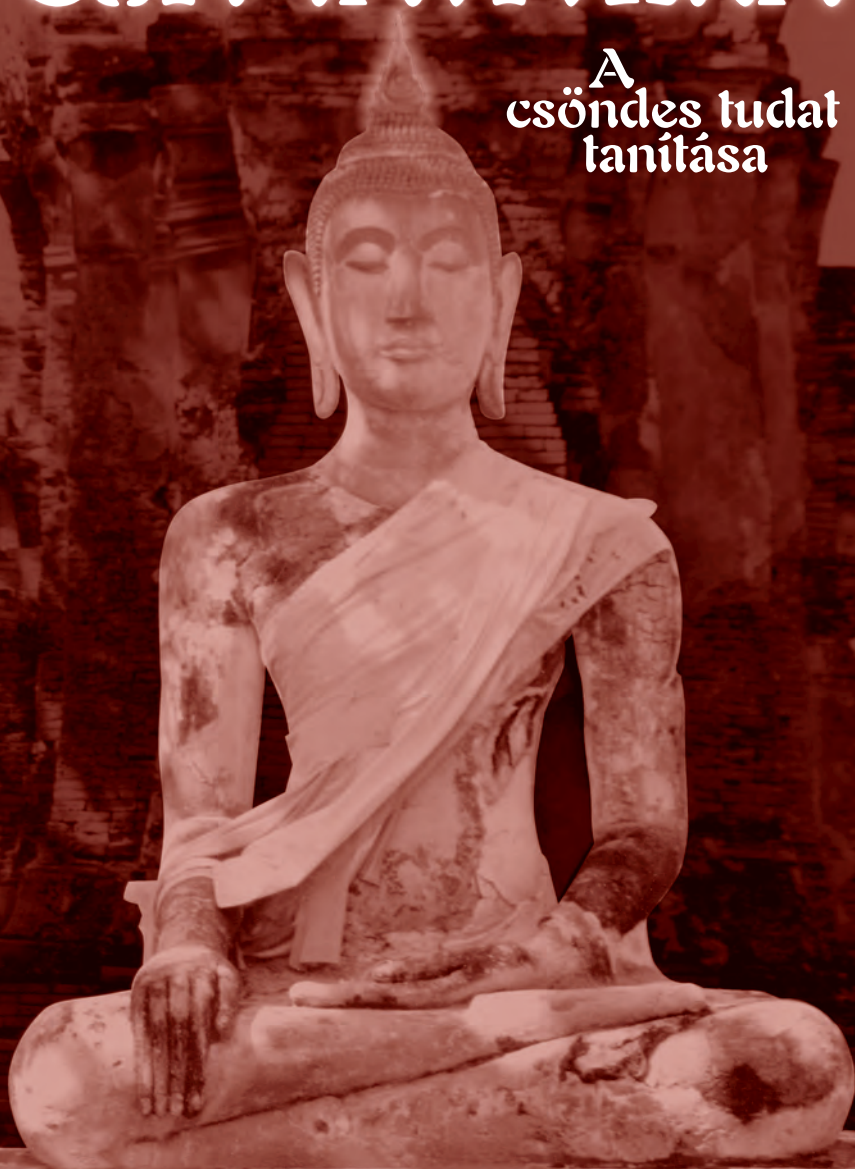


Ácsán Szumédhó

CSITTAVIVÉKA

A
csöndes tudat
tanítása



Ácsán Szumédhó
Csittavivéka
A csöndes tudat tanítása

Ácsán Szumédhó

Csittavivéka

A csöndes tudat tanítása

Buddhapada Alapítvány, 2004

Kiadásunk az alábbi két mű fordítása alapján készült:
The Four Noble Truths, Amaravati Publications, 1992.
Cittaviveka – Teachings from the Silent Mind,
Amaravati Publications, 1992.

Copyright: ©Amaravati Publications, 1992.
Fordította: ©Farkas László, 1999. (13–86. oldal)
©Tóth Zsuzsanna, 1999. (89–219. oldal)

Fotó: ©Karnics Tibor és Szilágyi Krisztina
A címlapfotót Karnics Tibor készítette, a hátsó borítón
©George Sharp festménye látható.

Első kiadás 2000.
Második kiadás 2004.

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

MINDEN ADOMÁNYT FÖLÜLMÚL A TANÍTÁS ADOMÁNYA.
Szabbadánam dhammadánam dżsináti.

„A Magasztos egyszer Kószambiban időzött,
a szimszapá-erdőben. Egy maroknyi levelet ragadott föl,
és ezzel a kérdéssel fordult a bhikkhukhoz:

– Mit gondoltok, bhikkhuk, ez a maroknyi levél több-e,
mint az erdő fájának levelei?

– A Magasztos kezében lévő maroknyi levél kevés,
az erdő fái sokkal több levél van.

– Ugyanígy, bhikkhuk, mindaz, amit közvetlen tudással
megismertem, sok, viszont amit elmondtam nektek, kevés.

Hogy miért nem mondtam el?

Mert nem hoz hasznot, nem vezet előrehaladáshoz
a szentség útján, és nem vezet szenvedélymentességhez,
elcsendesedéshez, megszűnéshez, megnyugvásához,
közvetlen megismeréshez, megvilágosodáshoz, Nibbánához.

Ezért nem mondtam el. És mit mondtam el nektek?

Ez a szenvedés, ez a szenvedés eredete, ez a szenvedés megszűnése,
ez a szenvedés megszűnéséhez vezető út.

Ez az, amit elmondtam. Hogy miért mondtam el?

Mert ez hasznot hoz, előrehaladáshoz vezet a szentség útján,
elvezet a szenvedélymentességhez, elcsendesedéshez, megszűnéshez,
megnyugvásához, közvetlen megismeréshez, megvilágosodáshoz,

Nibbánához.

Így hát, bhikkhuk, ezzel foglalkozzatok:

Ez a szenvedés, ez a szenvedés eredete, ez a szenvedés megszűnése,
ez a szenvedés megszűnéséhez vezető út.”

(Szamjutta Nikája, LVI. 31)

Tartalom

ELŐSZÓ	9
A négy nemes igazság	13
BEVEZETÉS	13
AZ ELSŐ NEMES IGAZSÁG	21
<i>A szenvedés és az énről kialakított nézet</i>	23
<i>A szenvedés tagadása</i>	25
<i>Erkölc és együttérzés</i>	26
<i>A szenvedés vizsgálata</i>	27
<i>Öröm és bosszúság</i>	29
<i>A helyzetek átlátása</i>	32
A MÁSODIK NEMES IGAZSÁG	39
<i>A vágy három fajtája</i>	39
<i>A ragaszkodás szenvedés</i>	42
<i>Elengedés</i>	43
<i>Felismerés</i>	46
A HARMADIK NEMES IGAZSÁG	51
<i>Az állandótlanság igazsága</i>	53
<i>Mulandóság és megszűnés</i>	55
<i>Elfogadás</i>	56
<i>Felismerés</i>	60
A NEGYEDIK NEMES IGAZSÁG	65
<i>Helyes megértés</i>	66
<i>Helyes törekvés</i>	71
<i>Helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életvitel</i>	74
<i>Helyes erőfeszítés, helyes éberség, helyes összeszedettség</i>	76
<i>A meditáció módjai</i>	77
<i>Értelem és érzelem</i>	79
<i>Abogyan a dolgok vannak</i>	80

<i>Harmónia</i>	83
<i>A nyolcrétű ösvény, mint elmélkedésre méltó tanítás</i>	84
A vallási hagyományok és a szála gyakorlása	89
Az elengedés	103
A tudat megfigyelése	111
Az öt akadály	117
A türelem	131
A mettá gyakorlása	139
Kamma és újraszületés	149
A tudat természetének felismerése	155
A világiak és a vihára	169
Anagárika-avatás	173
A szamana és a társadalom	181
Kötődés a tanítómesterhez	185
MELLÉKLET	197
A Buddha Sussexbe érkezik (Ácsán Szucsittó)	197
Az első bhikkhu-avatás Chithurst-ben (Ácsán Ánandó)	207
A FOGADALMAK	213
BUDDHISTA KIFEJEZÉSEK JEGYZÉKE	215

Előszó

Ezen rövid kiadvány a tiszteletreméltó Ácsán Szumédhó előadásainak egybeszerkesztett gyűjteménye, melyet a Buddha központi tanításairól, az emberiség boldogtalanságának szellemi eszközökkel történő legyőzéséről tartott. A tiszteletreméltó Ácsán Szumédhó a buddhizmus théraváda iskolájának bhikkhuja (kolduleszerzetes). 1966-ban Thaiföldön nyert felavatást, és tíz évig Ácsán Cshá mester irányításával folytatta gyakorlatait. Jelenleg az Amarávatí buddhista kolostor apátja, nagyszámú bhikkhu, buddhista apáca és világi hívő oktatója és szellemi vezetője.

A *csittavivéka* páli szó, azt jelenti: nem ragaszkodó tudat. A Buddha tanításának, a Dhammának sarkalatos pontja, hogy a szenvedés oka a ragaszkodás, és hogy a tanítás helyes alkalmazásának célja és eredménye a nem ragaszkodó tudat.

A buddhista meditáció során megértjük, hogy az önálló lényegiséggel rendelkező, állandó tudat képzete káprázat csupán, az illanó tudatpillanatok sorozatához kötődésünk eredménye. Amíg az állandóság képzete fennáll, akár az állandóan nem ragaszkodó tudatra irányuló kívánság formájában is, addig újabb fájdalmas – noha finomabb – ragaszkodások támadnak bennünk. A *csittavivéka* tehát nem egy újabb merev tudatállapot, hanem pillanatról-pillanatra adott érzékeny reakció, egyfajta nem-megragadás, melyet Ácsán Szumédhó elengedésnek nevez. A vilárosság vagy megvilágosodás eme gyakorlata nem megerősítés vagy elutasítás kérdése, hanem tiszta tudattal történő vizsgálata mindannak, amit érzékszerveinken keresztül ismerhetünk meg. E módszeren alapulnak a könyv tanításai, és egyben az életmód, amely a tanításokból fakad.

Csittavivéka a neve a chithursti buddhista kolostornak is, amely az első Nagy-Britanniában alapított erdei kolostor, azaz

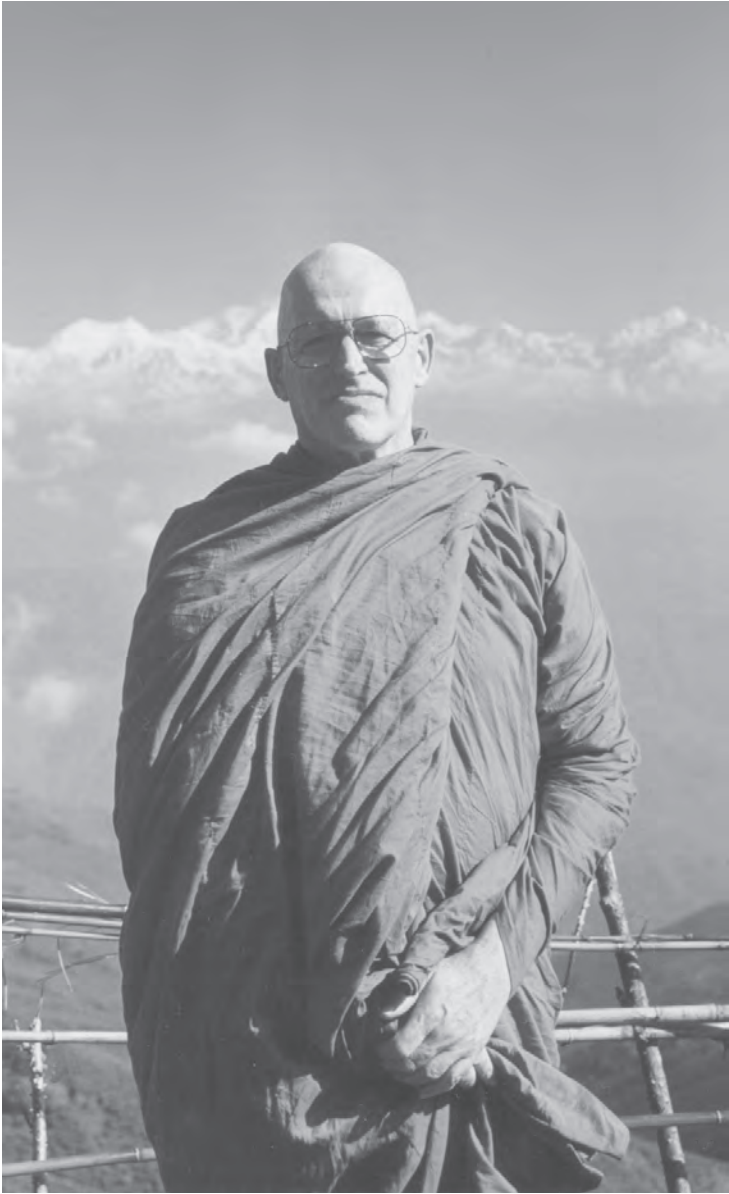
szétszórt kunyhók és néhány közös épület együttese, egy elhagyatott erdős területen. Az effajta körülmények ritkaságszámba mennek Nyugaton, így a kolostor megalapítása nagy érdeklődést váltott ki buddhista körökben. Ez az érdeklődés az Ácsán Szumédhó és a szerzetesi életmódot vállaló férfiak és nők iránti tiszteleten is alapult.

A buddhista szerzetesi élet lehetőséget nyújt az elengedés legcélratörőbb gyakorlására. Az élet középpontjában a személyes érdek és ambíció feladása áll, mégpedig a Buddha által kidolgozott hagyományos fegyelem, a *vinaja* segítségével. Ugyanakkor a kolostort a világiak erkölcsi és anyagi segítsége tartja fenn; közreműködésük és nagylelkűségük teszi lehetővé a kolostor lakói számára a világosan szabályozott és mások javát szolgáló életmódot. A kolostor lakói, a *Szangha*, a megvilágosodás példáival szolgálnak, arról tanítanak, így segítik a világi követők fejlődését. Ugyanakkor fenntartják a kolostorokat, amelyek a gyakorlást szolgálják, és felavatott szerzetesek és világi követők előtt egyaránt nyitva állnak. A szerzeteseket és apácákat kutatókhoz hasonlíthatnánk, akik a laikusok előtt haladnak, azért, hogy biztosítsák számukra a kellő ismeretet, vagy nyomkeresőkhöz, akik képesek mások számára járható ösvényt találni. A Dhamma-tanítások mindenki számára hozzáférhetőek, ám egy Buddha fedi fel és nyilvánítja ki azokat, és a működő Szangha mutat példát az Útról.

A könyv melléklete szól arról is, hogyan került sor a nyugat-sussexi kolostor megalapítására. Gyümölcse volt ez számos olyan ember erőfeszítésének is, akik a jelenlegi bentlakó közösségnek nem tagjai. Ugyanakkor nem lehet eltúlozni azt a támogatást, amelyet a tiszteletreméltó Ácsán Cshá nyújtott a szellemiek terén. Az, hogy a módszert, amelyet évekig tartó gyakorlás során dolgozott ki Thaiföldön, közvetlenül alkalmazni tudták a brit városlakók, a módszer mély és egyetemes mivoltát mutatja.

E könyv – mély tiszteletünk kifejezése a Buddha, tanítóink, barátaink és a szellemi utat velünk járó társaink iránt – a felajánlás szellemében született: fogadják így.

Ácsán Szucsittó



Ácsán Szumédhó

A négy nemes igazság

Bevezetés

*„Annak oka pedig, hogy én és ti ily hosszú utat kényszerültünk
megtenni, abban keresendő, hogy nem fedeztük fel
és nem ismertük meg a négy igazságot. Mi ez a négy?*

*A következők: a szenvedés nemes igazsága, a szenvedés eredetének
nemes igazsága, a szenvedés megszűnésének nemes igazsága és
a szenvedés megszűnéséhez vezető út nemes igazsága.”*

(Dígáha Nikája, XVI.)

A *Dhammacakkappavattana-szutta*, a Buddha négy nemes igazságról adott tanítása volt az a legfontosabb útmutatás, melyet az évek során gyakorlatként alkalmaztam. Ez az a tanítás, melyet Thaiföldön, a kolostorban használtunk. A buddhizmus théraváda iskolája e szuttát tekinti a Buddha tanítása lényegének. Ez az egy szutta mindazt tartalmazza, ami a Dhamma megértéséhez és a megvilágosodáshoz szükséges.

A *Dhammacakkappavattana-szuttát* a Buddha megvilágosodása után adott első beszédeként tartják számon. Mégis, időnként hajlok rá, hogy első beszédének azt a párbeszédet gondoljam, melyet a Váránaszí felé vezető úton egy aszkétával folytatott. Megvilágosodása után Bódhgájában a Buddha így gondolkodott: „Igen magasrendű tanítás ez. Hogyan is tudnám szavakba önteni, amit felfedeztem? Nem fogok tanítani. Hátralévő életemet itt töltöm el, a bódhi-fa alatt ülve.”

Igen csábító elképzelés elvonulni és magányosan élni, nem törődve a társadalom problémáival. Mialatt azonban a Buddha

ekképpen gondolkodott, Brahmá Szahampati, a hinduizmus teremő istensége megjelent előtte és rábeszélte, hogy menjen és tanítson. Brahmá Szahampati meggyőzte a Buddhát arról, hogy vannak lények, akik megérthetik, lények, akiknek szemét már csak kevés por fedi. Így hát a Buddha tanítása azok felé irányult, akiknek szemét már csak kevés por fedi – biztos vagyok benne, nem gondolta volna, hogy tanítása népszerűvé válik és tömegeket mozgat meg.

Brahmá Szahampati látogatása után a Buddha Bódhgajából Váránaszíba tartott, amikor az úton összetalálkozott egy aszkétával. Az aszkétára igen nagy hatással volt sugárzó lénye. „Mi az, amit felfedeztél?” – kérdezte. A Buddha pedig így válaszolt: „Én vagyok a tökéletesen megvilágosodott, az arahant, a Buddha.”

Hajlok rá, hogy ezt tekintsem első beszédének. Nem volt éppen sikeres beszéd, hiszen az az ember úgy vélte, hogy a Buddha túlon túl keményen gyakorol, ezért túlértékeli önmagát. Ha valaki hozzánk intézné e szavakat, biztos vagyok benne, hogy hasonlóképpen reagálnánk. Mit tennél, ha azt mondanám: Én vagyok a tökéletesen megvilágosodott?

Valójában a Buddha kijelentése igen szabatos, pontos tanítás volt. Ez a tökéletes tanítás, de az emberek nem képesek megérteni. Hajlamosak félreérteni és úgy gondolni, egoizmusból fakad, hiszen az emberek mindent saját egójuk szempontjából értelmeznek. Én vagyok a tökéletesen megvilágosodott – ez igen egoista kijelentésnek tűnhet. Valójában azonban nem inkább tisztán transzcendens? Érdemes elgondolnunk ezen a kijelentésen, mivel az „én vagyok” használatát a legmagasabb eléréssel és megvalósítással köti össze. Mindenesetre a Buddha első tanításának eredménye az lett, hogy hallgatója nem értette meg és odébbállt.



Később a Buddha találkozott öt korábbi társával Váránaszíban, az Őz-parkban. Mind az öten igen komolyan elkötelezték magukat a szigorú aszketizmusnak. Korábban csalódtak a Buddhában,

mivel úgy gondolták, hogy hűtlen lett gyakorlataihoz. Azért vélték így, mert a Buddha már megvilágosodása előtt kezdte felismerni, hogy a szigorú aszketizmus semmiképpen sem vezet a megvilágosodás állapotához, így felhagyott annak gyakorlásával. Ez az öt barát úgy gondolta, nem veszi komolyan a gyakorlást, talán látták tejberizst enni, ami ahhoz hasonlítható, mintha ma-napság jégkrémet enne. Ha aszkéta vagy, és látsz egy szerzetest jégkrémet enni, elveszíted a hitedet benne, mivel úgy gondolod, hogy a szerzeteseknek csalánleves dukál. Ha igazán szereted az aszketizmust, és meglátnál engem egy nagy adag jégkrémet enni, nem hinnél többé Ácsán Szumédhóban. Így működik az emberi elme: hajlunk rá, hogy felmagasztaljuk az önkínzás és önmeztadadás hatásos és látványos formáit. Amikor bizalmuk megrendült, az öt barát vagy tanítvány elhagyta a Buddhát – neki pedig alkalma nyílt arra, hogy leüljön a bódhi-fa alá és megvilágosodjék.

Így mikor Váránaszíban, az Őz-parkban ők öten ismét találkoztak a Buddhával, először ezt gondolták: „Tudjuk, *miféle*. Ne is törődjünk vele.” Ám amint közelebb jött, mindannyian megéreztek a belőle áradó különleges erőt. Felálltak, hogy helyet adjanak neki, ő pedig leült, és elmondta a négy nemes igazságról szóló beszédet.

Ezúttal ahelyett, hogy azt mondta volna, én vagyok a megvilágosodott, így szólt: „Van szenvedés. A szenvedésnek van eredete. A szenvedésnek van megszűnése. A szenvedésből van kivezető út.” Az így kifejtett tanítás nem kényszerít egyetértésre vagy elutasításra. Ha a Buddha azt mondta volna, „én vagyok a tökéletesen megvilágosodott”, rákényszerülnénk, hogy elfogadjuk vagy elutasítsuk az állítást, vagy egyszerűen összezavarodnánk. Nem tudnánk értelmezni e kijelentést. Ha azonban ezt halljuk: „Van szenvedés, a szenvedésnek van oka, a szenvedésnek véget lehet vetni, és a szenvedésből van kivezető út” – az már meggondolásra készítt minket. Hogy érti ezt? Mit ért a szenvedés, annak eredete, megszűnése és az abból kivezető út alatt?

Így hát elkezdünk szemlélődni efelett, elgondolkodunk rajta. En vagyok a tökéletesen megvilágosodott – ezzel a kijelentéssel csak vitába szállhatunk. „Valóban megvilágosodott?

Nem hiszem.” Csak vitázunk, nem tudjuk befogadni az ennyire közvetlen tanítást. Nyilvánvaló, hogy a Buddha első beszédét olyasvalakihez intézte, akinek még sok por fedte a szemét, s így balsikerrel járt. Így hát a második alkalommal a négy nemes igazságról szólt a tanítása.



A négy nemes igazság pedig a következő: van szenvedés, a szenvedésnek van oka vagy eredete, a szenvedésnek véget lehet vetni, és a szenvedésből van kivezető út, a nyolcérteű ösvény. Mindegyik igazságot három nézőpontból szemlélhetjük, ez összesen tizenkét belátáshoz vezet. A théraváda iskola szerint az *arahant*, a tökéletes, olyan személy, aki megértette a négy igazságot, és azok három három nézőpontját és tizenkét belátását. Az *arahant* olyan emberi lényt jelöl, aki megéri az igazságot. Igazság alatt elsősorban a négy nemes igazságról szóló tanítást értjük.

Az első nemes igazság első belátása: „Van szenvedés.” Mit jelent ez? Nem kell, hogy valami egetrengetőre gondoljunk, elég a felismerés: van szenvedés. Ez igen alapvető meglátás. A tudatlan azt mondja: „Szenvedek. Nem akarok szenvedni. Ezért hát meditálok, elvonulásokon veszek részt, hogy megszüntessem a szenvedést. Mégis szenvedek, pedig nem akarok szenvedni. Miképpen szabaduljak tőle? Hogyan kerülhetném hát el a szenvedést?” De az első nemes igazság nem azt mondja: „*Én* szenvedek és *én* véget akarok vetni a szenvedésnek.” A belátás ennyi: van szenvedés.

Így az ember az őt érő szenvedésekre és kínokra nem az „enyém” szempontjából tekint, hanem szemlélődni kezd: „Van ez a szenvedés, a *dukkha*.” Ez a belátás a „Dhammát szemlélő Buddha” helyzetéből fakad. Pusztán a szenvedés elismerése, anélkül, hogy személyessé tennénk azt. Ez az elismerés pedig igen fontos belátás: a lelki kínokat és a testi fájdalmakat inkább dukkhának tekintjük, semmint személyes nyomorúságnak. Egyszerűen dukkhaként tekintünk rá, és nem a megszokott módon reagálunk.

Az első nemes igazság második belátása az, hogy a szenvedést meg kell érteni. A nemes igazságok második belátásában vagy nézőpontjában mindig ott van a „kell” szó: meg kell érteni. A második belátás tehát az, hogy a dukkha olyasvalami, ami megértésre vár. Fogjuk fel a dukkhát, ne csupán szabadulni próbáljunk tőle.

A „felfogni” kifejezést értelmezhetjük úgy, mint „fel-fogni” az eseményeket. Ez egy meglehetősen hétköznapi kifejezés, de a páli nyelvben a „felfogni” szó a szenvedés elfogadását, fel-fogását, magunkhoz ölelését jelenti, nem csak arra reagálást. A fájdalom formáira – legyen lelki vagy testi – általában csak reagálunk, ám a felfogás révén képesek vagyunk valóban rálátni a szenvedésre, ténylegesen elfogadni, átfogni és magunkhoz ölelni. Ez hát a második nézőpont: „A szenvedést meg kell érteni.”

Az első nemes igazság harmadik nézőpontja: „A szenvedést megértettem.” Amikor a szenvedéssel foglalkozunk, szemügyre vesszük, elfogadjuk, megismerjük, és hagyjuk, hogy saját útját járja. Ekkor megjelenik a harmadik nézőpont: a szenvedést, azaz a dukkhát megértettem. Ez hát az első nemes igazság három nézőpontja: „Van *dukkha*. A *dukkhát* meg kell érteni. A *dukkhát* megértettem.”



Így épül hát fel minden egyes nemes igazság három nézőpontjának rendje. Első a megállapítás, azt követi az útnutató, végül a gyakorlás eredménye következik. Ezt fejezik ki a páli nyelvben a parijatti, patipatti, és pativédha szavak. A *parijatti* az elmélet vagy megállapítás: „Van szenvedés.” A *patipatti* a tényleges gyakorlatot jelenti, a *pativédha* pedig a gyakorlás eredménye. Ezt nevezzük reflektív mintának, hiszen az ember a tudatát igen reflektív módon fejleszti. Egy buddha tudata reflektív tudat, ami a dolgokat úgy ismeri, ahogyan azok vannak.

Fejlődésünk érdekében ezt a négy nemes igazságot használjuk mindennapi életünk során, a tudat mindennapi ragaszkodásai és kötődései esetében. Ezen igazságok segítségével

megvizsgálhatjuk kötődéseinket, annak érdekében, hogy belátásokhoz jussunk. A harmadik nemes igazság segítségével felismerjük a megszűnést, a szenvedés végét, és gyakorolhatjuk a nyolcrésztű ösvényt, amíg megértésre nem jutunk. Amikor a nyolcrésztű ösvény teljességében kibontakozik, akkor az ember arahanttá válik, útját bevégezte. Négy igazság, három nézőpont, tizenkét belátás: még ha bonyolultan hangzik is, valójában igen egyszerű. Olyan eszköz, amely segít megérteni a szenvedést és a szenvedéstől mentességet.

Még a hagyományos buddhista országokban sem maradt sok buddhista, aki a négy nemes igazságot alkalmazná. Az emberek úgy vélik, hogy a négy nemes igazság kezdőknek való. Ehelyett különféle vipasszaná-technikák gyakorlásába kezdenek, és azok tizenhat fokozata köti le őket, mielőtt még a nemes igazságokhoz egyáltalán eljutnának. Igen riasztónak találok, hogy a buddhista világ ezt a mély értelmű tanítást mint primitív buddhizmust utasítja el: „Ez gyerekeknek való, kezdőknek. A haladóknak más való.” Bonyolult elméletekbe és elképzelésekbe keverednek, miközben elfelejtik a legalapvetőbb tanítást.

A négy nemes igazság életreszóló elmélkedésre nyújt lehetőséget. Nem csak annyiból áll a dolog, hogy felismerjük a négy nemes igazságot, annak három nézőpontját, a tizenkét belátást, arahanttá válunk egyetlen elvonulás alatt, és *aztán* valami komolyabb dologgal folytatjuk. A négy nemes igazság nem ilyen egyszerű. Folyamatos éberséget kíván meg gyakorlójától, és egy egész életre elegendő vizsgálódásra nyújt lehetőséget.



Az első nemes igazság

„Mi a szenvedés nemes igazsága?

A születés szenvedés, az öregség szenvedés, a halál szenvedés.

Elválasztva lenni attól, akit szeretünk, szenvedés;

nem kapni meg azt, amit kívánunk, szenvedés:

röviden, szenvedés a léthez való ragaszkodás öt halmaza.

Ez a szenvedés nemes igazsága: ez a nézet, belátás, bölcsesség,

megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal

a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.

Ezt a nemes igazságot a szenvedés teljes megértése révén

tökéletesen meg kell érteni: ez a nézet, belátás, bölcsesség,

megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal

a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.

Ezt a nemes igazságot a szenvedés teljes megértése révén

tökéletesen megértettem: ez a nézet, belátás, bölcsesség,

megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal

a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.”

(Szamjutta Nikája, LVI. 11)

Az első nemes igazság három nézőpontja a következő: „Van szenvedés, vagyis *dukkha*, a *dukkhát* meg kell érteni, a *dukkhát* megértettem.”

Ez egy igen ügyes tanítás, mert egyszerűen fogalmazták meg, és ezért könnyű megjegyezni. Emellett bármire vonatkozik, ami csak tapasztalható, megtehető vagy elgondolható, legyen az a múltban, a jelenben vagy a jövőben.

A szenvedés, a *dukkha* az a közös kötelék, amelyben mindannyian osztozunk. Mindenkinek mindenütt szenvedésben van része. Az emberek szenvedtek a múltban, az ősi Indiában, szenvednek a mai Angliában, és a jövőben is szenvedni fognak. Mi az, amiben azonosak vagyunk egy királynővel vagy egy külvárosi koldussal? Valamennyien szenvedünk. A legkiváltságosabbak és a legkilatestalanabb, leghátrányosabb helyzetben lévők, a különféle rendű és rangú emberek mind-mind szenvednek.

Mindenki szenved. Olyan dolog ez, ami összefűz bennünket, amit mindannyian értünk.

Amikor emberi szenvedésről beszélünk, hajlamunk az együttlétzésre kibontakozik. De ha véleményekről beszélünk, arról, hogy mit gondolok én és mit gondolsz te politikáról és vallásról, akkor háborúskodásba fullad a dolog. Emlékszem egy filmre, amit tíz éve láttam Londonban. A film arra tett kísérletet, hogy az oroszokat mint emberi lényeket mutassa be: láthattunk orosz anyákat karonülő kisdedekkel, és apákat, amint gyermekeiket viszik kirándulni. Abban az időben az oroszok ilyesfajta bemutatása szokatlan volt, sosem úgy gondoltunk rájuk, mint emberi lényekre, mert a nyugati propaganda általában titáni szörnyeknek, kőszívű, aljas embereknek ábrázolta őket. Ha embereket akarsz gyilkolni, akkor bizony így kell rájuk gondolnod, mert nemigen tudsz megölni valakit, ha felismered, hogy szenvedései a tiedhez hasonlóak. Csak úgy gondolhatsz rájuk, mint kőszívű, erkölcstelen, semmirekellő és rossz emberekre, akiktől jobb megszabadulni. Azt kell gondolnod, hogy gonoszak, és hogy a gonosztól helyénvaló megszabadulni. Ezzel a hozzáállással érezheted jogosnak, hogy bombát dobj rájuk, vagy gépfegyverrel halomra öld őket. Ha azonban a szenvedés közös kötelékére gondolsz, ezt már képtelen leszel megtenni.

Az első nemes igazság nem egy komor metafizikai állítás, amely szerint minden szenvedés. Ne felejtjük el, hogy különbség van egy metafizikai doktrína, azaz az Abszolútról tett kijelentés, és egy nemes igazság között, ami viszont észrevétel. A nemes igazság egy elmélkedésre méltó igazság, de nem abszolút, nem az Abszolút Igazság. Ez az a pont, ahol a nyugati ember zavarba jön, mivel ezt a nemes igazságot a buddhizmus metafizikai igazságaként értelmezi – holott sohasem szánták annak.

Láthatjuk, hogy az első nemes igazság nem egy abszolút kijelentés, hiszen ott a negyedik nemes igazság, amely a szenvedés-nélküliség útját írja le. Nem létezhet egyszerre abszolút szenvedés és az abból kivezető út. Ez értelmetlen kijelentés lenne. Ennek ellenére némelyek kiragadják az első nemes igazságot,

és annak alapján azt állítják, hogy a Buddha azt tanította: minden szenvedés.

A páli *dukkha* szó azt jelenti: „nem kielégítő” vagy „elviselhetetlen, kibírhatatlan”, folyton változó, alkalmatlan arra, hogy boldoggá tegyen minket. Az érzékszervi lét éppen ilyen: a természet vibrálása. Szörnyű volna, ha az érzéki világban találnánk megnyugvást, mert eszünkbe se jutna, hogy azon túl is kutassunk, és így egyszerűen magához láncolna bennünket. Ha azonban ráébredünk a dukkhára, lassan megtaláljuk a kivezető utat, így már nem vagyunk állandóan az érzékszervi tudatosság foglyai.

A SZENVEDÉS ÉS AZ ÉNRŐL KIALAKÍTOTT NÉZET

Fontos elgondolkodni az első nemes igazság megfogalmazásán. Igen tisztán juttatja kifejezésre, hogy „van szenvedés”, nem pedig „én szenvedek”. Lélektani szempontból ez sokkal szakszerűbb megfogalmazás. Hajlamosak vagyunk rá, hogy szenvedésünket így értelmezzük: „Én valóban szenvedek. Igen sokat szenvedek, és nem akarok szenvedni.” Gondolkodó elménk így van kondicionálva.

Az „én szenvedek” mindig azt az értelmet hordozza, hogy én olyasvalaki vagyok, aki sokat szenved. Ez a szenvedés az enyéim, az életem során igen sok szenvedésben van részem. Aztán kezdetét veszi egy folyamat, melynek során az ember a dolgokat összefüggésbe hozza énjével és emlékeivel. Visszaemlékszik arra, hogy mi történt velem, amikor még gyermek volt, mi történt később – és ennek soha sincs vége.

Vegyük észre, nem azt mondjuk, hogy van valaki, aki szenved. Van szenvedés – ha így nézzük, a szenvedés nem személyes többé. Ne gondolkodjunk így: „Ó, én szegény, miért is kell nekem ennyit szenvednem? Mit tettem, hogy ezt érdemlem? Miért is kell megöregednem? Miért van részem szomorúságban, fájdalomban, bánatban és kétségbeesésben? Ez nem igazság. Nem akarom, hogy így legyen. Csak boldogságra és biztonságra vágyom.” Ez a gondolkodás tudatlanságból fakad, ami mindent bonyolulttá tesz és személyiségi problémákba torkollik.

Ahhoz, hogy elengedhessük a szenvedést, tudatosá kell tennünk. Ez azonban a buddhista meditációban nem az „én szenvedek”, hanem „a szenvedés *jelen van*” belátása alapján történik. Hiszen nem azonosulni próbálunk a problémával, hanem pusztán elismerjük azt. Nem okos ekként gondolkodni: „Könnyen dühbe jövök, hogyan szabadulhatnék meg ettől?” Ez csak előhívja mindazokat a mélyen fekvő feltételezéseket, amelyek az énre utalnak, és amelyek alapján igen nehéz bármiféle távlatot találni. Ebből csak zűrzavar lesz, mert az az elképzelés, hogy ezek a problémák és gondolatok az enyéme, könnyen vezet elfojtásokhoz, vagy ítéletalkotáshoz, önkritikára készítet. Hajlunk a megragadásra, az önazonosításra, ahelyett, hogy megvizsgálnánk, közvetlenül megtapasztalnánk és megértenénk a dolgokat, ahogyan azok vannak. Ha egyszerűen elismerjük, hogy jelen van a zűrzavar, a mohóság vagy a harag, akkor a valóságot tükrözzük vissza, és ezzel a mélyen fekvő feltételezéseket eltávolítjuk, de legalábbis meggyengítjük.

Szóval ne személyes vétségeknek fogjuk fel ezeket az állapotokat, hanem tekintsük őket mulandónak, elégtelennek és értelennek. Szünet nélkül elmélkedjünk, lássuk őket öntermészetükben. Hajlunk arra, hogy az életet az ego szempontjából lássuk; igen őszinte és egyenes ember az, aki ezt elismeri. Az élet pedig megerősíti ezt az énközpontú felfogást, mivel e helytelen feltételezés alapján folytatjuk a cselekvést. De épp ez a nézőpont mulandó, elégtelen és értelen.

Van szenvedés – ez igen világos, pontos elismerése annak, hogy ebben a pillanatban jelen van a boldogtalanság érzése. Ez a kétségbeeséstől egészen az enyhe ingerültségig terjedhet, hiszen a dukkha nem szükségszerűen jelent súlyos szenvedést. Nem kell, hogy az élet kegyetlenül elbánjon veled, nem kell megjárnod Auschwitzot ahhoz, hogy azt mondhasd: van szenvedés. Még egy királynő is mondhatja: van szenvedés. Biztos vagyok benne, hogy ők is éltek már meg nagy fájdalmat és kétségbeesést, vagy legalábbis ingerültséget.

Az érzékszervi világ érzéki tapasztalatokat jelent. Ami annyit tesz, hogy szüntelenül ki vagyunk téve az örömmek és a

fájdalomnak, a *szamszára* kettősségének. Sebezhetőek vagyunk, és megragadunk mindent, ami csak kapcsolatba kerül ezzel testtel és annak érzékszerveivel. Így van ez. Ez a születés következménye.

A SZENVEDÉS TAGADÁSA

A szenvedés olyasvalami, amiről általában nem akarunk tudni, csak szabadulni akarunk tőle. A még fel nem ébredt emberi lény, amint valami kellemetlenség vagy bosszúság éri, hajlamos arra, hogy megpróbálja megszabadulni tőle vagy elnyomja azt. Látható, hogy a modern társadalom miért keresi olyan megszállottan az örömeket és élvezeteket abban, ami új, érdekes vagy romantikus. Hajlunk rá, hogy hangsúlyozzuk a fiatalság szépségét és örömeit, míg az élet csúf oldalait – az öregkort, a betegséget, a halált, az unalmat, a kétségbeesést, a depressziót – félrelökjük. Ha valami nem-tetszővel találkozunk, próbálunk távol kerülni tőle, olyasvalami felé, ami viszont elnyeri tetszésünket. Ha unatkozunk, érdekességek után nézünk. Ha félelmet érzünk, védelmet keresünk. Ez teljesen természetes cselekvés, hisz az öröm és fájdalom mozgat bennünket, meghatározva vonzódásainkat és idegenkedéseinket. Így ha az elme nem teljes és befogadóképes, akkor válogat – kiválasztja azt, amit szeret, és megpróbálja elnyomni azt, amit nem szeret. Tapasztalataink jó részét el kell nyomnunk, mert sok olyan elkerülhetetlen dologgal kerülünk kapcsolatba, melyek valamilyen formában kellemetlenek.

Ha bármilyen kellemetlenség támad, azt mondjuk magunknak: „Menekülj!” Ha valaki az utunkban áll, azt mondjuk: „Pusztuljon!” Gyakran ez a tendencia mutatkozik meg a kormányok cselekedeteiben is. Ijesztő, ha utánagondolunk, hogy országainkat nem megvilágosodott, tudatlanságban lévő emberek vezetik. Ám ez mégis így van. A tudatlan elme pusztításban gondolkodik: „Itt egy szúnyog, üsd agyon! A hangyák elárastják a szobát, fújd be őket rovarirtóval!” Van egy társaság Angliában, „Rent-a-Kill”, vagyis „Bérelj-gyilkosságot” a neve. Nem tudom, hogy ez valamilyen angol maffia-e, mindenestre kártevők irtására specializálta magát. A „kártevő” szót aztán úgy értelmezzük, ahogy akarjuk.

„Tartózkodom attól, hogy szándékosan életet oltsak ki” – ezek a törvények azért születnek, mert ösztöneink a gyilkolást diktálnák: ha utadban áll, öld meg. Megfigyelhetjük ezt az állatvilágban. Ragadozó teremtmények vagyunk, és bár civilizáltaknak gondoljuk magunkat, a történelmünk igen véres – szó szerint az. Vég nélküli mézárálással és más emberi lények ellen elkövetett bűnök igazolásával terhes – nem is beszélve az állatokról. És mindez azon alapvető emberi tudatlanság és nem gondolkodó emberi elme műve, amely azt tanácsolja, hogy irtsunk ki mindent, ami az utunkba áll.

Az elmélkedés segítségével azonban változtatunk ezen: meghaladjuk ezt az alapvetően ösztönös, állati viselkedésformát. Nem leszünk többé a társadalom törvénytisztelő bábjai, akik csak azért félnek gyilkolni, mert tartanak a büntetéstől. Most már valóban felelősséget vállalunk. Tiszteletben tartjuk más teremtmények életét, még a rovarokét és más nem kedvelt lényekét is. Senki sem fogja megszereti a szúnyogokat vagy a hangyákat, de elgondolkodhatunk a tényen, hogy nekik is joguk van az élethez. Ilyenkor az elme gondolkodik, és nem csak reagál: „Hol a rovarirtó?” Én sem szeretem, ha hangyák kószálnak a padlómon, nekem is az az első reakció, hogy hol a rovarirtó? Ám ekkor a gondolkodó elme megmutatja számomra, hogy noha ezek a teremtmények bosszantanak, és inkább azt szeretném, ha eltűnnének, mégis joguk van az élethez. Az ember végiggondolja a dolgokat.

Ugyanez vonatkozik a nem kívánt tudatállapotokra is. Így amikor haragra gerjedünk, ahelyett, hogy azt mondanánk, na tessék, már megint haragszom, gondoljuk azt: van harag. Olyan ez, mint a félelem. Ha úgy kezdjük látni, hogy ez anyám félelme, apám félelme, egy kutyáé vagy az enyém, az egész ragadós szövevényyé válik, melyben különféle teremtmények különféle módon függenek vagy nem függenek egymástól. Így bajos bármilyen igaz megértésre jutni. Mert ennek a lénynek a félelme és annak a rühes kóbor kutyának a félelme nem különbözik

egymástól. Van félelem – ennyi az egész. A rám törő félelem nem különbözik attól a félelemtől, amit mások tapasztalnak. Ez az oka annak, hogy képesek vagyunk együttérezni még egy rühes, öreg kóbor kutyával is. Megértjük, hogy a félelem éppoly rettenetes számára, mint számunkra. Amikor egy kutyát nehéz bakancsral megrúgnak, és amikor minket rúgnak meg, a fájdalomérzet ugyanaz. A fájdalom az fájdalom, a hideg az hideg, a harag pedig semmi más, mint harag. Nem az enyém, hanem inkább: van fájdalom. Igen célszerű így gondolkodni, hisz ahelyett, hogy a személyes szempontokat erősítené, segít a dolgok tisztább meg-látásában. Annak eredményeként, hogy a szenvedés állapotát felismertük – azaz, hogy van szenvedés –, az első nemes igazság második belátása következhet: „A szenvedést meg kell érteni.” Igen, ezt a szenvedést meg kell vizsgálni.

A SZENVEDÉS VIZSGÁLATA

Arra szeretnék buzdítani, hogy próbáld megérteni a dukkhat: valóban vizsgálj meg, fogd fel és fogadd el szenvedésedet. Próbáld megérteni, amikor fizikai fájdalmat érzel, kétségbeesés és kín gyötör, amikor gyűlölet és irtózat kerít hatalmába – bármilyen formát is öltjön, bármilyen minőséggel bírjon, legyen bár súlyos vagy enyhe. Ez a tanítás nem azt jelenti, hogy a megvilágosodáshoz teljesen és véglegesen nyomorultnak kell lenni. Nem kell, hogy mindent elvegyenek tőled vagy kínpadra vonjanak: csak arról van szó, hogy legyél képes megfigyelni és megérteni a szenvedést még akkor is, ha csak az elégedetlenség halvány formájában mutatkozik.

Bűnbakot találni könnyű: „Ha anyám igazán szeretett volna, ha valóban okos emberek vettek volna körül, és arra törekedtek volna, hogy tökéletes környezetet teremtsenek számomra, akkor most biztosan nem lennének érzelmi problémáim.” Ez bizony ostobaság. És mégis vannak, akik pontosan így látják a világot, azt képzelik, hogy azért zavarodottak és szerencsétlenek, mert nem megfelelő bánásmódban volt részük. Ám az első nemes igazság tétele alapján – még akkor is, ha meglehetősen

szerencsétlen az életünk – nem a kívülről ránk szakadó szenvedésre kell figyelniünk, hanem arra, amit tudatunk teremt. Ekkor az ember ráébred valamire – ráébred a szenvedés igazságára. Ez pedig *nemes igazság*, mert a minket érő szenvedésekért nem másokat okol. A buddhista megközelítés egyedülálló a vallások között, mert a hangsúlyt arra az útra helyezi, amely a bölcsesség és a káprázatoktól való megszabadulás révén kivezet a szenvedésből. Tehát nem egy örömteli állapot elérésére vagy a Végsővel való egyesülésre törekszik.

