

Ácsán Szumédhó

ÍGY VAN EZ

A
valóság
természete

Ácsán Szumédhó
Így van ez
A valóság természete

Ácsán Szumédhó

Így van ez

A valóság természete



Buddhapada Alapítvány, 2004

Kiadásunk az alábbi mű fordítása alapján készült:
Ajahn Sumedho: The Way It Is, Amaravati Publications, 1991.

Copyright: © Amaravati Publications, 1991.

Fordította: © Tóth Zsuzsanna, 2004.

Fotó: © Novák Tibor, 2004.

A címlapfotót © Novák Tibor készítette,
a hátsó borítón © George Sharp festménye látható.

ISBN 963 217 093 8

A Buddhapada Alapítvány minden bevételét,
amely e könyv eladásából származik, a Buddha tanításának
megismertetésére használja fel.

MINDEN ADOMÁNYT FÖLÜLMÚL A TANÍTÁS ADOMÁNYA.
Szabbadánam dhammadánam dzsínáti.

Tartalom

ÉLETRAJZ	9
BEVEZETÉS	13
Örök boldogság	21
A tudat megfigyelése	23
Ami keletkezik, el is múlik	33
Elmélkedés az öt khandháról	40
Az öt khandha	42
Minden időt	53
Fogadalmak	54
Így van ez	62
A tutaj.....	66
Türelem	75
Elmélkedés az ételről	78
Elfogadni azt, ahogyan a dolgok vannak	79
Tudatosság és érzékenység	85
A csend hangja	92
Csak egy lélegzetvétel	95
Nyugalom és válasz	104
Elmélkedés az áldás megosztása fölött	112
Az üresség felé fordulni	114
Túl a hiten	123
Senkinek lenni	131
Nem-kettősség	140
Daszadhammaszutta	144
A nemtudás az énről kialakított nézet	
<i>Függő keletkezés 1.</i>	146
Pillanatnyi keletkezés	
<i>Függő keletkezés 2.</i>	154
Az én késztetései	
<i>Függő keletkezés 3.</i>	160

Az érzés függvényében jelenik meg a vágy	
<i>Függő keletkezés 4.</i>	167
A vágy elengedése	
<i>Függő keletkezés 5.</i>	179
Amikor az isteni áttündököl	190
Ideje van a szeretetnek	202
Elmélkedés a jóakaratról	212
BUDDHISTA KIFEJEZÉSEK JEGYZÉKE	215

Életrajz

A tiszteletreméltó Ácsán Szumédhó a buddhizmus théraváda iskolájának szerzetese. Ez a hagyomány Srí Lankán és Délkelet-Ázsiában elterjedt. Világos és gyakorlati tanításait a 19. században nyitottan fogadta a nyugati világ, mint a megértés és béke forrását, olyan tanítást, amely a modern idők próbáját is kiállja.

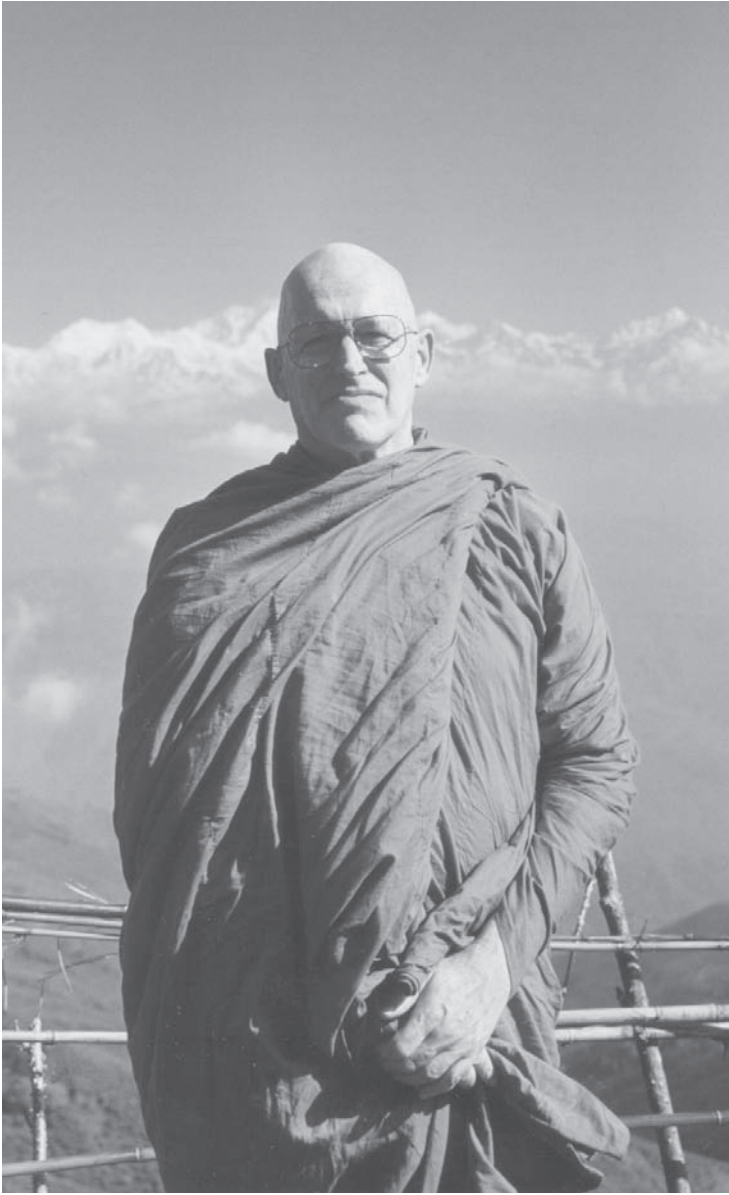
Ácsán Szumédhó az Amerikai Egyesült Államokban, a washingtoni Seattle-ben született 1934-ben. 1964-ben hagyta el az országot, 1967-ben, Északkelet-Thaiföldön, Nongkhájban avatták szerzetessé, *bbikkhuvá*. Nem sokkal ezután felkereste a tiszteletreméltó Ácsán Cshát, az Ubon tartománybeli Vátpápong nevű erdei kolostorban élő thai meditációs mestert. Ácsán Cshá kolostorai híresek voltak arról, hogy szerzetesei aszketikus életmódot folytattak, és a Dhamma-gyakorlat egyszerű, közvetlen megközelítésére helyezték a hangsúlyt. Ácsán Szumédhó végül tíz évet töltött ebben a környezetben, majd az Angol Szangha Társaság meghívására Ácsán Cshá másik három nyugati tanítványával együtt Londonba költözött.

Az Angol Szangha Társaság célja az volt, hogy megte-remtse a *bbikkhuk* nyugati képzéséhez szükséges feltételeket. Londoni központjuk, a Hampstead Buddhista Kolostor, elfogadható kindulási pontnak bizonyult, ám a kellemesebb vidéki környezet előnyeit mérlegelve a Szangha hajlott arra, hogy Nagy-Britanniában létrehozson egy erdei kolostort. Ezt a célt 1979-ben valósították meg, amikor Nyugat-Sussexben megszer-tek egy romos házat, amely később Chithurst Buddhista Kolostor vagy Csittavivéka néven vált ismertté.

A megfelelő kolostor megalapítása után a Szangha létszáma folyamatosan nőtt, és megkezdődött a buddhista apácák (*sziládbara*) képzése is. Ahogy a kolostori életet választó vagy annak fenntartásában segédkezni kívánó emberek száma nőtt, lehetővé vált, hogy Nagy-Britanniában és a tengerentúlon további

kolostorokat hozzanak létre, illetve az, hogy 1984-ben megalapítsák a nagy oktatási központot, az Amarávati Buddhista Kolostort. Ácsán Szumédhó általában itt tartózkodik, és e könyvben foglalt beszédeinek nagy részét is itt mondta el.

Az Amarávati Buddhista Kolostor Hertfordshire-ben, a Hemel Hempsteadtől nem messze fekvő Great Gaddesden közvetlen közelében található. A kolostor és az elvonulóközpont szívesen látja azokat, akik érdeklődnek a Buddha tanításai iránt. A látogatók, amennyiben szeretnének közösségben élni, és az erkölcsöt, a tudatosságot gyakorolni, valamint szolgálatot tenni, a kolostor vendégeiként tartózkodhatnak itt. Ez a kiadvány része a szolgálatnak, amit Amarávati végez, kiadását önként vállalt erőfeszítés és adományok tették lehetővé.



Ácsán Szumédhó

Bevezetés

Ez a könyv válogatás Ácsán Szumédhó tanításaiból, amelyeket a théraváda buddhizmus hagyományaiban jártas és meditációs tapasztalatokkal rendelkező hallgatóságnak adott. A fejezetek többsége olyan beszédeket tartalmaz, amelyek elvonulásokon részt vevő világi emberek, vagy Ácsán Szumédhó szerzetes-tanítványai előtt hangzottak el, ezért az olvasó részéről nagyobb figyelmet igényelnek, és a legjobb sorrend szerint olvasni őket.

A kéthónapos kolostori elvonulások során Ácsán Szumédhó a Buddha egy-egy tanítását fejti ki, felvázolja az adott tanítás és a Dhamma egyéb aspektusai közötti összefüggéseket. Beszédeit személyes tapasztalatairól szóló beszámolókkal színesíti, rámutat a kérdés társadalmi jelentőségére, vagy arra biztatja vele a Szanghát, hogy bizonyuljanak méltónak megvilágosodásra irányuló törekvésükre. Bár a nyomtatott szöveg nem adhatja vissza a beszédek változatosságát, a rövidebb útmutatások és tanácsok, a hosszabb, szemlélődő jellegű elmélkedések, valamint a szerzetesek és apácák recitációi együtt talán sejtetik, hogy a tanítások milyen légkörben hangzottak el és mekkora területet fogtak át.

Ácsán Szumédhó több beszédben fejtegeti az egyik jellegzetes buddhista kifejezést, a „nem-én”-t (*anattá*). Azt állítja, hogy a Buddha ezzel mutatott rá a végső igazság megtapasztalására – s e tapasztalás számos vallás célja. A kolostori elvonulások során Ácsán Szumédhó gyakran tanít az *anattá*-megközelítésen alapuló függő keletkezésről (*paticsaszamuppáda*). A függő keletkezés addig a pontig vezeti vissza a folyamatot, ahol a nemtudásból (*avidzsá*) összeáll a szenvedés, és feltárja az ezzel ellentétes irányú folyamatot is: a szenvedés a nemtudás megszűnésével megszűnik (vagy inkább nem jön létre). Ahogy az *anattá* (nem-én) a végső igazság kifejeződése, úgy Ácsán Szumédhó szerint a nemtudás gyökere az „én” illúziója. Ácsán Szumédhó, anélkül

hogy semmisnek tekintené vagy elutasítaná a személyes tulajdonságokat, kísérletet tesz arra, hogy rámutasson: miként keletkezik a szenvedés (*dukkha*) azáltal, hogy az ember megpróbál fenntartani egy testként és tudatként leírt identitást.

A hétköznapi ember ezt a *téves* identitást nevezi „én”-nek. Ezt az önazonosságot rejtett állapotában is tetten érhetjük mint öntudatot, vagy mint a tudat szokásszerű hangulatait, például az önhittséget vagy az önkritikát, de önző testi és szóbeli cselekvésben is megnyilvánulhat. A függő keletkezés mélységes tanítás, mert leírja, hogy az efféle téves nézet hogyan hozza létre, még legpasszívabb formájában is, a szokásszerű késztetéseket (*kamma*) és beállítottságokat, amelyek következtében még egy csendes, jó szándékú gyakorlónak is szenvedés jut osztályrészéül. A *kamma* a „belső”, pszichológiai tartománytól a cselekvés „külső” köréig terjed. Ez a szokásszerű folyamat aztán testileg, beszédben és tudatilag nyilvánul meg – e megnyilvánulásokat *szankhárának* nevezzük. Amennyiben az énről kialakított nézeten alapul, még az erkölcsös cselekedet is vezethet aggodalomhoz, kételyhez, „fájdalomhoz, gyászhoz, kínhoz, kesergéshez és kétségbeeséshez.” Ezt jelenti a függő keletkezés első láncszeme, az „*aviddzsá paccsajá szankhárá*”, vagyis: a „nemtudás függvényében jelennek meg a kammikus késztetések.”

A függő keletkezés bővebb kifejtése a következő:

„*Aviddzsápaccsajá szankhárá; szankhárápaccsajá vinnyánam; vinnyánapaccsajá námarúpam; námarúpapaccsajá szalájatanam; szalájatanapaccsajá phasszó; phasszapaccsajá védaná; védánapaccsajá tanhá; tanhápaccsajá upádánam; upádánapaccsajá bhavó; bhavapaccsajá dzsáti; dzsátipaccsajá dzsarámaranam-szóka-paridéva-dukkha-dómanaszupájászá szambhavanti, évamétassza kévalassza dukkha-khandbassza samudajó bóti.*”

Ez foglalkozik a *dukkha* keletkezésével. A *dukkha* megszűnését a következő módon térképezi föl:

„*Aviddzsájatvéva aszévavirága-niródbhá szankhāraniródbó; szankhāraniródbhá vinnyānaniródbó; vinnyānaniródbhá námarūpaniródbó; námarūpaniródbhá szalājatānaniródbó; szalājatānaniródbhá phasszaniródbó; phasszaniródbhá védānāniródbó; védānāniródbhá*

tanbāniródbó; tanbāniródbā upādānaniródbó; upādānaniródbā bhavaniródbó; bhavaniródbā dzsátiniródbó; dzsátiniródbā dzsarāmaranam-szóka-paridēva-dukkha-dómanasszupájászá niruddzsbanti, évamétassza kévalassza dukkha-kbandhassza niródbó bōti.”

Vagyis: „A nemtudás függvényében jelennek meg a szokásszerű (kammikus) késztetések; a szokásszerű (kammikus) késztetések függvényében jelenik meg a tudatosság; a tudatosság függvényében jelenik meg a név-és-forma (tudat és test); a név-és-forma függvényében jelenik meg a hat érzékszervi alap; a hat érzékszervi alap függvényében jelenik meg az érintkezés; az érintkezés függvényében jelenik meg a vágy; a vágy függvényében jelenik meg a megragadás; a megragadás függvényében jelenik meg a létesülés; a létesülés függvényében jelenik meg a születés; a születés függvényében jelenik meg az öregség, betegség és halál, a fájdalom, gyász, kín, kesergés és kétségbeesés.

A nemtudás teljes elhalványulásával és megszűnésével megszűnnek a szokásszerű késztetések; a szokásszerű késztetések megszűnésével megszűnik a tudatosság; a tudatosság megszűnésével megszűnik a név-és-forma (tudat és test); a név-és-forma megszűnésével megszűnik a hat érzékszervi alap; a hat érzékszervi alap megszűnésével megszűnik az érintkezés; az érintkezés megszűnésével megszűnik a vágy; a vágy megszűnésével megszűnik a megragadás; a megragadás megszűnésével megszűnik a létesülés; a létesülés megszűnésével megszűnik a születés; a születés megszűnésével megszűnik az öregség, betegség és halál, a fájdalom, gyász, kín, kesergés és kétségbeesés.”

Ez az elemzés a függés számos fajtájával foglalkozik. Érdemes észben tartani, hogy a *paccsaja* („valamitől függően” vagy „valami által feltételezetten”) nem szükségszerűen jelöl teremtést. Mondhatjuk például, hogy „a lábaktól függően jelenik meg a járás”, „a jégtől függően jelenik meg a víz”, „az, hogy elérjük-e vonatot, attól függ, hogy időben érünk-e az állomásra”, sőt akár: „a látvány az akadályt képező tárgyak meg nem jelenésétől függően jelenik meg.” Ezt megértve, a szemlélődő lassacskán felismeri: ahogyan a „függő keletkezés”-nek nem kell teremtést jelentenie, éppúgy a Buddha által oly nagyra tartott „megszűnés”

sem jelöl szükségszerűen megszemmisülést. Ebben az életben, ahol fel kell ismernünk a *nibbánát*, megszűnhet a tudat és a test – más szóval, a testi és tudati *kamma*-formációkkal való azonosulásnak vége szakadhat –, s ekkor életünket már nem az érzékszervek diktálta öröm-fájdalom alapelv (*námarúpa-szalájatana-phassa-védaná-tanbá*) szerint éljük. Ebben a szellemben gördülékenyebben értelmezhetjük a *paticcsaszamuppádát*, például így:

Amilyen mértékben (*paccsaja*) a tudat nem értette meg (*aviddzsá*) az igazságot, olyan mértékben (*paccsaja*) nyilvánulnak meg a szokásszerű készletek (*szankhárá*), és ezek függvényében (*paccsaja*) a különbségtevő tudatosság (*vinnyána*). Ez az alany és tárgy (*námarúpa*) viszonylatában (*paccsaja*) működik, melyekről azt tartják (*paccsaja*), hogy a hat érzékszervi kapu (*szalájatana*) egyik vagy másik oldalán léteznek. Ezek az érzékszervi kapuk az érintkezés (*phassa*) függvényében (*paccsaja*) nyílnak ki; az érintkezés pedig az érzés (*védaná*) különféle fokozatait váltja ki (*paccsaja*). Az érzés vágyat (*tanbá*) stimulál (*paccsaja*), s e vágy erejének megfelelően (*paccsaja*) a figyelem hosszasan elidőzik (*upádána*), és ezzel kialakulnak (*paccsaja*) a személyes célok és kényszerképzetek (*bhava*), s felkeltik (*paccsaja*) az öntudatot (*dzsáti*). Ha már felkelt ez az öntudat – legyen bár tudati vagy testi –, akkor követnie kell (*paccsaja*) az érés és az elmúlás körét (*dzsarámarana*), amelynek eredménye a szomorúság (*szóka*), ami a bánattól (*paridéva*), a fájdalomig (*dukkha*), a lehangoltságig (*dómanassza*) és az érzelmi összeomlásig (*upájásza*) terjed.

Amikor a tudat a veszteség érzésének mélyére tekint, és megéri az igazságot (*aviddzsá-niródha*), akkor a szokásszerű készletek megszűnnek (*szankhára-niródha*), s a tudatosságot már nem köti azok megkülönböztetése (*vinnyána-niródha*). Így már nem áll fenn az alany és a tárgy különválasztása (*námarúpa-niródha*), s az ember nem érzi úgy, hogy a hat érzékszervi kapu mögött ragadt vagy éppen átkényszerült azokon (*szalájatana-niródha*). Az érzékszervi kapuk már nem az érintkezés függvényében jelennek meg (*phassa-niródha*), hanem az elmélkedés céljából nyílnak meg. A behatások nem hagynak nyomot a tudatban (*védaná-niródha*). Következésképpen, a vágytól megszabadulva

(*tanhá-niródba*), a figyelem nem ragad le (*upádána-niródba*), s nem lesznek belőle önző indítatások (*bhava-niródba*), amelyek az ego köré összpontosulnak és megerősítik azt (*dzsáti-niródba*). Nem jön létre a személy képe, így sem nagyra dagadni nem tud, sem elpusztítani nem lehet (*dzsarámarana-niródba*). Nincs hát mit veszíteni. Ott a boldogság, a lelkesedés, az öröm és a derűs béke érzése (*szóka-paridéva-dukkha-dómanassza-upájásza-niródba*).

Amikor ez a halál felé mutató vonatkoztatási rendszer megszűnik, akkor ott az igaz élet, a szent élet megvalósítása, amelyről Ácsán Szumédhó olyan eleven képet ad.

E tanítóbeszédnek többsége kolostorban élő emberek előtt hangzott el, ám a Dharma szépsége abban áll, hogy elérhető azok számára, akik hallani szeretnék. Ezzel a gondolattal ajánljuk föl ezt a könyvet.

Minden lény ismerje fel az igazságot!

Szucsittó bhikkhu

Amarávatí, 1990



Örök boldogság

Meditáltunk, figyeltük lélegzetünket, szemlélődtünk a kilégzés és a belégzés fölött. Amikor járunk, állunk, ülünk vagy fekszünk, a pusztá figyelmet, a test éber tudatosságát alkalmazzuk. Semmi sem ejt rabul minket, a tudatot megnyitjuk a jelen pillanat előtt.

Figyeljük meg, hogy még egy ilyen gyönyörű helyen is szerencsétlenné tehetjük magunkat. Lehet, hogy inkább máshol lennénk, hogy amikor járunk, inkább ülnénk, és amikor ülünk, inkább járni lenne kedvünk. Meditáció közben azon jár az eszünk, hogy mit csinálunk majd az elvonulás után. És ha véget ér az elvonulás, visszakíváncozunk ide... Reménytelen a dolog, nem igaz?

Mielőtt idejöttetek volna, gondjaitok voltak otthon, és türelmetlenül vártátok az elvonulást. Most meg már alig várjátok, hogy vége legyen. Előfordulhat, hogy a meditáció során nagyon nyugalmat éreztek, s szeretnétek mindig ezt a békét tapasztalni, vagy éppen azt az örömteli állapotot kísérelitek meg elérni, amelyben tegnap volt részetek. Ám csak egyre nyugtalanabbak lesztek.

Amikor az ember ilyen kellemes, örömteli állapotokat tapasztal, akkor beléjük kapaszkodik, de aztán megéhezik, vagy valami dolga akad. Ettől rosszul érzi magát, mert elveszíti azt a bizonyos gyönyörteljes állapotot. Az is lehet, hogy egyáltalán nem tapasztal örömet, csak rengeteg fájdalmas emlék merül fel benne, dühös és csalódott. Rajta kívül mindenki örömet él át, és ezért nyugtalanodni kezd: mintha mindenki más nyerne valamit ezzel az elvonulással...

Így kezdjük megfigyelni azt, hogy minden változik. Ezzel lehetőségünk nyílik megfigyelni, hogyan gyártjuk a gondokat, hogyan ragaszkodunk ahhoz, ami jó, és hogyan bonyolítjuk a jelen pillanatot: azt akarjuk, amink nincs, és amink van, azt meg akarjuk tartani vagy éppen meg akarunk szabadulni tőle.

Ez a gond a vággyal, és ez az ember baja. Mindig valami mást keresünk.

Emlékszem, egyszer gyerekkoromban nagyon vágytam egy játékra. Azt mondtam anyámnak, hogy ha megveszi nekem, semmi mást nem akarok már soha többé, az az egy játék tökéletesen elég lesz számomra. És ezt *el is hittem*. Nem hazudtam – igaz boldogságom egyetlenegy akadálya az volt, hogy nem kaptam meg az olyannyira vágyott játékot. Ezért anyám megvette nekem. Úgy öt percig sikerült boldognak lennem, aztán elkezdtem valami *másra* vágyni. Megkaptam, amit akartam, éreztem hát némi elégedettséget és örömet, de aztán feltámadt a vágy valami más iránt. Azért emlékszem ilyen élénken, mert kisgyerekként tényleg elhittem, hogy ha megkapom azt a játékot, örökre boldog leszek. De rá kellett jönnöm, hogy az örök boldogság lehetetlenség...

A tudat megfigyelése

A szenvedés gyökere az, amit *aviddzsán*nak nevezünk: amikor nem ismerjük, nem tudjuk, hogyan is vannak a dolgok. Ez az alapvető nemtudás abban áll, hogy nem értjük meg valódi természetünket. Olyan nézetek és vélemények, szokások és körülmények miatt szenvedünk, amiket nem értünk. Nemtudásban éljük életünket, nem fogjuk fel, hogyan is vannak a dolgok.

Ha alaposan megfigyeljük magunkat, időnként ilyesféle kijelentéseket hallhatunk: „Ezt kellene tennem, azt viszont nem, ilyennek kellene lennem, nem pedig olyanak,” azt halljuk, hogy a világnak másmilyenek kellene lennie, hogy a szüleinknek másmilyeneknek kellene lenniük. Kellene – ez a sajátos szó szerkezet vibrál az agyunkban, mert megvan az elképzelésünk arról, hogy minek kellene vagy éppen nem kellene lennie. A meditáció során figyeljétek meg ezt a véleményeteket. Egyszerűen csak figyeljétek meg.

Hajlamosak vagyunk arra, hogy legyünk valamik, ezért célokat tűzünk magunk elé, kialakítunk egy eszményképet, és olyanok szeretnénk lenni. Talán úgy gondoljuk, hogy a társadalomnak másmilyenek kellene lennie. Jobb volna, ha az emberek kedvesek, nagylelkűek, önzetlenek, megértők és melegszívűek lennének, ha testvériség uralkodna, ha bölcs vezetők kormányoznák az országokat és béke honolna a világban. Ám a világ ebben a pillanatban olyan, amilyen, és a dolgok is olyanok, amilyenek. Ha ezt nem értjük meg, akkor erőlködünk. Figyeljünk hát befelé, magunkba, hallgassuk a folytonos siránkozást, hogy ilyenek vagyunk, nem pedig amolyanok; a tudatoság segítségével hatoljunk ennek a *vagyok-nem vagyok*-nak a mélyére.

Hajlunk arra, hogy egyszerűen csak reagáljunk, és készpénznek vesszük, hogy a *vagyok* és a *nem vagyok* az igazság. Megteremtjük magunkat mint személyiséget, és ragaszkodunk az

emlékeinkhez. Emlékszünk mindarra, amit megtanultunk és megtettünk, mégpedig jobbra a szélsőséges dolgokra – a hétköznapibb ügyeket hajlamosak vagyunk elfelejteni. Ezért ha nyersen, gonosan, ostobán cselekszünk, akkor kellemetlen emlékeink lesznek az életünk során – szégyelljük magunkat, büntudatunk van. Ha jó és nagylelkű tetteket teszünk, akkor jó emlékeink lesznek. Ha elkezdünk ezen elmélkedni, óvatosabban beszélünk és cselekszünk majd. Ha ostobán éltük életünket, ha az azonnali kielégülést keresve vagy ártó szándékkal cselekedtünk, ha diszharmóniát teremtettünk vagy kihasználtunk másokat, akkor tudatunkat kellemetlen emlékek töltik majd meg. Azoknak, akik önző életet éltek, sokat kell inniük vagy drogokat kell fogyasztaniuk, hogy folytonos elfoglaltságot biztosítsanak maguknak, és ne kelljen a tudatukban felmerülő emlékekkel szembenéznüik.

Ahogy a meditáció során lassacskán felébredünk, a tudat jelenbeli körülményeit tudatosítjuk, mégpedig egyszerűen úgy, hogy tisztában vagyunk a *vagyok* és a *nem vagyok* érzésével. Szemlélődünk a fájdalmas és az örömteli érzések, illetve bármely emlék, gondolat, vélemény fölött, mint mulandó (*aniccsa*) jelenségek fölött. Minden körülményt az átmenetiség jellemez. Hányan töltöttétek azzal a mai napot, hogy valóban ezt vizsgáltatok minden testhelyzetben, akár ültetek, akár álltatok, akár fekiadtetek? Vizsgáljátok meg, amit a szemetekkel láttok, a fületekkel hallotok, a nyelvetekkel ízleltek, az orrotokkal szagoltok, a testetekkel éreztek-tapasztaltok és a tudatotokkal gondoltok.

Az a gondolat, hogy *vagyok*, mulandó körülmény. Az a gondolat, hogy *nem vagyok*, mulandó körülmény. Változnak a gondolatok, az emlékek, az elme tudatossága, a test maga, az érzelmek – minden körülmény változik. A meditáció gyakorlása során igen komolynak, bátornak és elszántnak kell lennünk ahhoz, hogy behatóan megvizsgáljuk az élet legkellemetlenebb körülményeit is, hogy legyen merszünk rájuk tekinteni, ahelyett hogy a nyugalomba menekülnénk, vagy éppenséggel mindenről megfeledkeznénk. A *vipasszaná* gyakorlása során a szenvedés mélyére nézünk, és szembekerülünk saját magunkkal, azzal, amit magunkról gondolunk, emlékeinkkel és érzelmeinkkel, legyenek bár

kellemesek, kellemetlenek vagy semlegesek. Más szóval, amikor ezek a dolgok megjelennek, és tudatában vagyunk a szenvedésnek, akkor nem utasítjuk el, nem fojtjuk el, nem hagyjuk figyelmen kívül, hanem élünk a lehetőséggel és megvizsgáljuk.

A szenvedés tehát tanítómesterünk. A leckét pedig úgy kell megtanulnunk, hogy magát a szenvedést tanulmányozzuk. Mindig meglep, hogy egyesek úgy vélik: sohasem szenvednek. Azt mondják: „Én aztán nem szenvedek. Nem értem, hogy a buddhisták miért beszélnek folyton a szenvedésről! Csodásan érzem magam, szépség és öröm vesz körül. Egyfolytában boldog vagyok. Az élet fantasztikus tapasztalás, érdekes, elbűvölő, véget nem érő öröm.” Az ilyen emberek hajlamosak arra, hogy az életnek csak ezt az oldalát fogadják el, a másikat pedig elutasítsák, hiszen az, amiben örömléteket leljük, előbb-utóbb eltűnik, és akkor szomorkodni kezdünk. A vágy, hogy egyfolytában az öröm állapotában időzzünk, mindenféle bajokba, nehézségekbe és zavaros helyzetekbe sodor bennünket. Szenvédést nem csak a súlyos dolgok okoznak, mondjuk az, ha áttétes rákunk van, vagy ha elveszítünk valakit, akit szeretünk. A szenvedés a leghétköznapibb dolgok mellett is megjelenhet, például a négy testhelyzet – az ülés, az állás, a járás és a fekvés – közben. Nincs benne semmi szélsőséges.

A normális légzés, a közönséges tudatosság fölött szemlélődünk. Hogy a létezés megértsük, a közönséges érzések, emlékek és gondolatok fölött szemlélődünk. Nem kapaszkodunk fantasztikus elképzelésekbe és gondolatokba azért, hogy átláthassuk a létezés szélsőségeit. Nem bonyolódunk spekulációba az élet végső értelmét, Istent, a Gonoszt, a mennyet és a poklot, a halál utáni létet vagy a reinkarnációt illetően. A buddhista meditáció során egyszerűen az itt-és-mostot figyeljük meg. Az itt és most bekövetkező születés és halál pedig a leghétköznapibb dolgok kezdete és vége.

Szemlélődjétek a kezdet fölött. Amikor a születésre gondolunk, azt mondjuk: „megszülettem”, csak hogy ez a test nagy születése, amire nem emlékszünk. Az *én* hétköznapi születése, amit mindennapi életünk során tapasztalunk meg, nem más, mint

az *akarom*, a *nem akarom*, a *szeretem* és a *nem szeretem*. Ez a születés, azaz a boldogság keresése. Szemlélődünk haragunk hétköznapi pokla, a feltámadó düh, a testet elöntő hő, az ellenszenv, a tudatban érzett gyűlölet fölött. Szemlélődünk a hétköznapi menny fölött, amit tapasztalunk, a boldog állapotok, az elragadtatottság, a könnyűség, az itt-és-most szépsége fölött. Vagy éppenséggel a tompa, átmeneti tudatállapot fölött, ami nem boldog és nem is boldogtalan, hanem tompa, unott és közönyös. A buddhista meditáció során ezeket saját magunkban figyeljük.

Szemlélődünk afölött a vágy fölött, hogy hatalmunk és befolyásunk legyen, hogy uralkodhassunk másokon, hogy híresek legyünk, vagy hogy a társadalom krémjéhez tartozunk. Hányan vagytok úgy, hogy ha azt látjátok, hogy valaki tehetségesebb nálatok, fölébe akartok kerekedni? Ez az irigység. Meditációs gyakorlatunk során rá kell látnunk a hétköznapi irigységre, a gyűlöletre, amit olyasvalaki iránt érzünk, aki kihasznál vagy idegesít minket, a mohóság vagy a vágy fölött, amit olyasvalaki iránt érzünk, akit vonzónak találunk. Tudatunk olyan, mint az univerzumot tükröző tükör, mi pedig a tükörképeket nézzük. Azelőtt valóságnak tekintettük ezeket a képeket, s így elbűvöltek, taszítottak minket, esetleg közömbösek maradtunk irányukban. Ám a *vipasszaná* során egyszerűen csak megfigyeljük, hogy mindezek a tükröződések változó körülmények. Lassacskán tárgyagnak kezdjük látni őket, nem pedig énné. Míg ha nemtudás van bennünk, akkor hajlamosak vagyunk azonosulásra törekedni velük.

A gyakorlás során tehát az univerzumot figyeljük, amint az tudatunkban tükröződik. Nem számít, hogy bárki más mit tapasztal. Van olyan meditáló, aki itt ül, és ragyogó fényeket, színeket, elbűvölő képeket, buddhákat, égi lényeket lát – egyesek még csodás illatokat is éreznek, isteni hangokat is hallanak –, és azt gondolja: „Milyen csodás meditáció! Micsoda sugárzó fényesség szállt alá! Egy angyalhoz hasonlatos isteni lény érintett meg, és eksztázisba kerültem. Egész életemben erre az élményre vártam!” Közben a mellette ülő meg azt gondolja: „Velem miért nem történik soha semmi ilyesmi? Egy egész órán keresztül ültem itt fájó háttal, rosszkedvűen, legszívesebben elmenekültem



volna, és az járt a fejemben, hogy mi a fenének jöttem el erre az elvonulásra.” Másvalaki meg talán azt mondja: „Ki nem állhatom azokat, akiknek ilyen ostoba elképzeléseik vannak és fantáziálnak. Undorodom tőlük, szörnyű gyűlöletet és ellenszenvet váltanak ki belőlem. Utálom azt a Buddha-szobrot az ablakban. Legszívesebben összetörném! Utálom a buddhizmust és a meditációt!”

Hármuk közül ki jó gyakorló? Az, aki a mennyekben táncot lejtő istenségeket, *dévékat* lát? Az, aki unott, közönyös és tompa? Az, aki tele van gyűlölettel és ellenszenvvel? Az égi birodalmakban táncoló *dévék* és angyalok mulandók, *aniccsa*. Az unalom mulandó, *aniccsa*. A gyűlölet és az ellenszenv mulandó, *aniccsa*. Tehát az a jó gyakorló, az gyakorol helyesen, aki ezen körülmények mulandó természetére tekint.

Amikor az ember olyasvalakivel beszélget, aki *dévékat* és ragyogó fényeket lát, kételkedni kezd saját gyakorlatában, és azt gondolja, hogy talán nem is képes elérni a megvilágosodást, hogy esetleg nem medítál helyesen. Ám a kétely maga is mulandó. Mindaz, ami keletkezik, elmúlik. Az tehát a jó gyakorló, aki belátja a gyönyör és az ekstázis mulandó természetét, vagy ha éppen tompaságot, haragot, gyűlöletet, ellenszenvet tapasztal, akkor – akár ül, akár jár, akár fekszik – ezen minőségek mulandó természetén elmélkedik.

Te mire vagy hajlamos? Pozitív érzéseket táplálsz minden iránt? „Mindenkint kedvelek itt. Hiszek a Buddha tanításában, hiszek a Dhammában.” Ez a hittel teli tudat. Az effajta tudat hisz, és képes igen gyorsan gyönyörteli dolgokat létrehozni és tapasztalni. Thaiföldön vannak olyan, szinte semmilyen világi tudással nem rendelkező, írni-olvasni alig tudó parasztok, akik időnként gyönyörteli állapotokat élnek át, fényeket, *dévékat* és hasonlókat látnak, és hisznek is bennük. Ha hiszel a *dévék*ban, látod őket. Ha fényekben és mennyei birodalmakban hiszel, akkor azokat látod. Ha úgy hiszed, hogy a Buddha megszabadít, akkor jön a Buddha és megszabadít. Az történik az emberrel, amiben hisz. Ha kísértetekben, tündérekben és manókban hiszel, akkor azt látod, hogy ezek nyilvánulnak meg számodra. De azért csak mulandók, átmenetiek és értelenek: *aniccsa*.

A legtöbben nem hisznek a tündérekben és a *dévákban*, és ostobaságnak tartják az efféle dolgokat. Ez a gyanakvó, kételkedő, negatív tudat, ami semmiben sem hisz. „Nem hiszek a tündérekben és a *dévákban*. Semmi ilyesmiben nem hiszek. Nevetséges! Csak egyetlen tündért mutass!” A gyanakvó, szkeptikus tudat ilyet nem lát. Van hit, van kétely. A buddhista gyakorlás során megvizsgáljuk az elménkben tapasztalható hitet és kételyt, és látjuk, hogy változó körülmények.

Szemlélődtem a kétely, mint jel fölött. Olyan kérdéseket tettem föl magamnak, mint például: „Ki vagyok én?” Aztán figyeltem a választ, ami valahogy így hangzott: „Szumédhó *bhikkhu*”. Akkor azt gondoltam: „Ez nem válasz, ki vagy valójában?” Figyeltem a küzdelmet, a szokásszerű reakciót, ahogy megpróbáltam választ adni a kérdésre. De semmiféle fogalmi választ nem voltam hajlandó elfogadni. „Ki ül itt? Mi ez a valami? És különben is, ki gondolkodik? Mi az, ami gondolkodik?” Amikor kialakult a bizonytalan vagy kételkedő állapot, akkor a bizonytalanságra és kételyre mint jelre tekintettem, mert a tudat ezen a ponton áll meg, üresedik ki, és aztán megjelenik az üresség.

Hasznosnak találtam kiüríteni a tudatot úgy, hogy megválaszolhatatlan, kételyt kiváltó kérdéseket tettem föl magamnak. A kétely mulandó körülmény. A forma, amit ismerünk, mulandó, a nem-ismerés mulandó. Időnként kimentem a természetbe, figyeltem és vizsgáltam magamat, ahogy ott álltam és a földet a néztem. Azt kérdeztem magamtól: „A föld vajon különálló tőlem? Ki az, aki látja a földet? A levelek és a föld a tudatomban vannak, vagy azon kívül? Mi az, ami lát? A szemgolyó? Ha kivenném a szemgolyómat, vajon tőlem különálló lenne-e? Akkor is látnám azokat a leveleket? Akkor is ott vannak, amikor nem nézem őket? Egyáltalán, ki az, aki tudatában van ennek?”

A hangokkal is kísérleteztem, mert a látás tárgyainak van egy bizonyos kézzelfoghatóságuk. Itt van például ez a szoba: meglehetősen állandónak tűnik, legalábbis ma mintha az lenne. De a hang tényleg *anicca* – próbáljátok csak megfogni.

Úgy vizsgáltam a hangokat, hogy azt kérdeztem: „Vajon a szemeim hallják? Ha levágnám a fülemet és kívágnám a dobhár-

tyámat, lenne-e bármiféle hang? Képes vagyok-e látni és hallani pontosan ugyanabban a pillanatban?” Minden érzékszerv és azok minden tárgya mulandó, változó körülmény. Gondoljátok végig: „Hol van az édesanyád? Hol van az én édesanyám?” Én úgy gondolok rá, hogy ott van kaliforniai otthonában – ez egy fogalom a tudatban. Ha azt gondolom: „Kalifornia ott van”, az még mindig a tudat, ami azt gondolja: ott van. Az anya is egy fogalom. Hol van hát az anya ebben a pillanatban? A tudatban. Amikor felbukkan az anya szó, akkor az ember hallja a kimondott szót, ami egy tudati képet, emléket, esetleg szeretetteli, idegenkedéssel teli vagy közömbös érzést hív elő.

Meg kell vizsgálnunk minden olyan tudati fogalmat, amit valóságnak tekintünk. Tudnunk kell, hogy a fogalmak hogyan hatnak a tudatra. Vegyük észre az örömet, amit akkor érzünk, ha bizonyos fogalmakra gondolunk, és a kellemetlen érzést, amit más fogalmak idéznek elő. Vannak előítéleteink, részrehajlóan gondolkodunk a faji vagy a nemzeti hovatartozással kapcsolatban – ezek mind fogalmak vagy fogalmi túlburjánzások. A férfiak bizonyos módon, bizonyos előítéletekkel viseltetnek a nőkkel szemben, a nők bizonyos módon, bizonyos előítéletekkel viseltetnek a férfiakkal szemben. Ez önzonosságuk része.

Ám a meditáció közben a *nő* és a *férfi* egy-egy fogalom, érzés, észlelés a tudatban. A *vipasszaná* gyakorlása során tehát belátással minden körülmény – legyen bár durva vagy finom – természetének mélyére hatolunk. A belátás eloszlatja az illúziót, amit ezek a fogalmak keltenek bennünk: az illúziót, hogy e fogalmak valóságosak. Megjelenhetnek különböző körülmények, nem vethetünk véget azoknak a dolgoknak, amik hatással vannak ránk, mondjuk az időjárásnak, a gazdasági helyzetnek, a családi problémáknak, a háttérünknek, lehetőségeinknek, vagy éppen a lehetőségek hiányának. Azonban e körülmények mélyére láthatunk; láthatjuk, hogy mulandók és értelenek. Ez a transzcendencia útja: túllépünk a halandó létállapoton, mégpedig úgy, hogy tudatában vagyunk a halandó létállapotnak.

A Buddha a bennünk lakozó tanító, aki arra figyelmeztet minket, hogy figyeljük meg minden körülmény változó termé-

szetét, és egyiket se tekintsük valóságosnak. Mi történik, ha mégis így teszünk? Azért vannak háborúk, harcok és csaták, azért van a világ rengeteg gondja, mert a nemtudásban élő lények valóságosnak tekintik ezeket a körülményeket. Úgy ragaszkodnak a halandó testhez, mintha azonosak lennének vele. Jelképekhez és fogalmakhoz kötődnek, és ha hozzájuk kötődtek, azokkal mint feltételekkel együtt kell megszületniük és meghalniuk. Olyan ez, mintha valami mozgásban lévő dologhoz, például a mohósághoz kezdenénk ragaszkodni, és annak mozgása húzna minket. Ilyenkor tehát megszületünk és meghalunk. Am ha felhagyunk a ragaszkodással, akkor elkerüljük a változó körülmények korlátozottsága és mozgása kiváltotta szenvedést.

Amikor ezt mondom, fölmerülhet a kérdés, hogy ha ez az egész nem valóságos, akkor mi módon éljen az ember ebben a társadalomban? A Buddha igen világosan megkülönböztette a hagyományos, hétköznapi igazságot és a végső igazságot. A létezés konvencionális szintjén olyan hagyományokkal élünk, amelyek harmóniához segítenek minket és a társadalmat, amiben élünk. Miféle hagyományok hoznak harmóniát? Nos, az olyasféle dolgok, mint például az, hogy jók és tudatosak vagyunk, nem cselekszünk olyasmit, ami az összhang felbomlásához vezet, vagyis például nem lopunk, nem csalunk, nem használunk ki másokat, tisztelettel és együttérzéssel viseltetünk a többi lény iránt, figyelmesek és segítőkészek vagyunk. Ezek a hagyományok a harmóniát segítik elő.

A konvencionális buddhista tanítás szerint tehát olyan életmódot folytatunk, amely a helyes cselekvést erősíti, és tartózkodunk attól, hogy testünkkel vagy beszédünkkel rosszat tegyünk. Nem utasítjuk el a konvencionális világot, mondván, hogy illúzió, s ezért semmi közünk hozzá – ez egy *újabb* illúzió lenne. Ha azt gondoljuk, hogy a konvencionális világ illúzió, az pusztán egy újabb gondolat.

Gyakorlatunk során látjuk, hogy a gondolat csak gondolat. Gondolat az, hogy a világ illúzió, és gondolat az is, hogy a világ nem illúzió. De itt és most azzal legyetek tisztában, hogy csupán a változásnak lehetünk tudatában. Éljetek tudatosan, és akár

ültök, akár jártok, akár fekszetek, akár dolgoztok, törekvéssel, összpontosítással tegyétek, amit tesztek. Akár férfiak vagytok, akár nők, titkárok, háztartásbeliek, munkások, ügyintézők vagy bármi más, igyekezzetek és összeszedetten cselekedjétek. Tegyétek jót és tartózkodjatok a gonosztól. A buddhista ember így él a társadalom konvencionális keretein belül. Csakhogy már nem kelt benne tévképzeteket a test, vagy a társadalom, vagy éppen az, ami a társadalomban zajlik, mert buddhista az, aki úgy vizsgálja és kutatja a világot, hogy saját testét és tudatát vizsgálja.

Ami keletkezik, el is múlik

A Buddha azt mondta, hogy minden szenvedés gyökere a nemtudás, ezért érdemes végiggondolnunk, hogy valójában mit is értett *nemtudás* alatt. A világban a legtöbb emberi lény azonosul szokásaival, gondolataival, érzéseivel és emlékeivel. Nem szán időt vagy nincs alkalma arra, hogy szemügyre vegye életét, hogy megfigyelje és fontolóra vegye azt, hogy miképpen működnek ezek a körülmények.

Mik a körülmények? Körülmény a test, amivel együtt élünk, körülmények az érzelmek és az érzések, a tudati észlelések, az elgondolások és az érzékszervek tudatossága. A körülmény járulékos és összetett dolog, olyasvalami, ami keletkezik és elmúlik, ami nem a nem-teremtett, születetlen, sehonnan-sem-eredő végső valóság.

A vallás segítségével megpróbálunk visszatalálni a születés és halál körein túli végső felismeréshez, a világfölötti bölcsességhez, a *lókuttara pannyá*hoz. E transzcendens valóság megtapasztalása a *nirvána* vagy *nibbána*. Ez az, amikor egyszerre csak ismerjük az igazságot, mégpedig közvetlen tapasztalással, nem pedig úgy, hogy páli szentiratokat vagy zen könyveket tanulmányozunk.

Az igazságra általában úgy gondolunk, mintha *valami* lenne, a nirvánára pedig úgy, mintha valamiféle békés tudatállapot vagy eksztatikus tapasztalat volna. Mindannyian átéltünk már boldogságot, ezért aztán szeretünk úgy gondolni a születetlenre, a nem-teremtettre, a sehonnan-sem-eredőre, mintha az valami boldogságos tapasztalat volna. A Buddha azonban – igen óvatosan – sosem részletezte, hogy milyen is a végső valóság vagy *nibbána*, egyáltalán, nem beszélt róla sokat. Az emberek tudni akarják, hogy mi a *nibbána*, könyveket írnak róla, spekulálnak a természetéről – és épp ez az, amit a Buddha nem tett.

Ehelyett rámutatott a változó körülmények közvetlen megismerésére, arra, amit most, ebben a pillanatban, saját

tapasztalásunk során ismerhetünk meg. Ez nem jelenti azt, hogy hiszünk valakinek. Ez a jelen pillanat tudása arról, hogy mindaz, ami keletkezik, el is múlik.

Ezt a figyelmet fejlesztjük hát ki, hogy észrevegyük: mindaz, ami keletkezik, el is múlik; hogy bármiféle tudati vagy testi körülményről van is szó, örömteli vagy fájdalmas érzetről, érzésről, emlékről, látványról, hangról, szagról, ízről vagy tapintásérzetről, az mind pusztán körülmény.

Fontos elgondolkodnunk a *nemtudás* valódi értelmén, azon a jelentéstartományon, amiben a Buddha használta a szót, amikor minden szenvedés eredetének nevezte. Nemtudásban lenni annyit tesz, hogy azonosulunk ezekkel a körülményekkel, úgy, hogy *énnek* vagy *enyémnek* tekintjük őket, vagy éppen olyasvalaminek, amit nem akarunk *énnek* vagy *enyémnek* tudni. Az az elképzelésünk, hogy találnunk kell egy állandó kellemes körülményt, hogy el kell érniünk valamit, hogy szert kell tennünk valamire, ami még nincs a birtokunkban. Észrevehetjük azonban, hogy a tudatban a vágy hullámozó dolog: keres *valamit*, tehát változó feltétel, ami keletkezik és elmúlik – nem én. A „*nem-én*” (*anattá*) kifejezés nem egyfajta *mantra*, amit arra használunk, hogy megszabaduljunk bizonyos dolgoktól, hanem tényleges, átható belátás minden vágy természetének legközepébe.

Ha figyelmesen, nagyon türelmesen és alázatosan figyelsz, lassan belátod, hogy a keletkezett a nem-keletkezettből kel fel, és oda is tér vissza: eltűnik, és semmi sem marad utána. Ha a keletkezett valóban te volnál, ha valóban a tiéd lenne, akkor tartós volna, nem igaz? Ha ténylegesen a tiéd volna, hová is távozhatna? Valamiféle személyiség-raktárba? Ám ez az elgondolás és *bárm*i, amit elgondolsz, nem más, mint keletkező és elmúló feltétel. Amikor megpróbálsz fogalmat alkotni magadról, ha úgy gondold el magad vagy úgy emlékszel magadra, mintha ez vagy az lennél, az mind csupán tudatod feltétele. Nem te vagy, hiszen te nem vagy tudatod egy feltétele. A szomorúság, a kétségbeesés, a szeretet és a boldogság tehát mind-mind tudati körülmények és éntelenek.

Figyeld meg, hogy mi az oka annak, amikor szenvedsz és elégedetlenkedsz. Valamiféle ragaszkodás, a saját magadról vagy másokról alkotott elképzelés. Meghal valaki, akit szeretsz, és számodra magad, végiggondolod mindazt, ami szép volt, elmerengsz rajta, és ezzel még több tudati körülményt teremtesz. Esetleg bűnösnek érzed magad, mert nem voltál mindig nagylelkű és szeretetteljes – ez is egy tudati körülmény. Emlékezel, s ezt az emléket úgy fogod fel, mintha élő ember lenne, holott ez a valakiről kialakított elképzelés csupán tudati észlelés, nem valódi személy, nem igaz? Gondolj valakire, aki él és akit hiányolsz: ez is egy tudati körülmény. Emlékezz valakire, aki meghalt, akit sosem látsz többé: az is egy tudati körülmény.

A buddhista meditáció egy módja annak, hogy a tudati körülményekre tekintsünk, megvizsgáljuk azokat, és – ahelyett, hogy hinnénk bennük – belássuk, hogy valójában mik is. Az emberek hinni akarnak. Ha meghal valaki, aki közel állt hozzád, valakinek azt kell mondania, hogy a mennyországba távozott, az Atyához, vagy hogy a Tuszita menny örömei közt él. Azért mondják ezt, hogy tudatodban kellemes észlelés támadjon: „Igen, már tudom, hogy nagyanyám boldog ott fenn, a mennyországban táncot lejt az angyalokkal.” Akkor akad valaki, aki azt mondja: „Hát tudod, nagyanyád művelt egy-két borzasztó dolgot, valószínűleg pokolra jutott, és az örök tűzben ég!” Akkor meg aggodalmaskodni kezdesz, hogy esetleg te is ott kötsz ki, de ez tudati észlelés. A menny és a pokol *feltételekhez kötött* jelenségek. Ha visszagondolsz arra, ami tíz éve történt, az egy keletkező és elmúló tudati körülmény. És azért jelenik meg, mert épp most ezt javasoltam neked. Ez a körülmény tehát egy másik körülménytől függ. Az emlék az, amit megtapasztaltál, a jövő pedig az ismeretlen.

De ki az, aki ismeri a jelen pillanat körülményeit? Ezt a személyt sehol sem találom. Csak a tudás van, és a tudás mindenről tudhat, ami éppen most van: kellemesről és kellemetlenről, a jövőről való képzelődésekről és a múlt maradványairól, arról, ahogy így vagy úgy megteremttem saját magamat. Mi teremtjük magunkat és a világot, amelyben élünk, így nemigen vádolhatunk

mást. Ha mégis így teszünk, az azért van, mert még mindig nemtudás van bennünk. Buddhának nevezzük azt, aki tud, de ez nem jelenti azt, hogy a buddha egy körülmény lenne. Nem arról van szó, hogy ez a *buddha-rúpa* tud valamit, hanem inkább arról, hogy a buddha a tudás. A buddhista meditáció tehát az, hogy valóban tudatosak *vagyunk*, nem pedig az, hogy buddhává *válunk*.

Feltételektől függ az elképzelés, hogy buddhává váljunk. Úgy gondoljuk, hogy olyasvalakik vagyunk, akik pillanatnyilag nem buddhák, és hogy azzá lehessünk, könyveket kell olvasnunk, és akkor rájövünk, hogyan lehetünk azzá. És ez természetesen azzal jár, hogy keményen kell dolgoznunk, hogy megszabaduljunk a nem buddha-szerű minőségektől. Távolról sem vagyunk tökéletesek; feldühödünk, mohón vágyakozunk, kételyeink támadnak és megriadunk. A buddhák meg persze nem ilyenek. A buddha az, aki tud, úgyszólván nyilván jobban tudja. Hogy buddhákka *válhassunk*, meg kell szabadulnunk ezektől a buddha-szerűtlen dolgoktól, és szert kell tennünk a buddha-szerű jellegzetességekre, mint az együttérzés és hasonlók. Ezek pedig mind *a tudat teremtményei!* Így buddhákat teremtünk, mert hiszünk a tudat teremtményeiben. De ezek nem valódi buddhák, csak álbuddhák. Nem bölcsesség-buddhák, hanem saját tudatunk körülményei.

Amíg úgy gondolsz magadra, mint olyasvalakire, akinek tennie kell valamit azért, hogy valami más lehessen, addig csapdában vagy: egy tudati körülményt ennek tekintesz, nem igazán értesz meg semmit. Nem számít, hány éven keresztül meditálsz, sosem fogod valóban megérteni a tanítást, mindig elvéted a dolgot. Azzal, hogy *most*, közvetlenül látod a dolgokat – azt, hogy ami keletkezik, az elmúlik – nem utasítasz el semmit, hanem úgy nézel a dolgokra, ahogyan azelőtt soha nem vetted a fáradságot. Az itt-és-most szemszögéből nézed, s nem keresel olyasmit, ami most nincs. Megeshet, hogy úgy jössz be a szertartásterembe, hogy közben azt gondold: „Ezt az órát azzal kell töltenem, hogy keresem a buddhát, hogy megpróbálok valamivé válni. Megpróbálok megszabadulni ezektől a rossz gondolatoktól, leülök és keményen gyakorlok, megpróbálok azzá lenni, amivé

lennem kell. Itt fogok hát ülni és megpróbálok megszabadulni a dolgoktól, megpróbálok megszerezni dolgokat, megpróbálok belekapaszkodni a dolgokba...” Effajta hozzáállással a meditáció valóban kemény erőfeszítés, és kudarcra van ítélve.

