

Válogatott Idézetek

A szív irányítja a lét minden állapotát, felettük áll, azok belőle származnak. A gonosz szívvel cselekvő, gonosan beszélő embert úgy követi a szenvedés, mint kocsí elé fogott ökröt a kerék.

A szív irányítja a lét minden állapotát, felettük áll, azok belőle származnak. A tiszta szívvel cselekvő, tiszta szívvel beszélő ember nyomában boldogság jár, mely éppúgy elválaszthatatlan tőle, mint az árnyék.

(Dhp 1-2)

Éberség az örök élet lakóhelye, hiánya a halálé.
Aki éber, nem hal meg.
Aki nemtörődöm módon él,
mintha már meg is halt volna.

A bölcsek, világosan megértvén
ezt az éberséget, örömeiket lelik benne,
és a nemes emberek menedékének
boldogságában élnek.

Ezeket a rettenthetetlen, szüntelenül
meditációba mélyedt, állhatatos bölcseket
megéri a megszentelődés
felülmúlhatatlan békéje, eléri a Nirvánát.

(Dhp 21-23)

Elkerülni minden rosszat,
de a jót tenni szüntelen,
s megtisztítani az elmét.
Ez a Buddhák örök tana.

(Dhp 183)

Gótamí, amiről felismered, hogy »Ez szenvedélymentességhez vezet és nem szenvedélyhez, szabadsághoz és nem béklyókhoz, elengedéshez és nem felhalmozáshoz, kevés igényhez és nem sok igényhez, elégedettséghez és nem elégedetlenséghez, visszavonultsághoz és nem zsúfoltsághoz, lendületes kitartáshoz és nem lustasághoz, könnyen elláthatósághoz és nem nehezen elláthatósághoz,« ezekről megállapíthatod, hogy »Ez a Dhamma, ez a Vinaya, ez a Tanító útmutatása.«

(AN 8.53)

Szent helyre, ligetbe, fákhöz,
vadonba és hegyek közé
futnak félelmükben
menedéket lelteni az emberek.

De egyik sem biztos menedék,
egyik sem a legfőbb menedék;
aki bennük keres menedéket,
nem szabadul meg a szenvedéstől.

Aki a Buddhában, a Tanban
s a Közösségben lel menedékre,
az teljesre tárult tudással éli
a Négy Nemes Igazságot!

A szenvedés igazságát, a szenvedés okának igazságát,
a szenvedés megszűnésének igazságát,
és a szenvedés megszűnéséhez vezető
Nemes Nyolcas Út igazságát!

Ez a biztos menedék,
ez a legfőbb menedék,
aki rátalál, minden szenvedéstől
megszabadul.

(Dhp 188-192)

További Információ

Theraváda Buddhista Közösség Sopron
Wesselényi utca 12. Sopron
theravada.sopron@gmail.com

A gyakorlásokat a soproni Tusita Tusita
Buddhista Meditációs Központban tartjuk,
kéthetente hétfőnként 18:00 órakor.

Dhammapada Alapítvány és Dhammadípa Elvonulási Központ
<http://dhammapada.hu/>

Forest Sangha Közösség Nemzetközi Honlapja
Információ, Dhamma beszédek, ebook könyvek
<https://forestsangha.org/>

Szutták és más theraváda buddhista tanítások
<http://a-buddha-ujja.hu/>

A Három Menedék és Öt Fogadalom Menedékvétele

Három leborulás után, a kezeket añjali-ban tartva, együtt szavaljuk a kérelmet:

Mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca silāni yācāma

Dutiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca silāni yācāma

Tatiyampi mayaṃ bhante tisaraṇena saha pañca silāni yācāma

Tiszteletreméltó, kérjük a három menedéket és az öt fogadalmat.

Tiszteletreméltó, másodszor is kérjük a három menedéket és az öt fogadalmat.

Tiszteletreméltó, harmadszor is kérjük a három menedéket és az öt fogadalmat.

A Három Menedék

Ismételjük a tiszteletreméltó után:

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa (háromszor)

Tisztelet a méltóságos Magasztosnak, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak.

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Menedékért fordulok a Buddhához,

menedékért fordulok a Dhammához,

menedékért fordulok a Szanghához.

Dutiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Másodszor is, ...

Tatiyampi buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Harmadszor is, ...

A tiszteletreméltó:

[Tisaraṇa-gamaṇaṃ niṭṭhitaṃ]

Ezzel a három menedék kérése teljes. Válasz:

Āma bhante

Igen, tiszteletreméltó.

Az Öt Fogadalom

Ismételjük soronként, a tiszteletreméltó után:

(1) Pāṇātipātā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Vállalom a fegyelmi képzést, hogy tartózkodom élőlények pusztításától.

(2) Adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Vállalom a fegyelmi képzést, hogy tartózkodom annak elvételétől, amit nem nekem szántak.

(3) Kāmesu micchācārā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Vállalom a fegyelmi képzést, hogy tartózkodom a felelőtlen szexuális viselkedéstől.

(4) Musāvādā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

Vállalom a fegyelmi képzést, hogy tartózkodom a hamis beszéd-től.

(5) Surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi

*Vállalom a fegyelmi képzést, hogy tartózkodom az elmét eltompító, figyelmetlenséghez és
részségtséghez vezető szerek és italok fogyasztásától.*

A tiszteletreméltó:

[Imāni pañca sikkhāpadāni

Sīlena sugatiṃ yanti

Sīlena bhogasampadā

Sīlena nibbutiṃ yanti

Tasmā sīlaṃ visodhaye]

Íme, az öt fogadalom.

Az erény boldog útra visz,

az erény igaz gazdagsághoz juttat,

az erény békéhez vezet.

Legyen ezen erény megtisztított.

Válasz:

Sādhū, sādhū, sādhū

Úgy legyen, úgy legyen, úgy legyen.

Három leborulás.