Mindezzel nem azt akarom mondani, hogy mások sohasem okoznak nekünk csalódást és nem dühítenek fel minket. Amire ezzel a tanítással rámutatunk, az nem más, mint az, hogy miképpen reagálunk az életre. Ha valaki komisz velünk, vagy szándékosan és rosszindulatúan szenvedést próbál okozni nekünk, mi pedig azt gondoljuk magunkban, hogy ezt a fájdalmat ő okozza nekünk, akkor még nem értettük meg az első nemes igazságot. Még ha körmünket tépik is ki, vagy más szörnyűséget követnek el ellenünk, mindaddig, amíg azt gondoljuk, hogy szenvedésünk annak az embernek a műve, addig nem értettük meg az első nemes igazságot. Megérteni a szenvedést annyi, mint tisztán látni, hogy a „gyűlöllek téged” reakcióval fordulunk a felé az ember felé, aki a körmünket tépi ki, és ez az igazi szenvedés. Ha valakinek valóban kitépik a körmét, az fájdalmas. De a szenvedésbe beletartozik az, hogy „gyűlöllek”, „hogy tehetted ezt velem”, „sohasem bocsátom ezt meg neked”.

Mindazonáltal az első nemes igazság gyakorlásával ne várjunk addig, amíg valaki el nem kezdi kitépkedni a körmeinket. Kis dolgokkal kezdjük, mondjuk azzal, amikor valaki érzéketlen, nyers velünk szemben, vagy nem vesz emberszámba minket. Ha attól szenvedsz, hogy valaki megaláz, vagy valamiképpen megsért, az legyen gyakorlatod tárgya. Sokszor van úgy a mindennapi életben, hogy megsértenek vagy elkedvetlenítenek minket. Néha az ember észreveszi – legalábbis velem előfordult már ilyen –, hogy idegesíti, bosszantja vagy ellenszenvet kelt benne már az is, ahogy valaki jár, ahogy ránéz, vagy éppen nem tesz meg valamit,

amit meg kellene tennie. Az ilyen dolgok felháboríthatnak és haragra gerjeszthetnek minket. Ez az illető igazából nem sértett meg minket, nem tett semmit ellenünkre, a körmeinket sem tépte ki, mi mégis szenvedünk. Ha nem tudunk szembenézni a szenvedéssel ezekben az egyszerű esetekben, sohasem leszünk elég hősiések ahhoz, hogy megtegyük ezt, amikor valaki tényleg a körmeinket tépi ki.

Gyakorlataink során használjuk fel a mindennapi élet apró elégtelenségeit. Vizsgáljuk meg, milyen módon ért bennünket sérelem, bántalom, zaklatás vagy bosszúság szomszédaink, a velünk együtt élő emberek vagy éppen saját magunk részéről, attól, ahogyan dolgok vannak. Tudjuk, hogy ezt a szenvedést meg kell érteni. Gyakoroljunk úgy, hogy a szenvedésre tárgyként tekintünk és megértjük: „Van szenvedés.” Így jutunk el a szenvedés mélyebb belátásához.

ÖRÖM ÉS BOSSZÚSÁG

Megvizsgálhatjuk, hogy meddig juttatott el bennünket az örökök öncélú keresése. Mióta folyik már ez, de vajon boldogabb lett-e tőle az emberiség? Úgy tűnik, hogy mostanában jogsultságot és szabad utat adunk mindannak, amit csak szeretünk, legyen az drog, szex, utazás, vagy bármi más, mindent lehet, mindent szabad, semmi sem tiltott. Ahhoz, hogy kiközösítsenek, valami *igazán* obszcén, valami *igazán* erőszakos tettet kell elkövetned. De vajon egy fikarcnyit is boldogabbak, nyugodtabbak vagy elégedettebbek vagyunk-e attól, hogy szabadon követhetjük indíttatásainkat? Az igazság inkább az, hogy igen önzőkké váltunk, nem gondolunk azzal, hogy tetteink milyen hatással vannak másokra. Hajlamosak vagyunk kizárólag magunkra gondolni: *én és az én boldogságom, az én szabadságom, az én jogaim.* De ezáltal szörnyen kiállhatatlanok lettünk, csalódást, bosszúságot és gyötrelmet okozunk környezetünknek. Ha azt gondolom, hogy azt teszek, amit csak akarok, és azt mondom, amire éppen kedvem szottyan, akár mások kárára is, akkor bizony csak teher vagyok a társadalom számára.

Amikor felmerül az elképzelés, hogy „mit akarok én”, hogy „szerintem” miként kellene a dolgoknak lennie”, és azt kívánjuk, hogy az élet minden élvezetéből kijusson nekünk, elkerülhetetlenül csalódnunk kell, mert az élet olyan reménytelennek látszik, és úgy tűnik, mindig minden rosszra fordul. Az élet magával sodor; tovapörget minket, hol a félelem, hol a vágy állapotába. És még ha mindent megkapunk is, amit csak akarunk, érezzük, hogy nem teljes, valami még hiányzik. Amikor az élet a lehető legjobb, akkor is van benne némi szenvedés: marad valami tennivaló, felmerül egy csekély kétség vagy ránk tör a félelem.

Mindig szerettem a gyönyörű tájakat. Amikor Svájcban egy elvonulást vezettem, elvittek egy gyönyörű heglánchoz. Észrevettem, hogy a túl sok szépség láttán, a gyönyörű látvány szűnni nem akaró áradásától gyötrődni kezdek. Éreztem, hogy szeretnék mindent megragadni, és hogy ébernek kellennem, hogy falhassam a szememmel a látványt. Ez teljesen elcsigázott, és bizony dukkha volt a javából.

Rájöttem, hogy ha cselekedetem – még az oly ártalmatlan is, mint amikor egy tájban gyönyörködöm – figyelmetlen, ha megpróbálok megragadni és megtartani valamit, az mindig kellemetlen érzéssel jár. Hogy lennének *képesek* megtartani a Jungfraut és az Eigert? A legtöbb, amit tehetünk, hogy csinálunk egy képet róla, s megpróbáljuk egy darab papírba zárni az egészet. Ha meg akarunk tartani valamit, ami gyönyörű, az dukkha. Dukkha, mert nem akarunk tőle elválni – és ez a szenvedés.

Szenvedés az is, amikor olyan helyzetbe kerülünk, ami nem kedvünkre való. Sohasem szerettem például a londoni metrón utazni. Folyton panaszkodtam: „Nem akarok metróval utazni, szörnyű plakátokat nézni koszos állomásokon. Nem akarok szűk kocsikban szorongani a föld alatt.” Ez igen kellemetlen élmény volt számomra. Hallgattam ezt a panaszkodó, siránkozó hangot, a szenvedés hangját, ami nem akar valami kellemetlennel együtt lenni. Aztán elmélkedtem a dolgon, és nem csináltam többé ügyet belőle. Attól fogva képes voltam együtt lenni a kellemetlennel és a nem-tetszővel, anélkül, hogy szenvedést okozott volna. Felismertem, hogy a dolog márpedig így áll,

és *nincs vele semmi baj*. Nem szükséges problémákat gyártanunk – sem abból, hogy egy koszos metróállomáson várakozunk, sem abból, hogy egy gyönyörű tájat csodálunk. A dolgok olyanok, amilyenek, és úgy is kell őket felismerni és megbecsülni, múlt-kony formáikban, ragaszkodás nélkül. Ragaszkodni annyit tesz, hogy meg akarjuk tartani azt, amit szeretünk, távol akarunk lenni attól, amit nem szeretünk, és meg akarunk szerezni valamit, ami nem a miénk.

Más emberek is sok szenvedést okoznak nekünk. Emlékszem, hogy Thaiföldön volt egy szerzetes, akiről sok rosszat gondoltam. Amikor csinált valamit, azt gondoltam: ezt nem kellett volna. Ha mondott valamit: bárcsak ne mondta volna. Egyre csak ő járt az eszemben, a végén akkor is rá gondoltam, amikor máshol jártam, a képe felötlött bennem, és mindig ugyanazok a reakciók támadtak fel bennem: „Emlékszel, amikor ezt és azt mondta, amikor ezt és azt csinálta?” Vagy: „Nem kellett volna ezt mondania vagy azt tennie.”

Amikor olyan tanítóra leltem, mint Ácsán Cshá, emlékszem, azt akartam, hogy tökéletes legyen. Azt gondoltam: „Ó, Ácsán Cshá csodálatos tanító. Csodálatos!” De aztán esetleg olyasvalamit tett, amin megütköztem, és azt gondoltam: „Nem akarom, hogy olyat tegyen, amin megütközöm, mert mindig azt akarom gondolni róla, hogy csodálatos.” Ez olyan volt, mintha arra kértem volna: „Ácsán Cshá, a kedvemért légy *mindig* csodálatos! *Soba* ne tégy olyat, amitől kellemetlen gondolatom támad!” Amikor olyasvalakire akadunk, akit igazán tisztelünk és szeretünk, már a találkozáskor jelen van a ragaszkodás szenvedése. Óhatatlanul tesz vagy mond majd valamit, ami nem kedvünkre való vagy nem elfogadható számunkra; ilyenkor kétségek támadnak bennünk – és szenvedni fogunk.

Egy alkalommal néhány amerikai szerzetes látogatott el Vat Pápongba, északkelet-thaiföldi kolostorunkba. Igen kritikusak voltak, és úgy tűnt, csak a rosszat hajlandóak észrevenni. Nem tartották Ácsán Cshát jó tanítónak, és nem tetszett nekik a kolostor. Nagyon dühös voltam, és nagy harag támadt bennem, mert olyasmit bíráltak, amit szerettem. Fel voltam háborodva:

„Ha nem tetszik, el lehet menni. Ácsán Cshá a világ legjobb tanítója, és ha ezt nem vagytok képesek észrevenni, akkor *el immét!*” Az ilyesfajta ragaszkodás – a szerelem és a rajongás – szenvedés, mert ha a szeretett vagy kedvelt dolgot vagy személyt kritika éri, feldühödünk és megbotránkozunk.

A HELYZETEK ÁTLÁTÁSA

Időnként a legváratlanabb pillanatban jutunk belátásra. Akkor történt, amikor még Vat Pápongban éltem. Thaiföld északkeleti része nem éppen a legcsodálatosabb és legáhitottabb része a világnak, tele van bozótokkal és síkságokkal, forró évszakban pedig szélsőségesen meleg. Nekünk pedig az *upószatba* napokon ki kellett mennünk a délutáni hőségbe, a leveleket elsöpörni az útról. Jó nagy területet kellett felsöpörnünk. Az egész délutánt a tűző napon töltöttük, izzadtunk, és durva seprűkkel halmokba separtuk a leveleket: ez volt kötelezettségeink egyike. Nem szerettem ezt a munkát. Azt gondoltam: „Nem akarom ezt csinálni. Nem azért jöttem ide, hogy leveleket söpörjek az útról, azért jöttem, hogy megvilágosodjak – és ehelyett leveleket söpörtetnek velem. Ráadásul csak úgy tűz a nap, nekem pedig érzékeny a bőröm. A végén még bőrrákot kapok.”

Egy délután ott álltam kinn, szörnyen szerencsétlennek éreztem magam, és azt gondoltam: „Mit keresek én itt? Miért jöttem ide? Mit csinállok itt?” Ott álltam a hosszú, durva seprűvel a kezemben, teljesen elerőtlenedve, sajnáltam magam és gyűlöltem mindent. Ekkor Ácsán Cshá jött arra, rám mosolygott és azt mondta: „Vat Pápong tele van szenvedéssel, nemde?” – és elsétált. Én pedig azt gondoltam: „Ezt meg miért mondta?” Azután pedig azt: „Igazából nem is olyan borzasztó.” Gondolkodóba ejtettek a szavai: „Tényleg olyan kellemetlen leveleket söpörni? Nem, egyáltalán nem. Leveleket söpörni sem ilyen, sem olyan. Tényleg olyan szörnyű dolog izzadni? Valóban rettenetes és megalázó élmény? Tényleg olyan rossz, mint amilyennek mutatom? Nem, az izzadással nincs semmi baj, teljesen természetes dolog. Nincs bőrrákom, és Vat Pápongban igen kedvesek

az emberek. A tanító is igen kedves, bölcs ember. A szerzetesek jól bánnak velem. A világi hívők ellátnak élelemmel. Hát akkor miért panaszkodom?”

Elgondolkodtam mindazon, amit ottlétem alatt tapasztaltam, és arra jutottam: „Jól érzem magam. Az emberek megbecsülnek, jól bánnak velem. Kedves emberek tanítanak egy igen kedves országban. Semmivel sincs baj, csak *velem*, én csinállok problémát mindenből, mert nem akarok izzadni, és nem akarok leveleket söpörni.” Ekkor igazán tiszta belátásom támadt. Hirtelen felfedeztem valamit önmagamban, ami szüntelenül panaszkodik és bírál, ami megakadályoz abban, hogy átadjam magam bárminek, bármilyen helyzetnek.

Szokás volt megmosni az idősebb szerzetesek lábát, miután visszatértek az élelemkoldulásból – ebből is sokat tanultam. Az öregek gyalog vonultak végig a falvakon és a rizsföldeken, és a talpuk csupa sár lett. Az étkező előtt lábmosó kádak álltak. Amikor Ácsán Cshá jött, az összes szerzetes – lehettek vagy húszan-harmincan – kirohant, és megmosta Ácsán Cshá lábát. Amikor először láttam, azt gondoltam: „Én ugyan meg nem teszem, azt várhatja.” A következő napon, amikor Ácsán Cshá megérkezett, és harminc szerzetes rohant, hogy megmossa a lábát, azt gondoltam: „Harminc szerzetes mossa egynek a lábát, micsoda *ostoba* dolog! Én ugyan meg nem teszem.” Aztán a következő napon még dühödtebben reagáltam. Harminc szerzetes rohant, hogy megmossa Ácsán Cshá lábát, én meg azt gondoltam: „Ez már aztán tényleg *dübbítő*, elegendem van ebből! Ennél ostobább dolgot még sohasem láttam. Harminc ember megy, hogy megmossa egynek a lábát. Ácsán Cshá valószínűleg úgy véli, hogy megérdemli ezt, és bizonyára igen fontosnak tartja magát, ha nap mint nap ennyi ember mossa a lábát. Én ugyan *soha* meg nem teszem.”

Egyre erősebben, egyre túlfűtöttebben reagáltam. Ott ültem dühösen, és igen szerencsétlennek éreztem magamat. Néztam a szerzeteseket, és azt gondoltam: „Ezek itt mind bolondok. Mit keresek én itt?”

De aztán elkezdtem figyelni, és azt gondoltam: „Igen kellemetlen tudatállapot kerített hatalmába. Tényleg van itt valami,

amin bosszankodnom kell? Nem *kényszerítettek* rá, hogy bármit is tegyek, ez így rendben van. Harminc ember mossa egynek a lábát, ez se baj. Végtere is nem erkölcstelen és nem *helytelen* viselkedés. Talán örömeiket lelik benne, lehet, hogy így akarják, lehet, hogy ez teljesen rendjén való. Talán *nekem* is ezt kellene tennem.” Így a következő reggel, amikor Ácsán Cshá megérkezett, *harmincegy* szerzetes rohant, hogy megmossa a lábát. Nem volt többé semmi gond. Jólesett, az a hamis érzés pedig megszűnt bennem.

Elgondolkozhatunk azokon a dolgokon, melyek felháborodást és haragot gerjesztenek bennünk: tényleg van bennük valami rossz, vagy csak *mi* teremtünk dukkhat köréjük? Ekkor kezdjük majd megérteni a problémákat, amelyeket mi magunk teremtünk a saját életünkben és a körülöttünk lévő emberekében.

Az éberség segítségével képesek vagyunk elviselni az élet egészét, az izgatottságtól az unalomig, a reménytől a kétségbeesésig, az örömtől a fájdalomig, az érdeklődéstől a kimerültségig, a kezdettől a végig, a születéstől a halálig. Készek vagyunk az egészszet befogadni a tudatunkba, ahelyett, hogy elmerülnénk a kellemesben és elnyomnánk a kellemetlent; már nem reagálunk automatikusan, és a fájdalmat is jobban, sokkal nagyobb türelemmel viseljük majd. Ez a belátás útja: elébe állni a dukkhnak, megnézni, elfogadni, felismerni a dukkhat, annak minden formájában.

Ezek nem tapasztalataink körén kívül eső tanítások. Valójában saját tapasztalatainkból levonható tanulságok, nem pedig bonyolult intellektuális fejtegetések. Érdemesebb erőfeszítéseket tenni a haladásért, mintsem a régi kerékvágásba ragadni. Hányszor érez az ember büntudatot kudarcai vagy múltbeli hibái miatt? Hányszor tölti idejét azzal, hogy felhánytorgatja a dolgokat, amelyek megestek vele, hányszor merül végtelen spekulációba és elemezgetésbe? Vannak, akik ilyen komplikált személyiséggé válnak. Ha az ember elmerül az emlékekben, nézetekben és véleményekben, akkor mindig is benne ragad a világban, és semmilyen formában nem lesz képes meghaladni azt.

Csak úgy szabadulhatsz a tehertől, ha kész vagy okosan használni a tanítást. Mondd azt magadnak: „Nem esek többé ebbe a csapdába, nem veszek részt ebben a játékban, nem vagyok hajlandó belemenni többé.” Kerülj abba a helyzetbe, ahol belátod: „Tudom, hogy ez dukkha; van dukkha.” Fontos elhatároznunk, hogy oda menjünk, ahol a szenvedés van, és együtt legyünk vele. „Íme, a szenvedést megértettem.” Csak úgy lehet reményünk arra, hogy e hatalmas belátás birtokába jutunk, ha a szenvedést ily módon vizsgáljuk és szembenézőnk vele.

Ez hát az első nemes igazság három nézőpontja. Ezt a formulát kell alkalmaznunk, amikor életünkről elmélkedünk. Valahányszor szenvedésben van részünk, először állapítsuk meg: „Van szenvedés.” Aztán: „A szenvedést meg kell érteni.” És végül: „A szenvedést megértettem.” A dukkha megértése az első nemes igazság belátása.



A második nemes igazság

„És mi a szenvedés eredetének nemes igazsága? A vágy az, ami újraszületéshez vezet, élvezet és sóvárgás kíséri, élvezetet talál ebben és abban: más szóval, az érzékszervi örömök iránti vágy, a létesülés iránti vágy, a nem-létesülés iránti vágy.

De honnan származik ez a vágy és mi táplálja?

Ahol valami kedvesnek és kellemesnek tűnik, ott kel fel és az táplálja.

Ez a szenvedés eredetének nemes igazsága: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.

Ezt a nemes igazságot a szenvedés eredetének elbagyása révén tökéletesen meg kell érteni: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.

Ezt a nemes igazságot a szenvedés eredetének elbagyása révén tökéletesen megértettem: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.”

(Szamjutta Nikája, LVI. 11)

A második nemes igazság három nézőpontja a következő: „A szenvedésnek van eredete, ami nem más, mint a vágyhoz való ragaszkodás. A vágyat el kell engedni. A vágyat elengedtem.”

A második nemes igazság azt mondja, hogy a szenvedés eredete a háromféle vágyban keresendő: az érzéki örömök utáni vágyban (káma-tanhá), a valamivé válás utáni vágyban (bhava-tanhá) és a valamitől való megszabadulás utáni vágyban (vibhava-tanhá). Ezt állítja a második nemes igazság, ez a tézis, a *parijatti*. A szenvedés eredete a vágyhoz való ragaszkodás: ez az, amin elmélnedünk kell.

A VÁGY HÁROM FAJTÁJA

A páli *tanhá*, vagyis vágy fogalmát igen fontos megértenünk. Mi az a vágy? A *káma-tanhát* könnyű megérteni. Ez a fajta vágy

érzéki örömeiket keres a testen és a többi érzékszerven keresztül, és egyre csak azon van, hogy az érzékeket izgalomhoz és örömhöz jutassa – ez a káma-tanhá. Gondoljuk végig: milyen az, amikor örömeire vágyunk? Amikor például eszünk, ha éhesek vagyunk és ízletes az étel, tudatosíthatjuk, hogy még többet akarunk. Figyeld meg, mit érzel, amikor valami kellemeset ízlelsz, és figyeld meg, hogy még többet akarsz belőle. Ne hidd el, hanem próbáld ki, ne gondold, hogy tudod, hogy így van, csak azért, mert a múltban is így volt. Próbáld ki, amikor eszel. Kóstolj meg valami ínycsengőt, és figyeld meg, mi történik: felébred a vágy a még többre. Ez a káma-tanhá.

Szemlélődhetünk afölött is, amikor valamivé akarunk lenni. Ha éppen nem akarunk finomat enni vagy szép zenét hallgatni – és jelen van a tudatlanság –, akkor magával ragadhat bennünket a nagyravágyás és az érvényesülés világa: a *valamivé válás* vágya. Magával ragad minket a boldogságra törekvés, a gazdagság iránti vágy, vagy éppen az életünket akarjuk fontossá tenni, úgy, hogy megpróbáljuk jobbá tenni a világot. Figyeljük meg, hogy miképpen akarunk valami mássá válni, csak hogy ne legyünk éppen azok, amik vagyunk.

Hallgassd csak a *bhava-tanhá* szavát: „Meditálni akarok, hogy megszabaduljak a fájdalomtól. Meg akarok világosodni. Szerzetes akarok lenni. Világi életet akarok élni, és úgy akarok megvilágosodni. Azt akarom, hogy legyen családom és szakmám. Élvezni akarom az érzékszervi világot, és megvilágosodott arhang akarok lenni, anélkül, hogy bármiről is le kellene mondanom”.

Mikor kiábrándulunk abból, hogy megpróbáljunk bármivé is válni, akkor megjelenik a vágy, hogy megszabaduljunk bizonyos dolgoktól. Szemlélődhetünk a *vibhava-tanhá* fölött, a vágy fölött, hogy megszabaduljunk valamitől. „Meg akarok szabadulni a szenvedéstől, meg akarok szabadulni a haragtól. Harag támadt bennem, és szabadulni akarok tőle. Szabadulni akarok az irigységtől, a félelemtől és az aggodalomtól” – így elmélkedünk a vibhava-tanhán. Szemügyre vesszük, mi az valójában bennünk, ami meg akar szabadulni a dolgoktól, de *nem* próbálunk

megszabadulni a vibhava-tanhától. Nem szegülünk ellen ennek a vágnak, és nem is erősítjük. Egyszerűen csak végiggondoljuk, hogy ilyen érzés, amikor meg akarok szabadulni valamitől. „Le kell győznom a haragomat. El kell pusztítanom a Gonoszt, és meg kell szabadulnom mohóságomtól – akkor majd olyan leszek, mint...” Ebből a gondolatfüzérből láthatjuk, hogy a valamivé válás és a valamitől való megszabadulás szorosan összetartozik.

Azonban tartsuk észben, hogy e három kategória – a káma-tanhá, a bhava-tanhá és a vibhava-tanhá – csupán a vágyon való elmélkedés kézenfekvő módjai. Nem a vágy egymástól teljesen elválasztható formái, hanem annak különféle arculatai.

A második nemes igazság második nézőpontja a következő: „A vágyat el kell engedni.” Gyakorlatainkban így megjelenik az elengedés. Belátjuk, hogy a vágyat el kell engedni, de ez a belátás nem *vágy* arra, hogy bármit is elengedjünk. Ha az ember nem elég bölcs és tudata nem eléggé reflektív, hajlamos azt gondolni: „Meg akarok szabadulni ettől, el akarom engedni valamennyi vágyamat.” De ez csak egy újabb vágy. Azonban ezt a vágyat is megvizsgálhatjuk, láthatjuk a valamitől való megszabadulás vágyát, a valamivé válás vágyát, vagy az érzékszervi örömök iránti vágyat. Ha az ember megérti a vágy e három fajtáját, akkor el tudja engedni őket.

A második nemes igazság nem követeli meg, hogy az ember így gondolkodjék: „Egy csomó érzéki vágyam van.” Vagy: „Túlságosan ambíciózus vagyok. Telis-tele vagyok bhava-tanhával.” Vagy: „Nihilista vagyok. Csak el akarok tűnni, semmi más. Vibhava-tanhá rajongó vagyok. Ez vagyok én.” A második nemes igazság nem ez. Semmiképp sem a vágyakkal való azonosulásról szól, hanem a vágyak *felismeréséről*.

Régebben sok időt töltöttem annak megfigyelésével, hogy hétköznapjaimban milyen erősen jelen van a vágy, hogy valamivé legyek. Például megfigyeltem, hogy szerzetesi meditációs gyakorlatom mennyi jó késztetése irányul arra, hogy olyan legyek, akit szeretnek, és hogy a többi szerzetessel, apácával és világi hívővel való kapcsolatomnak mennyire sok köze van ahhoz a kívánsághoz, hogy szeressenek és elfogadjanak. Ez a bhava-tanhá

– a dicséret és a siker iránti vágy. A szerzetesben a bhava-tanhá így jelenik meg: azt akarod, hogy az emberek mindent megértsenek, és méltányolják a Dhammát. Még ez a finom, szinte nemes vágy is bhava-tanhá.

A szellemi életben a vibhava-tanhá is megjelenik, és igen nagy önelégültségre adhat okot: „Meg akarok szabadulni ezektől a szennyeződésektől, meg akarom semmisíteni, ki akarom irtani őket.” Csak figyeltem a gondolataimat: „Szabadulni akarok a vágytól. Szabadulni akarok a haragtól. Nem akarok többé félni és féltékenykedni. Bátor akarok lenni. Örömré és boldogságra vágyom.”

A Dhamma ilyesfajta gyakorlása nem azt jelenti, hogy meggyűlöljük magunkat, mert ilyen gondolataink vannak, hanem azt, hogy belátjuk: ezek a gondolatok a tudat megszokásai. Ezek a gondolatok mulandóak. A vágy nem azonos velünk, hanem a nemtudásból fakadó reakció. Addig reagálunk így, amíg nem értettük meg a négy nemes igazságot és annak nézőpontjait. Hajlamosak vagyunk rá, hogy mindenre hasonlóképpen reagáljunk. Ez a tudatlanság nyomán fellépő természetes reakció.

Nem szükséges azonban, hogy folytatódjanak szenvedéseink. Nem vagyunk a vágy védtelen áldozatai. Hagyhatjuk, hogy a vágy olyan legyen, amilyen, és aztán lassan elengedhetjük. A vágnak csupán addig van hatalma felettünk, csupán addig vezet minket félre, amíg megragadjuk, hiszünk benne és reagálunk rá.

A RAGASZKODÁS SZENVEDÉS

A szenvedést általában azonosnak tartjuk az érzéssel, holott az érzés nem szenvedés. A vágyhoz való ragaszkodás a szenvedés. A vágy nem okoz szenvedést, a szenvedés oka a vágy *megragadása*. Ez az állítás megfigyelésre és elmélkedésre méltó, igazságát egyénileg kell megtapasztalnunk.

A vágyat kutatni kell, és annak kell megismerni, ami. Tudnunk kell, hogy mi az, ami természetes és szükséges az életbenmaradáshoz, és mi az, ami nem. Néha elrugaszkodunk a

valóságtól, és azt gondoljuk, még ételre vágnyi sem helyénvaló. Időnként nagyon neveltségessé válhatunk. A Buddha azonban sem idealista, sem moralista nem volt. Semmit sem kívánt elítélni. Az igazságra akart ráébreszteni bennünket, hogy tisztán lássuk a dolgokat.

Ha ez a tisztaság és helyes látásmód jelen van, akkor nincs többé szenvedés. Ettől még lehetsz éhes. Lehet szükséged ételre anélkül, hogy a test eme természetes szükséglete vággyá válna. A test nem én, szüksége van ételre, máskülönben elgyengül és elpusztul. Ilyen a test természete – nincs ezzel semmi baj. Ha túlzottan moralisták vagyunk, és magasröptű elképzelésekkel rendelkezünk, úgy hisszük, hogy testünk valamiféle énnel *azonos*, hogy az éhség a *mi* problémánk, és hogy ennünk sem szabad, az nem bölcsesség, hanem balgaság.

Aki valóban látja a szenvedés eredetét, az felismeri, hogy a probléma a vágyhoz való ragaszkodás, nem pedig a vágy maga. Ragaszkodni annyit tesz, mint félrevezetve lenni, azt gondolni, hogy a vágy tényleg az „én” vagy az „enyém”. „Ezek a vágyak azonosak velem, és valami nincs rendben, ha ilyen vágyaim vannak.” Vagy: „Nem tetszik, amilyen most vagyok, valami mássá kell válnom.” Vagy: „Meg kell szabadulnom ettől meg attól, mielőtt azzá lehetnék, ami lenni akarok.” Mindez vágy. Így hát csak hallgasd pusztá figyelemmel, anélkül, hogy rossznak vagy jónak tartanád – egyszerűen csak ismerd fel, hogy az, ami.

ELENGEDÉS

Ha szemlélődünk a vágyak felett és odafigyelünk rájuk, akkor valójában nem kötődünk már többé hozzájuk, csak hagyjuk, hogy olyanok legyenek, amilyenek. Később ráébredünk, hogy a szenvedés eredete, vagyis a vágy félretehető, elengedhető.

Miképpen engedjük el a dolgokat? Hagyjuk őket, ahogyan vannak; nem szükséges sem megsemmisíteni, sem elhajtani őket. Sokkal inkább azt jelenti, hogy letesszük őket és engedjük őket létezni. Az elengedést gyakorolva felismerjük, hogy a szenvedésnek van eredete – a vágyhoz való ragaszkodás –, és felismerjük,

hogy el kell engedni a vágy e három fajtáját. Majd ráébredünk, hogy elengedtük ezeket a vágyakat, és nincs többé kötődés bennünk.

Ha kötődésre bukkansz magadban, ne felejtssd, hogy az elengedés nem „megszabadulást” vagy „elhajítást” jelent. Ha ragaszkodom egy karórához, és te azt mondod, hogy szabaduljak meg tőle, az nem azt jelenti, hogy dobjam el. Felmerülhetne bennem, hogy el kell hajítanom, hiszen ragaszkodom hozzá, de ez csupán azt jelentené, hogy a megszabadulás vágya támadt fel bennem. Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a tárgyaktól való megszabadulás a ragaszkodástól való megszabadulás egy fajtája. Ha képes vagyok szemlélni a ragaszkodás, az órához való kötődés felett, felismerhetem, hogy semmi értelme megszabadulni tőle, hiszen jó óra, pontosan méri az időt, és viselni sem kényelmetlen. Nem az órával van baj, hanem az órához való ragaszkodással. Mit tegyek hát? Elengedem, félreteszem – ellenérzés nélkül, lágyan leteszem. Ha akarom, újra felveszem, megnézem, mennyi az idő, és ismét félreteszem, ha nincs rá szükségem.

Az elengedés eme belátása az érzéki örömök iránti vágy esetében is alkalmazható. Előfordulhat, hogy felettébb szeretsz szórakozni. Hogyan tudnád félretenni ezt a vágyadat ellenérzések nélkül? Egyszerűen csak ismerd fel a vágyat, anélkül, hogy bírálgatnád. Elmélkedhetsz azon a kívánságon, hogy megszabadulj tőle, hiszen bűnösnek érzed magad e bolond vágyakozás miatt, mégis inkább tedd félre e kívánságot. Majd amikor annak látod, ami, ha felismered, hogy csupán vágy, nem kötődsz többé hozzá.

A módszer a mindennapi élet dolgaival való foglalatosság. Megvilágosodás-élmény már az is, ha levertnek és lehangoltnak érzed magad, de nem vagy hajlandó elmerülni ezekben az állapotokban. Ha látod *ezt*, nem szükséges többé elmerülnöd és fetrengened a lehangoltság és kétségbeesés mocsarában. Mindez megállítható, úgy, hogy megtanulod a dolgokat nem *túlgondolni*.

Erre a gyakorlás segítségével jössz rá, úgy, hogy tudni fogod magad is, miképpen engedd el a szenvedés okát. Vajon el tudod engedni a vágyat azáltal, hogy el akarod engedni? Mit jelent az,

hogy az adott pillanatban igazán elengedni? Szemlélődni kell az elengedés élménye felett, valóban meg kell vizsgálnod azt, kutatnod kell, míg belátásra nem jutsz. Tarts ki, míg a belátás el nem érkezik: „Ó, az elengedés, igen, most már tudom. Elengedem a vágyat.” Ez nem azt jelenti, hogy mindörökké elengeded a vágyat, de arra az egy pillanatra *valóban* elengeded, és teljesen éber tudatossággal tettél így. Íme, beláttál valamit. Ez az, amit belátáson alapuló tudásnak, mélységes megértésnek, páliul *nyánadasszanának* neveznek.

Az elengedéssel kapcsolatos első belátásra meditációs gyakorlataim első évében tettem szert. Elméletileg arra következtettem, hogy mindent el kell engednem, de felmerült a kérdés: „Miképpen kell elengedni?” Lehetetlennek tűnt bármit is elengedni, de nem tágítottam: „Miképpen kell elengedni?” Aztán azt mondtam: „Elengeded úgy, hogy elengeded.” „Akkor hadd menjen.” Aztán azt mondtam: „Vajon már elengedtem?” És: „Miképpen kell elengedni?” „Nos, egyszerűen úgy, hogy elengeded!” Így jártak a gondolataim körbe-körbe, és egyre inkább összezavarodtam. Ám végül nyilvánvalóvá vált, hogy mi történik. Ha az ember megpróbálja részletesen elemezni az elengedést, azon kapja magát, hogy túlbonyolítja a dolgot. Ez nem olyasmi, amit fogalmi szinten okoskodhatna ki, hanem valami, amit ténylegesen véghez kell vinnie. Szóval csak elengedtem, ha egy pillanatra is, ennyi volt az egész.

A személyes problémákkal és rögeszmékkal hasonló a helyzet, ugyanígy kell elengedni őket. Nincs értelme elemezgetni, és egyre nagyobb problémákat csinálni belőlük; ehelyett azt gyakoroljuk, hogy békén hagyjuk a dolgokat, elengedjük őket. Kezdetben elengedjük a dolgokat, és aztán ismét felvesszük őket, hiszen a ragaszkodás igen erős megszokás. De legalább már van elképzelésünk arról, hogy mit kellene tennünk. Még akkor is, mikor belátásra jutottam az elengedést illetően, csak egyetlen pillanatra voltam képes az elengedésre, majd rögtön ismét megragadtam a dolgokat, úgy, hogy azt gondoltam: „Annyi rossz szokásom van, hogy képtelen vagyok ezt megtenni.” Ám nem szabad hinni ennek a gáncsoskodásnak, ennek a becsmérő

hangnak, hiszen teljesen megbízhatatlan. Csupán arról van szó, hogy gyakorlod az elengedést. Minél inkább megérted, hogyan csináld, annál inkább képes leszel fenntartani a nem-ragaszkodás állapotát.

FELISMERÉS

Fontos, hogy tudd, mikor engedted el a vágyat: amikor már többé nem ítélsz, nem próbálsz megszabadulni tőle, amikor felismered, hogy olyan, amilyen. Ha igazán elcsendesedtél és békés vagy, akkor úgy találod majd, hogy nincs benned ragaszkodás semmihez. Nem vagy rabul ejtve, nem próbálsz megszerezni semmit, és nem akarsz megszabadulni semmitől. Jólétben lenni annyi, mint ismerni a dolgokat, azok természete szerint, anélkül, hogy szükségét éreznék az ítéletalkotásnak.

Mindig azt hajtogatjuk: „Ennek nem lenne szabad így lennie. Nekem nem itt lenne a helyem.” Vagy: „Nem ilyennek kellene lenned, másképp kellene cselekedned” – és így tovább. Biztos vagyok benne, hogy meg tudnám mondani, milyennek kellene lenned, és te is meg tudnád mondani, hogy én milyen legyek. Kedvesnek, szeretetteljesnek, nagylelkűnek, jószívűnek, dolgoznak, szorgalmasnak, bátornak, merésznek és együttérzőnek kellene lennünk. Még csak ismernem sem kell téged ahhoz, hogy mindezt elmondjam. De ahhoz, hogy megismerjelek, nem elég egy emberről alkotott ideális elképzelésből kiindulnom, vagy abból, hogy milyennek kell lennie egy buddhistának vagy egy kereszténynek, ehelyett nyitnom kell feléd. Azt nagyon is jól tudjuk, hogy kinek milyennek kellene lennie.

Szenvedésünk abból fakad, hogy eszményképekhez ragaszkodunk, és túlbonyolítjuk az egyszerű dolgokat. Sohasem fogunk megfelelni legmagasabb eszményképeinknek. Az élet, a többi ember, lakóhelyünk, a világ, amelyben élünk – úgy tűnik, a dolgok sohasem olyanok, amilyenek lenniük kellene. Bírálgatni kezdünk mindent, még önmagunkat is: „Tudom, hogy türelmesebbnek kellene lennem, de *képtelen vagyok* türelmesebb lenni.” Figyeld meg, mennyi *kellene* és *nem kellene* bukkan fel, és figyeld

a vágyakat: a kellemes iránti vágyat, a valamivé válás vágyát, illetve a fájdalomtól és kellemetlentől való megszabadulás vágyát. Olyan ez, mint hallgatni valakit, aki fennhangon hajtogatja: „Ezt akarom, azt pedig ki nem állhatom. Ennek így kellene lennie, nem pedig úgy.” Szánj időt arra, hogy odafigyelsz a panaszkodó elme hangjára és tudatosítod azt.

Gyakorta tettem ezt, amikor elégedetlennek éreztem magam vagy bíráltam a dolgokat. Behunytam a szememet, és arra gondoltam: „Nem szeretem ezt és nem akarom azt. Ennek az embernek másmilyennek kellene lennie.” És: „A világnak nem ilyennek kellene lennie.” Hallgattam ezt a bíráló démont, aki csak mondta-mondta a magáét, kritizálva engem, másokat és a világot. Aztán azt gondoltam: „Boldogságot és nyugalmat akarok, biztonságra vágyom, és azt akarom, hogy szeressenek.” Átgondoltam és megfigyeltem ezeket a dolgokat, azért, hogy felismerjem: nem mások, mint a tudatban felmerülő különféle állapotok. Hívd hát őket a tudatodba – ébressz reményeket, vágyakat és bírálatot. Aztán tudatosítsd őket. Akkor megismered majd a vágyat, és képes leszel félretenni.

Minél többet elmélkedünk a megragadásról, minél többet vizsgáljuk, annál inkább belátjuk: „A vágyat el kell engedni.” Majd a tényleges gyakorlás és az elengedés igaz voltáról alkotott megértés révén a második nemes igazság harmadik belátásához jutunk: „A vágyat elengedtem.” Most már valóban ismerjük az elengedést: nem elmélet többé, hanem közvetlen belátás. Most már tudod, hogy az elengedés megvalósult. Erről szól a gyakorlás.



A harmadik nemes igazság

„És mi a szenvedés megszűnésének nemes igazsága? A vágy maradéktalan kioltása és megszüntetése, annak elutasítása, elbagyása, feladása, az attól való eloldódás. De hol lehet felbagyni ezzel a vágygal és megszüntetni azt? Abol valami kedvesnek és kellemesnek tűnik, ott kell felbagyni vele, ott kell megszüntetni.

Ez a szenvedés megszűnésének nemes igazsága: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók. Ezt a nemes igazságot a szenvedés megszűnésének felismerése révén tökéletesen meg kell érteni: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.

Ezt a nemes igazságot a szenvedés megszűnésének felismerése révén tökéletesen megértettem: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.”

(Szamjutta Nikája, LVI. 11)

A harmadik nemes igazság három nézőpontja a következő: „A szenvedésnek, a dukkhnak van megszűnése. A dukkha megszűnését fel kell ismerni. A dukkha megszűnését felismertem.”

A buddhista tanítás legfőbb célja az elméledő tudat kifejlesztése, mégpedig azért, hogy elengedjük a káprázatokat. A négy nemes igazság az elengedést tanítja, amely abból a vizsgálódásból fakad, amikor az ember így szemlélődik: „Hogy is van ez? Miért van ez így?” Érdemes eltöprengeni az olyan dolgokon, hogy a szerzetesek vajon miért borotválják le a hajukat, vagy a Buddha-ábrázolások miért olyanok, amilyenek. Elmélkedünk, mégpedig anélkül, hogy a tudat véleményt formálna arról, hogy vajon ezek a dolgok jók vagy rosszak, hasznosak vagy haszontalanok. A tudat nyitottá válik és mérlegel: „Mit is jelent ez? Mit képviselnek a szerzetesek? Miért koldulnak? Miért nem lehet pénzük? Miért nem termeszthetnek növényeket, hogy enivalójuk legyen?”

Szemléljödjünk afelett, hogy ez a fajta életmód miképpen tartotta fenn a hagyományt, és tette lehetővé az átadást alapítójának, Gótamának, a Buddhának idejétől egészen napjainkig.

Elmélkedjünk, ha látjuk a szenvedést, ha látjuk a vágy természetét, ha felismerjük, hogy a vágyhoz kötődés a szenvedés. Ekkor látjuk be a vágy elengedését és a nem-szenvedés megvalósítását, a szenvedés megszűnését. Erre a belátásra csak elmélkedéssel juthatunk, a hit ehhez kevés. Akaratlagos cselekvéssel, a hit és a felismerés erőltetésével nem lehet belátásra jutni, ám ha szemléljödsz ezen igazságok felett és mérlegeled azokat, megjelenik a belátás. Csak akkor érkezik, ha a tudat nyitott és fogékony a tanításra – a vakhit bizony senkinek sem ajánlható, és senkitől sem várható el. Ehelyett a tudatnak fogékonynak, mérlegelésre és megfontolásra hajlandónak kell lennie.

Ez az tudatállapot igen fontos – ez a szenvedésből kivezető út. Ez nem az a tudat, amelynek rögeszméi és előítéletei vannak, és azt gondolja, hogy mindent tud, vagy amely készpénznek veszi azt, amit mások mondanak. Arról a tudatról van szó, ami képes reflektálni a benne zajló folyamatokra, és nyitott a négy nemes igazságra.

Ritkán valósítjuk meg a nem-szenvedés állapotát, mivel az különleges hajlandóságot feltételez a mérlegelésre és vizsgálódásra, arra, hogy túljussunk a nyilvánvalón és magától értetődőn. Hajlandóságot feltételez saját reakcióink őszinte megfigyelésére, képességet kötődéseink átlátására, és a kötődés érzése feletti szemléljödségre.

Boldog és felszabadult vagy-e attól, hogy a vágyhoz kötödsz? Felemelő vagy nyomasztó ez a kötődés? Ezeket a kérdéseket kell kutatnod. Ha úgy találsz, hogy a vágyaidhoz kötődés felszabadít, akkor élj vele. Ragaszkodj a vágyaidhoz, és lásd az eredményt.

Gyakorlataim során úgy láttam, hogy a vágyaimhoz kötődés szenvedést okoz. Ehhez nem fér kétség. Látom, hogy életem sok szenvedése az anyagi dolgokhoz, ideákhoz, viselkedési formákhoz és félelmekhez való ragaszkodásból fakadt. Látom mindazt a szükségtelen gyötrelmet, amit magamnak okoztam a

ragaszkodásainnal, mivel nem tudtam jobb megoldást. Amerikában nőttem fel, a szabadság földjén. Ez az ország boldogsághoz való jogot ígér, de amit valójában kínál, az a jog, hogy mindenhez ragaszkodhass. Amerika arra bátorít, hogy minél több mindent birtokolj, és ezáltal próbálj meg boldog lenni, amennyire csak lehet. Ha azonban a négy nemes igazságot alkalmazod gyakorlásod során, megérted a kötődést és szemléledsz felette, akkor feltámad a nem-kötődés belátása. Ez pedig nem egy elméleti állítás vagy az agyadból kipattanó parancs, ami azt mondja, ne ragaszkodj, hanem a nem-ragaszkodás és a szenvedésnélküliség természetes belátása.

AZ ÁLLANDÓTLANSÁG IGAZSÁGA

Itt Amarávatúban a Dhammacakkappavattana-szuttát hagyományos formájában mondjuk el. Amikor a Buddha elmondta beszédét a négy nemes igazságról, az öt tanítvány közül, akik hallgatták, csak egyikőjük értette meg igazán; csak egy jutott mélységes belátásra. A másik négynek inkább csak tetszett: „Valóban, igen szép tanítás” – gondolták, de csak az egyikük, Kóndannya értette meg tökéletesen, amit a Buddha mondott.