Am ha belépsz a szertartásterembe, és egyszerűen csak *tudatában vagy* a tudati körülményeknek, akkor rálátsz a vágyra, hogy valamivé válj, megszabadulj valamitől, tegyél valamit, vagy az érzésre, hogy képtelen vagy megtenni, esetleg hogy nagy szakértő vagy. Lassan belátod, hogy bármit tapasztalsz is, az változó körülmény és nem én. Nem teszel semmit annak érdekében, hogy buddha legyél, ehelyett megnyílik a buddhaként való létezés távlata. Ezt értjük *szati*, éber tudatosság alatt.

Megdöbentő, hogy sok vallásos ember – keresztények, buddhisták és más vallásúak egyaránt – mintha nem ismerné vallása gyakorlatait. Úgy látszik, kevés ember látja át a vallásos tanokat, a hitet és a hitetlenséget. Nem vesződnek azzal, hogy erre rájöjjenek. Még mindig azon vannak, hogy leírják azt, ami leírhatatlan, korlátok közé szorítsák azt, ami korlátlan, megismerjék a megismerhetetlent, és nem sokan figyelnek arra, hogy hogyan is vannak valójában a dolgok. Azt hiszik el, amit valaki mástól hallanak.

Manapság a *théravádin* buddhistáktól megtudhatod, hogy nem világosodhatsz meg, sőt, még csak a folyamba sem léphetsz, azaz nem érheted el a szentség első fokozatát. Azt mondják, azok az idők elmúltak. A megvilágosodást olyannyira távoli lehetőségnek hiszik, hogy nem tesznek különösebb erőfeszítést, hogy belássák: ami keletkezik, az el is múlik. Így aztán szerzetesek az egész életüket azzal tölthetik, hogy könyveket olvasnak és szuttákat fordítanak, s közben azt hiszik, hogy a megvilágosodás lehetetlen. Ebben az esetben mi értelme a vallásnak? Ha a végső igazság oly távol van, ha valószínűtlen lehetőség csupán, akkor minek vesződni vele? Ha így van, akkor nem különbözünk az antropológusoktól, a szociológusoktól, vagy az összehasonlító vallástörténetet tanulmányozó filozófusoktól.

Gótama, a Buddha olyasvalaki volt, akinek bölcsessége a természet, a testi és tudati körülmények megfigyeléséből

származott. Mármost, egyikünk számára sem lehetetlen ilyen megfigyeléseket végezni. Van tudatunk és van testünk, nem kell mást tennünk, csak megfigyelnünk őket. Nem arról van szó, hogy különleges erők birtokában kellene lennünk, és nem is arról, hogy a mi időnk valami módon különbözne attól az időtől, amikor Gótama, a Buddha élt. Az idő a nemtudás okozta illúzió. Gótama, a Buddha idején az emberek semmilyen szempontból sem különböztek a mai emberektől: volt bennük mohóság, gyűlölködtek és nemtudásban éltek, volt egójuk, önhittek voltak és féltek – éppúgy, mint a mai emberek. Ha elkezdesz töprengeni a buddhista tanokon és a megvalósítás különböző szintjein, csak kételkedni kezdesz. Nincs szükséged könyvekben található tételes felsorolásokra, amelyek segítségével ellenőrizheted magad. Juss tudásra te magad, s akkor már semmiféle testi vagy tudati körülmény nem téveszt meg.

Egyesek azt mondják: „Erre én képtelen vagyok. Hétköznapi, világi ember vagyok csak, és ha végiggondolom ezt az egészet, rájövök, hogy nem megy. Sok ez nekem.” Erre azt szoktam felelni: „Ha gondolkodsz felőle, nem tudod megcsinálni. Ennyi az egész. Ne gondolkodj felőle, egyszerűen csak *tedd meg*.” A gondolkodás csak kételyt szül. Azok, akik gondolkodnak az életről, *semmit* sem tudnak megtenni. Ha valamit érdemes megtenni, hát *tedd meg*. Ha rosszkedvű vagy, tanulj a rosszkedvből; ha megbetegszel, tanulj a betegségből; ha boldog vagy, tanulj a boldogságból – ez mind tanulásra való lehetőség. Csendben figyelj tovább, legyen ez az életmódod. És akkor lassacskán megérted a körülményeket. Nincs mitől félned. Semmi olyasmit nem kell megszerezned, amid nincs, és semmitől sem kell megszabadulnod.



Elmélkedés az öt khandháról

Röviden: szenvedés a ragaszkodásnak alávetett öt léthalmaz.

Ezek a következők:

ragaszkodás a testhez,

ragaszkodás az érzéshez,

ragaszkodás az észleléshez,

ragaszkodás a tudati késztetésekhöz,

ragaszkodás a tudatossághoz.

A Magasztos, élete során,

gyakorta mutatott utat tanítványainak így módon,

hogy ezt teljességgel megértsek.

Továbbá ezt tanította:

a test mulandó,

az érzés mulandó,

az észlelés mulandó,

a tudati késztetések mulandóak,

a tudatosság mulandó.

A test nem-én,

az érzés nem-én,

az észlelés nem-én,

a tudati késztetések nem-én,

az tudatosság nem-én.

Minden összetett dolog mulandó,

egyetlen dhamma sem én.

Mindannyiunkat

köt születés, öregedés és halál,

szomorúság, fájdalom, szenvedés, bánat és kétségbeesés,

köt a dukkha és akadályoz a dukkha.

Törekedjünk mindannyian arra,

hogy megszabaduljunk a szenvedés e tömkelegétől.

szankhitténa panycsupádánakkhandbá dukkbá
széjjathídám
rúpúpádánakkhandbó
védanúpádánakkhandbó
szannyúpádánakkhandbó
szankbárúpádánakkhandbó
vinnyánúpádánakkhandbó
jészam parimnyája
dbaramánó szó bhagavá
évam babulam szávaké vinéti
évam bhágá csa panassza
bhagavató szávakészu anuszászaní babulá pavattati
rúpam aniccsam
védaná aniccsá
szannyá aniccsá
szankbárá aniccsá
vinnyánam aniccsam
rúpam anattá
védaná anattá
szannyá anattá
szankbárá anattá
vinnyánam anattá
szabbé szankbárá aniccsá
szabbé dhammá anattá' ti
té majam
ótinnámba-dzsátijá dzsarámaranéna
szókébi paridévébi dukkbébi dómanasszébi upájászébi
dukkbótinná dukkhaparétá
appévanámimassza kévalassza dukkbakkhandhassza
antakirijá pannyájétbá' ti

Az öt khandha

Amíg ezek az emberi testek életben vannak, és érzékszerveik működnek, addig egyfolytában éberem kell őrködnünk, mert nagyon erős bennünk a megszokás, hogy az érzékszervi világot ennek tekintjük. Erős kondicionáltság ez mindannyiunkban. Ezért az út, amit a Buddha tanított, az éber tudatosság és a bölcs elmélkedés útja. A Buddha tanításai nem tartalmazznak metafizikai kijelentéseket Igaz Természetünket vagy a Végső Valóságot illetően, ehelyett a megragadásra mint feltételre mutatnak rá. Mert a megragadás az egyetlen dolog, ami a megvilágosodástól elválaszt minket.

A Buddha-bölcsesség az, hogy megértjük, hogyan is vannak a dolgok, mégpedig úgy, hogy saját magunkat vizsgáljuk, nem pedig a csillagok és a bolygók működését. Nem úgy nézzük a fákat, nem úgy szemléljük a természetet, mintha az látásunk tárgya volna; a természetet ténylegesen úgy figyeljük, ahogyan ezen személyes képződményen keresztül megnyilvánul.

Azt, amit saját magunknak tekintünk, öt összetevőre vagy *khandhá*ra bonthatjuk: test (*rúpa*), érzés (*védaná*), észlelés (*szamnyá*), tudati képződmények vagy gondolkodási folyamat (*szankhára*), és érzékszervi tudatosság (*vinnyána*). Ez egy ügyes eszköz arra, hogy minden érzékszervi jelenséget csoportosítsunk. A legkönnyebben a *rúpa-khandha*, vagyis a test-forma fölött meditálhatunk, hiszen képesek vagyunk itt ülni: a test földhöz kötött, nehéz, és a tudati jelenségeknél (*védanánál*, *szamnyánál*, *szankháránál* és *vinnyánánál*) lomhábban mozgó dolog. Testünk (például a légzés) fölött könnyebben tudunk sokáig szemlélődni, mint a tudatosság fölött, mert a légzésre képesek vagyunk összpontosítani. A hétköznapi emberek is tudnak szemlélődni légzésük fölött.

Szemlélődhettek a szem tapasztalta érzések fölött is, mivel a szem érzékel. Szemlélődjetek a nyelven, a száj nedvességén,

vagy azon, ahogyan a nyelv érintkezik a szájpaddal. Szemlélődhetnek a test, mint érzékszerv fölött, ahogy kellemes és fájdalmas, hideg és meleg érzeteket közöl. Egyszerűen csak figyeljétek meg, hogy milyen, ha a test hideget vagy meleget érez. Képesek vagytok ezen szemlélődni, mert ez az érzés nem *azonos* veletek. Az érzés olyan tárgy, amit láthattok és könnyedén megfigyelhettek, mintha töletek különálló lenne. Ha nem szemlélődtök, akkor hajlamosak vagytok reagálni. Ha melegek van, megpróbáltok segíteni magatokon, levezitek a pulóvert. Akkor meg fájni kezdték és visszaveszitek. Az ember megteheti, hogy egyszerűen csak reagál a test kellemes és kellemetlen észleléseire. Ha kellemes, akkor azt mondja: Hát nem csodás? – és próbál belekapaszkodni, még több örömet átélni. Ha fájdalmas, akkor felhördül, és próbál megszabadulni tőle, próbál elszaladni minden olyasmi elől, ami kényelmetlen vagy fájdalmas. De a meditáció során ráláttok ezekre az érzetekre. A test maga is az érzékelés feltétele, amely örömet, fájdalmat, meleget és hideget érez.

Elmélkedhettek a látott formákon. Nézzetek meg valami szépet, mondjuk egy virágot. A virágok talán a legszebb teremtmények ezen a világon, ezért szeretjük őket. Vegyétek hát észre, hogy amikor ránéztek egy virágra, hogyan vonzódtok hozzá, hogyan akarjátok még tovább nézni, hogyan vonzódtok ahhoz, ami kedves a szemnek. Nézhettek kellemetlen látványt is, például ürüléket. Ha ürüléket látunk, mondjuk egy tehénlepényt az úton, akkor udvariasan nem veszünk tudomást róla. Nézzük csak meg a saját ürülékünket. Mi magunk hozzuk létre, és mégsem mutatjuk meg szívesen a többieknek, és jobban szeretnénk, ha senki sem látna minket, miközben létrehozuk. Nem igazán érzünk késztetést arra, hogy nézegessük, mint például egy virágot, a virágokat meg szívesen viseljük, hordozgatjuk őket és a szentélyt díszítjük vele.

Nem mintha vonzónak kellene találnunk az ürüléket. Csupán arra mutatok rá, hogy meditálhatunk az érzékszervi világ ezen erején, ami természetes hajtóerő. Nem rossz, nem helytelen, de meditálhatunk rajta, és ezzel ráláthatunk, hogy hajlamosak vagyunk reagálni az érzékszervi tapasztalásokra.

Amikor szép vagy kellemetlen hangokat tapasztalunk, amikor kellemes illatot vagy bűzt érzünk, amikor finom vagy rossz ízeket ízlelünk, amikor kellemes vagy fájdalmas testi érzetet érzünk, medítáljunk rajta. Lássuk ezeket a dolgokat azoknak, amik – minden *rúpa* mulandó. A szép virágok csupán egy ideig szépek, azután visszataszítóvá válnak. Megfigyeljük hát a természetes átalakulást, melynek során egy szép, üde dologból öreg és csúf lesz. Én magam is sokkal jóképűbb voltam húszéves koromban. Most öreg vagyok és csúf. Az öreg emberi test nem valami szép, nem igaz? De ez a test, és azt teszi, ami a dolga. Örülök, hogy nem lesz egyre szebb, az zavarbaejtő lenne.

A tudati *khandhák* ugyanezen elv alapján működnek. A *védaná* egy tudatállapot: a hallott, látott, szagolt, ízelt és tapintott dolgok kiváltotta vonzalom és ellenszenv érzése. A fájdalom észlelése is csak az, ami, de aztán ott a *szeretem* vagy *nem szeretem* reakció, vagy egyszerűen csak mozdulunk: feléje vagy el tőle.

Tudatában lehettek az érzéseknek és a hangulatoknak. Vegyétek észre a forróságot, ami a haraggal jár, vagy az elhomályosodást, amit a kétely, vagy a renyheség és a tompaság vált ki. Vegyétek észre, hogy milyen érzés féltékenykedni. Meg tudjátok tapasztalni ezt az érzést. Figyeljétek az irigységet, ahelyett hogy egyszerűen megpróbálnátok megszüntetni. Amikor a nemtudás következtében az irigység kondicionálja a tudatot, ne reagáljatok rá, ne próbáljatok megszabadulni tőle, hanem kezdjétek el elmélkedni rajta. Ha fáztok: mi az a fázás? Kedvetekre van? A fázás valami szörnyen kellemetlen dolog, vagy csak felfújjátok? Milyen az éhség? Amikor éhesek vagytok, medítálgatok a testi érzés fölött, amire hajlamosak vagytok úgy reagálni, hogy megpróbáljatok valami ennivalót szerezni.

Medítálgatok a magány, az elszigeteltség érzésén, azon, amikor úgy érzitek, hogy lenéznek titeket. Aki úgy érzi, hogy nem kedvelem, az medítálgjon azon. Aki pedig nem kedvel engem, az azon medítálgjon. Tudatosítsátok most ezt, de ne elemző módon. Ne próbáljátok eldönteni, hogy a kapcsolatokat velem vajon helyteleníthető gyerekes függés-e, ne bonyolódjatok a freudi pszichológiába vagy bármi ilyesmibe. Csak figyeljétek meg a

másokkal való kapcsolataitok során megjelenő kétkedő, bizonytalan tudatállapotot, a magabiztosságot, vagy éppen a magabiztosság hiányát, az ellenszenvet és a vonzalmat. Ez a *védamá*. Mindannyian érzékeny lények vagyunk, ezért mindig működésben van egyfajta természetes vonzódás és ellenszenv. Ez csak egy feltétel a természetben, nem személyes probléma – hacsak nem tesszük azzá.

A *szannyá-khandba* az észlelés *khandhája*. Megragadni az észlelést annyit tesz, hogy elhiszük: a dolgok jelenlegi megjelenési módja állandó. Hajlamosak vagyunk így működni. Gondolhatom például azt, hogy a tiszteletreméltó Viradhammó ilyen és ilyen. Ez egy észlelés, amit akkor is tapasztalok, ha itt ülök a tiszteletreméltó Viradhammó mellett, akkor is, ha egyedül vagyok, akkor is, ha a tiszteletreméltó Viradhammó segít nekem, és akkor is, ha haragszik rám. Ez a megrögzött nézetem. A rögzült észlelés nem különösebben tudatos dolog, de ha hiszek az észlelésemben, akkor hajlok arra, hogy ebből a bizonyos rögzült álláspontból kiindulva működjek. Ebben az esetben, ha a tiszteletreméltó Viradhammóra gondolok, az olyan, mintha személyisége rögzített, állandósult lenne, nem pedig csak ebben a pillanatban ilyen. A róla kialakult észlelésem csupán pillanatnyi észlelés, nem tartósan fennálló lélek, és nem is rögzült személyiség. A *szannyá* fölött tehát meditatálni kell.

A *szankhárák* a tudati képződmények. Ezen képződményekből és a tudati észlelésekből (*szannyá*) kiindulva működünk. *Szannyá-* vagy *szankhára-khandba* az összes, saját magunkkal kapcsolatos feltevés, amelyek a gyerekkor, a szülők, a tanárok, a barátok, a rokonok és a többiek hatására alakulnak ki, az, hogy jónak észleljük-e magunkat, vagy pedig negatív, esetleg zavaros módon.

Vannak emlékeink, vannak félelmeink esetleges hiányosságainkkal kapcsolatban. Aggódunk, hogy személyiségünknek netán valami komoly hibája van, hogy tudatunk mélyén esetleg szörnyű, elfojtott vágyak ólálkodnak, és hogy ezek a meditáció során felszínre törhetnek és az őrületbe kergethetnek minket. Ez egy újabb *tudati körülmény*. Nem tudjuk, mik vagyunk, ezért

időnként a lehető legrosszabbat képzeljük. Azt azonban tudhatjuk, hogy bárminek *hisszük* is magunkat, az a tudat egy *körülmenye*, ami keletkezik és elmúlik, ami mulandó.

Ha a magadról alkotott rögzült észlelésből indulsz ki, akkor mindenféle dolgot gondolsz el. Ha abból az álláspontról kiindulva működsz, hogy „férfi vagyok”, akkor ezen, saját magadról alkotott észleléssé válsz, és nem vonod vizsgálat alá ezt az észlelést. Pusztán felteszed és elhiszed, hogy férfi vagy, és egy bizonyos módon képezed el a férfiasságot, hogy egy férfinak milyennek kell lennie. Aztán összehasonlítod magad a tökéletes férfivel, és aggodalmaskodni kezdesz, ha nem felelsz meg a magas követelményeknek. Baj van! Zaklatott leszel, büntudatod támad, vagy gyűlölni kezded magad, mégpedig a kiinduló feltevés miatt, hogy férfi vagy.

Szokásosan ez igaz lehet: a férfiak ilyenek, a nők meg olyanok. Nem tagadjuk a konvencionális valóságot, de már nem úgy kötődünk hozzá, mintha személyes minőség, mindig és mindenhol felveendő rögzített álláspont lenne. Ez egy módja annak, hogy megszabadítsuk magunkat a feltételekhez kötött létállapot béklyójától. Ha valódi önazonosságnak és léleknek hisszük azt, hogy férfiak vagy nők vagyunk, az minden esetben lehangolttá tesz minket.

Mindezek észlelések, amelyekben részünk van. Sok-sok szenvedést teremtünk azzal, hogy feketének, fehérnek, egy bizonyos nemzet vagy társadalmi osztály tagjának tekintjük magunkat. Angliában az emberek attól szenvednek, hogy úgy észlelik: egy bizonyos társadalmi osztályhoz tartoznak, Amerikában attól szenvedünk, hogy úgy észleljük: mindannyian egyformák, egyenlők vagyunk. Az taszít minket kétségbeesésbe, ha ragaszkodunk ezek bármelyikéhez, akár a legmagasabb rendű egyenlőségpárti észleléshez is.

Ahogy az öt *khandbát*, azaz halmazt, összetevőt vagy csoportot vizsgálod, lassan látni kezded azokat. Tárgyként ismerheted őket, hiszen értelenek, *anattá*. Ha azonos lennél ezekkel a tárgyakkal, akkor nem lennél képes látni őket. Csak arra lennél képes, hogy azonos *legyél* velük, folyton beléjük gabalyodnál, nem

volnál képes elkülönülni tőlük és megfigyelni őket. Ám az, hogy férfi, nő, szerzetes, apáca, olasz, dán, svájci, angol vagy amerikai vagy, csupán relatív, bizonyos helyzetektől függő igazság.

És mégis rögzült álláspontokból és önazonosságokból kiindulva éljük életünket. A világon mindenhol találkozunk nemzeti vagy faji előítéletekkel. Ezek pusztán megfigyelhető észlelések és elgondolások (*szannyá-kbandha* és *szankhára-kbandha*).

Ha rögzült nézetünk van valakiről – mondjuk: „A hondurasiakat végképp ki nem állhatom!” –, akkor megfigyelhetjük a tudatban azt a nézetet, nem igaz? Ha előítéleteink és érzelmeink erősek, és megpróbálunk szabadulni tőlük, annak az az oka, hogy feltesszük: *nem lenne szabad* előítélettel vagy rossz érzéssel viseltetnünk senki iránt, és *képesnek kellene lennünk* egykedvű tudattal, harag és zaklatottság nélkül fogadni a bírálatot. Ez egy újabb idealista elképzelés, nem igaz? Látjuk, hogy tudati *körülmény*, és tovább figyeljük.

Ahelyett, hogy gyűlölnénk magunkat vagy másokat, mert előítélettel viseltetnek velünk szemben, megfigyeljük a tudat bármiféle előítéletének, észlelésének, elgondolásának korlátozott mivoltát. Az észlelés mulandó természetén medítalunk. Más szóval azon vagyunk, hogy ne igazoljunk és ne változtassunk meg semmit, és ne is szabaduljunk meg semmitől, hanem egyszerűen figyeljük meg, hogy minden dolog változik – hogy mindaz, ami elkezdődik, véget is ér.

Azután a *vinnyána-kbandha*, a szemhez, a fülhöz, az orrhoz, a nyelvhez, a testhez és az elméhez tartozó érzékszervi tudatosság fölött medítalunk. Tudatában vagyunk az érzékszervi tudatosságok változásának. Amikor ránézünk valamire vagy hallunk valamit, az igen gyorsan változik.

Ez az öt *kbandha* mind *aniccsa*, mulandó. Igen mélységes jelentése van annak, amikor ezt recitáljuk: „*rúpam aniccsam, védaná aniccsá, szannyá aniccsá, szankhára aniccsá, vinnyánam aniccsam.*” Így folytatódik: „*szabbé szankhára aniccsá.*” A „*szabbé szankhára*” azt jelenti: „minden összetett jelenség”. *Szankhára* és *aniccsa* minden érzékszervi tapasztalás – az érzékszervek, az érzékszervek tárgyai, és a kettő találkozásakor létrejövő tudatosság. Mindez

feltételekhez kötött. A *szankhára* tehát ilyen értelemben a többi négy *khandát*, vagyis a *rúpát*, a *védanát*, a *szannyát* és a *vinnyánát* is magában foglalja.

Ezzel olyan nézőpontból látjuk a dolgokat, ahonnan nézve a feltételekhez kötött világ végtelenül változatos és összetett. De hol húzzuk meg a határvonalat a *szannyá* és a *szankhára*, a *szankhára* és a *vinnyána* és a többi között? Legjobb, ha nem próbáljuk pontosan megkülönböztetni ezt az öt összetevőt. Ez a felosztás csupán ügyes eszköz arra, hogy a dolgokra tekintsünk; segít abban, hogy a tudatállapotok, a fizikai és az érzékszervi világ fölött meditáljunk.

Nem próbálunk semmit sem rögzíteni, nem mondjuk, hogy ez minden esetben *szankhára*, az pedig kétségtelenül *szannyá*, hanem arra használjuk ezeket a címkéket, hogy megfigyeljük: az érzékszervi világ – a fizikai és a tudati, a durva és a finom jelenségek egyaránt – feltételekhez kötött, és minden feltételekhez kötött jelenség mulandó. Ilyenkor módunkban áll a feltételekhez kötött világ teljes egészét mulandónak látni, és nem keveredünk bele. A belátás-meditáció gyakorlása során nem próbáljuk elemezni a feltételekhez kötött világot, hanem azon vagyunk, hogy elkülönüljünk tőle és rálássunk. Ekkor kezdjük valóban megérteni az *aniccsát*, belátással tudni, hogy *szabbé szankhará aniccsá*.

Tehát bármiféle gondolatotok és hitetek is van, azok csupán tudati *körülmények*. Nem mondom, hogy nem lenne szabad hinnenetek semmiben, csak rámutatok egy lehetséges módjára annak, hogy rálássatok a dolgokra, elkerüljétek a tévképzeteket, és ne ragadjátok meg az üresség vagy a *feltételekhez nem kötött* megtapasztalását úgy, mintha az valami személyes eredmény lenne. Némelyikötök úgy ragadja meg azt, mintha személyes megvalósítás volna, nem igaz? Vállon veregetitek magatokat: „Ismerem az ürességet. Felismertem az ürességet!” Ez nem a *szabbé dhammá anattá*. Ilyenkor megragadjátok a feltételekhez nem kötöttet, és feltétellé, *énné* és *enyémmé* teszitek. Azt is tekintetitek tudati *körülménynek*, amikor elkezdtek úgy gondolni magatokra, mint valakire, aki fölismerte az ürességet.



Szabbé dhammá anattá: minden éntelen, semmi sem személy, maradandó lélek vagy én. Ezen is igen fontos szemlélődni, mert a *szabbé dhammá* minden dolgot magában foglal: az érzék-szervi világ feltételekhez kötött jelenségeit és a feltételekhez nem kötöttet, a halhatatlant is.

Vegyétek észre, hogy a buddhisták a halhatatlanról sem állítják, hogy valamiféle én lenne! A Buddha kerülte az olyan kijelentéseket, hogy: „halhatatlan lelkem van!” Vagy: „Isten az én igaz természetem!” A megvilágosodást akadályozza minden arra irányuló kísérlet, hogy bárminek is elgondoljuk magunkat, hiszen ilyenkor még mindig ragaszkodunk egy elképzeléshez: az elgondoláshoz, hogy az én valaminek a része. Talán úgy hiszed, hogy létezik egy kis részed, egy apró lélek, amely a halál idején egy nagyobb lélek részévé válik. Ez az elképzelés egy tudati fogalom, amit megismerhetsz. Nem mondjuk sem azt, hogy hamis, sem azt, hogy igaz, hanem egyszerűen mi vagyunk a tudás, amely ismeri azt, ami ismerhető. Nem érezzük kényszerét annak, hogy mint hitet ragadjuk meg ezt az elképzelést – úgy tekintjük, mint valamit, ami a tudatból származik, ami a tudat egy *körülménye*, tehát még ezt is elengedjük.

Elmélkedjete a kijelentésen: minden *összetett jelenség* mulandó, minden dolog éntelen. És akkor, ahogy élitek az életeket, bármi is történjék, látjátok, hogy *szabbé szankhárá aniccsá, szabbé dhammá anattá*. Ez megóv titeket attól, hogy az esetlegesen bekövetkező csodálatos jelenségek becsapjanak titeket, emellett egy lehetséges módja annak, hogy megértsetek más vallási hagyományokat. A keresztények azt mondják: „Csak Krisztus által üdvözülhatsz. A buddhizmus nem üdvözít. A Buddha csak ember volt, de Jézus Krisztus az Isten fia.” Erre azt gondoljátok, hogy talán igazuk van, aztán elmentek egy bemerítkező összejövetelre, ahol mindenki ragyog a boldogságtól, és csillogó szemmel kiáltja: Dicsőítsük az Urat!

De amikor egy buddhista kolostorba látogattok el, ahol órák hosszat ültök és figyelitek a légzéseket, akkor nem kerülotök ilyen lelkes állapotba. Kételkedni kezdtek, azt gondoljátok, hogy talán valóban igazuk van, talán mégis Jézus az Út. Ám

amit *tudbattok*, az az, hogy jelen van a kétely. Tekintsetek a kételyre, vagy arra az érzésre, ami akkor támad, amikor megijeszt vagy éppen ellenszenvet kelt bennetek egy vallás. Annyit tudhattok, hogy ezek a tudat észlelései, amelyek jönnek-mennek, változnak.

Tiszta fejjel mérlegeljétek ezeket a dolgokat, ne találgassatok vagy érezzétek úgy, hogy igazolnotok kell, hogy miért vagytok buddhisták. Ha egy keresztény azt mondja, hogy semmit sem tesztek a harmadik világért, arra így feleltek: „Hát..., mi recitálunk! Megosztjuk az érdemeket és szerető kedvességet sugárzunk.” Az afrikai élelmezési problémák és éhínség mellett ez nem tűnik valami soknak. De itt egy lehetőség, hogy megértjük korlátainkat. Bizonyos, hogy mindegyikünk szívesen tenne valamit az éhezés ellen, ha azt érezné, hogy van valami, amit egy-egy személy tehet. Elmélkedjétek ezen. Mi a valódi baj? Az éhínség, vagy az emberi önzés és nemtudás? Vajon az éhínség Afrikában nem az emberi mohóság, önzés és ostobaság következménye?

Ezért tudatunkat megnyitjuk a Dhamma előtt. Bölcsen elmélkedünk fölötte, és azután megtapasztaljuk. Az igazságot személyes tapasztalataink keretén belül kell megismerni és megérteni. A gyakorlás pedig folyamatos – huszonöt év után még mindig folyamatosan gyakorlok. A dolgok változnak, az emberek dicsérnek vagy szemrehányással illetnek, a világ megy tovább. Az ember pedig egyszerűen továbbra is elmélkedik fölötte, a *szabbé szankhárá aniccsá, szabbé dhammá anattá* segítségével. Amikor felismeri a feltételekhez kötöttségét és a feltételekhez nem kötöttségét, akkor zűrzavar nélkül járhatja az Ösvényt.

A cél az, hogy felismerjük a *nibbánát*, a halhatatlant, a ragaszkodásmentességet, hogy felismerjük, milyen nem kötődni az öt *khandhához*. Ismerjétek föl, amikor itt ültök és valóban béke van bennetek. Ilyenkor nincs jelen az öt *khandhához* ragaszkodás, de megeshet, hogy ragaszkodtok a békesség észleléséhez, és megpróbáljátok arra használni a meditációt, hogy újra békés állapotba kerüljétek. Ezért van az, hogy inkább folyamatos elengedésről van szó, semmint megvalósításról.

Előfordul, hogy elcsendesedtek ezeken az elvonulásokon, és igen békés tudatállapotba kerültek. Ragaszkodni kezdetek: azért meditáltak, hogy elérjétek ezt az elragadtatott állapotot. Ám a belátás-meditáció azt jelenti, hogy a dolgok – vagyis az öt *khandha* – természetének mélyére néztek és látjátok, hogy mulandók (*aniccsa*) és nem kielégítőek (*dukkha*). Egyik *khandha* sem nyújthat semmiféle tartós kielégülést. Természetük az, hogy elégtelenek és éntelenek.

Kezdd megvizsgálni és bölcsen megfontolni, hogy *szabbé szankhárá aniccsá, szabbé dhammá anattá*, ahelyett hogy úgy kapaszkodnál az észleléseidbe, mintha azok megvalósítások lennének, és megsértődnél mindenkire, aki megzavar. Vedd észre, hogy mi a ragaszkodás. Amikor tudatod igazán összpontosult, engedd el. Inkább ragaszkodj valamihez, semmint hogy elmerülj ebben a békés érzésben. Aggódj valami miatt. Szántszándékkal tégy így, hogy lassan belásd, hogyan ragadod meg a dolgokat, vagy hogyan aggodalmaskodsz azon, hogy elveszíted azt a békés érzést.

Ahogy a gyakorlatod során elkezded belátni és megtapasztalni az elengedést, felismered azt, amit a buddhák tudnak: *szabbé dhammá aniccsá, szabbé dhammá anattá*. Ezek nem pusztá szavak – szavakat egy papagáj is el tud ismételni, de attól még nem megvilágosodott papagáj. A belátás nem azonos a fogalmi tudással. De most átlátjátok ezt, a mélyére hatoltok, és áttörtök az illúzión, hogy az én valami vagy éppenséggel semmi. Ha azt hiszitek, hogy nincs énetek, az egy *újabb* hit: „Azt hiszem, nincs énem.”

A Buddha e két véglet – a hit, hogy van énünk, és a hit, hogy nincs énünk – között vezető ösvényt mutatta meg. Az öt *khandhában* nem találunk semmit, aminek állandó énje vagy lelke volna: a dolgok a feltételekhez nem kötöttből kelnek fel és a feltételekhez nem kötöttbe térnek vissza. Inkább az elengedés segít hozzá ahhoz, hogy többé ne ragaszkodjunk a halandó létállapothoz, mint az, ha valamilyen új magatartásformát veszünk fel.

Minden időt...

Itt az elvonuláson figyelmet kell szentelnünk azoknak a dolgoknak, amelyek egyáltalán nem érdekesek, sőt akár kellemetlenek vagy fájdalmasak is lehetnek. A jó fegyelem az, amikor türelmesen elviseljük a dolgokat, és nem menekülünk el, hogy valami érdekeset találjunk, nem igaz? Jó dolog, ha az ember képes elviselni az unalmat, a fájdalmat, a haragot, a mohóságot és hasonlót, s nem futamodik meg előlük újra meg újra. A türelem is ilyen fontos erény. Ha nincs bennünk türelem, az égvilágon semmi esélyünk a megvilágosodásra. Legyetek a *végletekig* türelmesek.

Valaha kedveltem azt a meditációt, amikor az ember csak ül és elcsendesedik. Aztán, amikor fájdalom jelentkezett a testben, meg akartam szabadulni tőle, hogy tovább maradhassak abban a csendességben. Lassan rájöttem, hogy szánalmas egy tudatállapot az, amikor az ember *meg akar szabadulni* a fájdalomtól. Esetenként órák hosszat ülünk, van úgy, hogy egész éjjel. Meg is futamodhatunk, de egy idő után kibékülünk a testi fájdalommal. Olyan gyakorlatokat végeztem, mint a „minden-időt-arraszánok-hogy-a-fájdalommal-legyek” gyakorlatát; nem erőlködtem azon, hogy megszabaduljak a kellemetlenségtől és ezzel visszatérhessek *tényleges* meditációmhoz. Megtanultam időt szánni arra, hogy amikor a tudatosságban megjelenik a testi fájdalom, azzal legyek együtt, és ne próbáljak valami örömet keresni helyette.

Valahogy úgy történt, hogy amikor ki tudtam mondani: „Minden időm, az életem hátralevő része ott van arra, hogy a fájdalommal legyek”, az véget vetett a hajlamnak, hogy próbáljak szabadulni a fájdalomtól. A tudatom hosszú időszakokra lelassult, nem ment a vágyak után, és nem is teremtett új vágyakat. Némelyikötöknek az az elképzelése, hogy legyőzi a fájdalmat, s ezzel valahogy átlendül a holtpontra. Ez katasztrófális tévedés...

Fogadalmak

Újhold napja van, ezért ma megerősítettük elkötelezettségünket a *szíla* iránt. A *bbikkbuk* a *pátimokkha*, az apácák a tíz fogadalom, az *anagárikák* a nyolc fogadalom iránti elkötelezettségüket. Ennek segítségével a nyolc fogadalmat finomabb szinten értelmezhetjük. Az első fogadalom esetében – *pánátipátá véramaní*, tartózkodás attól, hogy más lényeket elpusztítsunk –, noha valószínűleg egyikünk sem hajlamos arra, hogy gyilkoljon vagy erőszakos tetteket hajtson végre, mégis fontos, hogy tisztázzuk magunkban: ebben az életben az a célunk, hogy szántszándékkal még csak ne is *ártsunk* másoknak. A második fogadalom – *adinnádáná véramaní* – nem csak annyi, hogy tartózkodunk a lopástól, hanem az is, hogy mások tulajdonát nem háborgatjuk s nem élünk vissza vele. A fogadalmak segítségével mindezt igen határozottá tehetjük tudatunkban.

Abramacsarijá véramaní: a harmadik fogadalom a cölibátus. Manapság nagy aggodalomra ad okot az AIDS és a nemi betegségek. Az utóbbi évtizedekre jellemző a totális visszaélés a szexualitással, az emberek teljes mértékben felelőtlenek és a szexuális gyönyört hajhásszák, anélkül hogy figyelembe vennék a következményeket. Ez az oka annak, hogy erkölcsi dilemmák merültek föl az abortusszal, sokféle betegséggel és más problémákkal kapcsolatban. Mit kellene tennünk? Próbáljuk népszerűsíteni a gumióvszer használatát és egyéb védekezési módszereket, hogy az emberek mindent megtehessenek, anélkül hogy fegyelmeznük kellene magukat? Propagáljunk fogamzásgátló szereket és eszközöket, hogy senkinek se kelljen választania az abortusz és a szülés között? E vita során nem merül fel semmiféle erkölcsi álláspont. Úgy tűnik, még csak meg sem említi senki. A cölibátust egyáltalán nem tekintik lehetséges életformának.

Am amikor végiggondoljuk életünket, az emberi lények életét, azt látjuk, hogy lehet ügyesebb módon is élni. Vállalhatjuk

a felelősséget létezésünkért, tartózkodhatunk attól, hogy az efféle élvezetek hajszolásába másokat bevonjunk, vagy éppen saját testünket használjuk ki. Megnemesít, ha cölibátust fogadunk. Főlemel minket: a cölibátus képesség, lehetőség arra, hogy az igazság felismeréséhez szükséges önmegtartóztatás segítségével fejlesszük a meditációt. A cölibátust nem lehet erőltetni, mindenkinek saját magának kell magára vennie. Máskülönbem nem szüesség, hanem zsarnokság. Saját magunknak, mint egyéneknek kell döntenünk mellette, és fölnőnünk hozzá. Nem akarunk visszatérni ahhoz a tiltó, puritán állásponthoz, amely azzal ijesztgeti az embereket, hogy bármiféle szexuális örömeért nyolcvan-négyezer világkorszakon keresztül szörnyű kínok közt égnek majd a tízes poklokban. Nem akarunk félelmet kelteni, nem akarunk senkit megriasztani, inkább azon vagyunk, hogy azt erősítsük, ami emberi mivoltunkban nemes és szép.

Feltételezem, hogy képesek vagytok ösztönözni magatokat, ezért felkínálom ezt a lehetőséget a gyakorlásra. Megesik, hogy az emberek igen kevésre tartják magukat, és nincs igazuk. Talán sosem adódott alkalom, vagy sosem érezték, hogy valaki bízott volna bennük eléggé ahhoz, hogy motiválják magukat. Kolostori életünkben megpróbáljuk megjeleníteni ezt az értéket, ezt a szépséget, hogy a szerzetesi élet ne ránk kényszerített zsarnokság vagy erőltetett menet legyen, hanem valami, ami „szép az elején, szép a közepén és szép a végén”.

Ezt a felelősséget magunknak kell vállalnunk, nem ruházhatjuk át másra, nem várhatjuk, hogy valaki megvilágosít, szeret, ösztönöz vagy megfedd majd minket. Fel kell ismernünk minden egyes lény spirituális képességeit. Megvan bennünk a csodás képesség, hogy nem süllyedünk alá, hanem felemelkedünk a dolgokhoz.

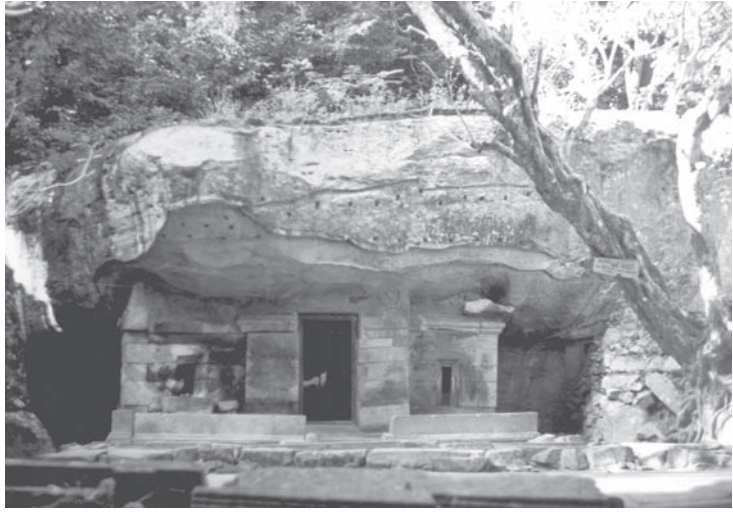
A *felemelkedés* nem egyfajta akaratlagos erő, hanem a képesség, hogy meghaladjuk a tehetetlenséget és szokásszerű hajlamainkat, és valami magasabb felé mozduljunk, az, hogy megtanuljuk, hogyan szentelhetünk figyelmet a légzésnek, vagy hogyan lehetünk türelmesebbek, megbocsátóbbak, kedvesebbek saját magunkkal és másokkal egyaránt. Erőfeszítést teszünk arra, hogy

felemelkedjünk, felnőjünk az alkalomhoz. Ez nem azt jelenti, hogy mindig győznünk kell, vagy létjogosultságunkat bizonyítanunk, hanem azt, felemelkedünk és ügyesen, éber tudatossággal, bölcsességgel viszonyulunk egy-egy helyzethez. Ez egy lehetőség a számunkra: nem kell, hogy a szokások magukkal sodorjanak, nem kell elvesznünk a nemtudás birodalmában.

A beszédre vonatkozó fogadalom – *muszáváda véramaní* – az, hogy tartózkodunk a helytelen beszédetől. Milyen könnyű is belegabalyodni az énről kialakított nézetbe, ha rászokunk az „én vagyok” és a „jaj nekem” típusú beszédre! Figyeljétek meg, hogyan használta a Buddha a nyelvet: *van* szenvedés, *van* harag, mohóság, nemtudás. Ez egy példa a hibás beszédetől való tartózkodásra. Ha így elmélkedünk, az befolyással van arra, ahogy a dolgokat látjuk. E közösségre jellemző, hogy van bennünk hajlandóság arra, hogy megtanuljunk kommunikálni, és azon vagyunk, hogy világosan és őszintén beszéljünk, ne követelőzzünk és ne vezessük félre a többieket. Ezzel szemben a társadalomban az ember megpróbál okosan, elmésen, gúnyosan beszélni, és ha az illető értelmes, igen kegyetlen és esetlen beszédbeli szokásokat is felvehet. Mi feladjuk ezt, és megpróbáljuk úgy alkalmazni a beszédet, mint valamit, ami szép és tiszta, s nem alakítunk ki téves nézeteket másokban.

A *muszáváda véramaní* nem csupán annyi, hogy tartózkodunk a hazugságoktól, hanem magában foglalja azt is, hogy szándékunkban áll vállalni a felelősséget szavainkért. Ha belegondolunk, nagy csoda emberi létünknek ez a funkciója, mégis magától értetődőnek találjuk. Használhatjuk arra a beszédet, hogy disznó vicceket meséljünk, átkozódjunk, káromkodjunk, gorombáskodjunk és mindenféle kicsinyes, visszataszító, becstelent dolgot műveljünk. De meg is becsülhetjük e csodás képességünket, és megtanulhatjuk, hogyan használhatjuk szépen, pontosan és kedvesen.

Szurámérája maddzsapamádattháná véramaní – a tudatot módosító szerektől való tartózkodás. Ezzel kapcsolatban gondoljuk csak meg, milyen szerencsések vagyunk, hogy nem muszáj alkoholt innunk, kábítószeret fogyasztanunk vagy heroint fecs-



kendeznünk a vénánkba. Ezek a szokások a társadalom minden szintjére hatással vannak, férfiak, nők, gyerekek, minden faj, minden társadalmi osztály ki van téve e függést okozó drogok hatásának. A cigaretta és az alkohol is ártalmas és megtévesztő az emberi tudat számára. Amikor elménket elfelhőzi a kábítószer és az ital, nem vagyunk képesek felelni a szavainkért, nem igaz?

Emlékszem, amikor ittam, nem kellett felelősséget vállalnom azért, amit mondok. Amikor az ember megmámorosodik, elveszíti a szexualitással kapcsolatos féltékenységét és szégyenérzetét. Leküld pár italt, és sok gátlás hirtelen megszűnik. Nem akartam embereket gyilkolni, de az biztos, hogy nem tévováztam, ha arról volt szó, hogy megszabaduljak az idegesítő rovaroktól vagy egyéb kellemetlen dolgoktól. Az ember láthatta, hogy a drogok és az ital hatása alatt milyen könnyen eltűnik a szégyenérzet és a morális elkötelezettség. Manapság azt látjuk, hogy a fiatalok prostituálják magukat azért, hogy pénzt szerezzenek, és aztán alkoholt és drogokat vegyenek – még a tizenkét-tizenhárom évesek is, azok, akiket valaha gyerekeknek hívtunk!

Aztán ott vannak a lemondás fogadalmi, amelyek egyszerűsítik életünket: tartózkodás attól, hogy dél után együnk, tartózkodás a szórakozástól és a test díszítésétől. Az emberi lények számára ott az evéssel, táncsal, énekléssel, játékkal, mozi-val, tévével, show-műsorokkal biztosítható szórakozás egész birodalma. És ott az alvás. Nagy a kísértés arra, hogy sok időt szánjunk a kényelem és az alvás biztosítására. Mármost, ezek nem erkölcstelen dolgok, nem igaz? Nem azt mondom, hogy vacsorázni – vagy éppen táncolni és énekelni, ha már itt tartunk – az erkölcs ellen való. De azon vagyunk, hogy fegyelmezzük magunkat és tartózkodjunk az olyan alkalmaktól, amikor az érzékszervi örömökkal elterelhetnénk figyelmünket. Így képesek vagyunk megfigyeléseket folytatni és elmélkedni.

Ezek az elmélkedést szolgáló mércék és fogadalmak, nem pedig Istentől való parancsolatok. Nem tiltásnak kell tekinteni őket. Minden egyes fogadalom elhatározás, amit mi magunk vállalunk fel, nem pedig Isten kényszeríti ránk. Felnövünk hát e fogadalmakhoz. Elszánjuk magunkat, mégpedig azért, hogy

ésben tartjuk őket, amikor kísértést érzünk arra, hogy az esetlegesen megtapasztalt késztetésektől hajtva cselekedjünk. Végül is a legtöbben meglehetősen engedékeny környezetből érkezünk, ahol sosem bátorítottak minket igazán arra, hogy megtartóztassuk magunkat.

A *szíla* az emberi lények rendelkezésére álló tiszteletre méltó és remek alkalom. Úgy döntünk, hogy erkölcsösek leszünk. És nem azért, mert nincs merszünk erkölcsellennek lenni. Úgy döntünk, hogy ezt tesszük, és felemelkedünk ahhoz, ami nemes, jó, kedves és nagylelkű.

Elismerem, hogy a világi csábítások erősek maradnak, és tanításomnak nem része, hogy elítéljem ezeket. Nem vagyok a világi élet ellen, és nem próbálom a kolostori életet mindenki elé követendő példaként állítani. Az ember élhet igen jó, érdemdús világi életet is; az érdem nem csupán a szerzetesek és apácák előjoga, nem igaz? A világiak néha úgy vélik, hogy fanatikusan rajongok a szerzetesekért, csak mert hangsúlyozom ezen életmód értékét.

Ám a hozzáállás szemlélődő hozzáállás, nem esztelen vagdalkozás vagy kényszerek alkalmazása. Arra törekszünk, hogy kifejlesszük a tudat e reflektív képességét – s az általunk alkalmazott sajátos viselkedési szabályokat úgy alakították ki, hogy ezt a célt szolgálják. Erről szól a Buddha tanítása. Az egész hagyomány – a *vinaja*, vagyis a fegyelem, és a Dhamma-tanítások – arra van, hogy ebben segítsen. Vannak, akik szerint világi embereként is módunkban áll kifejleszteni ezt a reflektív képességet, és ez tagadhatatlanul így van. De ha nem tudunk mit kezdeni azzal az életmóddal, amit egyenesen a Dhamma és a *vinaja* céljából alakítottak ki, akkor miért gondoljuk, hogy más keretek között megtesszük majd? Ezt gondoljátok végig. Nézzétek meg magatokat, figyeljétek, amint olyasmit akartok, amitek nincs, vagy amint menekülni akartok attól, amitek van. Csak figyeljétek magatokban ezt a nyughatatlanságot, elégedetlenséget, tudati mozgást.

Előfordul persze, hogy az ember még nem akar lemondani a dolgokról, hogy még mindig újrászületni akar, hogy boldog-

ságra és világi dolgokra vágyik. Rendben van! De nem szeretném, ha hazudnátok magatoknak. Ha úgy akarjátok, szülessetek újra, és legyen részetek világi boldogságban. Ebben az esetben így döntöttetek. De ne csapjátok be magatokat azzal, hogy úgy hiszitek, valami mást csináltok.

Ha valóban megértitek a Buddha tanítását, akkor már nincs hová mennetek és nincs mit tennetek. Így van ez. Olyan életet élünk, ami ezt az elmélkedést szolgálja. Megfigyelhetitek, hogy a vágy, hogy máshol legyünk, tudatunk mozgása; megláthatjátok és felismerhetitek annak, ami. Csak rajtatok múlik, hogy így tesztek-e vagy sem.

Engedjétek magatokat belehalni a pillanatba. Kutassátok, figyeljétek meg, hogyan is vannak a dolgok. Mindaz, ami keletkezik, elmúlik. Ez a séma végsősoron mindenre áll, nem igaz? Így meditálhatunk életünk ismétlődő hétköznapiságán. Mivel nem táncolhatunk és énekelhetünk, nem nézhetünk showműsorokat, nem mehetünk kocsmába, meccsre, étterembe, és nem adhatjuk át magunkat a világi örömöknek és szórakozásnak, életünk hétköznapisága nagyobb jelentőséget nyer. Ha az ember hozzászokott az erős izgalmakhoz, akkor unalmasnak találja a hétköznapi dolgokat, és mindig valami új izgalmat, új tapasztalást keres. A kolostori élet unalmas létforma. Sablonos napi tevékenység. Nem keressük a szórakozást, nem akarunk izgalmas dolgokat művelni, mert a meditáció során tisztában vagyunk azzal, hogy a tudatosságban általában miként vannak a dolgok.

Tehát már nem keressük és követjük azt, ami különleges. Csak úgy van esélyünk felismerni a feltételekhez nem kötöttet, ha elnyugszunk és fegyelmezzük magunkat, nem engedelmesskedünk nyughatatlanságunknak, és nem gabalyodunk bele az érzelmekbe. Csak akkor jelenik meg a feltételekhez kötött létbirodalom felismerése – ahol mindaz, ami keletkezik, el is múlik – és a *nibbána* felismerése, ha tudunk elengedést gyakorolni, elcsöndesedni és elmélkedni. A *nibbánát* nem lehet úgy elérni, hogy küszködünk, arra törekszünk, hogy elérjünk és megvalósítsunk valamit, és közben az élet keletkezés-oldalán csapdába esünk. Ezt el kell engednünk.

Ha mindazt elengedjük, ami a tudatban felkel, tanúi leszünk, ahogy mindaz, ami keletkezett, megszűnik. Ilyenkor ott az igazi béke: hagyjuk, hogy a dolgok olyanok legyenek, amilyenek, és már nem viselkedünk úgy, mint akiknek bárhová is el kellene jutniuk, bármit is tenniük kellene, bármitől is meg kellene szabadulniuk, vagy bármin is változtatniuk kellene. Amikor kényszeresen örömmel tereljük el figyelmünket, akkor olyasvalakik vagyunk, akiknek meg kell találniuk a boldogságot, sikerrel kell járniuk, vagy valamivé kell válniuk. Nem számít, mennyi izgalmat vagy gyönyört élünk át, mindig több kell. Sosem elégszünk meg az élet izgalmaival és kalandjaival. Hatásukra csak még inkább belebonyolódunk abba a készítésbe, hogy még többet és többet szerezzünk, egészen addig, míg ki nem égünk. Akkor a másik végletbe esünk, a sok izgalom és inger kifáraszt, elgyötör minket, összeomlunk, elalszunk, drogokkal kábítjuk magunkat vagy lerészegedünk. Nem akarunk létezni. Rengeteg izgalomban van részünk, aztán egyszer csak már nem bírjuk elviselni.

Pokoli létforma, ha az ember folyamatosan izgalmi állapotban van, nem igaz? A nővérem kaliforniai otthonában egy csomó tévéadó és kábelcsatorna fogható. Az ember leül, és körülbelül hetven csatorna áll a rendelkezésére. Rászokik, hogy azonnal átkapcsol, ha valami a legkisebb mértékben unalmas, érdektelen vagy kellemetlen. Átkapcsol a következő csatornára, és mindig van valami tűzharc vagy zenekar, ami lenyűgözi. Egyfajta pokol ez. Kellemetlen dolog, ha az embernek olyan a tudata, hogy minden pillanatban stimulálásra szorul.

Meglátjátok hát az olyan élet szépségét, amelynek alapja az összeszedettség, az erkölcsi fegyelem, a nemesség, a nagylelkűség, a kedvesség és a Dhamma fölötti szemlélődés. Csodás dolog, hogy lehetőségek nyílik és bátorítást kaptok arra, hogy létezők fölött szemléljödjek, és úgy gyakoroljatok, hogy tisztelhesétek magatokat. Abban az irányban mozdulhattok, hogy kiéhezett, megszállott emberek helyett elégedettek és boldogok legyetek.

Így van ez

„Így van ez.” Hasznos dolog így szemlélődni. A tiszteletreméltó Buddhadasza bhikkhu, a neves thai mester mondta: „Ha van hasznos felirat, amit egy medálba vésve a nyakadban hordhatsz, hát ez az: Így van ez.” Ez az elmélkedés segíti szemlélődésünket: bárhol is vagyunk, bármikor, bármilyen helyen, akár jó, akár rossz körülmények között, *így van ez*. Tudatunk így lesz képes az elfogadásra – nem reagálunk, inkább tudomásul vesszük a dolgokat.

A meditáció során afölött szemlélődünk, hogyan a dolgok vannak, s ezzel rálátásunk nyílik a magunk teremtette félelmekre és vágyakra. Meglehetősen egyszerű gyakorlat, ám a Dhamma gyakorlásának igen-igen egyszerűnek kell lennie. Sok meditációs módszer nagyon összetett, számos fokozata és technikája van, s így az ember rászokik a bonyolult dolgokra. Ragaszkodik a nézetekhez, ezért időnként nemigen tudja, hogyan is vannak a dolgok. Azonban minél egyszerűbben fogjuk fel, annál világosabb, mélysegebb és jelentőségtejtelsebb lesz minden számunkra.