A *dévák* is hallgatták a beszédet. A *dévák* magasabb rendű, mennyei teremtmények. Nincs durva testük, mint nekünk, éteri testtel bírnak, gyönyörűek, szeretetre méltók és értelmesek. Nos, bár nagy örömmel hallgatták a beszédet, egyikük sem világosodott meg általa.

Tudjuk, hogy nagy örömet éreztek a Buddha megvilágosodása felett, és amikor tanítását hallották, örömujjongásuk a menyekig hatolt. Először a déváták egy csoportja hallotta, ők felkiáltottak a következő, felsőbb csoportnak, és hamarosan a *dévák* mindegyike örvendezett, egészen a legmagasabb birodalomig, a brahma-világig. Örömműnp volt mindenütt, hogy a Dhamma Kereke mozgásba lendült, és a *dévák* és a brahmák mind-mind örvendeztek felette. Mindezek ellenére a beszéd hallatán az öt tanítvány közül csak egy, Kóndannya világosodott meg. Ezért a szutta legvégén a Buddha Annyá-Kóndannyanak nevezte őt.

Az „annya” szó mélységes tudást jelent, így az Annjá-Kóndannya annyit tesz: Kóndannya, aki tud.

Mit tudott Kóndannya? Mi volt az a belátás, amit a Buddha beszéde végén magasztalt? A következő: mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek. Ez talán nem tűnik igazán nagy tudásnak, valójában azonban egyetemes mintára utal: mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek, mulandó és éntelen. Ne ragaszkodj hát, ne vezessen félre az, ami keletkezik és elmúlik. Ne keress menedéket semmiben, ami keletkezett, ne akarj megpihenni, megbízni benne – mert elmúlik.

Ha szenvedni akarsz és vesztegetni akard az idődet, menj és keress olyan dolgokat, amik keletkeznek. Mind az elmúlás, a megszűnés felé visz téged, és jottányit sem leszel bölcsőbb általuk. Körbe-körbe jársz, ugyanazokat a régi, sivár szokásokat követed, és amikor meghalsz, rájössz, hogy semmi fontosat sem tanultál egész életedben.

Ne csak tűnődj, valóban szemlélődj efelett: „Mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek.” Vonatkoztasd az életre általában és saját tapasztalataidra is. Akkor majd megérted. Ne felejtsd: kezdet és vég. Elmélkedj, hogyan is vannak a dolgok. Ez az érzékszervi világ másról sem szól, csak születésről és megszűnésről, kezdetről és végről; ebben az életben azonban létezik tökéletes megértés, *szammá ditti*. Nem tudom, mennyi ideig élt még Kóndannya a Buddha beszéde után, de *abban* a pillanatban megvilágosodott. Abban az adott pillanatban a tökéletes megértés birtokában volt.

Szeretném hangsúlyozni, hogy milyen fontos az ilyesfajta reflexiót kifejleszteni. Ahelyett, hogy egyszerűen létrehoznánk egy módszert elménk lecsendesítésére, mely kétségkívül része a gyakorlásnak, valóban lássuk be, hogy a helyénvaló meditáció nem más, mint a bölcs vizsgálódásnak való elkötelezettség. Merész erőfeszítést jelent ez, amivel a dolgok mélyére tekintünk. Nem önmagunkat elemezzük, nem saját szenvedésünkről teszünk megállapításokat, hanem tényleg elszánjuk magunkat arra, hogy mindaddig követjük az ösvényt, míg mélységes megértésre nem

jutunk. Ezen tökéletes megértés pedig a keletkezés és megszűnés egyetemes mintáján alapszik. Ha egyszer megértettük ezt a törvényt, belátjuk, hogy minden ezt a mintát követi.

Mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek – ez nem metafizikai tanítás. Nem a végső, a halálnak alá nem vetett valóságról szól. Ám ha mélységesen megértjük és tudjuk, hogy mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek, akkor *felismerjük* a végső valóságot, a halhatatlan, el nem múló igazságokat. A végső felismerés célszerű eszköze ez. Vedd észre a különbséget: az állítás nem metafizikai, de elvezet bennünket a metafizikai felismeréshez.

MULANDÓSÁG ÉS MEGSZŰNÉS

A nemes igazságokon való elmélkedéssel az emberi lét problémáját tudatosítjuk. Az elidegenedés érzését, az érzékszervi tudatossághoz való vak kötődést vizsgáljuk, a kötődést ahhoz, ami épp kiválik a tudatból és előtérbe kerül. Tudatlanságunkban az érzékszervi örömök iránti vágyakhoz ragaszkodunk. Ha azzal azonosulunk, ami mulandó és halálra ítélt, azzal, ami elégtelen, akkor épp ez a kötődés a szenvedés.

Az érzékszervi örömök mind-mind mulandó örömök. Mindaz, amit látunk, hallunk, tapintunk, ízlelünk, gondolunk vagy érzünk, mulandó, halálra ítélt. Így amikor a mulandó érzékekhez kötődünk, a halálhoz kötődünk. Ha nem szemlélődünk és nem értjük ezt meg, akkor vakon kötődünk a halálhoz, remélve, hogy mégis késleltethetjük egy ideig. Úgy teszünk, mintha azok a dolgok, melyekhez kötődünk, tényleg boldoggá tennének – ám végül mégis kiábrándulunk, kétségbeesünk és csalódunk. Talán sikerül azzá lennünk, amik szeretnénk, de ez is csak mulandó. Újabb haláltermészetű állapothoz kötődünk. Aztán, a halál utáni vággyal telve, kötődhetünk az öngyilkossághoz, a megsemmisüléshez, de a halál maga is csak egy újabb haláltermészetű állapot. E háromféle vágy bármelyikéhez is kötődünk, a halálhoz kötődünk – ami annyit tesz, hogy csak csalódásnak és kétségbeesésnek nézünk elébe.

A tudat halála a kétségbeesés, a depresszió pedig egyfajta halál-élmény. Éppúgy, ahogy a test meghal, a tudat is meghal. A tudat állapotai és viszonyai elhalnak, ezt kétségbeesésnek, unalomnak, gyötrelmeknek és depresszióknak nevezzük. Amikor kötődünk, és unalmat, kétségbeesést, gyötrelmet és szomorúságot tapasztalunk, hajlunk rá, hogy egy éppen felmerülő újabb mulandó állapot után kutassunk. Például, ha kétségbeesünk, így gondolkodunk: „Jó lenne most egy finom csokoládés sütemény.” Rajta csak! Egy pillanatra feloldódhatunk a sütemény finom csokoládé ízében. Abban a pillanatban ott a létesülés: csokoládé ízzé változunk. Sokáig azonban nem tudjuk fenntartani ezt az állapotot. Lenyeljük a süteményt, és mi marad? Valami más után kell néznünk. Ez a „valamivé válás”.

Vakok vagyunk, a létesülés rabul ejtett bennünket ebben az érzékszervi világban. Ám a vágyat kiismerve, anélkül, hogy bírálánk az érzékszervi világ szépségét és csúfságát, megláthatjuk a vágy valódi arcát. Akkor jelen van a tudás. Ahelyett, hogy megragadnánk a vágyat, félretesszük, és így megtapasztaljuk a *niródbát*, a szenvedés megszűnését. Ez a harmadik nemes igazság, amit fel kell ismernünk. Szemlélődünk az elmúlás felett. Azt mondjuk, van megszűnés, és felismerjük, amikor valami megszűnik.

ELFOGADÁS

Mielőtt útjukra engedhetnénk a dolgokat, el kell fogadnunk őket, mégpedig teljes tudatossággal. A meditáció során célunk az, hogy hagyjuk a tudatalattit tudatossá válni. Hagyni kell, hogy a kétségbeesés, a félelem, a gyötrelmek, az elfojtás és a harag tudatossá váljék. Jellemző, hogy az emberek általában igen emelkedett eszményképekhez ragaszkodnak. Nagyot csalódhatunk magunkban, mert időnként nem érezzük magunkat olyan jónak, amilyennek lennünk kellene, vagy úgy gondoljuk, nem lenne szabad haragot éreznünk – és a többi „kellene” meg „nem kellene”. Így vágyakat teremtünk, hogy megszabaduljunk a rossz dolgoktól – és ezen vágyak jogosnak látszanak és erényes színezetük van. Helyesnek

tűnik, hogy szabadulni akarunk a rossz gondolatoktól, a haragtól és a féltékenységtől, mivel egy jó embernek „nem szabad ilyennek lennie”. Ekképp teremtjük a bűnt.

Elgondolkodván ezen, tudatosítjuk annak vágyát, hogy megvalósítsuk eszményképünket és megszabaduljunk a rossztól. A tudatosítás révén aztán elengedést gyakorolhatunk; inkább elengedjük ezt a vágyat, semminthogy tökéletes emberré válnánk. Ami megmarad, az a tiszta tudat. Nincs szükség arra, hogy tökéletes emberré *váljunk*, mert a tiszta tudat az, ahol a tökéletes emberek keletkeznek és megszűnnek.

Az elmúlást könnyű ésszel megérteni, de meglehetősen nehéz *felfogni*, mert ez azt jelenti, hogy együtt kell lennünk azzal, amiről úgy gondoljuk, nem bíránk elviselni. Például, amikor elkezdtem meditálni, úgy gondoltam, hogy a meditáció majd kedvesebbé és boldogabbá tesz, egyszóval örömteli tudatállapotokra számítottam. Ám az első két hónap folyamán annyi gyűlölet és düh öntött el, mint még soha. Ez szörnyű, a meditációtól még rosszabb lettem – gondoltam. De aztán fontolóra vettem, hogy vajon miért támadt bennem annyi gyűlölet és ellenérzés, és felismertem, hogy életem nagy részében éppen ezek elől próbáltam menekülni. Megszállott betűimádó voltam, mindenhová könyveket cipeltem magammal. Valahányszor félelem vagy irtózat költözött belém, előkaptam egy könyvet és olvastam, esetleg elszívtam egy cigarettát vagy édességet rágcáltam. Azt képzeltem magamról, hogy kedves ember vagyok, aki nem gyűlöl másokat, így az ellenérzés vagy gyűlölet szikráját is elnyomtam magamban.

Ez volt az oka annak, hogy szerzetesi életem első hónapjaiban annyira buzgott bennem a tettvágy. Olyasmit kerestem, ami elvonja a figyelmemet, mivel a meditációk folyamán kezdtem visszaemlékezni mindazokra a dolgokra, melyeket szándékosan próbáltam elfelejteni. Gyermekkori és serdülőkori élmények törtek felszínre és tudatosultak; a gyűlölet és harag pedig olyanra tudatossá vált, hogy úgy tűnt, maga alá temet. Valami a bensőmben azonban kezdte felismerni, hogy türelemmel kell viselnem mindezt, így hát kibírtam. Akkor az összes gyűlölet és

harag, amit harminc év alatt elnyomtam, tetőfokára hágott, elégett és elenyészett a meditáció révén. A megtisztulás folyamata volt ez.

Ahhoz, hogy engedjük a megszűnés folyamatát bensőnkben működni, késznek kell lennünk a szenvedésre. Ezért hangsúlyozom a türelem fontosságát. Tudatunknak nyitottá kell válnia a szenvedésre, mert csak az a szenvedés szűnik meg, melyet magunkhoz ölelünk. Ha testi vagy lelki szenvedésben van részünk, álljunk az éppen jelenlévő szenvedés elébe. Váljunk teljesen nyitottá, fogadjuk be, összpontosítsunk rá, hagyjuk, hogy legyen az, ami. Türelemre és kitartásra van szükségünk ahhoz, hogy az adott helyzet kellemetlenségét elviseljük. Ahelyett, hogy elmenekülnénk az unalom, a kétségbeesés, a kétely és a félelem elől, túrnunk kell őket, hogy megérthessük megszűnésüket.

Mindaddig, míg nem hagyjuk a dolgokat megszűnni, csak új *kammút* teremtünk, ami megerősíti szokásainkat. Ha valami keletkezik, megragadjuk, és mindenféle dolgokat teremtünk köré, így pedig minden túl bonyolulttá válik. Újra és újra ezt tesszük, amíg csak élünk – és nem is várhatjuk, hogy amíg vágyainkat és félelmeinket követjük, béke költözzön belénk. Elmélkedjünk a félelemről és a vágyról, hogy ne vezethessenek többé félre bennünket; meg kell ismernünk azt, ami félrevezet minket, mielőtt képesek lennénk elengedni. Fel kell ismernünk, hogy a vágy és a félelem mulandó, elégtelen és értelen. Meg kell érteni és át kell látni őket ahhoz, hogy a szenvedés önmagát égethesse el.

Igen fontos, hogy különbséget tegyünk *megszűnés* és *megsemmisülés* között – az utóbbi a tudat vágya arra, hogy valamitől megszabaduljon. A megszűnés mindannak természetes végét jelenti, ami keletkezett, tehát a megszűnés nem vágy. Nem olyasmi, amit tudatunkban teremtünk, hanem annak a vége, ami elkezdődött, annak a halála, ami született. Ezért a megszűnés nem azonos az énnel, nem a „szabadulnom kell a dolgoktól” érzéséből fakad, hanem abból, hogy a keletkezett dolgokat engedjük megszűnni. Ahhoz, hogy ezt megtehessük, fel kell hagynunk a sóvárgással. Hadd menjen! Felhagyunk vele: nem tagadjuk meg, nem dobjuk el, pusztán csak elengedjük.

Miután megszűnt a sóvárgás, megtapasztaljuk a *niródbát* – a megszűnést, az ürességet, a nem-ragaszkodást. A niródba egy másik szó a Nibbána kifejezésére. Ha valamit elengedtünk és hagytuk megszűnni, akkor csak a béke marad.

Saját meditációnk során tapasztalhatjuk meg ezt a békét. Amikor hagyjuk a vágyat elenyészni, ami megmarad, az igen békés. Ez az igazi békesség, a halhatatlan. Ha úgy ismered fel a megszűnést, ahogyan az van, ráébredsz a *niródba-szaccsára*, a megszűnés igazságára, ahol nincs többé én, csak tiszta éberség és világosság. Az öröm igazi értelme ez a békés, transzcendens tudatosság.

Ha nem engedjük a megszűnést végbemenni, akkor hajlamosak vagyunk a magunkról alkotott feltevésekből kiindulni, anélkül, hogy tudnánk, mit is teszünk. Néha nem is ébredünk rá, amíg el nem kezdjük a meditációt, hogy megannyi bennünk lévő félelem és bizalmatlanság gyermekkori élményekből fakad. Emlékszem, amikor kisfiú voltam, volt egy jó barátom, aki később ellenem fordult és eltaszított. Hónapokig bántódtam emiatt, kitörölhetetlen emléket hagyott bennem. Végül a meditáció révén ismertem fel, hogy ez a jelentéktelen eset milyen hatással volt későbbi kapcsolataimra, mennyire jelen volt bennem a rettegés, hogy visszautasítanak. Soha még csak nem is gondoltam erre, mígnem a meditáció folyamán tudatossá nem vált bennem ez az emlék. A racionális elme tudja jól, hogy nevetséges dolog gyerekkori tragédiák felett merengeni. Ha életed derekán még mindig eszedbe jutnak ezek az emlékek, akkor feltehetőleg mondanivalójuk van számodra azon feltételezésekről, melyeket még gyermekkorodban formáltál.

Ha meditáció közben érzed, hogy emlékek és félelmek kezdenek hatalmukba keríteni, akkor ne hagyd, hogy megzavarjanak vagy elcsüggyessenek, hanem tekintsd őket olyan dolgoknak, melyeket be kell fogadnod a tudatodba, hogy aztán elengedhesd őket. Mindennapi életedet alakíthatod úgy is, hogy soha ne kelljen szembenézned ilyesmikkel, és így annak esélye, hogy megjelenjenek, szinte elenyésző. Rengeteg fontos dolognak szentelheted magad, és mindig találhatsz magadnak elfoglaltságot;

ekkor ezek a feszültségek és névtelen félelmek sohasem válnak tudatossá. De mi történik, ha elengedést gyakorolsz? A vágyak és a rögeszmék elmozdulnak, mégpedig a megszűnés irányába. Végük szakad. Te pedig arra a belátásra jutsz: a vágnak van megszűnése. Ez a harmadik nemes igazság harmadik nézőpontja: a megszűnést felismertem.

FELISMERÉS

Mindezt fel is kell ismerni. A Buddha hangsúlyozta: „Ezt az igazságot itt és most fel kell ismerni.” Nem kell várnunk halálunkig, hogy megtudjuk, mindez igaz-e; ez a tanítás a hozzánk hasonló emberi lényekhez szól. Mindegyikünknek fel kell ismernünk. Beszélhetek erről neked, bátoríthatlak rá, de helyetted meg nem tehetem.

Ne úgy gondold rá, mint valami távoli, képességeidet meghaladó dologra. A Dhamma vagy Igazság itt és most van, és magunk tudunk csak a végére járni. Az Igazság felé fordulhatunk, hajlandóságot ébreszthetünk magunkban rá, figyelmet szentelhetünk neki, ebben a pillanatban, ezen a helyen, itt és most. Ez az éberség: figyelünk arra, hogyan is vannak a dolgok. Az éberség segítségével kifürkészhetjük az én mibenlétét, hogy mit jelent az „én” és a „nekem”: az én testem, érzéseim, emlékeim, gondolataim, nézeteim, véleményem, a házam, az autóm és így tovább.

Régebben hajlamos voltam az önbecsmérlésre, így valahányszor magamra gondoltam, csupa negatív jelző jutott eszembe. Figyeljük meg, honnét jön mindez és hol szűnik meg? Vagy ott a másik gondolat: „Több vagyok nálad, magasabbra jutottam. Szent életet élek már hosszú ideje, bizonyára jobb vagyok mindannyiótoknál.” És ez vajon miképp keletkezik és miképp enyészik el?

Ha megjelenik a gőg, az önhietség vagy az önbecsmérlés, vizsgálj meg. Figyelj befelé, figyeld a hangot: „Én ilyen meg olyan vagyok.” Légy éber, figyeld a gondolat előtti üres pillanatot, aztán gondold a gondolatot, és figyeld meg az üres pillanatot, ami utána jön. Tartsd meg figyelmedet a gondolat

utáni ürességen, és lásd, hogy mennyi ideig vagy képes összpontosítani rá. Figyeld meg, hallasz-e valamiféle csengő hangot elmédben, a csend hangját, az őseredeti hangot. Ha figyelmedet erre összpontosítod, elgondolkodhatsz: „Van-e itt bármiféle én-érzet?” Látod majd, hogy amikor igazán üres vagy, amikor csupán tisztaság, éberség és figyelem van, akkor nincs sehol az én. Nincs „nekem” és nincs „enyém”. Így ehhez az üres állapothoz térek meg, és ekképpen szemlélem a Dhammát: „Ez épp az, ami. Ez a test éppen ilyen módon van.” Akár megnevezem, akár nem, éppen most ez éppen így van. Ez nem Szumédhó.

Az ürességben nincs olyan, hogy buddhista szerzetes. A „buddhista szerzetes” csupán időnek és helynek megfelelő elnevezés. Amikor az emberek dicsőítenek és csodálnak téged, tudhatod, hogy nem személyes dicséretéről van szó. Tudod, hogy nincs itt buddhista szerzetes, csupán csak Olyanság. Így van ez. Ha Amarávatít sikeressé akarom tenni, és ez valóra válik, az boldoggá tesz. De ha minden balul üt ki, senki sem mutat érdeklődést, nem tudjuk kifizetni a villanyszámlát, és minden széthullik, az kudarc. Ám valójában nincs Amarávatí. Egy buddhista szerzetes vagy egy Amarávatínak nevezett hely eszméje csupán elnevezés, nem végső valóság. Éppen most így van, most csak így lehet. Az ember nem hordozza vállán egy ilyen hely terheit, mert úgy látja, ahogyan az valójában van, személytelenül. A sikernek vagy kudarcnak már nincs többé jelentősége.

Az ürességben a dolgok éppen azok, amik. Ha ily módon tudjuk a dolgokat, az nem azt jelenti, hogy közömbössé válunk siker és kudarc iránt, és nem törődünk többé semmivel. Megtanuljuk, hogyan használjuk magunkat. Tudjuk, hogy mire vagyunk képesek, hogy mi a teendőnk, és végrehajtjuk azt, annak rendje és módja szerint. Ekkor minden Dhammaként jelenik meg, az lesz, ami. Ezután már azért cselekszünk, mert abban az időben és azon a helyen úgy helyes. Nem vezérel többé minket a nagyravágyás vagy a bukástól való félelem.

A szenvedés megszűnéséhez vezető út a tökéletesség útja. A „tökéletesség” szó eléggé félelmetesen hangzik számunkra, hiszen igen tökéletlennek érezzük magunkat. Elcsodálkozhatunk

azon, hogyan van merszünk egyáltalán felemlegetni a tökéletesség lehetőségét. Az emberi tökéletesség olyasmi, amiről sohasem beszélünk; hisz hogyan is jöhetne egy emberi lény a tökéletességhez? Ám az arahant is csak emberi lény, aki tökéletessé tette életét, olyasvalaki, aki az alapvető törvény segítségével megtanult mindent, amit kell: „Mindaz, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek.” Egy arahantnak nem kell mindenről mindent tudnia, elég, ha ismeri és teljességében megérti ezt a törvényt.

A buddha-bölcsességet használjuk, hogy a Dhammán elmélkedjünk, azon, ahogyan a dolgok vannak. Menedéket veszünk a Szanghában, amely cselekszi a jót, és tartózkodik a gonoszástól. A Szangha egység, közösség, nem egyének vagy különféle jellemek összessége. Személyiségnek lenni, férfinak vagy nőnek, nem fontos többé számunkra. A Szanghának ezt az értelmét kell menedékként felismerni. Egység, így noha egyedi módon nyilvánulunk meg, felismerésünk ugyanaz. Azáltal, hogy tudatosak, éberek vagyunk, és nem kötődünk, felismerjük a megszűnést, és feloldódunk az ürességben. Az ürességben keletkezhetnek és megszűnhetnek emberek, de nincs többé személy. Csak fényesség, tudatosság, béke és tisztaság.



A negyedik nemes igazság

*„És mi a szenvedés megszűnéséhez vezető út nemes igazsága?
Ez a nemes nyolcrétű ösvény, azaz helyes nézet, helyes elhatározás,
helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életvitel, helyes erőfeszítés,
helyes éberség, helyes összeszedettség.*

*Ez a szenvedés megszűnéséhez vezető út nemes igazsága: ez a nézet,
belátás, bölcsesség, megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a
dolgokkal kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.*

*Ezt a nemes igazságot az ösvény gyakorlása révén
tökéletesen meg kell érteni: ez a nézet, belátás, bölcsesség, megismerés
és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal kapcsolatban,
melyek korábban sosem voltak hallhatók.*

*Ezt a nemes igazságot az ösvény gyakorlása révén
tökéletesen megértettem: ez a nézet, belátás, bölcsesség,
megismerés és világosság kelt fel bennem azokkal a dolgokkal
kapcsolatban, melyek korábban sosem voltak hallhatók.”*

(Szamjutta Nikája, LVI. 11)

A negyedik nemes igazságnak az előzőekhez hasonlóan három nézőpontja van. Az első a következő: „Van a szenvedésből kivezető út, a nyolcrétű ösvény, az *atthagika-magga*.” *Arija-maggának* is nevezik, vagyis nemes ösvénynek. A második nézőpont: „Ezt az utat be kell járni.” Majd a harmadik, az arahantság belátása: „Ezt az utat végigjártam.”

A nyolcrétű ösvény sorrendben: a helyes (vagy tökéletes) megértéssel, a *szammá ditthivel* kezdődik, amit a helyes (vagy tökéletes) szándék vagy törekvés, a *szammá szankappa* követ. Az ösvény e két elemét együtt a bölcsesség (*pannyá*) csoportjába sorolják. Az erkölcsi kötelezettségek (*szíla*) a pannyából fakadnak, ezek a következők: helyes vagy tökéletes beszéd, cselekvés és életvitel (*szammá vácsá, szammá kammanta és szammá ádzsiva*).

Aztán következik a helyes erőfeszítés, a helyes éberség és a helyes összeszedettség, a *szammá vájájma*, a *szammá szati* és a *szammá szammádbhi*. Ezek a szíllák természetes folyományai, és

az érzelmi egyensúlyt biztosítják. A szívvel állnak kapcsolatban – azzal a szívvel, amely már megszabadult az énképzetektől és az önzéstől. Ha jelen van a helyes erőfeszítés, a helyes éberség és a helyes összeszedettség, akkor a szív tiszta lesz, mentes mindenféle romlottságtól és szennyeződéstől. Ha a szív tiszta, akkor a tudat békés. A bölcsesség (pannyá), avagy a helyes megértés és a helyes szándék a tiszta szívből fakad. Ez pedig visszavezet minket oda, ahonnan elindultunk.

Ezek hát a nyolcrétű ösvény tagjai, három csoportra osztva:

1. Bölcsesség (pannyá)
 - helyes megértés (szammá ditthi)
 - helyes törekvés (szammá szankappa)
2. Erkölc (szíla)
 - helyes beszéd (szammá vácsá)
 - helyes cselekvés (szammá kammanta)
 - helyes életvitel (szammá ádzsíva)
3. Összeszedettség (szamádhí)
 - helyes erőfeszítés (szammá vájáma)
 - helyes éberség (szammá szati)
 - helyes összeszedettség (szammá szamádhí)

Az, hogy sorba állítottuk őket, nem jelenti, hogy egymás után, sorrendben következnek, inkább egyszerre jelennek meg. Beszélhetünk úgy a nyolcrétű ösvényről, hogy a helyes megértést a helyes törekvés követi, és így tovább. Ez azonban egyszerűen csak arra tanít minket, hogy elgondolkodjunk azon, hogy szavainkért és tetteinkért vállalnunk kell a felelősséget.

HELYES MEGÉRTÉS

A nyolcrétű ösvény első eleme a helyes megértés, mely az első három nemes igazság belátásaiból fakad. Ha ezekre a belátásokra jutottál, akkor tökéletesen érted a Dhammát, érted, hogy minden, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett az elmúlásnak. Ilyen egyszerű az egész. Minden, ami alávetett a keletkezésnek,

alávetett az elmúlásnak – nem kell túl sokszor elolvasnod ezt a kijelentést ahhoz, hogy megértsd. Mégis többségünk számára jó ideig eltart, amíg nem csupán értelemmel próbáljuk megközelíteni, hanem valóban tudjuk, mi e mélyértelmű szavak jelentése.

Azt is mondhatnánk, hogy a belátás zsigeri tudás, nem elképzelésekből táplálkozik. Ez már nem csak annyi: „Azt *gondolom*, hogy tudom.” Vagy: „Igen, ésszerű, értelmes dolognak tűnik. Egyetértek vele. Kedvemre való ez az elképzelés.” Ez a fajta megértés még az észből származik, míg a belátásból fakadó tudás mélyreható. Valódi tudás, és kétely nem merül fel többé.

Ez a mélységes tudás az előző kilenc belátásból fakad. Egymásra következő lépések vezetnek a dolgok valódi mibenlétének helyes megértéséhez: minden, ami alávetett a keletkezésnek, alávetett a megszűnésnek és én-nélküli. A helyes megértés segítségével az ember feladja az én káprázatát, amely a halálnak alávetett. Megmarad a test, megmaradnak az érzések és gondolatok, de csak annak, amik – többé nem hiszed azt, hogy azonos vagy a testeddel, az érzéseiddel vagy a gondolataiddal. A hangsúly azon van, hogy a dolgok azok, amik. Nem azt próbáljuk bizonyítani, hogy dolgok egyáltalán nincsenek, vagy hogy nem olyanok, amilyenek. Hiszen pontosan olyanok, amilyenek, semmi több. Ám mikor tudatlanságban vagyunk, ha nem értjük ezeket az igazságokat, hajlunk rá, hogy a dolgokat többnek lássuk. Mindenféle dologban hiszünk, és mindenféle problémákat gyártunk az általunk tapasztalt feltételek köré.

Rengeteg fájdalom és kétségbeesés fakad abból a többletből, melyet tudatlanságunkban aggatunk rá a dolgokra. Szomorú felismerés, hogy az emberiség nyomorúsága, kínja és kétségbeesése mennyire ezen káprázaton alapszik; a kétségbeesés üres és értelmetlen. Ha ezt megérted, határtalan könyörület támad benned minden lény iránt. Hogyan is gyűlölnél és ítélnél el valakit, hogyan is neheztelnél arra, akit a tudatlanság kötelékei tartanak fogva? Az ember saját helytelen nézetei hatására teszi mindazt, amit tesz.



A meditáció folyamán elcsendesedünk, megtapasztaljuk azt a nyugalmat, amikor a tudat elcsitul. Amikor elcsendesült tudattal pillantunk valamire, mondjuk egy virágra, akkor annak látjuk, ami. Amikor nincs megragadás, nincs mit elnyerni, nincs mitől megszabadulni, akkor amit látunk, hallunk vagy érzékelünk, az gyönyörű, valóban gyönyörű. Nem bíráljuk, nem hasonlítgatjuk, nem próbáljuk megszerezni és birtokolni. Élvezetet és örömet találunk a körülöttünk lévő szépségben, mert nincs szükség arra, hogy megváltoztassuk. Mert pontosan az lehet, ami.

A szépség a tisztaságra, az igazságra és a végső szépségre emlékeztet, ne csaléteknek lássuk. Ezek a virágok csak azért vannak, hogy elcsábítsanak és becsapjanak – ez a megrögzött gyakorló hozzáállása. Ha tiszta szívvel nézünk a másik nem képviselőire, méltányolhatjuk szépségüket, anélkül, hogy bármiféle kapcsolatra vágyódnánk, vagy birtokolni akarnánk őket. Élvezhetjük más emberek szépségét úgy is, hogy nincs bennünk önző érdek vagy vágy. Ez az őszinteség: a dolgok azok, amik. Ez a megszabadulás, a *vimutti*. Megszabadulunk azoktól a kötelékektől, melyek eltorzítják és megrontják a körülöttünk lévő szépséget, amilyen például az emberi test is. Azonban meglehet, hogy tudatunk olyannyira romlott, negatív, lehangolt, és olyannyira tele van rögeszmékkal, hogy nem vagyunk többé képesek annak látni a dolgokat, amik. Ha híján vagyunk a helyes megértésnek, akkor egyre sűrűbb fátylakon át látjuk a világot.

A helyes megértést a Buddha tanítását alkalmazva, elmélkedés révén fejlesztjük ki. A Dhammacakkappavattana-szutta maga igen érdekes tanítás: érdemes szemlélődni és elmélkedni felette. Használhatjuk a Tipitaka egyéb szuttáit is, például azokat, amelyek a *paticca-szamuppádát*, a függő keletkezést tárgyalják. Ez igen érdekes tanítás, amelyet érdemes átgondolni. Ha elgondolkozol ezeken a tanításokon, igen világosan láthatod, ahogyan a dolgok Dhammaként léteznek, és azt is, amint káprázatot teremtünk abból, ahogyan vannak. Ezért szükséges, hogy teljesen tiszta tudatossággal bírjunk a dolgokról, ahogyan azok vannak. Ha az ember ismeri a négy nemes igazságot, nyilvánvalóvá válik a Dhamma.

Helyes megértéssel mindent Dhammának látunk, azt is például, hogy most itt ülünk. A testre és tudatra nem úgy tekintünk, mint egy személyiségre, annak összes nézetével, véleményével, minden feltételektől függő gondolatával és reakciójával együtt, melyre a tudatlanság révén tesz szert. „Így van ez. Ez Dhamma” – így szemléljük a pillanatot. Tudatosul bennünk, hogy ez a fizikai test egyszerűen Dhamma, nem-én, nem személyes dolog.

A fizikai test érzékenységét is Dhammának látjuk, ahelyett, hogy személyesen viszonyulnánk hozzá: „Érzékeny vagyok.” Vagy: „Nem vagyok érzékeny.” Vagy: „Ki a legérzékenyebb? Miért érzünk fájdalmat? Miért teremtett Isten fájdalmat, miért nem csak örömet teremtett? Miért van a világban annyi kín és szenvedés? Ez igazságtalan. Halandók vagyunk, elveszítjük szeretteinket, a gyötrelmem rettenetes.”

Nincs ebben semmi Dhamma, nem igaz? Nem más ez, mint énképzet: „Én szegény, nem tetszik ez az egész, nem akarom, hogy így legyen. Biztonságot, boldogságot, örömet akarok, mindenből a legjobbat akarom kapni. Nem igazságos, hogy mindez nem az enyém. Nem igazságos, hogy a szüleim nem arahantok voltak, amikor világra jöttem. Nem igazságos, hogy sohasem arahantot választanak miniszterelnökké.”

Megpróbálom az „ez nem helyes, az nem igazságos” nézőpontot szélsőségesen bemutatni, hogy minél inkább rámutathassak, mennyire elvárjuk Istentől, hogy mindent megteremtessen számunkra, és így juttasson boldogsághoz és biztonsághoz minket. Az emberek általában így gondolkodnak, még ha nem is mondják ki. De ha elmélkedünk, megértjük: „Így van ez. A fájdalom ilyen, az öröm pedig olyan. A tudat így működik.” Érzünk, lélegzünk. Képesek vagyunk a törekvésre.

Amikor elmélkedünk, saját emberi mivoltunk felett szemlélődünk, ahogyan az van. Nem a személyesség szintjén kezeljük, és nem vádolunk senkit azért, hogy a dolgok nem teljesen felelnek meg elvárásainknak. A dolgok olyanok, amilyenek, és mi is azok vagyunk, akik. Feltehetnénk a kérdést, hogy miért nem vagyunk mind teljesen egyformák – ugyanazzal a haraggal,

ugyanazzal a mohósággal és ugyanazzal a tudatlansággal, híján mindenféle eltérésnek és különbségnek. Bár az emberi tapasztalat visszavezethető alapvető dolgokra, mindannyiunknak megvan a maga *kammája*, amellyel meg kell birkóznunk: mindannyiunknak megvannak a magunk rögeszméi és hajlamai, és ezek mind minőségben, mind mennyiségben eltérnek másokétól.

Miért nem lehetünk mind egyenlőek, miért nem ugyanaz az osztályrészünk, miért nem vagyunk egyforma, androgün lények? Egy ilyen világban nem létezne igazságtalanság, semmiféle különbség nem lenne megengedett, minden tökéletes lenne, és az egyenlőtlenségnek még a lehetősége sem merülne fel. Ám ahogy felismerjük a Dhammát, megértjük, hogy a feltételek világában nincs két egyforma dolog. Minden teljesen különböző, végtelenül változatos és változó, és minél inkább megpróbáljuk a körülményeket elképzeléseinkhez igazítani, annál inkább csalódunk. Megpróbáljuk átalakítani egymást és a társadalmat, úgy, hogy minden megfeleljen elképzeléseinknek, de a végén mindig csak csalódás vár ránk. Az elmélkedés segítségével felismerjük, hogy ez így van – a dolgoknak így kell lenniük, és csak így lehetnek.

Ez pedig nem fatalisztikus vagy negatív elmélkedés. Nem olyan hozzáállás, amely szerint ez van és nem tehetünk ellene semmit, hanem pozitív válasz, az élet áradásának elfogadása, úgy, ahogyan az van. Még ha nem is olyan, amilyennek szeretnénk, elfogadhatjuk és tanulhatunk belőle.



Tudatos, értelmes, emlékezőtehetséggel megáldott lények vagyunk. Tudunk beszélni. Az utóbbi pár ezer év folyamán kifejlesztettük az ésszerű és logikus gondolkodást és a megkülönböztető képességet. Most viszont ki kell találnunk, hogyan használjuk fel ezeket a képességeket a Dhamma megvalósításának eszközeként, ahelyett, hogy a vágyott dolgok megszerzésére vagy személyes problémák megoldására fordítanánk őket. Akik megkülönböztető képességüket fejlesztik, gyakran odáig jutnak, hogy maguk ellen

fordítják azt: bírálni kezdik, végül pedig meggyűlölik magukat. Ennek az az oka, hogy megkülönböztető képességünk hajlamos mindenben a rosszat keresni. Megkülönböztetni annyi, mint látni hogy *ez* miben különbözik *attól*. Ha önmagadra alkalmazod, mire jutsz vele végül? Csak a hibák és hiányosságok hosszú listája marad, ami teljesen reménytelennek fest le téged.

A helyes megértés kifejlesztése során értelmünket elmélkedésre és szemlélődésre használjuk. Felhasználjuk az éberséget is, vagyis nyitottá válunk arra, ahogyan a dolgok vannak. Amikor így elmélkedünk, az éberséget és a bölcsességet együtt alkalmazzuk. Megkülönböztető képességünket tehát bölcsességgel (*viddzsá*) nem pedig tudatlanul (*aviddzsá*) használjuk. A négy nemes igazság tanítása segít abban, hogy értelmünket, vagyis elmélkedésre, szemlélődésre és gondolkodásra való képességünket bölcsen használjuk, ne pedig önpusztító, mohó vagy gyűlölködő módon.

HELYES TÖREKVÉS

A nyolcrétű ösvény második eleme a *szammá szankappa*. Helyes gondolkodásnak, helyénvaló gondolatfűzésnek is fordítják. Azonban ennél dinamikusabb minőséggel bír; sokkal inkább szándék, hozzáállás, törekvés. Szeretem a *törekvés* szót használni, hiszen a törekvés igen jelentőségteljes része a nyolcrétű ösvénynek. Mert valóban töreksziünk.

Fontos belátnunk, hogy a törekvés nem azonos a vágyakozással. A páli *tanhá* szó tudatlanságból fakadó vágyat jelent, míg a *szankappa* olyan törekvésre utal, melyet nem a tudatlanság tüzel. A törekvés a vágy egy fajtájának tűnhet a szemünkben, mivel a „vágy” szót használjuk minden ehhez hasonló dologra – törekvés-re, akarásra egyaránt. Gondolhatnánk, hogy a törekvés a tanhá egy fajtája, hiszen meg akarunk világosodni (bhava-tanhá), de a szammá szankappa a helyes megértésből, a tisztánlátásból fakad. Nem akarunk semmivé sem lenni, nem vágyunk arra, hogy megvilágosodottak legyünk. A helyes megértéssel ez az egész káprázat, ez az egész gondolkodásmód értelmét veszti.

A törekvés egy bennünk lévő érzés, szándék, hozzáállás, mozdulat. Szellemünk felemelkedik, nem pedig lefelé süllyed; szó sincs kétségbeesésről. Helyes megértéssel az igazságra, a szépségre és a jóságra törekszünk. *Szammá ditti* és *szammá szankappa*, helyes megértés és helyes törekvés: e kettőt nevezik *pannyának*, bölcsességeknek. Ez alkotja a nyolcstréű ösvény három szakaszából az elsőt.



Elgondolkodhatunk afelől, hogy miért vagyunk még mindig elégedetlenek, jóllehet a legjobbat kaptuk mindenből. Boldogságunk nem teljes, hiába birtokoljuk a gyönyörű házat, lovat, autót, a tökéletes házasságot, szeretetreméltó, okos gyerekeket és minden mást. Ha pedig mindez nem a miénk, akkor még inkább gyötör minket az elégedetlenség. Ilyenkor úgy gondoljuk, hogy ha a legjobbat birtokolhatnánk, *akkor* elégedettek lennénk. Csakhogy ez nem így van. Ez a bolygó nem elégedettségünk helye, ezt nem is várhatjuk el. Ha felismerjük ezt, már nem a Földtől várjuk, hogy elégedettek legyünk.

Amíg nem ismerjük fel, hogy ez a bolygó nem képes kielégíteni összes kíváncsainkat, folyton azt kérdezzük: „Miért nem tudsz elégedetté tenni, Földanya?” Olyanok vagyunk, akár a kisgyerekek, akik anyjuk mellét szopva próbálnak minél többet elvenni tőle, és elvárják, hogy az anya szüntelenül táplálja, etesse és elégedetté tegye őket.

Ha elégedettek lennénk, nem töprengenénk el a dolgokon. Így azonban felismerjük, hogy nemcsak a lábunk alatt lévő föld létezik, hanem van valami felettünk is, amit nem teljesen értünk. Képesek vagyunk csodálkozni és eltűnődni az életen, szemlélődni annak jelentésén. Ha meg akarjuk ismerni életünk értelmét, nem tölthet el minket elégedettséggel a vagyon, a kényelem és a biztonság.

Arra törekszünk tehát, hogy megismerjük az igazságot. Az ember azt is gondolhatná, hogy ez hiábavaló vágy vagy törekvés: „Kinek is hiszem magam? Majd éppen én fogom megtudni az

igazságot mindenről!” Itt van azonban a törekvés. Miért lenne, ha lehetetlen volna elérni azt, amire törekszünk? Nézzük a végső valóság fogalmát. Az abszolút vagy végső igazság igen magasröptű elképzelés – Isten képzete, a halhatatlan, az örökéletű: ezek valóban kifinomult gondolatok. Törekszünk rá, hogy megismerjük ezt a végső valóságot. Állati részünk azonban nem törekszik, fogalma sincs az ilyen törekvésekről. De mindannyiunkban ott lakozik egyfajta intuitív értelem, ami tudni akar, és mindig velünk van, bár hajlamosak vagyunk nem észrevenni, nem értjük meg. Hajlunk rá, hogy elutasítsuk vagy bizalmatlanul fogadjuk – ez különösen igaz a modern materialistákra, hiszen ők mindezt képzelgésnek hiszik, nem tartják valósnak.

Ami engem illet, boldog voltam, amikor felismertem, hogy ez a bolygó nem az igazi otthonom. Mindig is gyanítottam. Emlékszem, már kiskoromban is úgy gondoltam, hogy valójában nem ide tartozom. Soha nem éreztem különösebben, hogy a Föld bolygó az, ahová tartozom, és mielőtt szerzetes lettem volna, sem éreztem, hogy a társadalom része lennék. Vannak, akik szemében ez egyszerűen neurotikus problémának tűnhet, ám az is lehet, hogy valamiféle gyermeki intuíció. A gyermeki lélek sokkal intuitívabb módon áll kapcsolatban a titokzatos erővel, mint egy felnőtt tudata. Ahogy felnövünk, arra kondicionálódunk, hogy mereven gondolkodjunk, és határozott elképzelésünk legyen arról, hogy mi valós és mi nem. Ahogy kifejlesztjük egónkat, a társadalom előírja számunkra, hogy mi valós és mi nem, mi helyes és mi nem, mi pedig rögzült módon észleljük a körülöttünk lévő dolgokat, és ennek megfelelően értelmezzük a világot. Ezért is bővölnek el minket a gyerekek: ők még intuitív, kötöttségektől mentes tudattal fordulnak a világ felé.

A meditáció a tudat kötöttségektől való megszabadításának egy módja, amely hozzásegít minket, hogy elengedjük merev nézeteinket és rögeszméinket. Általában az történik, hogy ami valós, azt elutasítjuk, miközben minden figyelmünket a valótlanak szenteljük. Ez nem más, mint tudatlanság (*aviddzsá*).

Az emberi törekvés feletti szemlélődés olyasmivel köt össze minket, ami több az állatvilágnál vagy a Föld bolygónál.

Számomra ez a kapcsolat igazabbnak tűnik, mint az a gondolat, hogy ez minden, ami van, hogy testünk halálunk után elrohad, és ezen kívül semmi sem marad. Amikor elmerengünk és elcsodálkozunk ezen a világegyetemen, melyben élünk, láthatjuk, hogy milyen hatalmas, titokzatos és felfoghatatlan. Ha azonban jobban megbízunk intuitív tudatunkban, fogékonyak lehetünk dolgokra, melyeket elfelejtettünk, vagy talán soha nem is fogadtunk magunkba. Amint elengedjük megszilárdult, feltételekhez kötött reakcióinkat, megnyílunk.

Lehet az a rögeszménk, hogy személyiségek, férfiak vagy nők, angolok vagy amerikaiak vagyunk. Ezek a dolgok igen valóságnak tűnhetnek, könnyen lehangolódhatunk vagy dühönghetünk miattuk. Még megölni is képesek lennénk egymást ezek miatt a feltételekhez kötött nézetek miatt, amelyeket fenntartunk, amelyekben hiszünk, és amelyeket sohasem kérdőjelezünk meg. A helyes törekvés és a helyes megértés nélkül, *pannya* híján sohasem láthatjuk meg ezen nézetek igaz természetét.

HELYES BESZÉD, HELYES CSELEKVÉS, HELYES ÉLETVITEL

A *szíla* a nyolcórétű ösvény erkölcsi oldala, mely a helyes beszédből, a helyes cselekvésből és a helyes életvitelből áll. Ez annyit tesz, hogy felelősséggel tartozunk szavainkért és ügyelünk arra, hogy testünkkel milyen tetteket hajtunk végre. Amikor éberek és tudatosak vagyunk, beszédünk, tetteink, munkánk a helynek és időnek megfelelőek.

Lassan felismerjük, hogy óvatosan kell cselekednünk és beszélnünk, máskülönben önmagunknak ártunk szüntelenül. Ha olyasmit teszünk vagy mondunk, ami rosszindulatú vagy kegyetlen, annak azonnali következménye lesz. Meglehet, hogy valaha megúsztad a hazugságokat, úgy, hogy elterelted róluk figyelmedet, valami más felé fordultál, hogy ne kelljen gondolnod rájuk. Teljesen megfélemedezhettél a dolgokról egy ideig, míg újra rád nem találtak. Úgy tűnik azonban, hogy ha az ember gyakorolja a szílát, ezek azonnal visszatérnek. Még ha csak túlzásba esem is, egy belső hang figyelmeztet, hogy ne túlozzak, legyek óvatosabb.

Szokásom volt eltúlozni a dolgokat – kultúránk része ez, és teljesen természetesnek minősül. Amikor tudatos vagy, még a leg-halványabb hazugságnak vagy pletykának is azonnali hatása van, mivel teljesen nyitott, sebezhető és érzékeny vagy. Így azután ügyelsz arra, amit cselekszel, felismered, hogy felelősséget kell vállalnod tetteidért és szavaidért.

Az indíttatás, hogy másokon segíts, helyénvaló *dhamma*. Ha látod, hogy valaki ájultan elvágódik a földön, egy helyénvaló *dhamma* villan az elmédbe: „Segíts rajta!” És segítesz neki magához térni. Ha üres tudattal teszed mindezt, nem személyes nyereségvágyból, hanem könyörületből és mert így helyes, ekkor ez egyszerűen egy helyénvaló *dhamma*, nem személyes *kamma*, nem a tiéd. De ha érdemeket kívánsz szerezni így, ha jó benyomást akarsz gyakorolni másokra, vagy ha az illető gazdag és jutalomra számítasz, akkor – bár a cselekedet maga helyénvaló – személyes kapcsolatba kerülsz vele, és megerősítet az én érzését. Ha jó tetteink inkább tudatosságból és bölcsességből fakadnak, mint tudatlanságból, akkor azok helyénvaló *dhammák*, személyes *kamma* nélkül.

A Buddha szerzetesrendet alapított, hogy férfiak és nők feddhetetlen és kifogástalan életet élhessenek. Bhikkhuként az életmódra vonatkozó fogadalmak mindenre kiterjedő rendszerében élhetsz: ez a *pátimokkha* szabálygyűjtemény. Ha ezen fegyelmi szabályok szerint élsz, még ha meggondolatlanok is tetteid és szavaid, akkor sem gyakorolnak mély hatást. Nem lehet pénzed, így hát nem utazgathatsz csak úgy bárhová, hacsak meg nem hívnak. Cölibátusban élsz. Mivel ételadományokból tartod fenn magad, nem ölsz állatokat. Még csak virágot vagy levelet sem szakítasz le, és semmi más módon sem zavarod a természet folyását; teljesen ártalmatlan vagy. Olyannyira, hogy Thaiföldön vízszűrő szitát kellett magunknál tartanunk, hogy kiszűrhessük a vízből az élőlényeket, például a szúnyoglárvákat. A szándékos ölés minden formája tiltott.

Huszonöt éve élek ezen szabályzat alapján, így hát súlyos kammikus cselekedeteket nemigen követtem el. Ezen rendszabályok oltalmában igen ártalmatlan, felelősségteljes módon lehet

élni. A legnagyobb nehézségek talán a beszéddel vannak, beszéddel kapcsolatos szokásainkat a legnehezebb megváltoztatni, azokkal a legnehezebb felhagyni – de egyáltalán nem reménytelen. Szemlélődéssel és elmélkedéssel megmutatkozik számunkra, hogy kellemetlen dolog ostobaságokat beszélni, okatlanul fecsegni és pletykálgatni.

A világi ember akkor fejleszti ki a helyes életvitelt, amikor felismeri a cselekedetei mögött meghúzódó szándékokat. Próbáld meg elkerülni, hogy más élőlénynek szándékosan ártalmára légy, vagy megélhetésed mások számára káros, ártalmas legyen. Szintén kerülnöd kell az olyan életmódot, ami más embert drog- vagy alkoholfüggővé tehet, vagy a bolygó ökológiai egyensúlyát veszélyeztetheti.

Tehát ez a három – a helyes cselekvés, a helyes beszéd és a helyes életvitel – a helyes megértésből vagy tökéletes tudásból következik. Azt érezzük, ezentúl oly módon kívánunk élni, hogy javára legyünk ennek a bolygónak, vagy legalábbis ne legyünk ártalmára.

A helyes megértés és a helyes törekvés vitathatatlanul hatással bír tetteinkre és beszédünkre. A pannyá vagy a bölcsesség így vezet el a szílához: a helyes beszédhez, a helyes cselekvéshez és a helyes életvitelhez. A szíla beszédünkre és tetteinkre vonatkozik: uraljuk a test erőszakos tetteit és szexuális vonzalmát, nem ölünk és nem lopunk. Ilymódon a pannyá és a szíla tökéletes harmóniában működik együtt.

HELYES ERŐFESZÍTÉS, HELYES ÉBERSÉG, HELYES ÖSSZESZEDETTSÉG

A helyes erőfeszítés, a helyes éberség és a helyes összeszedettség a lélekkel, a szívvel van kapcsolatban. Amikor a lélekre gondolunk, mellkasunk közepére, a szívünkre mutatunk. A *pannyá* a fej, a *szíla* a test, és a *szamádhi* a szív. Így testünket egyfajta térképként használhatjuk, mint a nyolcrésztű ösvény szimbólumát. Ekképpen e három egyesül, és együtt munkálkodik a megvalósuláson. Egyik sem uralja a másikat, nem használ ki és nem utasít el semmit.

Együttműködnek: a helyes megértésből és a helyes szándékból fakadó bölcsesség, azután az erkölcs, amely a helyes beszédnek, helyes cselekvésnek és helyes életvitelnek felel meg, valamint a helyes erőfeszítés, a helyes éberség és a helyes összeszedettség – a kiegyensúlyozott, egykedvű elme, az érzelmi derű. Derű ott van, ahol az érzelmelek egymást támogatva egyensúlyban vannak. Nincs érzelmi hullámlás. Jelen van az öröm és a derű érzete, tökéletes harmónia alakul ki az értelem, az ösztönök és az érzelmelek között. Kölcsönösen támogatják, segítik egymást. Nem kerülnek többé ellentétbe, nem ragadnak minket szélsőségbe, és így nagy békesség árad szét tudatunkban. A könnyedség és a félelemnélküliség érzése következik a nyolcstréti ösvényből – a nyugalom és az érzelmi egyensúly érzése. Aggodalom, feszültség és érzelmi konfliktusok helyett könnyedséget érzünk. Ez a tisztaság, ez a béke, a nyugalom és a tudás. A nyolcstréti ösvény ezen belátását ki kell fejlesztenünk, és ez a *bbávaná*, vagyis a fejlődés.

A MEDITÁCIÓ MÓDJAI

A tudat reflektálásra való képessége, vagyis az érzelmi egyensúly, az összpontosítás és az éber tudatosság gyakorlása eredményeképpen fejlődik ki. Ezt ki is próbálhatod, például egy elvonulás alkalmával. Tölts el egy órát *szamatha* meditációval, melynek során elmédet egyetlen tárgyra összpontosítod, mondjuk a légzésre. Tedd tudatossá a légzést, és tartsd fenn ezt a tudatosságot, úgy, hogy elmédben folyamatos legyen jelenléte.

Ily módon a testünkben zajló folyamatok felé fordulunk, ahelyett, hogy az érzékek tárgyainak vonzásába kerülnénk. Ha semmi menedékünk nincsen odabenn, akkor szüntelenül kinn keresgélünk, könyvekkel, ételekkel és mindenféle más dologgal tereljük el figyelmünket. Az elme ezen végnélküli mozgása azonban igen kimerítő. Ezért gyakoroljuk inkább a légzés megfigyelését, ami azt jelenti, hogy visszahúzódunk, és nem követjük a hajlamot, amely külső tárgyat keresne. Légzésünkre kell irányítanunk figyelmünket, erre az érzésre kell összpontosítanunk

elménket. Amint elengedjük a durva formát, tulajdonképpen egygyé válunk ezzel az érzéssel, figyelmünk tárgyával. Amibe elmerülünk, azzá válunk egy időre. Amikor az ember igazán összpontosít, maga lesz az elcsendesedés állapota. Elcsendesedik. Ez az, amit valamivé válásnak nevezünk. A szamatha elmélyedés ennek folyamata.

Ha azonban megvizsgáljuk ezt a csendességet, rájövünk, hogy nem kielégítő. Valami hiányzik belőle, hiszen egy meditációs technikától, kötődéstől és ragaszkodástól függ, olyasvalamitől, aminek még kezdete és vége van. Csak időlegesen válhatunk bármivé is, mert a valamivé válás is változásnak alávetett. Nem állandó állapot. Így hát bármivé válsz, egy idő után megszűnsz az lenni. Ez nem a végső valóság. Nem számít, milyen magasságokig jutsz az összpontosításban, az sohasem lesz kielégítő állapot. A szamatha meditáció magasrendű és ragyogó tapasztalatokkal gazdagítja elmédet, de mindannyiszor véget ér.

Ezt követően, ha *vipasszaná* meditációt gyakorolsz egy újabb órán át, úgy, hogy fenntartod éberségedet, elengedsz mindent és elfogadod a bizonytalanságot, a csendet és a feltételek megszűnését, az eredmény az lesz, hogy elcsendesedés helyett békességet tapasztalsz. Ez a békesség teljes és tökéletes békesség. Ez nem a szamatha csendessége, mely még a legjobb esetben is némi tökéletlenséggel vagy elégtelenséggel jár. Ahogy az ember egyre jobban kifejleszti és megéri a megszűnés felismerését, az igazi békességhez, nem-ragaszkodáshoz, Nibbánához vezet.

A *szamatha* és a *vipasszaná* tehát a meditáció két módja. A gyakorló kifinomult tárgyakra összpontosít, és ennek révén tudatossága is egyre kifinomultabb lesz. Ám ha túlságosan kifinomultak vagyunk, ragyogó értelemmel bírunk és rajongunk a szépségért, akkor e ragaszkodás miatt elviselhetetlen lesz számunkra minden, ami közönséges. Azok, akik életüket kifinomult dolgoknak szentelik, szörnyen kiábrándítónak és félelmetesnek találják az életet, ha alább kell adniuk elképzeléseiket.

ÉRTELEM ÉS ÉRZELEM

Ha az ember szereti az ésszerű gondolkodást, és kötődik az eszmékhez és az értelemhez, akkor hajlamos arra, hogy megvesse az érzelmeket. Megfigyelhetjük e hajlamunkat, amikor a ránk törő érzelmekre így reagálunk: „Na, ebből elég. Nem akarok ilyesmit érezni.” Nem szeretjük, ha bármilyen érzelem felbukkan, mert elragad minket az értelem tisztaságától és a racionális gondolkodás örömétől. A tudat szereti a logikus, ellenőrizhető, értelmes módszereket. Azok olyan tiszták és világosak, pontosak, mint a matematika. Az érzelmekek pedig zűrzavarosak, nem pontosak, nem világosak és igen könnyen elveszítjük az uralmat felettük.

Ezért gyakran megvetjük az érzelmeket. Féltünk tőlük. A férfiak például igen gyakran félnek az érzelmeektől, mert abban a hitben nevelték minket, hogy egy férfi nem sír. Az én generációm azt tanulta, hogy a fiúk nem sírnak, mi pedig megpróbáltunk megfelelni ennek az elvárásnak, megpróbáltunk olyanok lenni, amilyenek szüleink szerint egy fiúnak lennie kell. Tudatunkra hatnak a társadalmi elvárások, és ezért kínos dolognak találjuk az érzelmeket. Ha csak egy kicsit is kimutatjuk érzelmeinket, máris furcsán néznek ránk.

Ha racionálisan gondolkodsz, és már mindent kiokoskodtál, akkor nem tudod, mihez kezdj, ha másokat elöntenek az érzelmekek. Ha valaki elkezd sírni, azt gondold: „Mi a csudát kellene tennem?” Vagy azt mondd: „Fel a fejjel, minden rendben, drágám. Minden rendbe jön, semmi ok a sírásra.” Ha túlzottan kötődsz az ésszerű gondolkodáshoz, hajlamos vagy arra, hogy az érzelmeket a logika segítségével kergesd el. Az érzelmekek azonban nem válaszolnak a logikára. Lehet, hogy gyakran *reagálnak* rá, de sohasem *válaszolnak*. Az érzelem igen érzékeny dolog, és néha nem tudjuk átlátni, hogyan is működik. Ha még sohasem vizsgáltuk meg igazán, ha nem próbáltuk megérteni, hogy milyen érezni az életet, ha még nem tettük magunkat nyitottá és nem engedjük meg magunknak, hogy érzékenyek legyünk, akkor az érzelmes dolgok igen ijesztőek és kínosak számunkra. Egyáltalán nem ismerjük őket, mert megtagadtuk ezt az oldalunkat.

A harmincadik születésnapomon ismertem fel, hogy érzelmileg fejletlen vagyok. Jelentős születésnap volt ez számomra. Felismertem, hogy felnőtt, érett ember vagyok, nem tekinthetem többé sihedernek magam, ám ami az érzelmeket illeti, néha úgy viselkedem, mint egy hatéves gyerek. Ez az oldalam nem volt valami fejlett. Annak ellenére, hogy képes voltam fenntartani egyfajta kiegyensúlyozottságot, a társadalmilag érett ember benyomását, nem mindig éreztem magamat annak. Tudatomat még igen sok megoldatlan kérdés és félelem nyomasztotta. Nyilvánvalóvá vált, hogy tennem kell ez ügyben valamit, hiszen a perspektíva, hogy az életem hátralévő részét egy hatéves gyerek érzelmi szintjén éljem le, igen ijesztő volt.

Társadalmunkban sokan megrekednek ezen a szinten. Az amerikai társadalom például nem engedi, hogy az ember érzelmileg felnőjön, éretté váljék. Fel sem tudja fogni ennek szükségességét, így hát nem is kínál semmiféle felnőtté avatási rítust. A társadalomnak nincs módszere arra, hogy a felnőtt világba átvezessen; elvárja, hogy az ember egész életében éretlen maradjon. Elvárja ugyan, hogy éretten *cselekedj*, de nem kell, hogy érett *legyél*. Így hát nem is sok ember érett. Az érzelmeket nem igazán értik és nem is oldják meg őket; a gyerekes hajlamokat pusztán elnyomják, ahelyett, hogy tennének azért, hogy megérjenek.

A meditáció lehetőséget kínál arra, hogy érzelmileg éretté váljunk. A tökéletes érzelmi érettség a *szammá vājāma*, a *szammā szati* és a *szammā szannādhī* lenne. Ezt egyetlen könyvben sem találod meg, ezen neked kell elmélkedned, szemlélődnöd. A tökéletes érzelmi érettség a helyes erőfeszítésből, a helyes éberségből és a helyes összeszedettségből áll. Akkor van jelen, amikor nem lesz rajtunk úrrá érzelmi hullámozás és hányattatás, amikor egyensúlyra és tisztaságra lelünk, amikor képesek vagyunk fogékony-
ságra és érzékenységre.

AHOGYAN A DOLGOK VANNAK

A helyes erőfeszítéssel képesek vagyunk higgadtan elfogadni egy helyzetet, ahelyett, hogy kétségbeesnénk, mert úgy véljük, hogy

mindent nekünk kell helyretennünk, és mindenki baját nekünk kell megoldanunk. Így is megteszünk minden tőlünk telhetőt, de azt is felismerjük, hogy nem a mi dolgunk mindent elvégezni és rendbehozni.

Egy alkalommal, amikor Vat Pápongban voltam Ácsán Cshával, sok olyan dolgot láttam a kolostorban, ami nem volt rendjénvaló. Megkerestem Ácsán Cshát, mondtam neki, hogy rosszul állnak a dolgok és tennie kell valamit. Rám nézett, és ezt mondta: „Szumédhó, te nagyon sokat szenvedsz. Nagyon sokat. De ez majd megváltozik.” Én meg azt gondoltam: „Nem törődik semmivel. Ennek a kolostornak szentelte az életét, most pedig hagyja tönkremenni az egészet!” Mégis neki volt igaza. Idővel minden megváltozott; türelem kérdése volt az egész, és az emberek lassan átlátták, hogy mit is csinálnak. Néha hagynunk kell a dolgokat tönkremenni, hogy az emberek megértsék és megtapasztalják azt is. Így aztán megtanulhatjuk, hogy nem szabad a dolgokat tönkretenni.

Érthető, hogy mit akarok mondani? Vannak az életünkben helyzetek, amelyek éppen *ilyenek*. Ilyenkor nincs mit tenni, tehát hagyjuk, hogy a dolgok úgy legyenek, ahogy vannak, ha pedig rosszabbodnak, hagyjuk őket rosszabbodni. Nem fatalista vagy negatív hozzáállásról van itt szó, hanem egyfajta türelemről: hajlandóak vagyunk elviselni valamit, hagyjuk, hogy természetes módon változzék, ahelyett, hogy önző módon megpróbálnánk mindent megtartani és rendbetenni, csak azért, mert idegenkedünk az összevisszaságtól.

Ekkor nem ugrunk majd minden gombnyomásra, nem nyomasztanak, sértenek, bántanak minket a velünk történő dolgok, nem sújt le és tör össze minket az, amit mások tesznek vagy mondanak. Ismerek valakit, aki hajlamos mindent eltúlozni. Ha valami éppen rosszul megy, azt mondja: „Teljesen és végérvényesen le vagyok sújtva” – holott csak egy apró kellemetlenségről van szó. Tudata azonban olyannyira felnagyítja az eseményt, hogy egy apróság tönkreteszi az egész napját. Fel kell ismernünk, hogy ilyen esetekben nagymértékű kiegyensúlyozatlanságról van szó, hiszen nem kell, hogy jelentéktelen dolgok porig sújtsanak minket.

Felismertem, hogy könnyen megbántódom, így megfogadtam, hogy nem fogok megbántódni. Észrevettem, hogy könnyen megsértődöm apróságok miatt is, függetlenül attól, hogy szándékosak-e vagy sem. Tudjuk, milyen könnyű megbántódni, megsértődni, lehangolódni vagy aggodalmaskodni; van bennünk valami, ami kedvesnek próbál látszani, de valamin mégis megsértődik és megbántódik egy kicsit.

Ha elmélkedünk, belátjuk, hogy ilyen a világ: igen érzékeny hely. Nem mindig megnyugtató és boldogító, nem mindig nyújt biztonságot. Az életben sok olyan dolog van, amely megbánthat, megsérthet vagy éppen porig sújthat minket. Az élet ilyen. Ha valaki nem a megfelelő hangnemben beszél velünk, azonnal megérezzük. Aztán az elme tovább mehet és megbántódhat: „Igazán sértő volt, amikor ezt meg azt mondta nekem, tudod, volt valami a hangjában. Nagyon megbántott, pedig sohasem ártottam neki.” Így okoskodik a tovaburjázó elme: lesújtva, sértve és megbántva érzi magát. De ha szemlélődünk efelett, rájövünk, hogy mindez csak érzékenység.

Amikor így szemlélődünk, az nem jelenti, hogy megpróbálunk nem érezni. Nem arról van szó, hogy észre sem vesszük, ha valaki sértő hangon szól hozzánk. Nem próbálunk érzéketlenné válni. Inkább csak megpróbáljuk nem félreértelmezni, nem személyes szinten kezelni a dolgokat. Kiegyensúlyozott érzelmekkel bírni annyit tesz, hogy az emberek beszélhetnek hozzánk támadóan, mert el tudjuk viselni. Kiegyensúlyozottak vagyunk, van elég erőnk ahhoz, hogy ne legyünk lesújtva, sértve és megbántva az élet eseményei miatt.

Ha olyasvalaki vagy, akit az élet mindig sért és támad, akkor mindig menekülnöd és rejtőzködnöd kell, vagy találnod kell egy csapat talpnyalót, akikkel együtt élhetsz, és akik azt mondják: „Csodálatos vagy, Ácsán Szumédhó.” Te erre azt kérdezed: „Valóban csodálatos lennék?” Mire ők azt válaszolják: „Hát persze!” Mire te: „Ezt csak úgy mondjátok, nem?” Erre ők: „Nem, dehogyis, komolyan így gondoljuk!” Akkor azt mondod: „Az az illető ott mintha nem tartana csodálatosnak.” Erre ők: „Micsoda ostoba ember!” Mire te: „Szerintem is az.” Olyan ez,

mint a császár új ruhájáról szóló történet. Különleges környezetet kell keresned ahhoz, hogy minden téged igazoljon, hogy biztonságban legyél és ne fenyegetsen semmi.

HARMÓNIA

Ha jelen van a helyes erőfeszítés, a helyes éberség és a helyes összeszedettség, akkor az ember mentes a félelemtől. Nincs benne többé félelem, mert semmi sincs, ami megijeszíthatná. Van mersze szembenézni a dolgokkal és helyesen értelmezni őket, eléggé bölcs ahhoz, hogy szemlélődjék és elmélkedjék az életen. Rendelkezik a *szilá*ból fakadó biztonsággal és bizalommal, az erkölcsi elkötelezettség szilárdságával, az elhatározással, hogy jót tesz, és tartózkodik a gonosz tettektől és beszédtől. Mindez egységet alkot, és ez az egység a fejlődés ösvénye. Tökéletes ösvény ez, mivel segíti és támogatja minden: a test, az érzelmi természet, vagyis az érzékenység éppúgy, mint az értelem. Ezek tökéletes harmóniában vannak és támogatják egymást.

Ha nincs meg ez a harmónia, nem tudjuk megzabolázni ösztöntermészetünket. Ha nincs bennünk erkölcsi elkötelezettség, akkor ösztöneink veszik át az irányítást. Például ha szexuális vágyainkat mindenféle erkölcsi támpont nélkül követjük, akkor olyan dolgok ragadnak magukkal minket, melyek végül öngyűlölethez vezetnek. Ha nem tudjuk az erkölcs határai közé szorítani ösztöntermészetünket, azt házasságtörés, szexuális gátlástalanság, betegségek, romlottság és zűrzavar követi.

Értelmünket csalásra és hazugságra is használhatjuk, de ha az erkölcsre alapozzuk tetteinket, akkor a *bölcsesség* és a *szamádbhi* vezérel bennünket. Ez pedig érzelmi egyensúlyt és szilárdságot ad nekünk. A bölcsességet azonban nem arra használjuk, hogy érzékenységiünket elnyomjuk. A gondolkodással nem uraljuk érzelmeinket, és nem is nyomjuk el azokat. Nyugaton hajlamosak vagyunk arra, hogy példaképnek tekintsük azt, aki a racionális gondolkodást az érzelmek uralására és elnyomására használja, és így érzéketlenné válunk az élet és saját magunk iránt.

A *vipasszaná* meditáció, az éberség gyakorlása során azonban az elme teljesen befogadó és nyitott, így teljes és mindent átfogó. Mivel nyitott, reflektív is. Amikor viszont összpontosítunk valamire, tudatunk már nem reflektív: feloldódik az adott tárgyban. Az elme reflexióra való képességét az éberség és a teljes nyitottság adja. Nem válogatunk és nem választunk, csak megjegezzük, hogy ami keletkezik, az el is múlik. Szemlélődünk afelett, hogy ha olyasmihez kötődünk, ami keletkezik, az meg is szűnik. Azt tapasztaljuk, hogy lehet vonzó, mialatt keletkezik, mégis a megszűnés irányában változik. Ekkor már nem tűnik annyira vonzónak, és valami mást kell találnunk, amivel azonosulhatunk.

Emberi lények vagyunk, és ez azzal jár, hogy a földön járunk, és el kell fogadnunk az emberi létforma és az evilági lét korlátait. Ezért a szenvedésből kivezető út nem az emberi tapasztalás elhagyásával, a kifinomultabb tudatállapotokban való létezéssel érhető el, hanem mind az emberi, mind a Brahman-birodalmak éber átölelésével. Ilymódon a Buddha a teljes megvalósításra mutatott rá, nem a kifinomultság és a szépség segítségével elérhető ideiglenes menedékre. Ez az, amire a Buddha gondol, amikor a Nibbána felé vezető útra mutat.

A NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY, MINT ELMÉLKEDÉSRE MÉLTÓ TANÍTÁS

A nyolcrétű ösvény nyolc tagja nyolc lábként támaszt meg minket. Nem lineárisan követik egymást, inkább együttműködnek. Nem úgy működik ez, hogy az ember először kifejleszti a *pannyát*, aztán amikor ez megvan, kifejlesztheti a *szílút*, azután pedig a *szamádbhit*. Először még csak egy van, majd kettő, aztán három – így gondolkodunk, nem igaz? A tényleges megvalósítás, a nyolcrétű ösvény kifejlődése azonban egy pillanat alatt végbemenő tapasztalatot jelent, amelyben minden tag jelen van. Valamennyi rész együtt, egyetlen erős kibontakozásként működik, nem pedig lineáris folyamatként. Azért képzelhetnénk annak, mert egyszerre csak egyetlen dologra tudunk gondolni.

Mindaz, amit a nyolcrétű ösvényről és a négy nemes igazságról mondtam, pusztán csak elmélkedés. Ahelyett, hogy ragasz-

kodnátok ahhoz, amit mondok, ismerjétek fel, hogy az elmélkedés folyamán tulajdonképpen mit is *teszek*. Ez a nyolcrétű ösvény tudatosításának folyamata: a nyolcrétű ösvényt mint elmélkedésre alkalmas tanítást alkalmazzuk, hogy megérthessük jelentését. Ne higgyük, hogy ismerjük, csak mert fel tudjuk sorolni: „A szammá ditthi helyes megértést jelent, a szammá szankappa pedig helyes gondolkodást.” Ez csak értelmi megértés. Jöhet valaki, aki azt mondja: „Nem, szerintem a szammá szankappa mást jelent.” Te pedig válaszolhatsz így: „Nem, a könyvben helyes gondolkodás áll. Félreérted.” Ez bizony nem *elmélkedés*.

A szammá szankappát fordíthatjuk helyes gondolkodásnak, hozzáállásnak, szándéknak; próbálkozhatunk mindenféle kifejezéssel. Használjuk azonban e kifejezéseket az elmélkedés eszközeiként, ahelyett, hogy azt gondolnánk, hogy véglegesen rögzítettek, és ortodox módon el kell fogadnunk őket, eretnek-ségnek tartva mindenféle megoldást, ami kicsit is eltér az egzakt magyarázattól. Tudatunk néha bizony ilyen mereven gondolkodik, de megpróbálunk túllépni ezen a gondolkodásmódon, úgy, hogy kifejlesztünk egy olyan tudatot, amely szabadon mozog, figyel, kutat, mérlegel, töpreng és megfigyel.

Arra szeretnék bátorítani titeket, hogy legyen elég merzetek a dolgokat bölcsen annak tartani, amik, ahelyett, hogy valaki mástól várnátok el, hogy közölje veletek, ha készen álltok a megvilágosodásra. A buddhista tanítás tulajdonképpen arról szól, hogy *most* megvilágosodottként létezünk, nem pedig arról, hogy teszünk valamit azért, hogy megvilágosodottá *váljunk*. Az elképzelés, hogy valamit tennünk kell ahhoz, hogy megvilágosodjunk, csak helytelen megértésből fakadhat. Így a megvilágosodás csupán egy újabb feltételekhez kötött állapot lenne – minden, csak nem megvilágosodás. Legfeljebb a megvilágosodás észlelése. Én azonban nem valamiféle észlelésről beszélek, hanem a dolgok valódi természetére irányuló figyelemről. A jelen pillanat az, ami valóban vizsgálatunk tárgya lehet: a holnapot *még nem* tudjuk vizsgálni, a tegnapi pedig *már csak* emlékszünk. A buddhista gyakorlat azonban közvetlenül az itt-és-mostra összpontosít, úgy nézi a dolgokat, ahogyan azok vannak.

Hogyan visszük végbe mindezt? Először is figyeljük meg kétségeinket és félelmeinket. Hiszen annyira ragaszkodunk nézeteinkhez és véleményeinkhez, hogy kétségeink támadhatnak afelől, amit csinálunk. Van, aki hamis meggyőződést fejleszt ki magában, és megvilágosodottnak hiszi magát. Azt hinni, hogy megvilágosodtunk, vagy azt hinni, hogy nem: mindkettő káprázat. Amiről én beszélek, az megvilágosodottnak *lenni*, nem pedig azt *hinni*, hogy azok vagyunk. Ehhez pedig meg kell nyílnunk afelé, ahogyan a dolgok vannak.

Kezdjük azzal, ahogyan a dolgok éppen most vannak, például a légzésünkkel. Mi köze ennek az Igazsághoz, a megvilágosodáshoz? Önnön légzésem figyelése azt jelenti, hogy megvilágosodott vagyok? Minél inkább próbáljuk kitalálni és elképzelni, hogy milyen a megvilágosodás, annál bizonytalanabban érezzük magunkat. E hagyományos rendszerben pusztán annyit tehetünk, hogy elengedjük a káprázatot. Ez pedig nem más, mint a négy nemes igazság gyakorlása és a nyolcrétű ösvény kifejlesztése.



A vallási hagyományok és a szíla gyakorlása

„Bizalommal telt szívvel a Buddhát, az Igazságot és a Közösséget választja vezetőül (...)

Ha bizalommal telt szívvel fogadalmat tesz (...) az szebb felajánlás, mintha bőkezűen adakozna, szebb, mintha alamizsnát osztana, szebb, mintha lakbelyeket ajándékozna, szebb, mintha elfogadná az útmutatást.”

(Dígba Nikája, V. 145, 146)

Szeretnék egy pár szót szólni a hagyományos vallásokról. Természetesen saját tapasztalataimról beszélhetek csak, ám úgy gondolom, hogy buddhista szerzetesként az ember képes felismerni bármely vallási hagyomány értékeit.

Manapság hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy a vallási hagyományok és keretek már nem szükségesek. Mintha abban reménykednénk, hogy elegendő éberon élni, megismerni önmagunkat, és mást nem is kell tennünk. Szeretnénk, ha így lenne, nem igaz? Csak legyünk éberek éjjel-nappal, bármit is csinálunk, ha whiskyt iszunk, marihuánás cigarettát szívunk, széfet törünk fel vagy kirabolunk valakit, minden rendben, ha éberon tesszük.

Ismertem Thaiföldön egy nagyszerű buddhista filozófust, pár éve jártam a kolostorában. Ácsán Cshá kolostorából érkeztem oda, és a *vinajáról*, a kolostori élet szabályairól kérdeztem őt, meg arról, hogy ezek a szabályok mennyire fontosak a meditációs gyakorlat és a megvilágosodás szempontjából.

„Nos” – válaszolta – „csak az éberség számít. Légy éber, és minden rendben lesz. Ne törődj mással.” Nagyszerűen hangzik, gondoltam. Vajon Ácsán Cshá miért tartja mégis annyira fontosnak ezeket a szabályokat?

Nagyon tiszteltem Ácsán Cshát, így hát visszamentem hozzá, és elmondtam, mit hallottam a filozófus szerzetestől. Ácsán Cshá erre azt felelte: „Mindez *igaz*, de nem *belyes*.”

Hajlamosak vagyunk arra, hogy vakon ragaszkodjunk a dolgokhoz. Olyan ez, mintha be lennénk zárva egy undorító, bűzlő börtöncellába. Egyszer csak megjelenik a Buddha és azt mondja: „Itt a kulcs. Nem kell mást tenned, csak elvenni, betenni abba a nyílásba a kilincs alatt, balra fordítani, lenyomni a kilincset, kinyitni az ajtót, kísétálni, és már szabad is vagy.” Előfordulhat azonban, hogy úgy megszoktuk már a bezártságot, hogy nem igazán értjük meg az utasításokat és azt mondjuk: „Ó, az Úr nekem adta ezt a kulcsot!” – aztán felakasztjuk a falra, és minden nap imádkozunk hozzá. Lehet, hogy így kicsit könnyebb lesz a rabságunk, talán jobban viseljük a nehézségeket és cellánk bűzét, de még mindig odabent vagyunk, mert nem értettük meg, hogy nem maga a kulcs az, ami megszabadít. Értelem és megértés híján vakon ragadtuk meg a kulcsot. Minden vallás esetében ugyanaz a történet: az ember megragadja a kulcsot, imádja és imádkozik hozzá, de valójában nem tanulja meg használni.

Így aztán, amikor a Buddha ismét megjelenik és így szól: „Itt a kulcs” – már csalódottak vagyunk, és azt mondjuk: „Nem hiszek az ilyesmben. Éveken át imádkoztam ehhez a kulcshoz, és semmi sem történt. Ez a Buddha egy hazudozó.” Aztán fogjuk a kulcsot, és kihajítjuk az ablakon. Ez a másik véglet. Ám még mindig ott ülünk a cellában, tehát ez sem megoldás.

Mikor aztán néhány év múlva újra megjelenik a Buddha és azt mondja: „Itt a kulcs” – már kicsit bölcsebbek vagyunk és felismerjük, hogy a kulcsot célszerűen is lehet használni. Így kicsit jobban figyelünk, megtesszük, amit kell, és kijutunk a börtönből.

Egy vallási hagyomány, például a théraváda buddhizmus olyan, mint ez a kulcs: csak egy kulcs, csak egy eszköz, nem pedig a végcél.

Át kell gondolnunk, fontolóra kell vennünk, hogy mi is valójában, és hogy milyen módon lehet használni. *Mire való?* Erőfeszítést is kell tennünk, fel kell kelnünk, odamenni az ajtóhoz, betenni a kulcsot a zárba, kinyitni az ajtót és kilépni. A kulcs ezt nem teszi meg helyettünk, az útmutatást nekünk magunknak kell megértenünk. A hagyomány maga nem képes erre, mert nem tud erőt kifejteni; csupán annyi ereje van,

amennyit befektetünk. Hasznossága a mi erőfeszítésünkötől és bölcsességünkötől függ.

Azt halljuk manapság egyes tanítóktól, hogy a vallási hagyományok olyanok, mint a börtönök, amelyekből legokosabb távol tartani magunkat. Mintha úgy gondolnák, hogy legjobb egyszerűen megszabadulni a kulcstól. Persze, ha már kijutottunk a cellából, akkor valóban nincs szükségünk rá, de amíg bent vagyunk, addig csak segít valamelyest.

Ezért úgy gondolom, először azt kell tudnunk, hogy kívül vagyunk-e, vagy pedig belül, és akkor azt is tudni fogjuk, mit kell tennünk. Ha azt látjuk, hogy még mindig tele vagyunk kétséggel, bizonytalansággal, félelemmel, zavarodottsággal (általában a kétség a legfőbb jel), ha nem vagyunk biztosak abban, hol is vagyunk, mit is kellene tennünk és hogyan, ha nem tudjuk, miként juthatnánk ki börtönünkéből, akkor az a legbölcsebb, ha nem dobjuk ki a kulcsokat, de nem is gyűjtjük őket, hanem fogunk egyet, és kitaláljuk, hogyan lehet használni. Ezt értjük meditációs gyakorlat alatt. A Dhamma gyakorlása abból áll, hogy megtanulunk egy bizonyos kulcsot kézbevenni, kinyitni vele az ajtót és kísélni. Ha egyszer az ember már kint van, akkor tudja, akkor nincs már több kétség.

Induljunk ki abból a magasröptű elképzelésből, hogy az éberség önmagában elég. De mit értünk ez alatt? *Mi valójában az éberség?* Tényleg az, aminek hisszük? Láthatunk olyanokat, akik felettébb ébernek tartják magukat, ha valamit módszeresen és figyelmesen csinálnak. Ha esznek, akkor tudatában vannak, ahogy a falatot szájukhoz emelik, megrágnak, lenyelik.

Gondolhatjuk ezekről az emberekről, hogy éberesen esznek, mégis *lehet*, hogy valójában egyáltalán nem ébernek. Egyszerűen csak összpontosítottan esznek; összpontosítanak arra, ahogy a falatot felemelik, szájukba veszik, megrágnak és lenyelik. Ne tévesszük ezt össze az éberséggel.

Vegyük például a bankrablást. Gondolhatnánk, hogy a bankrablással nincs semmi baj, ha éberesen csináljuk, hiszen úgy nincs *kamma*. Az ügyes bankrablónak mindenképpen tudnia kell összpontosítani; ébernek kell lennie abban az értelemben, hogy

fel kell ismernie a veszélyforrásokat, résen kell lennie, hogy észlelje a mozgást, a zajokat és a veszély egyéb jeleit. Összpontosítania kell arra is, hogy megfelelően nyissa fel a széfet, és így tovább.

A buddhista értelemben vett éberséggel, a *szatival* azonban együtt jár a bölcsesség, a *pannyá*. *Szati-szampadzszannya* és *szatipannyá*: e két szóban is együtt szerepelnek. Jelentésük „éberség és tiszta megértés”, illetve „éber bölcsesség”. Meglehet, hogy késztetést érzek arra, hogy kiraboljak egy bankot, mert úgy gondolom, hogy szükségem van némi pénzre, de a szati-pannyá azt mondja, hogy ne engedelmeskedjek ennek a késztetésnek. A pannyá felismeri, milyen rossz következmények, kammikus eredmények fakadnának ebből, és ahhoz a megértéshez juttat, hogy ezt nem lenne helyes megtenni.

Tökéletesen megértem ezt a késztetést, úgy ismerem fel, mint nem-ént, csupán egy késztetést, így aztán ha esetleg vágyat is érzek arra, hogy kiraboljak egy bankot, akkor sem aggodalmaskodom bűnöző hajlamaim miatt. Felismerem, hogy ez csupán egy tudati késztetés, amelynek nem engedelmeskedem. Egy erkölcsi mércét, *szílát* követek, e hagyománynak megfelelően élek az anyagi világban, a társadalomban, emberi testben, más lényekkel együtt. Ez a mérce, a vezérfonal, amely szerint cselekszem vagy tartózkodom a cselekvéstől.

Az öt fogadalom a következő: az ember tartózkodik az öléstől, a lopástól, a kicsapongó szexuális élettől, a hazugságtól és a hamis beszédétől, illetve olyan italok vagy szerek fogyasztásától, amelyek módosítják a tudatot. Ezek a szíla irányelvei.

A buddhista szíla nem egyfajta merev, hajlíthatatlan mérce, amely szerint elkárhozol, ha bármi apróságot másképp csinálsz. Semmi köze a merev erkölcsökhöz, ahhoz a prüd, múlt századi morálhoz, amelytől mindannyian annyira tartunk, hogy elég meghallanunk az „erkölcs” szót, és máris kilel minket a hideg, és azt gondoljuk: „Ez az alak bizonyára valami erkölcsösöz, aki fél az élettől. Pedig az életet meg kell tapasztalnunk; tapasztalatokra van szükségünk, nem erkölcsökre!”

Láthatjuk, mi mindent művelnek az emberek, mondván, hogy csak a tapasztalat lényeges. Pedig vannak bizonyos tapaszt-

talatok, amiket jobb nem megszerezni, különösen akkor, ha azok ellentmondanak az öt fogadalom hagyományos értelmezésének.

Az ember mondhatná azt is: „Meg kell tapasztalnom, milyen megölni valakit, mert addig az életről való tudásom nem teljes. Nem tudok szabadon, spontán módon cselekedni, amíg nem tapasztaltam meg, milyen ölni.”

Meglehet, hogy néhányan így hiszik. Persze talán nem a gyilkosságról gondolkodnak így, mivel az valóban súlyos dolog, hanem másról. Megtesznek mindent, amire csak kedvük támad, nincs mércéjük, amely szerint nemet kellene mondaniuk. Úgy tartják, semmit sem szabad visszautasítani, mindenbe bele kell menni, mindent ki kell próbálni, és az éberséget fenntartva tanulni belőle. *Tapasztalj meg mindent!*

Aki így cselekszik, hamar kiég, elfárad, és igen fiatalon azt veszi észre, hogy zavart, szerencsétlen és boldogtalan. Láttam olyan szánalomraméltó fiatalokat, akiknek sikerült úgymond mindent megtapasztalni. Az ember megkérdezi tőlük: „Hány éves vagy? Negyven körül jársz?” Erre ők azt válaszolják: „Hát, tulajdonképpen huszonegy vagyok.”

Ez bizony jól hangzik. Tégy meg mindent, amit akarsz – ezt szeretnénk hallani. Én legalábbis igen. Nagyszerű lenne mindent megtenni, amit csak akarok, csodálatos lenne, ha sohasem kellene nemet mondanom. Pár év alatt azonban az ember rájön, hogy mindig újabb és újabb vágyak támadnak: legközelebb még többet akar, és ennek soha sincs vége. Megeshet, hogy egy rövid ideig elégedett. Ám ez olyan, mint amikor túl sokat eszik, és úgy érzi, egy falatot sem tudna lenyelni. Ilyenkor undorítóan találja a legfinomabb ínycségeket is, de ez csupán pillanatnyi csömör, és nemsokára megint kívánatosnak látja az ételt.

A thaiföldi buddhizmus a végletekig türelmes, sohasem jellemezte túlzott moralizálás. Ezért van az, hogy sokan nyomasztónak tartják Bangkokot. Szörnyű történeteket lehet hallani a gyermekprostitúcióról, a korrupcióról és hasonlókról; Bangkok manapság a bűn városa. Elég csak kimondani a nevét, és az emberek máris felháborodnak, elszomorodnak, és azt kérdezik, hogy egy buddhista ország hogyan tűrhet el ilyen szörnyűségeket.

Ám ha az ember jobban megismeri Thaiföldet, rájön, hogy noha bizonyos tekintetben kissé fegyelmetlen és erkölcstelen, legalább nem jellemzi az a harcos kegyetlenség, ami falhoz állítja a prostituáltakat és bűnözőket, aztán halomra lövi őket a vallás nevében. Thaiföldön az ember megtanulja becsülni azt a fajta erkölcsöt, amely bölcsességből fakad, nem pedig félelemből.

Ezért van az, hogy egyes thai szerzetesek kevésbé szigorú erkölcsöt, szílát tanítanak a világiaknak. Itt van például az első fogadalom, az öléstől való tartózkodás. Ismerek egy thai szerzetest, aki a Sziámi-öböl partján él, kalózkodó és halászok, igen durva és nyers emberek között, ahol a gyilkosság egyáltalán nem megy ritkaságszámba. Ezért ez a szerzetes arra próbálja rávenni őket, hogy ne öljék meg egymást. Amikor ezek az emberek ellátogatnak a kolostorba, nem azt tanítja, hogy még egy szűnyoglárvát sem szabad megölni. Ezt nem tudnák elfogadni, hiszen abból élnek, hogy halásznak és állatokat ölnek.

A szíla, amiről beszélünk, nem egyfajta merev erkölcsi mérce, aminek szinte képtelenség megfelelni. Sokkal inkább arra való, hogy elgondolkodjunk rajta, használjuk, közben megértsük, és a segítségével felfedezzük, hogyan lehet helyesebben élni. Ha az ember túlságosan szigorú, akkor prűd lesz, és ragaszkodásokat épít ki, vagy épp ellenkezőleg, úgy gondolja, hogy nem képes megfelelni az erkölcsi mércének, és nem töri magát, nem követ semmiféle szabályt.

A második fogadalom az, hogy az ember tartózkodik a lopástól. A legdurvább szinten ez annyit jelent, hogy nem rabol ki bankokat, vagy nem lop a boltban. Ám ha az ember tovább finomítja a szílát, akkor már azt sem veszi el, amit nem adtak neki oda. Szerzetesként attól is tartózkodunk, hogy megérintsük azt, amit nem adtak oda nekünk. Ha belépünk bárki otthonába, nem nézegetjük és nem fogjuk meg a tárgyakat, még akkor sem, ha nem akarjuk elvinni azokat. Az ételt is közvetlenül kell felajánlani; ha ragaszkodunk a szabályokhoz, akkor elvárható, hogy addig ne kezdjünk el enni, amíg az ételt elénk nem teszik, és azt nem mondják: „Ez az öné.” Ez annak a szabálynak a finomabb megvalósítása, amikor az ember nem veszi el azt, amit nem adtak

neki oda. Más szóval, a durvább szintű megvalósítás az, hogy tartózkodik a súlyosabb tettektől, a lopástól vagy rablástól; finomabb szinten pedig fegyelmezi magát.