Nézzük például az itteni embereket, a szerzeteseket és apácákat, akikkel együtt élünk. Némelyiküket kedveljük, mások iránt pedig ellenszenvvel viseltetünk, megint másokkal együtt tudunk érezni, van, akit megértünk, és van, akit nem. De bármiféle nézetben is vagyunk, képesek vagyunk azt pusztán nézetnek, egy személyről kialakított nézetnek tekinteni, nem pedig valódi személynek. Halljuk saját magunkat: „Nem akarom, hogy ilyen legyen, azt akarom, hogy másfolyen legyen. Nem lenne szabad ilyennek lennie!”

Azt akarom, hogy másképp legyen – ez a kor síráma, nem igaz? Miért nem lehet másfolyen az élet? Miért kell az embereknek meghalniuk? Miért kell megöregednünk? Miért vagyok beteg? Miért kell elválnunk szeretteinktől? Miért kell éhezniük és durvaságot elszenvedniük ártatlan gyerekeknek és öregembereknek?

Mindig történik valami újabb szörnyűség. A minap valaki levelet írt nekem a bangladesh-i muzulmánokról, akik ki akarják irtani a buddhista hegyi törzseket a Csittagong környéki hegyvidéken. Aztán halljuk, hogy az irániak megpróbálják eltüntetni a föld színéről a bahái vallásúakat – és így tovább a végtelenségig. Ott vannak a szingalézek és a tamilok... Mindig vannak összecsapások: az egyik meg akarja szerezni a másik földjét vagy hatalmát.

Ki tudja, mióta megy ez így. Mióta Káin megölte Ábelt – márpedig annak jó ideje –, mindig akad valaki, aki ki akarja oltani a másikat az életét. Mégis, akárhányszor ilyen atrocitásokról hallunk, azt hajtogatjuk, micsoda szörnyűség, és hogy nem lenne szabad így lennie.

Hallunk arról, hogy amerikai gyógyszergyárak mérgező gyógyszereket adnak el a harmadik világ országaiban. „Ennek nem lenne szabad így lennie. Szörnyűség!” Szennyezzük a bolygót, tönkretesszük a környezetet, kiirtjuk a delfineket és a bálnákat. Mikor lesz vége? Mi tehetünk ellene? Úgy tűnik, ez az emberi nemtudás soha meg nem oldódó problémája. Az embereknek már megjöhetett volna az eszük, mégis a legrettenetesebb dolgokat művelik egymással. Ez a baljós jelek ideje: földrengések, vulkánkitörések, betegségek... Nem lenne szabad így lennie.

Amikor azt mondjuk: *így van ez*, azzal nem fogadjuk el ezeket a dolgokat, és nem tagadjuk meg, hogy tegyünk valamit ellenük. Egy módszer ez, mellyel megalapozzuk magunkat abban a tudásban, hogy a természet ilyen. Az állatvilágban a leginkább rátermett marad életben – ez a természetes kiválasztódás törvénye, amelynek értelmében a gyöngébb fajok elpusztulnak. Ha így nézzük, a természetet is igen kegyetlen, nem igaz? Úgy gondolunk a természetre, mint ahol minden úgy van, ahogyan lennie kell. Bájos, virágos, napsütötte kép áll előttünk. Holott a természet nagyon kegyetlen is.

Hol a helyünk a természetben? Élhetünk állati létet, ahol a legrátermettebb marad meg, ahol az erős a gyöngye fölé kerekedik, életben maradhatunk hatalom segítségével, úgy, hogy rettegésben tartunk másokat. Élhetünk így, mert bennünk is megvan ez az állatokra jellemző hozzáállás. Az állatokéhoz hasonló

testünk van, amelynek életben kell maradnia, ahogy minden más állatnak ezen a bolygón. Az emberi lények tehát alávetethetik magukat a dzsungel törvényének – ahogy sokan meg is teszik.

Am ez alacsony szint, nem igaz? Ha ezen a szinten élünk, nem várhatunk mást a világtól, mint hogy továbbra is félelmetes és nyugtalanító legyen. De emberi lények vagyunk, és meghaladhatjuk az állati lét szintjét, határozhatunk úgy, hogy erkölcsi normák szerint élünk, hogy ne kelljen folyton szoronganunk.

Ennél magasabban van az igazság felismerésre való képességünk – a képesség, hogy szemlélődjünk a létezés fölött, kifejlesztve az elmélkedő tudatosságot, mellyel meghaladjuk személyiségünket. Az erkölcsös viselkedés szintjén még mindig igen határozott nézetünk van az énünkről. Civilizációkra jellemző, hogy a lehetetlenségig fejlesztettük az *én* és az *enyém* képzetét. Az *én* és az *enyém* érzése olyan erős, hogy úgy tűnik, minden cselekvésünket ez uralja és szennyezi be, és minden esetben gyötrődéssel és szenvedéssel jár.

Gondolkodjatok csak el azon, hogy amikor jelen van az *én* és az *enyém* képzete, az mindig elégedetlenséghez, bizonytalansághoz, kételyhez, félelemhez, aggodalomhoz vezet. Ott a nézet, hogy én egyéni lény vagyok, és hogy ez az enyém, hogy nekem milyennek kellene és milyennek nem lenne szabad lennem, hogy mit kellene és mit nem lenne szabad tennem – és mindez abban a hitben gyökerezik, hogy a test, vagy a tudati feltételek egy csoportja mi magunk vagyunk.

Ez a nézet azonban illúzió alapszik, a feltételekhez kötöttségből fakad, nem pedig belátásból. Tehát amíg a test és a tudat korlátaival azonosítjuk magunkat, addig természetes, hogy a kétséget, kétségbeesést, gyötrelmet, szomorúságot, bánatot és fájdalmat – a szenvedés e tudati formáit – tapasztaljuk majd. Miképpen lehetne ez másképp? Annyi bizonyos, hogy nem fogunk megvilágosodni torz félreértések és helytelen szemlélet segítségével.

Lehetőségünk van arra, hogy megalapozzuk a helyes nézetet és a helyes megértést, ami megszabadít minket a személy illúziójától, az úgynevezett öt összetevővel (a testtel, az érzettel,

az észleléssel, a tudati képződményekkel és a tudatossággal) való azonosulástól. Így a tudatosságot az érzékszervek révén, a szemem, a fülön, az orron, a nyelven és a testen keresztül vizsgáljuk. Szemlélődhetünk a tudati képződmények, a magunk teremtette tegnapok, gondolatok és nézetek fölött. Láthatjuk, hogy mulandók.

Megvan bennünk a képesség, hogy szemlélődjünk a dolgok természete fölött, képesek vagyunk azt mondani: Így van ez. Észrevehetjük, hogy így van ez, anélkül hogy magunkévá tennénk egy személyiségről kialakított nézőpontot. A test légzése, a testhelyzet kiváltotta nyomásérzet segítségével egyszerűen megtapasztaljuk és tudomásul vesszük, hogy van ez *most, ebben a pillanatban*. Akár értelmesek vagyunk, akár ostobák, akár boldogok, akár boldogtalanok, a tudat hangulata olyasvalami, amit *megismerhetünk*, amit megtapasztalhatunk. Az üres tudat pedig mentes a saját magunkkal és másokkal kapcsolatos *fogalmi sokasítástól*. Tiszta tudat. Értelmes és együttérző. Minél mélyebben tekintünk kialakított szokásainkba, annál világosabban állnak előttünk a dolgok. Hajlandónak kell tehát lennünk arra, hogy szenvedjünk, unatkozzunk, szerencsétlennek érezzük magunkat és gyötrődjünk. Így lehetőségünk nyílik arra, hogy elviseljük a kellemetlen tudatállapotokat, ahelyett hogy elnyomnánk azokat. Megszülettünk, és *jelenleg, ezen a helyen* így van ez.

A tutaj

A Buddha rámutatott arra, hogy miként láthatjuk a dolgokat annak, amik – ezt értjük megvilágosodás alatt. Ha látjuk, hogyan is vannak a dolgok, akkor nem vagyunk arra kárhoztatva, hogy egy kiúttalan világban éljünk. A nyomorúság birodalmából világosan látható út vezet kifelé. A Buddha tehát azt mondta: „Csupán két dolgot tanítok: a szenvedést és a szenvedés végét.”

A buddhizmus a nyugati emberek számára érthetetlen vallás, mert nem foglal el dogmatikus álláspontot. Nem tesz kijelentéseket a végső valóságról vagy bármi ilyesmiről – csak a szenvedés van és a szenvedés vége. Ezt most kell felismernünk, és ahhoz, hogy a szenvedés végét felismerjük, el kell fogadnunk, és valójában tudnunk kell, hogy mi a szenvedés, mert nem a szenvedéssel van baj, hanem a nemtudással és a megragadással. Ténylegesen *meg kell értenünk* a szenvedést: ahogyan a négy nemes igazságról szóló tanítóbeszéd mondja, van szenvedés, és a szenvedést meg kell érteni.

Itt Amarávátiban, mindennapi életünk során észrevesszük, amikor szenvedünk. Okolhatjuk az időjárást, az embereket vagy bármi mást, de nem erről van szó. Hiszen még ha rosszul is bánnak velünk, a világ egyszerűen ilyen. Időnként jól bánnak velünk, máskor meg – világi érdekektől vezetve – nem. De a szenvedés olyasvalami, amit mi magunk teremtünk.

A kolostorban azon vagyunk, hogy felelősségteljesen viselkedjünk, és szándékosan senkinek se okozunk szenvedést. Azért vagyunk itt, hogy egymást az erkölcsi felelősség vállalására, együttműködésre, kedves és együttérző viselkedésre ösztönözzük. Ez a szándékunk.

Időnként elhibázzuk: ráförmedünk a másikra, és nem éppen kedves dolgokat művelünk. De a szándékunk nem ez, ezek a figyelmetlen pillanatok. Erkölcsösen viselkedem, és nem csupán a magam kedvéért, a saját gyakorlásom érdekében, hanem az

irántatok, a Szangha, a minket körülvevő közösség iránt érzett tiszteletből is, hogy olyan ember legyek, aki az erkölcsi szabályok megszabta keretek között él.

Szándékom az, hogy kapcsolatban álljak veletek, és hogy ebben a kapcsolatban jelen legyen a *mettá*, a kedvesség és az együttérzés, az öröm, a nyugalom és a derű. A szándéka legalább is mindegyikünknek az, hogy jót tegyen és tartózkodjék a gonosz cselekedetektől. Egy olyan közösségben, amely erre törekszik, alkalmunk nyílik megvizsgálni a szenvedést, amit e törekvés ellenére teremtünk. Sokan közületek valóban szenvednek itt, és ezt meg kell érteni. Ez az első nemes igazság, a *dukkha*, vagyis a szenvedés, hogy nem kapjuk meg azt, amire vágyunk, a szenvedés, hogy a dolgok nem úgy vannak, ahogy szeretnénk, hogy el kell válnunk attól, amit szeretünk, hogy azt kell tennünk, ami nincs kedvünkre, és hogy fegyelmezetten kell viselkednünk akkor, amikor inkább fegyelmezetlenek lennénk.

Arra gondolok, hogy milyen egyszerűen meg tudlak teremteni titeket a tudatomban, mondván hogy az apácák ilyenek, az *anagárikák* olyanok, a *bbikkhuk* meg amolyanok, és így tovább. Az embernek lehetnek előítéletei a nőekkel, a férfiakkal, az amerikaiakkal és az angolokkal szemben. Bedőlhetünk ezeknek, de csupán a tudat észlelései, keletkező és megszűnő nézetek. És mégis, rengeteg szenvedést tudunk belőlük teremteni: „Az a szerzetes nem jár a reggeli recitációkra, amaz nem veszi ki a részét a munkából, az meg fontoskodik.” De a lényeg a szenvedés, a *dukkha*, mert amikor ott van bennünk, akkor kétségbeesésbe hajszoljuk magunkat. Bosszankodunk, felháborodunk, és ez a kétségbeesésbe taszít minket. Ha nem értjük meg a *dukkhát* itt, akkor nem számít, hol vagyunk, Londonban, Bangkokban, Washingtonban, fönt a hegytetőn vagy lent a völgyben, jó vagy rossz emberek között, sehol sem fogjuk megérteni. Igen fontos tehát, hogy megfigyeljük a szenvedést, s így megismerjük a *dukkhát*.

Az első nemes igazsághoz három belátás tartozik: van szenvedés, a szenvedést meg kell érteni, a szenvedés megértése meg történt. Így működik a belátás: felismerjük, megértjük, majd

lassan rájövünk, hogy megértettük. Ez tehát az első nemes igazság három belátása.

A második nemes igazság a *dukkha* eredete: van eredet, a szenvedés oka, és ez a vágy megragadása. A második nemes igazsághoz tartozó második belátás az, hogy el kell engedni ezt a ragaszkodást a vágyhoz, az engedelmeskedést a vágnak, a képzetet, hogy a vágy *én* és *enyém* lenne. Békén kell hagyni. A második nemes igazság harmadik belátása a következő: a vágy elengedése megtörtént, a gyakorlás révén bekövetkezett a *dukkha* elengedése.

Az első belátás az igazságokba a *parijatti*, vagyis a megfigyelés, hogy van szenvedés, annak van eredete és így tovább. Aztán következik a *patipatti*, vagyis a belátás a gyakorlásba, abba, hogy mit teszünk és hogyan gyakorlunk. A harmadik a *pativédha*, azaz a bölcsesség. A megértés megtörtént, az elengedés bekövetkezett.

Amikor jelen van a belátás, hogy a szenvedés okát elhagytuk, akkor jelen van az eredmény – a tényleges elengedés – ismerete. Ilyenkor már tudjuk, milyen az, ha nem ragaszkodunk. Itt van például ez az óra. Ilyen az, amikor a kezemben tartom az órát. És most tudatában vagyok annak, hogy milyen az, amikor nem tartom a kezemben. Ha úgy fogok valamit, hogy közben szét-szórt vagyok, akkor még csak észre sem veszem, amikor már nem tartok semmit. Nem vagyok tudatában annak, hogy nincs jelen a megragadás. A tudatlan és figyelmetlen ember olyannyira belebonyolódik a megragadásba, hogy szokásszerűen csak azt veszi észre, amikor valamit megragad, noha az effajta megragadás nincs folyamatosan jelen. Sokan például csak akkor érzik, hogy valóban élnek, ha a valamiféle mohóság vagy harag tölti el őket. Az elengedés tehát meglehetősen ijesztő lehet – amikor elengedjük a dolgokat, úgy érezzük, hogy megszűntünk élni.

Nagy erőbedobás kell ahhoz, hogy valaki legyen. Az is lehet egyfajta gög, ha úgy vélem, hogy haragos természetem van. Amikor dühös vagyok, akkor úgy érzem, hogy nagyon is élek. Az ént a szexuális vágy is igencsak élteti, a mai Európát ezért jellemzi a szexuális megszállottság. És amikor nincs bennem szexuális



vágy, nincs düh, akkor el akarok aludni. Semmi vagyok. Amikor egyáltalán nincs jelen az éber tudatosság, az embernek újabb érzékszervi örömet kell keresnie, ennie vagy innia kell valamit, drogokat kell fogyasztania, vagy tévét néznie, olvasnia kell valamit, esetleg valami veszélyeset művelnie. Akár a törvényt is megszegheti, csak mert az olyan izgalmas.

Képzeljétek csak el, milyen lenne megpróbálni rávenni embereket arra, hogy egy hétvégén keresztül egyszerűen csak fogjanak a kezükben egy órát, és vegyék észre, hogy milyen az, amikor egy órát tartanak a kezükben. Micsoda időpocsékolás! Mikor rettevésben tarthatnám a rendőröket, elmehetnék a diszkóba, ahol a stroboszkóp villogna, a zene üvöltene a fülemben, lenne egy csomó marihuánám, LSD-m és whiskym! Ehhez a lehetőséghez képest siralmas azt figyelni, ahogyan a dolgok vannak, és többé nem terelni el a figyelmem.

Ma este éjfélig meditálunk. Lehetőségünk adódik közelebről megfigyelni, hogy milyen ülni, hogy milyen az, amikor az elmét megtöltik a gondolatok, és milyen az, amikor nincsenek gondolatok, hogy milyen az, amikor szenvedés van, és milyen az, amikor nincs szenvedés. Ha azon a nézetten vagytok, hogy az éjfélig tartó meditálás szenvedés lesz, akkor máris elköteleztétek magatokat az éjfélig tartó szenvedésnek.

Am ha elkezditek a valóságnak megfelelően vizsgálni ezt a nézetet, vagy félelmet, vagy kételyt, akkor észreveszitek azt, amikor jelen van, és azt is, amikor nincs. Amikor szenvedtek, nem gondoljátok, hogy jelen lenne bármiféle szenvedés. Megvan bennetek a szenvedés érzése, és ragaszkodtok a nézethez: szenvedek, mert fáradt vagyok és virrasztanom kell. Az első nemes igazságot tehát – azt, hogy van szenvedés, és a szenvedést meg kell érteni – tulajdonképpen az elfogadás, a felismerés és a megértés révén tapasztalja meg az ember.

A második nemes igazsághoz tartozó belátás az, hogy el kell engedni, békén kell hagyni. Ne teremtsetek semmit az egész éjszakán át tartó meditációból. Ezek észlelések. Az észlelés valójában semmi; ha arra használjátok ezt a helyzetet, hogy elmélkedjétek és szemlélődjétek azon, hogy van szenvedés, akkor nincs

semmiféle szenvedés. Tudatában vagytok annak, hogy megvan bennetek ez a gondolat, hogy megragadjátok vagy nem ragadjátok meg ezt a gondolatot. Az ember felveheti a dolgokat, aztán leteheti, tudhatja, hogyan kell használni őket, nem kell vak megszállottsággal megragadnia és elutasítania őket. Lehetem az órát, de nem muszáj eldobnom, nem igaz? Nincs abban semmi rossz, ha az ember fog egy órát, hacsak nincs benne nemtudás ezt illetően. Tudatában van a megragadásnak és a meg nem ragadásnak, annak, hogy tart valamit vagy sem.

A harmadik nemes igazság az, hogy a szenvedésnek van megszűnése. Amikor elengedtek valamit, és felismeritek, hogy elengedtétek, szokásaitok lesznek a tanítómestereitek. Ha elengeditek a szenvedést, a szenvedés megszűnik. Van megszűnés, és a megszűnést meg kell tapasztalni. Ez a harmadik nemes igazsághoz tartozó második belátás. És ez a gyakorlatunk: megtapasztalni a megszűnést, észrevenni azt, amikor a szenvedés megszűnik. Nem arról van szó, hogy minden eltűnik, de a szenvedés érzése és az *én vagyok* megszűnik. Ezt nem elhinni kell, hanem felismerni. És akkor ott a harmadik belátás: a megszűnés megtapasztalása megtörtént.

Ez vezet a negyedik nemes igazság, a nyolcrétű nemes ösvény, a szenvedésből kivezető út belátásához. E belátások összekapcsolódnak. Nem úgy van, hogy az ember túl van az egyiken, aztán belevág a másikba, hiszen e belátások egymásra alapozódnak, egymást támogatják. Ahogy belátjuk az elengedést, felismerjük a megszűnést, megjelenik a helyes megértés, a többi pedig ebből – a bölcsesség vagy *pannyá* kifejllesztéséből – következik.

Ne gondoljátok, hogy ez kizárólag igen mélységes és fontos dolgokra vonatkozik – az itt-és-mostról szól, arról, hogyan vannak a dolgok. Nem szélsőséges helyzetekkel dolgozunk, hanem csak az üléssel, az állással, a járással, a fekvéssel, a légzéssel, azzal, hogy úgy érzünk, mint minden normális lény, és azzal, hogy erkölcsös környezetben élünk együtt azzal, ahogyan a dolgok vannak. Nem kell a pokolra jutnunk, hogy valódi szenvedést lássunk, nem hajszoljuk a szenvedést.

Amarávatiból is csinálhatunk poklot. Nem mintha Amarávatí pokoli lenne, hanem mert tudatunk szánalmas módon azzá teheti. És ez az a szenvedés, amellyel dolgozhatunk. Ez a közös ember létforma szenvedése, ahol szándékunk az, hogy tartózkodunk a gonosztettektől, jót cselekszünk, kifejlesztjük az erényt és jóindulatúak leszünk. Még így is akad itt elég szenvedés ahhoz, hogy a négy nemes igazság tizenkét arculata fölött szemlélődhessünk.

Memorizálhatjátok is ezt a tizenkét arculatot, így bárhol is vagytok, mindig adódik valami, amin szemlélődhettek. Végül mindezt elengeditek, hiszen önmagukban ezek sem célok, csak használható eszközök. Megtanuljátok használni őket, és ha végeztetek, semmi szükség arra, hogy megtartsátok őket.

A Buddha erre utalt, amikor tanítását tutajhoz hasonlította, amit a környezetünkben található dolgokból készíthetünk el. Semmi szükségünk különleges motorcsónakokra, tengeralattjárókra vagy luxus hajókra. A tutajt az ember az őt körülvevő dolgokból építi, azért, hogy átjusson a folyó túlsó partjára. Nem próbálunk csúcs-szuper járműveket konstruálni – a megvilágosodáshoz használhatjuk a minket körülvevő dolgokat. A tutaj arra való, hogy átvigyen minket a nemtudás tengerén, és amikor átérünk a túlpartra, magunk mögött hagyhatjuk. Ami nem azt jelenti, hogy el kell taszítanunk.

Ez a bizonyos *túlsó part* is lehet tévképzet, mert az innesső és a túlsó part valójában egy és ugyanaz. A túlsó part csupán allegória. Voltaképpen sosem hagytuk el a túlsó partot, mindig is ott időztünk, és a tutajjal arra emlékeztetjük magunkat, hogy igazándiból nincs is szükségünk tutajra. Egyáltalán semmit sem kell tennünk, csak ébernek és tudatosnak lennünk, ülnünk, állnunk, sétálnunk, feküdnünk, ennünk, lélegeznünk, és kihasználunk az emberi létforma adta alkalmat arra, hogy jót tegyünk. Birtokunkban van a szépséges lehetőség, hogy jók, kedvesek, nagylelkűek legyünk, hogy szeressünk, szolgáljunk és segítsünk másokat. Ez az emberi lét egyik legszebb minősége.

Dönthetünk úgy, hogy nem teszünk rosszat. Nem muszáj ölnünk, hazudnunk, lopnunk, szétszórunk figyelmünket, elká-

bítani magunkat, vagy éppen elvesznünk hangulataink és érzéseink között. Szabadok lehetünk mindettől. Az emberi lét csodálatos alkalmat nyújt arra, hogy tartózkodjunk a rossztól és jót tegyünk, s nem azért, hogy következő életünkre érdemeket halmozzunk föl, hanem mert ez emberi mivoltunk szépsége. Az emberi lét nem csak terhes feladat, örömteli tapasztalás is lehet.

Amint ezen szemlélődünk, lassan méltányolni kezdjük ezt az emberi születést. Hálásak vagyunk az alkalomért, hogy tanítómesterünkkel, a Buddhával és gyakorlatunkkal, a Dhammával élhetünk, és a Szanghához tartozhatunk.

A Szangha az erény és az erkölcsi fegyelem egyesítette emberi közösséget jelképezi – ez az emberi világ szellemi ereje. Az, ami emberi létünkben valóban jótékony, hatást gyakorol az emberi világban lakozó erkölcsi erőkre. Így minden érző lénynek javára van. Mi lenne, ha az emberiség teljes egésze önző lenne, mindenki a maga javát nézné, újabb és újabb követelésekkel állna elő, és egyáltalán nem törődne a másikkal? Szörnyű lenne egy ilyen világban élni. Ezért nem vagyunk ilyenek. A Szanghában élünk, egy olyan lakhelyen, ahol az erkölcsösséget és egymás iránti tiszteletet elősegítő hagyománynak engedelmességek. Elmélkedjétek és szemlélődjétek ezen, ismerjétek meg ti magatok – helyettetek senki sem ismerheti fel. Fel kell emelkednetek, ne hagyatkozzatok külső hajtóerőkre és támaszokra.

A lelkesedésre irányuló vágyat is el kell engednünk. Meg kell erősödnünk, egészen addig a pontig, ahol már nincs szükségünk arra, hogy valaki lelkesítsen és bátorítson minket, hiszen a lelkesedés nem bölcsesség. Fellelkesedtek – Ácsán Szumédhó csodálatos! –, aztán egy idő után elveszítitek a lelkesedést, végül meg azt gondoljátok: Ácsán Szumédhó kiábrándító, csalódtam benne. A lelkesedés olyan, mint a csokoládéevés: a csokoládé finom és nagyon kívánatos, de nem táplál, csupán egy rövid időre tölt fel energiával. Többre nem képes. Nem bölcs dolog hát attól függeni, hogy mások a kedvetek szerint éljenek, és sose ábrándítsanak ki benneteket.

Igen fontos, hogy a gyakorlat segítségével fejlesszétek ki a belátást, mert a lelkesedés idővel megkopik. És ha ragaszkodtok

a lelkesedéshez, ha elvakít titeket, akkor szörnyű csalódás és keserűség vár rátok. Nagyon igaz ez a sok-sok karizmatikus guru-figurára, akik az egész világon tanítanak. Nincs kiegyensúlyozottság. Bármennyire is meg tud minket részegíteni egy mester karizmája, nem tudjuk fenntartani ezt az érzést, ennek pedig szükségszerű következménye, hogy alacsonyabb létállapotba zuhanunk alá.

Az éber tudatosság útja azonban mindig megfelel az időnek és a helynek, annak, ahogyan a dolgok – a maguk jó és rossz oldalával együtt – vannak. Ilyenkor a szenvedés nem annak függvénye, hogy a világ jó vagy rossz, hanem annak, hogy mennyire vagyunk hajlandóak alkalmazni a bölcsességet az adott pillanatban. A szenvedésből kivezető út *itt áll előttiünk*, és nem más, mint a képesség, hogy a dolgokat úgy lássuk, ahogyan azok vannak.

Türelem

A békesség és a nyugalom elképesztően unalmas lehet, illetve erős nyugtalanságot és sok-sok kételyt válthat ki. A nyugtalanság gyakori probléma, mert az érzékszervi világ nyugtalan világ – ahogy a test és a tudat is nyugtalan. A körülmények is folyton-folyvást változnak, ezért ha az ember belebonyolódik a változásokra adott reakciókba, nyugtalankodni kezd.

A nyugtalanságot teljesen meg kell értenünk, úgy, ahogy van – a gyakorlás nem pusztán akarat, amivel az ülőpárnához tapasztjuk magunkat. Nem próbatétel, hogy vajon erős emberek leszünk-e, akiknek le kell gyűrniük a nyugtalanságot. Ez a hozzáállás pusztán egy újabb egoista nézet megerősítése. A gyakorlás lényege az, hogy ténylegesen kutassuk és felismerjük a nyugtalanságot, és tudjuk, hogy valójában micsoda. Ehhez ki kell fejlesztenünk, meg kell tanulnunk és ténylegesen alkalmaznunk kell a türelmet.

Amikor először jártam Vátpáongban, még nem értettem a lao nyelvet. Akkoriban Ácsán Cshá a legjobb formájában volt, minden este háromórás *dészanákat* tartott. Mondta-mondta, mindenkinek nagyon tetszett; kiváló, jó humorú előadó volt, élvezték a beszédeit. De ha az ember nem érti a laót...

Ott ültem és azon töprengtem, hogy mikor hagyja már abba, úgy véltem, csak az időm vesztegetem. Forrt bennem a düh, elegendő volt és el akartam menni. De nem tudtam elég bátorságot összeszedni ahhoz, hogy megtegyem, tehát maradtam. „Átmegyek egy másik kolostorba. Elég volt, ezt már tényleg nem bírom elviselni!” És akkor Ácsán Cshá rám nézett a legragyogóbb mosolyával, és megkérdezte: „Jól vagy?” És mindaz a harag, ami három óra alatt gyűlt bennem, hirtelen szertefoszlott.

Érdekes, nemde? Háromórányi forttyogás után egyszer csak elillan a düh. Megfogadtam hát, hogy a türelem lesz a gyakorlatom, és ezúttal a türelmet fejleszttem. Minden beszéden ott

voltam, és végig is ültem mindegyiket, amíg csak a testem bírta. Elhatároztam, hogy nem hagyom ki a beszédeket, nem menekülök el, hanem egyszerűen türelmet gyakorlok.

Így tettem, és ezzel lassacskán felismertem, nagyon sokat segített az, hogy lehetőségem nyílt a türelmem gyakorlására. A türelmem belátásomnak és a Dharma megértésének szilárd alapzata lett; enélkül csak ide-oda sodródtam, kóboroltam volna.

Láthatjuk, milyen sokan tesznek így. Sok nyugati jött Vátpáongba, és aztán tovább is állt, mert nem volt türelmes. Nem volt kedvük türelemmel végigülni a háromórás *dészana*kat. Olyan helyre vágytak, ahol tüstént megvilágosodhatnak, és gyorsan letudhatják az egészet, mégpedig kedvükre való módon.

Az önző vágyak és ambíciók miatt, amelyek akár a szellemi ösvényen is hajthatnak minket, képtelenek vagyunk méltányolni azt, ahogyan a dolgok vannak. Amikor végiggondoltam vátpáong-beli életemet, rájöttem, hogy igen szerencsés volt a helyzetem: volt ott egy jó tanító, jutott elegendő étel, a szerzetesek jó szerzetesek voltak, a világi követők igen nagylelkűek és kedvesek, és erős volt az ösztönzés, hogy a Dhammát gyakoroljam. Ennél jobbat nem kaphat az ember, csodálatos lehetőség volt. És mégis, oly sok nyugati nem látta be ezt, mert hajlamosak voltak azt gondolni: „Nincs kedvemre ez, nem tetszik az, másképpen kellene lennie.” Vagy azt: „*Én* úgy vélem, hogy... *Én* úgy érzem, hogy... Nem akarok vesződni *ezzel meg azzal*...”

Emlékszem, amikor átköltöztem a Thamszengphet kolostorba – ami abban az időben igen csendes, félreeső hely volt –, egy barlangban éltem. A barlang alján egy nagy óriás kígyó tanyázott, ezért egy helybeli épített nekem egy emelvényt. Egyik este gyertyafénynél ültem ott. Hátborzongató volt. A gyertya különös árnyékokat vetett a sziklákra. Félni kezdtem, aztán egyszer csak meglepődtem. Felnéztem, és épp fölöttem ott gubbasztott egy nagy bagoly és bámult rám. Hatalmasnak látszott – nem tudom, hogy valóban akkora volt-e, de a gyertyafényben mindenesetre óriásinak tűnt –, és egyenesen rám nézett. Arra gondoltam: Nos, mi is az, amitől valóban meg kellene ijednem? Megpróbáltam

elképzelni csontvázakat, kísérteteket, Káli anyát, amint vér csöpög az agyarairól, hatalmas zöld szörnyeket. Aztán elnevettem magam, mert hirtelen annyira mulatságos volt az egész. Rájöttem, hogy egyáltalán nem félek.

Abban az időben nagyon fiatal szerzetes voltam, és egy éjjel Ácsán Cshá egy falusi ünnepségre vitt engem és – ha jól emlékszem – Szatimantó *bhikkhut*. Szatimantóval *nagyon* komoly gyakorlók voltunk, és kerültünk minden haszontalanságot és komolytalanságot. Persze egy falusi multság volt a *legutolsó*, amiben szívesen vettünk volna részt, mert ezekben a falvakban odavannak a nagy hangszórókért. Ácsán Cshá mindenesetre magával vitt minket, és hajnalig kellett virrasztanunk a hangszórók rekedt zajában. A szerzetesek pedig egész éjjel tanításokat adtak! Csak a barlangomon járt az eszem, és hogy a zöldbőrű szörnyetegek meg a kísértetek messze jobbak ennél. Észrevettem, hogy a hihetetlenül komoly Szatimantó is mintha nagyon dühös, ítélkező és boldogtalan lett volna. Siralmasan festettünk. Azon töprengtem, hogy Ácsán Cshá vajon miért tesz ki minket mindennek?

És akkor lassacskán magamtól is beláttam. Emlékszem, ott ültem és arra gondoltam: „Itt ülök és nyugtalankodom. Ennyire rossz itt lenni? Az az igazán rossz, amit teremtek belőle. A tudatom az, ami igazán nyomorult. El tudom viselni a hangszórókat, a ricsajt, a szétszórtságot, az álmodást; az igazi szenvedés az a borzalmas valami a tudatomban, ami gyűlöli az egészséget, meg van sértve és el akar tűnni innen.”

Aznap este megértettem, hogy a tudat micsoda szenvedést képes köríteni olyan dolgok köré, amelyek tulajdonképpen elviselhetők. Úgy emlékszem, világosan beláttam, hogy mi az, amiről azt *gondolom*, hogy szenvedés, és mi *valóban* az. Először az embereket, a hangszórókat, a kavargást, a ricsajt és a kényelmetlenséget okoltam, úgy véltem, az a baj. Aztán rájöttem, hogy nem így van, és hogy a tudatom az, ami szenvedésteli.

Ha elmélkedünk és szemlélődünk a Dhamma fölött, éppen azokból a helyzetekből tanulunk, amelyek a legkevésbé vannak kedvünkre. Már ha megvan bennünk a kellő akarat és türelem.

Elmélkedés az ételről

Bölcsen elmélkedem erről az alamizsna-ételről,
s nem arra használom,
hogy figyelmem eltereljem,
sem hogy vágyamat kielégítsem,
sem hogy testem vonzóvá vagy szebbé tegyem,
csupán hogy fenntartsam és tápláljam,
hogy megőrizzem egészségem,
hogy a szent életet beteljesíthessem.
Erre gondolok:
Csillapítom éhségem anélkül, hogy sokat ennék,
hogy továbbra is hibátlanul, nyugodtan élhessek.

Elfogadni azt, ahogyan a dolgok vannak

Hányan gyakoroltatok ma úgy, hogy megkíséreltetek valamivé lenni, és úgy gondoltátok, meg kell tennetek valamit, valamivé kell válnotok, esetleg meg kell szabadulnotok valamitől? Ez a kényszeresség még a Dhamma gyakorlása során is erőt vesz rajtunk. Az „így van ez” nem fatalista hozzáállás, nem azt jelenti, hogy nem törődünk semmivel és közönyösek vagyunk, hanem azt, hogy ténylegesen nyitottak vagyunk arra, ahogyan a dolgoknak ebben a pillanatban lenniük kell. Éppen most például így vannak a dolgok, és nem lehetnek sehogy máshogy. Ez magától értetődő, nem igaz?

Így van ez, akár jókedved van, akár lehangolt vagy, netán közömbös, boldog vagy rosszkedvű, akár megvilágosodtál, akár teljes nemtudásban vagy, esetleg félig világosodtál meg és félig vagy nemtudásban, netán háromnegyedrészről nemtudásban vagy és egynegyedrészről világosodtál meg, akár reményeket táplálsz, akár el vagy keseredve – így van ez. És pillanatnyilag nem lehet másként.

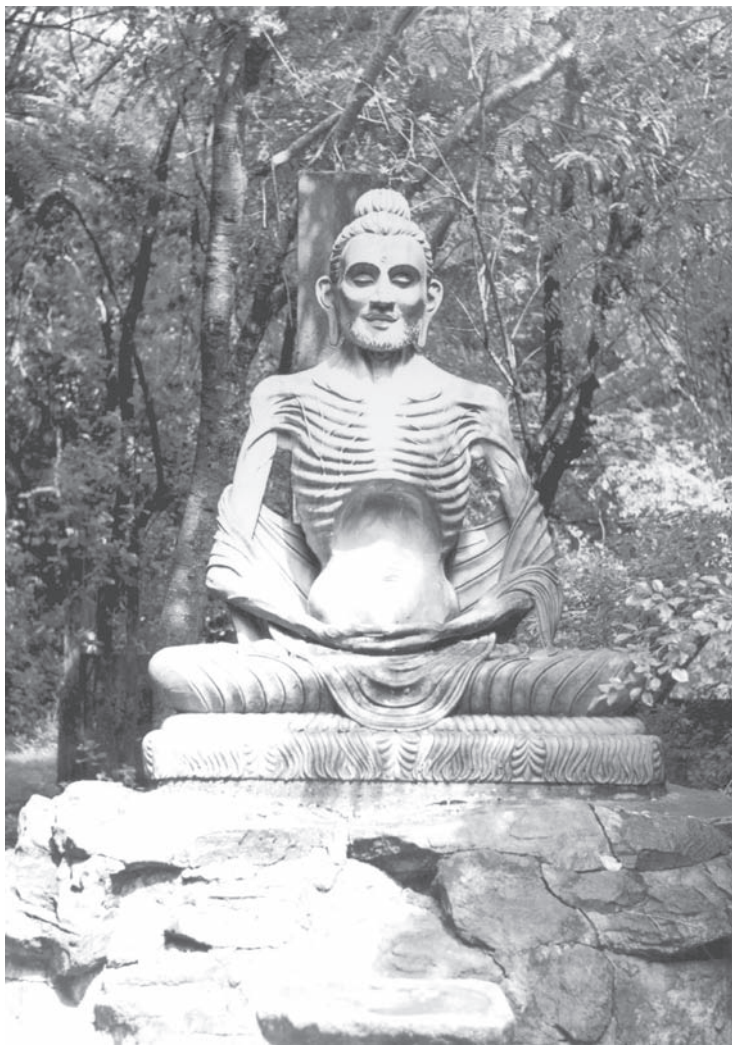
Mit érez a tested? Csak vedd tudomásul, hogy a test most *ilyen*. Nehézkes, földhözragadt, durva, megéhezik, meleget és hideget érez, megbetegszik, időnként nagyon jól érzi magát, máskor meg szörnyen. Ilyen. Az emberi test ilyen, s ha ezt megértjük, gyengülni kezd bennünk az a hajlam, amely azt szeretné: legyen másképp. Nem mintha nem próbálhatnánk meg javítani a dolgokon, de azt inkább megértéssel és bölcsességgel tesszük, semmint vak vágtyól hajtvá.

A világ ilyen, a dolgok megtörténnek, havazik, kisüt a nap, az emberek jönnek és mennek, félreértik egymást, megbántódnak, ellustulnak, fellelkessednek, lehangolódnak, kiábrándulnak, pletykálgodnak, csalódnak egymásban. Aztán ott a házasságtörés, a lopás, a részegeskedés, a kábítószer-függőség, a háborúk. És ezek mindig is léteztek.

Egy olyan közösségben, mint például Amarávatí, láthatjuk azt, ahogyan a dolgok vannak. Most, hogy hétvége van, többen jönnek a kolostorba és alamizsnát ajánlanak föl, így a kolostor zsúfoltabb és zajos. A gyerekek szaladgálnak és kiabálnak, az emberek zöldséget darabolnak, minden szanaszét hever. Ahelyett, hogy azon keseregnénk, hogy a többiek betörnek a csendünkbe, megfigyelhetjük, hogy így van ez. Amennyiben kedveljük a csendes, rendezett étkezést, ahol semmi ilyesmi nem történik, amit nem zavarnak meg zajok és durva zörejek, egyik lehetséges reakciónk a „nem akarom, hogy így legyen, legyen inkább máshogy.” De az élet ilyen. Így van, ez az emberi létezés. Tudatunk az egészet magába öleli hát, és az „így van ez” lehetővé teszi számunkra, hogy elfogadjuk azt, ahogy a csendből zaj lesz, a rendezettségből pedig zűrzavar és káosz.

Az ember lehet nagyon önző buddhista, és elvárhatja, hogy nyugodt élete legyen, hogy tudjon *gyakorolni*, hogy sok ideje legyen meditálni és a Dhammát tanulmányozni: „Nem akarok látogatókat fogadni és ostobaságokról beszélgetni. Nem akarok... blablabla.” A buddhista szerzetes lehet igen-igen önző ember. Elvárhatja a világtól, hogy összhangban legyen álmaival és eszményképeivel, és ha mégsem így történik, akkor nem akarja ezt az egészet. Ám a Buddha útja az, hogy tudomásul vesszük, ahogyan a dolgok vannak, s nem próbáljuk kívánalmainknak megfelelően átalakítani. Nagy megkönnyebbülés elfogadni azt, ahogyan a dolgok vannak, még akkor is, ha nem különösebben kellemesek. Hiszen az igazi nyomorúság csak az, ha nem akarjuk, hogy így legyen.

Akár jól mennek a dolgok, akár nem, ha nem fogadjuk el azt, ahogy vannak, tudatunk hajlamos valamiféle szenvedést teremteni. Ha ragaszkodunk ahhoz, hogy a dolgok simán menjenek, akkor aggodalmaskodni kezdünk, ha nem mennek annyira jól – még akkor is, ha tulajdonképpen egyáltalán nem mennek rosszul. Éppen most figyeltem meg ezt apró dolgokkal kapcsolatban. Például amikor szép napos idő van, az emberrel madarat lehetne fogatni, de a következő gondolata már az, hogy Angliában bármikor beborulhat.



Alighogy megragadom az észlelést és ugrándo-zok örö-mömben, hogy süt a nap, azonnal megjelenik a kellemetlen gon-dolat, hogy talán nem lesz tartós. Ha ragaszkodunk valamihez, az magával hozza a saját ellentétét. És amikor a dolgok nem mennek különö-sbben jól, a tudat hajlamos azt gondolni: „Azt akarom, hogy legyen jobb egy kicsit.” Így aztán ott, ahol jelen van a vágy megragadása, a szenvedés is megjelenik.

Az érzékszervi világ kellemes, fájdalmas, szépséges, csúf, semleges – minden fokozatot és lehetőséget magában foglal. Erről szól az érzékszervi tapasztalás. Ám amikor a nemtudás és az énképzet működésbe lép, akkor csak gyönyörré vágyom, és nem akarok szenvedni. Csak a szépet akarom, a csúfat nem. „Kérlek, Istenem, kérlek, gyógyíts meg engem, adj nekem szép arcot, vonzó külsőt, hadd maradjak sokáig fiatal, hadd legyen egy csomó pénzem, vagyonom és hatalmam, ne legyek beteg, ne legyek rákos, rengeteg szép dolog legyen körülöttem, kérlek, vegyél körbe szépséggel, és a lehető legkellemesebb érzékszervi örö-mökkel!” Aztán feltámad a félelem, hogy talán a legrosszabb jut osztályrészemül. Hogy leprás, AIDS-es, Parkinson-kóros vagy rákos lehetek. Hogy kiteszítanak, megvetnek, megaláznak majd, hogy magamra maradok a hidegben, és éhesen, betegen kell szembenéznem a veszéllyel, miközben süvít a szél és üvölte-nek körülöttem a farkasok.

Az én szemszögéből nézve hatalmas a félelem, hogy a társa-dalom visszautasít, kiközösít vagy megvet minket. Ott a félelem, hogy egyedül maradunk, fölöslegessé válunk; a félelem az öregségtől, attól, hogy egyedül kell meghalunk; aztán a fizikai veszélytől való természetes félelem, hogy tartunk az olyan hely-zetektől, ahol testünk veszélyben van; és ott a félelem az ismeret-lentől, a titokzatostól, a szellemektől és a láthatatlan lelkektől.

Ezért vonz minket a biztonság, nem igaz? Elektromos árammal, központi fűtéssel ellátott otthonos kis helyek, biztosít-ás és garancia mindenre, befizetett adók és jogszerű szerződések. Mindez biztonságérzetet nyújt. Esetleg érzelmi biztonságot keresünk: „Mondd, hogy örökké szeretni fogsz, kedves. Mondd, hogy szeretni fogsz, még ha nem is gondolod komolyan. Tégy

mindent biztonságossá.” És ebben a követelésben mindig ott lesz az aggodalom, mert megragadjuk a vágyat.

Így inkább az ember szellemi felemelkedésére világítunk rá, mint az anyagi biztosítékokra. Ha az ember koldulószerzetes, akkor kockáztatja, hogy esetleg nem kap enni. Lehet, hogy nem lesz szállása, nem jut neki jó minőségű gyógyszer, hogy nem lesz szép ruhája. Az emberek igen nagylelkűek, de mint koldulószerzetesek, ezt nem vesszük készpénznek, nem gondoljuk, hogy megérdemeljük az adományt. Bármit ajánlanak is föl, azt hálával fogadjuk, és azt a hozzáállást ápoljuk magunkban, hogy keveset akarunk és kevésre van szükségünk. Készen kell állnunk arra, hogy bármelyik pillanatban távozzunk és mindent hátrahagyjunk, és olyan tudattal kell bírunk, amely nem gondolja: ez az én otthonom, elvárom, hogy egész életemre biztosítva legyen számomra.

Ahelyett, hogy követeléseket támasztanánk, alkalmazkodunk az élethez, az időhöz és a helyhez, bármi történéj is. Akárhogyan is van, így van ez.

Bármilyen betegségeket szedek is össze, bármilyen tragédiák és sorscsapások is érnek, bármilyen sikerben is van részem, ha a legjobb a legrosszabbra fordul, mindig mondhatom: így van ez. És ebben ott az elfogadás, ott a harag hiánya, a mohóság hiánya és a képesség, hogy megbirkózzak az élettel, ahogy az éppen megtörténik.

Nem azért vagytok itt, hogy bármivé is váljatok, vagy megszabaduljatok valamitől, hogy bármit is megváltoztassatok, létrehozatok a magatok számára, bármit is követeljete, hanem azért, hogy egyre inkább felébredjete, elmélkedjete, hogy megvizsgáljátok és ismerjete a Dhammát. Ne aggodalmaskodjatok azon, hogy rosszra fordulhatnak a dolgok. Akárhogy is változnak, megvan bennetek a bölcsesség, hogy alkalmazkodjatok hozzájuk. És ez a koldulószerzetesi élet valódi félelemnélkülisége. Képesek vagytok alkalmazkodni, bölcsen tanulni minden körülményből, mert ez az élet nem igazi otthonotok.

Ez az élet egy átmenet, amelynek részesei vagyunk. Utazás az érzékszervi világot át, ahol nincsenek fészkek, otthonok, ahol

nem vethetjük meg a lábunkat. Ez a világ igen-igen mulandó, minden pillanatban zavarnak és változásnak alávetett. Ez a természete. Ilyen. Ha nem követeljük meg tőle, hogy biztonságot nyújtson, akkor semmi lehangoló sincs benne.

A létezés valósága az, hogy semmiféle otthonra nem lelünk benne. Ezért nevezik az otthontalan életet, a koldulószerzetesi életbe való távozást isteni hírnöknek: a vallásos szellem már nem osztozik a világi tudat – a tényleges otthonra és biztonságra igen elszántan vágó tudat – illúzióiban. Bízunk a Buddhában, a Dhammában és a Szanghában, és abban, hogy mint koldulószerzeteseknek és a meditáció gyakorlóinak, alkalmunk nyílik belátásra és megértésre jutni, és ezzel megszabadítani az elmét az aggodalomtól, ami abból ered, hogy úgy kötődünk az érzékszervi világhoz, mintha otthonunk lenne.

A világi élet illúziója az az elképzelés, hogy valamit birtoklunk, és hogy belekapaszkodunk a dolgokba. Az énképzet vetíti ki mindezeket a téveszméket, amelyek szerint folyamatosan védekeznünk kell. Egyfolytában veszélyben vagyunk, mindig van valami, amin aggodalmaskodnunk kell, valami, amitől tartanunk kell. Ám amikor ezt az illúziót kipukkasztja a bölcsesség, akkor megjelenik a félelemnélküliség – belátjuk, hogy ez az egész egy utazás, átmenet az érzékszervi világból –, és hajlandóak vagyunk megtanulni a leckéket, amelyeket felad nekünk, bármik is legyenek azok.

Tudatosság és érzékenység

Megesik, hogy az ember az *ideális* meditációt akarja megvalósítani: uralni akarja a tudatot, és szabadulni próbál a nemkívánatos tudatállapotoktól. Ez akár a megszállottságig is fajulhat. A meditációból lehet egy újabb kötelezettség, és ez a világi hozzáállás minden tevékenységünkre kihat.

A meditációt ne személyes megmérettetésünk eszközeként tekintsük, hanem alkalomnak vagy lehetőségnek arra, hogy tudatosak legyünk, békében legyünk saját magunkkal és azzal a hangulattal, állapottal, amiben éppen vagyunk – bármi is legyen az. Tanuljunk meg békében lenni azzal, ahogy éppen vagyunk, és ne próbáljunk meg valamivé lenni, elérni egy vagyott állapotot.

Ez a gondolkodásmód teljes egészében tévképzeteken alapul. Emlékszem, hogy amikor elkezdtem meditálni, minden ambiciózus és agresszív hajlamom rám tört. Korábbi életmódom hatással volt arra, ahogy a meditációt megközelítettem. Lassan észrevettem a dolgot. Elkezdtem elengedést gyakorolni és elfogadni efféle hajlamaimat is, figyeltem arra, ahogyan a dolgok vannak. Minél inkább bízik ebben az ember, annál gyorsabban megérti a Dhammát, a szenvedésből kivezető utat.

Figyeld meg, hogy a dolgok miképpen hatnak tudatodra. Ha a munkából vagy otthonról jöttél, figyeld meg, hogy mindez hogyan befolyásolja tudatodat. Ne ítéld meg, nem azért vagy itt, hogy vádaskodj, vagy azt gondold, hogy valami baj van a foglalkozásoddal, ha netán nem nyugodt, tiszta és békés tudattal érkezel az elvonulásra. Viszont figyeld meg az élet ügyes-bajos dolgait, ahogy beszélned kell másokkal, fel kell vened a telefont, gépelned kell, vagy éppen keresztülutaznod Londonon a csúcsforgalomban. Meglehet, hogy nehéz, bosszantó helyzetekben kényszerülsz együtt dolgozni olyan emberekkel, akiket nem kedvelsz. Csak figyeld meg, ne ítélezz. Egyszerűen fogadd el, hogy ezek a dolgok igenis hatással vannak rád.

Ismerd föl, hogy ez a tudatossággal és érzékenységgel együttjáró tapasztalás. Ezt hozza magával, hogy emberi lénynek születtünk, nem igaz? Megszülettünk, és igen érzékeny testben, tudatos lényként kell leélnünk az életünket. Következésképpen az, ami benyomást gyakorol ránk, ami a tárgyi világból eljut hozzánk, hatással van ránk. Egyszerűen így van ez. Semmi baj sincs vele.

Ám a nemtudásban lévő emberi lény ezt túlságosan személyes módon fogja föl, és hajlamos mindent személyessé tenni. Mintha a rám ható dolgoknak *nem lenne szabad* befolyásolniuk engem. Mintha nem lenne szabad haragot, ellenszenvet, mohóságot, idegességet, csalódottságot, irigységet, félelmet vagy aggodalmat tapasztalnom. Nem lenne szabad ilyesmiket éreznem, és ha normális, egészséges ember volnék, ilyen problémám nem lenne, egyáltalán nem lennék érzékeny. Olyan volnék, mint az orrszarvú, semmi sem tudna áthatolni a bőrömön.

De ismerjük fel, hogy emberek lévén, szélsőségesen érzékeny testünk van. Igazából semmi baj sincs velünk. Csak éppen így van ez. Az élet ilyen. Olyan társadalomban élünk, amilyenben. Akár Londonban élünk, akár a külvárosban, akár máshol, sok időt tölthetünk azzal, hogy morgolódunk, mert nem tökéletes. Életünk során sok zavaró dolgot tapasztalunk. De az érzékenység már csak ilyen, nem igaz? Azt jelenti, hogy bizonyos dolgokat érezni fogunk, legyenek bár kellemesek vagy kellemetlenek, örömteliek, fájdalmasak, szépek vagy csúfak.

Tehát a szenvedésből kivezető egyetlen út az éber tudatosság. Amikor igazán tudatos vagy, akkor nincs én. Az élet tapasztalatait nem úgy fogadod, hogy közben azt feltételezed, egy személy vagy. Próbálkozhatsz azzal, hogy érzéketlenné tedd magad, mondjuk becsukhatod a szemed, fül dugót tömhetsz a füledbe, és megkísérelhetsz teljes érzéketlenségbe süllyedni, kizárni a külvilágot. Ez a meditáció egy fajtája, az érzékszervi ingerek megvonása. Ha egy ideig ebben az állapotban maradsz, akkor nagy nyugalmat érzel, mert abban a pillanatban semmilyen követelésnek sem kell megfelelned. Semmiféle durva, ösztönző, izgalmas vagy csalódottságot kiváltó benyomással nem találkozol.



Ha tudatos vagy, tisztában vagy tudatod örömteli tisztaságával. Valódi természeted örömteli, nyugodt és tiszta. Ám ha helytelenül vélekedsz efelől, azt gondolhatod, hogy folyton-folyvást az érzékszervi ingerek megvonását kellene tapasztalnod, hogy nem bírod tovább Londonban, és hogy még a Buddhista Társaság is túlon túl zajos.

Amennyiben békénk és nyugalomunk azon múlik, hogy bizonyos módon alakuljanak a körülmények, akkor erősen ragaszkodni kezdünk. Rabszolgákká válunk, manipulálni akarjuk a helyzeteket, és csak még idegesebbek leszünk, ha bármi megzavar és akadályozza békénket. „Találnom kell valami nyugodt helyet, mondjuk egy barlangot. Meg kell találnom a magam *szamádbi*-kádját, meg kell találnom az ideális helyzetet. Úgy kell alakítanom a körülményeket, hogy mindent ellenőrzésem alatt tarthassak, hogy a tudat tisztaságának gyönyörteli nyugalmban időzhessenek.” De aztán belátjuk, hogy ez a nézet vágyon alapszik, nemde? Nem más, mint az énről kialakított nézet: vágy, hogy azt a bizonyos dolgot tapasztaljuk. Mert emlékszünk rá, mert kedvünkre volt, s megint át akarjuk élni.

Az egyik elvonuláson volt egy ember, aki nehezen nyelt. Ott ültem, ő meg folyton nyeldekelt. Nem különösebben hangosan, de amikor az ember ragaszkodik a teljes csendhez, akkor még egy nyelés hangja is fel tudja zaklatni. Felidegededtem és legszívesebben kihajítottam volna az illetőt a meditációs teremből. Ahogy utánagondoltam a dolognak, felismertem, hogy bennem van a hiba, nem a másokban.