Véleményem szerint ez egy igen hasznos szabály. Ami engem illet, világi emberként meglehetősen szétszórt voltam. Vendégségben mindig mindent megnéztem, kézbe vettem, a boltban is mindenhez hozzányúltam. Sohasem jutott eszembe, hogy ez nem helyes vagy mások számára zavaró lehet; egyszerűen ez volt a szokásom. Amikor szerzetes lettem, ezt nem tehettem többé. Ott ültem, éreztem a késztetést, hogy megnézzem és megfogjam a tárgyakat, de a fogadalmam nem engedte. Azelőtt, ha elém tették az ételt, egyszerűen rávettem magam és azonnal elkezdtem enni.

A kolostori gyakorlással az ember méltóságteljesebb magatartást vesz fel. Leül, és egy idő után már nem érez késztetést arra, hogy a tárgyakat megfogja és elvegye. Tud várni. Ily módon a többiek felajánlhatnak dolgokat; és így sokkal szebben viszonyulhat az őt körülvevő emberekhez és tárgyakhoz, mint ha automatikusan megfogná, megragadná azokat, megenné az ételt, és így tovább.

A harmadik fogadalom a szexuális életre vonatkozik. Manapság az az általános elképzelés, hogy a szexualitás minden fajtája tapasztalati lehetőség, ezért helyes kipróbálni, feltéve, ha éberen csináljuk. Ha pedig valakinek nincs szexuális kapcsolata, azt valami rettenetes perverzióknak tartják.

A legdurvább szinten ez a szabály azt jelenti, hogy tartózkodsz a házasságtöréstől, azaz nem vagy hűtlen a társadhoz. A házasságon belül ez a szíla tovább finomítható odáig, hogy a házasfelek figyelmesebbek, nem használják ki egymást, nem a szexualitás megszállottjai, és nem csupán a testi gyönyört keresik.

Ez a fogadalom a cölibátusig finomítható: élhatsz úgy, mint egy buddhista szerzetes, ebben az esetben semmiféle szexuális tevékenység nem megengedett. Ezek a fokozatok a fogadalmon belül.

Sokan tartják úgy, hogy a szerzetesi élet a szexualitás rettenetes elfojtása. Ez nem így van. A szexuális ösztönt teljesen

megértjük és elfogadjuk, mint természetes ösztönt, de nem engedünk neki szabad folyást. Mindenképpen vannak szexuális vágyaid, ezen nem tudsz változtatni. Nem jelentheted ki, hogy mostantól fogva nem érzel vágyat. Vagyis kijelentheted, de attól még ugyanúgy vágyakozol. Riadt és elfojtásokkal teli az a szerzetes, aki úgy gondolja, hogy nem lenne szabad ilyesmit éreznie.

Néhány szerzetes úgy érzi, hogy nem méltó a szerzetesi köntösre, nem méltó az alamizsnára, és úgy találja, hogy annyi rossz gondolata van, hogy talán jobb lenne kilépnie a rendből. A szerzetesi köntöst azonban egyáltalán nem érdeklik a gondolataid. Ne aggodalmaskodj ezen. Viselhetünk szerzetesi köntöst, attól még ugyanolyan rossz gondolataink vannak, mint mindenki másnak. Gyakorlatunk abból áll, hogy sem szóban, sem tettben nem engedelmessékedünk e gondolatoknak. Ha letettük a *pátimokkha* fogadalmat, elfogadjuk, felismerjük, tudatosítjuk ezeket a dolgokat, azután elengedjük őket – és erre megszűnnek. Egy idő után az ember nagy tudati békességet tapasztal; ez az önmegtartóztató élet eredménye.

Ami pedig a szexuális életet illeti, felettébb izgalmas dolog. Ha rosszkedvű, ijedt, unott, esetleg nyugtalan vagy, tudatod hajlamos szexuális fantáziálásra. Az erőszak szintén nagyon izgalmas, így a kettő gyakran együtt jelenik meg, mint a nemi erőszak esetén. Az emberek szeretnek ilyesmit nézni a moziban. Ha egy cölibátusban élő szerzetesről készítenének filmet, az valószínűleg meglehetősen unalmas volna, és nem sokan értékelnék az ötletet. Ám ha a főszereplő minden erkölcsi szabályt megszegne, a film készítői igen gyorsan meggazdagodnának.

A negyedik fogadalom a beszédre vonatkozik. A legdurvább szinten ez annyit tesz, hogy ha például hajlamos vagy hazudozni, akkor tartózkodsz a súlyos hazugságoktól. Ha leteszed ezt a fogadalmat, legalább tudatában vagy, valahányszor csak hazudsz. Ha nem teszel fogadalmat, akkor néha úgy mondasz hazugságokat, hogy még csak észre sem veszed.

Ez a fogadalom odáig finomítható, hogy megtanulsz figyelmesen és felelősségteljesen kommunikálni. Nem fecsegsz, nem locsogsz, nem pletykálsz, nem esel túlzásokba, nem

mondasz borzasztóan okos dolgokat, és elkerülöd, hogy másokat szándékosan sértegy, megbánts vagy megalázz. Akkor lassan megérted, milyen erősen befolyásoljuk egymást a beszéddel; egy-egy durvasággal mások egész napját el tudjuk rontani.

Az ötödik fogadalom az, hogy nem fogyasztunk alkoholt és olyan szereket, amelyek megváltoztatják tudatállapotunkat. Ez értelmezhető úgy, hogy tartózkodunk a részegségtől – szeretjük azt hinni, hogy csupán erről van szó. A józanabbik énünk azonban azt mondja, hogy egyáltalán nem kellene alkoholt innunk, még egy pohár bort sem a vacsorához. Ezt a szabályt is érdemes megfontolni és alkalmazni.

Ha az ember leteszi a fogadalmakat, mindig tudatában lesz annak, ha megszegi azokat. Az öt fogadalom vezérfonal ahhoz, hogy kicsit éberebbek és figyelmesebbek legyünk, és felelősségteljesebben éljük életünket. Ha nincs semmiféle mérce, akkor hajlamosak vagyunk azt tenni, amire éppen kedvünk támad, vagy amit mások elvárnak tőlünk.

Számomra az erkölcs magától értetődő, sosem élveztem igazán az erkölcstelen dolgokat. Amikor Kaliforniában, Berkeleyben éltem, sokan azok közül, akik okosabbak, értelmesebbek és tapasztaltabbak voltak nálam, egyszerűen, akiket csodáltam, melegen ajánlottak mindenféle erkölcstelenséget. Így hát azt gondoltam, talán nekem is úgy kellene élnem. Bizonyos, hogy ha az ember felnéz valakire, akkor olyan akar lenni, mint ő. És mivel a többiek nagyon meggyőzőek voltak, rettentő bonyodalmakba keveredtem. A gyilkosságról is el tudták volna hitetni, hogy szent dolog.

A szíla tehát egyfajta vezérelv, módszer, melynek segítségével megszilárdíthatjuk magunkat abban, hogy tartózkodunk a nem megfelelő testi és szóbeli cselekedetektől, függetlenül attól, hogy ezek a cselekedetek magunkra vagy más lényekre irányulnak-e. Tehát nem egyfajta abszolút mércéről van szó. Csak azért, hogy felébresszem benned a félelmet: nem szabad ölni, nem mondom azt, hogy ha megölsz egy gilisztát a kertedben, tízezerszer fogsz gilisztaként újraszületni. Ha vakon elfogadod azt, amit mondok, akkor csak azért nem teszed meg, mert félsz

attól, hogy pokolra kerülsz. Ennek senmi köze a bölcsességhez. Nem igazán *értetted meg* a dolgokat, nem gondolkodtál el, nem figyeltél, nem használtad a bölcsességedet, hogy megfigyeld, hogyan is vannak a dolgok.

Ha félsz a cselekvéstől és a beszédétől, idegbeteg leszel; viszont ha nem tartasz eléggé bizonyos dolgoktól, és úgy hiszed, bármit megtehetsz, akkor elbizonytalanodsz, ez pedig ugyan-oda vezet.

Sigmund Freudot annak idején olyan emberek keresték fel, akik különféle gátlásoktól szenvedtek. Mivel az akkori Európát és Amerikát a szexuális ösztön elfojtása jellemezte, Freud úgy gondolta, hogy elegendő felhagyni az ilyesféle elfojtásokkal, és többé nem lesznek hasonló gondjaink: szabad, boldog, integráns személyiségekké válhatunk. Manapság nincsenek különösebb korlátok. És mégis mit látunk? Hisztérikus, szerencsétlen, idegbeteg embereket. Világos, hogy a két véglet annak eredménye, hogy nem vagyunk éberek a szexualitást, mint természetes körülményt illetően.

Fel kell ismernünk, hogy mi az, ami felkavar, és mi az, ami lecsendesít. Vajon miért annyira unalmas a buddhista meditáció? Egyhangú recitáció – miért nem éneklünk áriákat? Nagyon szép áriákat tudnék énekelni, mindig is operaénekes szerettem volna lenni. Azonban figyelembe veszem azt, hogy a hagyományok szerint mi helyénvaló, és azt teszem, amit egy tanítónak kell: annyira monoton hangon recitálok, amennyire csak tudok. Ha az ember a recitációra összpontosít, megnyugszik.

Thaiföldön egy éjjel az erdei kolostorban ülve meditáltunk. Egyszer csak meghallottam egy amerikai slágert, amit világi koromban utáltam. Egy gyógyszeráros bőgette a rádiót; ezek az árusok hangszórókkal felszerelt teherautókkal járnak a falvakat, és zenével csábítják oda a helybelieket, hogy azok vegyék meg kotyvalékaikat. A szél arról fúj, így pontosan úgy hangzott, mintha a „Mondd meg Laurának, hogy szeretem” a meditációs terem kellős közepéről szólna. Akkor már évek teltek el azóta, hogy amerikai popzenét halottam, így aztán, ahogy hallgattam ezt a szirupos, szentimentális dalt, egyszerre csak sírva fakadtam.

És lassan felismertem, hogy az effajta zene milyen hatalmas hatást gyakorol az érzelmeinkre. Ha nem érted meg, szíven üt, felzaklat és felkavarja érzelmeidet. Így hat ránk a zene, ha nem vagyunk éberek.

Ezért egyhangú a recitáció. Ha erre koncentrálsz, akkor nem kavarnak fel benned szentimentális érzések, nem törsz ki könnyekben, nem ragadtatod el magad. Ehelyett nyugalmat, békét és csendes derűt tapasztalsz. Az *ánápánaszati* szintén lecsendesíti a tudatot, mert ritmusa lágy és finom, nem zaklat fel. A kolostori élet is unalmas abban az értelemben, hogy nem romantikus és nem bővelkedik sem kalandban, sem izgalomban, ám nyugodt, csendes és békés.

Gondolkodjunk el hát azon, hogy mi az, ami felkavar, és mi az, ami lecsendesít, hogy lassan felismerjük, hogyan használhatjuk a *panyját*, bölcsességre való képességünket. Mi buddhisták azért teszünk így, hogy felismerjük mindazt, ami befolyásol. Megértjük a természet mozgatóerőit, amelyekkel együtt kell élnünk. Nem tarthatunk mindent az ellenőrzésünk alatt, hogy sose történjenek körülöttünk erőszakos és zavaró dolgok. Ezeket azonban megérthetjük: törekedhetünk a megértésre, és arra, hogy tanuljunk saját életünkéből.



Az elengedés

*„Bizony a bölcsesség az elmélyedésből fakad, elmélyedés nélkül a bölcsesség megfakul. Gyarapodás és hanyatlás e két ösvényét ismerve úgy élj, hogy bölcsességed növekedjék.”
(Dhammapada, 282)*

Szoltunk az első nemes igazságról, a szenvedésről, amely egyre nyilvánvalóbbá válik, ahogy az ember testét és tudatát szemlélve üldögél. Egyszerűen csak légy tudatában annak, ami éppen történik; megfigyelheted, hogy ha kellemes gondolat vagy fizikai öröm merül fel, akkor boldog vagy, míg ha fájdalmat vagy kellemetlenséget észlelsz, akkor elkeseredsz. Láthatod, hogy folyamatosan és szokásszerűen azzal próbákozol, hogy egyes körülményeket megteremts, másokat fenntarts, megint másoktól pedig megszabadulj. A második nemes igazság arra vonatkozik, hogy az ember legyen tudatában annak, ahogy a háromféle vágy (az érzéki öröm iránti vágy, a valamivé válásra, illetve a valami megszüntetésére irányuló vágy) felkel, valamint annak, hogy a feltételeknek megfelelően ezek miképpen jelennek meg. A harmadik nemes igazság átlátása nem más, mint az, hogy az ember felismeri: ami keletkezett, az el is múlik. Rádöbben az elmúlásra, megérti az elengedést, és így megjelenik a negyedik nemes igazság, a nyolckrétű nemes ösvény, azaz a helyes megértés, helyes elhatározás, helyes beszéd, helyes cselekvés, helyes életvitel, helyes erőfeszítés, helyes éberség és helyes összeszedettség. Más szóval a tudatosság ösvénye.

Ahhoz, hogy tudatosak lehessünk, alkalmas eszközöket kell használnunk, mivel kezdetben kissé rejtélyesnek érezzük a dolgot. Hajlamosak vagyunk arra, hogy megpróbáljuk megérteni a tudatosság fogalmát, hogy megpróbáljunk tudatossá *válni*, azt gondolván, hogy a tudatosság olyasvalami, amit meg kell *szerezniünk*, el kell *élnünk*, valami, amit meg kell kísérelnünk *kifejleszteni*. Azonban éppen ez a szándék, éppen ez a fogalmi gondolkodás tesz minket szétszórttá. Ilyenkor ugyanis azon vagyunk,

hogy tudatosá váljunk, ahelyett, hogy egyszerűen megfigyel-
nénk a tudatot, amint az létesülni és szerezni próbál, miközben
annak a háromféle vágynak engedelmeskedik, amely szenvedé-
sünket okozza.

Az elengedés gyakorlása nagyon hatásos a kényszeresen
gondolkodó elme esetében. Meditációs gyakorlatot szűkítsd
két szóra: „engedd el”. Ne végezz *ilyen* gyakorlatot, aztán meg
olyat, ne próbáld elérni vagy megérteni *ezt* meg *azt*, azután
mással próbálkozni, szuttákat olvasni és az Abhidhammával
foglalkozni, páliul és szanszkritul tanulni, tanulmányozni a
madhjamakát és a pradnyápáramitát, hínájána, mahájána és
vadszrajána beavatásokat kapni, könyveket írni és világszerte
elismert buddhista szaktekintélyévé válni. Ahelyett, hogy a világ
legnagyobb buddhista szaktekintélyévé válnál, akit nagyszabású
nemzetközi buddhista konferenciákra hívnak meg, csak „engedd
el, engedd el”.

Annak idején két éven keresztül kizárólag ezt gyakoroltam.
Valahányszor megpróbáltam megérteni valamit vagy rájönni
valamire, azt mondtam: „engedd el, engedd el” – míg a vágy
ki nem aludt. Próbálok a legegyszerűbben elmagyarázni, hogy
rengeteg szenvedéstől óvhassalak meg titeket. Nincs szomorúbb
annál, mint ha az embernek nemzetközi buddhista konferenci-
ákra kell járnia. Meglehet, hogy arra vágyakozol, hogy a jelenkor
buddhájává, Maitréjává válj, és szeretetet áraszthass az egész
világra. Ám ehelyett azt javasolnám, hogy legyél földigilisza, és
engedd el a vágyat, hogy szeretet áraszsz a világra. Legyél földi-
giliszta, aki csak két szót ismer: „engedd el, engedd el”. Tudod,
ez a kis szekér, a hínájána, így csak efféle egyszerű és szegényes
gyakorlataink vannak.

A meditációs gyakorlat fontos része, hogy kitartó, eltökélt
és megvilágosodásra elszánt legyél. Ez pedig nem önhietség vagy
ostobaság, hanem elszántság, még akkor is, ha nehéz a haladás.
Emlékezz a Buddhára, a Dhammára és a Szanghára, és maradj
meg ebben – engedd el az elkeseredést, engedd el az aggályo-
kat, a fájdalmat, a kételyt, mindent, ami keletkezik és elmúlik,
mindent, amihez szokásszerűen ragaszkodsz, mindent, amivel

magadat azonosítod. Visszhangozzon ez az „engedd el” a tudatban, így magától fel fog bukkanni, akárhol is vagy.

Kezdetben ezzel kell elfoglalnunk a tudatunkat, mivel azt mindenféle haszontalan dolog köti le: aggodalom, kétség, harag, bosszúvágy, irigység, félelem, tompaság és ostobaság. Tele van rögeszmékkel, és olyan dolgok tartják megszállva, amelyek szenvedést okoznak és bajt hoznak ránk. A társadalom jól megtanította nekünk, hogyan töltsük meg a tudatot, hogyan gyömöszöljünk bele rengeteg elképzelést, előítéletet, megbánást, reményt, elvárást – ez egy edénytöltögető társadalom. Itt vannak például a könyvesboltok: szép kötésben, képekkel és illusztrációkkal ellátva vásárolhatjuk meg azokat az ismereteket, amiket esetleg tudni vágyunk. Megtölthetjük a tudatunkat úgy is, hogy tétét nézünk, moziba megyünk, vagy újságot olvasunk. Ez is egy módszer. De nézzük csak meg, miről szólnak az újságok. Az ember alantas ösztöneit célozzák meg; erőszakról, háborúról, korrupcióról, perverziókról és pletykákról szólnak.

Ezek a maguk módján mind hatnak a tudatra. Ha tudatunkat tények, jelképek, konvenciók tartják megszállva, és mindig többet zsúfolunk bele, akkor egyszer csak színültig megtelik, és becsavarodunk. Elmehetünk és lerészegedhetünk: ez is egyfajta elengedés. Végül is erre valók a kocsimák. Ott kimondhatjuk mindazt, amit csak akarunk, de józanul nincs merszünk. Megengedhetjük magunknak, hogy lehetetlen és ostoba módon viselkedjünk, nevetgélhetünk, szökdécselhetünk, azután pedig mentegetőzhetünk, mondván, hogy részegek voltunk, az alkohol befolyása alatt álltunk.

Ha nem értjük meg a dolgok természetét, akkor bármi igen könnyen befolyásolhat minket. Láthatjuk, hogyan hat a befolyásolás a tizenévesekre. A divat is befolyásolás; csak akkor vagy szép, ha egy bizonyos módon öltözködsz. A filmek pedig érzéki örömek képeivel befolyásolnak minket. Úgy gondoljuk, bele kellene kóstolnunk ezekben az örömekbe, mert talán elszalasztunk valamit, ha nem tapasztaljuk meg az ilyesmit. Már ott tartunk, hogy senki sem tudja, mi a szép vagy a rút. Ha nem vagy tisztában azzal, mi is az a harmónia, akkor befolyásolható

vagy, és elhiszed, ha valaki azt állítja, hogy a zűrzavar a harmónia. Kezdetben esetleg nem is hiszed el, azonban a tudatodban elkezd valami munkálni, és egy idő után azt gondolod: talán valóban így van, talán az erkölcsstelenség valójában erkölcs, és az erkölcs valójában erkölcsstelenség.

Szükségét érezzük annak, hogy mindenféle ismeretek birtokába kerüljünk, hogy megértsünk bizonyos dolgokat, és hogy meggyőzzünk másokat. Előadásokat hallgattok, könyveket olvastok, és szeretnétek másoknak is beszélni a buddhizmusról. Előfordulhat, hogy az elvonulások után kissé térítő kedvetekben vagytok, de engedjétek el ezt a vágyat is. Amikor lelkesedünk, ráerőltetjük magunkat másokra, ám a meditáció során elengedjük azt a vágyat is, hogy másokat befolyásoljunk, míg el nem jön az ideje. Akkor pedig mindez természetes módon következik be, nem pedig agresszív ambíció formájában.

Megteszed azt, amit kell, és elengeded a dolgokat. Amikor azt hallod, hogy el kellene olvasnod ezt meg azt a könyvet, előadássorozatokra kellene járnod, páliul kellene tanulnod, tanulmányoznod kellene az Abhidhammát, a buddhizmus történetét, a buddhista logikát meg a többit: „engedd el, engedd el”. Ha még több koncepciót és véleményt zsúfolsz a tudatodba, csak bizonytalanságod növekszik. Csak úgy vagy képes tudatodat értékes dolgokkal megtölteni, ha megtanulod, hogyan lehet kiüresíteni azt. És sok bölcsesség kell ahhoz, hogy ezt megtanuld.

Azt javasom, hogy az elvonulás során alkalmazzatok egyes módszereket. Az elengedéssel foglalkozni egyfajta ügyes módszer. Ahogy az elengedés szót ismételve, *tudatában vagy* minden egyes gondolat felmerülésének. Bármilyen mozdul, azt elengeded, de ha nem távozik, nem erőlteted. Az elengedés gyakorlata egy módszer, mellyel tudatodat megtisztíthatod a negativitásoktól és a rögeszméktől – szelíden, de elszántan alkalmazd. A meditáció egyfajta ügyes elengedés, a tudat szándékos kiüresítése, célja pedig az, hogy megláthassuk a tudat tisztaságát. Megtisztítjuk a tudatot, mégpedig azért, hogy a megfelelő dolgokat helyezhessük bele.

Megbecsülöd a tudatodat, odafigyelsz, hogy mit is teszel bele. Ha szép házad van, nem viszed be a szemetet az utcáról, hanem olyan tárgyakkal rendezed be, amelyek még üdítőbb és kedvesebb helyé teszik.

Ha azonosítod magad valamivel, akkor ne mulandó körülményekkel azonosítsd. Vizsgáld meg, mi is az önazonosítás; figyeld meg a tudatodat, hogy világosan lásd: a gondolat, az emlék, az érzékszervi tudatosság, az érzet természete állandótlan. Tudatosítsd a lassúbb dolgokat is, a testi érzetek átmenetiségét, vizsgáld meg a fájdalmat, és tekintsd úgy, mint mozgásban lévő energiát, változó feltételt. Érzelmi megközelítésben a fájdalom állandónak tűnik, de ez csak az érzelmek játéka – engedd el valamennyit. Ha belátsz valamit, ha világosan értesz mindent, engedd el a megértést is.

Amikor a tudat üres, kérdezd meg: „Ki az, aki mindezt elengedi?” Tedd fel a kérdést, próbáld meg rájönni, ki vagy mi is az, aki mindezt elengedi. „Ki vagyok én? Ki az, aki elenged?” – ezzel a kérdéssel fejlessz ki egy tudástól mentes állapotot. Bizonytalan helyzet áll így elő. Idézd elő ezt, engedd meg neki, hogy legyen. És máris ott az üresség, a semmi, az a támasz nélküli állapot, amikor a tudat kiüresedik.

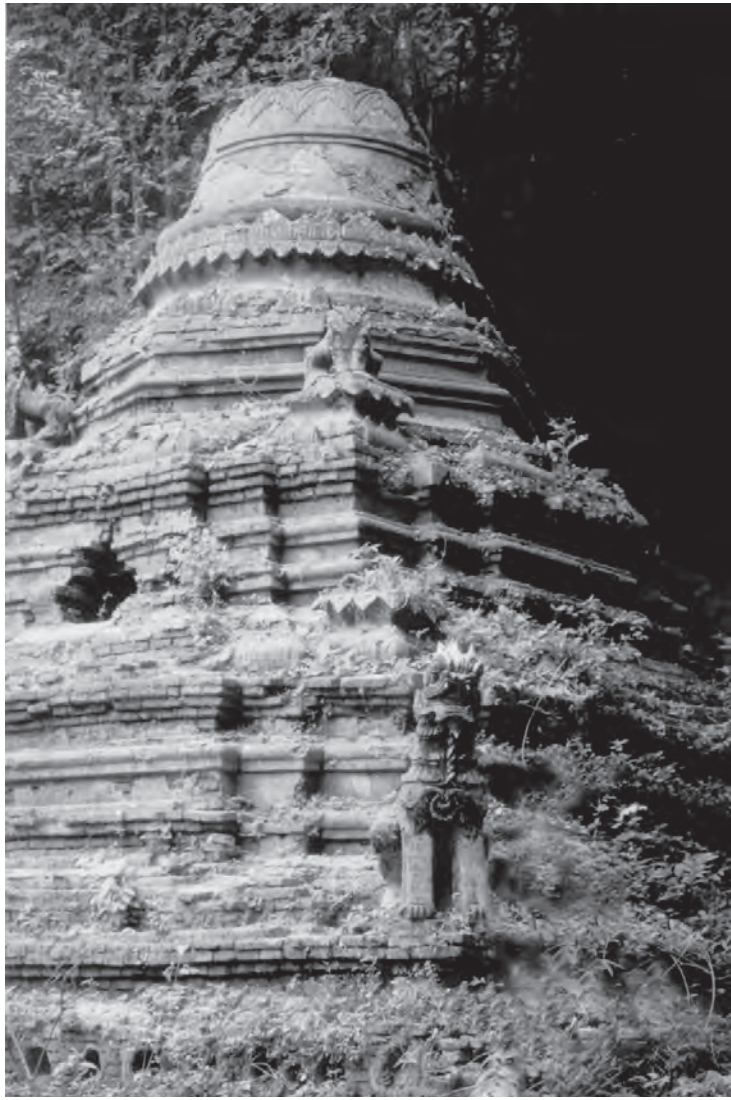
Nagyon fontos a helyes megértés, a helyes cselekvés, a helyes elhatározás, az élet egyszerűsítése, mégpedig azért, hogy ne bonyolódj összetett és nem megfelelő tevékenységekbe, hogy ne élj szétszórtan, a többieket kihasználva, nem tisztelve sem magadat, sem másokat. A fogadalmakat tedd mércéddé; fejlessz ki a *nekkhammát*, azaz utasíts el mindent, ami nem megfelelő vagy szükségtelen. Aztán tudatod engedje el a mohóságot, engedje el a gyűlöletet, engedje el a nemtudást.

Ez nem azt jelenti, hogy ellenszenvet érzel az effajta körülmények iránt, hanem azt, hogy elengeded őket, amikor észreveszed, hogy ragaszkodsz hozzájuk. Ha éppen szenvedsz, tedd fel a kérdést: „Miért szenvedek? Miért vagyok szerencsétlen?” Egyszerűen azért, mert ragaszkodsz valamihez. Keresd meg, mihez ragaszkodsz, így juss el a szenvedés gyökeréig. Azt mondod, azért vagy boldogtalan, mert senki sem szeret.

Ez meglehetősen előfordulhat, hogy senki sem szeret, de boldogtalanságod oka a vágy, hogy szeressenek. Amíg úgy gondolsz, hogy mások felelősek boldogságodért vagy boldogtalanságodért, addig akkor is szenvedsz, ha szeretnek. Ha valaki azt mondja: „Te vagy a legnagyobb ember a világon!” – akkor madarat lehetne veled fogatni, de ha azt hallod: „Sose találkoztam még nálad rettenetesebb emberrel!” – akkor lehangolódsz. Engedd el a lehangoltságot, engedd el az örömet. Gyakorlatod maradjon továbbra is egyszerű: éld az életed éber, erkölcsös, és bízz az elengedésben.

Fontos, hogy felismerd: nem vagyunk a sors tehetetlen áldozatai, és mégis azok vagyunk mindaddig, amíg nemtudás van bennünk. Amíg nemtudás van bennünk, addig nemtudásunk áldozatai vagyunk. Mindenki, akiben nemtudás van, megszületik és meghal, meg kell halnia. Ennyi az egész. Halál és újraszületés körforgásában rekedt. És ha meghal, akkor újra is születik majd, ebben biztos lehet. És minél szétszórtabban él, annál rosszabb lesz az újraszületés.

A Buddha megtanította a módját, hogyan lehet kitörni a létfordatagból: tudatossággal, úgy, hogy megértjük a létfordatagot, nem pedig úgy, hogy ragaszkodunk hozzá. Ha elengeded a létfordatagot, többé már nem árthat neked. Engedd hát el a létfordatagot, engedj el születést és halált, engedd el a létesülést. A vágy elengedése nem más, mint a harmadik nemes igazság kifejlesztése, ami a nyolcérteű nemes ösvényhez vezet.



A tudat megfigyelése

E meditációs gyakorlat során figyelj befelé és figyelj erősen. Hogy így tethess, tekintsd a külsőségeket tökéletesen lényegtelennek, lépj túl a fogalmakon és a gondolatokon: mindez nem azonos veled. Figyelj arra, ami a szavak körül van, a csendre, az úrré.

Mit hallasz, ha odafigyelsz? Úgy nézd meg ezeket a változásokat, mintha valaki más beszélne és azt mondaná: „Nem tetszik ez az egész. Unatkozom, elegendem van, haza akarok menni.” Figyelj meg a benned élő „vallási fanatikus” vagy a „cinikus”; bármilyen legyen is e hang, tudatában lehetünk változó természetűeknek.

Az ember nem vágyakozhat szakadatlanul. Ha befelé figyelünk és ha folyamatosan figyelünk, lassan elkezdjük megtapasztalni az ürességet. Általában azonban egyáltalán nem figyelünk, ezért gondoljuk úgy, hogy mi magunk *vagyunk* ezek a hangok. Rettenetes problémákat kreálunk azzal, hogy a vágy hangjaival azonosítjuk magunkat. Úgy *gondoljuk*, hogy létezik egy folyamatosan vágyakozó állandó személyiség vagy lény, de a meditáció során *belátjuk*, hogy ezek a hangok az ürességből kelnek fel. Felkelnek és elmúlnak.

A Buddha tanításának megfelelően a gyakorlat nem más, mint megismerni az ismertet. Megismerni a *mit*? Mit tudnak a buddhisták? És különben is, mit tud „az, aki tud”? „Az, aki tud”, azt tudja, hogy ezek a változó körülmények értelenek. Ezek a dolgok nem rendelkeznek semmiféle örökkévaló vagy lélekszerű minőséggel, vagy olyan lényegiséggel, amelyet állandó jellegzetességnek nevezhetnénk. „Az, aki tud”, azzal van tisztában, hogy ami keletkezik, el is múlik. Nem kell ennél többet tudnod ahhoz, hogy buddha legyél.

Buddhának lenni annyit tesz, hogy a megfigyelés segítségével jutsz ismeretekhez, nem pedig a szentiratokba vagy a mesterbe vetett hited révén. Magadnak kell megvizsgálnod a dolgokat. Próbáld meg akár csak egy olyan feltételekhez kötött dolgot találni, amely keletkezik, de nem múlik el. Létezik olyasvalami, ami

létrejön, de nem pusztul el? Válj azzá a buddhává, aki tud, mégpedig úgy, hogy energiát fordítasz arra, hogy az életet itt és most tapasztald meg, nem pedig úgy, hogy beleveszel abba a *tévképzetbe*, hogy buddha vagy és mindent tudsz. Olykor a vágy egy buddha formáját is felöltheti. Végso soron nincs „az, aki tud”, és a buddha-állapotot *elképzelni* nem ugyanaz, mint buddhának *lenni*.

A théravádinok *anattá*ról beszélnek, a mahájána-követők pedig *sínjátá*ról, de valójában ugyanarról a dologról van szó. Akkor tapasztaljuk meg az anattát, ha megvizsgáljuk és belátjuk, hogy ragaszkodásunk egónkhoz, neurózisainkhoz, gondolatainkhoz, a mohóságához, a nemtudáshoz és a gyűlölethez – mindez *anattá*. Nincs én, akit megválthatnánk, csak üres, feltételekhez kötött dolgok, amelyek a semmiből kelnek fel, és úgy térnek oda vissza, hogy nyomuk sem marad. Engedjük hát el a dolgokat, engedjük meg, hogy természetük szerint létezzenek, és maguktól meg fognak változni. Nem kell erőltetni. Ha kellemetlenséget tapasztalunk, nincs szükség arra, hogy véget vessünk neki; magától is el fog múlni. Önhittségünk azt mondja: „Nincs kedvemre ez a körülmény. Meg kell tőle szabadulnom, meg kell szüntetnem.” Ez tovább bonyolítja a helyzetet, ilyenkor ugyanis azon vagyunk, hogy valamit eltávolítsunk, azután homokba dugjuk a fejünket, és azt mondjuk, elmúlt. Ám ha nem hagyjuk, hogy magától múljon el a kellemetlenség, akkor a megszüntetésre irányuló vágy (vibhava-tanhá) újra megteremti létrejöttének feltételeit.

Egy kammikus képződményekkel teli térben ücsörgünk, és ezeket a képződményeket állandó személyiségeknek látjuk. Úgy cipeljük ezeket a képződményeket, mint fogalom-batyukat, mivel fogalmi szinten állandó személyiségeknek tekintjük egymást. Mennyi mindent cipelünk magunkkal – mennyi sérelmet, esztelen rajongást, félelmet, emléket? Már az is lehangoló lehet, ha felidézünk olyasvalakinek a nevét, aki valaha fájdalmat okozott nekünk. „Hogy merték ezt tenni, hogy mertek így bánni velem?” Így tépelődünk olyasmin, ami húsz éve történt. Egyesek idejük nagy részét azzal töltik, hogy sérelmeiket dédelgetik, így aztán megmérgezik egész életüket.

A meditáció során azonban áttörünk az emlékezeti sémán. Ahelyett, hogy személyekre emlékeznénk és valóságossá tennénk őket, azt látjuk, hogy abban a pillanatban az emlék és a keserűség is csak változó és feltételekhez kötött, tisztában vagyunk azzal, hogy mindez nem más, mint *aniccsa*, *dukkha* és *anattá*. Időben keletkeznek, éppúgy, mint a Gangesz homokszemei: akár szépek, akár csúfak, akár feketék, akár fehérek, csupán homokszemek.

Figyelj hát befelé! Figyeld meg a tudatot, amikor testi fájdalmat tapasztalsz, engedd megszólalni azt a bizonyos hangot: „Legyen vége, mikor szólal már meg az a nyavalyás csengő?” Figyelj erre a nyöszörgő, elégedetlen hangra, de azt is figyeld meg, amikor igazán jól érzed magad. Figyeld meg ezt az örömben és boldogságban úszó *dévatát*, angyali lényt; helyezkedj a néma megfigyelő szerepébe, ne tégy különbséget *dévaták* és ördögi teremtmények között. Emlékezz: ha valami feltételekhez kötött, akkor el is múlik.

Ismerd fel a dolgokat, engedd jönni-menni őket; csupán változó kammikus körülmények, így hát ne avatkozz közbe. Manapság az emberek hajlamosak azt gondolni, hogy odalent, a tudat mélyén valamiféle emberevő óriás ólálkodik, és egyetlen figyelmetlen pillanatra vár, hogy hatalmába kerítesse és végleg megőrijtse őket. Némelyek egész életüket ebben a félelemben élik le. Akárhányszor a szörny elindul felfelé, sikoltozni kezdenek. Ám a szörny is csupán *szankhára*, összetett jelenség, a Gangesz egy homokszeme. Meglehet, hogy csúf homokszem, de csupán homokszem. Ha minden egyes csúf homokszem láttán lehangolódsz, hamarosan igencsak nehéznek fogod találni az életet. Néha el kell fogadnunk a tényt: bizonyos homokszemek csúfak. Engedd meg nekik, hogy csúfak legyenek, ne veszítsd el a kedvedet. Ha azt látnád, hogy a Gangesz partján ülök, csúf homokszemeket nézegetek, és azt mondogatom: „Mindjárt megőrülök!” – akkor azt gondolnád: „Ácsán Szumédhó *megőrült*.” Még egy *felettébb csúf* homokszem is csak egy homokszem.

Annyit teszünk, hogy e különböző minőség, a bujkáló szörnyek, a rejtett, elnyomott energiák és archetipikus erők közös elemét vesszük figyelembe: azt, hogy mind csupán

szankhára, semmi több. A Buddha pozíciójába helyezkedünk: mi magunk vagyunk a tudás.

Az ismeretlent is csak feltételekhez kötött, változó körülménynek tekintjük. Egyszer a tudás van jelen, másszor a nemtudás. Az egyik a másiktól függ. A fekete lyuk, a napfény, éjszaka és nappal, mind változnak; nincs én, nincs mivé válnod, ha te magad vagy a tudás. De ha a *szamszára* valamennyi minőségére reagálsz, akkor tényleg idegbeteg leszel. Ha ezt tennéd, az éppúgy vég nélküli volna, mintha a Gangesz homokszemeire reagálnál. Hány élet lenne elég erre? Úgy gondolod, hogy a Gangesz minden egyes homokszemére érzelmi választ kell adnod: fellelkedni a szép homokszemektől és lehangolódni a csúfak láttán? Mégis, az emberek éppen ezt teszik. Eltompítják magukat, elfáradnak, kimerülnek ebben az állandó érzelmi zaklatottságban, és végül már legszívesebben megsemmisülnének. Ezért aztán kábítószerket szednek és isznak, hogy érzéstelenítsék magukat.

Ahelyett, hogy falakat építenénk, és elrejtőznénk a félelembé és a tompaságba, megfigyeljük, hogy mindez nem-én. Így nem kell érzéstelenítenünk magunkat; épp ellenkezőleg, még érzékenyebbé, tisztábbá és fényesebbé válhatunk. És ebben a tisztaságban és fényességben ott a tudás: ami keletkezik, el is múlik. És ez az, amit a buddhák tudnak.



Az öt akadály

*„A bbikkbu, ó, király, mindaddig,
amíg az öt akadálytól meg nem szabadult, adósnak, betegnek,
fogolynak, rabszolgának, kibalt úton eltévedt vándornak látja magát,
amikor viszont az öt akadálytól megszabadult,
úgy látja magát, mint aki adósságát kiegyenlítette, meggyógyult,
kiszabadult, szabad ember lett, biztonságos helyre ért.”
(Dígba Nikája, II. 73)*

A meditáció során fokozatosan megértjük az öt akadályt, azt, hogy ha valamelyik felmerül, miként lehet megvizsgálni, megérteni, jelenlétét elfogadni, és hogyan lehet megtanulni kezelni. Néha elég annyit mondani, hogy távozzon, és máris eltűnik. Máskor azonban csak hagyni kell, hogy maradjon, míg magától ki nem alszik.

Nagyon finom ellenérzéseket tudunk táplálni a kellemetlen dolgok iránt, és hajlamosak vagyunk őszintétlenek lenni szándékainkat illetően. Szokásunk, hogy ha valami kellemetlenség felmerül, azonnal menekülünk előle, esetleg megpróbálunk véget vetni neki. Amíg így cselekszünk, addig szó sem lehet semmiféle *szamádbiról*, azaz összpontosításról. Csak akkor találhatjuk meg a tudat békéjét, az összpontosított szívet, ha az öt akadály nincs jelen, vagy ha nem ragaszkodunk hozzájuk.

Az akadályt csak abban a pillanatban érthetjük meg és láthatjuk át tökéletesen, amikor az ténylegesen megjelenik. Észrevehettétek, hogy bár előadásokra jártok, és beható ismereteket szereztek a Dhammáról, mégis felmérgekedtek, megijedtek és vágyakoztok. Vagyis az adott helyzetben nem vagytok éberek: hajlamosak vagytok arra, hogy elutasítsátok a dolgokat, megsértődjetelek vagy ítélezzetek.

Szamanéra-életem első évét egy északkelet-thaiföldi kolostorban töltöttem. Egy kunyhóban laktam, és semmi dolgom sem volt. Az ételt szerzetesek hozták nap mint nap, és mivel én nem értettem thaiul, ők pedig nem értettek angolul, senkivel sem

kellott beszélnem. Érzékszerveimet nem sok inger érte, így lassan beállt egyfajta megvonási állapot, és nagy-nagy békességet kezdtem tapasztalni; tulajdonképpen olyannyira nyugodtnak éreztem magam, hogy örömteljes és eksztatikus állapotokat éltem át. Az apró kunyhó verandáján üldögéltem, és a karomba csípő moszkító iránti részvét könnyei gyűltek a szemembe. Képes voltam elvont módon gondolkodni „minden lényről”, és irántuk is hatalmas szeretetet éreztem. Még ellenségeimnek is megbocsáttam, és mindenkinek, aki valaha is fájdalmat okozott nekem. Leginkább azért voltam képes ilyen emelkedett érzelmekre minden lény iránt, mert nem kellett a közelükben élnem.

Egy nap aztán el kellett mennem a bevándorlási hivatalba, hogy meghosszabbítsam a vízumomat. Nongkhájba kellett utaznom: ez az a város, ahol útban Laosz felé át kell kelni a Mekongon. Új, érzékeny állapotomban pontosabban érzékeltem a dolgokat, mint azelőtt: jártam a várost, és láttam a szomorúságot és a fájdalmat az emberek arcán. Amikor odaértem a hivatalba, éreztem, ahogy a gyűlölet vasfüggönye ereszkedik elélem. Később megtudtam, hogy a tartomány vezető szerzetese utasította a hivatalnokokat, hogy adják meg nekem a vízumot, és ezzel meglehetősen méltatlan helyzetbe hozta őket, hiszen ez az eljárás nem felelt meg egészen a szabályoknak. Emiatt aztán nem akarták megadni nekem a vízumot, és határozott ellenérzéseket tápláltak irántam, ami a felfokozott tudatosság állapotában igen zavaró volt számomra. A nagy szeretet, amit minden lény iránt éreztem, igen gyorsan apadni kezdett.

Zaklatottan tértem vissza a kolostorba, beültem a kunyhóba, és a következő három napot azzal töltöttem, hogy lecsilapítsam mindazt, amit a bevándorlási hivatalban tett egyórás látogatásom kavart fel.

Pár hónappal később ráéreztem a magányos élet ízére. Van valami romantikus az efféle életmódban. Felettébb békés érzés, hogy nem kell szembesülnöd az emberek fájdalmával, és érzékszerveidet sem izgatják fel cselekedeteik. A természettel együtt élni nagyon békés és kellemes. A moszkító pedig (amikről azt gondolnád, hogy rettenetesen bosszantóak) feleannyira sem

bosszantóak, mint az emberek. Tulajdonképpen kevesebb ügyeségre van szükséged, ha moszkitókkal akarsz együtt élni, mint ha emberekkel.

Egyre jobban kötődni kezdtem ehhez az életmódhoz, pár hónap múlva azonban Bangkókba kellett utaznom. Emlékszem, ahogy a vonaton ültem, útban Nongkhájból a fővárosba. Senkivel sem akartam beszélni. Csak ültem ott, emelkedett gondolatokat szőve a Dhammáról és a Buddháról, arról, hogy miképpen segíték minden élőlényt és hogyan szentelem életemet jólétüknek. Feloldódtam a mindent elsöprő örömben, csodálatosan éreztem magam. A zajos, zűrzavaros, kellemetlen város aztán megtette a magáét: fél órán belül a tudatom rettenetesen összezavarodott.

Ezek az élmények lassan-lassan rávezettek arra a felismerésre, hogy nem az a megvilágosodáshoz vezető út, ha az ember elzárja magát minden kellemetlenségtől, hanem sokkal inkább az, ha megtanulja *megérteni* mindazt, amit kellemetlennek vagy nehéznek talál. Azok a bizonyos körülmények nem véletlenül vannak jelen, hanem azért, hogy tanuljunk belőlük. Nem számít, hogy mennyire nem kívánjuk őket, nem számít, hogy mennyire szeretnénk, hogy a dolgok másképp legyenek, ezek a körülmények mindaddig jelen lesznek életünkben, amíg meg nem értetjük és meg nem haladtuk őket.

Remete-életem nem sokkal ezután véget ért. Szerzetesei felavatásom közeledett, és Ácsán Cshá kolostorába készültem, ahol nem volt lehetőség a magányos aszkézis fényűzésére. Szerzetesi közösségben kellett élnem, kötelezettségeknek kellett megfelelnem, meg kellett tanulnom azokat a fegyelmi szabályokat, amelyeket egy szerzetesnek ismernie kell, és engedelmeskednem kellett másoknak. Ez alkalommal már hajlandó voltam elfogadni a helyzetet: rájöttem, hogy éppen ez kell nekem. Abban biztos voltam, hogy nincs szükségem olyan eksztatikus örömökre, amelyek azonnal elillannak, ha valamilyen zavaró dolog történik.

Vat Pápongban, Ácsán Cshá kolostorában aztán zavaró körülmények egész áradatával találtam szemben magam, ami

alkalmat adott arra, hogy megtanuljam kezelni az öt akadályt. A thaiföldi kolostorokban, ahol addig éltem, az, hogy nyugati vagyok, annyit jelentett, hogy elvárhattam: mindenkől a legjobbat kapom. Kivonhattam magam a munkából és más világi tevékenységekből, amit a többi szerzetesnek el kellett végeznie, mondván: „Éppen meditálok, nincs időm felsöpörni a padlót, csinálja meg inkább valaki más. Én komoly gyakorló vagyok.” Amikor Vat Pápongba érkeztem, a többiek azt mondták: „Szumédhó amerikai, nem tudja megenni a mi ételeinket.” Ácsán Cshá pedig azt felelte: „Akkor meg kell majd tanulnia.” És amikor nem tetszett a számomra kijelölt meditációs kunyhó, és másikat kértem, Ácsán Cshá nemet mondott.

Hajnali háromkor keltem, és részt kellett vennem a hajnali recitáción és a meditáción. Felolvasásokat tartottak a vinájából, mégpedig thai nyelven. Kezdetben nem is értettem, de később, mikor már megtanultam a nyelvet, akkor is rettentő unalmasnak találtam ezeket a felolvasásokat. Az ember ilyenkor megtudhatta például, hogy ha a köntösén a szegélytől ennyi meg ennyi centiméterre szakadás van, még virradat előtt meg kell varrnia. Én meg arra gondoltam: nem ezért álltam szerzetesnek! Elveszettnek éreztem magam az aprólékos szabályok között, megpróbáltam kiszámolni, hogy a lyuk a köntösömön vajon négyhüvelyknyire van-e a szegélytől, és hogy meg kell-e varrnom virradat előtt. Vagy felolvasták, hogyan kell ülőpárnát hajtogatni, és tudnunk kellett, hogy az ülőpárna szegélyének hány hüvelyk szélesnek kell lennie. Aztán akadt egy szerzetes, aki elmesélete, hogy látott olyan ülőpárnát, amelynek másmilyen volt a szegélye, a többiek pedig megvitatták a témát. Beszéljünk inkább komoly dolgokról, gondoltam, fontos dolgokról, mondjuk a Dhammáról.

Igencsak elkedvetlenítettek a mindennapi élet apró-cseprő dolgai, az olyannyira különböző természetű és jellemű, más-más gondokkal küszködő emberek, akik nem feltétlenül voltak annyira lelkesek, mint amilyenek én tüntem abban az időben. Akkor az öt akadállyal mint kézzelfogható valósággal szembesültem. Nem volt menekvés. Az akadályok azért voltak ott, hogy tanítsanak, nekem pedig meg kellett tanulnom a leckét.

Ami az első akadályt, a mohóságot illeti, meglepődnetek azon, hogy egy szerzetes számára milyen formákat ölthet. Világi emberként lehetőségetek van időt fordítani arra, hogy megszerezzétek azokat a dolgokat, amiket szeretnétek. Mi azonban cölibátusban élünk, és csak kevés tulajdonnal rendelkezhetünk, így aztán azt vesszük észre, hogy mohóságunk köntösökre, alamiznás szilkékre és ehhez hasonló tárgyakra irányul. Naponta egyszer étkezünk, így az étel is erős vágyat vagy ellenérzést keltethet. Vat Pápongban bármilyen kunyhót is jelöltek ki számunkra, azt el kellett fogadnunk, így aztán egyszer szerencsések voltunk, és igazán szépet kaptunk, máskor meg kevésbé szépet. Viszont alkalmunk nyílt arra, hogy megfigyeljük azt az ellenszenvet, amit az ember akkor érez, ha olyasvalamit kap, ami nem tetszik neki, illetve azt az örömet, amely akkor támad, amikor kedvére való dolgot kap.

Ha hiszitek, ha nem, az első hónapokban az én gondolatimat a szerzetesi köntösök kötötték le. Abban a kolostorban, ahol azelőtt éltem, ríkító narancsszínű köntöst viseltek – hát ez nem volt éppen az én színem. Vat Pápongban azonban okkersárga és okkerbarna köntöst hordtak, bennem pedig erős vágy fejlődött ki egy ilyen köntös iránt. Kezdetben nem kaptam újat, így azt a bizonyos ríkító narancsszínűt kellett viselnem, és nagyon vágytam már egy új, nagyobb köntösre. Thaiföldön a köntösök sosem illettek rám igazán, ám Vat Pápongban méretre szabták azokat. Végül úgy egy hónap múlva Ácsán Cshá felve-tette, hogy készíthetnének számomra egy ilyen köntöst. Akkor azonban a köntös színe kezdett el foglalkoztatni: nem akartam túlságosan barnát, de nagyon vörösset sem. Sok bánatot és kétségbeesést éltem át, miközben megpróbáltam megfelelő színű köntöst szerezni.

Noha délután nem ehetünk, a *vinaja* tesz bizonyos enged-ményeket: például fogyaszthatunk cukrot. Így hát azon kaptam magam, hogy borzasztóan sokat gondolok édességekre, noha azelőtt nem igazán szerettem az ilyesmit. Vat Pápongban két-három naponta kaptunk édes italt délután, és elkezdjük számol-gatni, melyik is lesz az a nap, amikor a teát vagy a kávé-t cukorral

kapjuk. Néha kakaó is volt! Amikor körbejárt a hír, hogy este kakaó lesz, semmi másra nem tudtam gondolni.

A szexuális vágy nem okozott sok gondot nekem akkoriban, a cukor és az édességek megszállottja voltam. Este lefeküdtem, és cukrászdákról álmodtam. Ott ültem az asztalnál, éppen bele akartam harapni egy gyönyörű süteménybe, amikor felébredtem és azt kívántam, bárcsak kaphatnék egy falatot.

Mielőtt Thaiföldre utaztam volna, néhány évet Berkeleyben, Kaliforniában töltöttem. Ott az ember meglehetősen öntörvényűen élhetett, nem kellett engedelmeskednie senkinek, és semmiféle szabályokat nem kellett követnie. Vat Pápongban azonban egy olyan hagyomány szerint kellett élnem, amely nem mindig tetszett, amellyel nem mindig értettem egyet, és egyáltalán nem befolyásolhattam a dolgokat. Azt nem bántam, hogy engedelmeskednem kellett Ácsán Cshának, mert tiszteltem őt, de néha olyan szerzeteseknek is szót kellett fogadnom, akiket nem igazán kedveltem, vagy akiknél különbnek tartottam magam. A vat pápongi thai szerzetesek sokat bíráltak, holott más kolostorokban azelőtt mindig csak dicsértek. Azelőtt szépnek tartották. Életemben először éreztem úgy, hogy elragadó szépség vagyok. Tetszett nekik a bőröm, ugyanis szépnek tartják a fehér bőrt, és bár a bőröm nem igazán szép, annyi bizonyos, hogy fehér. De a vat pápongi szerzetesek csúnyának találták a bőrömet, azt mondták, májfoltok vannak rajta. Abban az időben harmincas éveimben jártam, és érzékeny voltam arra, ha az öregedést emlegették. Ők pedig azt kérdezték: hány éves vagy? Harminchárom, válaszoltam. Nahát, mondták, legalább hatvanak látszol. Kifogásolták azt, ahogyan jártam, azt mondták, nem helyesen járok, nem vagyok eléggé figyelmes. Ha fogtam a tarisznyámat (mert volt egy tarisznyám), és csak úgy egyszerűen letettem, gondolván, hogy ez nem igazán fontos, akkor azt mondták: „Helyesen tedd le a tarisznyádat. Így kell megfogni, azután hajtsd össze, és így tedd le magad mellé.”

Bíralták azt, ahogy ettem, ahogyan jártam, ahogyan beszéltem, mindenből tréfát űztek. Ám valami arra készítetett, hogy maradjak és elviseljem ezt. Megtanultam alkalmazkodni a hagyó-

mányhoz, a fegyelemhez, és ez évekig tartott, mert erős volt bennem az ellenkezés. Aztán lassan megértettem a *vinajában* rejlő bölcsességet, ami az iratok első olvasásakor egyáltalán nem nyilvánvaló. Ha az embernek véleménye van a hagyományokról, illetve magáról a vinajáról, azt gondolhatja, hogy a szabályok feleslegesek. Akkor aztán órákat tölthet azzal, hogy igazolja magát, mondván, hogy a huszadik században ezek már nem szükségesek. Ugyanakkor megfigyelheti magában az elégedetlenséget és a gondolatok szakadatlan burjánzását, és felteheti a kérdést: Ez szenvedés? És figyelheti, hogyan reagál a kiigazításra, a bírálatra, a dicséretre.

A tudati egyensúly fejlődött az évek során. Az ember észrevette, hogy a harag, az idegesség és az ellenérzés lassacskán kialszik. És amikor a tudat már nem hajlamos ellenérzést táplálni, az ember némi örömet és békét tapasztal.

Amikor aztán már magabiztosan gyakoroltam, bíztam a tanítóban és végül megtaláltam a helyem a kolostorban, megszálolt módon ragaszkodni kezdtem mindehhez. Tökéletesnek láttam az egészséget, és úgy gondoltam, *mindenkinek* így kellene élnie. Úgy éreztem, az én feladatom megtéríteni azokat, akik eljöttek a kolostorba. Meg tudom érteni a misszionáriusokat. Az ember lelkesedik, ragaszkodik ahhoz, ami segített neki, boldoggá tette és belátáshoz jutatta. Úgy érzi, muszáj elmondania mindenkinek, függetlenül attól, hogy meg akarják-e hallgatni.

Rendben is volt minden, amíg a kolostorba látogató nyugatiak egyetértettek velem. Kellemes érzés volt: én lelkesítettem őket, ők pedig hasonló odaadást éreztek, így megerősítettük egymást. Összejöttünk és arról beszélgettünk, hogy a mi hagyományunk és a mi tanítónk a legjobb, és hogy micsoda nagyszerű dolgot fedeztünk fel. Előbb-utóbb persze egy-egy kevésbé lelkes amerikai vagy angol is érkezett a kolostorba, aki nem dőlt be az ilyesminek.

Éppen ez történt akkor is, amikor körülbelül öt éve voltam már a kolostorban. Egy amerikai érkezett hozzánk, aki már járt a san franciscói Zen Központban. Hibát keresett Ácsán Cshában, Vat Pápongban, a théraváda buddhizmusban, a *vinajában*,

egyszóval mindenben. Meglehetősen intelligens ember volt, és az is bizonyos, hogy sok tapasztalata volt abban, hogyan kell ásrámról ásrámra, kolostorról kolostorra, egyik mestertől a másikig járni, és minél több hibát találni bennük. Felkeltette kételyünket: talán mégis van egy jobb, gyorsabb módszer, lehet, hogy Ácsán Cshá csak egy régimódi, jelentéktelen figura. Volt egy indiai tanító, aki olyan meditációs tanfolyamokat vezetett, melyek során az emberek szinte „azonnal elérték a *szótápanna* fokozatot”. Erre az ember eltöprengett azon, hogy vajon *szótápanna*-e már vagy sem, hogy milyen jó lenne, ha tudná, hol tart a meditációban, hogy milyen egyszerű volna, ha lenne egy tanító, aki mindezt megmondaná és igazolná őt. Ácsán Cshá soha nem mondott semmi ilyesmit. Ezért erős ellenérzéseket tápláltam az amerikai iránt, úgy éreztem, támadnom kell minden másféle buddhizmust, minden más tanítót, minden más lehetőséget. Kritikussá váltam, és ahányszor csak találkoztam valakivel, aki úgy gondolta, hogy ismer egy jobb rendszert, ahelyett, hogy meghallgattam volna az érveit, azonnal megragadtam minden lehetőséget, hogy kifejtsem, miért nincs igaza. Így kifejlesztettem azt a szokást, hogy leszóljak más tanítókat és hagyományokat. Ebből azonban nem fakad öröm. Lassan felismertem a szenvedést, ami abból származik, hogy az ember állandóan véd valamit, és támadja mindazt, ami a ragaszkodásban fellelt biztonságát fenyegeti.

Ha nem érted meg igazán a kételyt, a tudati bizonytalanság természetét, akkor a kétség hatalmába kerít. Ilyenkor elég any-nyit hallanod, hogy létezik jobb és gyorsabb módszer, máris kételkedni kezdesz. Azt gondolod, hogy talán *valóban létezik* egy jobb és gyorsabb módszer. Akkor aztán ésszerűen kifejtik, hogy milyen is az a bizonyos jobb módszer, te pedig úgy gondolod, hogy valóban azt kell követni. Azonban ha ragaszkodsz a tanítódhoz, ha hűséges tanítványa vagy, akkor úgy érzed, hogy ezt nem teheted meg: úgy ítéled, jobb a lassabb, de biztosabb utat választani. Akkor pedig támadni kezdesz mindenkit, aki egy gyorsabb és jobb módszerrel áll elő.

A lényeg azonban az, hogy megértsd a kételkedő tudat természetét. Úgy találtam, hogy nem az én feladatom eldönteni,

hogy melyik a legjobb vagy leggyorsabb út; a dolgom az, hogy megértsem saját bizonytalanságomat. Elkezdtem hát vizsgálni azt a tudatállapotot, amely akkor kel fel, amikor kétségem támad, és egy idő után kezdtem elfogadni mindenféle kétséget, változó körülménynek tekintve azokat.

Bangkokban történt, hogy egy olyan beszélgetés közepén találtam magam, ahol az emberek a vallásokat hasonlítgatták össze. Én pedig megpróbáltam toleráns lenni, elfogadni, hogy minden vallás egyformán jó, bár valójában nem egészen így gondoltam. Mindig próbáltam valami szépet mondani, olyasmit, hogy a cél közös, hogy szeretnünk kell a keresztényeket és mettát kell gyakorolnunk irántuk. Valójában azonban azt gondoltam, hogy a buddhizmus a jobb. Egy alkalommal is ez foglalkoztatott; végiggondoltam, mit válaszolnék, ha valaki megkérdezné tőlem, hogy melyik a legjobb vallás. Mit mond erre az ember? Hát azt, hogy a buddhizmus. Hirtelen világossá vált számomra, hogy ez csupán egy vélemény, a vélemények pedig nem állandó körülmények, nem rendelkeznek énnel, és semmi szükség arra, hogy véleményem legyen és abban biztos legyek. Nem az én feladatom eldönteni, hogy mi a jobb. Attól kezdve nem éreztem úgy, hogy kötelességem ilyesmiken törni a fejem. Rájöttem, hogy a dolgom csupán annyi, hogy tudatában legyek a megismerés iránti vágy-
nak és a véleményalkotásra való képességnek.

Pár évvel ezelőtt volt egy időszak, amikor megszállott módon irigykedtem. Én voltam a szerzetesvezető, ezért úgy éreztem, nekem kell példát mutatnom a tökéletes magatartásból, és irigykedni kezdtem, ha más szerzeteseket dicsértek. Ha egy szerzetesről azt mondták, hogy jobb nálam, borzasztó irigység kelt fel a tudatomban. Ez egyfajta versenyszellem, az ember úgy érzi, hogy mindenki előtt bizonyítania kell. Akkor azonban úgy éreztem, hogy nincs kedvemre az irigység. Igen kellemetlen tudatállapotnak találtam. Ezért hajlamossá váltam elfojtani irigységemet. *Muditát* gyakoroltam. Ha azt hallottam egy szerzetesről, hogy jobb nálam, akkor azt gondoltam: „Hát nem csodálatos? Ez a szerzetes sokkal jobb nálam.” Vagy azt: „Mennyire boldog vagyok, ez a szerzetes sokkal jobb képességekkel rendelkezik,

mint én!” De az irigység továbbra sem hagyott nyugodni. Felismertem, hogy meg kell vizsgálnom ezt az érzelmet, és a gond éppen az, hogy egyfolytában szabadulni akarok tőle. Elhátároztam, hogy hagyom feltámadni: elkezdtem az irigységre összpontosítani, felidéztem mindent, ami irigységet válthat ki. Figyeltem az irigység érzését, megfigyeltem változó természetét. Egy idő után az irigység gyengülni kezdett. Ahogy a sértődöttség és az ellenérvés eltűnt, beláttam, hogy az irigység nem több, mint természetes tudatállapot, és nem azonos az énnel.

Az álmosság és a tudati tompaság is jó tanítómester. Akkor jelennek meg, amikor az embert már nem lelkesíti a kolostori élet. Felavatása után az ember felettébb lelkes, tele van energiával – legalábbis én így voltam ezzel. Egy idő után azonban azt tapasztalja, hogy tudata eltompul, elalszik meditáció közben vagy a tanítások alatt. Az ember üldögél, összpontosít a tompaságra, hagyja, hogy tudata eltompuljon, nem tesz semmiféle erőfeszítést, nem áll ellen a tudati tompaságnak.

Thaiföldön az upószatha napokon hajnalig virrasztottunk. Kezdetben, ahogy az egy versenyszellemmel megáldott amerikaihoz illik, bizonyítani akartam a többiek előtt. Pusztá akaraterővel egész éjszaka megtartottam a helyes testtartást. Amikor aztán láttam, ahogy a thai szerzetesek előredőltek, szinte a földig hajoltak, lenéztem őket, gondolván, hogy én jobb vagyok, mert nem adom meg magam az álmosságnak és a tompaságnak. Egy idő után azonban az akaraterőm elhagyott, és azt vettem észre, hogy lassan előredőlök, majd arca esek. Ellenérvést tápláltam e tudatállapot iránt, és próbáltam ébren maradni az akaraterő segítségével.

Az ember ilyenkor olyan állapotba kerül, hogy nem igazán tapasztalja a külvilágot, és hallucinálni kezd. Elkezdtem hát elmélkedni eme akadályon – azon, hogy a valódi gond az, ha az akadály nincs kedvemre. Ha az ember megpróbál megszabadulni valamitől, akkor az *dukkha*. Így hát azt gondoltam: „Egyszerűen csak elfogadom: megfigyelem az álmosság és a tompaság érzését.” Úgy találtam, hogy képes vagyok az álmosság érzésére összpontosítani, annak ellenére, hogy attól tartottam, hogy

majd bizonyára elalszom, és elvesztem a tekintélyem a szerzetesek előtt. Szemlélődtem a szem körül tapasztalható érzések felett, a testi érzetek felett, megfigyeltem tudatállapotomat és szokásszerű ellenállásomat. Ily módon ez az akadály hamarosan már nem jelentett gondot számomra.

A bölcsesség akkor születik meg bennünk, amikor megértjük azokat a dolgokat, amiket itt és most tapasztalunk. Semmi különlegeset nem kell tennünk. Nem kell szörnyű kínokat kiállnunk ahhoz, hogy meghaladjuk a fájdalmat, a mindennapi élet sok apró fájdalma éppen elég a megvilágosodáshoz. Az éhséget, a szomjúságot, a nyughatatlanságot, az irigységet, a félelmet, a vágyat, a mohóságot, a tompaságot tekinthetjük akár tanítómesternek is. Ahelyett, hogy csalódottnak éreznénk magunkat és azt kérdeznénk, hogy miért érdemeljük ezt, csak ennyit mondjunk: „Köszönöm szépen. Előbb-utóbb mindenképpen meg kell tanulnom ezt a leckét; akár most is megtehetem, nincs miért halogatnom a dolgot.”



A türelem

„*A türelmes állhatatosság a legfőbb vezeklés.*”
(*Dhammapada, 184*)

A türelem egyike azon erényeknek, amelyeket buddhista körökben igen nagyra tartanak, ám az anyagi világban, ahol a vágyott dolgok azonnali megszerzése és a hatékonyság sokkal inkább kívánatos, nem tekintenek igazán fontosnak. Manapság rengeteg instant terméket gyártanak, így alighogy megkívánunk valamit vagy szükségét érezzük valaminek, azonnal meg is tudjuk szerezni. És ha esetleg mégsem, akkor bosszankodunk, elkedvetlene-dünk és panaszkodni kezdünk, úgy gondoljuk, hogy az ország a tönk szélén áll. Egyfolytában azt halljuk, hogy valaki panaszkodik valami miatt, mondjuk amiatt, hogy sztrájk van, vagy mert mások nem dolgoznak elég hatékonyan, nem elégítik ki elég gyorsan a vágyait, mert várnia és állhatatosan túrnie kell.

Figyeld meg, hogy mennyire türelmetlenné válsz, ha meditáció közben testi fájdalom merül fel, figyeld meg, ahogy reflexszerűen próbálsz elmenekülni a fájdalom elől. Ha lázad van, ha megbetegszel, figyeld meg, mennyire nehezen viseled a kellemetlenséget, a testi kényelmetlenséget, és hogyan próbálsz meggyógyulni, megszabadulni a fájdalomtól, milyen gyorsan csak lehet.

A türelem talán az egyik legfontosabb erény, amelyről szót kell most ejtenünk, ugyanis nyilvánvaló, hogy türelem nélkül nincs szellemi haladás. Gondolhatnánk azt is: „Inkább a zent fogom gyakorolni, nem akarok vesződni a théravádával, túl időigényes módszer. *Azonnal* meg akarok világosodni, hogy ne kelljen itt vesztegelnem, és közben hosszadalmas, unalmas dolgokat csinálnom, vagy olyasmit, amihez esetleg nincs kedvem. Járhatnék inkább előadássorozatokra, bevehetnék egy nirvána-tablettát, bekapcsolhatnám a megvilágosodás-gépet, és már ott is volnék.” Emlékszem, amikor az LSD megjelent, az emberek úgy gondolták, hogy ez a gyors út a megvilágosodáshoz. Úgy vélték,

elég lenyelni egy tablettát, és *mindent* megértének, így nem kell bajlódniuk azzal, hogy szerzetesnek álljanak, és aztán egy kolostorban kelljen ülniük. Úgy hitték, elég bevenniük egy tablettát, és máris megvilágosodnak; semminek sem kell elkötelezniük magukat, csak keresniük kell egy vegyész vagy egy dílert.

Hát nem lenne csodálatos, ha valóban csak ennyit kellene tennünk? Néhány utazás után azonban az emberek rájöttek, hogy a megvilágosító erejű élmény valahogy elillan, és utána még rosszabb állapotba kerülnek. Hiányzik a türelem.

A türelem kifejlesztése kolostori életünk része. Az észak-kelet-thaiföldi erdei kolostorokban az embernek jó esélyei vannak arra, hogy igencsak türelmessé váljon, mert az élet ott sokkal lassabb, és el kell viselni bizonyos dolgokat. Tűrni kell mindenféle kellemetlen testi élményt, például a maláriát és a meleg évszakot. A meleg évszak Thaiföld északkeleti részén egyike a legsivárabb dolgoknak, amiket valaha is tapasztaltam. Amikor felébredsz, azt mondd: „Nem tudok elviselni még egy napot” – minden olyan örömtelennek látszik. Arra gondolsz, hogy itt egy újabb nap, egy véget nem érő nap, forrósággal, szúnyogokkal és verejtékkal. Látszólag végtelen napok, sorra egymás után.

És akkor az ember emlékezteti magát arra, hogy micsoda nagyszerű lehetőség ez a türelem kifejlesztésére. Hallasz persze a megvilágosodáshoz vezető modern amerikai utakról, ahol érdekesebbnél érdekesebb kapcsolatokba bonyolódhatsz, kipróbálhatod a legújabb technikai vívmányokat, borzasztóan izgalmas dolgokat csinálhatsz másokkal együtt – és megvilágosodhatsz. Ehelyett pedig ott üldögélsz a meleg évszak idején egy forró, sivár, végtelen napon, melynek minden órája örökkévalóságnak tűnik. Azt kérdezed magadtól: „Mit keresek én itt? Kaliforniában élhetnék, érdekes életem lehetne, izgalmas dolgokat csinálhatnék, és sokkal gyorsabban és jobb határfokkal világosodhatnék meg. Kalifornia sokkal fejlettebb és felkapottabb, mint Északkelet-Thaiföld.” Azután leveleket kapsz türelmetlen amerikaiaktól, akik körülutazták a világot és jártak az összes ácsánál. Akkor ismét megkérdézed magadtól, hogy mit is keresel ott, hogy miért izza-

dod csuromvizesre a ruhádat, és hogy miért eteted meg magad a szűnyogokkal.

Azután azt gondolod: „A türelmet fejlesztem. Ha ebben az életben csak azt tanulom meg, hogyan kell türelmesnek lenni, már megérte. Csak egy *kicsit* türelmesebbnek lenni – már az is valami. Nem megyek Kaliforniába, nem veszek részt az önismereti csoportok izgalmas összejövetelein, modern terápiás kezeléseken és tudományos kísérleteken. Egyszerűen itt maradok és megtanulom, hogyan legyek türelmes a karomba csípő szűnyoggal, és hogyan viseljem türelemmel ezt a végtelennek tűnő, sivár meleg évszakot.”

Régebben azt gondoltam, hogy a tudatom túlságosan feszült, éles és rengeteg nyugtalanság van benne. Mivel mindig is érdekes egyéniség szerettem volna lenni, ebben az irányban fejlesztettem magam; szert tettem mindenféle haszontalan ismeretre és ostoba nézetre, hogy elbűvölő és szórakoztató legyek. Ez a képesség a kolostorban meglehetősen fölöslegesnek bizonyult, ám a tudati megszokás még akkor is működött, amikor egyedül voltam, amikor nem volt kit elbűvölnöm, és semmi sem volt izgalmas. Beláttam, hogy semmi értelme annak, hogy izgalmas és elbűvölő legyek. Ehelyett elkezdtem megfigyelni a bivalyokat, azon tűnődve, hogy mi is játszódhat le a fejükben. A thai bivaly az egyik legbutább kinézetű állat a világon. Nagydarab, esetlen jószág, rendkívül ostoba arckifejezéssel. Nagyszerű, gondoltam, éppen erre van szükségem: itt ülök a kunyhóban, átizzadom a ruhámat, és azt próbálom elképzelni, mire is gondolhat egy bivaly. Ott ültem hát, felidéztem magamban a bivaly képét, miközben egyre butább és ostobább, egyre türelmesebb, egyre kevésbé elbűvölő, egyre kevésbé okos és egyre kevésbé érdekes lettem.

Egyszerűen csak tanuld meg, hogyan lehetsz türelmesebb a saját természetük szerint létező dolgokkal, saját magaddal, csalódásaiddal, gátlásaiddal, rögeszméiddel, nyughatatlan tudatoddal – és a külvilág dolgaival is. Például hányan viselitek valóban *türelemesen* Chithurst-öt? Hallom, hogy egyesek panaszkodnak, hogy túl keményen kell dolgozni, hogy sok mindentől nincs elég,

hogy több időt szeretnének. Hogy túl sokan vagyunk, és hogy többet szeretnének egyedül lenni. A tudat csak pörög tovább. Mindig valahol máshol jobb. Ám a türelem azt jelenti, hogy elviseled a dolgokat, ahogyan azok éppen vannak. Hányan volnátok hajlandók végigülni egy meleg évszakot Északkelet-Thaiföldön? Hányan viselnétek türelemmel egy hosszantartó trópusi betegséget, anélkül, hogy hazavágynátok, és azt szeretnétek, hogy édesanyátok ápoljon titeket?

Még mindig abban bízunk, hogy a megvilágosodástól végül még érdekesebbé és népszerűbbé válhatunk: ha képesek lennénk megvilágosodni, bizonyára még fontosabbnak érezhetnénk magunkat. Ám egy buddha bölcsessége alázatossá tesz, és nagy türelem kell hozzá. Egy buddha bölcsessége nem különösebben izgalmas bölcsesség, nem olyan, mintha atomfizikus, pszichiáter vagy filozófus lennél. Egy buddha bölcsessége alázatossá tesz, mert tisztában van azzal, hogy ami keletkezik, az elmúlik, és nem azonosul az énnel. Tudja, hogy *bármiféle* tudati vagy testi körülmény merül fel, az feltételekhez kötött, és tudja, hogy ami keletkezik, az el is múlik. Ugyanakkor a feltételekhez nem kötöttet annak ismeri meg, ami az valójában: feltételekhez nem kötöttek.

De vajon a feltételekhez nem kötött ismerete érdekes és izgalmas? Próbáld meg elképzelni, milyen lehet ez a tudás. Érdekes lehet? Talán szeretnéd megismerni Istent vagy a Dhammát, és úgy gondold, hogy hihetetlenül izgalmas és örömteljes lesz ez a tudás. Ezért a meditáció során ezt az élményt keresed, úgy gondold, minél magasabbra emelkedsz, annál közelebb kerülsz hozzá. Ám a feltételekhez nem kötött éppen annyira érdekes, mint a *tér* ebben a teremben. Érdekes ez a tér? Szerintem nem: épp olyan, mint a tér egy másik teremben. A teremben lévő *dolgok* lehetnek érdekesek, érdektelenek, jók, rosszak, szépek, rútak, egyszóval bármilyenek – de a tér? Mi is a tér? Nincs mit gondolni vagy mondani róla, nem rendelkezik semmiféle minőséggel, azon kívül, hogy kiterjedt. És a kiterjedtségre való képességhez türelem kell.

A térben nincs mit megragadni, ezért csak úgy ismerhetjük meg, ha nem ragaszkodunk a benne lévő tárgyakhoz. Ha az

elengedést gyakorlod, ha feladod a teremben található tárgyakról és lényekről alkotott ítéleteidet és véleményeidet, ha már nem merülsz el bennük, akkor lassan megtapasztalod a teret. Ám ehhez sok türelem és alázat kell. Nézeteinket önhiittségünkkel és büszkeségünkkel formáljuk. Véleményünk van arról, hogy tesz-e a Buddha-szobor vagy az a kép ott hátul, a falak színe vagy Ácsán Man és Ácsán Cshá fényképe. De ha csak ülünk a térben, nos, akkor kényelmetlenül kezdjük érezni magunkat, nyugtalanok leszünk, esetleg elálmosodunk. És *akkor* mindezt elviseljük, hallgatunk és figyelünk. Megfigyeljük a tudatot: a panaszt, a félelmet, a kétséget, az aggodalmat. Nem azért, hogy valamiféle izgalmas és érdekes következtetésre jussunk arról, hogy mik *vagyunk*, hanem pusztán azért, hogy felismerjük: ami keletkezik, az el is múlik.

Egy buddha bölcsessége egyszerűen abból áll, hogy a feltételekhez kötöttet annak ismeri meg, ami az valójában: feltételekhez kötöttnek. A feltételekhez nem kötöttről pedig tudja, hogy feltételekhez nem kötött. A Buddhák a feltételekhez nem kötöttben időznek, és nem kívánnak bevonódní semmibe, hacsak nem szükséges. A feltételekhez kötött többé nem vakítja el őket, a feltételekhez nem kötött, a kiterjedtség, az üresség felé hajlanak, nem pedig a tér változó körülményei felé.

Meditációs gyakorlatod során, ahogy a tudat üressége, a tudat kiterjedtsége felé hajlasz, elbűvöltséged, ellenérzéseid, félelmeid, kétségeid és aggályaid, szokásszerű megragadásaidd gyengülnek a feltételekhez kötött körülmények iránt. Lassan felismered, hogy ezek a dolgok jönnek-mennek, éntelenek. Nincs miért nyugtalanokodni vagy lehangolódni; olyanok, amilyenek. Megengedhetjük nekik, hogy természetük szerint létezzenek, mert jönnek és mennek; maguktól elmúlnak, ezért nem kell *véget vetnünk* nekik. Eléggé szabadok, türelmesek és kitartóak vagyunk ahhoz, hogy megengedjük nekik azt, hogy természetes útjukat kövessék. Ilymódon megszabadulunk a vesződségtől, a küszködéstől és attól a zűrzavartól, melyet a folyton ítélező és megkülönböztető, a valamit megtartani vagy kiküszöbölni akaró, nemtudással teli tudat okoz.

Gondolkozatok el ezen, szánjátok minden időtöket arra, hogy elviseljétek az elviselhetetlent. Türelemmel az is elviselhető, ami elviselhetetlennek tűnik. Legyünk türelmesek egymással és a világgal, úgy, ahogyan az van, ne foglalkozzunk azzal, ami nem jó benne, vagy azzal, hogy milyennek szeretnénk látni. Jusson eszünkbe: a világ történetesen olyan, amilyen, és ebben a pillanatban csak ilyen lehet. Egyetlen dolgot tehetünk, azt, hogy türelmesek vagyunk vele. Ez nem azt jelenti, hogy akár kicsit is jobban szeretjük vagy helyeseljük, hanem azt, hogy képesek vagyunk békében élni benne, ahelyett, hogy panaszkodnánk, lázadoznánk, és még több szakadást és felfordulást okoznánk azzal, hogy saját zűrzavarunkban hiszünk.



A mettá gyakorlása

„Mert gyűlöletet gyűlölet nem olt ki e földön; az ellenszenvet csak a kedvesség szünteti meg. Ez az örök törvény.”

(Dhammapada, 5)

Ma este a *mettá* gyakorlásáról szeretnék beszélni. Ezt a meditációt a legtöbben igen hasznosnak fogják találni. A *mettá* szót leggyakrabban szerető kedvességnek fordítják, ami kissé talán túlzás, mert úgy hangzik, mintha valami nagyszabású és csodálatos dologról lenne szó. Az pedig előfordul, hogy nem vagyunk képesek minden iránt efféle szeretetet érezni.

A „szeretet” szót gyakran helytelenül használjuk. Azt mondjuk: „Szeretem a sült krumplit” – holott úgy értjük: „Kedvelem a sült krumplit.” Ott van például a keresztény szeretet: ez azt jelenti, hogy szereted ellenségeidet, de nem azt, hogy kedveled őket. Hogyan is kedvelhetnénk ellenségeinket? *Szeretni* mindenesetre tudjuk őket, ez pedig annyit tesz, hogy nem ártunk nekik, és nem táplálunk ellenszenvet irántuk. Viselkedhetünk barátságosan ellenségeinkkel, lehetünk kedvesek azokhoz, akik nem kedvesek hozzánk, akik sértegetnek minket, vagy ártani akarnak nekünk. Meglehet, hogy kellemetlen emberek, akiket képtelenek vagyunk kedvelni, de szeretni azért tudjuk őket. A *mettá* nem emberfölötti adottság, csupán az a nagyon is mindennapi képesség, hogy kedvesek vagyunk, és nem táplálunk ellenérzéseket valaki vagy valami iránt.

Ha most besétálna ebbe a terembe egy részeg, beteg, vizszatasztító ember, tele volna szemölcsrel az arca, káromkodna és szitkozódna, egyszóval, ha fel sem merülne bennünk, hogy kedvelhetnénk, kedvesek azért lehetnénk vele. Nem kéne feltétlenül megütnünk vagy átkozódva kidobnunk innen. Viszont meghívhatnánk egy csésze teára. Lehetünk kedvesek, tehetünk valamit olyasvalakiért, aki így vagy úgy tasztító és undorító. Ezt persze nem tudjuk megtenni, ha azt mondogatjuk magunkban: „Ki nem állhatom ezt az undorító embert, dobja már ki valaki!” Így teremtünk szenvedést a számunkra kellemetlen dolgok köré.

Manapság a mettá nagyon hiányzik a világból, mégpedig azért, mert túlfejlesztettük kritikai képességeinket; folyton elemzünk és bírálunk. Azon rágódunk, mi a hiba bennünk, másokban, a társadalomban, amelyben élünk. A mettá azonban azt jelenti, hogy nem táplálunk ellenérzéseket, hanem kedvesek és türelmesek vagyunk még a rossz, gonosz, undorító vagy rettenetes dolgok iránt is. Nagyon könnyű kedvesnek lenni aranyos állatkákkal, mondjuk kismacskákkal és kiskutyákkal. Könnyű kedvesnek lenni azokkal, akiket szeretünk, édes kisgyerekekkel például, főként akkor, ha nem a mieink. Könnyű kedvesnek lenni idős hölgyekkel és öregurakkal, főleg akkor, ha nem kell együtt élnünk velük. Könnyű kedvesnek lenni azokkal, akik politikai és filozófiai kérdésekben egyetértenek velünk, azokkal, akik semmilyen módon sem veszélyeztetnek bennünket. Jóval nehezebb kedvesnek lenni azokkal, akiket nem szeretünk, akiket riasztónak vagy undorítóknak tartunk. Ehhez már több türelem kell.

Kezdjük magunkkal: hagyományos buddhista módon a mettát először saját magunk iránt fejlesztjük ki. Ez a gyakorlat persze nem abból áll, hogy azt mondogatjuk: „Szeretem magam, szerintem igazán szimpatikus vagyok.” Ha mettát gyakorlunk magunk iránt, az annyit tesz, hogy nem táplálunk ellenérzéseket önmagunkkal szemben. A kedvességet önmagunkra, tesztünk és tudatunk állapotára is kiterjesztjük. Kedvességgel és türelemmel viseltetünk hibáink, hiányosságaink, rosszkedvünk, haragunk, mohóságunk, félelmeink, kétségeink, irigységünk és nemtudásunk iránt, egyszóval mindaz iránt, amit nem különösebben szeretünk magunkban.

Amikor először jártam Angliában, megkérdeztem az itteni buddhistákat, hogy vajon végeznek-e ilyen gyakorlatot. Azt válaszolták, hogy nem, mert nem kedvelik. Hazugnak érezték ezt a meditációt, úgy gondolták, abból áll, hogy az ember úgy jönmegy, hogy közben azt ismételteti: „Kedvelem magam, szeretem magam, legyek nagyon boldog!” Ezt pedig érzélgős, buta, hamis és felszínes gyakorlatnak tartották. Ebben a megfogalmazásban valóban kissé ostobán hangzott a dolog, de azután rájöttem, hogy a meditációt nem megfelelő módon tanították,

ezért szentimentálissá vált, nem volt már más, csak édeskés máz a dolgok felszínén. Így meg persze nem tetszett az embereknek; inkább ültek, vizsgálgatták magukat, hibáikat kielemezték és aránytalanul felnagyították, közben pedig úgy gondolták, hogy őszinték magukkal.

Ha mettát gyakorlunk önmagunk iránt, akkor már nem próbáljuk felfedni összes gyengeségünket, hibánkat és tökéletlenségünket. Gyakran előfordul, hogy elkedvetlenedünk, lehangolódunk, és úgy gondoljuk, hogy értéktelenek vagyunk. Ilyenkor fejlesszük ki a mettát a rosszkedv iránt: ne tartsuk rossznak, ne bonyolítsuk túl a dolgot, éljünk békében vele. Élünk békében a rosszkedvvel, a félelemmel, a kétséggel, a haraggal, az irigységgel. Ne teremtünk köréjük semmit ellenérzéseinkkel.

Egyszer a lehangoltságról kérdeztek. Az illető depresszióban szenvedett, rosszul érezte magát, mindenáron meg akart szabadulni a levertségtől, és a tanácsomat kérte. Mármost, mi baj van a lehangoltsággal? Elvárnád, hogy sose legyél rosszkedvű, mert van egy olyan elképzelés, amely szerint ez rossz dolog. Az élet azonban néha egyáltalán nem kellemes, néha meg egyenesen elkésérítő. Nem várhatod el, hogy egyfolytában kellemes, lelkesítő és csodálatos legyen.

Én is tudom, milyen a lehangoltság, tudom, milyen az, amikor az ember szomorú dolgokat lát, és kellemetlen élményekben van része. Sokszor tapasztaltam ilyesmit az Angliában töltött első évem során. Azelőtt egy meleg, napfényes országban éltem, ahol a szerzeteseket megbecsülik, tiszteletreméltó úrnak szólítják őket, adományokat adnak nekik, és egyáltalán, úgy viselkednek velük, mintha nagyon fontosak lennének. Itt Angliában meg azt láttam, hogy az emberek úgy bánnak a szerzetesekkel, mintha azok bolondok volnának. London szürke és barátságtalan, szital az eső, hideg van, és az embereket egyáltalán nem érdekled. Rád néznek, aztán mosoly nélkül fordulnak el. A thaiföldi buddhista szerzetesek élete igen könnyű: szép erdei kolostoraik vannak, mindenkinek van egy saját kunyhója a fák között. Londonban pedig össze voltunk zárva egy nyomasztó kis házban, és nem mehettünk ki a szabadba a szemerkélő eső és a hideg miatt.

Így egyre rosszkedvűbbek és levertőbbek lettünk. Éltük a szerzetesek életét, de automatikusan tettük mindazt, amit egy szerzetesnek kell: hajnali négykor keltünk, lementünk a meditációs terembe, recitáltunk egy kicsit, azután meditáltunk egy darabig, teát ittunk, sétáltunk. Bármivel foglalkoztunk is, nem csináltuk teljes szívvel, ehelyett a lehangoló dolgokon rágódtunk. Akkoriban azok között az emberek között is sok félreértés, sűrűlódás, személyes ellentét volt, akik meghívtak minket Angliába. Elgondolkodtam mindezen és rádöbbsentem, hogy teljesen belebonyolódtam a körülöttem lévő kellemetlenségekbe, ellenérzéseket alakítottam ki azok köré. Azt kívántam, bárcsak Thaiföldön lehetnék, hogy érnének véget a kellemetlenségek, hogy minden másképp legyen, nyugtalanokodtam a többiek miatt, azt akartam, hogy változzanak meg.

Lassan felismertem, hogy ellenszenvet érzek a körülöttem lévő kellemetlenségek iránt. Sok bosszantó dolog történt, és ezek köré ellenszenvet alakítottam ki; szenvedtem, mert tudatom mindent túlbonyolított. Akkor elhatároztuk, erőfeszítéseket teszünk, hogy jelen legyünk abban, amit csinálunk. Felhagytunk a panaszkodással, felhagytunk azzal, hogy azt követeljük vagy akár gondoljuk, kívánjuk, hogy máshol legyünk. Energiát fordítottunk a gyakorlásra, korán keltünk, tornagyakorlatokat végeztünk, hogy felmelegedjünk, és sokkal jobban kezdjük érezni magunkat. Körülöttünk semmi sem változott, de megtanultuk, hogy ne teremtsünk magunkban problémákat a nehézségek miatt.

Ha túl sokat vársz el magadtól, ha úgy gondolod, szupermennek vagy csodanőnek kell lenned, természetesen nem rendelkezél túl sok mettával, hiszen az ilyen túlzó várakozásoknak csak a legkritikább esetben tudsz megfelelni. Ilyenkor kételkedni kezdesz magadban, azt gondolod, talán nem vagy elég jó. Ha azonban mettát gyakorlunk magunkkal szemben, felhagyhatunk ezzel. Megbocsátjuk magunknak tévedéseinket és gyengeségeinket. Ez nem jelenti azt, hogy igazolni próbáljuk magunkat, inkább azt, hogy nem kreálunk újabb problémákat, és nem táplálunk ellenérzéseket hiányosságaink és tévedéseink iránt.

Ha így alkalmazzuk a mettát, békésebben élhetünk önmagunkkal, tudati és testi állapotunkkal. Éberebbé és tudatosabbá válunk, tisztábban látjuk, hogyan is vannak a dolgok. Lassan megszűletik a bölcesség, és átlátjuk, hogy mennyi fölösleges gondot kreálunk azzal, hogy szokásainknak engedelmeskedünk.

A mettá kicsit többet jelent egyszerű kedvességnél. A mettá átható kedvesség, egyfajta tudatosság: kedves tudatosság. Azt jelenti, hogy képesek vagyunk békésen és kedvesen együtt létezni a körülöttünk és bennünk élő lényekkel. Ez persze nem ugyanaz, mint kedvelni őket. Néhányan ebbe a végletbe esnek, és azt gondolják: „Szeretem gyengeségeimet, mert ez vagyok én. Nem is én lennék, ha nem volnának ilyen nagyszerű hibáim.” Ez butaság. Akkor gyakorlunk mettát, ha képesek vagyunk türelmesen együtt élni tudatunk kártevőivel, ahelyett, hogy megpróbálnánk kiirtani őket.

Jellegetes vonása társadalmunknak, hogy a külső és belső kártevőket egyaránt kiirtaná: olyan környezet kialakítására törekszik, ahol nincsenek kártevők. Egyes szerzetesek panaszkodnak, hogy a sok szűnyog miatt nem tudnak meditálni, és szeretnének megszabadulni tőlük. Bár sosem fogjuk igazán kedvelni a szűnyogokat, mettát azért gyakorolhatunk irántuk, tiszteletben tarthatjuk létezésre való jogukat, és nem kell feltétlenül bosszankodnunk jelenlétük miatt. Hasonlóképpen, ha pillanatnyi lehangoltságunk iránt mettát gyakorlunk, ha megengedjük neki, hogy legyen, ha felismerjük, ha nem követeljük, hogy tűnjön el, akkor magától el fog múlni. Az efféle érzések megjelennek, azután eltűnnek. Mi magunk marasztaljuk őket azzal, hogy egyfolytában azt akarjuk, távozzanak. Úgy tűnik, éppen azzal tartóztatjuk a kellemetlenséget, hogy küzdünk ellene.

Minél inkább irányítani akarjuk a természetet, minél inkább mohóságunk és vágyaink szerint akarjuk befolyásolni, annál inkább szennyezzük a földet. Egyre több aggodalomra ad okot az olyan vegyi anyagok és rovarirtó szerek okozta szennyezés, amelyeket a természet kellemetlennek ítélt dolgainak elpusztítására használunk. Szennyezéshez vezet az is, ha tudati

kártevőinket próbáljuk kiirtani: idegösszeomláshoz, amely után a kártevők erősebbek lesznek, mint valaha.