Ám az éber tudatosság és a Dhamma megértése lehetővé teszi számunkra, hogy alkalmazkodjunk és elfogadjuk az életet és annak minden tapasztalását, anélkül hogy uralnunk kellene. Ha van bennünk éber tudatosság, nem kell a kedvünkre való apró-cseprő dolgokba kapaszkodnunk, aztán meg attól rettegnünk, hogy esetleg meg kell válnunk tőlük. A helyes meditáció lehetővé teszi, hogy nagyon bátran, alkalmazkodva és rugalmasan viszonyuljunk az életünkhöz és mindahhoz, ami az életünkkel együtt jár.

Nem sok hatalomunk van, nem igaz? Bármennyire is szeretnénk, hogy képesek legyünk irányítani életünket, azt kell

látnunk, hogy valójában nincs valami sok hatalmunk. Vannak dolgok, amelyek egyszerűen kicsúsznak a kezünkéből. Megtörténnék, és a természetnek megvannak a maga módszerei arra, hogy értésünkre adja: nem a mi vágyainknak engedelmessékedik. Aztán ott vannak a divatok, a forradalmak, a változó körülmények, a túlnépesedés, a repülőgépek, a televízió, a technológia, a környezetszennyezés – hogyan uralhatnánk ezeket, hogyan érhetnénk el, hogy egyik se legyen ránk hatással, vagy hogy kizárólag olyan hatással legyen ránk, amihez kedvünk van?

Ha életünk során mindent irányítani akarunk, azzal csak a szenvedést szaporítjuk. Még ha bizonyos mértékben irányítjuk is a dolgokat, és megszerezzük, amit akarunk, még mindig olyanok vagyunk, mint én voltam annak az embernek a jelenlétében, aki túl hangosan nyelt a meditációs teremben: feldühödünk, ha a szomszédunk fölhangosítja a rádiót, ha a repülőgép alacsonyan száll, vagy ha elmegy mellettünk egy tűzoltóautó.

Ismerjük föl, hogy ha van testünk, azzal egész életünkben együtt kell élnünk. Ezek a testek pedig tudatos, érzékeny formák. Így van ez, a születés ezzel jár. A test kifejlődik, majd öregedni kezd. Aztán pedig ott az öregkor és a betegség – ez is része emberi tapasztalásunknak. Ahogyan a halál is. El kell fogadnunk a halált, s azt, hogy el kell válnunk szeretteinktől. Mindannyiunkkal ez történik: legtöbbször látni fogja meghalni szüleit, sokszor még gyermekeit, kedvesét, barátait is. Az emberi tapasztaláshoz hozzátartozik a szeretteinktől való elválás megtapasztalása.

Ha ismerjük a dolgok mikéntjét, akkor azon kapjuk magunkat, hogy képesek vagyunk elfogadni az életet, és nem szomorodunk el vagy zavarodunk össze attól, ahogyan az élet éppen folyik. Ha megértjük s helyesen átlátjuk, akkor már nem gyártunk téves elképzeléseket róla – nem körítünk köré semmit félelemmel, vágyakkal, keserűséggel, nehezteléssel és vádaskodással. Rendelkezünk azzal a képességgel, hogy olyannak fogadjuk el az életet, az egyének életét, amilyen. Szörnyen érzékenyek vagyunk, de ugyanakkor mi vagyunk e világegyetem nagy túlélői.

Gondoljuk csak el, milyen helyeken képesek megélni az emberi lények, például a sarkvidéken és a sivatagokban. Általában

a bolygó legkevésbé vonzó részein is laknak emberek – ha rákényszerülünk, bárhol életben tudunk maradni.

Ha megértjük a Dhammát, lehetőségünk nyílik arra, hogy félelem nélküli magatartásformát vegyünk föl. Lassan fölismerjük, hogy bármi történjék is, el tudjuk fogadni. Valójában nincs mitől tartanunk. Ekkor el tudjuk engedni az életet, követni tudjuk, hiszen semmit sem várunk tőle, és nem kíséreljük meg uralni. Megvan bennünk a bölcsesség és az éber tudatosság, képesek vagyunk az áramlattal haladni, ahelyett hogy megfulladnánk az élet szökőárjában.

Tanulj meg időt fordítani arra, hogy csöndben maradj és figyeld magadat. Használd a légzést és a testet, a test természetes ritmusát, azt, ahogyan a test éppen *érzi magát*. Fordítsd figyelmed a test felé, mert a test a természet egy körülménye. Voltaképpen nem te vagy. Többé már nem a te légzésed, nem személyes dolog; hiszen az örültek, a betegek és az alvó emberek is lélegeznek. A test lélegzik, a születéstől fogva egészen a halálig lélegezni fog. A légzés tehát olyasvalami, ami figyelmed tárgya lehet, ami felé fordulhatsz. Ha túlságosan sokat gondolkodsz, akkor gondolataid bonyolódnak, összebogozódnak, de ha a test pillanatnyi, közönséges légzésére irányítod a figyelmet, akkor abban a pillanatban valójában nem gondolkodsz, hanem egy természetes ritmust figyelsz meg.

Akkor aztán esetleg problémákat kezdesz gyártani, mondván, hogy képtelen vagy a légzésre összpontosítani, és így tovább. Ekkor már megint az *én* ül ott, és próbálja éberon megfigyelni a légzését. Azokban a pillanatokban viszont, amikor egy vagy a légzéssel, az én voltaképpen nincs jelen. Az én akkor jelenik meg, amikor gondolkodni kezdesz. Amikor nem gondolkodsz, akkor nincs jelen az én, amikor éber vagy, akkor a gondolat nem abból a téves nézetből fakad, hogy én vagyok. Ilyenkor a gondolat egy módja lehet a szemlélődésnek, a Dhammára irányuló figyelemnek, ahelyett hogy problémáznál, ítélkeznél vagy aggodalmaszkodnál saját magad és az emberiség miatt.

Szemlélődj azon, hogy ha feldühödsz, akkor gondolkodnod kell. Ahhoz, hogy haragudhass, azt kell gondolnod: „Hogy

merészelte ezt mondani nekem az a nyomorult!” Ám ha megállítod a gondolkodást és a légzést használod, akkor a haraggal együtt járó testi érzés végül elenyészik, és már nincs harag. Tehát ha haragosnak érzed magad, csak gondolkodj el, hogy milyen is a harag mint testérzet. Ezt alkalmazd minden hangulatra: elmélkedj, gondolkodj el a pillanatnyi hangulatodon. Dolgozz vele, s ne azért, hogy elemezd vagy bíráld, hanem egyszerűen csak elmélkedj azon, ahogyan a dolgok vannak.

Egyesek azt mondják, hogy meditáció közben összezavarodnak, és felteszik a kérdést, hogyan szabadulhatnának meg a zavarodottságtól. A probléma ilyenkor az, hogy meg akarnak szabadulni a zavarodottságtól – ha az ember zavart, és ez nincs kedvére, abból csak *még több* zűrzavar származik.

Milyen érzés zavarodottnak lenni? Egyes ingerdúsabb érzelmeink igencsak nyilvánvalóak, míg a finomabb állapotokat, mint például az enyhe zavarodottságot, kételyt, bizonytalanságot és aggodalmat hajlamosak vagyunk figyelmen kívül hagyni, nem venni tudomásul. És persze van bennünk valami, ami egyszerűen csak ki akarja küszöbölni, meg akarja semmisíteni ezeket. Hogyan szabadulhatok meg tőlük? Hogyan szüntethetem meg a félelmet és az aggodalmaskodást, ha medítálok?

A helyes megértés segítségével belátod, hogy a vágy, hogy megszabadulj valamitől, szenvedés. Ha ismered a bizonytalanság érzését, és tudod azt is, hogy változékony és mulékony, akkor meg tudsz birkózni vele. Egyre jobban megbízol a pusztá figyelemben és éber tudatosságban, és nem azért próbálsz fejleszteni gyakorlatod, hogy megvilágosodott személy legyél. Nem feltételezed, hogy épp most nem vagy megvilágosodva, hogy sok gondod van, hogy változtatnod kell az életeden és másmilyené kell válnod. Nem gondolod, hogy ami most vagy, nem eléggé jó, ezért meditálnod kell, és egyszer majd remélhetőleg olyasvalakivé leszel, aki lenni szeretnél. Ha sosem látod be, hogy ez a gondolkodásmód téves, akkor csak pörög tovább az egész. Sosem leszel igazán olyan, amilyennek lenned kellene. Bármekkora erőfeszítéssel gyakorolsz, még ha éveken át törekszel is a megvilágosodásra, mindig kudarcban lesz részed, hiszen a hozzáállásod még mindig téves.

A csend hangja

Amikor elcsendesülünk, megtapasztalhatjuk tudatunkban a csend hangját. Magas frekvenciájú hangot hallunk, folytonos, mindig jelenlevő csengést. Csak éppen legtöbbször nem vesszük észre. Amikor meghalljuk a csend hangját, az az üresség jele: a tudat csendjének jele. Bármikor felé fordíthatjuk figyelmünket. Ha összpontosítunk rá, ha feléje fordulunk, elcsendesít és örömet gyújt bennünk. Ha meditálunk rajta, lehetőségünk nyílik arra, hogy a tudati feltételeket megszűnni hagyjuk, anélkül hogy egy másik feltétellel nyomnánk el őket. Hiszen máskülönben az a dolog vége, hogy egyik feltételt a másira rakjuk.

A „*kamma* létrehozása” az a folyamat, amikor az egyik feltételt a másira tesszük. Amikor például dühösek vagyunk, valami másra gondolunk, hogy megszabaduljunk a dühtől. Nincs kedvünkre az, ami éppen van, ezért másfelé nézünk, elmene-külünk. Ám ha van lehetőségünk elfordulni a feltételekhez kötött jelenségektől a feltételekhez nem kötött felé, akkor nem hozunk létre *kammát*, és a feltételekhez kötött szokások elenyészhetnek, megszűnhetnek. Olyan ez, mintha a tudatunkban lenne egy biztonsági szelep, egy kijárat, amin keresztül a kammikus készletek, a *szankhárák* elszivároghatnak, anélkül hogy újrate-remtenék magukat.

A meditációval az a gond, hogy sokan *unalmasnak* találják. Elunják az ürességet, hát meg akarják tölteni valamivel. Ismerjétek fel, hogy a vágyak és a szokások akkor is jelen vannak még, amikor a tudat már meglehetősen kiüresedett – megjelennek és valami érdekeset akarnak csinálni. Legyetek türelmesek, legyetek hajlandók elfordulni az unalomtól, és a vágytól, hogy valami érdekeset csináljatok, és elégedjétek meg a csend hangjával. A csend hangja felé pedig igencsak elszántan kell fordulnotok.

Ahogy figyelni kezdtek, és lassacskán jobban értitek már az elmét, ez egy jól megtapasztalható lehetőség. Sok évnyi gyakorlás

után a durva kanunikus képződmények elenyésznek, és még a finomabbak is kezdenek eltűnni. A tudat egyre üresebb és világosabb lesz. Azonban nagy türelem, kitartás és hajlandóság szükséges ahhoz, hogy az ember mindenféle körülmények között gyakoroljon, és még legdédelgetettebb kis szokásait is elengedje.

Meglehet, hogy úgy hisszük: a csönd hangja valami, netán egyfajta megvalósítás. Csakhogy nem azt jelenti, hogy bármit is elértünk volna, hanem azt, hogy bölcsen elmélkedünk azon, amit tapasztalunk. Az elmélkedés módja az, hogy tudjuk: ami jön, az megy is. A gyakorlás pedig az, hogy a dolgokat úgy ismerjük meg, ahogyan valójában vannak.

Nem látlak el titeket semmiféle azonossággal, nincsen semmi, amihez ragaszkodnotok kellene. Egyesek, amikor meghallják ezt a hangot, kíváncsiak, hogy ezzel vajon a folyamba léptek-e már, vagy éppen tudni szeretnék, hogy van-e lélek. Ennyire erősen ragaszkodunk a fogalmakhoz. De csak annyit tudhatunk, hogy tudni akarunk valamit és szeretnénk megjelölni az énünket. Ha kétely merül fel valanivel kapcsolatban, akkor a kétely után ott a vágy. A gyakorlás azonban az elengedés gyakorlása. Azzal vagyunk együtt, ami van, és felismerjük, hogy a feltétel feltétel, a feltételekhez nem kötött pedig feltételekhez nem kötött. Ilyen egyszerű.

Még a vallásos törekvést is feltételekhez kötött körülménynek tekintjük. Nem mintha nem kellene törekednünk, de fel kell ismernünk, hogy a törekvés maga is korlátozott. Az üresség *sem* én, és az üresség elképzeléséhez való ragaszkodás *is* ragaszkodás. *Azt* is el kell engednünk. Gyakorlatunk ilyenkor abból áll, hogy elfordulunk a feltételekhez kötött jelenségektől, és nem kerítünk semmit a meglévő feltételek köré. Így bármi merül is fel tudatosságunkban – harag, mohóság vagy bármi más –, felismerjük, hogy ott van, de semmit sem gyártunk belőle. A tudat üressége felé, a csend hangja felé fordulhatunk. Ez pedig lehetővé teszi, hogy e körülmények, például a harag, megszűnjenek. Hagyjuk őket eltávozni.

Emlékeink vannak arról, hogy mit tettünk régen, nem igaz? Ezek akkor jelennek meg a tudatosságban, amikor jelen

vannak a megjelenésükhöz szükséges feltételek. Ez a kamnikus következménye (*vipāka*) annak, hogy valamit megtettünk, hogy nemtudástól, mohóságtól, gyűlöletől és tévképzetektől hajtva cselekedtünk. Amikor az a *kamma* beérik a jelenben, még mindig megvannak bennünk a mohóság, a gyűlölet és a nemtudás kész-tetései, amelyek *kamma*-következményként jelennek meg a tudatban. Amikor nincs bennünk éber tudatosság, és nemtudástól terhelten, ezektől vezérelve cselekszünk, akkor újabb *kammát* teremtünk.

Kétféle módon hozhatunk létre *kammát*: ha engedelmessé-
kedünk neki, vagy ha megpróbálunk megszabadulni tőle. Ha mindkettővel felhagyunk, alkalom nyílik arra, hogy a *kamma* köre megszűnjön. Ilyenkor a megjelenő kamnikus következmény előtt van kiút, egyfajta biztonsági szelep, amin keresztül a megszűnésbe távozhat.

Csak egy lélegzetvétel

Ma reggel a tiszteletreméltó Szubbatóval beszélgettem, aki azt mondta, hogy még sosem fejlesztette ki az *ánápánaszatit*, azaz a légzésre irányuló éber tudatosságot. Megkérdeztem tőle, hogy képes-e éberen tudatosítani egyetlen belégzést, mire azt válaszolta, hogy igen. Akkor megkérdeztem, hogy képes-e tudatosítani egyetlen kilégzést, és erre is igenlően válaszolt. Erre közöltem vele, hogy megy neki a dolog.

Ennél többről nincs szó. És mégis, az ember hajlamos azt várni, hogy különleges képességet fejleszt majd ki, ami valamiféle különleges állapotba juttatja. És mert nem így történik, úgy gondolja, hogy nem is tudja megtenni.

Am a szellemi élet ösvénye a lemondás, a feladás, az elengedés, nem pedig a *szerzés* vagy az *elérés* révén valósul meg. Még az elmélyedések, a *dzsbánák* is inkább feladások, semmint elérések. Ha az ember egyre több mindent enged el és hagy el, akkor a *dzsbána*-állapotok természetessé válnak.

Igen-igen fontos a hozzáállás. Az *ánápánaszati* gyakorlása-kor az ember egy belégzés felé fordítja figyelmét, és a lélegzetvétel elejétől fogva a végéig éber. Egy belégzés, ennyi az egész. Aztán ugyanígy tesz a kilégzéssel. Ez az *ánápánaszati* tökéletes megvalósítása.

Elég, ha ennek tudatában van, az már a tudati összpontosítás eredménye. Ez az összpontosítás a légzésen tartott figyelem következtében alakul ki: a belégzés kezdetétől a végéig, és a kilégzés kezdetétől a végéig tartó tudatosság. Hozzáállásunkat minden esetben az elengedés jellemzi, és az ebből támadó elképzelésekhez vagy érzésekhez sem ragaszkodunk, így mindig frissen észleljük a következő belégzést és a következő kilégzést – teljesen úgy, ahogyan az van. Semmit sem viszünk át az előző lélegzetvételtől. Elhagyás és elengedés ez, nem pedig megszerzés és megvalósítás.

A meditációs gyakorlással járó veszély az a szokás, hogy megragadjuk a dolgokat, megragadjuk az állapotokat; a leghasznosabb elgondolás tehát az elengedés elgondolása, nem pedig a megszerzés és megvalósításé. Ha ma azt monddod, hogy tegnap fantasztikus, csodás meditációban volt részed, olyanban, amilyenről mindig is álmodoztál, akkor ma ugyanazt a nagyszerű tapasztalást keresed, de csak egyre nyugtalanabb és zaklatottabb leszel. Miért van ez így? Miért nem kaphatjuk meg azt, amire vágyunk? Azért, mert azon vagyunk, hogy megszerezzünk valamit, amire emlékszünk, ahelyett hogy valóban azzal foglalkoznánk, ahogyan a dolgok vannak, ahogy éppen ebben a pillanatban állnak. A helyes út tehát az éber tudatosság útja: rátekintünk arra, ahogy a dolgok vannak, nem pedig arra emlékszünk, hogy milyenek voltak tegnap, és nem próbálunk a tegnapihoz hasonló állapotba kerülni.

Meditációs gyakorlásom első évében nem volt tanítómesterem. Körülbelül tíz hónapig egy kis *kutiban* éltem Nongkhájban, és káprázatos belátásokban volt részem. Tíz hónapig egyedül voltam, senkivel sem kellett beszélnem, sehová sem kellett mennem. Pár hónap után minden elcsendesült bennem, és úgy gondoltam, hogy teljességgel megvilágosodtam és *arabant* vagyok. Ebben biztos voltam. Később rájöttem, hogy tévedtem.

Emlékszem, hogy abban az évben éhínség sújtotta Nongkhájt, és nemigen volt mit ennünk. Alultápláltságban szenvedtem, ezért felmerült bennem, hogy talán ez a megoldás, talán egyszerűen csak éhezni kell. Emlékszem, annyira legyengültem, hogy a fülcimpám felhasadozott, kisebesedett. Ébredéskor úgy kellett szétfeszítenem a szenhéjamat, mert összeragadt attól a váladéktól, ami akkor szivárog az ember szeméből, amikor nincs valami jól.

Aztán egy nap egy kanadai szerzetes hozott nekem három doboz sűrített tejet. Ázsiában a sűrített tej édes és nagyon ízletes. Kávéport és egy üveg forró vizet is kaptam. Készítettem egy kávét: egy kevés kávéporra öntöttem egy kis tejet, rá a forró vizet, és inni kezdtem. És teljesen elvesztettem a fejem. Olyan nagyon



finom volt, és akkor már hetek óta nem fogyasztottam édes vagy serkentő hatású ételt vagy italt. Abban az alultáplált, tompa, fáradt, apatikus állapotban úgy hatott a kávé, mint valami magas oktánszámú benzin. Lehúztam az egészet, képtelen voltam fékezni magam. Sikerült elfogyasztanom mind a három doboz tejet és a kávé jó részét. Tudatom kilebegett a külső térbe, vagy legalábbis úgy tűnt, és azt gondoltam: „Talán ez a dolog nyitja. Csak legyen valaki, aki tejkonzervet vásárol.”

Amikor a következő évben Vatpápongba költöztem, továbbra is az járt a fejemben, hogy milyen csodás élményeim voltak Nongkhájban. Szépséges látomásaim, fantasztikus, lebegő tapasztalásaim, ragyogó belátásaim voltak. Úgy éreztem, mindent megértettem. Még azt is hittem, hogy *arabant* vagyok. Az első Vatpápongba töltött év során nem sok minden történt. Megpróbáltam mindazt gyakorolni, amit Nongkhájban gyakoroltam, hogy hasonló élményekben legyen részem. Am egy idő múlva már az sem használt, ha erős kávé ittam. Nem volt részem abban a jókedvű lelkesedésben, abban a csodás szárnyalásban és ragyogó belátásban, amit az első évben tapasztaltam. Ezért az első Vatpápongba töltött *vassza* után arra jutottam, hogy a hely nem nekem való, és talán jobb, ha elmegyek, és megpróbálom újraélni azt, ami Nongkhájban történt. Elhagytam hát Ácsán Cshát, és Szakorn Nakom tartományba, a Pupek hegyre költöztem.

Végre megtaláltam a tökéletes helyet. Csakhogy az alamizsnagyűjtő útra már pirkadat előtt el kellett indulnom. Lemásztam a hegyről – ami igencsak meredek volt –, és vártam, hogy megérkezzenek a falusiak. Hoztak nekem ételt, aztán vissza kellett másznom, és még dél előtt megennem az ételt. Ez sok gondot okozott.

Élt ott egy thai szerzetes is, akit igen nagyra becsültem. De ott a hegyen arra kért, hogy tanítsam angolul. Ezért nagyon dühös voltam rá, időnként úgy éreztem, hogy meg tudnám ölni!

Északkelet-Thaiföldnek azon a részén sok terrorista és kommunista bujkált. Előfordult, hogy helikopterek röpdöstek fölöttünk, ellenőriztek minket. Egyszer bevittek a tartomány székhelyére, gondolván, hogy esetleg kommunista kém vagyok.

Aztán súlyosan megbetegedtem, annyira, hogy úgy kellett lehozniuk a hegyről. Ott ragadtam egy nyomorúságos helyen, egy vízgyűjtő medence mellett, egy bádogtetős fészkerben. Meleg évszak volt, a rovarok ki-be másztak a füleimen, a szememen és a számon. Az étel borzalmas volt. Ha jobban meggondolom, majdnem meghaltam. Épp csak hogy túléltem.

Ám a valódi változás ekkor, ebben a bádogtetős fészkerben töltött időszakban következett be. Elkecsereedett, beteg, gyenge és lehangolt voltam, tudatom pokolbeli – szörnyen forró és kényelmetlen – birodalmakba zuhant. Úgy éreztem, mintha főznének, kész tortúra volt.

Aztán jött a változás. Egyszer csak megállítottam a tudatomat. Nem voltam hajlandó negatív gondolatokba bonyolódni, és elkezdtem *ánápánaszatit* gyakorolni. Légzésem segítségével összpontosítottam a tudatomat, és a dolgok hamarosan megváltoztak. Aztán felgyógyultam. Eljött a következő *vassza* ideje, és visszamentem Vatrápongba, ahogy Ácsán Cshának ígértem. A köntösöm rongyos, tépett, foltos volt, szörnyen festettem. Ahogy Ácsán Cshá meglátott, kitért belőle a nevetés. Nagyon boldog voltam, hogy végre visszatértem.

Próbáltam gyakorolni, de valójában e belátások emlékére vágytam. Elfelejtettem, mik is voltak e belátások valójában. Erősen kötődtem az elképzeléshez, hogy valami olyan aszketikus módon kell gyakorolnom, mint az első évben tettem, amikor az önsanyargatás jól működött. Abban az időben úgy tűnt, hogy az alultápláltság és a magány biztosítja számomra a belátásokat, ezért a következő években azon voltam, hogy megteremtsem a fantasztikus belátásokat lehetővé tevő feltételeket.

Ám a következő két-három év mintha csak úgy eltelt volna. Látszólag nem történt sok minden. Fél évet töltöttem a hegyen, mielőtt visszatértem volna Vatrápongba, és elhatároztam volna, hogy maradok és követem a belátásaimat. Az első évben bekövetkező egyik belátásom az volt, hogy találnom kell egy tanítómestert, és meg kell tanulnom az általa kijelölt fegyelemben élni. Hát így tettem. Rájöttem, hogy Ácsán Cshá jó tanító és igen jó kolostori fegyelmet tart, ezért mellette maradtam.

A belátásaim helyesek voltak, csakhogy kötődni kezdtem az emlékekhez.

Az emberek erősen ragaszkodnak a különleges dolgokhoz, például a meditációs elvonulásokhoz vagy tanfolyamokhoz, ahol minden szabályozott, rendezett és teljes a csönd. Így még ha belátásra jutnak is, a reflektív képesség nem mindig van meg bennük, mert feltételezik, hogy a belátásokhoz szükség van e körülményekre.

Ami azt illeti, a belátás sokkal inkább arról szól, hogy az ember *belátással él*. Nem csak annyi, hogy *időnként belátása támad*, inkább az, hogy amint egyre többet szemlélődik a Dhamma fölött, minden belátással teljessé válik. Belátása nyílik az életbe, ahogy az éppen megtörténik vele. Ha azt hiszi, hogy ehhez különleges körülmények szükségesek, és ennek nincs tudatában, már túlbonyolította gyakorlatát.

Az elengedést fejlesztettem hát: nem törődtem azzal, hogy bármit is megszerezsek vagy elérjek. Úgy döntöttem, hogy apró megvalósításokat teszek lehetővé azzal, hogy megtanulom, hogyan lehetek egy kicsit türelmesebb, egy kicsit alázatosabb, egy kicsit nagylelkűbb. Feltettem magamban, inkább ezt fejleszttem, és nem követek el mindent, hogy irányíthassam és manipulálhassam a környezetem, annak érdekében, hogy reménykedhessem: fel fogok még dobódni. Az elmélkedés során nyilvánvalóvá vált, hogy a belátásokhoz kötődés a gond. A belátások érvényesek voltak, de jelen volt a ragaszkodás az emlékekhez.

Aztán jött a belátás, hogy meg kell szabadulni minden belátástól. Hogy nem kell kötődni hozzájuk. Egyszerűen csak engedj el minden belátásodat, mert ha nem teszed, emlék lesz belőlük. Az emlékek pedig a tudat körülményei, s ha kötödsz hozzájuk, csak kétségbeesésben lesz részed.

Minden egyes pillanat olyan, amilyen. Az *ánápanaszati* során egy lélegzetvétél ebben a pillanatban *épp ilyen*. Nem hasonlít a tegnapihoz. Miközben levegőt veszel, nem töröd a fejed azon, hogy tegnap hogyan lélegeztél ki és be. Teljes mértékben együtt vagy a jelenlegi lélegzetvétellel, úgy, ahogy az van – ezt alapozod meg. A reflektív képesség alapja, hogy inkább arra ala-

pozzuk tudatosságunkat, ahogyan a dolgok *e pillanatban* vannak, ahelyett hogy valamiféle elgondolásunk lenne arról, mit kellene elérnünk, és aztán azt rögtön meg is próbálnánk elérni. Ha itt és most azon vagy, hogy részed legyen a tegnapi gyönyörteli érzésben, akkor nem vagy tudatában annak, ahogyan a dolgok most vannak. Nem vagy együtt a dolgok mikéntjével. Amennyiben az *ánápánaszatit* abban a reményben gyakorlod, hogy eléred azt az eredményt, amit tegnap, akkor éppen emiatt nem fog soha bekövetkezni az az eredmény.

Tavaly télen a tiszteletreméltó Vipasszí a szentélyben meditált, miközben valaki igen zavaró hangokat hallatott. Amikor a tiszteletreméltó Vipasszíval beszéltem erről, nagy hatással volt rám, amikor azt mondta: kezdetben bosszankodott, de aztán eldöntötte, hogy a zajok gyakorlata részét képezik majd. Megnyitotta tudatát a meditációs terem felé, és minden felé, ami a teremben volt – a zajok és a csönd felé egyaránt. Ez a bölcsesség, nem igaz? Ha meg tudjuk szüntetni a zajt, tegyük meg, mondjuk, ha a szél csapkodja az ajtót, akkor menjünk és csukjuk be. Ha olyasmiről van szó, amin tudunk változtatni, akkor megtehetjük.

Am az élet nagy része fölött nincs hatalmunk. Nincs jogunk azt kérni, hogy minden hallgasson el a „meditációnk” idejére. Amikor jelen van a reflektív képesség, amikor a tudat nem kicsinyes, és nincs szüksége néma csöndre és különleges körülményekre, akkor az ember tudata kitágul, és már minden belefér – a zajok, a zavaró dolgok, a csönd, az öröm, a nyugtalanság, a fájdalom. A tudat mindent átfog, nem szűkíti le magát a tudatosság kifinomult állapotaira. Ekkor az ember kifejleszti a rugalmasságot, mert képes összpontosítani a tudatát.

A valódi fejlődéshez bölcsesség szükséges. A bölcsesség révén fejlődünk, nem pedig akaraterővel, nem úgy, hogy uraljuk és manipuláljuk környezetünket, hogy megszabadulunk a nemkívánatos dolgoktól. Nem úgy, hogy megpróbálunk engedelmeskedni a megvalósításra irányuló vágynak.

A vágy alattomos dolog. Amikor tudatában vagyunk annak, hogy egy bizonyos állapotot szándékozunk elérni, az vágy, nem

igaz? Elengedjük hát. Ha itt ülünk, akár azzal a vággyal, hogy elérjük az első *elmélyedést*, felismerjük, hogy éppen ez a vágy az, ami megakadályozza a beteljesedést. Így hát elengedjük a vágyat, ami nem jelenti azt, hogy nem gyakoroljuk az *ánápánaszatit*. Ehelyett az *ánápánaszatit*hoz való hozzáállásunkon változtatunk.

Mit tehettek most? Fejlesszétek ki az egyetlen belégzésre irányuló éber tudatosságot. Legtöbben képesek vagytok erre, a legtöbb emberi lényben van elég összeszedettség ahhoz, hogy egy belégzés elejétől a végéig összpontosítson. Az sem baj, ha az összpontosítási képességetek olyannyira gyenge, hogy nem tart ki a belégzés végéig. Legalább a belégzés közepéig eljuttok talán. Ez még mindig jobb, mintha feladnátok az egészet, vagy egyáltalán nem is próbálkoznátok, nem igaz? Hiszen legalább egy másodpercre összeszeditek a tudatotokat. És ez a kezdet: megtanuljátok a tudatot egy tárgy – például a légzés – köré rendezni, összeszedni, majd ezt a figyelmet akár csak egy lélegzetvételen keresztül fenntartani. És ha ez nem megy, akkor egy fél vagy egy negyed lélegzetvétel idejéig fenntartani. Legalább belefogtatok. Meg kell próbálnotok kifejleszteni a tudatot, amely örül annak, hogy ennyire képes. Ne kritizáljátok magatokat, hogy még nem értétek el az első vagy éppen a negyedik *elmélyedést*.

Ha a meditációból egy újabb kötelezettség lesz, és büntudatotok támad, ha nem tartjátok magatokat az elhatározásotokhoz, akkor hajszolni kezditek magatokat, anélkül hogy tudatában lennétek annak, mit is tesznek. Ilyenkor az élet valóban sivár és nyomasztó lesz. Ám ha mindennapi életetek során ezt az ügyes figyelmet alkalmazzátok, akkor a hétköznapi élet nagy részét igen kellemesnek találjátok majd – ezt az ember kényszerekbe és rögeszmékbe bonyolódva talán észre sem veszi. Ha kényszeresen cselekedtek, akkor az *ánápánaszati* teher, robot lesz. Ilyenkor csak vonszoljátok magatokat, és figyelmetlenül, negatív hozzáállással viszonyultok teendőitekhez. De itt lehetek vidéken; vannak fák, mezők, van időtök erre az elvonulásra, ülhetek és járhattok, nincs valami sok dolgotok. A reggeli és az esti recitálás igen-igen kellemes tud lenni, ha megnyíltok felé. Az emberek ételt ajánlanak fel. Az étel igen jó dolog. Mindenki tudatosan, csendesen

eszik. Ha szokásszerűen, kényszeresen tevékenykedtek, csak nyűg lesz az egészből. Ilyenkor sok dolog, ami önmagában meglehetősen kellemes, megszűnik kellemesnek lenni. Kényszerességtől, figyelmetlenségtől, nagyratöréstől hajtva képtelenek vagytok élvezni őket. Ezek azok a hajtóerők, amelyek elpusztítják az étellel járó örömeket és csodákat.

Ha figyelmeteket a légzésen tartjátok, akkor valóban kifejlődik a tudatosság, de azzal sincs semmi baj, ha elvesztek a gondolatok között vagy a nyugtalanságban. Ne hajtsátok magatokat. Ne legyetek rabszolgahajcsárok, ne ostorozzátok, ne hajszoljátok magatokat komisz módon. Vezessétek, irányítsátok, fegyelmeztétek magatokat, vezessétek magatokat előre: inkább irányítsátok, semmint hajszoljátok vagy kényszerítsétek. A *nibbána* a ragaszkodásmentesség titokzatos felismerése. Nem hajszolhatjuk magunkat a *nibbána*ba. Ez biztos módszer arra, hogy sose érjük el. A *nibbána* itt és most van, tehát ha felé hajszoljuk magunkat, akkor szükségszerűen távolodunk tőle, túlszaladunk rajta.

A tudati kötődéseket néha igen nehéz felégetni. A szent élet holokauszt, teljes felperzselődés, az én és a nemtudás elégetése. A holokauszt során keletkező tisztaság gyémánthoz hasonló: megjárta e tüzeket, és nem maradt más, csak a tisztaság. Életünkben tehát jelen kell lennie a hajlandóságnak, hogy elégesük az énről kialakított nézeteket, a véleményeket, a vágyakat, a nyughatatlanságot, a mohóságot, mindent-mindent, míg nem marad más, csak a tisztaság. És amikor ott a tisztaság, akkor nincs senki, nincs semmi, csak *az*: az *olyanság*.

Aztán engedd el azt is. Az ösvény egyre inkább az egyszerű jelen-lét, az, hogy egyszerűen itt és most vagy, együtt vagy azzal, ahogyan a dolgok vannak. Nincs hova menni, nincs mit tenni, nincs mivé válni, nincs mitől megszabadulni. A holokauszt után szemernyi nemtudás sem marad. Csak tisztaság, világosság és értelem.

Nyugalom és válasz

Az elvonulás kezdetén arra kértelek titeket, hogy mindazt, ami a következő két hónapban történni fog, a maga teljességében fogadjátok el. Ne az legyen a szándékotok, hogy kedvetekre való elvonuláson vegyetek részt, hanem hogy megnyissátok magatokat afelé, ami csak felmerülhet. Ez felkészít benneteket az élet mozgásaira és változásaira. Ha fejetekbe veszitek, hogy az életet a kedvetek szerint alakítjátok, akkor csalódnotok kell, amikor mégsem egészen úgy alakul. Próbáljátok hát változtatni hozzáállásotokon, elfogadó magatartást tanúsítani, ne akarjátok megszabadulni attól, amit tapasztaltok, hanem legyetek hajlandók rátekinteni és megérteni.

A nyugalom e gyakorlatát fejlesztitek, a nyugalomét, amely mindenütt ott van, akár egyedül vagytok, akár társaságban. Ahhoz, hogy a csönddel együtt lehessetek, *fel kell ismernetek* a nyugalmat, a csöndet. Más szóval, legyetek nyugodtak és csöndesek.

Ha a test nyugtalan érzeteinek és a tudat burjánzásának engedelmességedünk, akkor a csönd persze lehetetlenség. A csönd akár ijesztő tapasztalat is lehet, hiszen az ember azonosítja magát az érzékszervi birodalom izgalmaival és nyugtalanságával, és egyfolytában azt kutatja, hogy mi módon születhetne újra benne.

Az a lényeg, hogy a nyugtalanságot annak ismerjük meg, ami, és hogy többé ne menjünk utána, hanem szoktassuk magunkat a nyugalomhoz. Ez nem jelenti azt, hogy egyszerűen elnyomjuk és üldözzük a testi késztetéseket, hanem azt, hogy fegyelmezzük azokat, mert ezt a testet kedvességgel kell fegyelmezni. Ha az ember durván bánik az állatokkal, akkor azok sem valami kedvesek vele, nem igaz? Az ilyen állatok ijedt, megbízhatatlan, szánalmas teremtmények. De a szelídítés nem is azt jelenti, hogy egyszerűen elkényeztetjük őket. Ehelyett irányítást gyakorlunk. A testünkkel is így áll a dolog. A testet tisztelni és irányítani kell, hogy ne engedelmességedjék nyughatatlan energiáinak és szokásainak.

Nem mintha mindent meg kellene tagadnotok a testtől. Ha szelídítésre vállalkoztatok, legyetek kedvesek és határozottak, és kerüljétek a makacsságot és durvaságot. Legyetek kedvesek, de ne úgy, hogy mindent megengedtek – ez nem valódi kedvesség –, hanem úgy, hogy törődtek a testtel, odafigyeltetek rá, és megvan bennetek a kellő mértékű érdeklődés. Ez a helyes hozzáállás a testhez és tudathoz.

Hogyan lehet elcsendesíteni a testet? Az egyik módszer az úgynevezett pásztázó meditáció, melynek során figyelmünkkel végighaladunk a testen, és közben a testérzetekre összpontosítunk. A testet annak kell felismerni és elfogadni, ami. Ezért tudatosítjuk a feszültséget, a kellemetlen érzeteket, valamint a test azon részeit, ahol nincsenek érzetek. Ahogy figyelmünk a fejtőtől a talpunkig, majd visszafelé halad, a test elnyugszik. Igen egészséges meditáció ez, és segít abban, hogy tudatunk ne keveredjen fogalmi sokasításba, és ne kóboroljon el újra és újra.

Aztán, ahogy ezek a késztetések lassacskán elnyugszanak, egyre inkább azt érezzük, hogy tudatában vagyunk a tudat csendjének. Egyre többet időzhetünk ebben az ürességben, ahol nincs én, csupán a jelen pillanat, úgy, ahogy éppen van. Bárhol is vagyunk, bármilyen körülmények közé kerülünk is, a nyugalom és a csönd mindig jelen van.

Időzhetünk ebben az ürességben egyszerűen úgy is, hogy a kopár téli fák között állunk, és úgy nézzük őket, hogy semmit sem vetítünk beléjük. Nyugodtak és csöndesek vagyunk, akár a fák, s így tökéletes békét és elégedettséget érezhetünk. Persze az egónk közbeszólhat: „Hát, nem akarok olyan lenni, mint egy fa. Igazi, legbelsőbb kreativitásomat, különleges személyiséget szeretném kifejezésre juttatni!” Odafigyelünk a panaszkodó, nyöszörgő hangra, arra, hogy szeretnénk kitűnni, vagy éppen létezővé válni. De nem tápláljuk ezeket a teremtményeket, hagyjuk őket távozni, a nyugalom és a csönd irányába mozdulunk.

A egzisztencia szó annyit tesz: elő-állni. Ami nem létezik, az nem „áll elő”. A nemlétezés alatt tehát nem azt értjük, hogy öngyilkosok leszünk, vagy hogy megszűnünk élni, hanem azt, hogy nem követjük a vágyat, hogy kitűnjünk, hogy legyünk

valamik, hogy különállók legyünk. Mármost ez úgy hangzik, mint valami nihilista nézet. „Ácsán Szumédhó nem akar létezni! Pszichiáter kellene szegénynek.” Ám a nemlétezés nem azt jelenti, hogy nem akarunk semmiféle személyiséget, és hogy halálosan unalmasak szeretnénk lenni. Nem erről van szó. A nemlétezés a képesség, hogy a pusztá tudatosság, a nyitottság és az érzékenység finom állapotában időzzünk, anélkül hogy beleragadnánk a tévképzetbe, hogy valami másnak kellene lennünk, és valami módon ki kellene tűnnünk. Ez a nemlétezés békéjének felismerése, mert a nemlétezés békés. És amikor ott a nemlétezés és az üresség, akkor ott a tudás, a fényesség, a bölcsesség, a tudatosság, a világosság és a megvilágosodás. A dolgok, ahogyan vannak, az *olyan-ság*, az *az-ság*.

Nyugaton arra helyezük a hangsúlyt, hogy különlegesek, egyedi személyek, Isten gyermekei legyünk. A kultúra és a vallás is ezt a hozzáállást erősíti. Ott vannak Isten kiválasztottai, a szekták, amelyek tagjai úgy érzik, hogy Jézus elszólította őket (míg a többieket természetesen nem). Ők azok, akik sikerrel járnak, és az örök paradicsomban élnek majd.

Mi történik veled, ha azon a nézeten vagy, hogy különleges vagy, hogy van egyéniséged, mi történik, ha nézeteid vannak az énedről? Tapasztalatom szerint ennek az eredménye szenvedés. Úgy tűnik, hatalmas erőbedobást igényel az, hogy sziporkázó, különleges személyiségek legyünk. Előfordult, hogy azt gondoltam: „Várjunk csak egy kicsit, lehet, hogy nincs is különösebben kellemes egyéniségem. Meglehet, hogy *semmiféle* egyéniségem sincs.” Sok aggodalomban, csalódásban, irigységben és a félelemben volt részem. Az ember nem akar kudarcot vallani, és nem akar középszerű, hétköznapi alak lenni. Nagyon fájdalmas volt folyton arra vágni, hogy valaki legyenek. És amíg az emberben megvan ez a vágy, addig mindig is tartani fog attól, hogy olyasmivé válik, ami nem igazán jó. Mert a félelem és a vágy együtt jár.

Első látásra ez az ösvény kissé reménytelennek tűnhet. Előfordul, hogy az életben olyannyira erős benned a hajlam és a szokás, hogy létesülj és hangsúlyozd egyéniséged, személyiséged,



hogy azt érzed, nem lenne szabad így lennie, és hogy meg kell próbálnod senkinek lenni.

Ám ha azon igyekszel, hogy senki legyél, azzal is vagy valaki. Nem azt javaslom, hogy senki legyél, hanem azt, hogy ismerd fel a tudat igazságát. Akkor képes leszel az igazságban időzni, nagy nyugalmat és békét tapasztalsz, s már nem a létezés végtelen körében forogsz, ahol állandóan újraszületni vágysz. A létezésnek egyetlen szintjén sem lelsz megelégedettségre. Még a létezés legmagasabb szintjei sem elégségesek soha, még a leginkább örömteli, feltételekhez kötött állapotok, az *elmélyedések* is elégtelenek számunkra. A Buddha világosan kifejtette, hogy az emberi boldogság és a világi siker minden formája valójában szörnyen kiábrándító, mert csak időlegesen képes kielégíteni vágyainkat. És amikor az elégedettség elillan, újra belekavarodunk a folyamatba, melynek során az újraszületést keressük, valami mássá akarunk lenni, és egy újabb percnyi boldogságot keresünk. Az élet így szörnyen unalmas és fárasztó lesz.

Ahhoz, hogy megfelelő hozzáállással élhess együtt a testeddel, kezd elfogadni a testet úgy, ahogy van, minden jó és rossz tulajdonságával együtt, akár fiatal, akár idős, akár férfi, akár női, akár erős, akár gyöngé. Ez az igazi békéhez vezető ösvény. Ne próbálj azonosulni a testeddel, ne próbáld valami mássá alakítani. Amikor ismerjük az igazságot, akkor az időnek és a helynek megfelelően lehetünk különlegesek, anélkül hogy mindez ragaszkodássá fajulna. Az ember úgy érzi, hogy a szükségleteknek megfelelően hol megnyilvánulhat, hol eltűnhet. Nem mondom azt, hogy életetek hátralévő részében a fák közt álldogáljatok. Az ember lehet mások hasznára és segítségére, ám ez már nem egy állandó szerep, amihez ragaszkodni próbálunk, amit védelmezni igyekszünk. Így hát lassacskán megérezitek a szabadságot és a könnyedséget.

Fiatal koromban nagyon gátlásos voltam, kész rémálom volt számomra, ha nyilvánosan kellett mondanom valamit. Amikor a haditengerészetnél szolgáltam, már attól elfogott a remegés, amikor a nyilvános névsorolvasáskor azt kellett kiáltanom: Igen, uram! Aztán tanár lettem. Nyolc-kilenc éves kínai

gyerekeket tanítani Észak-Borneóban egy pár éven át nem olyan ijesztő dolog. Aztán szerzetes lettem Thaiföldön, és eljött az idő, amikor thai hallgatóság előtt kellett tanítást adnom thai nyelven. Akkor megint elfogott a lámpaláz. Fellelkesedtem, amikor úgy éreztem, jó beszédet mondtam, és mindenki dicsért: „Nagyon jó tanító vagy, Szumédhó, jó Dhamma-beszédeket tartasz.” Aztán időnként igen ostoba beszédeket adtam, és azt gondoltam: „Soha többé nem akarok tanítást adni. Nem azért lettem szerzetes, hogy beszédeket mondjak!”

Az elképzelés az volt, hogy mindezt figyeljük meg. Luang Pha Cshá mindig is arra ösztönzött, hogy legyek tudatában a büszkeségnek, az önhietségnek, a zavarnak és a féltékenységnek. Thaiföldön szerencsére olyan emberek élnek, akik hálásan fogadják egy szerzetes tanítását. Láthatólag nemigen zavarja őket az sem, ha nem különösebben jó az a beszéd, mindenképp hálásak. Ez megkönnyítette a dolgom. Egy alkalommal a *kathina*-szertartáson – amikor egész éjjel virrasztanunk kellett – Ácsán Cshá így szólt hozzám: „Szumédhó, ma éjjel három órán keresztül beszélj!” Egészen addig csak fél óra tanításokat tartottam, és már az is megterhelő volt, de hogy *három órán* keresztül! És Ácsán Cshá *tudta ezt*.

Ácsán Cshával úgy voltam, hogy mindig éreztem: ha mond valamit, azt megteszem. Felültem hát az emelvényre, és három órán keresztül beszéltem. Ott kellett ülnöm és nézmem, ahogy az emberek fölkelnek és kimennek a teremből, vagy egyszerűen elfekszenek a padlón és az orrom előtt elalszanak. A három óra végére néhány udvarias idős hölgy maradt meg hallgatóságnak.

Ácsán Cshá nem azt mondta: Jól van, Szumédhó, menj és mondj valami elképesztőt, szórakoztasd őket! Lassan rájöttem: azt akarja, hogy képes legyek megvizsgálni azt a szorongást, a pózolást, a büszkeséget, az önhitséget, az elégedetlenkedést, a lustaságot, a „hagyjatok-ezzel-békén” érzését, a tetszeni vágyást, a szórakoztatni vágyást, az elismerésre vágyást.

Az elmúlt tizenöt évben, ahogy tanítottam, ez mind-mind megjelent. Ám a meditáció során az ember egyre jobban ráérez az énről kialakított nézet kiváltotta szenvedés valódi megértésére.

S aztán e belátás segítségével felismeri, milyen az ürességben időzés.

Ácsán Cshá, valahányszor tanítást adott, leült, behunyta a szemét, aztán belefogott a beszédbe – és amit mondott, az megfelelt a helynek és időnek. Azt tanácsolta, sose készítsük el előre a beszédet – és nem foglalkozott azzal, hogy az a beszéd érdekes-e vagy sem –, csak hagyjuk, hadd jöjjön. És amikor ott a nemlétezés, amikor már nincs én, akkor nincsenek azok a gondok, amelyeket a „mit gondolnak majd rólam?” és a „mit mondanak majd?” gondolata köré teremtünk. Vagy éppen a lázadozás köré: „Gondoljanak, amit csak akarnak, engem nem érdekel!” Azért valójában persze érdekel a dolog, nem igaz? Különben nem kellene kimondanod, hogy nem érdekel.

Néha az egyéni vonások a megfelelő pillanatban nyilvánulnak meg. Amikor beszélsz, megnyilvánul a személyiséged. Meglehet, hogy még mindig bele vagy gabalyodva abba, hogy a tudatod személyként tart számon. Ám ez pusztán félelemből és vágyból keletkező, létrejövő-megszűnő körülmény. Amikor ott az üresség, a személyiség továbbra is működik – nem vagyunk teljesen egyformák, mint a méhek a kaptárban. Továbbra is számtalan személyiség és jellem nyilvánul meg, hol elbűvölően, hol másképp. Csakhogy nincsenek bennünk tévképzetek velük kapcsolatban – és nincs szenvedés.

Például, amikor Ácsán Cshá először látogatott Angliába, egy hölgy meghívta őt az otthonába egy vegetáriánus ebédre. A hölgy láthatólag mindent megtett, hogy a legfinomabb ételt készítse el. Szinte szétvetette az öröm, ahogy felajánlotta az ennivalót, láthatólag igen lelkes volt. Ácsán Cshá fölmérte a helyzetet, és hirtelen így szólt: „Ez a legízletesebb étel, amit valaha ettem!”

Thaiföldön a szerzetesek nem fűzhetnek megjegyzést az étel minőségéhez, a kijelentés tehát nem volt jelentéktelen dolog. Luang Pha hirtelen elbűvölő személyiségként nyilvánult meg: bókolt egy nőnek, akinek szüksége volt a bókra, hiszen olyannyira boldoggá tette. Volt érzéke a helyhez és időhöz, ahhoz az ember ott mellette, és ahhoz, hogy mi lenne kedves. Ily módon

ki tudott lépni a számára kijelölt szerepből, abból, hogy a hagyomány mit tart helyesnek, és képes volt megfelelő módon megnyilvánulni.

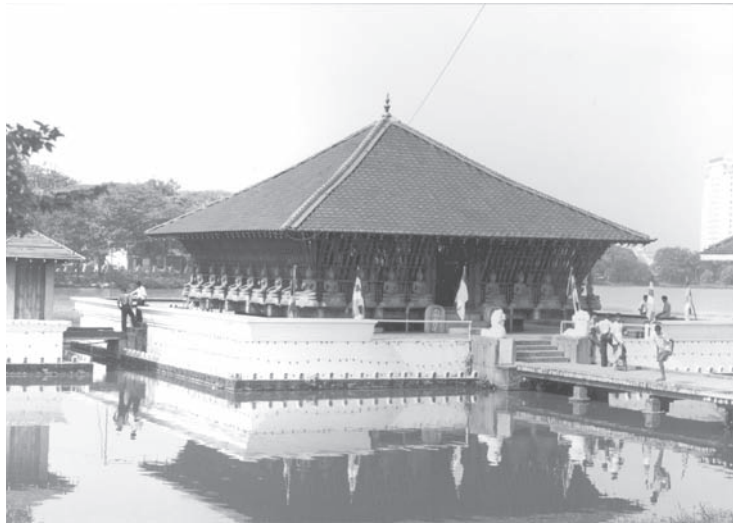
Ez azt mutatja, hogy Ácsán Cshá bölcs volt, képes volt reagálni egy helyzetre, és nem kötötték gúzsba vagy vakították el a szokások. Kijelentése megnyilvánulás volt – és elmúlás is egyben, mert sosem hallottam őt még egyszer ilyesmit mondani.

Az üres tudat nem más, mint a könnyedségben időzés – a könnyedségben, ahol nincs én, félelem vagy vágy, ami elvakíthatna. És mégis, jelen van a képesség, hogy együttérzéssel és kedvesen, megfelelő módon reagálj az adott helyzetre. Különös, nemde? Hasonlítsuk össze a *nibbánát*, a nemléteezést, mint célt, azon törekvésünkkel, hogy mi legyünk a legjobb, a legerősebb vagy a legszebb ember a földkerekségen. A világi értékek a hatalomhoz, a szépséghez, a gazdagsághoz kapcsolódnak – de mind-egyiknek ott az ellentéte is, nem igaz? A siker mellett mindig ott a kudarc, a boldogság mellett a boldogtalanság, a dicséret mellett a vádaskodás, a szerencse mellett a balszerencse. Tehát ha az ember világi javakat, vagyis a gazdagságot, a hatalmat, a sikert és a dicsőséget választja, akkor azok ellentéte is osztályrészéül jut – hiszen a kettő az érem két oldala, nem különíthetők el egymástól. A világi értékek sosem hoznak megnyugvást.

A világ veszélyes, békétlen hely, és mi valójában nem ide tartozunk. A békét csupán az üresség, a nemlétezés, a nem-én megértése által érthetjük meg, ismerhetjük fel. Ez pedig nem megsemmisülés, hanem megvilágosodás, szabadság, igaz béke és igaz tudás.

Elmélkedés az áldás megosztása fölött

A gyakorlatomból keletkező jó révén
szellemi tanítóim és erényes vezetőim,
anyám, apám és rokonaim,
a Nap és a Hold,
a világ minden erényes vezetője,
a legnagyobb istenségek és a gonosz erők,
az égi teremtmények, a föld őrző szellemei
és a Halál Úra,
minden lény
– legyen bár barátságos, közömbös vagy ellenséges –
részeseüljön életem áldásában.
Gyorsan érje el mind a háromrétű üdvöt,
és valósítsa meg a halhatatlant.
A gyakorlatomból keletkező jó révén,
s ennek megosztása révén,
minden vágyam és ragaszkodásom,
minden ártalmas tudatállapot enyészsen gyorsan el.
Amíg meg nem valósítom a nibbánát,
mindenféle születésben,
legyen tudatom egyenes,
éber, bölcs, fegyelmezett és erős,
az elhomályosulás erői ne uralkodjanak el rajta,
ne gyengítsék elhatározásom.
A Buddha az én kiváló menedékem,
a Dhamma nyújtotta védelem felülmúlhatatlan,
a magányos buddha az én menedékem,
a Szangha a legfőbb támaszom.
Ezek legfőbb ereje segítségével
oszoljon el sötétség és homály!



Az üresség felé fordulni

Az elmélkedés segítségével tudatosítjuk azt, ahogy a körülmények éppen most vannak. Megszülettünk, ebben a korban élünk, így érzünk, ebben a pillanatban és itt vagyunk. Így van ez. Ezen nem változtathatunk. A születés elkerülhetetlenségének következménye, hogy ez most így van.

Ha így elmélkedünk, rálátunk arra, ahogyan a dolgok vannak, ahelyett hogy reagálnánk rá. Ha nem elmélkedünk, akkor egyszerűen csak reagálunk arra, ahogyan a dolgok vannak.