A mai társadalom nem igazán bátorít minket arra, hogy mettát gyakoroljunk az öregek, a betegek és a haldoklók iránt. Sokkal többre értékeli a fiatalságot és az életerőt, azt, ha az ember fiatalos és lendületes marad, ameddig csak lehetséges. Ha pedig megöregszel, tulajdonképpen feleslegessé válsz; elügyetlenedsz, lassú leszel, már egyáltalán nem vagy vonzó, és az emberek elfordulnak tőled. Sok idős ember érzi úgy, hogy nincs helye a társadalomban. Megöregszenek, és úgy dobják őket félre, mintha feleslegesek volnának. Társadalmunk ugyanígy bánik az értelmi fogyatékosokkal és az elmebetegekkel is: megpróbáljuk távol tartani őket magunktól, hogy ne kelljen látunk őket, hogy ne kelljen tudunk arról, hogy köztünk élnek. Megpróbáljuk figyelmen kívül hagyni az olyan tényeket, mint a halál, betegség és öregség, ez pedig oda vezet, hogy egyre gyakoribbak a lelki betegségek, az idegösszeomlás, és egyre több az alkoholista.

Az amerikai iskolákban megpróbálják az intelligens diákokat különválasztani a gyenge felfogásúaktól, mert nem akarják, hogy az értelmesebbeket visszafogják a lassúbbak. Úgy gondolom azonban, hogy a legfontosabb dolog, amit egy intelligens ember megtanulhat, hogy minként legyen kedves és türelmes azokhoz, akik kevésbé értelmesek vagy lassabb felfogásúak.

Ha arra kényszerülünk, hogy saját fajtánkkal harcoljunk, életünk hajszás és frusztrációval teli lesz. Az első díj vagy az osztályelsőség nem segít abban, hogy lássuk, hogyan is lehet élni ebben a világban; kedvességgel, türelemmel és együttérzéssel már többre jutunk. Ha úgy érezzük, hogy mindig küzdenünk és versenyeznünk kell a túlélésért, akkor szálnalmasak és idegbetegek leszünk. Azok pedig, akik nem képesek versenyben maradni, alacsonyrendűnek érzik magukat és egyszerűen kiesnek. Nem tartjuk fontosnak a mettát, és ez frusztrációhoz és elégedetlenséghez vezet a tehetségesek és a kevésbé tehetségesek között egyaránt.

Ha mettát gyakorlunk, lassacskán hajlandóak leszünk tanulni a kevésbé értelmes emberektől, az öregektől, a betegektől és a

haldoklóktól, még az állatoktól is. Hajlandóak leszünk időt szánni egy beteg ápolására – ehhez pedig türelem kell. Hajlandóak leszünk elfoglaltságaink között is időt szakítani arra, hogy egy haldoklóval legyünk; hajlandóak leszünk arra, hogy megfigyeljük és megértsük a halált. Ez az egyetlen útja annak, hogy valóban emberséges társadalmat hozhassunk létre.

Mielőtt azonban nagy változtatásokba fognánk a társadalomban, kezdjük saját magunkkal: gyakoroljunk mettát testi és tudati feltételeink iránt. Amikor betegek vagyunk, gyakoroljunk mettát a betegség iránt is. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem teszünk a begeség ellen, vagy hogy nem fogadjuk el a penicillint, mert mettát gyakorolunk a baktériumok iránt. Annyit tesz, hogy nem táplálunk ellenérzést a beteg test kényelmetlenségei és gyengeségei iránt. Megtanulhatunk meditálni a lázon, a kimerültségen, a testi fájdalmakon, amelyeket mindannyian megtapasztalunk. Nem kell kedvelnünk ezeket, csupán időt kell szánnunk arra, hogy elviseljük és megpróbáljuk megérteni őket, ahelyett, hogy zokon vennénk jelenlétüket. Ha nincs bennünk mettá, hajlamosak vagyunk a megszüntetésre irányuló vággyal reagálni ezekre körülményekre, és ez a vágy kétségbeesésbe hajszol minket. Megpróbáljuk megsemmisíteni azt, amit nem kedvelünk és nem kívánunk, és így folytonosan újrateremtjük a kétségbeesés létrejöttének tudati feltételeit.

Az élet egy buddhista kolostorban jó lecke, hogy miként lehet együtt élni másokkal. Világi emberként bizonyos mértékben befolyásolhattam, hogy kikkel érintkezem; jóbarátaimmal szoros kapcsolatot tartottam, és kerültem azokat, akiket nem kedveltem. A kolostorban azonban nem volt választási lehetőségem, azzal kellett együtt élnem, aki éppen ott volt, akár kedveltem az illetőt, akár nem. Így előfordult, hogy olyan emberek mellett kellett élnem, akiket nem kedveltem, esetleg idegesítőnek, boszszantónak találtam. Számomra ez nagyon hasznosnak bizonyult, mert lassan megértettem azokat az embereket, akik megértésére máskülönben sohasem szántam volna időt. Ha rajtam múlt volna, némelyikükkel nem éltem volna együtt, de mivel nem rajtam múlt, megtanultam, hogyan lehetek érzékenyebb és nyitottabb.

Megtanultam mettát gyakorolni, és megtanultam megengedni az embereknek, hogy olyanok legyenek, amilyenek. Már nem próbáltam változásra kényszeríteni őket, hogy megfeleljenek az elvárásaimnak, és nem próbáltam távol tartani magam tőlük, ha ez nem sikerült.

A bölcsesség akkor születik meg, amikor kezdjük elfogadni a körülöttünk és bennünk élő „lényeket”, és nem próbáljuk úgy befolyásolni a dolgokat, hogy életünk mindig kényelmes és kellemes legyen, hogy ne kerüljünk szembe kellemetlen emberekkel és nehéz helyzetekkel. Nézzünk szembe a ténnyel: a világ nyugtalanító hely!

Tapasztaltam, hogy az élet mennyire kiábrándító tud lenni, ha elképzeléseim vannak arról, hogy milyenek kellene lennie. Ezért elkezdtem saját szenvedésemet vizsgálni, ahelyett, hogy megpróbáltam volna mindent a vágyaimnak megfelelően befolyásolni. Ahelyett, hogy követeléseim és elvárásaim lettek volna, hogy mindent irányítani próbáltam volna, elkezdtem az étellel áramlani, és hosszú távon ez könnyebbnek bizonyult, mint a folyamatos manipuláció, amivel korábban próbálkoztam. Tökéletesen tudatában lehetünk a hiányosságoknak, anélkül, hogy elutasítanánk azokat, vagy éppen felelőtlenül viselkednénk. A mettá gyakorlása abból áll, hogy ellenérzésünkkel nem teremtünk problémákat a hiányosságok köré. Megengedhetjük magunknak, hogy együtt áramoljunk az étellel.

Az élet időnként egyáltalán nem kellemes, élvezetes vagy szép, máskor viszont igen; ilyen az élet természete. A bölcs ember képes mindkét végletből tanulni, úgy, hogy közben egyikhez sem ragaszkodik, nem is teremt problémákat, hanem békében együtt létezik minden feltételhez kötött körülménnyel.



Kamma és újraszületés

„Megtartóztatván magát az efféle nézetektől, semmit nem ragad meg
e világon; és mert semmit nem ragad meg, meg nem inog;
és mert nem inog meg, eléri a tökéletes békét.
Tudja, hogy az újraszületések sorozata végéhez közeledik,
hogy a magasabb élet megvalósult, hogy amit meg kellett tenni,
az beteljesített, és hogy nincs többé létesülés.”
(Dígba Nikája, XV. 68)

A kamma olyan téma, amelyről szeretünk beszélni és filozofálni. Véleményeket és nézeteket alkotunk arról, hogy mik voltunk a múltban, mi lesz velünk a jövőben, hogy kammánk milyen módon befolyásolja mások kammáját, és így tovább. Arra próbálok rámutatni, hogy mindennek hogyan vehetjük hasznát. A kamma és az újraszületés csupán szavak, fogalmak, de olyasvalamire utalnak, amit megfigyelhetünk. Ez nem a kammában való hit vagy kételkedés kérdése, hanem annak az ismerete, hogy mi az *valójában*.

A „kamma” szó tulajdonképpen azt jelenti: *tenni*. A kammát úgy tudjuk megfigyelni, hogy tudatában vagyunk annak, amit pillanatról-pillanatra észlelünk. Bármilyen is az, bármiféle érzés vagy érzet, gondolat vagy emlék, kellemes vagy kellemetlen dolog, nem más, mint kamma: valami, ami a keletkezés felől az elmúlás irányába mozog. Ez közvetlenül megtapasztalható, ám olyannyira egyszerű, hogy kedvünk támad spekulálni róla: miért éppen ez a kammánk, mi történik, ha nem vagyunk megvilágosodottak, magasabb birodalomban születünk-e újra, ha szorgalmasan gyakorolunk, vagy elsodor minket a korábbi életek kammája. Esetleg az újraszületésen töprengünk: mi az, ami tovább halad életről-életre, ha nincs lélek? Ha minden *anattá*, miképpen lehettem „én” valami az előző életemben, és miképpen rendelkezem olyan lényegiséggel, ami újraszületik?

Ám ha elfogulatlanul vizsgáljuk a dolgok működését, akkor lassan megértjük, hogy az újraszületés nem más, mint a vágy,

amely olyan tárgyat keres, amivel eggyé válhat, és amitől aztán újra elkülönülhet. Ez a figyelmetlen tudat szokása. Ha megéhe-zünk, ennivalót próbálunk szerezni: így vagyunk kondicionálva. Ez pedig tényleges újrászületés: keresünk, és ha találunk valami-t, azonnal eggyé válunk vele. Az újrászületés folyamata zajlik éjjel-nappal, mert amikor elfáradunk a folytonos újrászületésben, alvással semmisítjük meg magunkat. Ennyi az egész, nem több. Ez az, amit megláthatsz. Nem elmélet, hanem a kammikus csele-kedetek vizsgálatának és megfigyelésének egy módja.

Azt halljuk, hogy ha jót teszünk, jót kapunk cserébe, rossz tetteinknek pedig rossz következménye lesz. Aggodalmaskodunk, azt kérdezzetjük, hogy mi lesz a következménye annak a renge-teg rossznak, amit elkövettünk. Nos, azt tudhatod, hogy amit a múltban tettél, az ma már csak emlék. A legszörnyűbb, legun-dorítóbb dolog, amit valaha is műveltél, amit titokban szeretnél tartani, amiről azt gondolod, hogy még egyszer megfizetsz érte, csupán emlék, és ez az emlék a kammikus következmény. Az emlék velejárói – a félelem, az aggodalom, a vívódás – pedig a nem megvilágosodott viselkedés kammikus következményei.

Ha valamit megteszel, akkor emlékezni fogsz rá: ennyire egyszerű. Ha cselekedeted kedvességből, nagylelkűségből és együttérzésből fakad, akkor az emlék boldoggá tesz, ha pedig valami aljasat és undorítót teszel, akkor *arra* kell emlékezned majd. Ha megpróbálsz elnyomni az emléket, ha menekülni pró-bálsz tőle, ha kétségbeesel, akkor ez a kammikus következmény.

A kammát a felismerés szünteti meg. Ha éber vagy, akkor ahelyett, hogy újratertenéd a kammikus képződményeket, eset-leg megszüntetnéd és azután teremtenéd újra azokat, megenge-ded, hogy kihunyjanak. Ne felejtse el: ha teremtesz, akkor pusztítás is, és ha pusztítasz, akkor teremtesz is. Az egyik feltételezi a másikat, éppúgy, mint ahogy a belégzés feltételezi a kilégzést; az egyik a másik kammikus következménye. A halál a születés kammikus következménye; és csak annyit tudhatunk mindarról, ami keletkezik és elmúlik, hogy feltételekhez kötött és nem-én.

Nem számít, milyen az emlék, az biztos, hogy nem-én. Ha valaki arra emlékszik, hogy megölt kilencszázkilencvenkilenc

embert, akkor az ma már csak egy szörnyű emlék. Meglehet, hogy azt gondolod: „Túl könnyen megússza; aki kilencvenkilenc embert megölt, az hosszú és szenvedésteljes büntetést érdemel!” Ám egyáltalán nem szükséges odáig eljutnunk, hogy bárkit is megbüntessünk, mert maga az emlék a büntetés. Amíg mi magunk nemtudásban élünk, amíg meg nem világosodott, önző lények vagyunk, addig hajlunk arra, hogy újabb és újabb kammikus körfolyamatokat hozzunk létre. Híján vagyunk a megbocsátásnak, az együttérzésnek, le akarunk számolni a „nyomorult gonosztevőkkel”. És ez a mi kammánk: a ránk vonatkozó kammikus következmény a gyűlölet szálnalmas állapota.

Mint buddhisták, a Végső Igazságban veszünk menedéket, melynek hétköznapi megjelenése a Buddha, a Dhamma és a Szangha. Ez azt jelenti, hogy a Végső Igazságban, a nem-keletkezettben és a feltételekhez nem kötöttben bízunk, abban, hogy a feltételekhez kötött dolgokat nem feltételekhez kötöttnek *képzeliük*, hanem annak *ismerjük fel*, és hogy a kammikus képződményeket engedjük kihunyni. Annyit teszünk csupán, hogy pillanatról-pillanatra felismerjük a feltételekhez kötött körülményeket, ahelyett, hogy hagynánk magunkat lenyűgözni, és a félelem, az irigység, a mohóság és a gyűlölet révén újabb kammát teremtenék e körülmények köré. Annak szelíd felismerése ez, hogy a kammikus képződmények nem azonosak velünk. Semmit sem mondhatunk arról, hogy mik vagyunk, mert a Végső Igazság szerint nincsenek lények: senki sem születik és senki sem pusztul el.

A gyakorlás ösvénye, amelyet járunk, abból áll, hogy jót cselekszünk, megtartóztatjuk magunkat a rossz tettektől és beszédétől, és éberek vagyunk. Ne bonyolítsuk túl a dolgot, és ne keressük a tökéletest az érzékszervek birodalmában. Tanuljuk meg szolgálni és segíteni egymást. Vegyünk menedéket a Szanghában, úgy, hogy bizonyosak vagyunk szándékaink felől: meg akarunk világosodni, jót akarunk tenni, és tartózkodni akarunk a helytelen tettektől. Meglehet, hogy néha nem sikerül, de nem ez a szándékunk. Ugyanakkor fogadjuk el, hogy néha másoknak sem sikerül. Lehetnek elképzeléseink és véleményeink másokat illetően, de adjunk teret egymásnak arra, hogy ne legyünk tökéletesek. Ne

várjuk el mindenkitől, hogy tökéletes legyen, csak azért, hogy ne zavarjon minket. Ez igencsak önző dolog volna. Mégis pontosan ezt tesszük – választunk és válogatunk: „Ezeket az embereket szeretem, ezeket nem. Ezek értékesek, ezek nem. Ezek valóban törekednek, ezek nem.”

Ha valaki helytelenül cselekszik, tudatunk békéjének érdekében ismerjük fel, hogy az kammikus képződmény. Kellemetlen tudatállapot azt gondolni: „Hogy merik ezt megtenni? Hogy merik ezt mondani? Hány éve tanítok már, minden érző lény javát szolgálva feláldozom magam, és semmi köszönet!” Azért érzünk így, mert azt kívánjuk a többiektől, hogy sose hagyjanak cserben minket, hogy mindig megfeleljenek elvárásainknak, vagy legalábbis ne okozzanak gondot. Egyszóval azt akarjuk: legyenek mások. Ám ha nem várjuk el senkitől sem, hogy valamilyen *legyen*, akkor tudatunk *nem teremt* valakit. Ha azt gondoljuk: „Ez a valaki *ezt tette*, azután meg *amazt*” – akkor a kammikus körülményekből teremtünk egy lényt, és a kellemetlen emlék következményeként szenvedünk, valahányszor csak meglátjuk az illetőt. Ha pedig ő is nemtudásban él, és ugyanezt teszi velünk, akkor újra hasonló módon reagálunk; így erősítjük meg egymás rossz szokásait.

A szokásokon úgy lehet túllépni, hogy felismerjük őket. Elengedjük sérelmeinket, emlékeinket, és nem teremtünk gondolatokat a *vipáka*, azaz a pillanatnyi körülmények halmaza köré. Az éberség segítségével letesszük élet és halál terhét, megszabadulunk a kamma és az újraszületés szokásszerűen újraterejtett sémájától. Felismerjük, ahogy unalmas módon és automatikusan újraterejtjük azt, ami elégtelen, felismerjük, hogy megszállva tart minket a sokféle aggodalom, kétely, félelem, mohóság, gyűlölet és nemtudás.

Ha éberek vagyunk, akkor nem ragaszkodunk az évre vonatkozó elképzelésekhez, emlékekhez, és természetes módon kreatívak vagyunk. Nincs az, aki szeret vagy akit szeretnek, nincs személy, aki létrejönne. Ily módon megtaláljuk a kedvesség, az együttérzés, az öröm és a kiegyensúlyozottság valódi kifejeződését, amely mindig friss, mindig kedves, mindig türelmes és mindig megbocsátó, saját magunk iránt éppúgy, mint mások iránt.



A tudat természetének felismerése

„*És amint ezt felismeri, öröm születik benne,
örömeiből boldogság származik, a boldogság elnyugtatja testét,
elnyugodottságában béke tölti el, s e békében szíve megpihen.*”
(Dígba Nikája, II. 73)

Amikor az ember a meditációról beszél, valójában folyton ugyanazt ismételteti. Erre azért van szükség, mert újra és újra elfelejtjük a dolgokat, ezért emlékeztetni kell magunkat. Tartsuk észben: amire emlékszünk, azt elfelejtjük; ha pedig nincs mire emlékeznünk, nincs mit elfelejtenünk. A meditáció során afele mozdulunk, ahol nincs mire emlékezni és nincs mit elfelejteni. Ezzel nem a semmi, hanem a középpont felé közelítünk: a végső valóságot, a feltételekhez nem kötöttet ismerjük fel.

A felismerésnek nincs köze a szerzéshez. Az ember nem tesz szert a felismerésre. Amit felismer, az olyasmi, amivel mindig is rendelkezett, de soha nem vette észre. A meditációval sem szerezni kívánunk. Nem azért vagyunk itt, hogy buddhakká, bódhiszattákká vagy arahantokká váljunk, esetleg hogy arra szoktassuk tudatunkat, hogy buddhisták vagyunk. Gondolhatnánk azt is, hogy egyszerűen csak vallási agymosásra van szükségünk, hogy eldobhassuk keresztény szokásainkat, és kiképezzük magunkat arra, hogy buddhista módon gondolkodjunk, szerzetesi ruhát viseljünk, megpróbáljunk a Buddha-szoborra hasonlítani, páli szavakat használjunk és „buddhistának” nevezzük magunkat. Ez persze csak egy újabb jelmez volna. Egy újabb felvonás, egy újabb szerep. Tehát az sem célja a meditációnak, hogy buddhisták legyünk.

Felismerés – mi is az a felismerés? Gondolj az *ismeret-re*: felismerés, megismerés, tudás, a végső igazság közvetlen ismerete. De mit értünk végső igazság alatt? Nevezhetjük Végső Igazságnak, Dharmának, Dhammának, Abszolútnak vagy Istennek. Az is feltételhez kötött körülmények függvénye, hogy melyik szót szeretjük jobban. A „Végső Igazság” talán egy kicsit

intellektuálisan hangzik, és nem szól annyira a szívünkhöz, mint az „Isten”, de ne csúdjuk-csavarjuk a szót. Valójában nem számít, melyik kifejezést használjuk. Nem azért vagyunk itt, hogy megtaláljuk a szót, amelyik legjobban kifejezi azt, amit egyáltalán nem kell kifejezni, amit *valójában* nem írhatunk körül, csupán felismerhetünk. Megtehetünk minden tőlünk telhetőt, hogy megtaláljuk a legjobb kifejezést azon a nyelven, amit éppen beszélünk. Ám nem az a lényeg, hogy a kifejezés a lehető legpontosabb legyen, hanem az, hogy túllépjünk a szón, a Végző Valóság, Isten, vagy az Abszolút valódi felismerése felé.

A vallásos jelképek és a hagyomány szintjén órákon át fecseghetünk a „buddhista nézetről”, a „buddhista Dhammáról”, a „keresztény Istenről”, belebonyolódhatunk az érdekes kis különbségek és a hasonlóságok boncolgatásába. Miért tesszük ezt? Mert valamit nem ismertünk fel, éppúgy, mint az elefántról beszélő vakok, akik mind tévesen írták le az elefántot, abból a testrészből kiindulva, amelyiket éppen el tudtak érni és megtapogatni. Egyáltalán nincs szükségünk tökéletes szavakra vagy pontos leírásokra. Azonban igenis szükségünk van a valóság elérésére irányuló egyhegyű szándéokra, arra az őszinteségre, arra a komolyságra, ami elvezet minket az igazság, a Dhamma felismeréséhez.

Persze ha már itt van, akkor nincs miért keresnünk. Szép történeteket hallunk vándorokról, keresőkről, akik elindultak a Himálajába, hogy felkutassanak egy szentet, egy misztikus bölcsét, egy remetét, egy arahantot, aki messze-messze, egy elhagyott völgyben vagy barlangban él, és az igazság birtokában van. Meg *kell* találnunk őt, mert ő a mesterünk, és ő fogja átadni nekünk az igazságot. Elábrándozunk, és máris látjuk magunkat, amint váratlanul találkozunk vele. Elérjük a kőszirt csúcsát, a levegő egyre ritkább, kapkodva lélegzünk. És egyszerre ott áll ő, ragyog a szeme, sugárzik róla a szeretet, és így szól: „Hát itt vagy végre!” A képzelődésnek ezen a szintjén érdekes látomásokba révülhetünk, szép álmokat szöhetünk a vallásos keresésről. Valójában azonban belső utazásról van szó.

Hogyan mozdulunk befelé, mi is az a belső utazás? Keresni kezdjük a végső valóságot, az pedig olyasvalami, amit befelé tekintve találunk meg. Így hát azt gondoljuk: „A meditáció megfelelő módszer. Nem kell Indiába mennem. Butaság volna, semmi szükség arra, hogy a Himálajába utazzak. Egyszerűen csak meditálok, és belül találom meg az igazságot.” Nagyon jó elgondolás. Csakhogy mi is az igazság, mi is az, amit keresünk?

Az igazság *valami*? Van valami jellegzetesége, amit fel kellene tudnunk ismerni? Nos, a vallásos út az, amit a „Nibbána felé hajlásnak” nevezünk: elfordulás, elhajlás az érzékszervi világtól a feltételekhez nem kötött felé. Tehát egy igen szubtilis mozdulatról van szó, amit nem hajthatunk végre pusztán akaraterővel. Nem úgy történik, hogy kijelentjük: „Fel fogom ismerni az igazságot” – azután pedig úgy is teszünk. Nem úgy megy, hogy kijelentjük: „Megszabadulok a tudati szennyeződésektől, a gátló tényezőktől, a gyűlölettől, az összes gyengeségtől, és máris elértem.”

Azok, akik ezzel a módszerrel próbálkoznak, könnyen megőrülhetnek. Ismertem egy volt bhikkhut, aki elmegyógyintézetbe került. A *mahá* megszólítás járt ki neki, azaz olyasvalaki volt, aki letette az összes páli nyelvű vizsgáit. Elvonult egy hegytetőre, beült a kunyhójába, és elhatározta, nem jön ki addig, amíg tökéletesen meg nem világosodott. Dühöngő őrültként jött elő. Ha az elhatározás pusztán az ego és az akarat megnyilvánulása, akkor természetesen őrülséghez vezet. Tudatod elköszál, ide-oda csapong. Ha az énedre hagyatkozol, csapdába kerülsz: az őrülség hálója ez, amelyet nehéz átlátni, amiből nehéz kikeveredni. Nem azért meditálunk tehát, hogy megpróbáljunk bizonyos dolgokat megszerezni, elérni, másoktól pedig megszabadulni. Célunk a felismerés.

Mit ismerhetünk fel most? Mit ismerhetünk fel ebben a pillanatban? Érezheted úgy, hogy mialatt itt ültél, egyfolytában a végső igazságot kerested, de nem találtad.

Mi az, amit tudatállapotodtól függetlenül felismerhetsz és megismerhetsz most, mi az, amit zaklatottságodtól, rossz gondolataidtól, dühödttől, lehangoltságodtól, unalomérzetedtől,

félelmeidtől, kételyeidtől, bizonytalanságodtól függetlenül felismerhetsz? *Felismerheted, hogy most éppen ez van.* Felismerheted, hogy most *ez* a körülmény van jelen, legyen az félelem, kétely, aggodalom, vágy, és felismerheted azt is, hogy változásnak alávetett.

Ha félsz valamitől, próbálj bekapaszkodni a félelembé, ne engedd elmenni, míg tartós tudatállapottá nem válik. Figyeld meg, mennyi ideig tudsz félni, figyeld meg, hogy a félelem-e a Végső Valóság, Isten, és akkor képes leszel meglátni a félelmet. Amikor félsz, ismered a félelmet. Jelen van a félelem, ám amikor valóban felismered jelenlétét, csökken a hatalma, már nem tud olyan könnyen megtéveszteni. A félelemnek csak akkor van hatalma, ha hatalmat adsz neki.

Honnan származik a félelem hatalma? Onnan, hogy nagyobbak látszik a valóságosnál, onnan, hogy becsap minket. Látványosan mutatja meg magát, és mi erre menekülni próbálunk; így kerülünk a hatalmába.

Az ember úgy táplálja a félelemdémont, hogy mindig az elvárásainak megfelelően reagál. A félelemdémon közelít; kegyetlen, undok külsejű szörny, dühödten néz, ráncolja a homlokát, megmutatja agyarait, te pedig segítségért kiáltozol és elmenekülsz. Erre azt mondja magában: micsoda balek!

Ha felismered a démont, rájössz, hogy az is csupán feltételekhez kötött körülmény, semmi több. Nem számít, mennyire kegyetlennek és csúfnak tűnik, valójában nem létezik. Egyszerűen ismerd fel, mint egy dühösnek és undoknak látszó körülményt. Ami a félelmet és félelemérzetet illeti, lassan rájössz, hogy a félelem is csupán tudati káprázat, és mint ilyen, feltételekhez kötött. A vágy minden formája ilyen: látványos, többnek tűnik, mint ami valójában. A meditáció az illúziók lebontása, az azokon való áttörés. A körülményeket a valóságnak megfelelően ismerjük meg és ismerjük fel, így megértjük, hogy változóak, elégtelenek, és nem rendelkeznek személyes minőséggel, énnel vagy lélekkel. Jönnek és mennek, éntelenek. Hátralépsz egyet, teret, távolságot érzel magadban. Lassacskán mindaz, ami korábban magával sodort és tönkretett, távolabbinak tűnik, egyre inkább magadtól

különállónak tekinted azokat, nem azonosítod magad velük, nem mondod azt: „Ez vagyok én.”

A meditáció folyamatos felismerés: a tudati feltételek valóságnak megfelelő felismerése. Ha nemtudás van bennünk, nem értjük meg ezt. Azonosítjuk magunkat a tudati feltételekkel, úgy gondoljuk, hogy egyes feltételektől meg kellene szabadulnunk, másokat pedig meg kellene szereznünk. Ha az ideálisat tűzzük ki célul maguk elé, akkor szeretnénk jók, szentek, értelmesekek, nemesszívűek, bátrak, egyszóval a legjobb emberek lenni. „A nemesszívű, bátor férfi”, „a gyengéd, együttérző nő”: ilyen ideáljaink vannak, és nincs is ezzel semmi baj.

Ezek csodálatos eszmények, azonban szembe kell néznünk a mindennapi élet tényeivel. Azon kapjuk magunkat, hogy felmérgesedünk, lehangolódunk, irigykedünk, mohón vágyakozunk, és mindenféle rosszat gondolunk ismerőseinkről. Ezek pedig olyan gondolatok és érzések, amelyeket tökéletes emberek sohasem gondolnának és éreznének. Akkor eltűnődünk azon, hogy mennyire távol vagyunk attól az ideális emberi lénytől, attól a csodálatos férfitől, attól a tökéletes nőtől, és arra a következtetésre jutunk, hogy szálnalmas és értéktelen semmirekellők vagyunk. Miért érzünk így? Mert tudati feltételeink nem mindig felelnek meg az ideálisnak. Néha bátrak és nemesszívűek vagyunk, bizonyos pillanatokban azon kapjuk magunkat, hogy csodálatos és merész tetteket viszünk végbe. Máskor azonban épp ellenkező a helyzet. Azon töprengünk, hogyan lehettek annyira rossz gondolataink, és úgy véljük, nem lennének ennyire gonosz gondolataink vagy érzéseink, ha valóban jók lennénk.

Nos, amit felismerhetünk anélkül, hogy bármivé akar-nánk *válni*, az az, hogy ezek a feltételek csupán feltételek. Akár nemesek, merészek, bátrak, akár gyengék, semlegesek, aljasok, ostobák, csupán feltételek, amelyek olyan tényezőktől függenek, amiket sem megjósolni, sem befolyásolni nem tudunk. Ismerjük fel, hogy a szamszára feltételekhez kötött szintjén minden mindenre hat. Nem zárkozhatunk el a világtól, hogy semmi se érintsen minket, mert minden mindenre hat. E feltételekhez kötött szinten nem tehetünk sokkal többet, mint hogy megismerünk

és felismerünk. Ugyanakkor választhatunk: dönthetünk úgy, hogy testünket helyes cselekedetekre használjuk. Ha éberek és bölcssek vagyunk, akkor megfelelően cselekszünk és beszélünk, megfelelően viszonyulunk a többi élőlényhez, illetve a világhoz, amelyben élünk. Testünket és beszédünket arra használjuk, ami kedves, együttérző, nagylelkű és erkölcsös.

A tudatban bármi előfordulhat, az is lehet, hogy meg akarsz ölni valakit. Ez a vágy azonban olyasvalami, aminek nem engedelmessz. Egyszerűen csak felismered. Felismered, hogy csupán feltételekhez kötött körülmény, hogy nem-én, nem személyes probléma. Éreztetek már valaha gyilkos késztetéseket? Előfordult, hogy meg akartatok ölni valakit? Velem előfordult. Meg tudom érteni a gyilkosságot. Sosem öltem meg senkit, még csak közel sem voltam hozzá, de tény, hogy voltak ilyen gondolataim.

Honnan erednek ezek a gondolatok? Valami romlottság van bennem, ami miatt aggódnom kellene, vagy csupán természetes tudati hajlamról van szó, arról, hogy ami taszít és ellenszenvet kelt bennünk, azt megpróbáljuk elpusztítani? Ez utóbbi eléggé természetes dolognak tűnik. Az ölés a természethez tartozik, újra és újra találkozhatsz vele. Az állatok egymást ölik; figyeld csak meg az éjszakai erdőt, hallhatod az öldöklés hangjait, a nyulak sírását, amikor a róka elkapja a torkukat.

Az ölés természetes hajlam, nincs benne semmi abnormalis. Ám az erkölcsös, felelősségteljes emberi lény, a vallásos útkereső, ha érez is ilyen késztetést, nem engedelmessz neki. Ehelyett tökéletesen felismeri, hogy e késztetések csupán késztetések, pusztán körülmények. „Felismerés” alatt azt értem, hogy belátja, hogy ezek csupán késztetések, és nem csinál gondot azokból, nem bonyolítja tovább a dolgot, mert nem gondolja úgy, hogy nem lenne szabad ilyen késztetéseket éreznie. Nem tartja magát gonosznak, csak mert egy ilyen késztetés merült fel a tudatában, és nem lesz tőle beteges büntudata. Tisztában van a késztetés valódi természetével; és ez az, amit közvetlenül tudhatunk, anélkül, hogy filozofálgatnánk vagy bármit is hinnénk.

Ez a felismerés. A feltételekhez kötöttet a valóságnak megfelelően ismerjük meg. Most, hogy már valamelyest kibékül-

tünk a feltételekhez kötöttel, most, hogy nem hagyjuk magunkat becsapni, hogy nem reagálunk olyan kiszolgáltatottan, hogy nem vonódunk be a körülményekbe, hogy nem tagadjuk meg, nem pusztítjuk el azokat, lassan ráébredünk a feltételekhez nem kötöttre, a tudat tágasságára. Úgy hisszük, csak feltételekhez kötött körülmények vannak. A körülmények azonban származnak valahonnan. Állandótlanak – de honnan is jönnek és hova tűnnek el? Ha figyelsz, lassan megérezed, megtapasztalod az ürességet, a teljességet, a feltételektől nem függőt, bár egyik szó sem igazán pontos. A feltételektől nem függő az, ami nem keletkezik és nem pusztul el.

Ez is felismerés, legalábbis azok számára, akik eljutnak a felismerésig. Ez a valóság. A feltételekhez kötött szintén valóságos, ám a körülmények minősége vagy megjelenése nem valóságos, nem azonos a végső valósággal. Ez csupán a látszat: a dolgok ilyennek tűnnek a megszokott, hétköznapi szinten. A buddhista meditáció a felébredés gyakorlata, annak gyakorlata, hogy miként lehetünk buddhák a felismerés és a dolgok *valódi* természetének belátása révén. Bármilyen is merül fel, fájdalom, boldogságérzet, bármiféle benyomás, gondolat, emlék vagy üresség, közvetlenül tapasztaljuk meg: nem ragadjuk meg és nem válogatunk. Kifejlesztjük a kiegyensúlyozott szívet, az ingadozásmentes, teljes és tökéletes tudatot, a dolgokat úgy látjuk, ahogyan azok vannak, többé semmi sem tud elvakítani és becsapni minket.

Értitek, mire gondolok, amikor felismerésről beszélek? Felismerés: nem „Isten” vagy a „Végső Igazság” keresése, úgy, mintha ezek valamiféle „dolgok” volnának. Figyeld csak meg a szót. Elég kimondani: „Isten”, és máris úgy hangzik, mintha az egy „dolog” volna. Legalábbis nekem úgy tűnik. Az „Isten” szó úgy hangzik, mintha valakire, valamire, egyfajta feltételektől függő körülményre vonatkozna. Ha a vallás ösvényén jársz, az értelem szintjén csak a hitig juthatsz el. Ha szavakban és eszmékben hiszel, ám sohasem haladod meg azokat, akkor még mindig egy igazságról szóló elképzeléshez ragaszkodsz, nem pedig *ismered* az igazságot.

A Buddha ezért nem tanított hitelveket vagy vallási rendszert. Egyes buddhisták úgy vélekednek: „Mi, buddhisták nem hiszünk Istenben, és nem hiszünk a lélekben. Ha valóban buddhista vagy, nem hiszel semmi ilyesmiben, lelkekben és istenekben, számunkra nincs lélek és nincs Isten.” Ez nihilizmus, nem igaz? Mégpedig színtiszta nihilizmus. Nem hinni Istenben és a lélekben csupán ellentéte a hitnek, nem pedig az igazság felismerése. A különbség csak annyi, hogy nem egy állításban hiszel, hanem egy tagadásban. Ismerek olyan buddhistákat, akik keresztények voltak, azután valahogy kiábrándultak, és a keresztény vallás ellen fordultak. Ők saját maguk igazolására használják a buddhizmust. Elhagyták a keresztény vallást, és így gondolkodnak: „A keresztények hisznek Istenben, milyen buták! De mi nem. A keresztények a lélekben is hisznek, de mi abban sem. Semmi ilyesmiben nem hiszünk. Mi az *anattá*ban hiszünk, abban, hogy nincs lélek!” Ám a Buddha nem ezt tanította. Ez csak egy újabb tudati csapda, ami beszűkíti látókörünket és becsap minket.

A felismerés az, amikor rádöbbenysz valamire, és közvetlenül megismered azt. Nem állít semmit, nem arról szól, mi a Dhamma, mi az igazság. Nem jelenti ki, hogy a Dhamma valaki, egy patriarchális alak, vagy éppen a semmi, személytelen szubsztancia, mindennek a lényege, esetleg maga a mindenség. Nem vesz fel filozófiai vagy intellektuális álláspontokat – az ilyesmit az emberek kedvelik, amikor arról beszélnek, amit még nem ismertek fel. Ne próbáljuk meghatározni a meghatározhatatlant, hanem törekedjünk arra, hogy *megismerjük*, felismerjük azt, ami túl van a meghatározásokon és a korlátozásokon.

A buddhista gyakorlat tehát csupán annyi, hogy újra és újra emlékeztetjük magunkat, mivel hatalmas a megszokás ereje. Könnyen elmerülünk gondolatainkban, emlékeinkben, könnyen engedelmesskedünk azon szokásainknak, hogy egyes dolgokat megszerzünk, másoktól pedig megszabadulunk, könnyen elhisszük a saját magunkról, másokról és a minket körülvevő világról alkotott nézeteinket. Könnyen hiszünk, mert bizonyos véleményeink *annyira* józanok és ésszerűek, *annyira* praktikusak és zseniálisak.

Természetesen nem arról van szó, hogy egyáltalán ne legyenek zseniális véleményeink és nézeteink. Semmi baj nincs velük, ha felismerjük természetüket, azt, hogy nem mások, mint állandótlan tudati körülmények. Ne túlozzuk el jelentőségüket. Ugyanakkor az se feszélyezzen minket, ha nem vagyunk különösebben értelmesek, és ostoba nézeteink vannak. Ne aggodalmaskodjunk miattuk. A mi szempontunkból a kettő között nincs különbség. Felismerés legyen, ne pedig állítás vagy tagadás.

A megvalósításnak ezt az útját középutnának nevezzük. Nem más ez, mint éberség, ami azt jelenti, hogy a tudat nyitott, teljes és tökéletes. Már nem emelünk ki egy-egy részletet, tudatunkat már nem köti le egy-egy aprócska körülmény; már nem jelentjük ki: „Ez az aprócska körülmény, ez az icipici, jelentéktelen vélemény, az én véleményem a Végső Valóság.”

Azért mondom el mindezt újra meg újra, hogy emlékeztesselek titeket arra, hogy gondolkozzatok el és folyamatosan gyakoroljátok a felismerést. Gyakoroljátok a mindennapi élet apróságainak segítségével, kezdjétek valóban figyelni. Ha keresel valamit, ha nem kedveled a tekintélyt, ha feldühödsz és megsértődsz, amikor valaki azt mondja neked, hogy tegyél meg valamit – például egy szerzetes arra kér, hogy mosogass el –, az is csupán tudati körülmény. Csak emlékeztess magad. Ne foglalkozz azzal, hogy kitaláld, melyik öltözet a legelőnyösebb számodra, vagy hogy vajon minden szerzetes bölcs, megvilágosodott személy-e, akinek joga van megmondani neked, mit tegyél, ne érezd magad bűnösnek, amikor felmérgesedsz. Egyszóval, ne bonyolódj bele abba a rengeteg szövevényes tudati képződménybe, amit a mindennapi események köré építünk. Mi magunk tesszük bonyolulttá a dolgokat. Egy szerzetes azt mondja neked, hogy mosogass el, és te erre azt gondold: „Hogy mer így beszélni velem? Régebben meditálok, mint ő. Könyveket írtam a buddhizmusról, a wisconsini egyetemen szereztem diplomát, buddhizmusból doktoráltam. *Ez a tökfő pedig azt mondja, mosogassak el!*”

Ne csinálj gondot az élet körülményeiből, csak emlékezz. Ez a fajta emlékezés, felismerés fontosabb, mint azon erőlkdödni,

hogy mindig minden rendben legyen – megpróbálni kiigazítani az összes szerzetest és anagárikát, megpróbálni tökéletessé tenni a kolostort, hogy úgy érezhessük, mindenki olyan, amilyennek lennie kell. Olyan ez, mintha tökéletessé akarnád tenni a világot: végtelen, reménytelen feladat, képtelenség megcsinálni.

Amíg a dolgok még megfelelőek, használd itteni életedet a felismerés gyakorlására. Ne pazarold el felesleges panaszkodásra, ábrándozásra, ne vetíts ki mindenféle dolgot másokra, ne legyen büntudatod, amikor úgy érzed, hogy reakcióid vagy érzelmeid nem felelnek meg elvárásaidnak. Érted, mire gondolok? Az a fontos, hogy ne próbálj tökéletes gondolatokat gondolni vagy szent módjára cselekedni, inkább ismerd fel, hogyan is vannak a dolgok. Ebben a pillanatban azt ismerheted fel, ami a tudatodban zajlik, bármi legyen is az. Közvetlen gyakorlatról van tehát szó, amit itt és most végzünk.

Erkölcösen cselekszünk, ami annyit tesz, hogy testünket és beszédünket nem használjuk ártalmas, gonosz, önző cselekedetekre, nem használunk ki másokat, hanem tevékeny kedvességgel, együttérzéssel és szeretettel, azaz szelíden viszonyulunk egymáshoz. Ha nem tudsz szeretni valakit, egyszerűen csak légy kedves hozzá. Ha haragot és gyűlöletet érzel irántam, legalább attól tartózkodj, hogy megüss vagy megölj. Csak ennyit kérek. Gyakorolj mettát azok iránt, akiket ki nem állhatsz és meg akarnál ölni. Semmi baj nincs azzal, ha ilyen érzéseid vannak, de ne engedelmeskedj nekik, ismerd fel, hogy érzések. Senki sem várja el tőled, hogy sohase legyenek ellenséges gondolataid.

Kordában tartjuk testünket és beszédünket, megmaradunk a *szíla* szabta határokon belül. Ugyanakkor tevékenyen segítjük egymást, adakozóak, kedvesek, belátóak és nagylelkűek vagyunk egymással: ez a *dána*. Így kellemesebben érezhetjük magunkat. Sokkal élvezetesebb az élet, ha nagylelkűek és kedvesek vagyunk egymással. Azt hiszem, sokkal kellemesebb, ha az emberek kedvesek és nagylelkűek, mint ha durvák és fukarok. Ha pedig képtelen vagy a kedvességre, nagylelkűségre és adakozásra, legalább tartózkodj a gonoszságtól és a komizságtól.

Ismerd fel: ami keletkezik, az el is múlik, és nem-én. Mindig ide lyukadunk ki, nem igaz? Felismerés. Ha gátlásaid vannak, tudatosítsd azokat, így felismerheted, hogy nem mások, mint feltételekhez kötött körülmények, nem pedig személyes problémák. Ha olyan elképzeléseid vannak az énedről, hogy az ilyen meg olyan gondokkal küzd, engedd el ezt az elképzelést is; ismerd fel, hogy vitathatatlanul meglévő gondjaink is körülmények, amelyek jönnek és mennek, egyszóval változnak. Nem mondhatjuk ezekről, hogy „ez vagyok én”, „ez az enyém”, „ez azonos velem”. Folyamatosan emlékezz, míg kezdetét nem veszi az áttörés – míg odáig nem fejlődsz, hogy tudatod tisztulni kezd, mégpedig azért, mert megenged a dolgoknak, hogy megszűnjenek. Szokásaidat nem erősíted meg, a már meglévőket pedig engedted kihunyni, megszűnni, és lassan rátalálsz a nyugalomra, a rendíthetetlen belső békére.



A világiak és a vihára

*„Abol az egyenesség, ott a bölcsesség, és abol a bölcsesség,
ott az egyenesség. Az egyenes ember számára ott a bölcsesség,
a bölcs számára ott az egyenesség; s a bölcsességet
és a jóságot a legjobb dolognak mondják e világon.”
(Dígba Nikája, IV. 124)*

Azt javasolnám, hogy az ide látogatók néha ajánljanak fel gyertyát, füstölőt vagy virágot. Ez szép hagyomány; a felajánlás odaadó buddhista gyakorlatunk része, a mester, a Buddha iránt érzett tiszteletünk, hálánk és szeretetünk kifejezése. A Buddha „az, aki tud”, ő a bennünk lakozó bölcs – ám ez a kijelentés is csupán a fogalmi gondolkodás újabb megnyilvánulása. Ha helyénvaló módon, harmonikusan, kecsesen, nagylelkűségre készen használjuk testünket, az már maga adakozás. Azért jöttök a vihárába, hogy kapjatok, vagy azért, hogy adjatok – valóban, kézzelfogható módon *adjatok*?

A meghajlás – nos, ez egy másik hagyomány. Tanulj meg tudatosan meghajolni: hajtsd le a fejed, add át, engedd át magad a meghajlásnak. Nem elég annyit mondani: nem vagyok erőszakos, nem vagyok büszke, nem vagyok önhitt. Ha büszke vagy arra, milyen szépen is tudsz meghajolni, vagy ha utárod azokat, akik nem hajolnak meg, nos, akkor...!

A meghajlás az odaadás megnyilvánulása, az odaadás pedig a szív és az érzelmek megnyitása, nem az értelemé. Felteheted a kérdést, hogy mit nyersz a meghajlással, számba veheted előnyeit és hátrányait, találgathatod, hogy valódi Dhamma-e, és hogy szükséges-e vagy fölösleges. De bármiféle nézetet vagy véleményt alakítasz ki erről, az csupán egy újabb nézet vagy vélemény lesz.