Amikor az ember jól érzi magát, lelkesedés tölti el: „Életem hátralévő részét szerzetesként akarom leélni, a Dhammának akarom szentelni magam! A Dhamma az én utam. Az egyetlen út, az igaz ösvény.” Nagyszabású szónoklatokkal untatja a többieket arról, hogy a buddhizmus mennyire fontos a világban, és teszi mindezt azért, mert éppen emelkedett, bizakodó és magabiztos hangulatban van. De még ez a lelkesedés, ez a magabiztosság és bizalom, ez az odaadás is csak az, ahogyan a dolgok éppen vannak. Az ember erősen hihet és bízhat abban, amit csinál.

Persze az ellenkezőjét is tapasztalhatja, elvesztheti hitét, érezheti úgy, hogy csak az idejét vesztegeti: „Elpocsékoltam az életem! Semmit sem ér ez az egész, sehová sem jutottam, semmi hasznom sem lett belőle. Nem hiszek már ebben, elegendem van az egészszől!” Közönyt is érezhet: „Semmi baj sincs ezzel az egészszel. Nem tudom, mi mást kezdhetnék magammal. Még mindig jobb, mint egy gyárban dolgozni.” Akár szélsőségesen, akár közönyösen éreztek, ebben a pillanatban éppen így van ez.

Egyszerűen csak vegyék észre, amikor hatalmas erőt éreztek magatokban, amikor bizakodtok, és azt is, amikor mindez hiányzik belőletek, és túlságosan is kritikus a hozzáállásotok. Amikor rosszkedvetek van, amikor nem igazán érzitek jól magatokat, amikor fáradtak vagytok, nehéz felszítani magatokban ezt a lelkesedést. Ilyen helyzetben az ember hajlamos igen hamar

felfigyelni arra, hogy mi a baj a dolgokkal. Nagyon idegesítő tud lenni például, ahogy valaki átmegy a szobán. És milyen undorító, ha valaki túl hangosan fújja az orrát! De amikor csak úgy feszíti az embert a lelkesedés és az odaadás, akkor nem törődik az ilyen-olyan hiányosságokkal, leköti az a lelkes érzés. Afölött szemlélődjetelek, hogy minden ilyen észlelés csupán annyi, ahogyan a dolgok éppen vannak. Így kell lennie, mert ebben a pillanatban éppen nem lehet sehogy másképp. Így érzünk: fáradtak vagy élénkek vagyunk, és így tovább. Így van ez.

Ez a következménye annak, hogy megszülettünk, hogy éljük az életünket, és hogy alá vagyunk vetve az érzékszervi világ változó körülményeinek. Vedd észre, de valóban vedd észre, hogy mit teszel hozzá a fennálló körülményekhez. Meglehet, hogy az egész éjszakán át tartó meditáció során elálmosodsz, elfáradsz – vedd észre, hogy mit teszel hozzá ehhez az érzéshez. Vedd észre az érzést magát, de ne változtass a testhelyzeteden, és ne csak reagálj a fáradtságra azzal, hogy az érzés nyomába szegődsz, megpróbálsz véget vetni neki, aztán letargiába süllyedsz.

Amikor már meg vagy győződve afelől, hogy annyira elfáradtál, hogy semmit sem tudsz tenni ellene, és még kiegyenesedned is lehetetlennek tűnik, akkor egy ideig tarts még ki. Figyeld meg, tudd meg, hogy mennyi energia kell ahhoz, hogy egyenesen tartsd magad.

Mennyi energia kell ahhoz, hogy a gondolkodás folyamata megálljon? Megfigyelted már? „Egyszerűen nem tudom abba hagyni a gondolkodást!” – a tudat csak pörög-pörög tovább. „Mit csináljak, nem tudom megállítani! Nem tudom, hogyan kellene megállítani a gondolkodást, csak megy tovább, nem tudom megállítani.” Ismerem ezt a problémát, mert mindig is azzal az elmével akadt gondom, ami mintha egyfolytában gondolkodott volna valamin. És a vágy, hogy véget vessünk a gondolkodásnak, az erőfeszítés, hogy megszabaduljunk a gondolkodástól, csak további gondolatok feltételeit teremti meg.

A gondolkodás megállításához erőfeszítésre van szükség, nem elég, ha csak gondolkodunk róla. Emlékszem, egyszer egy ausztrál Abhidhamma-rajongó jött Vatpápongba. Küldetése volt

– amikor nyugatiak kezdenek az Abhidhammával foglalkozni, olyanok lesznek, mint a frissen bementetett keresztények –, de a meditációt nem ismerte. Nem hitte, hogy a meditáció működik, és erre persze az Abhidhammán alapuló elgondolásai segítségével jött rá. Úgy vélte, hogy a gondolkodást lehetetlen megállítani. Azt mondta, hogy az ember egyfolytában gondolkodik, nem tudja abbahagyni. Mire azt mondtam: „Abba tudja hagyni.” Erre ő: „Nem, nem tudja.” Erre én: „Épp most hagytam abba a gondolkodást.” Erre ő: „Nem, nem hagytad abba.”

Az ilyen beszélgetéseknek semmi értelme sincs. Ébernek kell lenned ahhoz, hogy tudd, mikor nem gondolkodsz. Vegyél egy tényleges gondolatot, mondjuk azt, hogy „nem tudom abbahagyni a gondolkodást”, és szántszándékkal gondold azt. Ezt csináltam, mert megrögzött, megszállott gondolkodó voltam.

Ahelyett hát, hogy megpróbálnál felhagyni a számodra ellenszenves gondolkodással, ess a másik végletbe, és szándékosan gondold valamit. Közben figyeld magad, amint szándékosan gondolkodsz, hogy az a gondolat ne csupán egy kósza gondolatfolyamat legyen, ahol a tudat csak körbe-körbe jár.

Használd bölcsességed: szándékosan gondold valamire, ami teljességgel közömbös és érdektelen, például arra, hogy emberi lény vagy. Gondold ezt akarattal, de figyeld meg azt az űrt, ami azelőtt van, hogy gondolkodnál, majd szándékosan mondd: emberi lény vagyok. És aztán, abban a pillanatban, amikor abbahagyod a gondolkodást, azt is vedd észre. Ne a gondolatra fordíts figyelmet, hanem inkább arra, ami előtte és utána van – arra figyelj, ahol nincs gondolat. Ne a gondolkodást vizsgálj, inkább a *gondolatot körülvevő teret* – a teret, amelyben a gondolat jön-megy.

Ilyenkor tudatában vagy az üres tudatnak, ahol csak tudatosság van, de nincs gondolat. Meglehet, hogy ez csak egy másodpercre tart, mert aztán újra megragadod a dolgokat, így aztán tudatosnak kell lenned, mégpedig úgy, hogy ismét gondolsz valamit. A gyakorlat során még az igen kellemetlen gondolatokat is felhasználhatod. Lehetnek erős érzelmeid – „semmikellő vagyok, semmire sem vagyok jó” –, amelyek akár rögeszmévé is fajulhatnak. Egyesek ebben a tudatban élik életüket.

Ezért megpróbálok azt gondolni: „Nem lenne szabad ezt gondolnom. Ácsán Szumédhó azt mondja, értékes vagyok. De én tudom, hogy nem így van!” Ha fogod ezt a rögeszmét, és mint tudatos gondolattal dolgozol vele – „semmire sem vagyok jó” –, akkor lassan észreveszed a teret körülötte. És ilyenkor már nem tűnik annyira örökérvényűnek az a gondolat, nem igaz? A rögeszme olyan, mintha abszolút, tévedhetetlen lenne, mintha maga lenne a tényleges, valódi igazság: „Ez vagyok én valójában. Semmirekellő vagyok.” De amikor a gondolatot kiemeled a megrögzöttség kontextusából és szántsándékkal gondolsz, akkor objektíven látod.

Az *én* és az *enyém* érzése nem az igazság, csupán tudati megszokás. Ha fogod az *ént* és azt, hogy *én vagyok*, és objektíven megvizsgálod, akkor az *én* vagyok, az ilyen vagyok, az ilyennek kellene lennem és az ilyennek nem kellene lennem keltette *érzés* nagyon különbözik attól, mintha egyszerűen csak reagálnál.

Amikor a négy nemes igazság fölött szemléled, akkor jelen van a szenvedés igazsága, a szenvedés keletkezése, megszűnése és az ösvény. Addig nem ismerheted az ösvényt, a szenvedésből kivezető utat, amíg rá nem jössz, hogy minden a tudatban szűnik meg. A tudat akkor is eleven és éber, ha nincs benne gondolat, de ha ezt nem veszed észre, akkor azt hiszed, hogy folyton gondolkodsz. Mert úgy tűnik.

Az ember csupán akkor észleli magát, amikor gondolkodik, mert az emlékekkel, a *vagyok* és *nem vagyok* érzetével azonosítja magát. Az *én* nagyon is kondicionált, programozott tudati észlelés. Amíg az ember hisz ebben az észlelésben, és semmi szín alatt sem kérdőjelezi meg, addig azt hiszi magáról, hogy megszállott gondolkodó. És hogy nem ilyennek kellene lennie, hogy nem lenne szabad úgy éreznie, és hogy nem kellene aggodalmaskodnia, de azért persze aggodalmaskodik, tehát reménytelen eset, satöbbi, satöbbi.

Az „*én vagyok*” tehát valójában csak egy észlelés. A tudatban keletkezik és a tudatban szűnik meg. És amikor megszűnik, figyelj meg a megszűntét. Ezt a megszűnést, ezt az üres tudatot inkább jelnek tekintsd, ne gyárts több dolgot abban az üresség-

ben. A *szamatha*-meditáció során például, amely a tudat elnyugtatására helyezi a hangsúlyt, a gyakorló finom tárgyra összpontosít, s így a tudatosság kifinomult állapotait tapasztalja meg. Amikor a négy nemes igazság fölött szemlélődik, akkor a bölcseséget használja, hogy észrevegye azt, ahol minden megszűnik.

És mégis, amikor a tudat üres, az érzékszervek még mindig jól működnek. Nem vagy valamiféle transzban, nem arról van szó, hogy semmit sem veszel észre, hanem arról, hogy tudatod nyitott és üres, de úgy is mondhatnánk, hogy teljes, egész, fényes. Ilyenkor akármit be tudsz fogadni, akár egy félelmetes gondolatot is. Képes vagy befogadni, szántszándékkal gondolni, majd belátni, hogy csupán egy újabb tudati körülmény, nem pedig pszichológiai probléma. Keletkezik és megszűnik, semmi sincs benne, egyáltalán semmi nincs egyetlen gondolatban sem. A gondolat csupán tudati mozgás, következésképpen nem valaki. Te teszed személyessé azzal, hogy ragaszkodsz hozzá és hiszel benne: „Annyira reménytelen eset vagyok, hogy tudom, sosem fogok megvilágosodni. Hiszen annyi ostobaságot csináltam már. Önző is vagyok, és egy csomó baklövést követtem el. Tudom, hogy számomra már nincs remény.” *Mindez a tudatban keletkezik és szűnik meg!*

Ha elhiszel valamit, azt megragadod. „Tudom, milyen vagyok, tudom, hogy semmire sem vagyok jó.” Elhiszed ezt – és ez a megragadás. *Megteremted* ezt a hitet, így a tudat ebbe az irányba mozdul. Egy csomó bizonyítékot találsz arra, hogy semmire sem vagy jó, és ebből akár paranoia is lehet: „A többiek is mind tudják, hogy semmire sem vagyok jó. Tegnap a tiszteletreméltó Szucsittó elsétált mellettem, és egyszerűen *tudtam*, hogy tudja! Ma reggel, ahogy beléptem a terembe, Rócsana nővér egy kicsit furcsán nézett rám. Ő is tudja!”

Így a hit miatt személyes módon látsz és értelmezel mindent, amit a többiek csinálnak, mintha mindannyian téged bírálnának és ítélnének el. Ez paranoia, nem igaz?

A legszebb és a leggonoszabb, legkomiszabb gondolatok és törekvések egyaránt a tudatban keletkeznek és szűnnek meg. Ne értsetek félre, nem azt mondom, hogy a jó és a gonosz



gondolatok egyformák. De mindkettő felmutatja azt a jellegzetességet, hogy keletkezik és elmúlik – ennyi az egész. Más szempontból már különböznek. A jó gondolatok jó gondolatok, a rossz gondolatok pedig rossz gondolatok. Nem mondom hát azt, hogy helyesen teszitek, ha gonosz dolgokat gondoltok, hanem arra mutatok rá, ami túl van a gondolatok minőségén – hogy a szeretet és a gyűlölet egyaránt a tudatban szűnik meg. Ha ebből a szempontból nézzük, eljutunk a reflektív tudatig – amelyről a legtöbb embernek egyáltalán nincs tudomása. Az emberek általában csak úgy tudatosítják önmagukat, mint személyiséget, érzelmet vagy gondolatot, más szóval, mint körülményt.

A gyakorlás során ne aggódj a tudatban megjelenő és eltűnő minőségek miatt, bármennyire is csodásak, érdekesek, szépek, csúfak vagy semlegesek. Nem minőségeket vizsgálunk, és nem is tagadjuk le, hogy e gondolatoknak vannak minőségei, hanem csak észrevesszük azt, ahogyan vannak. Aztán békén hagyjuk őket, mire megszűnnek. Kigondolsz egy gondolatot, szántszándékkal a tudatodba helyezed és elengeded. Elengeded: nem eltaszítod, hanem békén hagyod, s egész végig tudatában vagy a gondolatnak – a gondolat előtti pillanatnak, a gondolat térközének, és annak, ahogy véget ér.

A gondolatot körülvevő *teret* nemigen veszitek észre, ugye? Éppúgy, ahogy ebben a teremben lévő teret sem. Fel kell rá hívnom a figyelmeteket. Mi kell ahhoz, hogy tudatában legyetek a teremben lévő térnek? Ébernek kell lennetek. A teremben található *tárgyakat* illetőleg nem kell hogy éberetek legyetek, érezhetetek pusztá vonzódást vagy ellenszenvet: ez nem tetszik, az viszont igen. Megtehetitek, hogy egyszerűen csak reagáltok a szépség és a csúfság minőségeire, vajon tetszenek-e vagy sem. Így szoktuk, nem igaz? Életünk könnyen lesz az örömről és a fájdalomra, a szépre és a csúfra adott reakció. Ha valami szépet látunk, azt mondjuk: „Ó, nézd csak! Hát nem fantasztikus?” Máskor meg azt: „De undorító!”

Ám a szép tárgyak és a csúf tárgyak mind a térben helyezkednek el, és ahhoz, hogy észrevehessétek a teret, figyelmeteket el kell fordítanotok a szép és a csúf tárgyakra. Persze attól még

ott vannak, nem kell kihajítanotok őket, nem kell lebontanotok az épületet, hogy legyen helyette teretek. Ám ha a teremben lévő dolgokra nem összpontosítotok ragaszkodással vagy gyűlölettel telve, ha semmit sem teremtetek belőlük, akkor figyelmetek visszahúzódik a tárgyakról, és észreveszitek a teret.

Rálátásotok van hát a térre ebben a teremben. Ezen elmélkedhettek. Ebben a térben bárki jöhet-mehet. Ebben a térben szabadon jöhetnek és mehetnek a legszebbek és a legsúfabbak, szentek és bűnösök – a térnek a benne mozgó tárgyak soha nem árthatnak, nem pusztíthatják el.

A tudat is ezen elv alapján működik. Ám ha nem vagytok hozzászokva ahhoz, hogy lássátok tudatotok tágasságát, terességét, akkor nem vagytok tisztában azzal a térrel, ami a tudat valójában. Egyfolytában ragaszkodtok valamilyen elképzeléshez, véleményhez vagy hangulathoz, ezért nem ismeritek a tudat ürességét.

A belátás-meditáció során az öt *khandha* (a test, vagyis a *rúpa*, az érzések, vagyis a *védaná*, az észlelések, vagyis a *szannjá*, a tudati képződmények, vagyis a *szankhárák* és az érzékszervi tudatosságok, vagyis a *vinnyána*) fölött elmélkedünk. Meglehet, hogy kedvünk lenne megszabadulni tőlük, de ez csupán egy újabb feltétel, egy újabb magunk-teremtette *szankhára*. Addig vizsgáljuk tehát őket, amíg már nem tévesztenek meg minket, és hagyjuk, hogy megszűnjenek az üres tudatban. Amikor felmerül bennünk a kérdés: „A testem még itt van. Hogyan szűnik meg? Még mindig itt van, nem?” – akkor gondoljuk végig, hogy a testnek megvan a kiszabott ideje, hiszen megszületett és akkor tűnik majd el, ha kammikus ereje kimerül.

Mi lett Napóleonnal? Mi lett Sába királynőjével? Hát Konfuciussszal, Lao Cével, Marie Antoinette-tel, Beethovennel és Bach-hal? Ma már emlékek, észlelések a tudatunkban, az emberek tudatában. Csakhogy *sosem voltak mások*, akkor sem, amikor még élt a testük.

A „tiszteletreméltó Szumédhó” egy tudati észlelés – észlelés az én tudatomban, és észlelés a ti tudatotokban. Jelen pillanatban a Szumédhó-észlelés a következő: „A tiszteletreméltó

Szumédhó él és jó egészségnek örvend.” Amikor a test meghal, az észlelés megváltozik: „A tiszteletreméltó Szumédhó halott.” Ennyi az egész, nem igaz? A jelenlegi észlelés az „él és jó egészségnek örvend”, ám a Szumédhó név mellett ott a halál észlelése is. Tehát, ahogy megtapasztaljuk, a test egy tudati észlelés, ami keletkezik – és az üres tudatban szűnik meg.

Ha így ismeritek fel az üres tudatot, képesek vagytok igen ügyesen végigjárni a nyolcrétű nemes ösvényt. A nyolcrétű nemes ösvény alapja pedig a helyes megértés, ami nem más, mint a megszűnés megértése.

Túl a hiten

Az öt khanda – a *rúpa*, a *védaná*, a *szannjá*, a *szankhára* és a *vinnyána* – megjelenése miatt, és mert vakon hisszük, hogy ezek mi magunk vagyunk, mindig úgy tűnik, mintha a tudat a testben lenne. Ha megkérdezzük, hogy hol a tudat, a legtöbben a fejükre vagy a szívükre mutatnak.

Ám ha az ember a Buddha tanítását követve azt vizsgálja, ahogyan a dolgok vannak, akkor lassacskán ráébred, hogy a test van a tudatban. Valójában a tudat jár elől, a test csupán receptor. Méghozzá érzékeny receptor, olyan, mint a rádió vagy a radar. A test nem valaki, pusztán egy eszköz.

Ha az ember átlátja és elengedi azt a nézetet, hogy ő maga az öt *kbandhá*ban lenne, akkor megszületik annak a felismerése, amit halál nélküliségnek vagy halhatatlanságnak nevezhetünk. E szavak arra utalnak, hogy *túl a feltételekhez kötött dolgokon*, a halhatatlant viszont nem lehet ésszel felfogni, nem igaz?

Hivatkozhatunk a haláltalan, halhatatlan, feltételekhez nem kötött szavakra, de ennél többet nemigen tudunk mondani, hiszen a szavak maguk is feltételekhez kötöttek és halandók. A szavak, elképzelések, észlelések, elgondolások csupán a feltételekhez kötött világban állják meg a helyüket. Amíg ragaszkodunk a gondolatokhoz és elképzelésekhez, nézetekhez és véleményekhez – legyenek bármennyire intelligensek és önzetlenek is –, addig éppen ez ragaszkodás köt minket a feltételekhez kötött létbirodalomhoz: újra és újra megszületünk itt.

Továbbra is a feltételekhez kötöttben keressük a feltételekhez nem kötöttet, a halandó létben és az érzékszervi tudatosság változó természetében az Istent, és ennek kizárólag az lesz a vége, hogy kudarcot vallunk és mélységesen csalódnunk kell. Ilyenkor aztán makacs hittel kell alátámasztanunk a lélekről kialakított nézetünket.

A hit nem változik. Az ember képes pontosan ugyanabban a dologban hinni ötévesen és ötvenévesen! Ez a hit nem más, mint egy észlelés megragadása.

Vannak hitek, amelyek igen kellemesek, bájosak és szentimentálisak. Az életről kialakított romantikus és érzelmes nézet kedves képet tud mutatni, amiben akár nyolcvanévesen is hihetünk. Amikor nagyanyám hetvenöt évesen meghalt, érzelmileg annyira volt fejlett, mint egy tizenhat éves lány. Amikor meghalt, volt egy udvarlója, akit Herkules lovagnak hívtak! Nagyanyám még mindig ugyanazt a romantikus vágyódást érezte, mint tizenhat évesen, és bár a teste kész roncs volt, a tudata még mindig ragaszkodott a fiatalság bájos képeihez.

Előfeltételezésekre bocsátkozunk és hiszünk; megragadjuk és semmiképpen sem kérdőjelezzük meg a soha nem változó előítéleteket és rögzült nézeteket. Azok pedig változatlanok maradnak, újra és újra ugyanazon régi dolgokat erősítjük meg. Ez az oka a sok politikai konfliktusnak: sok ember inkább politikai nézetekhez ragaszkodik, semmint hogy megpróbálna tudatában lenni annak, hogy mit követel meg egy adott helyzet.

Mennyi erőszakos, kicsinyes és gonosz dolgot követnek el csupán a magántulajdon miatt. Aztán ott vannak a határok: „Ez az én földem, pusztulj innen!” Egyfolytában ez megy, ott vannak például az országhatárok miatti feszültségek. Aztán ott a szív zsongorúsága, amikor valakit nem akarunk beengedni a szívünkbe – vagy éppen kiengedni a szívünkből –, mert vakon hisszük: „Ez az én házam, az én családom, az én feleségem, az én férjem, az én gyerekeim, az enyém, az enyém.”

A több mint húsz évnyi meditáció során azt tapasztaltam, hogy ha az ember hagyja a dolgokat megszűnni, rengeteg ragaszkodás, megszállottság és hajlam elhalványul. Ez sokkal inkább az elengedés folyamata, semmint hit, megragadás vagy újraszületés a véget nem érő gondolati sémákban és vágyakban. Ha az életet pusztán átmenetnek tekintjük, akkor nem fogunk belekapaszkodni. Nem leszünk kicsinyesek és önzők, mert felismerjük, hogy sem gazdagság, sem vagyon, sem rang, semmilyen világi érték, egyáltalán, semmi nem ér annyit, hogy ragaszkodjunk hozzá.

Nincs semmi, ami miatt érdemes lenne ennyit bajlódunk, mert valójában amúgy sem a miénk. Persze hihetjük, hogy az. Ám ha ténylegesen vizsgálódunk és belátjuk, hogy voltaképpen milyen is a tudat, azt találjuk, hogy semmi sem a miénk, hogy nincs senki, aki bármit is birtokolhatna.

Ha az ember megvizsgálja a testet a tudatban, akkor ez a megragadás változni kezd. Kezdetek el szemlélődni azon, hogy valójában mi a tudat, hiszen a test nyilván nem az agyban van, nem igaz? Nevetséges lenne így gondolni. És nem is a vért pumpáló szívben található. Ezek a szervek a test részei.

Ma este kint álldogáltam, figyeltem a szürkületet, a fákat, a kopár fákat Amarávatí határában, és azon elmélkedtem, hogy a fák a tudatban vannak, és hogy a fák tudatosak. Minden, ami él, rendelkezik a tudatosság egy bizonyos szintjével, annyiban, hogy nyitott a környezetére: a fák például nagyon nyitottak az őket körülvevő környezetre. Az ember a tudati észlelésekről lassan átvált egy mindent átható tudatosság észlelésére. Ilyenkor nem csupán az emberi tudatról van szó, hanem valami többről. A buddhizmus nem nevezi meg ezt a valamit, nem próbál valamiféle elképzelést kialakítani róla. Az ember ehelyett a teljes dolgot, a teljes érzékenységet szemléli, az érzékszervek birodalmát, és azt, hogy voltaképpen mi is ez a birodalom. Ezt ugyan saját, tudatosságra és érzésre való képességéből kiindulva kell szemlélnie, de mégsem szabad az *én* és az *enyém* szemszögéből: „érezem ezt, de senki más nem érzi; csak az emberek éreznek, az állatok nem; csak az emlősök éreznek, a hullók nem; csak az állatok, de a növények nem.” A tudatossággal nem jár feltétlenül a gondolkodás, viszont igenis velejár a külső hatásokra való fogékonyság. Lassan belátjuk, hogy a tudatosság eleven, változó, egyetemes rendszer, olyan, akár a telített tér: tele lehetőségekkel, a formák és teremthető dolgok lehetőségével. Amit csak el tudunk gondolni, azt az emberi képzelőerő szempontjából nézzük, amelylyel mindenféle elképzelt dolgot anyagi formába önthetünk.

A legtöbben azonban figyelmen kívül hagyják a legnagyobb, legmélyésesebb és legértelmesebb emberi adottságot: a képességet, hogy megértsük a dolgok mikéntjének igazságát,

hogy lássuk a Dhammát és megszabaduljunk minden tévképzettől.

Amikor a valóságot szemlélitek, kezdjétek el azon elmélkedni, hogy nincs én. Akárhányszor bekövetkezik az én megszűnése, csak világosság, tudás és elégedettség van – nyugodtak és kiegyensúlyozottak vagytok. Beletelik egy kis időbe, amíg el tudjátok hagyni az erőlködést, a test és tudat minden nyugtalan hajlamát. De vannak pillanatok, amikor mindez megszűnik, és akkor ott a valódi világosság, az elégedett nyugalom. És ebben sincs önvaló, *én* vagy *enyém*. Ezen szemlélődhetek.

Ismerjük föl: teljes alázattal kell tanulnunk, úgy, hogy bármit is csinálunk e meditáció közben, az nem siker, hogy sosem vagyunk sikeresek, hogy sosem kapjuk meg azt, amit akarunk – és ha meg is kapjuk, azon nyomban elveszítjük. Teljes alázatot kell gyakorolnunk, míg csak szántsándékkal, nagylelkűen, alázatosan el nem hagyjuk az énképzet minden formáját. Ezért van az, hogy ha az énképzetre és az „én elérem és megvalósítom” gondolatára alapozott akaraterőt használjuk a meditáció során, akkor magától értetődő módon csak kudarcra és kétségbeesésre számíthatunk, hiszen a meditáció nem világi törekvés. A világban úgy van, hogy ha az ember eszes, erős, tehetséges, és megvannak a lehetőségek és a feltételek, képes utat vágni magának és sikeres emberré válni. Amikor a rátermettebb marad életben, az ember felül tud kerekedni a többiekén, meg tudja nyerni a versenyt.

Ám a világban a nyertes is mindenképp kudarcot vall, mert ha nyer valamit, mindenképpen el is veszít valamit. A nyereséggel együtt jár a veszteség. Ezért a győzelem sosem olyan csodás, mint amilyennek látszik. Annál inkább a győzelem előérzete. Elnyertél valamit – na és akkor mi van? Talán pillanatnyi lelkeseledést érzel – győztem! –, de aztán azt mondod: „Mihez fogjak most? Mit kell legközelebb megnyernem?”

A győzelem, a világi célok és értékek valójában nem elégítenek ki minket, ezért ha a vallásos élet felé is ugyanilyen hozzáállással fordulunk, nem fog működni a dolog. Csak totális kétségbeesést tapasztalunk, elveszettnek érezzük magunkat, hiszen mindent el kell vesztenünk, el kell engednünk mindent:



reményt, elvárást, követelést, egészen addig, míg együtt nem tudunk lenni azzal, ahogyan a dolgok vannak, és nem követeljük meg vagy várjuk el, hogy legyenek máshogy.

A Buddha gyakorlata az, hogy az ember elfogadja az életet, úgy, ahogyan van. Így van ez. Mint koldulászerzetesek, azon elmélkedünk, hogy van elég enivalónk, van mit magunkra öltöznünk, fedél van a fejünk fölött, és ha megbetegszünk, gyógyszerhez juthatunk. Részünk van a Dhammáról és a *vinajáról* szóló tanításban. Ez elegendő, ezért azt mondjuk, hogy rendben, elégedettek vagyunk, és nem csinálunk problémát a dolgokból, nem rágódunk az idegesítő és frusztráló dolgokon, amelyek itt érnek minket.

Azon kapom magam, hogy sokkal könnyedebben hagyom, hogy az élet itt Amarávatúban olyan legyen, amilyen; könnyedebben veszem azt, ahogyan a dolgok vannak: az időjárást, az embereket, a vidéket. Nem hasonlítgatom össze valami mással, nem mondom ítéletet fölötte, hanem hálás vagyok a lehetőségért, és bármivel találkozom is, elfogadom. Elhihetitek, ez egyáltalán nem könnyű, mert nagyon kritikus és szószálhasogató tudok lenni. Erős felelősségérzet van bennem, rendbe akarom tenni a dolgokat, és azt akarom, hogy jól működjenek – és nem csak a magam számára akarok szép dolgokat, hanem mindenki más érdekében is rendbe akarok tenni mindent. Nagyon bele tudok bonyolódni a felelőségbe – ha az ember ácsán és apát, akkor megpróbál jó példával elől járni. Ez akár rögeszmévé is válhat. Mindig úgy éreztem, hogy egyfajta papírból kivágott szerzetesnek, műanyag Szumédhó *bbikkhunak* kell lennem! Hiszen ha mást is láttok, nem csak a tökéletes mosolyt és a mindig azonos jelenlétet, minden hiteteket elveszítitek a Dhammában.

Így hát lassan a felelősségérzetre való önzetlen hajlamokat is elengedi az ember. Ezzel nem válik felelőtlennek, hanem elengedi az olyannyira megtévesztő elképzeléseket és nézeteket. Meglehet, hogy ezek igen jó nézetek, ám ha ragaszkodik hozzájuk, akkor nem tud túllépni rajtuk.

A szent élet során nyitottságra szoktatjuk magunkat, arra, hogy hajlandóak legyünk tanulni az „egyszer-fent-egyszer-lent”-

ből, abból, ahogyan a dolgok vannak – például a közösségi élettel járó bosszúságokból és problémákból –, nem állunk ellen, és nem kerüljük, nem utasítjuk el az életet. Felhagyunk az irányítással és a manipulációval, már nem próbáljuk a kedvünk szerint megváltoztatni a világot. Fel kell adnunk, el kell engednünk ezt a hajlamot, s a tudásban, az éber tudatosságban kell időznünk.

Egyszerűen csak figyeld meg, ha gyakorlás közben erőlködsz. Ha azon a nézeten vagy, hogy ébren kell maradnod, az könnyen kényszerré fajulhat: ez az „ébren kell maradnom”-típusú kényszer. Vedd észre, ha bármilyen véglethez, például az „ébren kell maradnom” és a „nem számít” véglethez, ragaszkodsz. Az egyikkel a másikat ellensúlyozhatod. Ha hajlamos vagy úgy gondolni, hogy „nem számít”, akkor az „ébren kell maradnom”-ot gyakorold, de ha éppen az „ébren kell maradnom” kényszere vesz erőt rajtad, akkor mondd azt: „nem számít, hadd menjen.” Egyik sem rögzült nézet, csupán ügyes eszköz arra, hogy megleld a középutat, az egyensúlyi pontot. Nem jössz be a terembe úgy, hogy „nem számít, hadd menjen – ez az én gyakorlatom”, és aztán nem alszol el, mondván, hogy nem számít, „alvó Buddha, éber Buddha – egyaránt a Dhamma.”

Aztán ott a másik kényszer: „Nem akarok elaludni, iszonyúan fontos, hogy ébren maradjak! Ácsán Szumédhó azt mondja, azért jövünk ide, hogy éberek legyünk, nem azért, hogy elaludjunk!” Ilyenkor megesik, hogy az ébrenlét kényszerébe gabalyodsz bele. Amikor megvan benned a tudás, akkor tudod, hogy mi hajt, hogy mihez ragaszkodsz, hogy hol is van az a ragaszkodás – és ahhoz, hogy ezt belásd és tudomásul vedd, türelemre van szükséged.

A megvilágosodás egyik tényezője az odaadás, az érzelmi üdeség és az öröm. Hajlamosak vagyunk mindent az intellektuális fogalmak szintjén kezelni, de ugyanakkor alázatosan le kell hajolnunk a Buddha, a Dhamma és a Szangha iránti szeretet öröméhez-édességéhez. Különösen akkor, ha azt kell látnunk, hogy a gyakorlatunk kissé „kiszikkadt”. Azt tanácsolom nektek, hogy ne rémüljete meg a szeretettől, az örömtől és a nyíltszívű nagylelkűségtől. Ezek híján az ember élete kopár sivatag. Olyan,

mintha múzeumban élnénk: szép és tiszta, mindenütt márványfolyosók, de hideg, rendezett, katalogizált. A múzeumokban mindent portalanítanak és rendben tartanak, ám nagy a hideg.

A vallás arra is alkalmat nyújt, hogy e melegség, öröm, szeretet, odaadás, felajánlás és adakozás felé forduljunk. Nagyon is igaz, hogy ez a vallási élet alapja és szükséges feltétele. A közösségi életet tekintések úgy, mint alkalmat arra, hogy a nagy-lelkűség, a szeretet és az öröm megnyilvánuljon. Ne csak a *csittát*, a tudatot figyeljétek megszállottan, azt, hogy mi is megy végbe benne ebben a pillanatban, látván, hogy mindez *aniccsa*, *dukkha* és *anattá*. Azért tesszük ezt, hogy szemlélődhessünk afölött, ahogyan a dolgok vannak, hogy megszabadulhassunk a tévképzetektől, illetve a szeretet és a nagylelkűség iránti ragaszkodástól. Hiszen ha a szeretetről és a nagylelkűségről kialakított elképzelésekhez ragaszkodunk, akkor is kétségbeesésben lesz részünk.

A világi emberek azért jöttek erre az elvonulásra, hogy adakozzanak, segítsék a Szanghát. Ez az ő szeretetük és nagylelkűségük megnyilvánulása tettekben, és mi azzal méltányoljuk ezt, hogy elhatározzuk: gyakorlunk, felismerjük a Dhammát, hogy életünk áldás lehessen a világi közösség számára.

Így is szemlélődhetünk. Helyzetünket semmiképpen se vegyük magától értetődőnek; adjunk teret örömünknek és hálánknak. Ezek a tulajdonságok segítenek kialakítani bennünk a tévképzetektől való szabadság megértésének alapját.

Senkinek lenni

Próbáljátok észrevenni az apró dolgok megszűnését, elmúlását, úgy, hogy különleges figyelmet szenteltek a kilégzés végének. Ily módon mindennapi életemek során veszitek észre azokat a hétköznapi elmúlásokat, amelyekre soha senki sem figyel. Én igen hasznosnak találtam ezt a gyakorlatot, mert egy lehetséges módja annak, hogy megszokott életünket élve ismerjük fel a feltételekhez kötött létállapot változó természetét. Azt hiszem, a Buddha ezekre a közönséges tudatállapotokra mutatott rá, nem pedig az összpontosítás különleges, magasrendű állapotaira.

Gyakorlásom első évében egyedül éltem. Képes voltam magas fokon összpontosított tudatállapotokba merülni, és ezt igen élveztem is. Aztán Vátpápongba kerültem, ahol a *vinajával* összhangban álló életvezetést és napi gyakorlatot tartották fontosnak. Ott az embernek minden reggel alamizsnagyűjtő útra kellett mennie, emellett részt kellett vennie a reggeli és az esti recitáción. A fiatal, egészséges szerzetesektől elvárták, hogy ők menjenek a hosszabb utakra, a rövidebbekre az idős, gyenge szerzetesek indultak. Akkoriban jó erőben voltam, ezért mindig hosszú-hosszú utakra mentem, ahonnan aztán fáradtan tértem vissza. Következett az étkezés, délután pedig mindenkinek megvolt a maga tennivalója. Ilyen körülmények között lehetetlen volt fenn tartani az összpontosított állapotot. Az idő nagy részét a mindennapi tevékenység töltötte ki.

Elegem lett az egészségből, felkerestem Luang Pha Cshát, és elpanaszoltam neki, hogy nem tudok itt meditálni. Elnevette magát, és mindenkinek elújságotta: „Szumédhó nem tud itt meditálni!” Azt az igen különleges tapasztalást tekintettem meditációnak, amiben annak idején részem volt és amit olyannyira élveztem, erre Luang Pha Cshá nyilvánvaló módon a mindennapi élet hétköznapiságára mutatott rá: arra, hogy felkel az ember, alamizsnát gyűjt, elvégzi a napi teendőket. Az egész az éber tudatosságról

szólt. És mintha Ácsán Cshá nem lelkesedett volna különösebben azért, hogy ne kelljen elvégezni az apró-cseprő napi feladatokat, és ezáltal átütő, az érzékszervi ingerek megvonásából következő tapasztalataim legyenek. Úgy tűnt, nem ért egyet ezzel, úgyhogy a dolog vége az lett, hogy alkalmazkodnom kellett, és meg kellett tanulnom a mindennapi élet hétköznapisága fölött meditálni. És hosszú távon ez igen-igen hasznosnak bizonyult.

Nem mindig történt az, amit *akartam*, hiszen az ember mindig a különlegeset akarja. Boldogok lennénk, ha vakító fényeket tapasztalnánk, és színes, szélesvásznú, csodás belátásaink támadnának, szeretnénk hihetetlen gyönyört, eksztázist, örömet átélni. Nem egyszerűen boldogok és nyugodtak szeretnénk lenni, hanem szárnyalni vágyunk.

De ha szemlélődünk az emberi testben élt élet fölött: az éppen ilyen, a képesség, hogy békésen ülünk és békésen álljunk fel, és hogy megelégedjünk azzal, amink van. Így lesz életünk – a mindennapi tapasztalás – szenvedés helyett örömteli. Életünk nagyobb részét így élhetjük: az ember nem élhet át eksztatikus gyönyört mosogatás közben, nem igaz? Olvastam a szentek életéről, akik eksztázisba estek, és semmiféle gyakorlati dolgot nem tudtak megcsinálni. Ömlött a vér a tenyerükből, és olyan csodákat vittek végbe, hogy a hívők rohantak, hogy láthassák, de amikor arra került sor, hogy valamilyen gyakorlati, mindennapi dolgot kellett elvégezniük, elveszettek voltak.

Mégis, amikor a *vinaja* fegyelem fölött szemlélődik az ember, az nem más, mint az éber tudatosság gyakorlása: éberség köntösvarrás, alamizsnagyűjtés, evés, a *kuti* takarítása közben, éberség abban a tekintetben, hogy mit kell tennie ebben vagy abban a helyzetben. A *vinaja* a *bhikkhu* mindennapi életére vonatkozó, nagyon is gyakorlati tanácsok összessége. Szumédhó *bhikkhu* egy átlagos napja nem abból áll, hogy majd szétveti az öröm, hanem abból, hogy felkel, elmegy vécére, felveszi a köntösét, megfürdik és hasonlók. Csupán arról szól, hogy éberén él ebben a testben, és hogy megtanul ráébredni arra, ahogyan a dolgok vannak.

Ezért van az, hogy amikor a megszűnést szemléljük, nem a világegyetem végére várunk, hanem csupán a kilégzésre, a nap



végére, egy gondolat vagy egy érzés végére. Észrevenni ezeket annyit tesz, hogy figyelmet kell szentelnünk életünk áramlásának, valóban észre kell vennünk, hogyan is vannak a dolgok, nem pedig arra várni, hogy megtapasztaljuk, amint alászáll ránk valami lenyűgöző, csodás fény.

Most csak tested közönséges lélegzését figyeled meg. Észreveszed, hogy belégzés közben könnyű összpontosítani. Amikor a tüdődbe szívod a levegőt, azt érzed, hogy növekszel, fejlődsz és erős vagy. Amikor azt mondjuk, hogy valaki felfuvalkodott, az illető valószínűleg éppen belélegzik. Kilégzés közben nehéz felfuvalkodni. Feszítsd ki a mellkasod és érzed, hogy vagy valaki, hogy hatalom van a kezében. Amikor először kezdtem figyelmet szentelni a kilégzésnek, tudatom elkóborolt, s a kilégzés nem tűnt olyan fontosnak, mint a belégzés: csak azért lélegeztem ki, hogy végre újra belélegezhessek.

Gondolkodjunk el a következőn: az ember képes megfigyelni a légzést – mi is az, ami képes a megfigyelésre? Mi az, ami megfigyeli és ismeri a be- és kilégzést? Nem a légzés maga. Megfigyelhetjük a riadalmat, amikor észlelni akarjuk a légzést, de nem tudjuk, ám a megfigyelő, vagyis az, ami megismer, nem érzelem, nem riadt, nem kilégzés és nem belégzés. Menedékünk a Buddhában tehát az, hogy ez a tudás vagyunk – inkább a megfigyelő, mint az érzelem, a légzés vagy a test.

A csönd hangját egyesek hullámozó hangként vagy folytonos háttérhangként tapasztalják. Az ember tehát képes szemlélődni e hangon, képes észrevenni. Vajon akkor is észreveszi, ha bedugja a fülét? Akkor is hallja, ha valaki láncfűrészsel dolgozik mellette? Torna közben vagy zaklatott lelkiállapotban is hallja? A csönd hangja olyan dolog, amire emlékezhetünk, ami felé fordulhatunk, amit észrevehetünk, mert itt és most, mindig jelen van. És jelen van az is, ami észreveszi ezt a hangot.

Jelen van a tudatban a vágy, hogy ezt a hangot elnevezhessük valaminek, nevet adjunk neki, hogy a megvalósítások csoportjába sorolhassuk, hogy kivetíthessünk rá valamit. Figyeljétek meg a hajlamot, ami valami mást szeretne belőle csinálni. Volt olyan, aki azt mondta, hogy valószínűleg csak a dobhártyá-

ban áramló vér hangja, olyan is akadt, aki kozmikus hangnak, az „istenéhez vezető hídnak” nevezte. Ami azért jobban hangzik, mint a dobhártyában áramló vér. Lehet, hogy a Világegyetem hangja, és az is lehet, hogy valami fülbetegséged van. Csakhogy nem szükséges, hogy bármi is legyen: az, ami, és olyan, amilyen. Bármi legyen is, elmélkedésre használható, mert amikor együtt vagyunk vele, akkor nincs énézet, de jelen van az éber tudatosság és az elmélkedésre való képesség.

Olyasmi ez, mint egy egyenes vonal, amihez igazodhattok, ami megóv titeket a teljes elbizonytalanodástól. Segít abban, hogy összeszedettek legyetek a mindennapi élet során, amikor felveszitek a köntösötöket, fogat mostok, becsukjátok az ajtót, beléptek a meditációs terembe és leültök. Az ember mindennapi élete nagy részét szokásszerűen éli, mert arra irányítja figyelmét, amit az élet fontos dolgainak tart – például a meditációra. Így meglehet, hogy az, amíg a lakhelyedtől eljutsz a meditációs terembe, csupán szétszórt tapasztalás, nem több, mint egy szokás, csitt, csatt, csitt, csatt, durr, bevágod magad mögött az ajtót, aztán ott ülsz egy órát, és próbálsz éber lenni.

Így lassan megértheted, hogy miként lehetsz éber, hogy miként alkalmazhatod az éber tudatosságot a mindennapok apróságaira és tapasztalataira. Van a szobámban egy szép kis kép, amit igen kedvelek. Egy öregember ül kávésbögrével a kezében, és kinéz egy kertre; odakint zuhog az eső. „Várakozás” – ez a címe. Így képzelem magamat: egy öregember az ablak előtt, kávésbögrével a kezében, csak vár és vár. Figyeli az esőt, a napsütést, vagy ami jön. Nem tartom nyomasztónak ezt a képet, inkább békésnek érzem. Ez az élet a várakozásról szól. Folyton-folyvást várunk – hát észrevesszük. Nem *valamire* várunk, csak úgy egyszerűen várunk. Választ adunk az élet dolgaira, a napszakra, a munkákra, a dolgok változására, a társadalomra, amelyben élünk. Ezt a válaszadást nem a mohóság, a gyűlölet és a nemtudás szokása hajtja – ez bölcs és tudatos reakció.

Hányan érzitek úgy, hogy ebben az életben küldetésetek van, amit végre kell hajtaniotok? Valami, amit meg kell tennetek, egy fontos feladat, amelyre Isten, a sors, vagy bármi más jelölt ki

titeket? Gyakran belegabalyodunk abba a nézetbe, hogy olyasvalakik vagyunk, akiknek küldetése van. Ki az, aki képes egyszerűen csak együtt lenni azzal, ahogyan a dolgok vannak, azzal, hogy ez csak a test, ami megnő, elöregszik és meghal, lélegzik és tudatos-sággal bír? Gyakorolhatunk, élhetünk az erkölcsi fogadalmak szabta keretek között, tehetünk jót, szükségleteinkre és tapasztalatainkra reagálhatunk éberén és bölcsen, de nincs senki, akinek meg kell *tennie* bármit is. Senki sincs, akinek küldetése lenne, aki különleges lenne, nem vagyunk senkik: sem szentek, sem avatárok, sem tulkuk, sem messiások, sem Maitréják. Még ha azt gondoljuk is: „Csak egy senki vagyok” – még az a senki is valaki. Arra, hogy senkik vagyunk, éppen annyira büszkék lehetünk, mint arra, hogy valakik vagyunk, és akkor éppen annyira belebojolódnak ebbe a tévképzetbe, és éppen annyira ragaszkodunk is hozzá. De bármit is hiszünk, akár azt, hogy senkik vagyunk, akár azt, hogy valakik, netán hogy küldetésünk van, esetleg hogy csak a világ terhére vagyunk, egyszóval, bármit is gondolunk magunkról, ott a tudás, ami látja egy efféle nézet megszünését.

A nézetek keletkeznek és megszünek. Én aztán vagyok valaki, fontos ember vagyok, küldetésem van ebben az életben – ez a gondolat a tudatban keletkezik és múlik el. Figyeld meg, amikor véget ér az, hogy fontos vagy, hogy senki vagy, netán bármi más. Mind megszünik, ugye? Mindaz, ami keletkezik, elmúlik, így jelen van a nem-ragaszkodás a küldetéstudathoz vagy épp a „senki vagyok” nézetéhez. Ott ér véget minden szenvedés – a szenvedés, hogy ki kell fejlesztened valamit, valakivé lenned kell, változtatnod kell valamin, mindent rendbe kell hoznod, meg kell szabadulnod minden tudati szenvedéstől, vagy éppen meg kell váltanod a világot. Még a legnemesebb eszményeket, a legmélyebb gondolatokat is tekintheted a tudatban megjelenő és megszűnő *dhammáknak*.

Gondolhatod, hogy ez sivár életfilozófia, hiszen sokkal több érzés van olyasvalakiben, aki minden érző lényt meg kíván menteni. Fellelkesedünk az önfeláldozó, küldetéstudattal bíró embereket látván, akik segítenek másokon, akiknek fontos dolguk van. Ám ha felismerjük, hogy ez is *dhamma*, rálátunk a lelke-

sedés korlátaira és megszűnésére is. Akkor ez mindezen törekvések és ténykedések *dhammája*, és nem *valaki*, akinek valamivé kell válnia, vagy valamit kell tennie. Feladjuk az egész káprázatot, és marad a tudat tisztasága. Ekkor a tapasztalásra adott válasz a bölcsességből és a tisztaságból fakad, nem pedig az én és a más érzetét hordozó személyes meggyőződésből, küldetésstudatból, vagy a nemtudás sémájából eredő bonyodalmakból.

Bízol ebben? Képes vagy bízni abban, hogy elengedsz és hagysz megszűnni mindent, abban, hogy nem vagy senki, hogy nincs küldetésed, és hogy nem kell senkivé sem lenned? Valóban bízol ebben, vagy riasztónak, sivárnak és nyomasztónak tartod? Meglehet, hogy lelkesítésre szorulsz: „Mondd, hogy minden rendben, hogy igazán szeretsz, hogy helyesen cselekszem, hogy a buddhizmus nem csak egy önző vallás, ahol az ember a maga javára világosodik meg, mondd, hogy a buddhizmus célja az, hogy minden érző lényt megszabadítson! Így teszel, tiszteletreméltó Szumédhó? Tulajdonképpen a mahájánát vagy a hínájánát követed?”

Arra próbálok rámutatni, hogy mi a lelkesedés mint tapasztalás. Ne próbáljátok meg elutasítani vagy bármi más módon megítélni az idealizmust, hanem elmélkedjete rajta, s legyetek tisztában azzal, hogy mi van a tudatban, és hogy milyen könnyen becsaphatnak minket elképzeléseink és emelkedett nézeteink. És lássátok be, hogy mennyire érzéketlenek, kegyetlenek és durvák tudunk lenni, amikor a kedvességről és az érzékenységről alkotott nézeteinkhez ragaszkodunk. Ez a Dhamma tényleges vizsgálata.

Emlékszem, mindig is az volt az elképzelésem, hogy valamilyen szempontból különleges vagyok, úgy véltem: „Egészen biztos, hogy rendkívüli valaki vagyok. Már gyerekoromban lenyűgözött Ázsia, és alighogy alkalmam nyílt rá, elkezdtem kínai nyelvet tanulni az egyetemen, tehát *bizonyos*, hogy olyasvalaki reinkarnációja vagyok, akinek valami köze volt a keleti világhoz.”

De gondolkodjunk el a következőkön: bármennyi jele is van annak, hogy különlegesek vagyunk, bármennyi előző életünkre emlékszünk is, bármilyen sokszor hallottuk Isten hangját,

vagy kaptunk üzenetet a Világmindenségből, mindez mulandó. Nem mintha tagadnánk létezésüket, de mulandóak. *Anicca, dukkha, anattá*. Elgondolkodunk tényleges mikéntjükön, azon, hogy ami létrejön, az el is múlik: az isteni üzenet is olyasvalami, ami a tudatban kel fel és enyészik el. Isten nem beszél hozzád *szakadatlanul*, kivéve persze, ha a csendet tekinted Isten hangjának. Ebben az esetben azonban nem mond valami sokat, nem? Nevezhetjük bárhogy: Isten hangjának, az isteninek, a kozmosz zengésének, vagy a dobhártyában áramló vérnek. De bármi legyen is, az éber tudatosság és az elmélkedés tárgyává tehetjük. Arra próbálok rámutatni, hogy miként alkalmazhatjuk ezeket a dolgokat, anélkül hogy bármit is gyártanánk belőlük.

Ha így teszünk, akkor küldetéseink válaszok, de nem az életünk során átélt tapasztalatokra – hiszen már nem személyesek többé, nincs már én, nincs Szumédhó *bbikkhu*, akinek küldetése van, mintha csak egy felsőbb hatalom kiválasztotta lenne, kiválasztottabb bármelyikőtöknél. Már nem az. A gondolkodás és az észlelés ezen módjának feladása megtörtént. És akár megváltom a világot és a lények ezreit, akár nem, akár segítem a kalkuttai nyomornegyedek szegényeit, akár nem, akár segítek meggyógyítani minden leprást, akár nem, egyszóval, akár mindenféle jót cselekszem, akár nem, az a bölcsességből fakadó természetes válasz lesz, s nem abból a tévképzetből táplálkozik majd, hogy én egy személy lennék.

Ez a bizalom, a *szaddhá*, a Buddha szavába vetett hit. A *szaddhá* a Dhammába vetett igaz bizalom és bizonyosság: bizalommal várunk, nem vagyunk senkik, nem válunk semmivé, de képesek vagyunk csak várni és válaszokat adni. Ha pedig semmi különösebb nincs, amire választ adhatnánk, akkor csak várunk: kávéscsészével a kezünkben nézzük az esőt, az alkonyt, azt, ahogy megöregszünk, megtapasztaljuk a korosodás folyamatát, a kolostorbéli jövést-menést, az avatásokat és azt, amikor valaki kilép a rendből, a lelkesedést és a lehangoltságot, az egyszer-fent-egyszer-lent állapotát – bent a tudatban és a külvilágban. Ez pedig válaszadás, mert ha megvan bennünk az erő, az értelem és a tehetség, akkor az élet mindig arra kér bennünket,

hogy valamiféle ügyes és együttérző módon adjunk választ rá – és erre nagyon is hajlandóak és képesek vagyunk. Szeretünk segíteni másokon. Nem bánám, ha egy buddhista lepratelepen dolgozhatnék, vagy Kalkutta nyomornegyedeiben, vagy bárhol máshol – boldog lennék. Semmi kifogásom sem lenne ellene, az ilyesmi nagyon vonzó a nemességről alkotott felfogásomnak.

Ám ez nem misszió, nem *én* vagyok, akinek tennie *kell* valamit. Ez a Dhammába vetett bizalom, ilyenkor az életre adott válasz tiszta és mások javát szolgálja, mivel nem belőlem mint személyből fakad, és nem is a nemtudás káprázatából, amelynek függvényében felkelnek a tudati képződmények. Az ember megfigyeli a nyughatatlanságot, a kényszerességet, a rögeszméket, és hagyja elmúlni azokat. Elengedi hát őket, s azok megszűnnek.

Nem-kettősség

A buddhista tanítás nagy ajándéka az, amit nem-kettősségnek nevezünk. Ez a filozófiai kérdések „sem-sem”-típusú megközelítése. A monista vallások gyakran beszélnek az Egyről, az egyetlen Istenről, az Egészről, a buddha-természetről, az egyetlen Tudatról, a mindenre kiterjedő jóakaratról, vagy az egyetemes igazságosságról, s ez felettébb lelkesítő dolog. Ezért fordulunk a monista tanokhoz. Ám a lelkesedés csupán egy szintje a vallásos tapasztalásnak, ki kell nőnünk belőle. El kell engednünk a lelkesedés iránt érzett vágyat, és Istenbe, az Egybe, az Egyetlen Tudatba, a mindenre kiterjedő jóakaratra vagy az egyetemes igazságosságba vetett hitünket.

Nem arra kérlek titeket, hogy ne higgyetek mindezekben. Ám ha a nem-kettősséget gyakoroljuk, akkor mindezt elengedjük, s rálátunk a nézetekhez, véleményekhez és észlelésekhez való ragaszkodásra – hiszen amikor saját tudatunkat észleljük, az csak egy észlelés. Az egyetemes jóakarata észlelése olyan észlelés, amelyhez kötődhet az ember. A buddha-természet egy észlelés. A Buddha is egy észlelés. Észlelés – és talán igen kellemes észlelés – az egy Isten, az univerzális egység, a világfalu, a minden egy és az egy minden, a minden igazságos és minden szép, és az „Isten szeret minket” – de azért csak megjelenő és megszűnő észlelés. A monista tanok észlelése is keletkezik és elmúlik.

Mi történik, milyen tapasztalás következik be, amikor elengedjük a dolgokat és azok megszűnnek? Mi marad utánuk? A Buddha a feltételek keletkezéséről és megszűnéséről szóló tanításban éppen erre mutatott rá.

Amikor az én észlelése megszűnik, és elmúlik minden doktrína, minden ihletett tanítás, minden bölcs mondás, akkor még mindig jelen van az, aki tud a megszűnésről. A tudat kiürül. Mit ragadhatnánk meg? Feltámad hát a vágy a megismerésre, arra, hogy legyen valami, amit megragadhatunk. Időnként észre-

vehetjük a vakrémületet a tudatban: hinnünk kell valamiben! „Beszélj nekem az egyetemes jóakaratról!” Csakhogy ilyenkor megint a félelem és a vágy lép működésbe. „Hinni akarok valamiben! Szükségem van valamire, amiben hihetek! Tudni akarom, hogy minden rendjén van. Az egység és a teljesség észlelésében akarok hinni, ahhoz akarok ragaszkodni!” Ilyenkor még mindig a vágy működik bennünk, amit esetleg nem veszünk észre, és amihez talán még mindig kötődünk. Ez az oka annak, hogy a vallásos tapasztalás a kétségbeesés megtapasztalása.

A keresztre feszített Krisztus legmegrendítőbb mondata ez: „Én Istenem, én Istenem, miért hagytál el engemet?” Mi történt az őt védelmező Atyával? Még Isten is elhagyta őt. Gyöttrődő kiáltás, nem igaz? Az egyetlen észlelés, amire az én számíthatott, hirtelen szertefoszlott Jézus elméjében. És azután természetesen ott az elfogadás és a feltámadás, az újjászületés, a mindenféle tévképzettől mentesség, az Istenhez, a tanításhoz, a legmagasabb rendű gondolatokhoz – vagyis a legfőbb értékekhez – való ragaszkodás hiánya.

Mindezek az értékek persze jók és dicséretesek. Ám a ragaszkodás miatt szenvedünk, hiszen ha bármiféle észleléshez ragaszkodunk, nem ismerjük fel az igazságot. Csupán egy jelképhez kötődünk és úgy gondoljuk, hogy a jelkép azonos a valósággal. Ha azt mondanám: „Látjátok azt a Buddha-szobrot ott a szentélyben? Na, az az igazi Buddha” – akkor azt gondolnátok, hogy elment az eszem. De azért képesek vagytok ragaszkodni ahhoz az észleléshez, hogy a Buddha az a Buddha, nem igaz? Ott azért nem tartotok, hogy elhiggyétek: az a hatalmas szobor maga a Buddha, ám nagyon tudtok ragaszkodni a Buddháról alkotott nézeteitekhez. Amely nézet éppenséggel nagyon kellemes is lehet. Ahogy az a Buddha-szobor is nagyon szép. Kedvelem, nagyon tetszik. Nem mintha meg kellene szabadulnunk tőle – nem a Buddha-szobrok csapnak be minket. Az, ami veszélyes, nem más, mint ragaszkodásunk az észleléshez, saját magunk, mások, a Buddha, Isten, az egység és a teljesség észleléséhez.

Amikor az ember ténylegesen képes megszabadítani tudatát a ragaszkodástól, akkor az összes egyedi nézőpont érvényre

jut. Nem gondoljuk, hogy az egyistenhit téves lenne. Ám a monista tanokhoz való ragaszkodás korlátozza és elvakítja az embert – éppúgy, ahogy a nem-kettősséghez való kötődés is. A kettősségektől mentesség célja az, hogy roppant erővel rámutasson a kötődésre. Ám ha az ember csupán elméletben gyakorolja a nem-kettősséget, akkor könnyen ragaszkodni kezdhet a nihilista hozzáálláshoz.

Nem arra kérlek titeket, hogy kötődjete a nem-kettősség álláspontjához, hanem arra, hogy ezen az elvonuláson ne próbáljátok lelkesíteni elméteket, ne olvassatok ihletett monista tanításokról és más vallásokról. Hiszen ahhoz, hogy valóban megtanuljátok használni ezt a sajátos eszközt, használnotok kell, és meg kell figyelnetek, milyen eredményekre vezet. Ez pedig meglehetősen sivárnak is tűnhet. De el kell engednünk a lelkesülés iránti igényünket, és el kell mennünk egészen a kétségbeesésig. Meg kell tanulnunk elfogadni ezt az ürességet, ezt a csendet, a megszűnést, a magányt, a melegség hiányát, meg kell tanulnunk, hogy ne kérjük mások jóindulatát és kedvességét. Meg kell nyílnunk a csönd előtt, szemlélődnünk kell fölötte és tanulni belőle, nem pedig egy szerető anyához vagy egy megbízható apához menekülni.

A szent életet úgy is leírhatjuk, hogy az egyén felnő, megérik, és már nem időzik a kamaszkor és a gyerekkor melegében, vagy éppen a világ örömei közt.



Daszadhammaszutta

Szerzetesek, tíz dhamma fölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott. Melyik ez a tíz?

1. Nem élek többé a világi célok és értékek szerint. Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

2. Életemet mások adakozása tartja fenn. Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

3. Arra kell törekednem, hogy elhagyjam korábbi szokásaimat. Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

4. Megbánás kel-e tudatomban viselkedésem miatt? Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

5. Szellemi társaim találhatnak-e kivetnivalót viselkedésemben? Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

6. Mindaz, ami az enyém, mindaz, ami kedves számomra és örömet nyújt, megváltozik majd, s eltávozik tőlem. Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

7. Én vagyok *kammám* birtokosa, *kammám* örököse, *kammám*ból születek, *kammám*hoz kapcsolódom, *kammám* támaszt, és akármilyen *kammát* teszek, akár jót, akár rosszat, én leszek majd az örököse. Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

8. A napok s az éjjelek könyörtelenül múlnak - jól használom-e ki időmet? Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

9. Örömöm lelem-e a magányban? Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

10. A szabadság vagy a belátás gyümölcsét hozta-e gyakorlatom, hogy életem végén, ha szellemi társaim kérdeznak, ne

kelljen szégyenkezni? Efölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

Szerzetesek, e tíz dhamma fölött szemlélődjék újra meg újra az, aki az otthontalanságba távozott.

A nemtudás az énről kialakított nézet

FÜGGŐ KELETKEZÉS 1.

A buddhista gondolkodásmód különleges jellemzője az *anattá*, vagyis a nem-én fölismerése. A négy nemes igazság, a *paticca-szamuppáda*, és a hasonló struktúrák fölötti sajátos elmélkedés az énről – azaz a lélekről és az énről mint abszolút létezőről – kialakított nézet felől az *anattá*, a nem-én, az értelenség irányába mozdítja a gondolkodást.

A gond az, hogy ez a nem-én úgy hangzik, mintha megsemmisülés lenne, nem igaz? A buddhizmusban az embereket az ijeszti meg, hogy a „nem-én” és a „nincs lélek” úgy hangzik, mint valami örökérvényű álláspont, amit minden buddhistának vallania kell. Megesik, hogy azok, akik gyűlölik Istent és kifogásaik vannak a keresztény vallás ellen, azért lesznek buddhisták, mert valamit sérelmeznek Istennel, a lélekkel vagy a bűnnel kapcsolatban. Az lenne kedvükre, ha a buddhizmus a keresztény tapasztalást teljes mértékben elutasító ateista filozófia lenne. Csakhogy nem az. A buddhizmusra sem az ateizmus, sem a nihilizmus nem jellemző. A Buddha nagyon gondosan kerülte az efféle szélsőséges álláspontokat.

Tanítása igen ügyesen és gondosan felépített pszichológia, melynek célja, hogy segítsen átlátnunk és elengednünk mindazt a nemtudásból, félelemből és vágyból eredő ragaszkodást, amely létrehozza az én ezen tévképzetét. A buddhizmus immár több mint kétezeröttszáz éve áll fenn eredeti tisztaságában. Ez annak köszönhető, hogy a buddhista megközelítés igen világos. Van a *vimaja* fegyelem szerint élő Szangha, és van a Dhamma tanítása. Ha ezt helyesen gyakoroljuk, akkor valóban elkezdünk rálátni a szenvedésre és a nyomorúságra, amit a saját magunkról kialakított illúziók köré teremtünk.

Am azt az illúziót sem kívánjuk kelteni, hogy semmiféle én sincs. A lényeg nem az, hogy az ember az én illúziójától eljusson addig az illúzióig, hogy nincs én, hanem hogy vizsgálódjék,

szemlélődjék, belátásra jusson, míg föl nem ismeri a szavakba nem foglalható igazságot – mindenki saját maga számára.

Mindannyiunknak megvan a maga egyedi észlelése, nem pontosan ugyanazokat a dolgokat tapasztaljuk. Emlékeink, tapasztalataink, hajlamaink, szokásaink különböznek. Ám hogy ne pusztán szubjektív értelmezéseket gyártsunk, ezt a végtelen sokféleséget a Dhamma tanításához viszonyítjuk. Tapasztalásunkra a Dhamma tanítását alkalmazzuk, mégpedig azért, hogy képesek legyünk megosztani másokkal, és a személyes szubjektivitásnál tágabb összefüggésben értelmezni.

Amikor az ember vallásos tapasztalását túlon túl szubjektíven értelmezi, gyakorlása rendszerint félresiklik. Ilyenkor nem tud beszélni tapasztalásáról, ami inkább egyedi, személyes tapasztalat, nem pedig egyetemes fölismerés. Végül az ember a misztikus tapasztalás sokféle, igen különös, szubjektív értelmezésével áll elő, ahogy azt a keresztény gnosztikusok is tették. Minden gnosztikus gondolkodónak megvolt a maga beszédstílusa, ezért a római katolikus egyház akkoriban örültségnek tekintette és betiltotta az egészét. De a Buddha a gondolkodásnak és a tanítás kifejezésének olyan módját alakította ki, ami máig nem változott. Nem alakítunk rajta, nem módosítjuk úgy, hogy összhangba kerüljön személyes tapasztalatunkkal. Tapasztalásunk mércéje a tanítás, mert a tanításokat olyan ügyesen alkották meg, hogy mindenre alkalmazhatók.

Amikor a *paticcaśamuppáda* fölött szemlélődünk, akkor megértjük, hogy ezek a kifejezések hogyan viszonyulnak a kontemplatív tapasztaláshoz. Amikor az ember először olvassa végig a *paticcaśamuppádát*, egyáltalán nem érti. „A nemtudás függvényében keletkeznek a kammitikus képződmények, a kammitikus képződmények függvényében keletkezik a tudatosság” és így tovább... Na és akkor mi van? Mit jelent ez? Az ember azt gondolja, hogy valami nagyon mély tanításról van szó, és hogy valószínűleg egy életen át kell a páli nyelvet tanulnia ahhoz, hogy megértse, ezért hajlamos félretenni.

A buddhisták gyakran átsiklanak a négy nemes igazság fölött: „Ó, igen, a buddhista alaptanítások. Igen, és most lépünk

tovább a magasabb rendű madhjamaka buddhizmusra.” Vagy: „Mit mondott Dógen?” Vagy: „Milarépa egészen fantasztikus, nem igaz?” És azt gondoljuk: „A szenvedés, az eredet, a megszűnés és az ösvény – igen, ezt már tudjuk, most térjünk a lényegre.”

Gyakran megesik hát, hogy a négy nemes igazság csupán felületes hit. Az ember nem kutatja vagy alkalmazza, hiszen a tanítások önmagukban nem érdekesek. A szenvedés, az eredet, a megszűnés és az ösvény a gyakorlatban alkalmazandó útnutató, ezért nem lelkesítő tanítás, és nem is célja, hogy lelkesítsen. Azért alkalmazzuk, mert a gondolkodás és a szemlélődés e módja pszichológiai szempontból igen értékes.

Segítségével lassan megérthetjük azt, amit azelőtt sosem értettünk. Ha így gyakorlunk, tudatunkat és értelmünket úgy fejlesztjük, ahogy igen kevesen teszik. Az emberek még a legmagasabb képzés során sem igazán fejlesztik tudatukat az elmélkedés és a szemlélődés e módszerével. Igen nagyra tartjuk a racionális gondolkodást. De ahhoz, hogy megértsük a racionalitást, mint a tudat egy funkcióját, a tudat természetén kell elmélkednünk. Mi is történik valójában? Mi ez az egész? Ezek az egzisztenciális kérdések. „Miért születtem meg? Van-e az életnek értelme? Mi történik a halál után? Mire való ez az egész? Értelmetlen kozmikus baleset csupán? Van köze valami többhöz, vagy csak megtörténik és kész, vége?”

Az élet értelmét igen nehezen tudjuk kapcsolatba hozni valami olyasmivel, ami túl van az anyagi világon. Így lesz a materializmus a valóságunk. Amikor az űrt kutatjuk, azt mindig anyagi szinten tesszük. Űrhajókra akarunk szállni és felvinni tesztünket a Holdra, mert a materialista nézet szerint ez az, ami valóságos. A nyugati materializmus híján van a kifinomultságnak és a finom megkülönböztetésnek; a tudatosság igen durva szintjére helyezi az embert, ahol a durva anyagi tárgy a valóság, az érzelmeket pedig figyelmen kívül hagyja, hiszen szubjektívek, tehát nem valóságosak. Mert az érzelmeket nem lehet elektromos műszerekkel mérni.

Holott az érzelmeik az egyén számára *igencsak* valóságosak; az, amit érzünk, sokkal fontosabb annál, mint az, hogy mit mutat



a digitális óránk. Életünket félelmeink, vágyaink, szeretetünk, gyűlöletünk, törekvéseink teszik boldoggá vagy nyomorulttá. A modern materializmus ezt mégis képes figyelmen kívül hagyni az érzékszervi örömökön, anyagi jóléten és racionális gondolkodáson alapuló világ kedvéért. Így a szellemi élet sokak számára csak illúzió, hiszen nem mérhető számítógéppel és nem vizsgálható műszerekkel.

A modern tudományok előtti európai civilizáció számára a szellemi világ volt a valódi világ. Mit gondoltok, hogyan építették a katedrálisokat? És mi a helyzet a művészetekkel? Mindennek gyökere az igazi szellemi törekvés volt, az érzés, hogy az emberi lény kapcsolatban áll valamivel, ami túl van az anyagi világon. A spirituális igazságot mindenkinek saját magának kell fölismernie. Az igazság személyes felismerés, a végső szubjektivitás. A Buddha a szubjektivitást teszi meg a világegyetem középpontjának, a néma nyugvópontnak, ahol a szubjektum nem *személyes* dolog. Ez a nyugvópont nem valakié és nem is valami.

A meditáció során e pont felé mozdul az ember. Elenged minden ragaszkodást, ami az anyagi világ, az érzelmi sík, az intellektus síkja, a szimbolikus sík és az asztrális sík változó körülményeihez fűzi. Ez az elengedés nem megszűnés vagy elutasítás, viszont ez adja az egész megértéséhez szükséges távlatot. Az egészet nem érthetjük meg úgy, hogy a kör kerületén forgunk körbe-körbe.

Az, hogy a kör kerületén pörgünk, annyit tesz, hogy elve-szünk a forgatagban örvénylő dolgokhoz való ragaszkodásban. Ezt nevezik *samszárának*, ahol az ember csak körbe-körbe jár. Így nem nyílik rálátása a *samszárára*. Nem tud megállni, figyelni és vizsgáldni, mert magával sodorta a körkörös mozgás.

A négy nemes igazság és a *paticcsaszamuppáda* fölötti ilyes-fajta meditáció célja, hogy megállítsa a tudat pörgését. Tulajdonképpen a nyugalomban időzöl, és ez nem a feltételekhez kötött világ ellen intézett támadás, hanem az a célja, hogy megfelelő távlatból láthasd. Nem szünteted meg, nem bírálod, nem próbálsz kikerülni belőle, csak mert gyűlölöd vagy félsz tőle. Azon vagy, hogy eljuss a középpontba, a nyugvópontba, ahol annak

látod, ami, ismered, és többé már nem félsz tőle, nem téveszt meg. És mindezt személyes tapasztalásod korlátain belül teszed. Elmondhatjuk hát, hogy mindenki saját maga jut felismerésre, hiszen ahogy itt ülünk, így néz ki a dolog. Ám ez a nyugvópont nem a testben és nem is a tudatban található – túl van a szavakon. A nyugvópont nem az agy egy pontja. És mégis felismered ezt az egyetemes csöndet, a nyugalmat, az egységet, ahol minden más tükröződés, és megfelelő távlatot kap. Már nem csap be a személyiség, a *kamma*, a különbözőség, a sokféleség és a többi, mert már nem ragadod meg őket.

Ahogy egyre többet vizsgáljuk a tudatot, ahogy elmélkedünk és szemlélődünk fölötte és tanulunk belőle, lassacskán mindannyian felismerjük a tudat csöndjét, amely mindig jelen van, ám a legtöbben még csak észre sem veszik. Ennek az az oka, hogy a *samszára*beli élet oly lázasan tevékeny és viharos, hogy körbe-körbe pörgünk. És bár a nyugvópont mindig ott van, nem látjuk meg addig, amíg alkalmunk nem nyílik a kerületen forgás helyett a nyugalomban időzni.

Nem mintha a nyugalomhoz ragaszkodnunk kellene. Nem próbálunk meg nyugodt emberek lenni, akik csak nyugodtan ülnek itt és semmit sem éreznek. Tudom, hogy egyesek személyes világot hoznak létre, ahol a meditáció idején tartózkodhatnak. Ám ez nem vezet ki a szenvedésből, ez a szubjektív, személyes világ szorosan függ attól, hogy a dolgok egy bizonyos módon legyenek. Olyannyira törekeny és tisztavirágéletű, hogy a legkisebb zavaró tényező is lerombolja. Az elcsendesülés finom világa annyira kellemes, annyira békés. Amíg valaki meg nem igazítja a köntösét. Aztán valakinek megkordul a gyomra, másvalaki meg horkant egyet. Undorító, nemde, amikor az embert ezekből a kellemes, nyugodt állapotokból durva testi működések kizökkentik.

Ám a nyugalom nem azonos az elcsendesüléssel. Nem szükségszerű, hogy elcsendesülésben időzzünk, de ott a nyugalom, vagyis az, hogy bízunk a csöndben időzésben, s nem engedelmeskedünk kényszeres hajlamainknak. Mindannyian hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy tennünk kell valamit; olyannyira

belénk vésődött az, hogy tegyünk valamit, hogy még a meditációból is kényszercelekvés válik, amibe belebonyolódunk. „Fejleszd ki ezt, fejleszd ki azt. Ki kell fejlesztenem a *szamádbit*, el kell érnem a *dzsbánákat*.” Nem egyszerűen csak bejövünk és itt ülünk, hanem *kifejlesztünk* valamit! Így gondolkodunk. Bűntudatunk van, ha nem csinálunk semmit, ha nem haladunk, nem fejlődünk és nem jutunk sehová. Nem különösebben könnyű bejönni ide, és nyugalomban ülni. Sokkal egyszerűbb nagyszabású meditációs fejlesztési projekteket kiötleni és ötéves terveket felállítani. És mégis, mindig a nyugvópontra lyukadunk ki: a dolgokra, ahogyan azok vannak.

Ahogy egyre inkább megértésre jutunk, elengedhetjük azt a vágyat, hogy fejlődjünk és valamivé legyünk. És amikor tudatunk felszabadul minden valamivé válásra, szerzésre és megvalósításra irányuló vágy alól, az igazság lassan felfedi magát. Az igazság mindig jelen van, itt és most. Csupán az a kérdés, hogy megvan-e bennünk a nyitottság és az érzékenység képessége, hogy megnyilvánulhasson. Az igazságot nem kívülről fedik fel. Mindig jelen van, de ha belebonyolódsz az elképzelésbe, hogy el kell érned valamit, hogy te vagy az, akinek tennie kell valamit, hogy meg kell szerezned valamit, akkor nem látod.

A Buddha ezért támadta közvetlenül az *én* és az *enyém* fogalmát. Ez az egyetlen, ami utunkban áll: *a ragaszkodás az énről kialakított nézethez*. Ha átláttok az énről kialakított nézeten és elengeditek, akkor minden mást is megértetek. Nem kell az összes bonyolult ezoterikus formulát, vagy bármi ilyesmit ismeretek. Nem kell vég nélkül belekeverednetek mindenféle bonyolult dologba, ha egyszerűen elengeditek a nemtudással terhelt nézetet, hogy „én vagyok”.

Tudd ezt és ismerd, értsd meg az elengedés és a ragaszkodásmentesség útját. Akkor, bárhol is legyél, az igazság mindig felfedi magát. Amíg ezt nem teszed meg, addig belegabalyodsz abba, hogy problémákat gyártasz és bonyolítod a dolgokat.

„*Aviddzsápaccsajjá szankhárá; szankhárápaccsajjá vinnyánam; vinnyánápaccsajjá namarúpam; namarúpapaccsajjá szalájatanam; szalájatanapaccsajjá phasszó; phasszapaccsajjam védaná; védánápaccsajjá*

tanbá; tanhápaccsajá upádánam; upádánapaccsajá bbavó; bhava-paccsajá dzsáti; dzsátipaccsajá dzsarámaranam-szóka-paridéva-dukka-dómanassza-upájásza.”

Ez annyit tesz, hogy ha továbbra is ragaszkodsz az én illúziójához, a mohósághoz, a gyűlölethez és a nemtudáshoz, akkor soha sem lesz részed másban, mint öregségben, betegségben, halálban, szomorúságban, bánatban, kétségbeesésben és fájdalomban. Ez vár rád hátralevő életedben – meglehetősen unalmas kilátás, nemde?

Am ha a helyes megértést alkalmazod, és helyesen látod a dolgokat, akkor mindettől itt és most megszabadulhatsz. Jelen lehet az igazság megismerése, s akkor már nem csapnak be a látszatok, a szokások és a körülmények.

Pillanatnyi keletkezés

FÜGGŐ KELETKEZÉS 2.

Ácsán Buddhadasza a függő keletkezésről írt könyvében hangsúlyozza, hogy a *paticcaszamuppádát* mint a jelenlegi pillanatban működő folyamatot közelíti meg, nem pedig a múlt, a jelen és jövő szempontjából. Ha szemlélődünk és gyakorlunk, akkor fölismerjük, hogy ez nem is lehet másképp. Ennek az az oka, hogy magával a tudattal dolgozunk. Amikor az emberi test születésén gondolkodunk, akkor sem saját testünk születéséhez fűzünk kommentárt, hanem értelmileg felismerjük, hogy ezek a testek megszülettek. Aztán, elméledésképpen, tudomásul vesszük, hogy az elme-tudatosság keletkezik és megszűnik. A *paticcaszamuppáda* egész láncolata tehát egyetlen pillanat alatt jelenik meg és múlik el. Az *aviddzsából* kiinduló keletkezés és megszűnés pillanatnyi; az *aviddzsá* nem állandó. Téves nézet lenne azt feltételezni, hogy minden az *aviddzsával* kezdődött, és hogy majd egyszer a jövőben mindez meg is szűnik.

Az *aviddzsá* ebben az értelemben annyit tesz: nem érteni a négy nemes igazságot. Amikor jelen van a szenvedés, az eredet, a megszűnés és az ösvény megértése, akkor az *aviddzsá* már nincs hatással a dolgokra. Amikor *viddzsával* látunk, akkor az észlelések a köznapi igazság részét képezik, többé már nem azonosítjuk őket az *énnel* és *enyémmel*. Például, amikor jelen van a *viddzsá*, akkor kijelenthetem: Ácsán Szumédhó vagyok. Ez hagyományos igazság, még mindig egy észlelés, de többé már nem az *aviddzsá* felől nézve. Ez a kijelentés pusztán egy használható közmegegyezés, semmivel sem több. Az, ami.

Amikor elérkezi a nemtudás megszűnéséhez, abban a pillanatban megszűnik a sorozat összes többi tagja is. Nem úgy megy, hogy megszűnik az egyik, azután a másik. Amikor ott a *viddzsá*, a szenvedésnek vége szakad. Bármely pillanatban, amikor jelen van az igazi éber tudatosság és bölcsesség, nincs szenvedés. A szenvedés megszűnt. Amikor a vágy megszűnése, a megragadás

megszűnése fölött szemlélődünk, akkor ott a létesülés megszűnése, az újraszületés és a szenvedés megszűnése. Amikor a dolgok elülnek, amikor minden megszűnik, akkor ott a békesség. Ott a tudás, a nyugalom, az üresség, a nem-én. Ezekkel a szavakkal, fogalmakkal írható körül a megszűnés.

Ha így gyakorlok, igen nehezen találok bármiféle szenvedést. Felismerem, hogy nincs más szenvedés, csak az a figyelmetlen pillanat, amikor valami magával sodor. Az ember tehát a szétszórtság, az oda nem figyelés és a felejtés következtében bonyolódik szokásszerű (azaz kammikus) tudati eseményekbe. De amikor felismeri, hogy figyelmetlen volt, akkor hagyhatja megszűnni, elengedést gyakorolhat. Ott az elengedés, az ürességben időzés. Többé már nincsenek erős késztetések, amiket megragadhatna, átlátta az érzékszervi világ csáberejét és csillogását. Nincs már semmi, amit meg lehetne ragadni. Anélkül is tapasztalhatja és láthatja, hogyan is vannak a dolgok, hogy megragadná azt. Nincs senki, aki bármit is megragadna, de még mindig lehet érzés, látás, hallás, ízlelés és tapintás. Csakhogy már nem gyárt belőlük egy személyt, ént és enyémet.

Számomra fontos belátás volt, hogy a tudatosság mennyire pillanatnyi. Az ember hajlamos úgy észlelni a tudatosságot, mint ha tartós dolog lenne, hajlamos az ébrenléti, tudatos állapotot inkább állandó, semmint pillanatnyi léthelyzetnek tekinteni.

Ámde a *vinnyánát* mindig úgy írják le, hogy egy pillanat, egy villanásnyi pillanat. Ahelyett hát, hogy azt feltételeznénk, hogy az *aviddzsá* a testünk születésével kezdetét vevő töretlen folyamat, beláthatjuk, hogy a *viddzsá* bármely pillanatban lehetséges, és akkor az egész megszűnik. A szenvedés egész tömkelegének megszűnése felismerhető. Eltűnt! Hová lett?

Ez a gyakorlás abból áll, hogy kitartóan vizsgáljuk a dolgokat, azért, hogy mindent pontosan annak lássunk, ami. Minden dolog csak az, ami az adott pillanatban. Amikor ezt belátjuk, akkor a szépség már csak pillanatnyi szépség. A csúfság csak pillanatnyi csúfság. Nem teszünk kísérletet arra, hogy bármilyen módon rögzítsük vagy meghosszabbítsuk, mert a dolgok csupán azok, amik. Egyre inkább tudatába kerülünk a forma-nélkülinek

vagy bizonytalannak, úgy, ahogy az van; nem siklunk át rajta, nem hunyunk szemet fölötte és nem értelmezzük félre.

Az észleléssel az a baj, hogy könnyen korlátok közé szorít minket: csak bizonyos dolgoknak vagyunk tudatában. Hajlunk arra, hogy csak bizonyos kijelölt pontoknak legyünk tudatában, míg a természetes változást és áramlást nemigen vesszük észre. Csak az A, B, C, D, E, F, G pontoknak vagyunk tudatában, de sosem vesszük észre az A és a B közötti pontokat, mert az ember csak az észlelés kijelölt pontjainak van tudatában. Ezért van az, hogy amikor a tudatot megnyitja a *viddzsá*, és az kész a befogadásra, akkor a Dhamma felfedi magát. Egyfajta kinyilatkoztatás történik. A csodálkozó, üres tudat engedi, hogy az igazság felfedje magát – és ez már nem az észlelés révén történik. Ez a ki nem mondható igazság, amit nem lehet észlelésekbe vagy fogalmakba fogni, itt a szavak cserbenhagyják az embert.

Meglehet, hogy mostanra már méltányolni kezditek azt, amit a Buddha hangsúlyozott: „A szenvedést tanítom és a szenvedés végét. Csupán két dolgot tanítok. Van szenvedés, és a szenvedésnek van vége.” Ha ti is megértitek a szenvedést és felismeritek a szenvedés végét, akkor megszabadultatok a nemtudástól. Ha megpróbálunk spekulálni arról, hogy milyen is ez, akkor mondhatjuk így: „a *nibbána*, a legmagasabb boldogság”, de ez a legmagasabb boldogság sem pontos kifejezés, nem igaz? Úgy hangzik, mintha emelkedett állapotba kerülnénk, fölrepülnénk a levegőbe, elérnénk a *nibbánát*, és fellebegnénk egészen a plafonig.

Am az út a felismerés útja – a tudatosság és a felismerés útja. A nyolcrésztű ösvény pedig fejlesztés, azaz *bháváná*: kifejlesztjük a helyes megértéshez vezető ösvényt. Minél behatóbban ismerjük az ürességet, a nem-ént, a semmihez sem kötődés szabadságát, annál inkább erősödik bennünk a derűs békesség és a nyugalom érzése, és ez hatással van szavainkra, tetteinkre és arra, hogyan élünk ebben a társadalomban.

A „*nibbána*” szót általában így definiálják: nem-ragaszkodás az öt *khandhā*-hoz, ami annyit tesz, hogy a testtel és a tudattal (vagyis a *rúpával*, *védanával*, *szannjával*, *szankhárával* és *vinnyánával*) kapcsolatban nem tapasztalsz én-érzetet. Az öt *khandhāt* már



nem *aviddsával*, hanem *viddsával* szemléled. Látod, hogy mulandóak, nem kielégítőek és értelenek. A *nibbána* a nem-ragaszkodás felismerése, ahol az énről alkotott nézet megszűnik. A test még lélegzik, nem foszlik szét a levegőben, de eloszlik a téves önazonosság, hogy „én vagyok a test”. Megszűnik a *védanával*, a *szannyával*, a *szankhárával* és a *vinnyánával* való téves azonosulás. Az én szertefoszlik, nem találsz senkit. Nem is találhatod magad, mert te *vagy* magad.

Az a nézet, mely szerint a függő keletkezés három élet alatt megy végbe, a születéstől fogva állandó formának tekinti az öt *khandhát*. Eszerint a test, az érzések, az észlelések, a tudati képzetmennyek, a tudatosság a születéstől fogva folytonosan létezik. Ám ez feltételezés, míg a pillanatnyi keletkezés fölötti elmélkedés magára a tudatra mutat rá. A test különben sem valaki, nem én és nem enyém, sosem volt az, és sosem lesz az. Csupán az én és az enyém *észlelése* van. A *hit*, hogy megszülettem.

Birtokomban van a születési anyakönyvi kivonatod, ami bizonyítja, hogy ez a test megszületett. A tudatunkban is születési anyakönyvi kivonatokat cipelünk fel-alá: cipeljük életünk egész történetét, az emlékeket és minden egyebet, és ettől az az érzésünk támad, hogy születésünktől fogva a jelen pillanatig egy bizonyos személy vagyunk. Ám az észlelés vizsgálata már önmagában rámutat, hogy az keletkezik és megszűnik. Az az észlelés, hogy én egy állandó személyiség vagyok, csupán pillanatnyi. Keletkezik és megszűnik. A tudatosság is csak pillanatnyi, és a feltételekhez kötött létállapot vonzó, taszító és semleges minőségeit közvetíti. Amikor ezt világosan látja az ember, akkor már nem érdekelt a ragaszkodásban, abban, hogy a boldogságot keresse, hogy megpróbáljon boldogságba, szépségbe, biztonságba újraszületni. Az újraszületés a feltételekhez kötött létbirodalom megragadása – hát elengedjük. Az öt *khandha* még mindig az öt *khandha*, és annak látjuk őket, amik: mulandónak, nem kielégítőnek és értelennek.

A dolgok mikéntjének igazságán való szemlélődés igen közvetlen, igen világos. A zavaros, megbízhatatlan, alakatlan, homályos, ingatag, bizonytalan felől a bizonyos felé mozdulunk.

Bármiről legyen is szó, már nem választjuk azt, ami kedvünkre van, hanem egyszerűen tudomásul vesszük, hogy ami keletkezik, el is múlik. Ahogy gyakorlatunk során felismerjük ezt, a tudat sok-sok bizonytalanságát, elmosódottságát pontosan annak látjuk, ami. A zűrzavar zűrzavar, nem több – egy *dhamma*. A zűrzavar csupán pillanatnyi zűrzavar, nem állandó és nem én. Így az, ami azelőtt gondot jelentett vagy becsapott minket, *dhammá*vá alakult át. Az átalakulás pedig nem úgy megy végbe, hogy megváltoztatjuk a körülményt, hanem úgy, hogy a hozzáálláson változtatunk – hozzáállásunkat már nem a nemtudás, hanem a világgosság határozza meg.

Azt mondják egyesek: „Mindez nagyon szép, de mi a helyzet a szeretettel és az együttérzéssel?” A rájuk irányuló vágy az akadály. Ha már nincs nemtudás, ha már nincs én, ha már nincs semmi, ami akadályozná, gátolná vagy lehetetlenné tenné a szeretetet, akkor a szeretet már nem jelent gondot. Ám amíg jelen van az én illúziója, addig a szeretet pusztá elgondolás marad, amire sóvárgunk, de mindig csalódnunk fogunk benne, mert az én az utunkba áll. A énről kialakított nézet mindenképpen elvakít és felejtésbe taszít minket, hatására képzeljük, hogy nincs is semmiféle szeretet. Idegennek, magányosnak, elveszettnek érezzük magunkat, mert úgy tűnik, nincs szeretet, és ezért valaki mást okolunk – esetleg saját magunkat, mert talán nem vagyunk szereetre méltók –, vagy éppen cinikusok leszünk.

Ám a Buddha, erre rámutatva, feltette a kérdést, hogy mi is a valódi gond? Az én *illúziója*. Ehhez a bizonyos észleléshez való ragaszkodás. Ez hat ki a tudatosságra, és ezért teremtünk folyton elvást és elégedetlenséget, ezért azonosulunk azzal, ami nem mi vagyunk. Ha megszabadulunk ettől az illúziótól, akkor a szeretet örökké jelenlevő, csak épp azért nem látjuk, nem tudjuk élvezni, mert vágyaink és félelmeink elvakítanak bennünket.

Ahogy egyre inkább megértitek ezt, növekszik bennetek a hit, és ott a hajlandóság, hogy mindent föladjatok. Igazán gyönyörűsége és örömteli együtt lenni azzal, ahogyan a dolgok vannak.

Az én késztetései

A FÜGGŐ KELETKEZÉS 3.

Aviddzsápaccsajá szankhárá: a nemtudás függvényében jelennek meg a kammikus képződmények, vagyis az öt *kbandha* által meghatározott test és tudat. Ez akkor van, amikor a nemtudásból – az igazság meg nem értéséből – kiindulva működünk, és mindaz, amit tapasztalunk, tesziünk, mondunk vagy érzünk, ettől a bizonyos nemtudástól függ; kivétel nélkül minden.

Itt mutatkozik meg, hogy az énről alkotott nézet egy vakfolt. Amikor a kammikus képződményeket inkább ének, semmint nem-ének tekintjük, akkor minden történést és tapasztalást ezen én-érzethez – az én észleléséhez – viszonyítunk. Ez az *aviddzsápaccsajá szankhárá*.

Ha beláttatok, hogy minden körülmény mulandó, és minden *dhamma* értelen, akkor jelen van a tudás, vagyis a *viddzsá:* a nemtudás (*aviddzsá*) és a szokásszerű *kamma* (*szankhára*) helyett ott az igazság, a Dhamma. Felismerszik a Dhamma, annak igazsága, ahogyan a dolgok vannak. Az összes többi ebből következik, mindent annak láttok, ami. Nincs torzulás: a tudatosságot, az öt összetevőt és az érzékszervi világot Dhammának látjátok, nem pedig ének.

Tényleg, miben áll a szenvedésetek? Miért szenvedtek? Ha vizsgáldotok, a szenvedést minden esetben az *aviddzsápaccsajá szankhárára* tudjátok visszavezetni. Ott a természetes szenvedés: az ember megéhezik, megöregszik, megbetegszik, de ez éppenséggel elviselhető. Nem olyan dolgok ezek, amiket ne lehetne kibírni, minden esetben el tudjuk viselni a betegséget, az öregséget és a halált. Nem ez a valódi szenvedés.

A szenvedés a mohóság, a gyűlölet és a nemtudás, amit az énről kialakított nézetek révén hozunk létre azzal, hogy az egésztest személyes dolognak vesszük. Minden esetben az *aviddzsápaccsajá szankhárára* vezethető vissza, ha ragaszkodunk e teremtményekhez, a téves nézetekhez, az előítéletekhez, az

elfogultságokhoz, és minden szörnyűséghez, amiért felelősek vagyunk.

Nem számíthatunk komoly fejlődésre, ha kitartunk a nemtudás mellett és továbbra is fogva tart az énképzet. Még ha képesek is vagyunk javítani egy kicsit a feltételeken azzal, hogy megpróbálunk jók lenni, akkor is igaz, hogy amíg ragaszkodunk az énképzethez, addig jelen van a nemtudás, és még jótetteink is a nemtudáson alapulnak. Ez pedig senkit sem vezet ki a szenvedésből. Ha nincs bennünk bölcsesség, gyakran megesik, hogy próbálunk jót tenni, de csak az lesz a vége, hogy mindenféle problémákat teremtünk, és közben persze úgy véljük, hogy megmondhatjuk a többieknek, mire van szükségük.

Milyenek a dolgok ebben a pillanatban? A test ül. Fájdalmat, meleget, hideget vagy valami mást érzünk. Így van ez, nincs benne én, nem teremtjük meg. Amikor figyelmünket afelé fordítjuk, ahogyan a dolgok vannak, láthatjuk, hogy mit teszünk, amikor a pillanatba „beleteremtjük” az *ént* és az *enyémet*, azt, hogy mit gondolunk, mit érzünk, mit akarunk, mit nem akarunk, mit szeretünk, mit nem szeretünk. Vagy tudatában lehetünk azoknak az „én”-eknek, amiket másokban teremtünk, ilyen a rólatok alkotott véleményem. Sokat szenvedtem attól, hogy embereket teremtettem a tudatomban. Nem mintha bárki is nagyon kegyetlen lett volna hozzám; azoktól a dolgoktól szenvedtem, amit saját magamról és a többi emberről találtam ki, a félelemtől, hogy mások mit gondolnak, az irigységtől, a féltékenységtől, a mohóságtól és a birtokvágytól. Előítéleteim és nézeteim voltak másokról, a feltételezett hátsó szándékaikról, gyanakodtam, hogy valójában mit is akarnak. Ez a szenvedés tehát abból ered, amit saját magunkkal és másokkal, a szüleinkkel és a hozzánk közel állókkal kapcsolatban hozunk létre.

Mi a szenvedés? Tedd föl magadnak a kérdést: az életben mi jelenti a szenvedést? Tegnap hideg szélben sétáltam a mezőn. Ez szenvedés? Kerekíthetek belőle szenvedést: „Gyűlölöm ezt a szelet!” De tulajdonképpen semmi baj sem volt a széllel. Úgy értem, hogy teljes mértékben el tudtam viselni. Ha a tudatomban semmit sem keríték köré, akkor csak hideg szél, nem több.

És mégis, itt Amarávatíban tölthetjük azzal az időt, hogy állásfoglalásokat alakítunk ki a szerzetesekről, apácákról és világiakról. Az rangidős nővérekből könnyen lesz emberevő szörnyeteg. Határozott nézeteink lehetnek a rangidősségről. Az ember erősen ragaszkodhat ahhoz, hogy rangidős szerzetes: „Régebben vagyok szerzetes, mint te. Te még csak kezdő vagy. Azt csináld, amit mondok, én vagy a főnök” – így teremti meg magát, mint idősebb szerzetest.

De nem azért vagyunk itt, hogy *kammát* hozzunk létre. Hagyományaink pusztán ügyes eszközök. Egyszerűsítések, erkölcsi közmegegyezések, melyek a közösség megegyezései. Céljuk az, hogy az életet egyszerűsítse, és lehetővé tegye számunkra, hogy elmélkedjünk a többiekhez – az idősebb, a velünk egyidős és a fiatalabb szerzetesekhez és apácákhoz – fűződő viszonyunkról.

A Buddha azt mondta, hogy tévedés a nézet, hogy mindenki egyenlő. Tévedés a nézet, hogy fölötte állok mindenkinek vagy alacsonyabbrendű vagyok. Az „én vagyok” tévedés, amennyiben ez az azonosság a nemtudáson alapszik. Ám amikor jelen van a *viddzsá*, akkor az „én vagyok” pusztán hagyományos valóság. Csupán kifejezés mód – „éhes vagyok” vagy „Szumédhó vagyok” –, nem személy.

Amikor jelen van az *aviddzsá*, akkor annak függvényében megjelenik a *szankhára*, amelynek függvényében megjelenik a tudatosság vagy *vinnyána*. A tudatosság függvényében jelenik meg a név és forma (*námarúpa*), ennek függvényében jelennek meg az érzékszervi alapok (*szalájjatana*). Ezek függvényében jelenik meg az érintkezés (*phassza*), amelynek függvényében megjelenik az érzés (*védaná*). Ha a kiindulási feltétel a nemtudás, az az összes többire kihat. Az érzékszervi világhoz, a testhez és a tudathoz az *én* és az *enyém* szempontjából viszonyolunk. Ez az énről kialakított nézet. Mármost, a brahmanizmussal ellentétben – amely az Átmanról, vagy a „magasabb én”-ről, az Egyről beszél –, amikor a Buddha az énről beszél, az az öt *khandhához* (a testhez, érzéshez, észleléshez, készletésekhez és tudatossághoz) való ragaszkodással áll összefüggésben. E ragaszkodás – vagyis a

nemtudás – függvényében jelennek meg a kanonikus képződmények. Ez pedig létrehozza az énérzetet.

Ez az énről kialakított nézet hat-hét éves kor körül kezd megerősödni. A kisgyerek elkezd iskolába járni, versenyez és összehasonlításokba bocsátkozik, és az én erős érzete lassan beivódik a tudatába. Emlékszem, életem első öt-hat éve mágikus időszak volt, aztán, ahogy elmúltam hat-hét éves, egyre rosszabbodott a dolog. Előtte nem nagyon volt énérzet.

Az olyan országokban, mint például az Egyesült Államok – ami tulajdonképpen egy nagyon szép ország – igen nagy hangsúlyt fektetnek az énről kialakított nézetre. Ezt az országot nem éppen az elképesztő mennyiségű bölcsesség jellemzi, és a személyiségről kialakított nézet központi téma. „Egyéniség vagyok, megvannak a magam jogai. Azt csinálom, amit akarok. Nem dirigálhatsz nekem. Minek képzeled magad? Semmivel sem vagy jobb nálam, szállj le rólam!” Az amerikaiak az egyenlőség hívei, és erősen kötődnek ahhoz, hogy elbűvölő személyiségek, igazi egyéniségek, jófiúk legyenek. Így hangsúlyozzák a személyes síkot. Semmi baj sincs azzal, ha az ember jófiú, de mivel *aviddszápaccsajá szankhárá*, ezt csak szenvedést hozhat. Amíg jelen van a nemtudás és az énről alkotott nézet, addig a jófiúnak minden esetben szenvedésben lesz része.

Az *aviddszá* függvényében jelenik meg a *szankhára*, amelynek függvényében jelenik meg a tudatosság. A tudatosság függvényében jelenik meg a hat érzékszerv, amelyek függvényében megjelenik az érintkezés. Az érintkezés függvényében jelenik meg az érzés, aztán az érzés függvényében a vágy – ez a *védaná* és a *tanhá* kapcsolata. Észrevehetitek, hogy ha belegabalyodtok a személyiségről vagy énről kialakított nézethez ragaszkodásba, akkor lesz vágy, lesz megragadás (*upádána*) és lesz létesülés (*bhava*). Elvesztek ebben a sémában, mert ha ebben a pillanatban jelen van a nemtudás, az hatással van mindenre: a tudatosságra, az érzékszervekre és az érzéktárgyakra, az érzésre. Aztán megjelenik a vágy. „Akarom! Boldog akarok lenni! Lenni akarok valami! Meg akarok szabadulni ettől!” Megjelenik az „akarom”.

Az elvonuláson vizsgáljátok a vágyat, valóban tudjátok meg, hogy mi az a vágy. Saját meglátásom szerint a vágy – akár nyugtalan és szétszórt, akár konkrét dologra összpontosul – minden esetben valamire irányuló energia. Erős bennünk a vágy, hogy megszabaduljunk a számunkra nem kedves dolgoktól, mégpedig amilyen hamar csak lehet. Azonnal meg akarjuk szerezni, amit akarunk, és azonnal meg akarunk szabadulni attól, ami nincs kedvünkre. Ebben a társadalomban manapság nem sokra becsüljük a türelmet. Hatékonyságra törekszünk. Minden szépek tűnik, aztán valami bezavar a képbe, mindent felborít, nekünk pedig azonnal rendet kel raknunk, mert kerülni akarjuk a nehézségeket, az akadályokat és a további kellemetlen dolgokat. Az ilyesmitől gyorsan meg akarunk szabadulni, ezért türelmetlenkedünk, zaklatottak leszünk, bosszankodunk. Ennek oka a vágy, hogy megszabaduljunk valamitől – a *vibhava-tanbá*.

A vágy, hogy legyünk valamik, az ambíció, a *bbava-tanbá*, gyakori motiváció a vallásos élet során. Szeretnénk megvilágosodott személyekké válni. A *bbava-tanbát* és a *vibhava-tanbát* tehát tanulmányoznunk és vizsgálnunk kell.

Elmélkedhetünk fölöttük, megfigyelhetjük a vágyat, hogy meg akarunk világosodni, el akarjuk érni a *samádhit*, hogy a legtöbbet akarjuk kihozni ebből az elvonulásból, megvalósításra akarunk jutni, el akarunk érni valamit. Bizonyos dolgoknak meg szeretnénk véget vetni: „Remélem, ezen az elvonuláson megszabadulok minden vágyamtól és haragomtól. Remélem, hogy megszabadulok az irigységtől, és soha többé nem leszek irigy. Itt az elvonuláson azon leszek, hogy megszabaduljak az irigységtől. Azon leszek, hogy legyűrjem a kételyt és a félelmet, és ha az elvonulás végére sikerül, akkor semmi félelem sem marad bennem, utolérem és megsemmisítem a félelmet!” Ez *vibhava-tanbá*. „Valami nem stimmel velem, helyre kell hoznom a dolgot. Meg kell szabadulnom a rossz dolgaimtól, valaki mássá kell lennem!” Nem más ez, mint az *én vagyok, az én és az enyém*.

A *káma-tanbá*, a kellemes érzékszervi tapasztalások iránti vágy, meglehetősen nyilvánvaló. A vágy e formáit ismernünk és értenünk kell. A csapda az, hogy hajlamosak vagyunk azt

gondolni: a Buddha azt tanította, hogy vessünk véget vágyainknak. Egyesek így értelmezik a buddhista tanításokat. Csakhogy ez tévedés. A Buddha azt tanította, hogy mi módon *tekintsünk* a vágyra, mi módon *értsük meg* úgy, hogy ne ragadjuk meg. Ezzel nem azt mondta, hogy szabaduljunk meg a vágytól, hanem hogy valóban értsük meg, hogy többé ne csaphasson be minket. Ha véget akarunk vetni a vágnak, akkor még mindig vágyakozunk, nem pedig rátekintünk a vágyra. Amikor ez a vágy munkál bennünk, akkor egyszerűen megragadjuk azt az észlelést, hogy nem lenne szabad vágyakoznunk, és hogy véget kell vetni a vágyaknak. De ha megértjük a függő keletkezést, akkor a *tanbát* Dhammának látjuk, és nem ének. Úgy nézünk a *tanbára*, a vágyra, mint valamire, ami keletkezik és megszűnik. Ez a Dhamma. Huszonöt évnyi alapos vizsgálódás és beható megfigyelés során sem találtam egyetlen vágyat sem, ami létrejönne és azután továbbra is létrejönne. Ha bárki tud ilyenről, kérem, szóljon!

A *káma-tanbá* eléggé durva és nyilvánvaló: megéhezőnk vagy szexuális vágyaink támadnak. De a *vibbava-tanbá* igen kifinomult, éretnes és jelentőségteljes is lehet. Az embert pedig becsaphatja ez az éretnes minőség. Nagyon helyesnek tűnhet az, amikor meg akarunk szabadulni a gonosz dolgoktól. Életünket szentelhetjük annak, hogy véget vessünk a gonosznak e világon: fanatikusokká válhatunk. Láthatjuk ezt, ha megnézzük a modern társadalom problémáit. A társadalomban vannak degenerált tendenciák, amelyekre a szexuális aberrációk és a drogfogyasztás jellemző, és vannak éretnes fundamentalisták, akik elítélik a társadalom egy részének léha, erkölcstelen viselkedését. Csakhogy magát a vágyat figyeljük, a szükségletek durva formáitól és a sóvárgástól kezdve a „ki akarom irtani ezeket a romlott embereket”-típusú éretnes hevületig.

Úgy vizsgáljátok ezt a jelenséget, mint ami a tudatotokban van. Én mindkét hajlamot tapasztaltam magamban. Elkezdhetek vonzódni az érzékszervi örömhöz. És lehetek szigorú és önelégült, ítélkezhetem mások és saját magam fölött. Ha mások jóléte érdekében csináljuk, akkor a *bhava-tanbá* nagyon édes is lehet. Ilyenkor nem csak arról van szó, hogy el akarok érni

valamit, hogy utána elmondhassam magamról, hogy elértem, hanem ott a *bhava-tanhá* is, mint óhaj, mert úgy érzem, hogy mindenkin segíteni akarok. Még mindig jelen van az „én vagyok”. „Meg akarok világosodni, és akkor aztán tényleg segítetek mindenkin. Önzetlen ember akarok lenni, aki csakis az érző lények javára munkálkodik.” Nagyon önzetlen gondolat, gyönyörű és lelkesítő dolog. De lehet *bhava-tanhá* is, amennyiben az *aviddzsápaccsajá szankhárából* ered.

Amikor tisztán, *viddzsával* látunk és látjuk a Dhammát, akkor nincs senki, akinek bármivé is lennie kellene, bármit is el kellene érnie vagy meg kellene valósítania. A dolgok olyanok, amilyenek. A beszéd és a cselekvés során jót teszünk és tartózkodunk a rossztól. Ott a jótett. Mi más teendő marad még az életben, ha nem az, hogy erkölcsösek legyünk? Hát nem ez emberi nivoltunk szépsége? Az emberi létben az az igazán örömteli és nagyszerű, hogy erkölcsösek tudunk lenni. Az emberi tapasztalás célja az erkölcs, a jóság és a tartózkodás attól, hogy gonosz, ártalmas dolgokat műveljünk magunkkal és másokkal. Semmi mást nem tudok elképzelni, amit érdemes lenne tenni!

Az érzés függvényében jelenik meg a vágy

FÜGGŐ KELETKEZÉS 4.

A *paticcaszamuppáda* gyakorlásának elején *aviddzsápaccsajá szankhára*: a nemtudás függvényében jelennek meg a kamnikus képződmények. Az *aviddzsá* a nemtudás, vagyis az, hogy nem ismerjük a négy nemes igazságot. Nemtudásban van minden olyan lény, aki nem érti meg, hogy van szenvedés, hogy a szenvedésnek van keletkezése, van megszűnése, és hogy van a szenvedés megszűnéséhez vezető ösvény. Ennek ellentétét, az ilyen értelemben vett tudást *viddzsának* nevezik. A *viddzsá* a négy nemes igazság tudása: belátjuk a szenvedést, az eredetet, a megszűnést és az ösvényt.

Amíg nem látjuk be az igazságot, addig az *aviddzsá*, vagyis a nemtudás függvényében jelenik meg a *szankhára*. Megteremtünk egy „én vagyok”-ot. Az *én vagyok-szankhára* ezen *aviddzsából* keletkezik, annak függvényében jelenik meg. Ha megfigyelitek, az első nemes igazság nem azt jelenti ki, hogy én szenvedek, hanem azt mondja: van szenvedés, van *dukkha*. Nem mondja, hogy bárki is szenvedne. Mégis úgy gondoljuk, hogy szenvedünk, nem igaz? „Sokat szenvedek én ebben az életben. És ő is sokat szenved. Rengeteget szenvedtem már. Nem olyan kamnikus képződményekkel születtem, amelyek a lehető legjobbak lennének ezen a bolygón, és igazán sokat kell szenvednem. Jaj nekem!” Ám a szenvedést mi magunk teremtjük a nemtudásból. A Buddha azt hangsúlyozta, hogy a tudással kell összhangban élnünk, nem pedig a nemtudással.

A buddhista gyakorlás a tudás útja: csak arról szól, hogy ismerjük az igazságot. Ezért nem különösebben sajnálom azokat, akik úgy gondolják, hogy sokat szenvednek. Mondhatnám nekik azt is: „Szegénykém, nagyon sajnállak, hogy szenvedned kell.” Ám a gondolat, hogy szenvedsz, nem a tudás állapotából fakad. Bizonyos dolgok – és meglehet, hogy szerencsétlen események – megtörténtek a múltban, mi meg gondolkodunk róluk és

elmerülünk bennük, és ezzel áthozzuk őket a jelenbe, mindenféle hozzáadott szenvedéssel együtt. De amikor ott a tudás, a belátás, a *viddzsá*, akkor felismerjük, hogy nincs senki, aki szenvedne. Úgy látjuk a dolgokat, ahogyan valóban vannak. Minden emberi lényben megvan a képesség, hogy világosan lássa, hogyan is vannak a dolgok, és hogy ne teremtsen köré szenvedést.

Elismerhetjük, hogy mindannyian tapasztaltunk már szerencsétlen dolgokat és követtünk el ostobaságot. Ez a hétköznapi emberi tapasztalás. Ha egyszer már megszülettünk, bármi megtörténhet velünk. Életünk során lehetőségünk van mindent megtapasztalni, a legszerencsésebb dologtól kezdve a lehető legszerencsétlenebbig. Ez a születés következménye. Nem mintha bármi baj lenne ezzel – egyszerűen így van. Kockázatos dolog emberi létformába születni, nem lehetünk biztosak abban, hová is kerülünk. Az emberi élet lehet hatalmas káosz és lehet öröm; lehet, hogy néha kaotikus, máskor meg örömteli, lehet, hogy negyedrészt kaotikus, háromnegyedrészt középserű, öröm pedig egyáltalán nincs benne.

Ilyen dolog az, hogy az érzékszervi tudatosság emberi világába születünk. Instabil, változékony, és semmiféle biztonságot nem találunk benne. Ez az, ami mindannyiunkban közös. A legszerencsésebb emberi lénytől a legszerencsétlenebbig mindmind sérülékenyek vagyunk, hiszen olyan alakban, olyan testben élünk, amelynek baja eshet, amely megsérülhet, megbetegedhet. Ha emberi létezésünket innen nézzük, akkor már nincsenek előítéleteink és határozott nézeteink a faji hovatartozással, a társadalmi osztályokkal, a nemmel és a nemzetiséggel kapcsolatban. Mindannyian testvérek vagyunk az öregségben, a betegségben és a halálban.

Miután megszülettünk, ott a *vinnyána*, vagyis a tudatosság, és ott a test és tudat, vagyis a *námarúpa*. Ott vannak az érzékszervek (*szalájatana*): a szem, fül, orr, nyelv, test és elme. Ott a *phassza*, azaz a kapcsolat az érzéktárgyakkal, és ott a *védaná*, az érzés. Ez a *védaná* a születés és a tudatosság eredménye, és ebben a szövegösszefüggésben az érzékszervi tapasztalásra, vagyis a vonzó, a semleges és a taszító minőségekre vonatkozik. A szemem keresz-

tül tapasztalt *védaná* nem azt jelenti, hogy fáj a szemünk, hanem azt, hogy amikor vonzónak látunk egy szép virágot, akkor a vonzás *védanája* kellemes. Van kellemetlen és semleges érzés is. Ezután az egész folyamat vágyat, megragadást és létesülést (*tambá-upádána-bhava*) vált ki. Amire vágyunk, azzá leszünk. Vonatkoztassuk ezt minden érzékszervre és az érzékszervek minden tárgyára, vagyis a hangra, szagra, ízre, tapintásérzetre és gondolatra. Némely gondolatunk igen kellemes, mások nem kellemesek és nem is kellemetlenek, megint mások pedig kellemetlenek.

Ez a test érzékenysége. A test teljes mértékben érzékeny körülmény, tudatos és érez. Egyszerűen így van ez. Némelyikötök részleges érzékenységre vágyik. Rettegtek attól, hogy teljes mértékben érzékenyek legyetek. Csak a szép dolgokra szeretnétek érzékenyek lenni, Istenhez akartok imádkozni, hogy adjon meg nektek minden szépet, hogy csakis kellemes érzésekben részesítsen benneteket, hogy minden gyönyörű legyen a számotokra, hogy sose hagyjon szenvedni titeket, hogy mindig sikeresek és boldogok legyetek, hogy szép emberek vegyenek körbe titeket, míg csak meg nem haltok. Ilyen a nyafogó emberi tudat, amely csupán részleges érzékenységre vágyik.

A *viddszá*, vagyis a belátó tudás az, hogy a kellemest, a semlegest és a kellemetlent annak látjuk, ami. Már nem vágyunk részleges érzékenységre, már nem tartunk igényt a legjobb érzékszervi tapasztalásokra, ehelyett megnyílunk a totális érzékenység előtt, amely a fájdalom, a csúfság és a kellemetlenség eshetőségét is magában foglalja. Az *aviddszá* azt mondja: „Nem akarom elveszíteni a szépségemet, nem akarok kellemetlen élményeket szerezni, boldog akarok lenni!” Ez az *aviddszá*. A *viddszá* viszont ezt mondja: „Van szenvedés, van eredet, van megszűnés, és van kiút a szenvedésből.”

Az elvonulás alatt szemlélődjetez hát ezen a kiabáló, siránkozó, rettegő és vágyakozó „én vagyok”-on. Miért félünk? Mitől félünk, min aggodalmaskodunk? A szenvedés eshetősége miatt. Hogy testünk megsérül, megbetegszik, hogy érzelmileg kihasználják minket, vagy valami módon ártanak nekünk, hogy eltaszítanak, megvonják tőlünk a szeretetet és lenéznek majd, hogy

rákosak vagy Parkinson-kórosak leszünk. „Nem akarom, hogy így legyen, tökéletesen egészséges szeretnék lenni. Attól tartok, hogy esetleg valami szörnyű betegségem van. Mi van, ha kapok egy szívrohamot, aztán a következő harminc-negyven évben olyan leszek, mint egy káposzta, a szerzeteseknek ki kell szolgálniuk, és úgy kell ráültetniük az éjjeliedényre? Nem akarom, hogy így legyen, nem tudnám elviselni, ha bárki számára teher lennék.” Nem akarok a terhére lenni – jellegzetes angol rögzesme, nemde?

Az én vagyok tehát olyasvalami, amit szemlélnünk és vizsgálnunk kell, mert meg vagyunk győződve arról, hogy számunkra ez a valóság. A legtöbb emberi lény számára az *én vagyok* a nemtudás következtében igaz. Ilyenkor persze nagyon is természetes, hogy boldogságra törekszünk és menekülünk a fájdalom elől. Meglátunk valami szépet, és akarjuk. Ha valami csúffel találkozunk, meg akarunk szabadulni tőle. Az érzékszervek szintjén ez természetes reakció. Ha csupán ennyi az egész, akkor egyszerűen csak azon kell lennünk, hogy megszerezzük a legjobbat, és hogy elmeneküljünk minden rossz elől – és akkor nincs kiút. Mindenki a maga érdekét szolgálja: a túlélést. Aki okos vagy erős, az életben marad, az ostobák és a gyöngék pedig legalulra, a legmélyebbre kerülnek.

Csakhogy az emberi lény reflektív tudattal rendelkezik. Képesek vagyunk szemlélődni és elmélkedni a *védánán*. Megfigyelhetjük és szemlélhetjük, hogy mi a vonzalom és mi a szépség. Nem pusztán állatok vagyunk: miközben arra vágyakozunk, hogy megragadjuk s birtokba vegyük azt, ami szép, ténylegesen képesek vagyunk figyelni magunkat. Megfigyelhetjük és végig-gondolhatjuk a csúf és kellemetlen dolgok iránt érzett ellenszen-vünket, és afölött is szemlélődhethünk, ami nem kellemes és nem is kellemetlen.

Természetes légzésünk nem kellemes és nem is kellemetlen, nem vonzó és nem is taszító. Ezért kell figyelnünk a légzésre. Hiszen ha vonzó lenne, akkor vonzalmat éreznénk iránta, és nem kellene mondanom, hogy figyeljétek a légzéseket, mert mindenképpen azt figyelnétek.



A légzés a legfontosabb fiziológiai működés, és a test mindenképpen végzi: nem számít, hogy tudatában van-e az ember vagy sem, hogy örült-e vagy épeszű, hogy nő vagy férfi, hogy gazdag vagy szegény. A légzés ilyen. Nem izgalmas, nem érdekesítő, de nem is taszító vagy undorító. De mi történik, ahogy összpontosítunk, ahogy figyelmünket a légzésre irányítjuk? Nos, amikor a légzésemre koncentrálok, akkor a tudat elcsendesedik; elnyugtat az, hogy képes vagyok e test légzésére összpontosítani.

Az *ánápnaszati* a legtöbb ember számára unalmas az első időkből – csak a megszokott ki- és belégzés. A test légzése semleges *védaná*. Amikor úgy meditálunk, hogy figyelmünkkel végighaladunk a testérinteteken, az ülő test keltette nyomásérzeten, a testet érintő ruha kiváltotta érzésen – mindez semleges érzés. Aztán megfigyelhetjük a fülön, orron, nyelven, szemem, testen és tudaton keresztül tapasztalt *védanákat*. És lassacskán belátjuk, hogy ez csak érzékszervi világ, hogy mindez nem egy személy, hogy egyszerűen így van ez. Egyáltalán nincs ezzel semmi baj. A *védaná* teljesen rendjén van. Csak a kellemes, a fájdalmas és a semleges érzés van – s ezek csak azok, amik.

Ahhoz azonban, hogy tudatában lehessünk az örömteli, fájdalmas és semleges *védanáknak*, nem egyszerűen reagálnunk kell rájuk, hanem el kell viselnünk, igazán el kell fogadnunk őket. Elmélkedünk és szemlélődünk fölöttük, hogy valóban megértjük őket. Amennyiben nem szemlélődünk a *védanáknak* fölött és nem látunk a mélyükre, akkor tovább fűzzük a *paticcsaszamuppáda* láncolatát – azaz vágyakozunk, hiszen a *védaná* függvényében jelenik meg a *tambhá*, vagyis a vágy. Ám a belátás segítségével valóban megtörhetjük ezt a szokást. Képesek vagyunk a *védánán* szemlélődni. Akkor lassan megértjük, hogyan is támad a vágy: úgy, hogy az örömet akarjuk, a fájdalmat nem akarjuk, és azt, ami semleges, egyszerűen figyelmen kívül hagyjuk.

A rohanó életet élő ember az egyik izgalmas, érdekesítő dologtól a másikig rohángszik. Mit is foglal magában a valóban izgalmas életforma? Általában eszeveszett próbálkozás jellemzi, hogy fantasztikus érzékszervi tapasztalásokhoz jussunk; egyfoly-

tában föl-alá szaladgálunk, mert a tegnapi csodás érzékszervi tapasztalás mára már persze unalmas. Új tapasztalásokra, új románcokra, új kalandokra van szükségünk, mert ami ismétlődik, azt elunjuk. A *szamszára* tehát a körforgás, a véget nem érő rohangászás az újabb érdekesség, az újabb izgalom, az újabb románc, az újabb kaland, az újabb akármilyen után. Figyeljétek csak meg, milyen alattomos egy dolog ez. Még a kolostori élet során, még a meditációs elvonulás alatt is abba bonyolódunk, hogy megpróbálunk valami ezután következőt megszerezni: itt ülünk, és közben azon törjük a fejkünket, hogy mit csinálunk majd az elvonulás után, esetleg próbálunk valami olyasmit találni, amivel izgalmasabbá tehetjük Amarávatí-beli életünket.

Mi az érdeklődés? Azok az érdekes dolgok, amelyek vonzanak minket és amelyek fenntartják figyelmünket. Azt akarjuk, hogy valami vonzást gyakoroljon ránk. Vonzó dolgokra, kellemes élményekre, szép tárgyakra, dallamos zenére és finom hangokra vágyunk. Ezek érdekesek, fenntartják figyelmünket, örömet okoznak nekünk és elbűvölnek minket. A kellemetlen élményektől pedig rettegünk. A legtöbb ember számára maga a pokol lenne, ha barátságtalan, unalmas, kulturálatlan emberek, undorító, bűzös, rosszindulatú vademberek körében, durva, kellemetlen szagok között, fájdalmak között, betegen kellene olyan helyen élnie, ahol semmi szép nincs. És lehet, hogy végül oda jutunk, amitől rettegünk. Megeshet, hogy ottragadunk valami szánalmas helyen. El akarjuk hát kerülni, meg akarunk szabadulni tőle, és olyan erősen kapaszkodunk a kellemes élményekbe, ahogy csak bírunk.

És mégis, életünk nagyobb részét a semleges *védanák* teszik ki. Biztos vagyok benne, hogy ha végiggondoljátok életeteket, a legtöbben arra jöttök rá, hogy életetek úgy 98%-a sem nem kellemes, sem nem fájdalmas. Ha meggondolom, az életem körülbelül 2%-a volt nagyon kellemes vagy nagyon fájdalmas, és úgy a 98%-a nem volt sem kellemes, sem kellemetlen – csak az volt, ami. És mégis, az életünknek ez a 98%-a teljesen észrevétlen maradhat, mert olyannyira ragaszkodunk a szélsőséges dolgokhoz: hogy a következő dologra várunk, hogy sóvárgunk és remélünk, és hogy félünk, rettegünk az eshetőségtől, hogy már

nem lesz több örömben részünk és már semmi jó sem vár ránk. Gondoljátok csak végig, milyen egy nap itt Amarávatíban, vagy bárhol a világon. Mennyi az, ami igazán kellemes vagy fájdalmas benne?

A Buddha azt tanácsolta, hogy figyelmünket fordítsuk az élet semleges dolgai felé, mert figyelmesnek és ébernek kell lennünk, hogy elfogadjuk és észrevegyük azt, ami nem gyönyör és nem is fájdalom. Ha valami nem vonzó és nem taszító, akkor nem vált ki belőlünk reakciót. Egyáltalán nem stimulálja az elménket. Erre kell hát figyelmünket fordítani, erre kell ráébrednünk. Ezért van az, hogy a meditáció során ülünk, állunk, járunk, fekszünk. A négy alapvető testhelyzet, a normális légzés – a hétköznapi dolgok, amelyek nem kellemesek és nem is fájdalmasak. Az éber tudatosság gyakorlása abban áll, hogy figyelmünket a *védaná*ra irányítjuk. De nem kötődünk a semlegességhez sem, nem próbálunk ragaszkodni sem a gyönyörhöz, sem a fájdalomhoz. Ahhoz tehát, hogy a *védanát* tanulmányozzuk, nem próbálunk semleges létezést folytatni. Ám az, hogy figyelmet fordítunk a semleges *védaná*kra, annyit tesz, hogy azon igyekszünk, hogy csak ülünk, állunk, járunk, feküdjünk – éberek legyünk, itt-és-most. Figyelnünk kell, meg kell tanulnunk összpontosítani tudatunkat.

A *védaná* függvényében jelenik meg a vágy. Mi is hát a *tanbā*? A szót vágynak fordítják: amikor nem vagy éber, amikor nem vagy tudatában annak, hogyan is vannak a dolgok – és akkor akarsz vagy nem akarsz.

A *védanából* kiindulva: ha kellemes, akkor akarsz, ha fájdalmas, akkor nem. És aztán ott az érzékszervi vágy, a *kāma-tanbā*, hogy érzékszervi örömekre vágysz, enni-inni, zenét hallgatni akarsz, és szétszórtan, az érzékszervi örömekért élni. Mindannyian ismerjük ezt, nem igaz? És a *bhava-tanbāt*, a létesülésre irányuló vágyat, az ambíciót is tapasztaltuk már mindannyian. „Akarok valaki lenni. Sikeres akarok lenni, meg akarok világosodni, jó akarok lenni. Azt akarom, hogy csodáljanak és tiszteljenek.” És ott a *vibhava-tanbā*, vagyis a vágy, hogy megszabaduljunk valamitől. Ez is erős vágy. „Szabaduljunk meg az összes kellemetlen dologtól,

a rossz gondolatoktól, a kellemetlen érzésektől, a fájdalomtól, a tökéletlenségtől!” Ez a vágy, hogy véget vessünk valaminek.

A vágy e három fajtáját megfigyelhetjük. Megfigyelhetjük őket és elmélkedhetünk fölöttük, mivel a tudat tárgyai. Tehát tudat-tárgyak, nem pedig az alany. Más szóval: a vágy nem te vagy. Mégis szubjektum lesz belőle: a szétszórtság és az *aviddzsá* következtében a vágyból én lesz. Megragadod a vágyat, és te *leszel* az a dolog, amire vágyasz. „Ezt akarom, azt meg nem. Sikeres akarok lenni, nem szeretnék kudarcot vallani. Meg kell szabadulnom ezektől a hibáktól.” Jelen van tehát a vágy megragadása, s aztán olyasvalakivé leszel, aki akar vagy nem akar valamit. Ennek sosincs vége. Amikor azzá a személlyé *válunk*, aki akar és nem akar, a folyamat csak megy tovább és tovább. Mindig van valami, amit akarunk, és valami, amit nem. Ha nem áll szándékunkban figyelni és vizsgálni ezt a folyamatot, akkor életünk nem több, mint ez a kör: a *szamszára* körbe-körbe pörgő végtelen köre, az, hogy akarunk, hogy olyasvalakivé válunk, aki akar valamit, vagy olyasvalakivé, aki nem akar valamit. Ennek függvényében persze megjelenik az újraszületés, a *dzsáti*. Ennek függvényében jelenik meg az öregség, betegség, halál, a bánat, kesergés, fájdalom, gyász, kétségbeesés, lehangoltság és nyomorúság: „*dzsará-marana-szóka-paridéva-dukkha-dómanassza-upájásza.*”

Igen fájdalmas úgy élni, hogy olyasvalakik vagyunk, akiknek folyton meg kell szerezniük valamit, vagy meg kell szabadulniuk valamitől. Szemlélődjete az, hogy az életetekben mi az, ami valóban szenvedés. Ha úgy gondoljátok, hogy szenvedtetek: mitől szenvedtetek? Attól, hogy olyasvalakik vagytok, aki akar és nem akar dolgokat. Az első nemes igazságról, a *dukkháról* beszélünk. Mindannyiunknak része van ebben a szenvedésben. Amikor jelen van az *aviddzsá*, akkor szenvedünk, életünk a szenvedés világa lesz.

Ez a létesülés igen nyilvánvaló a magas életszínvonalú Nyugat-Európában, Amerikában és Ausztráliában, az olyan társadalmakban, ahol az emberek jobbra megszerzik, amit akarnak, ahol a szenvedést nem az éhezés, a nélkülözés és a kegyetlenség jelenti. Ám mégis sok a nyomorúság és a szenvedés ezekben az

országokban. Miért? Az akarás és a nem akarás miatt, mert még ha meg is szerzünk mindent, amire vágyunk, többre vágyunk, emellett olyan dolgok is akadnak, amiket nem akarunk.

Nem az a megoldás, hogy megpróbáljuk kielégíteni minden vágyunkat és megpróbálunk megkapni mindent. Ez nem a szenvedésből kivezető út, mert ennek a folyamatnak nem szakad vége addig, amíg rá nem látunk, amíg az *avidzsá* helyett nem használjuk a *vidzsát*. Szemlélődjetez hát ezen, ezen az akaráson és nem akaráson, a vágyon és a vágy megragadásán.

Amikor a *védaná* fölött szemlélődtök, akkor látjátok, hogy ez a dolgok természetes rendje: a vonzalom, a taszítás, és az, ami nem vonzó és nem is taszító. Attól van ez, hogy érzékenyek vagyunk. Például ezeket a virágokat itt előttem most vonzónak találok. Ez a dolgok természetes rendje, nincs ebben vágy. Ha ebben a pillanatban azon szemlélődöm, hogy nem tetszenek ezek a virágok, akkor sincs vágy, mert nem akarok megszabadulni tőlük. Nincs akarás vagy nem-akarás, de a virágok azért szépek – vonzó miveltek ilyen. Ez a *védaná*. Nézzünk egy másik példát, valami rondát, mondjuk ezt a függőnyt. Szerintem csúf. Akárhányszor belépek ebbe a terembe, megszólal valami belül: „Rondák ezek a függönyök.” Az ember nemigen akar hát rájuk nézni. Amikor a szemem érintkezésbe lép a függönyökkel, tudatában lehetek a nemtetszésnek, anélkül hogy szabadulni akarnék tőlük. Egyszerűen tudatában vagyok nem vonzó miveltnak. Ugyanígy van, amikor a falat látom, ami nem vonzó és nem is taszító, csak egy semleges fal. Ha így elméledsz, meglátod, hogy ez egyszerűen a dolgok természetes mikéntje. Vonzalom, taszítás, és sem ez, sem az – csak *védaná*. A vágy az, amit ehhez hozzáteszünk.

A virágok láttán például: „Kellenek nekem ezek a virágok, nagyon akarom őket, meg kell szerezniem őket!” A függönyöknél meg: „Bárcsak kidobnák ezeket a függönyöket! Nagyon zavaró.” Az ember elrágódik azon, hogy meg akar szabadulni a függönyöktől, hogy meg akarja szerezni a virágokat, és még csak észre sem veszi a falat – kivéve, ha a falon valami vonzó vagy taszító dolog jelenik meg. És mi a helyzet a térrel, ami ebben a szobában van? A tér nem vonzó és nem is taszító.

Szemlélődjetekek hát így. Mi a vágy? Amikor fájdalmat érzel a testedben, és a tényleges fájdalomérzet fölött szemlélődsz, akkor ráébredsz, hogy a fájdalomérzet megszüntetésére irányuló vágygal hozzáteszel a testérzethez. Vedd észre magát a testi érzetet, és az ellenszenvet, amit kivált benned – a vágyat, hogy megszabadulj a fájdalomtól. Figyeld meg, hogy a légzés nem kelt vágyat. Lehet, hogy arra vágysz, hogy a tudatod összpontosítsd, hogy olyasvalaki legyél, aki a *szamádbhi* birtokában van, vagy valami ilyesfélére: „Olyan ember akarok lenni, aki el tudja érni az elmélyedést, a *dzsbánát*.”

Csakhogy maga a légzés nem vonzó, nem érdekes, de nem is taszító. A legtöbben vonzónak tartják az elképzelést, hogy elérik a *dzsbánát*. Csábító dolog olyasvalakivé lenni, aki képes elérni a *dzsbánát*. Így előfordulhat, hogy ettől a vágytól hajtva gyakorlod az *ánápánaszatit*. Az is lehet, hogy a tudatod szétszórt, elkószál, és nem engedelmeskedik neked. Azt akarod, hogy a légzésre összpontosítsd, de valahányszor belefogsz, elkóborol. Akkor meg szabadulni akarsz a szétszórt tudattól, olyan ember akarsz lenni, akinek a tudata nyugodt és összeszedett, nem pedig olyasvalaki, akinek a tudata szétszórt, szórakozott. Jelen van tehát a *vibbava-tanbá*, a vágy, hogy megszabadulj a szétszórt tudattól, mégpedig úgy, hogy olyasvalakivé válsz, akinek összeszedett a tudata, és képes elérni a *dzsbánát*.

Ez a módja a vágy – az érzékszervi öröm iránti vágy, a létesülés iránti vágy és a valami kiküszöbölése iránti vágy – fölötti elmélkedésnek. Ha a *viddzsá*, azaz az éber tudatosság és bölcsesség segítségével szemléljük és pontosan ismerjük a *védanát*, akkor nem teremtünk vágyat. Még mindig jelen van az öröm, a fájdalom, és az, ami nem kellemes és nem is fájdalmas – de a dolgok olyanok, amilyenek. Ez az olyanság, az, ahogyan a dolgok vannak – a Dhamma, az igazság. Nincs tehát szenvedés, amikor a dolgok azok, amik.

A szenvedés a vágy-megragadás-létesülés (*tanbá-upádána-bhava*) következménye. A *paticsaszamuppáda* sorozatában itt következik a születés, öregség, halál, a fájdalom, gyász, kín, kesergés és kétségbeesés (*dzsáti-dzsará-marana-szóka-paridéva-*

dukkha-dómanassza-upájásza). A nyomorúság teljes sorozata a *tanbá-upadána-bhavából* keletkezik.

Ezen az elvonuláson szemlélődjetekek hát a *paticcsaszamup-páda* fölött. A vágy, hogy szabaduljunk a vágytól, még mindig tudati csapda, nem igaz? A szemlélődés megértés: nem abban áll, hogy megszabadulunk valamitől. Ez a tudás útja. Az *aviddzsá* helyett a *viddzsá* útja.

A vágy elengedése

A FÜGGŐ KELETKEZÉS 5.

A *dukkha* a vágyak megragadása következtében jelenik meg. A belátás pedig az, hogy jelen van ez az ok vagy keletkezés, és hogy a vágyat el kell engedni. Ez a második nemes igazság: az elengedés belátása, tudása.

Vannak, akik szerint nem tanítok semmi mást, csak azt, hogy bármi történjék is, azt el kell engedni. Ám a tanítás magában foglalja a szenvedés tényleges vizsgálatát; az elengedés belátása ezen megértés segítségével jelenik meg. Az elengedés tehát nem abból a vágyból fakad, hogy megszabaduljunk a szenvedéstől – hiszen az nem lenne elengedés.

A *vibbava-tanbá* – vagyis a vágy, hogy megszabaduljunk valamitől – igen ravasz dolog. Ha meg akarunk szabadulni tudati szennyeződéseinktől, az csupán egy újabb vágy. Az elengedés nem abból áll, hogy mindenféle ellenszenvet eltávolítunk vagy elfojtunk. Az elengedés azt jelenti, hogy képesek vagyunk együtt lenni azzal, ami kellemetlen, anélkül hogy ellenszenvet éreznénk – mert az ellenszenv is ragaszkodás. Ha az ember sok ellenszenvet táplál, akkor még mindig ragaszkodik. A félelem és az ellenszenv még mindig megragadás és ragaszkodás.

A szenvedélymentesség nem más, mint hogy elfogadjuk és tudatosítjuk a dolgokat úgy, ahogyan azok vannak, és elengedjük a csúf vagy kellemetlen dolgok iránt táplált ellenszenvünket. Az elengedés tehát nem csupán egy trükkös kifejezés, aminek segítségével figyelmen kívül hagyhatjuk a dolgokat, hanem mély belátás a dolgok természetébe. Az elengedés tehát az, hogy képesek vagyunk elviselni, ami kellemetlen, anélkül hogy belebonyolódnánk a haragba és az ellenszenvbe. A szenvedélymentesség nem fásultság.

Hányan vagytok úgy, hogy figyelmen kívül hagyjátok, nem vagytok hajlandók elfogadni saját testetek működésének kellemetlen mivoltát? Az emberi testnek vannak nem éppen szép

funkciói is, amikről udvarias társaságban nem teszünk említést. Eufemizmusokkal élünk, a megfelelő pillanatban ügyesen kimentjük magunkat, mert nem akarjuk, hogy a rólunk kialakított elképzelés e testi funkciókhoz kapcsolódjék. Olyan egyéniséget vagy megjelenést szeretnénk, amelyhez valami kellemes, érdekesítő vagy vonzó dolog társul. Jobban szeretjük, ha virágok között, kellemes háttér előtt, nem pedig a vécén ülve fényképeznek le minket. Az élet természetes folyamatait álcázni akarjuk: elfedjük a ráncokat, befestjük a haját, és egyáltalán, mindent megteszünk, hogy fiatalabbnak látsszunk, hiszen az öregedés nem vonzó dolog.

Ahogy öregsünk, elveszítjük szép és vonzó tulajdonságainkat. Elmékedésünk abban áll, hogy valóban tudatában vagyunk a betegségnek és a halálnak, mindannak, ami vonzó vagy éppen taszító, annak, ahogyan a dolgok vannak az érzékszervi tudatosság e birodalmában. Az ember érzékszervekkel bíró létező, ezek az érzékszervek pedig kapcsolatba kerülnek tárgyakkal, amelyek a leggyönyörűbbtől és legkellemesebbtől kezdve a legrémisztóbbig és legcsúfabbig bármilyenek lehetnek – következésképpen érzéseket tapasztalunk. Az érzés (*védaná*) magában foglalja a kellemes és a fájdalmas kettősségét és a semleges érzést, és ez valamennyi érzékelésből, az ízelelésből, érintésből, látásból, hallásból, szaglásból és gondolkodásból származó érzésre vonatkozik.

A *védaná* (az egyik *khandha*) kifejezést úgy használom, mint egy minden vonzást és taszítást magában foglaló fogalmat. *Védanát* tapasztalunk, tudatában vagyunk a kellemes, fájdalmas, szépséges vagy csúf dolgoknak, amelyek a testen keresztül jutnak el hozzánk, vagy annak révén, amit hallunk, szagolunk, ízelelünk, megérintünk vagy gondolunk. Lehetnek kellemes, kellemetlen vagy semleges emlékeink. Amennyiben figyelmetlenek vagyunk, és kiindulópontunk az *aviddzsá* – vagyis az énről kialakított nézet, a meg nem kérdőjelezett feltételezés, hogy én vagyok –, akkor a vonzót, a taszítót és a semleget a vágy tükrében értelmezzük. Ami szép, azt akarjuk, ami kedves, azt akarjuk, boldogok akarunk lenni, sikeresek akarunk lenni, azt akarjuk, hogy dicsérjenek, sze-

ressenek, elismerjenek. Nem akarjuk, hogy háborgassanak, lenézzenek vagy bíráljanak, nem akarunk boldogtalanok és betegek lenni. Nem akarjuk, hogy csúf dolgok vegyenek körül. Nem akarunk rút dolgokat látni és kellemetlen dolgok közelében lenni.

Gondoljunk csak testünk működésére. Mindannyian tisztában vagyunk azzal, hogy ezek a működések természetes jelenségek, de mégsem akaródzik úgy gondolnunk rájuk, mint ami az enyém. Vízelnem ugyan kell, de nem szeretném, ha nevem úgy maradna fenn, mint „Szumédhó, a vizelő”. „Szumédhó, Amaravati apátja” már sokkal jobb. Amikor megírom majd az önéletrajzomat, olyan tényekkel írom majd tele, hogy Ácsán Cshá tanítványa voltam, vagy hogy mennyire érzékeny, ártatlan és tiszta kisgyermek voltam, és persze azt is, hogy néha-néha rosszcsonkodtam, csak hogy ne úgy gondoljanak rám, mintha valami kisangyal lettem volna. A legtöbb életrajz persze nem ejt szót a kellemetlen testi funkciókról. Nem mintha azt kellene hinnünk, hogy *azonosulnunk* kell ezekkel a működésekkel, de vegyük észre: hajlamosak vagyunk arra, hogy ne foglalkozzunk sok olyan dologgal, ami életünk része, hogy ne szenteljünk figyelmet nekik, ne figyeljük meg őket.

Tehát, ha tudatosak vagyunk, tudatunkat megnyitjuk az élet egésze előtt, az pedig magában foglalja a szépet, a csúfot és a kellemeset, a fájdalmasat és a semlegeset. Így, amint a *paticca-szamuppádán* elmélkedünk, azt látjuk, hogy a második nemes igazsággal áll összefüggésben.

Ilyenkor a *tanbá-upádána-bhava* sorozat a megragadás vizsgálatának leghasznosabb eszköze. A megragadás ebben az értelemben egyaránt jelenthet vonzódás miatt, vagy ellenszenv – azaz a valami kiküszöbölésére tett próbálkozás – miatt bekövetkező megragadást. Ha ellenszenvvel ragadsz meg valamit, akkor eltaszítod magadtól. Ha elmenekülsz, az éppúgy *upádána*, mint amikor azon vagy, hogy megkaparintsd, birtokold és megtartsd azt, ami szép, amikor a vágyott dolgokat hajszolod, vagy épp megpróbálsz megszabadulni attól, ami nemkívánatos.

Minél behatóbban szemléljük, vizsgáljuk az *upádánát*, annál inkább belátjuk: a vágyat el kell engedni. A második nemes

igazság megvilágítja, hogy a szenvedés keletkezik, és a szenvedést el kell engedni. S aztán az elengedés gyakorlatával, illetve azzal, hogy megértjük, mi is az elengedés valójában, megszületik bennünk az ehhez a nemes igazsághoz kapcsolódó harmadik belátás: a vágy elengedése megtörtént. Ténylegesen tudjuk, mi az elengedés. Nem elméletben végbemenő elengedés, nem is elutasítás, hanem tényleges belátás.

Amikor a második nemes igazságot tárgyaljuk, az a következőket állapítja meg: „a szenvedésnek van eredete”, „a szenvedés eredetét el kell engedni” és a harmadik belátás: „ez az elengedés megtörtént”. Beteljesíteni e hármat: ez a gyakorlás lényege.

Ez mind a négy nemes igazságra vonatkozik – ott a kijelentés, majd az útmutatás, hogy mit lenne ajánlatos tennünk, és végül annak eredménye. Az első nemes igazság esetében: van szenvedés; a szenvedést meg kell érteni; a szenvedés megértése megtörtént. Ez az első nemes igazság belátásának három arculata. A második nemes igazságnál: a szenvedésnek van eredete, ami nem más, mint a vágy megragadása; ezt el kell engedni; ez az elengedés megtörtént. A harmadik nemes igazságnál: van megszűnés, azaz *niródba*; ezt meg kell tapasztalni; ez a megtapasztalás megtörtént. A negyedik nemes igazságnál: van a nyolcérű nemes ösvény, vagyis a szenvedésből kivezető út; ezt végig kell járni; ez megtörtént. Ez a belátás és tudás.

Ha megkérdezzük, hogy mit tud egy *arabant*, hát ezt: tudja, hogy van szenvedés, tudja, hogy a szenvedést meg kell érteni, és tudja, amikor a szenvedés megértése megtörtént; ismeri a szenvedés eredetét, tudja, hogy el kell engedni, tudja, amikor az elengedés megtörtént, és így tovább – ez a tizenkét belátás. Ez az *arabantság*, azon személy tudása, aki rendelkezik ezekkel a belátásokkal.

A *paticcaszamuppáda* az egész folyamat igen beható vizsgálata. Mármost a gond az öt *khandha* megragadása. Az öt *khandha* nem más, mint *dhamma*: tanulmányozni és kutatni kell őket. Olyanok, amilyen minden más dolog, éntelenek, mulandók. Ha ezzel tisztában vagyunk, ha ismerjük, hogyan is vannak a dolgok, ismerjük a Dhammát.



Amikor a feltételekhez kötött világot az ember úgy ragadja meg, mintha az énje lenne akkor az elhomályosulásból vagy nemtudásból (*aviddzsá*) indul ki, vagyis az illúzióból, hogy az őt *kbandba* az én. És ennek következtében éli életét a nemtudásból kiindulva. Az akaratlagos cselekvések (*szankhára*) e nemtudás hatására mindent az én és a vágyak megragadása alapján értelmeznek, s ennek következménye a *dzsarámarana* (az öregség és halál). Ha a testet úgy ragadom meg, mintha az énem lenne, akkor én öregszem meg. A testem idén ötvennégy éves, roskatag és ráncos. Szenvedés az az elképzelés, hogy a test öregedése miatt én megöregszem, nem igaz? Ha nincs jelen az énérzet, akkor szenvedés sincsen. Csak az öregedés tudomásulvétele. Nincs az érzés, hogy bármiféle baj lenne azzal, hogy a test megöregszik, hiszen ez a dolga. Ilyen a természete. A test nem én vagyok. A test nem az enyém, és csak azt teszi, amit tennie kell. Tökéletes, nemde? Nyomasztó lenne, ha elkezdene fiatalodni. Képzeljétek csak el! Ötvenegynéhány év múlva már pelenkát hordanék, és mindenem újra keresztül kellene mennem.

A gondolat, hogy öregszem, nem szomorú. Konvencionális szinten így is beszélhetek a testről. De ha azt hiszem róla, hogy én vagyok, ha úgy vélem, hogy „én vagyok a testem, ez az én testem”, akkor a nemtudás függvényében keletkezik a *szankhára*. És mindez abból ered, hogy azt mondom: „Jaj, megöregszem! Fiatal akarok maradni, sokáig akarok élni. Csak ne nevezz öregembernek, te tejfölösszájú mitugrász!” És miért van ez az egész? Mert a testtel azonosultam.

Azon is elgondolkodom, hogy meg fogok halni. „Olyan morbid dolog ez, ne is beszéljünk a halálról. Persze mind meghalunk, de az még messze van.” Amíg az ember fiatal, úgy gondol a halálra, mint valami távoli dologra, és inkább élvezni akarja az életet. Csakhogy a halál nagyon ijesztő, amikor egy ismerősünk meghal, vagy mi magunk majdnem meghalunk. És ennek az egésznek a testtel való azonosulás a gyökere.

Aztán persze ott van minden nézetünk, érzésünk, emlékünk és előítéletünk (*védaná, szannyá, szankhára*). Nem csupán attól szenvedünk, hogy azonosulunk a testtel, hanem attól is,

hogy kötődünk a szép dolgokhoz és érzésekhez. Csak a szépet, a kellemeset akarjuk, nem akarjuk látni a csúfat. Lány zenét szeretnénk hallgatni, nem zajokat, és kizárólag finom illatokat akarunk érezni.

Ragaszkodunk ahhoz az elképzelésünkhöz, hogy a világnak milyennek kellene lennie, ragaszkodunk az Angliáról, Franciaországról és az Egyesült Államokról kialakított véleményünkhöz. Az ilyen nézetekhez, véleményekhez és észlelésekhez való ragaszkodás teszi ki az öt *khandha védaná-szanmyá-szankhára* sorozatát. Mindehhez mint énhez kötődhetünk: „Éz az én nézetem, ezt gondolom, ezt akarom, azt meg nem, így kellene lennie, nem pedig amúgy.” Így az én illúziójának következtében fájdalomban, gyötrelemben, kétségbeesésben, bánatban és szomorúságban lesz részünk.

A második nemes igazság belátása abban áll, hogy e szenvedésnek van eredete. Vagyis nem állandó. Egy dolog nem keletkezik állandóan. A *dukkha* keletkezésének oka a vágy megragadása. Azért lehet rálátásunk a vágyra, mert a vágy *dbamma* – keletkezik és megszűnik.

Láthatjuk azt a vágyat is, ami a szemmel, füllel, orral, nyelvvel, testtel és tudattal észlelt szépet és kellemeset keresi az érzéki síkon. A *káma-tanbá* érzékszervi vágy, ami mindig valamiféle kellemes, de legalábbis izgalmas tapasztalásra vágyik. A *káma-tanbát* érhetjük tetten akkor, amikor az érzékszervi örömök felé mozdulunk, majd megragadjuk azokat.

A *bhava-tanbá* a létesülés vágya, ami azzal áll összefüggésben, hogy valamivé váljunk. Végso soron, mivel nem tudjuk, kik vagyunk, arra vágyunk, hogy megvalósítsunk és *elérjünk valamit*, és *valamivé legyünk*. A szent élet során a *bhava-tanbá* igen erős lehet. Úgy érzed, azért vagy itt, hogy megvilágosodj, hogy elérj és megvalósíts valamit. Ez igen szépen hangzik. De még a megvilágosodásra irányuló vágy is fakadhat *avidzsából*, az énről kialakított nézetből. „Megvilágosodom! Én leszek az első amerikai *arabant*. Elegem van ebből a világból, meg akarok világosodni, hogy ne kelljen újra megszületnem. Nem akarom újra átélni a gyerekkort, nem akarom ezt az egészet! Olyasvalaki akarok

lenni, akinek soha többé nem kell megszületnie.” Ez lehet a *bhava-tanbá* és a *vibhava-tanbá* párosa – a kettő együtt jár. Ahhoz, hogy az ember valamivé válhasson, meg kell szabadulnia attól, ami véleménye szerint nem kívánatos. „Megszabadulok tudati szennyeződéseimtől, véget vetek rossz szokásaimnak és vágyaimnak.” És ez persze fölöttébb erényes kívánság. A tudati szennyeződések rosszak, szabaduljunk hát meg tőlük!

A szent élet során tehát sok a *vibhava-tanbá*. Megeshet, hogy pusztán azért éljük a szent életet, hogy megszabaduljunk dolgoktól, és aztán azzal, hogy valamitől megszabadultunk, valamivé váljunk. Ilyenkor vegyük észre, hogy a második nemes igazság annak belátása, hogy a vágyat el kell engedni, le kell tenni. Ezzel nem utasítjuk el a vágyat, hanem megértésre jutunk: elengedjük a vágyat. Mert máskülönben ott a *vibhava-tanbá*, a vágy, hogy megszabaduljunk a vágytól. Ismerjük meg, lássuk meg, de ne gyártsunk belőle semmit. Ha a kiindulási pont a nemtudás, akkor vágyunk azt mondja: „Megvilágosodott lény szeretnék lenni, de nem lenne szabad ezt gondolnom. Nem lenne szabad arra vágyynom, hogy buddha legyek, egyáltalán, nem lenne szabad arra vágyynom, hogy bármi is legyek.” Ez az egész fakadhat abból, hogy a nemtudás függvényében jelennek meg a tudati képződmények (*aviddzsápaccsajá szankhárá*). A belátás és a tudás tehát ez: a vágyat el kell engedni.

Amikor kijelentjük, hogy semmihez sem lenne szabad ragaszkodnunk, az nagyon jól hangzik, de ez is fakadhat az *aviddzsápaccsajá szankhárá*ból. Ez a „semmihez sem lenne szabad ragaszkodnom” nagyon is olyan, mintha megerősíteném magamat, mint olyan személyt, aki ragaszkodik valamihez, holott nem lenne szabad ezt tennie. Mert másmilyenek kellene lennem. Ez tehát csupán tudati csapda, nem valódi bepillantás a *káma-tanbába*, a *bhava-tanbába* és a *vibhava-tanbába*. Gondoljátok végig, hogy mi is a ragaszkodás. Ha az ember egyszerűen csak elhajtja a dolgokat, azzal nem oldja meg a problémát. Ilyenkor valójában nem vizsgálja meg a *káma-tanbát*, a *bhava-tanbát* és a *vibhava-tanbát*, tehát nem érti meg az elengedést. Pusztán fölvesz egy álláspontot a ragaszkodás ellenében – ez pedig a ragasz-

ködés egy újabb fajtája. Vizsgáljátok tehát a ragaszkodást, nézzetek a mélyére. Így sokkal finomabban és valóságosabban dolgoztok, mint ha egyszerűen csak kialakítanátok a véleményyt, hogy nem lenne szabad ragaszkodnotok semmihez.

Emlékszem, volt Bangkokban egy pszichiáter, akinek az volt a szokása, hogy elvette az emberektől a karórájukat, és amikor felháborodtak, kijelentette, hogy ragaszkodnak az órájukhoz. Aztán levette és eldobta a sajátját, bebizonyítandó, hogy ő nem ragaszkodik. Eldicsekedett ezzel nekem. Azt mondtam neki, hogy nem érti az egészszet. Ahhoz a nézethez ragaszkodik, hogy nem ragaszkodik az órájához. Nem elengedés az, ha az ember elhajtja az óráját, mint valami nagyokos, aztán meg azt mondja: ti ragaszkodtok, de én nem, én bezzeg eldobom. Nagyon sok benne az én. „Nézzetek csak rám, én nem kötődöm az efféle nyomorúságos anyagi dolgokhoz.” Az ember igen büszke lehet arra, hogy nem ragaszkodik. Ha elgondolkodunk, akkor átlátjuk a ragaszkodást, és nem kell megszabadulnunk dolgoktól. Nem ragaszkodunk hozzájuk, el tudjuk engedni őket – és nem úgy, hogy kihajítjuk őket, hanem úgy, hogy átlátjuk a ragaszkodásból fakadó szenvedést.

Ahogy az ember megérti a nem-ragaszkodás, az elengedés békéjét, a második nemes igazság átvezet a harmadikba. Amikor elengedsz valamit, tudatában vagy annak, hogy az öt *khandbához* való ragaszkodás nincs jelen. Tudatában vagy annak, hogy a vágy elengedése megtörtént. Ekkor megjelenik a belátás a harmadik nemes igazságba, a megszűnésbe. Van megszűnés. Ezt a megszűnést meg kell tapasztalni.

Ahogy egyre inkább felismeritek a megszűnést, lassan észreveszitek a nem-ragaszkodást. Nem sokan vagytok tudatában a ragaszkodásmentességnek. Az ember általában az által tudatos, hogy ragaszkodik a dolgokhoz. Egy emberi lény, aki teljes nem-tudásban van, csupán a ragaszkodás miatt érzi úgy, hogy él. Szemlélődj azon, hogy amikor nem gabalyodsz bele az öt *khandbához* való ragaszkodásba, akkor nem érzed, hogy élsz: nem vagy senki. Az emberek érdekesnek és élőnek érzik magukat attól, hogy neurotikusak. „Mindenféle kora gyermekkori traumák

következtében lenyűgöző neurózisom alakult ki.” Így aztán már nem „Szumédhó, a vizező” vagyok, hanem „Szumédhó, az érdekes neurotikus”, „a misztikus bölcs”, vagy „Szumédhó, az apát”. Ezek azok a körülmények, amelyekhez kötődhetünk. A megszűnés megtapasztalása lehetővé teszi, hogy hagyjuk az ént megszűnni – jelen van az elengedés. Az elengedés megtapasztalása a megszűnés, az, hogy minden, ami keletkezik, el is múlik. Észrevesszük a megszűnést. A megszűnést meg kell tapasztalni.

Gyakorlatunk tehát a megszűnés *megtapasztalásának* gyakorlata. Ekkor beszélünk az ürességről: megtapasztaljuk az üres tudatot, ahol nincs én. Nincs az az érzés, hogy a tudat valaki volna. Amint újra úgy gondolok rá, hogy az „én tudatom”, ha megragadom ezt a gondolatot, ismét nemtudásban vagyok. De még ha ott is van az „én tudatom”, az csak egy körülmény, ha tudom, hogy keletkezik és elmúlik, anélkül hogy megragadnám, akkor nem származik belőle szenvedés, békés.

Amikor nincs jelen az én, akkor béke van. Amikor ott az *én* és az *enyém*, akkor nincs béke. Mi az aggodalom, mi a nyugtalanság? Mind az *énből* és az *enyémből* származik. Amikor elengedést gyakorolsz, akkor megszűnik az *én* és az *enyém*. Ott a béke, nyugalom, világosság, szenvedélytelenség és üresség.

Megfigyeltem, hogy amikor nincs én és kötődés, akkor az ember *mettával* (szerető kedvességgel), *karunával* (együttérzéssel), *muditával* (együttérző örömmel) és *upekkhával* (nyugodt derűvel) viseltetik a többiek iránt. Ezek a minőségek nem az énből erednek. Nem arról van szó, hogy van egy elképzelés, hogy: „Több *mettát* kellene éreznem mindenki iránt, mert sok ellenézés van bennem, és ez így nem helyes. Szerető kedvességgel kell viseletetnem minden lény iránt. Együttérzést kell táplálnom. Néha legszívesebben mindenkit megölnék. Sok-sok *mettát* és *muditát* kellene éreznem, kedvesnek, boldognak, együttérzőnek kellene lennem. És persze nyugodtnak is.” A *brabma-vibárák* – amennyiben egy önző ember elképzelései – nem a valódi gyakorlás részei. Ha arra vágysz, hogy olyasvalaki legyél, akiben igen sok a *mettá*, a *karuná* és a többi, az még mindig *bhava-tanbá*.

Ám ahogy az én illúziója gyöngül, ez lesz a viszonyulás természetes módja. Attól, hogy megérted a Dhammát, még nem leszel bárgyú zombi. Még mindig viszonyban állsz másokkal, de kedvesen, együttérzéssel, együttérző örömmel, nyugodtan, nem pedig mohón, gyűlölködve, nemtudással telve.

Általában mi nyilvánul meg a társadalomban az önzetlen emberi lényeken keresztül? Úgy is magyarázhatjuk, hogy a *mettá*, a *muditá*, a *karuná* és az *upekkhá* minőségei. Ezt pedig alkalmazzuk a gyakorlásunkra. Amikor jelen van a *viddzsá*, vagyis a tiszta tudás és látás, akkor minden lehetőségem megvan arra, hogy a kedvességet, az együttérzést és a többit gyakoroljam. De ez már nem az *én* és nem az *enyém*; nem arról van szó, hogy „Szumédhó, a vizelő” helyett inkább „Szumédhó, a *mettát* gyakorló ácsán” vagy „Szumédhó, a jó fiú” legyek. Ahogy a Szumédhó-tévképzetek félreállnak az útból, megnyilvánulhat a kedvesség, az együttérzés, az együttérző öröm és a nyugodt derű. Ezért nagy áldás az emberi lét – amikor feladjuk az énről alkotott nézetet, akkor az, ami marad, nagy áldás.

De ez nem az *én*. Az *én* egyáltalán nem nagy áldás. E szokványos énként csak annyit tehetek, hogy elengedem a nemtudást. Annyit tehetek, hogy tudatos vagyok, nem kezdek ragaszkodni a dolgokhoz és tisztán látok. Ez a négy nemes igazság gyakorlása, a nyolcérétű ösvény járása. Nem más ez, mint a dolgok éber, tudatos, világos látása. Az, hogy ezután mi történik, már más dolgoktól függ. Már szükségtelen azzal próbálkoznom, hogy Szumédhó, a jó fiú legyek. Ha nincs jelen a nemtudás, a jóság képes megnyilvánulni ezen formán keresztül, csak hogy ez egyáltalán nem személyes eredmény vagy megvalósítás, hanem csak az, ahogyan a dolgok vannak. Az, ahogyan éppen vannak. Ez a Dhamma.

Amikor az isteni áttündököl

Mi az isteni? Megtehetjük, hogy tisztán ösztönlénynek tekintjük magunkat, hiszen az állatokéhoz hasonló testünk van, amely az állatokéhoz hasonló ösztöntermészettel bír. A túlélés és a fajfenn-tartás ösztöne éppoly erősen él bennünk, mint mondjuk a macskákban, a kutyákban és a farkasokban. Ám az isteni is bennünk lakik. Az isteni olyasvalami, amihez felnőhetünk, amihez fordulhatunk – s mivel nem ösztönös dolog, nem találunk rá, hacsak szántszándékkal nem keressük.

Az isteni fölötti elmélkedésünkben segítségünkre van a négy *brahmavihára*: azon szépséges, értelen minőségek, amelyek akkor nyilvánulnak meg az emberi létformában, amikor nincs jelen az én. Ha az ember nem bonyolódik bele a nemtudás kiváltotta ösztönös viselkedésbe vagy érzelmi reakciókba, amikor ott a szenvedélymentesség, és az énképzethez kapcsolódó folyamatok elülnek, akkor az isteni nyilvánvaló. Ilyenkor a kedvesség, a részvétel, az együttérző öröm és az elme békéje már nem olyasvalami, amit meg kell szereznünk, hanem ami e megjelenési formán keresztül nyilvánul meg.

Különálló lényekként élünk, a dolgokkal valamilyen kapcsolatban állunk: életünk során mindig találkozoznunk kell dolgokkal, kapcsolatba kell kerülnünk velük, reagálnunk kell rájuk. Testi szinten valamilyen módon reagálnunk kell mások jelenlétére – figyelmen kívül hagyni, elfogadni, tiszteletben tartani vagy éppen átkozódni miatta. Amikor nincs jelen az én, ez az isteni nyilvánul meg a kapcsolatokban. Láthatjuk hát, hogy az emberi létforma az isteni egy lehetséges formája.

De gondolhatjuk azt is, hogy minden értünk van, hogy ez a mi életünk, és azt tehetünk, amit csak akarunk, hogy jogunk van a boldogsághoz – és hasonló önző gondolatokat forgathatunk a fejünkben. Ha nem emelkedünk az állati lét fölé, akkor az ösztönök szintjén, ösztöneiknek engedelmességgel, érzelmeinket követ-

ve élünk. Vagy élhetünk éppen az elképzelések világában is, ahol azon elgondolásainkhoz ragaszkodunk, hogy a világnak milyennek is kellene lennie – ez a nyugati világ egyik komoly problémája. Ám amint belátjuk ezt és felismerjük a szenvedést, ami minden ragaszkodás velejárója, s amint ez a belátás magával hozza az elengedést és a kötődésmentességet, a dolgok mikéntjére adott válszaink a *brahmavibhárák* négy osztályába tartoznak majd.

A *mettá*, a *karuná*, a *muditá* és az *upekkhá* elmélkedésre nyújt lehetőséget. Egy sorozatot alkotnak, amelynek alapján viszonyulhatunk az emberi világhoz, az állatvilághoz és a természethez. Saját magunkhoz is *mettával* viszonyuljunk – inkább kedvesen, elfogadón, semmint ellenszenvvel, ítélkezve. A *mettá* azt jelenti, hogy elfogadjuk az esetleg nem túl kellemes dolgokat is, például a testi fájdalmat, vagy az olyan testi és jellembeli vonásokat, amelyek nem különösebben szépek. Meglehet, hogy sok dologtól félünk, rossz természetűnk van és más hasonlók. Ha van bennünk *mettá*, az annyit tesz, hogy képesek vagyunk mindezt úgy elfogadni, ahogyan van – nem ítélkezünk fölötte, nem ítéljük el magunkat egy nemtudással terhelt, öntudatos álláspontból. Tudatában vagyunk annak, hogy ezek a dolgok fájdalmasak, kellemetlenek vagy csúfak, ám a *mettá* gyakorlása azt jelenti, hogy képesek vagyunk elfogadni a testi és tudati hiányosságokat, a fájdalmat, az idegességet, a csalódást, valamint azokat a kellemetlen és bosszantó dolgokat, amelyek kívülről gyakorolnak hatást a testre és a tudatra.

Azért van ez, mert ha jelen van a *mettá*, akkor az ilyesféle dolgokat már nem tekintjük személyesnek, nincs én és te, nincs „ezt tetted velem”, és nincs „ezt tettem veled.” A *mettá* azt jelenti, hogy rálátunk a dolgokra, és hogy nem csinálunk problémát saját magunk, mások vagy a társadalom méltánytalanságaiból, igazságtalanságaiból, elégtelen mivoltából sem. Nem arról van szó, hogy figyelmen kívül hagyjuk vagy nem vesszük észre a dolgot, csak éppen nem csinálunk belőle gondot, nem cipeljük tovább tudatunkban keserűen, sértődötten, haragosan és destruktívan. Ha van bennünk *mettá*, mindig képesek vagyunk megbocsátani és újra kezdeni, felismerni, hogyan is vannak a dolgok, és nem

várjuk el, hogy minden megfeleljen idealista elképzeléseinknek. Ez nem azt jelenti, hogy fatalista módon beletörődünk a közészerűségbe, a zsarnokságba és az ostobaságba, hanem azt, hogy nem ragadunk bele a tudatlanságba, melynek függvényében a tudati képződmények keletkeznek. Így az élet viszontagságait jóindulattal és elfogadással viseljük.

Aztán ott a *karuná*, a részvét. Amikor látjuk mások szenvedését és a világban létező igazságtalanságot, jogtalanságot, akkor részvéttel reagálunk rá, és ez a részvét nem az a sajnálat, amit a gazdag érez a szegény iránt. Nem letekintünk a szegényekre, nem atyáskodunk mások fölött, nem szájalom van bennünk, hanem megértjük emberi létünk nehézségét, és mindazt, ami ezzel jár. A többi lény iránt érzett valódi *karunát* a szenvedés természetének, keletkezésének és megszűnésének megértésével fejleszthetjük ki.

A britek erős *karunával* viseltetnek az állatok iránt is. Lenyűgöző látni, hogy Dél-Angliának e sűrűn lakott részén micsoda vadvilág található. Ez jó tulajdonság, ez *karuná*. Nagy-Britannia tehát kedves ország, ahol az emberek többsége kifejlesztette magában az együttérzést, és törődik a szerencsétlen, hátrányos helyzetű emberekkel.

Amikor Chithurstbe költöztünk, nem mindenki látott szívesen minket, de a helyiek nagy része próbált korrekt lenni. Együttérzéssel viseltettek irántunk, pontosabban szólva bizonyos fokú együttérzéssel. Nem akartak ártani nekünk, nem akartak megszabadulni tőlünk, bár talán jobban örültek volna egy szép keresztény kolostornak, vagy ha a Chithurst House-t egy kellemes, rendes, felső osztálybeli család vásárolja meg, amelynek tagjai aztán lovakat tenyésztenek és lovaspólót játszanak. Ez sokkal jobban illett volna West Sussex általános hangulatához, hiszen az emberek azt szeretik, amit megszoktak. Ám mivel a *mettá-karuná* már megvolt bennük, csupán néhányan voltak ténylegesen ellenségesek, vagy tettek bármilyen lépést ellenünk. Ezt tehát *mettá-karunának* tekinthetjük.

Néha az a benyomásunk támadhat, hogy a théraváda buddhizmus szerint az embernek nem szabad örömét lelnie a szépség-

ben. Ha meglát egy szép virágot, annak elmúlása fölött kell elmélkednie, ha egy gyönyörű nőt pillant meg, rothadó holttestnek kell látnia őt. Ennek a gyakorlatnak megvan a maga értéke egy bizonyos szinten, de nem rögzült álláspont, amit magunkévá kellene tennünk. Nem arról van szó, hogy kötelezően el kell utasítanunk a szépséget és mulandóságán kell elmélkednünk, azon, hogy mi módon lesz belőle kevésbé szép, aztán pedig egyesesen taszító. Helyes dolog így elmélkedni az *aniccsa*, a *dukkha* és az *anattá* fölött, de az a benyomásunk támadhat, mintha a szépséget csak ezen három jellegzetesség szempontjából kellene átgondolnunk, s nem a szépség megtapasztalásának szempontjából. A *muditá* öröme az, hogy képesek vagyunk méltányolni a minket körülvevő dolgok szépségét.

A virágok például sokkal szebbek nálunk; ezt el is ismerjük, sőt, el is várjuk tőlük, nem irigykedünk szépségükre. Egy másik embert azonban esetleg meggyűlölhethetünk a szépségéért, mert az fenyegetést jelent számunkra. Ha valaki szép, én kevésbé látszom annak.

Ez az *én*. Ezt figyeljük meg. Ne próbáljunk hamis boldogságot erőszakolni magunkra egy ilyen helyzetben, hanem engedjük, hogy a tudatunkban megszűnjenek ezek a dolgok. Akkor vagy teljesen tudatában a problémának, ha megmaradsz vele, és az énről alkotott nézetből kiindulva nem csinálsz belőle gondot. Aztán ismerd föl, hogy *aniccsa*, *anattá* és *dukkha*, engedd elmúlni, engedd el. És ahogy elengeded, örömöd leled mások tehetségében, jóságában és szépségében.

Amikor az ember egy virágot lát, örömteli érzést tapasztal: ez a *muditá* – boldog, mert valami szépet lát. Talán sosem gondolkodtatok még el ezen. Látjuk a természet szépségeit, tudunk örülni a napnyugtának, a fák, a hegyek és a folyók szépségének, mivel nem jelentenek számunkra fenyegetést. Ez tehát a *muditá*: örömünket leljük a szépségben, a jóságban és az igazságban, és mások jóságában is. Amikor valaki jót tesz, amikor valami nemes cselekedetről, hősies erőfeszítésről, önfeláldozásról hallunk, megjelenik a *muditá* érzése. Jelen van az öröm, az együttérző öröm.

Akkor nem vagyunk képesek erre, amikor az egészből az „én” és a te” ügye lesz. Ha az énképzetbe bonyolódunk, erősen irigyelhetjük mások egészségét és szépségét. Meglehet, hogy örömmel leljük a kert virágaiban, de aztán átnézünk a szomszédba, és azt látjuk, hogy a szomszédasszony virágai szebbek. Irigyelhetjük őt, mert az én szempontjából úgy áll a dolog, hogy az ő virágai szebbek, ráadásul ő is szebb, mint én, vagy éppen a szomszéd jóképűbb és intelligensebb nálam, netán sokkal jobb ember, és így tovább. Irigységtől és féltékenységtől szenvedünk tehát. Gyakori probléma ez, sok emberi lény ragad benne a féltékenységben és az irigységben.

Ha önzetlenek vagyunk, akkor, ha ellátogatunk egy gazdag ember házába és látjuk a gyönyörű birtokot – az úszómedencét, a csodás keleti szőnyeget, a szép bútorokat –, örömmel leljük abban, hogy szép helyen járunk. De morgolódhatunk is, hogy a gazdagok minden bizonnyal azon gazdagodtak meg, hogy becsapták a szegényeket és kismizmizték a jogfosztottakat.

Emlékszem, egyszer ellátogattam valakivel egy gyönyörű londoni templomba. Mondtam a társamnak, hogy milyen szép a templom. Mire ő így válaszolt: „Igen, és valószínűleg a britek sanyargatta gyarmatoknak kellett megfizetni az árát!” Nem a templom történetéhez fűztem megjegyzést, hanem megtapasztaltam az örömet, amit az ember egy gyönyörű helyen érez. És mégis, arra is gondolhatunk, hogy a templomot esetleg a rabszolga- vagy az ópiumkereskedésből befolyt pénzből építették. Lehet, hogy a múlt századi rabszolgakufárok vagy kábítószerkereskedők bűnösnek érezték magukat, ezért aztán építettek Londonban egy csodás templomot. De ez még nem jelenti azt, hogy az a templom nem szép, nem igaz? Nem erkölcsi szempontból ítéljük meg, hanem az örömen, a szépség, a jóság és az igazság tapasztalásán elmélkedünk, hiszen ezek hoznak örömet életünkbe.

Akik nem látják a jóságban és az igazságban rejtőző szépséget, azok keserűek, keményszívűek és csúfak: egy csúf világban élnek, ahol nem fakad öröm a szépségből, a jóságból és az igazságból. Az öröm nem azt jelenti, hogy magukkal sodornak



minket azok a dolgok, amiket tapasztalunk. Ha tobzódunk a szépségben, ha megpróbáljuk megragadni, ha az öröm tapasztalásához tapadunk és megpróbálunk mindig ilyet érezni, már nem tapasztalhatunk örömet. Ám az biztos, hogy a *muditá* emberi tapasztalásunk része.

A *muditá* az, hogy képesek vagyunk örülni az élet szépségeinek. Örömet, megbecsülést és hálát érzünk amiatt, ami az életben és a többi emberben szép. Amikor nincs én, akkor ott az öröm – örömiinket leljük a körülöttünk élő emberek, a társadalom vagy a természet jószágában és szépségében. Ha már megvan bennünk a belátás, akkor azon kapjuk magunkat, hogy élvezzük a dolgok szépségét és jószágát. Felderít minket az igazság, a szépség és a jószág, örömiinket leljük bennük, s ez a *muditá*.

Amennyiben a szépséget olyasvalaminek tekintjük, amit meg kell ragadnunk, akkor megjelenik a vágy. Gyönyörű emberi lényeket látunk, szépséges nőket és férfiakat, és azt gondoljuk: „Meg kell szerezniem őket.” Ez a vágy. Ilyenkor nem örvendezünk mások szépségén, hanem arra vágyunk, hogy birtokoljunk, uraljunk, és valami hasznot húzzunk.

Így működik a dolog az ösztönök szintjén. Ez meglehetősen természetes. Ha nem találnánk vonzónak egymást, senkinek sem lenne kedve fenntartani az emberi fajt. Ha a szex fájdalmas és kellemetlen dolog volna, senki sem űzné szívesen. Ha teljességgel visszataszító és csúfnak találnák egymást, akkor nem szeretnénk közel kerülni egymáshoz, nem is szólva az olyan bensőséges dolgokról, mint például a szex. Az érzékszervi világ ezen szintjén a vágy természetes, semmi baj sincs vele. Ám az emberi lények előtt ott a lehetőség, hogy túllépjenek a vágyon. Ha nem lennénk többek a vágnál, ha nem lennénk képesek többre, mint vágyakozni, akkor követniink kellene vágyainkat. De mivel képesek vagyunk túllépni rajtuk, mivel kapcsolatban állunk az istenivel, felül tudunk emelkedni testiink és az állatvilág durva ösztöntermészetén.

Nem ítélem el az állatvilágot, az állatok sok örömet tudnak okozni. Nemrégiben Chiturstben Dorisszal, a macskánkkal töltöttem egy napot. Mindig is örömiim leltem benne, nagyon

kedves állat. Azonban ha ragaszkodás támad bennem, akkor azt mondom, hogy kell nekem Doris, és el akarom vinni magammal Amarávatíba, mert nem tudok nélküle élni. Aztán idecibálom, neki pedig meg kell küzdenie az összes itteni macskával. És az egész csak miattam volna, azért, hogy megkapjam, amit akarok. Ebben az esetben már nem lenne örömteli a tapasztalás, hanem számos gondot okozna.

Elmélkedhetünk azon, hogy a dolgok milyen módon hatnak ránk. Ha állandóan *muditára* vágysz, csodás virágokra, vízesésekre, madárdalra, az annyit tesz, hogy már nem vagy képes örülni nekik, mert megpróbálsz beléjük kapaszkodni. A róluk alkotott vélemények és nézetek csapdájába estél, ezért hiába vesznek körül szép dolgok, valójában nem élvezed, nem leled örömöd bennük, mert az irántuk érzett vágyad elválaszt tőlük.

Ahogy *samana*-életünk során, amikor a természetet és a Dhammát szemléljük, nem kell azt hinnünk, hogy minden szépség csak azért van, hogy megrontson és újabb születésekbe sodorjon bennünket. Ez csupán egy újabb énképzet. De legyünk tudatában annak, hogy a szépség milyen hatással van ránk. Milyen módon hat a tudatunkra, ha megpillantunk egy szép nőt vagy egy jóképű férfit? Előfordulhat, hogy van egy kezdeti vonzódás, azután peidg könnyen megijedhetünk és elutasíthatjuk a dolgot, hiszen cölibátusban élünk. Az is meglehet, hogy még egyszer megnézzük magunknak az illetőt, és eljátszunk a szemkontaktus keltette erotikus gondolatokkal. Azonban minél inkább tudatosak vagyunk, annál kevésbé hajlunk arra, hogy az érzést vággyal és ragaszkodással kerítsük körül.

A megvilágosodás tehát nem langyos közöny. Időnként úgy tűnhet, hogy aki megvilágosodik, abból érzelemnélküli zombi lesz, és nem érez többé semmit. Nos, amíg jelen van az én, addig az örömet gyakran önzés árnyékolja be, énünk színezi el, piszkolja be. Irigykedni kezdünk, ha valami szép van a birtokunkban, de másvalakinek valami még szebb van, mert az önzés mindig birtokvágyba fordítja a szépséget. Ha az énből fakad az öröm, amit az élet szép dolgai, az igazság, a szépség és a jóság fölött érzünk, akkor azt az irigység és a féltékenység mindig megrontja.

Ha jelen van az önzés, akkor hiába vagy te a legszebb mindenki közül, nem örömteli számodra ez a tapasztalás, mert folyton attól rettegsz, hogy valaki talán a trónodra tör. Ha magadévá teszel egy énről vallott nézetet, akkor mindig fennáll ez az eshetőség, nem igaz? Ám amikor nincs én, akkor a szépség nem tartozik senkihez. Nem az enyém vagy a tied – felismerjük, hogy amúgy sem áll módunkban birtokolni, tehát nem is vágyunk arra, hogy birtokoljuk. Örvendezhetünk a szépséget látva, anélkül hogy az önzés megrontaná ezt az örömet.

Aztán ott az *upekkhá*, az egykedvűség, a nyugalom. Nincs jelen az én, nem rohangászunk föl-alá szép dolgokat hajhászva, amelyekben örömlenket lelhetjük, s így a tudat nyugalomában időzünk. Öröm támad bennünk, ha valami szépet látunk, de már nem keressük úgy, mintha személyek lennénk. Az élet mindennapisága az *upekkhá*, a nyugalom. Azt jelenti, hogy békében vagyunk az öregedéssel járó fájdalmakkal, és azzal, hogy meg kell válnunk szeretteinktől. Ez az *upekkhá*, a nyugalom megvalósítása.

Az *upekkhá* nem közöny. Időnként így fordítják, de valójában azt jelenti, hogy az ember megőrzi nyugalomát, amikor a dolgok csúfak, kellemetlenek vagy éppen mindennapiak. Ha az *aszubbát* gyakoroljuk, vagyis észrevesszük és megfigyeljük azt, ami nem szép, akkor elkezdjük megteremteni az *upekkhát*, vagyis az egykedvűséget vagy nyugalmat.

Bangkokban volt egy kórház, ahová a gyilkosságok áldozatait és az erőszakos halált halt személyeket szállították, például a csatornában talált holttesteket. Ha az ember hétfőn nézett be, láthatta az egész hétvégi gyűjteményt, azt a sok rettenetes, háborzongató dolgot, amelyek első látásra erős viszolygással töltötték el. Belépett és azt mondta: „Fúj! Engedjete ki!” Mert általában nem szeretjük lemészárolt, megcsontított emberek oszlófélfében lévő tetemét nézegetni. A civilizált társadalom távol tartja magát az ilyen dolgoktól. Megvannak az ezzel foglalkozó intézményeink, nekünk tehát nem kell figyelmet szentelnünk neki.

Tény azonban, hogy ha az ember medítal ezen, akkor annak eredményeként megjelenik az egykedvűség vagy nyugalom. Ha túlesünk az oszladozó vagy felboncolt emberi tetem

kiváltotta kezdeti ellenszenv, félelmen és negatív érzéseken, akkor ott az egykedvűség, vagyis az *upekkhá*: a mélységes béke és nyugalom. Nincs rosszkedv, nincs ellenszenv. Amikor nincs jelen az én, képesek vagyunk a nyugalom állapotában időzni. Ha ott az én, akkor azt mondjuk: „Utálok, nem tetszik, vigyétek el innen, ki nem állhatom. Nem bírom elviselni! Visszataszító, undorító!” Ám amikor van bennünk egykedvűség, *upekkhá*, akkor nincs én. Így aztán nem csinálunk problémát az élet folyamataiból, abból, ahogy a dolgok áramlanak, változnak, és a szépségtől eljutnak az enyészetig. Ha van bennünk *muditá*, akkor örömiünket leljük a szépségben, és amikor a szépség megfakul, akkor inkább egykedvűség és nyugalom van bennünk, semmint szomorúság, vagy a szépség elvesztése fölött érzett kétségbeesés.

Az *upekkhá* az a képesség, hogy nem engedelmeskedünk az ellenszenvnek, és nem ragadnak magukkal a szép dolgok, nem futkosunk ide-oda, igyekszünk a szépségnek örövendezni, és nem próbálunk *karunát* érezni minden szerencsétlen lény iránt. Amikor nemigen történik semmi, megtehetjük, hogy várunk. Ha van bennünk *upekkhá*, nem kell keresnünk valamit, aminek örülhetünk, amiért harcolhatunk, nem kell kényeszeres tevékenységbe keverednünk. A modern emberiség egyik nagy baja, hogy híján vagyunk az *upekkhának*, ezért nyughatatlan tevékenységünket jó célok szolgálatába próbáljuk állítani. A hagyomány a *brahmavibárák*at *lókija dhammának*, azaz világi *dhammának* tekinti, nem pedig világfölötti (*lókuttara*) *dhammának*. Ezért felmerülhet az elképzelés, hogy nem is érdemes vesződni velük – a tudat már csak hajlamos azt gondolni, hogy a *lókuttara dhamma* a fontos, a *lókija dhammának* pedig nem kell sok figyelmet szentelni.

Ám ha van benned éber tudatosság, akkor megérted a kapcsolatot, amely a *lókija dhammát* a *lókuttara dhammával* köti össze. Kapcsolatunkat a *lókija dhamma* szintjével a *brahmavibárák* – a *mettá*, *karuná*, *muditá* és *upekkhá* – határozzák meg. Amikor nincs én, amikor nincs jelen a nemtudás, aminek függvényében a tudati formációk keletkeznének, akkor ott van az, ahogyan a dolgok – a *lókija dhammák* – vannak. Azt azonban nem várjuk el, hogy a

muditá folyamatos tapasztalás legyen. Mivel nem ragaszkodunk a *muditához* mint nézőponthoz, nem számítunk arra, hogy életünk során folyamatos, abszolút, örökkévaló örömeleményben lesz részünk.

A *brahmavibhárák* tehát a születés és a tudatosság megtapasztalására adott azon spontán válaszok, amelyekben nincs jelen az én. Az éntelenségből, az *anattából* fakadó spontán válaszok, nem pedig a vágyban gyökerező impulzív reakciók. A bölcsességre és az éber tudatosságra adott spontán válasz, és a vágyra adott impulzív reakció nem ugyanaz. A különbség az énképzet: ha jelen van az énképzet, akkor az ember megragadja a dolgokat, a behatásokra és a tapasztalatokra pusztán impulzív módon reagál. A spontaneitás akkor van jelen, amikor már nincs nemtudás.

Ez a spontaneitás. Nincs benne én. Nem más, mint egyre inkább természetes válaszok a szépségre, az igazságra és az erényre, a fájdalomra és a nyomorúságra, a télre, tavaszra, nyárra és őszre, a szerencsés és a szerencsétlen lényekre, vagy akár a váraozásra – teáscsészével a kezében nézel ki az esőbe...

Ez az isteni fölötti szemlélődés. Ha elgondolkodtok az ösztöntermészeten, a földhözragadt testen, a test szexuális vágyain, a fajfenntartó képességen, a fennmaradáson, az evésen, iváson, alváson, egyszóval mindezen alapvető, ösztönös szükségleteken, akkor rájöttök, hogy semmi baj sincs velük – egy ilyen test így marad fenn. Újra kell teremtenie magát. Az emberi lények tulajdonképpen túlságosan is jól tartják fenn fajukat. Nagyon ijesztő, nem? Hány milliárd ember van a világon? Négy- vagy ötmilliárd ember él ezen a bolygón? Ha mindannyian olyanok lennének, mint az állatok, ha pusztán ösztöneiknek engedelmességgel működnének, az négy- vagy ötmilliárd önző, fejletlen, idegbeteg, zavarodott emberi lényt jelentene. Ijesztő, nemde? De megnézhetjük a másik véglelet is: ötmillárd megvilágosodott lény! Ez már nem lehet annyira rossz. Az ötmilliárd tudatlan, önző emberi lény helyett ötmilliárd megvilágosodott ember. Ötmilliárd lény, aki képes mindennapi élete során a *mettán*, *karunán*, *muditán* és *upekkhán* keresztül az istenit megnyilvánítani. Ez már nem hangzik olyan rosszul, nem igaz?

Ötmilliárd emberi lény, akin keresztül a mohóság, a gyűlölet és a nemtudás nyilvánul meg – meglehetősen komor kép. Mindazonáltal nincs jogunk megjegyzéseket tenni a *többiekre*. Ez itt, amink van – ezen kell dolgoznunk. Ne aggodalmaskodjatok a többiek miatt. Ez itt, ez az, amit az elmélkedés és a meditáció segítségével ténylegesen fejleszthettek.

Ideje van a szeretetnek

A buddhizmus az elmélkedést, az éber tudatosságot és a bölcseséget hangsúlyozza, ezért úgy tűnhet, hogy a szent élet szinte érzelemmentes kísérlet arra, hogy mindent objektív módon szemléljünk – hogy ne érezzünk, hanem tekintsünk mindent *aniccs*ának, *dukkh*ának és *anatt*ának. Talán így tűnik, de tartsuk észben, hogy az élet szívből jövő megtapasztalása szeretetteljes tapasztalás, következésképpen a szeretetet és az odaadást egyáltalán nem kell elhagynunk.

Hidegszívűségnek tűnhet, ha az ember a szeretet tapasztalását is csupán *aniccs*ának, *dukkh*ának és *anatt*ának tekinti. Az objektivitás azonban csupán annyit tesz, hogy rálátunk a dolgokra, és a szeretet nem vakít el minket. Ha ragaszkodunk a szeretet ideájához, megeshet, hogy nem leszünk tisztában a szeretet valódi természetével. Igencsak fellelkesedhetünk, amikor a szeretetről beszélgetünk vagy meditálunk, amint másokban keressük, megköveteljük, vagy éppen úgy érezzük, hogy valamiből kimaradunk. De mi is a mindennapi szeretet?

Előfordulhat, hogy az érzelmek síkján a hatalmas egység érzését szeretnéd átélni, netán egy bizonyos ember érzéseit célzod meg, s azt akarod, hogy különleges, szeretetteljes kapcsolatba kerüljetelek. A szeretet éppenséggel elvont is lehet – érezheted minden ember, minden érző lény, Isten, egy dolog vagy fogalom iránt.

Az odaadás a szívből fakad, nem racionális dolog. Nem kényszeríthetjük magunkat, hogy szeretetet és odaadást érezzünk, csak azért, mert jó ötletnek tűnik. A tiszta szeretetet akkor kezdjük megtapasztalni, ha nincs bennünk ragaszkodás, ha szívünk nyitott, befogadni kész és szabad. A szerető kedvesség, a részvétel, az együttérző öröm és az egykedvűség, vagyis az isteni lakhelyek, a *brahmavibhárák*, az üres tudatból születnek, és nem azon meddő álláspontból, hogy minden érzésnek véget kell vetni.

A tévképzetektől mentes szívből fakad, amelyet nem homályosítanak el a magunkról és másokról alkotott képzetek vagy az ilyen-olyan szenvedélyek.

Talán úgy gondoljátok, hogy a szent élet rideg és szívtelen, hiszen egy *szamanéra*-közösségben, mint amilyen ez is, visszafogottan és fegyelmezetten élünk, és nem különösebben mutatjuk ki szeretetünket vagy örömünket. Ez a közösség nem fortyog az odaadás érzésétől. Felépítése, megnyilvánulásai meglehetősen formálisak és visszafogottak. De ez nem jelenti feltétlenül azt, hogy elutasítanánk a szeretetet. Az éber tudatosságban, abban, ahogy testünkhöz, a Szanghához, a világiakhoz, a hagyományhoz és a társadalomhoz viszonyulunk, jelen van egyfajta nyitottság, kedvesség és befogadókészség. Törődést, örömet és együttérzést érzünk.

És mégis, mindez *aniccsa*, *anattá* és *dukkha* abban az értelemben, hogy önmagában egyáltalán nem cél; mint önazonosság és mint kötődés nem kielégítő. Ám amikor a szív mentes az én illúziójától, akkor a létezés tiszta örömeiben egy szeretetteljes minőség jelenik meg. Nem várjuk el, hogy ez a minőség valami vagy valaki legyen, és azt sem, hogy tartós vagy éppenséggel állandó legyen. Nem kell belőle semmit gyártnunk. Egyszerűen ez a dolgok természetes mikéntje. Amikor így szemlélődünk, az a hit, a bizalom és az odaadás útja.

A bizalmat és a hitet ténylegesen nem lehet megragadni. A bizalmat nem lehet létrehozni. Kimondhatjuk ezeket szavakat, de igazán akkor bízunk a Dhammában, ha hajlandóak vagyunk elengedni minden követelést, megerősítést vagy ragaszkodást. És a hitnek ezen megtapasztalása úgy történik meg velünk, hogy vizsgáljuk és megértjük a Dhammát, azt, ahogyan a dolgok valóban vannak. Ha ténylegesen szemlélődünk a Dhamma fölött és látjuk a Dhammát, akkor jelen van a hit, a teljes bizalom, az igazságba vetett bizalom erős érzése.

Ha a *vipasszaná* gyakorlása során egyre ijedtebb, aggodalmasabb, feszültebb vagy, esetleg érzelmileg sterilnek érzed magad, akkor nem helyes módon gyakorolsz. Meglehet, hogy csupán arra használod a meditációs módszert, hogy elnyomd

érzéseidet, vagy megtagadj dolgokat. Ennek az a vége, hogy egyre feszültebb, kétkedőbb, bizonytalanabb leszel. Ragaszkodsz valamiféle nézethez. Minél inkább belátod – mégpedig valódi belátással – és megérted azt, ahogyan a dolgok vannak, annál inkább megvan benned ez a minőség, a hit. Ez a hit erősödik – már teljes bizalom. Lemondani, feladni, elengedni csak teljes hittel lehet. Nem arról van szó, hogy egyszerűen kockáztatunk: mindez a hit megtapasztalása révén következik be.

Az ösvény olyasvalami, amit ápolunk. Tudnunk kell, hol vagyunk, és nem kell azzal próbálkoznunk, hogy valami olyasmivé lehessünk, amiről úgy gondoljuk, hogy lenni szeretnénk. Gyakorlatunk során azt kell felhasználnunk, ahogyan a dolgok éppen vannak, anélkül hogy ítéletet mondanánk. Ha feszült, ideges és kiábrándult vagy, ha csalódtál magadban, a hagyományban, esetleg a tanítóban, a szerzetesekben, az apácákban, vagy bármi másban, próbáld meg felismerni, mi is megy végbe abban a pillanatban. Ez elegendő. Legyél hajlandó pusztán elismerni, tudomásul venni azt, ahogyan a dolgok vannak; ne hidd, hogy érzéseid valamilyen módon pontosan írják le a valóságot, de azt se, hogy nem lenne szabad így érezned. Ez a két véglet. Ám az úton akkor járunk, ha felismerjük, hogy mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a pusztulásnak is. És bár úgy tűnhet, hogy így érzelmeinket elfojtva, hideg szívvel járjuk a szellemi utat, ez nem így van.

Az ember azt is gondolhatja, hogy el kell engednie minden érzését, és be kell látnia, hogy a szeretet a szívében *aniccsa*, *dukkha* és *anattá*. Szeretetet érez a Buddha iránt, és azt gondolja: „Ez csupán *aniccsa*, *dukkha* és *anattá*. Semmi több!” Szereti a tanítómesterét, erre azt mondja: „Ez is csak *aniccsa*, *dukkha* és *anattá*. Ne kötődj a mesterhez!” Szereti a hagyományt. „*Aniccsa*, *dukkha* és *anattá*, ne ragaszkodj hagyományokhoz és módszerekhez!”

Meglehet, hogy ez a „nem kötődöm semmihez” egyszerűen csak annyi, hogy mindent elfojtasz. Nem biztos, hogy ez az elengedés vagy kötődésmentesség, lehet, hogy csak egy újabb álláspontra helyezkedsz. Ha így teszel, és ezen álláspontból kiindulva cselekszel, akkor csak rossz élményekben és feszültségben

lesz részed. „Nem lenne szabad ragaszkodnom semmihez, nem lenne szabad szeretnem semmit, nem lenne szabad éreznem. Bármit is érzek, az csak *aniccsa, dukkha* és *anattá*.” Ilyenkor fogod a szavakat, és úgy püfölsz velük a tudatod, mint valami bunkós-bottal. Nem elméledsz, nem nyílsz meg, nincs benned bizalom.

A *mettá* gyakorlása a Buddha-Dhamma egyik legszebb odaadás-gyakorlata. A *mettá* a szerető kedvesség. Emberi lények, melegvérű teremtmények vagyunk. Igenis érzünk szeretetet, ez is emberi mivoltunkhoz tartozik. Kedveljük egymást, élvezzük egymás társaságát, jól érezzük magunkat, ha kedvesek lehetünk, és örömmel főzünk a többiekre. Örömmel segítünk. Ezt az ázsiai országokban szokásos *dána* alkalmával is megfigyelhetjük. Amikor a Srí Lanka-i emberek a curryt hozzák, felderül az arcuk. Ez az adás öröme.

Az adakozás jó dolog. Szép látni, ahogy az egyik ember felajánlja a másiknak azt az ételt, amit talán egész nap készített, és nem a saját maga számára. Mi is ez az emberi tapasztalás? Tudati szennyeződés vagy netán ragaszkodás a mások szolgálata fölött érzett örömhöz-boldogsághoz? Ez emberi mivoltunk szépsége: képesek vagyunk szeretni, adni, megosztani, amink van, nagylelkűek tudunk lenni.

Próbáljátok csak meg végiggondolni, hogy mi lehet a legnagyobb öröm abban, ha ti vagytok a leggazdagabbak a világon. Mi az, ami valóban örömteli benne? Nem az, hogy bármit megkaphattok, hanem hogy alkalmatok nyílik adni. Ez lehet a gazdagság valódi öröme: hogy másoknak adhattok, nagylelkűek lehettek, gyakorolhatjátok a *dánát*. Nagy teher az, ha gazdagok vagytok, ámde képtelenek adni. Micsoda teher lehet a világ leggazdagabb emberének lenni, és ugyanakkor önzőnek is, és mindent megtartani! A gazdagság öröme abban áll, hogy amink van, azt mindenféle romlott indíttatás vagy önző érdek nélkül képesek vagyunk megosztani másokkal.

Emberi természetünkben tehát az a szeretnivaló, hogy megtapasztalhatjuk az adás örömét. Olyasvalami ez, amit mindannyian tapasztalhatunk, amikor valóban adunk valamit, amikor úgy segítünk valakinek, hogy nincs bennünk önző követelés, és

semmit sem várunk cserébe. Akkor örömet tapasztalunk. Az öröm pedig minden bizonnyal kedves emberi tapasztalás, de azt azért nem várjuk tőle, hogy egész hátralévő életünkre boldoggá tegyen bennünket.

Az adakozás és a kedvesség öröme nem tartós, és nem tesz bennünket hosszú távon boldoggá. Ám erre nem is számítunk. Ha így tennénk, már nem *dánát* gyakorolnánk, hanem üzletet kötnénk. Nem nagylelkűek lennénk, hanem beszereznének valamit.

A valódi öröm abból fakad, hogy adunk, de nem törődünk azzal, hogy valaki tud-e róla vagy elismeri-e. Alighogy az én megjelenik a képben – „én adom neked ezt az adományt, és igen fontos, hogy tisztában legyél azzal, hogy kitől is kapod: hát *tőlem!*” –, az adakozásból fakadó öröm valószínűleg meglehetősen csekély. Örömtelen tudatállapot, ha azzal vagyok elfoglalva, hogy felismerd és elismerd a nagylelkűségem és jóságom. Amíg az ember ragaszkodik az elképzeléshez, hogy cselekedeteit valakinek el kellene ismernie, addig nem lehet boldog, nem lehet része igazi örömben. Semmi baj sincs azzal, ha az emberek méltányolják egymás jóságát és nagylelkűségét. Ám az öröm akkor születik meg, ha ezt nem várjuk el egymástól.

A romantikus szerelem általában arra a tévképzetre épül, hogy létezik egy én, és hogy a szeretetért cserében jár nekünk valami. A szeretetet, az önzetlen vagy egyetemes szeretetet azonban a *brabmavibhárák* (a *mettá*, *karuná*, *muditá* és *upekkhá*) jelképezik. Az ilyesféle szeretet egyesítő tapasztalat: összehoz, egybeköt. Közösség. Míg a gyűlölet az elszakadás tapasztalata. Amikor gyűlölet van bennünk, akkor nincs egyesülés, nincs közösség vagy egység. A gyűlölet megoszt, szétválaszt, megkülönböztet. A szeretet egységbe fog, az egységre pedig azért vágyunk, mert nyomorúságos, pokoli lét egy gyűlölettel, megkülönböztetéssel, szétválasztással terhes világban élni.

A közösség egy gyülekezet, egy Szangha, egy teljes egész. Ha megválnak a Szanghától, ha gyűlölet támad bennünk a Szangha iránt, ha gyűlöljük ezt az apácát vagy azt a szerzetest, ha ki nem állhatunk bizonyos dolgokat, akkor az nem közösség,



hanem széthullás. Ilyenkor az elidegenedést, az elválást tapasztaljuk, hangsúlyozottá válik az én, a te hibáid és az én érzéseim, és a haragom, amit a hibáid miatt érzek. Az is lehet, hogy hangsúlyozom a hibáidat, a szerzetesek hibáit, az apácák hibáit, az *anagárikák* hibáit, és a hibákat úgy általában. Ha ragaszkodom ezekhez az észlelésekhez, akkor elidegenedést, elkülönültséget, haragot, elégedetlenséget, rosszkedvet tapasztalok.

A tudat időnként igen negatív állapotokba kerülhet, s ilyenkor az ember a bosszúságon kívül semmi mást nem érez. Bármit is tesznek a többiek, mintha semmi sem lenne eléggé jó. Amikor ebben a hangulatban vagy, minden rossznak tűnik – a macskák, a nap, a hold –, s a tudat megosztottságba, elkülönültségbe, negatív gondolatokba merül. Bármit láatsz, mindentől különállónak érzed magad, és semmiféle közösség vagy egység nem valósulhat meg mindaddig, amíg *azonosítod magad* valamivel, és ragaszkodsz ehhez a tudati hozzáálláshoz. Amikor éppen szerető kedvedben vagy, nem igazán számít, hogy valakit nem érzel különösebben jónak, vagy nem pontosan úgy viselkedik, ahogyan kellene. Mindig vannak jelentéktelen, apró-cseprő dolgok, amelyek nem pontosan olyanok, amilyeneknek lenniük kellene. Ám amikor szeretetteli hangulatban vagy, ez nem számít.

A szeretetteli tapasztalat tehát azért következik be, mert a közösség és az egység érzése érdekében hajlandó vagy szemet hunyni a feltételekhez kötött világban létező személyes különbségek és megkülönböztetés fölött. Az öregség, a betegség és a halál közös tapasztalata testvéreké tesz minket; nem mutatunk rá a különbségekre, vagy arra, hogy ki a jobb.

Amikor a Szanghában veszünk menedéket, azokban veszünk menedéket, akik jól gyakorolnak (*szupatipannó*), akik egyenes módon gyakorolnak (*udzsapatipannó*), akik belátással gyakorolnak (*nyájapatipannó*) és akik becsületesen gyakorolnak (*számicsipatipannó*). Nem az amerikaiakban, a britekben, az ausztrálokban, a férfiakban, a nőkben, az apácákban vagy a szerzetesekben veszünk menedéket, hanem azokban, akik a Dhammát gyakorolják, azokban, akik jók, egyenesek és őszinték.

Az egységre és a különválásra egyaránt van hajlamunk, és az éber tudatosság segítségével tudatában lehetünk ennek. Fel kell ismernünk, hogy a Dhamma az, ahogyan a dolgok vannak. Van egyesülés és van elválás, és ha van bennünk tiszta tudatosság, akkor egyik szélsőséggel sem azonosulunk. Ideje van az egyesülésnek és a közösségnek, ideje van a megkülönböztetéstől menteseknek, az odaadásnak, a hálának, a nagylelkűségnek, az örömmek.

De ideje van az elválásnak, a megkülönböztetésnek és a hibák vizsgálatának is. A hibákat szemügyre kell vennünk, meg kell vizsgálnunk a haragot, az irigységet és a félelmet. El kell fogadnunk és meg kell értenünk ezeket az érzelmi tapasztalatokat, ahelyett hogy ítélkeznénk fölöttük, énnel tekintenénk őket, vagy olyasvalaminek, amelyektől mentesnek kellene lennünk. Embernek lenni annyit jelent, hogy különálló lénynek születünk, és mégis képesek vagyunk egyesülni. Képesek vagyunk az egység, a közösség megvalósítására, de ugyanakkor megkülönböztetni is tudunk.

A Buddhában vett menedék tehát az emberi lény azon képessége, hogy mindkét oldalt felismerje, és megfelelően reagáljon. Ahelyett, hogy személyes módon fognánk fel az élet hiányosságait és problémáit, emberi tapasztalásunk részének tekinthetjük azokat. Nem sokasítjuk, nem túlozzuk el, nem reagálunk túlfűtötten, nem foglalkozunk megrögzötten azzal, ami rossz, hiszen megvan bennünk az egység és az elkülönülés e perspektívája. Így vannak a dolgok, ez a Dhamma.

Vajon buddhista szerzetesnek vagy apácának lenni egyet jelent a szeretet megtagadásával? A *vinaja* fegyelem pusztán az érzések elfojtásának eszköze lenne? Ennyi is lehet. Használhatjuk a *vinaját* és a kolostori hagyományt egyszerűen arra, hogy elkerüljük a dolgokat. Meglehet, hogy a szerzetesek csupán félnek a nőktől. Lehet, hogy az apácák egyszerűen csak rettegnek a férfiaktól, és inkább apácának állnak, csak hogy ne kelljen szembenézniük a velük való viszony kiváltotta félelmekkel és aggodalmakkal. És persze sok világi ember így is gondolja. Úgy vélik, mindannyian azért vagyunk itt, mert képtelenek vagyunk megbirkózni a valódi világgal.

De valóban így van-e ez? Ha igen, ha ezért vagy szerzetes vagy apáca, akkor nem megfelelő okból vagy itt. A kolostori élet nem arra való, hogy megkerüld a valóságot és az életet, hanem hogy elmélkedj fölötte. Hiszen a szerzetesi életmód, a maga visszafogottságával és tartózkodó méltóságával, a minden létező iránt érzett szeretet kifejeződése, legyenek bár férfiak vagy nők, amint látjuk őket, vagy amint gondolkodunk róluk. Már nem választunk ki egy személyt, akire figyelmünket összpontosítjuk, aki iránt odaadással viseltetünk, hanem minden lény iránt érezzük ezt az odaadást.

Tudom, hogy ha családos ember lennék, minden figyelmemet a feleségemnek, a gyerekeimnek és a családomnak szentelném. Ez a családos élet velejárója, ez a házasság lényege. A családé az elsőbbség. Az embernek tekintettel kell lennie a házastársára és azokra, akikért felelősséggel tartozik.

Az ember lehet koldulószerzetes, élhet pusztán a hitből, a többi lény jóságába és jóindulatába vetett bizalomból, mert minden lény iránt szeretetet és tiszteletet érez. Ez a szeretet és tisztelet eredményezi az alamizsnát, amely ebben az életben megtart minket, koldulószerzeteseket.

Az a mulatságos, hogy a buddhista Szangha ereje akkora, hogy az alamizsna akkor is előterem, ha te személy szerint gyűlölöd az összes többi lényt! Úgy tűnik, a szerzetesi ruha ereje akkora, hogy még akkor is jószívű lények táplálnak, ha te – egy szerzetes vagy apáca – személy szerint mindenkit utálsz. Ez a Buddha *páramitáinak* eredménye. Ez persze nem azt jelenti, hogy gyűlöletet kellene érezned, vagy bármilyen módon igazolást találnod rá. Elmélkedés ez egy igen ügyes hagyomány fölött, amelyet a Buddha hozott létre. Ha méltányolod ezt, akkor valóban szeretsz és bízol.

Miért működnek ezek a kolostorok itt, Angliában? Miért működnek egy nem buddhista országban? Miért akarhat valaki csekket küldeni, egy zsák krumplit hozni, vagy elkészíteni egy ebédet? Miért bajlódnak az emberek ezzel? A Buddha *páramitái* miatt. A nagylelkűség a Buddha által kialakított életforma jóságának következménye. A szent élet szerető kedvessége, együtt-

érzése és öröme túlmutat rajtunk, és más emberek előtt is megnyitja ugyanezt a tapasztalást.

Titokzatos dolog ez. Ha gyakorlatias, világi hozzáállással nézzük, hogy létezésünket igazolnunk kell a társadalom előtt, akkor nem tűnik úgy, hogy különösebben sokat teszünk bárkiért is. Sokan úgy gondolják, hogy csak itt ülünk, és próbálunk megvilágosodni a saját magunk érdekében, és hogy kellemes tudatállapotokra törekszünk, mert ki nem állhatjuk a valódi világot. De minél inkább eltűnődsz ezen életmód fölött, minél inkább megérted, annál inkább felismered a jóság, a bizalom és a Buddha *páramitáinak* erejét, amely lehetővé teszi, hogy a jóság kölcsönös kapcsolatában közösség szülessék.

Ezt nem kell szemléltetni, nem kell beszélni róla, nem kell hangsúlyozni. Magáért beszél. Nem kell figyelmeztetnünk az embereket, hogy adjanak nekünk alamizsnát, mert a Dhammát gyakoroljuk és a Buddha tanítványai vagyunk. Mindazt, amire szükségünk van, azért ajánlják föl, mert méltányolják és tisztelik a szent életet. A szent élet boldogságot és örömet hoz az életünkbe, hiszen örömlenket leljük mások szépségében, és az élet ezen tapasztalásának jóságában és jóindulatában.

A szent élet tulajdonképpen furcsa valami, különös életmód. Ha azt nézzük, hogy kulturális kondicionáltságunknál fogva mit tekintünk valóságnak, meglehetősen titokzatos módon működik. De működik, mint a Dhamma, az igazság, mint az, ahogyan a dolgok vannak. És ez megerősíti bizalmunkat és a menedékbe, és *samana*-életünk szépségébe és jóságába vetett hitünket.

Elmélkedés a jóakaratról

Hadd lakozzam jólétben,
betegségtől mentesen,
ellenségeskedéstől mentesen,
rosszakarattól mentesen,
aggodalomtól mentesen,
és hadd tartsam fenn magamban a jólétet.

Hadd lakozzék mindenki jólétben,
betegségtől mentesen,
ellenségeskedéstől mentesen,
rosszakarattól mentesen,
aggodalomtól mentesen,
és hadd tartsa fenn magában a jólétet.

Hadd szabaduljon meg minden lény minden szenvedéstől,
és ne váljanak meg a jószerencsétől,
amit elértek.

Ha akaratlagosan cselekszik,
minden lény a saját tetteinek tulajdonosa,
és része lesz annak következményeiben.
Jövőjük ilyen tettekből alakul ki,
társa az ilyen tetteknek,
s e tettek következményei lesznek otthonuk.
Az akaratlagos tetteknek
– legyenek bár jók vagy ártalmasak –
örökösei lesznek.

*Legyen boldog minden létező,
kerülje el őket a félelem, osztozzanak mindabban az áldásban,
amely e munka nyomán születik.*

Buddhista kifejezések jegyzéke

A páli nyelvű kifejezéseket minden esetben dőlt betűvel jelöltük, a tudományos körökben elfogadott, illetve javasolt magyar átírást követve.

ácsán (thai): „Tanító”. Gyakran nevezik így a rangidős szerzeteseket vagy a szerzetesvezetőt. A páli *ácsarija* szóból származik, amely tanítót, illetve szellemi vezetőt jelent. (Gyakori átírása még: *ajabn*, *achaan*, *acharn*.)

anagárika (thai: *phá kbáo*) és női megfelelője, az *anagáriká* (thai: *mecsbí*): A szó jelentése „otthonatlan”. Világi követő, aki azonban kolostorban él és betartja a Nyolc Fogadalmat.

ánápánaszati: Igen elterjedt meditációs technika; a meditáló a ki- és belégzésre összpontosítva nyugtatja el a tudatot.

anattá: „Nem-én”, éntelen, magátlan, személyes lényegiséget nélkülöző; a Buddha tanítása szerint a létezés három jellegzetessége közül az egyik.

aniccsa: Állandótlan, mulandó; a Buddha tanítása szerint a létezés három jellegzetessége közül az egyik.

arabant: Megvilágosodott lény, aki mindenféle nemtudástól mentes. A théraváda buddhista hagyomány szerint a megszabadulás megvalósításának negyedik és egyben utolsó foka.

aviddzsá: Nemtudás, a négy nemes igazság fel nem ismerése, meg nem látása.

bhava-tanbá: Valami megszerzésére, valamivé válásra irányuló vágy.

bhikkhu: Koldulóbarát; felavatott szerzetes, aki adományokból él, és gyakorolja a 227 szerzetesi fogadalmat (*vinaja*), amelyek lemondó és egyszerű életet írnak elő.

bódbiszatta: Elsősorban a mahájána buddhizmusból ismert kifejezés. Az, aki késlelteti a „tökéletes megvilágosodást”, annak érdekében, hogy előbb a többi lényt segíthesse a megszabaduláshoz.

brabmavibára: A négy „isten lakhely”, a tudat mérhetetlen állapotai – szeretetlenség, együttérzés, együttérző

- öröm és nyugodt derű (*mettá, karuná, muditá, upekkhá*).
- buddharúpa*: A Buddha képmása.
- dána*: Nagylelkűség; a szót használják „felajánlás”, leggyakrabban a kolostori közösségnek adományozott ételadomány értelemben.
- dészana*: Tanítás, tanhirdetés.
- déva*: Istenség, isteni lény.
- Dhamma* (szanszkrit: *Dharma*): Jelentheti a Buddha tanítását, melyet a szentiratok tartalmaznak, a végső igazságot, amelyről a tanítás szól, illetve az élet egy különálló „eseményét”, ha valódi természetének megfelelően szemléljük. A szó a szövegben az előbbi két esetben nagy kezdőbetűvel, az utóbbi esetben kis kezdőbetűvel áll.
- dukkha*: Nem tökéletes, nem kielégítő, „nehezen elviselhető”; a Buddha tanítása szerint a létezés három jellegzetessége közül az egyik.
- dzshána*: Elmélyedés, a tudatnak tárgyával egyesített, erősen összpontosított állapota, amely több fokozatban valósul meg.
- esős évszak* (páli: *vassza*): Az elvonulás időszaka, amely Távol-Keleten a monszun idejére esik. A *bbikkhuk* közötti hierarchiát többek között az határozza meg, hogy hány esős évszakot töltöttek a Közösség tagjaként.
- függő keletkezés* (páli: *paticca-szammuppáda*): A függő keletkezés lépésről lépésre szemlélteti azt a folyamatot, amelynek során a nemtudás és a vágy következtében felkel a szenvedés, illetve azok megszűnésével megszűnik.
- káma-tanbá*: Az érzékszervi tapasztalásra és örömekre irányuló vágy.
- kamma* (szanszkrit: *karma*): Szándékos tett, cselekedet, amelyet szokásszerű késztetések, akarati ösztönzések, természetes erők hoznak létre, illetve hoznak újra létre. Gyakran a „cselekvés eredménye vagy következménye” jelentésben is használják, holott erre a megfelelő kifejezés a *vipáka*.
- karuná*: Együttérzés, részvét.

- kathina*: Világiak által szervezett ünnepélyes alkalom, amikor a világi követők ételt, gyógyszert és öltözetet ajánlanak fel a *Bhikkhu-Szangha* tagjainak.
- kbandha*: A létezés öt összetevője (szó szerint: halmaz, halom, csoport, kupac), a ragaszkodás tárgyát képező öt léthalmaz – forma, érzés, észlelés, kommunikus készletetek, tudatosság (*rúpa, védaná, szannyá, szankhára, vinnyána*).
- kuti*: Konyha, az erdei kolostorban élő bhikkhu jellegzetes lakhelye.
- Luan Pha*: A thai szó jelentése „tiszteltreméltó atya”, bár a magyar kifejezés nem adja a vissza azt a szeretetet és tiszteletet, amit az eredeti kifejez. Az idősebb szerzeteseket szólítják így.
- magga*: A szenvedéstől való megszabadulás útja, a nemes nyolc-rétű ösvény.
- mantra*: Szellemi jelentőséggel bíró szó vagy kifejezés. A meditáció során sokszor elismételve a figyelem és az elmélyedés összpontosítására használják.
- mettá*: Szerető kedvesség, jóakarát, barátságosság.
- muditá*: A mások boldogulása felett érzett boldogság, „együttérző öröm”.
- nibbána* (szanszkrit: *nirvána*): A ragaszkodástól mentesség; alapja annak, hogy a dolgokat valódi természetüknek megfelelően, megvilágosodott módon lássuk.
- niródba*: Kialvás, az érzések és észlelések megszűnése; a *nibbána* színónimája.
- öt akadály*: A Buddha öt olyan akadályról beszélt, amely a szellemi úton felmerülhet: (1) érzéki vágy; (2) rosszidulát; (3) tompaság, tunyaság; (4) nyugtalanásg, aggodalmaskodás; (5) hitetlenkedő kétely.
- paccsaja*: A függő keletkezés tanításának egyik kulcsszava, olyan körülmény vagy feltétel, amely valaminek a megjelenéséhez vagy meglétéhez vezet.
- pannyá*: Megkülönböztető bölcsesség.
- páramitá*: A buddhaság megvalósulásához szükséges tíz nemes tulajdonság, tökéletesség.

paticszaszamuppáda: lásd *függő keletkezés*.

pátimokkha: A szerzetesi szabályok gyűjteménye, melyet *upószattha* napokon a *bbikkhuk* együttesen recitálnak, fogadalmukat megerősítendő.

pindapáta (thai: *pindababt*): Alamizsna, illetve maga az alamizsnagyűjtő út.

szamádbi: A tudatnak a kiválasztott meditációs tárgyra összpontosított, egyhegyű állapota.

szamana: Szentéletű ember, a vallás követője, eredetileg remete vagy vándor.

szamanéra: Míg a *bbikkhu* felavatott szerzetes, a szamanéra tíz fogadalmat követő novícius, aki a *bbikkhukhoz* hasonlóan okkerszínű szerzetesi ruhát visel. Thaiföldön általában azok lesznek *szamanérák*, akik túl fiatalok a felavatáshoz.

szamattha (szanszkrit: *samattha*): Elnyugvás, elcsöndesedés; a buddhista meditációnak az ősi hagyományokon alapuló formája, amely az összpontosításon (*szamádbi*) keresztül az elmélyedések állapotainak elérését tűzi ki célul.

szamszára: Az élet nem kielégítő, nem megvilágosodott módon történő megtapasztalása; a nemtudás által meghatározott világ, a születésről születésre vándorlás szakadatlan folyama.

Szangha: Azok közössége, akik a Buddha útját járják. Gyakran használják szűkebb értelemben: ebben az esetben azokra utal, akik formálisan is elkötelezték magukat a szerzetesi életre.

szankhára (szanszkrit: *szamszkára*): Általános értelemben véve a világ összetett jelenségei; specifikusabban valamennyi tudati készlet, illetve azok a kammikus készletek, amelyek a *szamszára* szakadatlan körforgását okozzák.

szíla (szanszkrit: *síla*): Erkölc, erény; az erényes életvezetést meghatározó fogadalmakra is utal.

szótápanna: A szentség útját beteljesítő négy nemes személy egyike, „aki a folyamba lépett”.

tanbá (szanszkrit: *trisaná*): Vágy, sóvárgás; a szenvedés (*dukkha*) és így a *szamszára* legfőbb oka.

- upaszampadá:* Felvétel a bhikkhuk rendjébe, felavatás, „felszentelés”, amely általában egy körülhatárolt területen, a *szímán* belül történik.
- upekkhá:* Érintetlenség, egy-kedvőség.
- upószatba:* Szent nap, kéthetente tartják, teliholdkor és újholdkor. Ezen a napon a *bbikkhuk* fogadalmak recitálása és meditáció formájában megerősítik Dhamma-gyakorlataikat.
- vibhava-tanbá:* Valami megszüntetésére, valamitől való megszabadulásra irányuló vágy.
- vihára:* Lakhely; gyakran a kisebb kolostorokat nevezik így.
- vinaja:* A kolostori fegyelem, illetve a szentiratok, amelyek ennek szabályait és a kommentárokat tartalmazzák.
- vipáka:* A *kamma*, a szándékos tett következménye, eredménye.
- vipasszaná* (szanszkrit: *vipasjaná*): Belátás, tisztánlátás; a buddhista meditációnak a hagyományok szerint a Buddha által kifejlesztett formája, amely a létezés három jellegzetessége, a mulandóság, szenvedés és éntelenség közvetlen megtapasztalása révén úgy látja a világot, ahogyan az van.
- vat pá* (thai): Erdei kolostor, gyakran a szigorú szabályok szerint élő *dbutanga* szerzetesek gyakorlásának színhelye; az erdőben elszórtan, nagyobb távolságra álló apró kunyhók (*kuti*) együttese.
- viddzsá:* A négy nemes igazság meglátása és megértése, amikor az ember úgy látja a dolgokat, ahogyan vannak.

Kiadja a Buddhapada Alapítvány
Felelős kiadó
a Buddhapada Alapítvány kuratóriumának elnöke
Tervezte Dobosy Antal
Borítóterv Dobosy Antal
Lektorálta és szerkesztette Farkas Pál
Készítette az Akadémiai Nyomda

ISBN 963 217 093 8