A meghajlás olyasvalami, amit megteszünk vagy nem teszünk meg, mint ahogy valamit odaadunk vagy nem adunk oda. Az önigazolás pedig nem más, mint szétszórtság: az, hogy bírálgatni, elemezni akarunk, és hogy meg akarjuk indokolni

valaminek a véghezvitelét vagy véghez nem vitelét. Ha bölcsen élünk, akkor cselekszünk vagy nem cselekszünk. Ha tudatosak vagyunk, tudjuk, mit tegyünk: azt, ami nagylelkű, szép, kedves és természetes. A helyes cselekedeteket az ember a tudatosság segítségével, az idő és hely belátása és megértése révén viszi végbe. Ugyanakkor tudatában vagyunk annak is, hogy mikor ne cselekedjünk, felismerjük a helytelen, önző késztetéseket, és nem engedelmesszünk azoknak.

Ami a recitációt illeti – mi is a recitáció? Értékes? Haszontalan? Tudod-e, mi megy végbe akkor, amikor kételyed támad, hogy recitálj-e vagy sem? Okot és igazolást kell találnod, valakinek meg kell győznie? Vagy eldöntöd, hogy recitálsz-e vagy sem? Némelyek azt mondogatják: „A recitáció azokra a borzasztó dolgokra emlékeztet, amit a római katolikusoknál tapasztaltam, a vak odaadásra, a szertartásokra, a rítusokra.” Ez állásfoglalás. Képes vagy-e tudatosan részt venni egy szertartáson, vagy elutasítod, mert ellenvéleményed van? Képes vagy-e átengedni magad egy hagyománynak, vagy elhatározod, hogy egy bizonyos határt nem lépsz át?

Itt van például a kolostori élet. Képes vagy-e átadni magad a kolostori életnek, vagy fenntartásaid vannak? „Ezt még megteszem, aztán nem tudom. Egy ideig meditálok, aztán majd meglátom. A saját életemet akarom élni, nem akarom felégetni magam mögött a hidakat: azt szeretném, hogy legyen lehetőségem visszafordulni, ha nem tetszik az, ami előttem van.” Ez persze nem más, mint *szamszára*, vagyis tévelygés.

A tudatosság gyakorlása során mindig ott a jelen pillanat, a tökéletes bevonódás, a teljes odaadás, elfogadás. És ez a megszabadulás. A másik oldalon ott a kétely, a magyarázkodás, az igazoláskeresés, a tartózkodás, és az a rengeteg bonyodalom, ami erre-arra taszigál és megzavar minket. Ezeket a gondolatokat ajánlom fel nektek, tűnődjete el rajtuk.



Anagárika-avatás

Anagárika az, aki elhagyja otthonát az otthontalanságért. Ez pedig lemondást és önmegtartóztatást jelent, mivel az otthontalanság a vallásos útkereső élete, aki teljes egészében az Igazság felismerésének kötelezi el magát.

Az, aki lemondást gyakorol, leteheti a fogadalmakat, amelyek határok közé szorítják energiáit, mégpedig azért, hogy ezek az erők ne taszigálják őt ide-oda, hogy tudatát az Igazságra irányíthassa. Más szóval, hogy a Nibbána, a feltételekhez nem kötött felé hajolhasson.

Legelőször a hagyományos páli nyelvű üdvözlést mondták el: „*Namo tassza bhagavató arabató szammászambuddhassza.*” Így figyelmeztetjük magunkat arra, hogy azzal legyünk, ami tökéletes, ami tiszta, ami valóban együttérző, ami megvilágosodott. Ezután következett a menedékvétel a három menedékben, a Buddhában, a Dhammában és a Szanghában. Mit értetek az alatt, hogy menedéket vesztek a Buddhában? Gondoljatok arra, hogy a menedék olyan hely, ahová biztonságért fordultok; a Buddha mint menedék pedig a bölcsesség. Ez nem valamiféle elméleti, távoli dologra utal, hanem arra, ami bölcs mibennünk, ami bölcs, felébredett és tiszta az univerzumban. Ezért amikor menedéket veszünk a Buddhában, az nem csupán üres recitáció, hanem saját magunk figyelmeztetése, amire igencsak szükség van, hiszen folyton megfeledekezünk a bölcsességről, és hagyjuk, hogy érzéseink és gondolataink elragadjanak minket.

„*Dhammam szaranam gacsbámi.*” A Dhamma páli szó, és annyit tesz: „végső igazság”, az, ami végső soron igaz. Menedéket veszünk a nem mulandó Igazságban, figyelmeztetjük magunkat arra, hogy azzal legyünk, ami igaz. „*Szangham szaranam gacsbámi.*” Menedéket veszünk a Szanghában, az erényesek gyülekezetében, akik a nemesség és erényesség szabályai szerint élnek. Ez a Bhikkhu-Szangha, a szerzetesrend, de e cselekedet azt is jelenti, hogy menedéket veszünk a közösségben vagy minden erényes emberi lényben. Kedvességgel, együttérzéssel, erkölcsösen viszonyulunk egymáshoz, nem használjuk ki egymást önző

módon. Így figyelmeztetjük magunkat arra, hogy a Szanghában vegyünk menedéket.

Mint lemondást gyakorló anagárikák, leteszitek a nyolc fogadalmat. Az első: *pánátipátá véramaní*, azaz tartózkodás bármely élőlény életének szándékos kioltásától. Meg kell tanulnotok becsülni más lények életét, ahelyett, hogy megszabadulnátok tőlük saját kényelmetek érdekében. Tekintettel kell lennetek még a legjelentéktelenebb létformára is, függetlenül attól, hogy kellemetlen-e a számotokra. A *pánátipátá* türelmesebbé tesz minket, megtanít minket arra, hogy tiszteljük e föld minden élőlényének jogait. Már nem akarjuk átalakítani ezt a földet, úgy, hogy kényelmes legyen számunkra, akár mindenki más rovására is.

A következő az *adinnádáná véramaní*, tartózkodás az olyan dolgok elvételétől, amelyek nem tartoznak hozzánk. Azaz rászoktatjuk magunkat arra, hogy tiszteljük mások tulajdonát. A harmadik fogadalom az *abramacsarijé véramaní*, azaz a cölibátus. Ez azt jelenti, hogy tartózkodunk mindenféle szándékos szexuális tevékenységtől. Ez a brahmacsárin útja, melyen a vallásos keresés érdekében lemondunk a szexuális örömeiről. Más szóval, azt az energiát, ami a szexuális élet során távozik, felvezetjük a szívbe, a szellemi központba.

A negyedik fogadalom a *muszavádá véramaní*, ami annyit tesz, hogy tartózkodunk a hazugságtól, felelősséget vállalunk azért, amit kimondunk, nem használjuk a beszédet arra, hogy másokat megbántunk, túlozzunk vagy pletykáljunk.

Szurá-mérajá-maddzsa-pamádattbáná véramaní: az ötödik fogadalom az alkoholtól és a kábítószerektől való tartózkodás. Mint anagárikák, tartózkodtok attól, hogy szándékosan megváltoztassátok tudatállapototokat; felismeritek, hogy az éberség útja az, melynek során megnyitjátok tudatotokat és megértitek a feltetelekhez kötött körülményeket, és nem próbáltok elmenekülni előlük azzal, hogy befolyásoljátok tudatotokat.

A hatodik fogadalomnak engedelmességeddel tartózkodunk attól, hogy nem megfelelő időben együnk, azaz nem töltünk egész napokat evéssel. Az anagárikák és a bhikkhuk virradat és dél között ehetnek, mi általában egyszer eszünk, közvetlenül

dél előtt. Télen, amikor hidegebbre fordul az idő, rizkását is eszünk kora reggel, ami mögött az az elgondolás áll, hogy csak annyit együnk, amennyit szükséges, és ne töltsük időnket azzal, hogy elkészítjük, azután megesszük az ételt. A világi életet élő ember hajlamos egész nap nassolgatni (én legalábbis hajlamos voltam), itt azonban határt szabunk szokásainknak, ahelyett, hogy egyszerűen csak követnénk azokat.

A hosszú fogadalom (*nacsa-gíta-váđita-viszúka-dasszaná-málágandba-vilépana-dbárana-mandana-vibbúszanattbáná véramaní szikkbápadam számáđijámi*) annyit tesz, hogy nem kívánjuk szórakozással elterelni figyelmünket. Felhagyunk szokásainkkal: amikor unatkozunk, szórakozásra vágyunk, moziba vagy diszkóba akarunk menni, akkor megtartóztatjuk magunkat. Ez nem azt jelenti, hogy ellene vagyunk a mulatságnak vagy a szórakozásnak, hanem azt, hogy életünket leegyszerűsítjük, és nem kívánjuk elterelni figyelmünket az érzékszervi világ segítségével. Ha unatkozunk vagy fáradtnak érezzük magunkat, akkor befelé mozdulunk, a belső béke felé. Lassan felismerjük, hogy a tudat valódi békéje sokkal élvezetesebb, mint bármiféle érzékszervi öröm, ezért egy idő után, ahogy elkezdjük felismerni a bennünk lakozó erőt, az érzéki örömeik már nem tűnnek annyira csábítóknak.

Az utolsó fogadalom az alvásra vonatkozik. „Tartózkodás a magas és kényelmes ágyon való alvástól” – általában így fordítják, de értelmezhetjük úgy is, hogy nem keresünk folyton az alvásban menekvést. Van egy részünk, ami egyfolytában csak aludna, amikor az élet nehezzé válik, napi tizennégy óra alvással semmisítené meg magát. Ez persze csak akkor lehetséges, ha magas és kényelmes ágyon alszunk. A kolostori élet során azonban kemény ágyon alszunk, ez pedig nem az a hely, ahol az ember órákat tud tölteni álomba merülten. Elkezditek hát fejleszteni a meditációt, és megtanuljátok az alvást arra a szintre szorítani, ami a testnek szükséges, tudjátok, hogy mennyi alvás számít mértéktelenségnek vagy éppen menekülésnek. Ismerd meg magad, ismerd meg, hogyan élhetsz testeddel és tudatoddal megfelelő módon.

Ezek a fogadalmak vezérfonalak; nem arra valók, hogy terhes szabályokká váljanak, és hogy büntudatot támasszanak

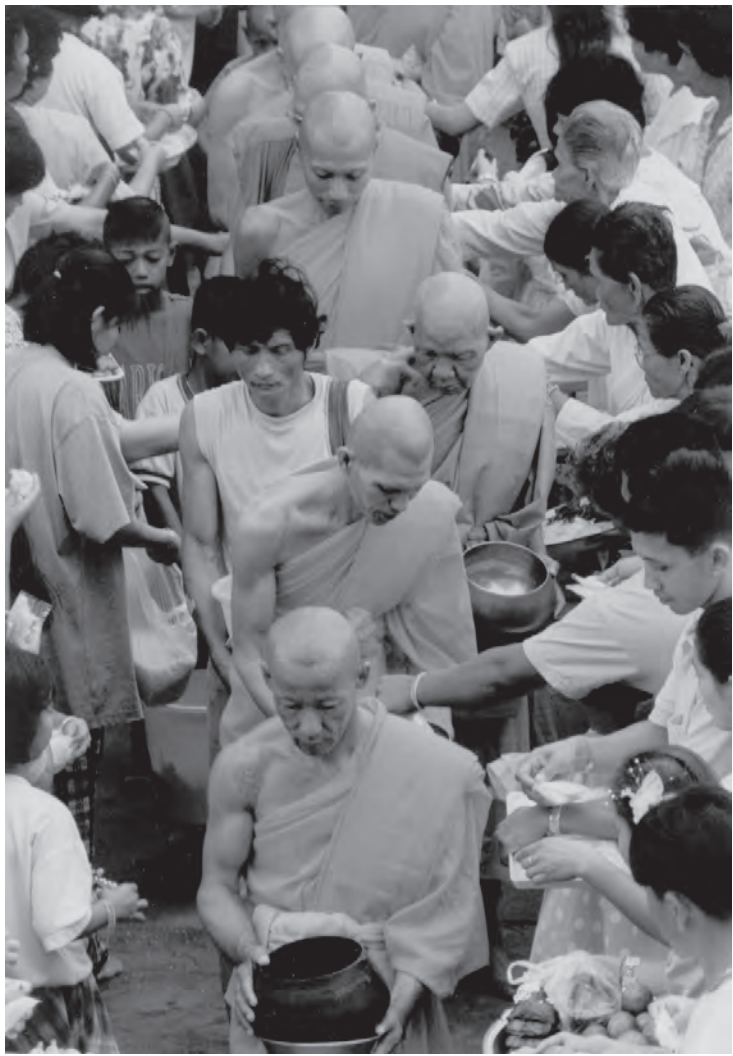
bennetek, ha éppen nem feleltek meg a legmagasabb elvárásoknak. Ez a gyakorlás egy módja – senki sem várja el tőletek, hogy azonnal tökéletesek legyetek –, egy módszer, amellyel a tudatokat meghatározó feltételek felismerése felé vezethetitek magatokat: az ellenállás, lustaság, mértéktelenség, és a szabályok miatt érzett bosszankodás felismerése felé. Törekednetek kell arra, hogy mindezzel tisztában legyetek, hogy megszabadulhassatok az elfojtás és a kiélés terhéől, és megtalálhassátok a Középső Utat.

Ez egyéves gyakorlási időszak. Azt várom el tőletek, hogy legalább egy évig a fegyelemnek megfelelően éljete, és azután döntsétek el, hogy maradni kívántok-e vagy sem. Ez az életvitel csak addig értékes, amíg látjátok az értékét. Nem kényszer, önként kell vállalnotok, és az ehhez szükséges erőnek a ti tudatotokból kell fakadnia. Nem várhatjátok el, hogy valaki majd megvilágosít. Ez egy érett életmód, amelynek során *saját* szívetekből, *saját* tudatotokból fejlesztitek ki az erőt, nem pedig arra szoktatjátok magatokat, hogy buddhisták vagy szerzetesek legyetek. Főlöszleges dolog arra törekedned, hogy átfomáld az életed, azért, hogy másvalaki lehess. Ez nem megszabadulás.

Egy anagárikának nincs sok választási lehetősége, nem kell sok döntést hoznia arról, hogy mit is tegyen. Az élet itt sokkal öszzpontosítottabb, ezért több idő marad a figyelemre. A kolostorban ilyen elvek szerint élünk, így megbízhatunk egymásban. Nem azért vagyunk itt, hogy versenyezzünk egymással, hogy lássuk, ki lesz az év anagárikája; ez a hozzáállás nem lenne helyes. Ehelyett megtanuljuk tisztelni egymást, megtanulunk együttérezni egymással, mint emberi lényekkel, így elkerüljük azt, hogy korlátozottan és durván viselkedjünk, ha egyéni problémákkal, képességekkel vagy éppen a képességek hiányával találkozunk. Nem lehetünk egyformák, de tiszteletben tarthatjuk a különbségeket.

Ezért, noha nagy közösségben élünk, teret adunk a tudatnak, megbocsátjuk egymásnak mindazt, amit helytelenül teszünk. Ha közösségben élünk, más lényekkel együtt, akkor elkerülhetetlenek a félreértések és az ellentétek, ezeket azonban gyakorlásunk során felhasználjuk. Nem próbáljuk meg úgy átalakítani a közösséget, hogy az megfeleljen elvárásainknak.

Miként lehet megbocsátani: ez fontos lecke egy emberi lény számára, hiszen a világban rengeteg baj származik a megbocsátás hiányából. Múlnak az évszázadok, és az emberek még mindig azon rágódnak, hogy mit tettek kétszáz évvel ezelőtt élt rokonaikkal. Vándorszerzetesként azonban nem kell azzal töltenünk az időt, hogy panaszkodunk vagy éppen bírálgatjuk a közösség tagjait; ehelyett megtanuljuk, hogyan engedhetjük el róluk alkotott nézeteinket, és hogyan adhatunk nekik teret arra, hogy fejlődjenek. Mindegyikünknek arról a pontról kell tovább fejlődnie, ahol éppen van – sokkal inkább úgy, hogy felismerésre jut, nem pedig az által, hogy valamivé válik.



A szamana és a társadalom

*„Induljatok útnak, bhikkhuk, sokak üdvére, sokak örömére,
a világ iránt érzett együttérzéstől vezérelve,
istenek és emberek jólétére, üdvére, örömére (...)
tanítsátok a Dhammát, bhikkhuk, amelynek nagyszerű a kezdete,
nagyszerű a közepe, nagyszerű a befejezése.”
(Mahávagga, I. 20)*

A Buddha tanításai olyan tanítások, amelyek segítenek megérteni önmagunkat. Persze az is lehetséges, hogy némelyek segítség nélkül is képesek erre, azt azonban erősen kétlem, hogy én közéjük tartoznék. Ezért nagyon hálás vagyok, hogy egy hagyományos forma lehet a vezetőm abban, hogy megértsem érzelmeimet, emlékeimet és szokásaimat.

A *szamana* életmódjának felvállalása azt jelenti, hogy szabad akaratomból elkötelezem magam valaminek, ami iránt hálát és tiszteletet érzek, és ezért az általa megszabott határokon belül maradok. *Katannyu*, hála jelenik meg a tudatban. Emlékszem, milyen nagy hálát éreztem Ácsán Cshá és a thai társadalom iránt, amikor végiggondoltam, hogy ők adták meg számomra a lehetőséget és a támogatást ahhoz, hogy ezt az életmódot folytathassam, és így megérthessem önmagam. Ha az ember felismeri ezt a csodát, boldogan él a hagyományok szabta keretek között. Tökélyre akarja vinni azokat, és méltóvá akar válni hozzájuk: ez a szamana felajánlása azoknak, akik segítették őt. Így hát visszatér a társadalomba, hogy szolgálhasson, és hogy másoknak is megadhassa ezt a lehetőséget.

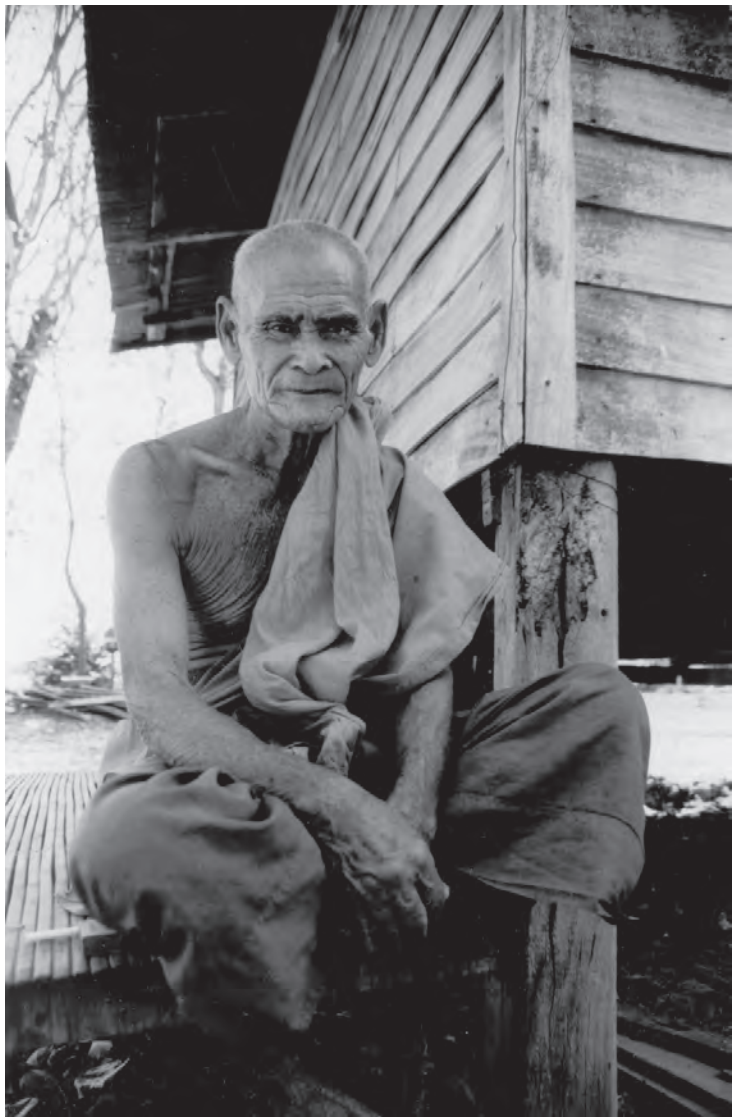
A koldulászerzetes lehetőséget ad a többi embernek arra, hogy alamizsnát adjon. Ez nem ugyanaz, mint amikor koldusok kéregetnek. Sokan tartják úgy, hogy koldusok vagyunk. Azt kérdezik: „Miért nem dolgoznak? Valószínűleg csak lustálkodnak ott Chithurst-ben, és azt várják, hogy valaki arra járjon, és enni adjon nekik! Miért nem szereznek munkát, miért nem csinálnak valami értelmeset?”

A koldulószerzetes arra ad alkalmat, hogy mások adják számára az alamizsnát, ami a létezéséhez szükséges, legyen az étel, ruha, szállás vagy gyógyszer. Nincs szüksége sokra, szerényen és feddhetetlenül kell élnie, így méltó az adományra. El kell tűnődnie azon, hogy vajon megérdemli-e mindezt, hogy becsületesen, helyesen, a fegyelemnek megfelelően él-e. Mert amit kap, azt nem neki adják, hanem a Szanghának, amely a Buddha tanításait követve él.

E kolostor az adományoktól függ, az ittlétért nem kell fizetni. Fennállása felajánlásokon múlik. Ha ez a kolostor díjakon alapuló intézmény volna, akkor már nem szamanák, hanem üzletemberek lennének, akik hasznot húznak a Dhamma tanításából, a Dhammáéból, amit ingyen kaptunk. Úgy tartják, hogy ezt az országot jóindulatú és kellemes emberek lakják, ám az utóbbi időben túlságosan bürokratikus és anyagiassá vált. Itt Európában elvesztettük azt a bizonyos *katannyut* – követelőzők lettünk, folyton panaszkodunk, és elvárnánk a dolgoktól, hogy egyre jobbak és jobbak legyenek, holott valójában nem lenne szükségünk ennyi mindenre.

Szamanaként megadjuk a többi embernek a lehetőséget, hogy azt adják, amit tudnak, és ez a társadalomra éppen olyan jó hatással van, mint miránk. Ha egy társadalomban alkalom nyílik arra, hogy az emberek olyan dolgokra áldozzanak, amelyeket nagyra becsülnek és szeretnek, abból boldogság és öröm származik. Ám ha egy zsarnoki rendszerben élünk, ahol folyamatosan azon vagyunk, hogy megszerezzünk mindent, amit csak lehet, akkor társadalmunk szárnalmas és nyomasztó lesz.

Így most mi, szerzetesek és apácák, megpróbálunk méltóvá válni a szeretetre és a megbecsülésre, az emberek pedig felajánlásokat tesznek, és egyre többekben kel fel a bizalom. Egyre többen jönnek és hallgatják a tanítást, a Dhammát akarják gyakorolni, az otthontalanságba kívánnak távozni. Így gyarapszik a közösség.



Kötődés a tanítómesterhez

„Lehetséges, *Ánanda*, hogy némelyikötöknek ilyen gondolata támad:
A mester szavainak vége szakadt, nincs többé tanítónk!
Ám nem szabad így gondolkoznotok, Ánanda.
Az Igazság és a rendi fegyelem, melyeket mindötök számára
kifejtettem és megalapoztam, legyen tanítótok, miután távoztam.”
(*Dígha Nikája, XVI. 153*)

Arra kértetek, hogy beszéljek a választás és a szimpátia kérdéséről. Sok gondot okoz ugyanis, hogy bizonyos szerzeteseket, tanítómestereket vagy hagyományokat előbbre helyezünk másoknál. Alkalmazkodunk egy tanítóhoz, kötődni kezdünk hozzá, és úgy gondoljuk, mindez azért van, mert más tanítótól nem tudunk tanulni. Ez érthető is, hiszen ha előszeretettel viseltetünk valaki iránt, akkor nyitottan fogadjuk azt, amit mond, ám másvalaki előtt már nem akarunk megnyílni, nem akarunk tanulni tőle. Előfordulhat, hogy egyes tanítókat nem kedvelünk, esetleg kételeyeket táplálunk velük kapcsolatban, ezért hajlamosak vagyunk elutasítani őket, nem hallgatni meg őket. Befolyásolhatnak minket a tanítóról érkező hírek is, a másoktól hallott vélemények, hogy ez a mester *ilyen*, az meg *amolyan*.

Nos, a buddhista hagyományt úgy alakították ki, hogy sokkal inkább a Buddha, a Dhamma és a Szangha álljon a tisztelet középpontjában, mintsem egyes személyek vagy guruk. Ennek az a célja, hogy elejét vegyék egy emberi hibának, a karizmatikus tanítómesterekhez való kötődésnek. A Szangha, amelyet a Bhikkhu-Szangha képvisel, akkor méltó a tiszteletre és az adományra, ha tagjai a Fegyelem, a Vinaja szerint élnek. Ez pedig megfelelőbb mérce, mint ha eldöntenénk, hogy szeretjük-e őket, illetve hogy egyéniségük összeillik-e a miénkkel.

Néha sokat tanulhatunk abból, ha meg kell hallgatnunk olyasvalakit, akit nem kedvelünk különösebben, és engedelmeskednünk kell neki. Életünket általában úgy próbáljuk alakítani, hogy olyan emberek közelében éljünk, olyan embereket

követhessünk, akikkel összeillőnek érezzük magunkat – ilyen az emberi természet. Vat Nongpápongban például könnyű volt olyasvalakit követnünk, mint Ácsán Cshá, mert a hozzá hasonló tanítómesterek iránt az ember olyan tiszteletet és csodálatot érez, hogy nem találja nehéznek, hogy figyeljen szavaira és mindenben engedelmeskedjék neki. Előfordult ugyan, hogy ellenkezést vagy sértődöttséget éreztünk, de a mester erejét látva mindig le tudtuk győzni büszkeségünket és önhittségünket.

Időnként azonban olyan helyzetbe kerültünk, hogy engedelmeskedniünk kellett olyan idősebb bhikkhuknak, akiket nem különösebben kedveltünk vagy tiszteltünk, akikben sok hibát és ellenszenves jellemvonást találtunk. A Fegyelmet gyakorolva azonban azt tettük, ami megfelelő, illő és helyénvaló volt, ahelyett, hogy kicsinyes módon elmenekültünk volna, megsértettük volna őt, vagy rosszindulatú gondolatokat tápláltunk volna iránta. Nagyon jó gyakorlat volt ez. Azt hiszem, Ácsán Cshá esetenként szándékosan úgy intézte, hogy olyan emberek kerüljenek össze, akik nem voltak jó viszonyban, így adván lehetőséget arra, hogy megenyhüljünk egy kicsit, hogy megtanuljunk helyesen cselekedni, ne pedig pillanatnyi érzelmeinknek engedelmeskedjünk.

Sajátos egyéniségek vagyunk. Erről nem tehetünk – személyiségünk olyan, amilyen, és az, hogy valakit elbűvölőnek vagy éppen unalmasnak találunk, személyes szimpátia és összeillőség kérdése, és semmi köze a Dhammához. Ha a Dhammát gyakoroljuk, többé nem *ragaszkodunk* ahhoz, hogy barátságokat kössünk, hogy kedvelhessünk valakit, hogy *csakis* szeretetre és megbecsülésre méltó emberekkel éljünk együtt. Ehelyett arra törekszünk, hogy a tudati egyensúlyt képesek legyünk minden körülmények között fenntartani. A Vináját gyakoroljuk, ez pedig azt jelenti, hogy igyekszünk helyesen cselekedni és szólni, ahelyett, hogy bántó, kicsinyes, kegyetlen vagy önző módon cselekednénk és beszélénk. A Vinaja lehetőséget nyújt arra, hogy minden körülmények között, minden helyzetben gyakoroljunk.

Úgy látom, hogy az emberek erősen kötődnek a tanítómesterekhez. Úgy vélik, ha van egy mesterük, akkor – amennyiben hűséges és odaadó tanítványok – nem mehetnek más tanítóhoz.

Ez az esetenként túlzásba vitt hűség és elkötelezettség jellegzetes emberi tulajdonság. Inkább egy eszményképnek, egy személynek kötelezünk el magunkat, mintsem az igazságnak.

Mi tudatosan a Buddhához, a Dhammához és a Szanghához fordulunk menedéért, nem pedig egy-egy tanítómesterhez. Nem Ácsán Cshához vagy egy másik bhikkhuhoz fordulsz menedéért – ez igen nagy ostobaság lenne. Mondhatnád persze azt is, hogy a mestered Acsán Szumédhó, nem pedig Ácsán Tiradhammó, vagy hogy senki mástól nem vagy hajlandó tanulni, csak a tisztetreméltó Szucsittótól. Sokféle problémát tudunk így kreálni. Ha kijelentjük, hogy a théraváda buddhizmust követjük, és nincs mit tanulnunk a tibeti buddhistáktól vagy a zen buddhistáktól, az azt jelenti, hogy ha olyasmivel találkozunk, ami eltér az általunk megszokottól, akkor gyanakodni kezdünk, úgy gondoljuk, hogy az nem annyira helyes vagy tiszta, mint az, aminek elköteleztük magunkat. Így nagyon könnyen szektariánussá válhatunk. Ám a meditáció során az igazságra, a tökéletes megértésre, megvilágosodásra törekszünk, és nem másra, közben pedig megpróbálunk kikeveredni az önzés, az önhittség, a büszkeség és az emberi szenvedélyek erdejéből. Így hát nem bölcs dolog annyira ragaszkodni egy tanítómesterhez, hogy mástól már nem is vagyunk hajlandóak tanulni.

Bizonyos tanítók azonban erősítik ezt ragaszkodást. Azt mondják tanítványaiknak, hogy ne menjenek más mesterhez, ne tanuljanak más hagyományból, kijelentik, hogy ha egy tanítvány elfogadott valakit mesteréül, akkor már nem kereshet másikat. Sok tanító így köti magához tanítványait, és néha jó oka lehet rá. Az emberek ugyanis gyakran „bevásárló-körutakat” tesznek: egyik tanítótól a másikhoz mennek, aztán megint máshoz – és közben nem tanulnak meg semmit. Úgy gondolom azonban, hogy nem annyira az effajta „bevásárlással” van baj, sokkal inkább azzal, ha az ember olyan mértékben ragaszkodik egy tanítóhoz vagy hagyományhoz, hogy minden mástól elzárkózik. Ez szektárosodáshoz és szektariánus tudathoz vezet, ami azt jelenti, hogy az ember képtelen felismerni a bölcsességet, és képtelen tanulni bármiből, ami nem felel meg szóról-szóra annak a hagyománynak, amelyhez

hozzászokott. Ez pedig korlátozza mozgásterünket, beszűkíti látóhatárunkat és félelmet kelt. Félünk más tanítót meghallgatni, mert attól tartunk, hogy kételyeink támadhatnak; esetleg úgy érezzük, hogy nem vagyunk hűek egy bizonyos hagyományhoz. A buddhista ösvény a bölcsesség kifejtésének ösvénye, a hűség és az odaadás pedig segít ebben. Ám a hűség és az odaadás mint cél már akadálylá válik az ösvényen.

A „bölcsesség” itt azt jelenti, hogy bölcsességet alkalmazunk a meditációs gyakorlat során. Miképpen tesszük ezt? Hogyan alkalmazzuk a bölcsességet? Úgy, hogy felismerjük büszkeségünket, önhittségünket és a ragaszkodást, amelyet nézeteink, véleményeink, az anyagi világ, egy hagyomány, egy tanítómester vagy egy barát iránt érzünk. Ez nem jelenti azt, hogy úgy gondoljuk: *nem lenne szabad* ragaszkodnunk, vagy hogy mindezekről meg kellene szabadulnunk. Ez sem lenne bölcs dolog, mivel a bölcsesség az a képesség, amivel megvizsgáljuk a ragaszkodást, megértjük, azután pedig elengedjük, nem pedig az, hogy ragaszkodunk ahhoz az elképzeléshez, hogy nem lenne szabad ragaszkodnunk semmihez.

Néha hallhatjuk, hogy a szerzetesek, apácák vagy világi követők azt mondják: „Ne ragaszkodj semmihez!” Így ragaszkodunk ahhoz a véleményhez, hogy nem szabad ragaszkodnunk. Ha azt gondolod: „Nem fogok Ácsán Szumédhóhoz ragaszkodni, bárki mástól is tanulhatok. Elmegyek és így bebizonyítom, hogy nem ragaszkodom a tiszteletreméltó Szumédhóhoz.” Ilyenkor ahhoz az elképzeléshez ragaszkodsz, hogy nem kellene ragaszkodnod hozzám, és esetleg el kell hagynod a kolostort azért, hogy bebizonyítsd: nem ragaszkodsz hozzám. Ez pedig nem valami bölcs dolog. Ugyanúgy ragaszkodsz, csak éppen másvalamihez. Az ember elhatározhatja, hogy nem fog ragaszkodni a vallási hagyományokhoz, a meghajláshoz, a Buddha-szobrokhoz, a szerzetesekhez, meg az ehhez hasonló dolgokhoz. Egyes mesterek szerint mindez üres, és azt tanácsolják, kerüljük a vallási hagyományokat, mivel fölöslegesek. Az ember meg ragaszkodni kezd ahhoz a nézethez, hogy a vallási hagyományok egytől-egyig fölöslegesek, és a legjobb az, ha semmi köze hozzájuk. Ám ez

csupán újabb ragaszkodás. Ha azokhoz a nézetekhez és véleményekhez ragaszkodsz, amit más mesterek hirdetnek, vagy éppen én tanítok, az éppen úgy ragaszkodás.

Felismerjük a ragaszkodást, mégpedig a bölcsesség révén. Nem szükséges újabb nézetekhez ragaszkodnunk, viszont fel kell ismernünk és meg kell ismernünk a ragaszkodást ahhoz, hogy többé ne vezessen félre minket.

Ismerd fel, hogy a ragaszkodás bizonyos szempontból *igenis* értékes. Ahhoz, hogy megtanuljunk járni, előbb másznunk kell, kezünkkel és lábunkkal kapálózva. Egy kisgyereknek nem mondja azt az édesanyja, hogy ne kapálózzon, hanem járjon. Azt sem mondja: „Egész életedben tőlem akarsz függeni, a nyakamon akarsz lógni? Elvárnád, hogy mindig gondoskodjak rólad?” A kisgyereknek *szüksége van* arra, hogy ragaszkodhasson az anyjához. Az viszont már nem bölcs dolog, ha az anya azt akarja, hogy gyermeke mindig ragaszkodjon hozzá. Megengedhetjük másoknak, hogy ragaszkodjanak hozzánk, ha így erőt adhatunk nekik. Amikor pedig már elég erősek, hagyhatjuk, hogy elengedjenek minket: ez az együttérzés.

A hagyományos forma olyasvalami, amit időnek és helynek megfelelően használhatunk, valami, amit bölcsen fontolóra vehetünk és amiből tanulhatunk. Ez helyesebb, mintha kialakítanánk azt az elképzelést, hogy semmihez sem szabad kötődnünk, hanem teljesen függetlennek és önállóknak kell lennünk. Egy buddhista szerzetes erősen függ másoktól. Függyünk mindattól, amit a világi emberek ajánlanak fel: az ételtől, ruhától, lakóhelytől, gyógyszertől. Nincs pénziünk, nem készíthetünk ételt, nem termesztünk növényeket, nem láthatjuk el magunkat. Mások kedvességétől függünk a legalapvetőbb szükségletek terén. Sokan kérdezik, hogy miért nem termelünk, miért nem vagyunk önellátók, hogy miért kell másoktól függenünk. A társadalom igen nagyra értékeli az önellátást, az önállóságot, azt, ha az ember nem tartozik senkinek semmivel, és nem függ semmitől. Azonban Gótama, a Buddha kidolgozott bizonyos szabályokat és hagyományokat. Ha rajtam múlt volna, talán másképp csinálom; jó lenne önellátónak lenni, volna saját kis veteményeskertem, benne

káposzta, volna némi pénzem, remetekunyhóm, és elmondhatnám, hogy senkire sincs szükségem, független és szabad vagyok.

Amikor szerzetesi fogadalmat tettem, valójában nem tudtam, hogy mit is vállalok. Később jöttem rá, hogy teljesen függővé tettem magam másoktól. A családom a fehér, angolszász, protestáns középréteg önellátó, szabad, sose-függj-senkitől típusú filozófiáját vallotta. Mi amerikaiak nem függünk szüleinktől, protestánsok vagyunk, tehát nincs pápánk, senkit sem szolgálunk. Ha fehér, angolszász és protestáns vagy, akkor az azt jelenti, hogy a felső réteghez tartozol, és hogy te vagy a legjobb.

Aztán egyszer csak egy buddhista országban találtam magam, ahol harminckét évesen szamanéra-fogadalmat tettem, azaz novícius lettem. Thaiföldön kisfiúk lesznek szamanérák, ezért aztán mindig közöttük kellett ülnöm. Ott voltam 185 centisen és harminckét évesen, és gyerekek között kellett ülnöm, velük kellett ennem, és alkalmazkodnom kellett hozzájuk. Ez nagyon zavaró volt számomra. Másoktól független, másoktól kaptam ételt és minden mást, nem tarthattam pénzt. Azon töprengtem, hogy mi ennek az értelme, mi a haszna, hogy mi volt a Buddha szándéka, hogy miért így csinálta. Miért nem a szülemééhez hasonló értékrendet követett?

Am lassan elkezdtem becsülni a szükségét, a jóságot, azt, ha helyes módon függök másoktól, és e kölcsönös függés elismerését. Bizonyos alázat kell ahhoz, hogy megtanuljunk újra függeni másoktól. A büszkeség és az önhittség azt mondatja velünk: „Nem akarok adósa lenni senkinek, nem akarok tartozni.” Itt azonban alázatosan felismerjük azt, hogy egymástól függünk: az anagárikáktól, a világi követőktől, a fiatalabb szerzetesektől. Bár idősebb szerzetes vagyok, mégis erősen függök tőletek. Ez mindig megfontolandó, ezt a tényt nem szabad elfelejteni vagy figyelmen kívül hagyni. Így felismerhetjük, hogy kölcsönösen függünk egymástól és segítjük egymást. E függés alapja a hagyomány, az anyagi világ, illetve az együttlérő és örömteli kapcsolat. Még ha nem is örülünk egymásnak, ha nem is szeretjük egymást, legalább kedvesek lehetünk egymással, ahelyett, hogy haragot tartanánk vagy rosszindulatot táplálnánk egymás iránt. Megbízhatunk egymásban.

Ne várd el, hogy egy bizonyos társadalmi helyzet, egy társadalom, szervezet vagy csoport tökéletes legyen, és önmagában célként szolgáljon. Ezek mind csupán hagyományos keretek, és, mint minden más, elégtelenek, ha azt várjuk, hogy tökéletesen elégedettek leszünk velük. Minden tanítómester vagy guru, akihez ragaszkodsz, előbb-utóbb, így vagy úgy ki fog ábrándítani. Még a szent guruk is meghalnak. Esetleg elhagyják a rendet és tizenhat éves lányokat vesznek feleségül. Bármilyen megtörténhet: a vallási bálványok története igencsak kiábrándító tud lenni. Thaiföldön, fiatal bhikkhuként néha eltöprengtem azon, hogy mit tennék, ha Ácsán Cshá váratlanul kijelentené, hogy szerinte a buddhizmus ostobaság, ezért nem foglalkozik tovább vele, hanem inkább elhagyja a szerzetesrendet, és feleségül vesz egy gazdag nőt. Mit tennék, ha Ácsán Buddhadasza, a híres thai szerzetes-tudós megállapítaná, hogy manapság nevetséges időpocsékolás a buddhizmussal foglalkozni, és elhatározná, hogy keresztény lesz?

Mit tennék, ha a dalai láma elhagyná a szerzetesrendet, és feleségül venne egy amerikai nőt? Mit tennék, ha a tiszteletreméltó Szucsittó és Tiradhammó meg a többiek egyszer úgy döntenének, hogy elmennek, mert mulatni akarnak egyet? Mit tennék, ha az anagárikák váratlanul kijelentenék, hogy elégük van, az apácák pedig megszöknének velük? Mit tennék akkor?

Az, hogy szerzetes vagyok, vajon az engem körülvevő emberek támogatásától és elszántságától, Ácsán Cshá vagy a dalai láma kijelentéseitől függ-e? Befolyásolja-e meditációs gyakorlataimat külső segítség, bátorítás, vagy az, hogy a körülöttem élők megfelelnek-e elvárásainknak? Mert ha így van, akkor gyakorlatom gyenge lábakon áll. Fiatal szerzetesként gyakran átgondoltam, hogy saját belátásomban kell bíznom, és nem függhetek az engem körülvevő emberek támogatásától. Azóta rengetegszer csalódhattam volna. Azonban végiggondolom a dolgokat, és nem hagyom magam befolyásolni attól, hogy minden rendben megy-e körülöttem. Bízom abban, amit csinálok, és ez a bizalom megértésből fakad, és nem abból, hogy mások támogatásában, egyetértésében reménykedem, és arra építek. Előbb-utóbb fel kell tenned a kérdést: az, hogy szamana vagy, függ-e tőlem,

a bátorításomtól, a körülöttem lévőktől, ábrándjaidtól és elvárásaidtól, esetleg ellenszolgáltatásban reménykedsz? Vagy arra szántad el magad, hogy felismered az igazságot?

Ha így határozta, akkor maradj meg egy bizonyos hagyomány szabta keretek között, és vidd el azt a végső határig, hogy megtudd, meddig juthatsz el vele. Ne add fel, amikor úgy érzed, hogy semmire sem mész, amikor kezdesz kiábrándulni. Amikor Vat Pápongban éltem, időnként elegendő lett mindemből, és ellen-szenvet éreztem a többi szerzetes iránt. Nem mintha bármi rossz-szat tettek volna. Egyszerűen csak rosszkedvű voltam, és kép-telen voltam mással foglalkozni, mint az ellenvéleményeim-mel. Rájöttem, hogy nem hihetek a véleményeimnek, hanem meg kell figyel-nem a dolgokat. Az ember elviseli az elviselhetetlent, aztán pedig rájön, hogy képes elviselni akármit.

Nem azért vagyunk itt, hogy megtaláljuk *személyes* meste-rünket, hanem azért, hogy hajlandóak legyünk tanulni bármitől és bárkitől: a patkányoktól és a szűnyogoktól, a lelkes mesterektől és a rosszkedvűektől, azoktól, akik kiábrándítanak minket, és azoktól, akikben sohasem csalódunk. Mert nem a tanítóknak és a hagyományokban keressük a tökéletességet.

Tavaly Thaiföldön jártam és meglátogattam Ácsán Cshát. Beteg volt, már nem azt a ihletett, jókedvű, szeretreméltó taní-tót láttam, akit valaha ismertem. Úgy ült ott, mint egy zsák. Én pedig azt kívántam: „Ó, bárcsak ne lenne ilyen! A mesterem, az én mesterem ne legyen ilyen. Legyen újra a régi Ácsán Cshá, aki mellé leülhetek, hallgathatom tanításait, hogy aztán minden szerzetesnek elmesélhessem a legújabb Ácsán Cshá-történetet.”

Annak idején elmondtuk egymásnak, hogy micsoda nagy-szerű bölcsességeket hallottunk Ácsán Cshától. Akkor persze előállt valaki, aki egy másik hagyományt követett, és előadta az ő mesterének szavait. Versenyeztünk, hogy kinek a tanítómestere a bölcsőbb. És egyszer csak azt kell látnod, hogy a *te* tanítód úgy ül, mint egy zsák. És akkor úgy érzed, hogy talán nem jól választottál mestert. De a vágy, hogy legyen tanítónk, és hogy a *legnagyobb* tanító legyen az, olyasvalaki, aki sosem hagy cserben minket – ez a vágy is szenvedés, nem igaz?

A buddhista tanítás lényege azonban az, hogy élő és halott tanítóktól egyaránt képesek legyünk tanulni. Ha Ácsán Cshá meghal, akkor is tanulhatsz tőle: menj, nézd meg a holttestét! Azt mondd, nem akarod őt úgy látni, hanem azt a lelkes, humoros, szeretreméltó mestert szeretnéd visszakapni, akit húsz évvel ezelőtt megismertél. Nem akarod őt rothadó hullának látni, ahogy férgek másznak elő a szengödreből. Hajlandóak lennének megnézni halott szeretteinket? Hiszen szép emlékeket szeretnénk őrizni róluk. Anyámnak például van egy fényképe rólam: tizenhét éves koromban készült, érettségi után, ott állok öltönyben és nyakkendőben, szépen megfésülve. Tudjátok, ezeken a műtermi képeken az ember olyan jól néz ki, ahogy az életben soha. Ez a kép ott lóg anyám szobájának falán. Az anyák szeretnek úgy gondolni fiaikra, hogy azok mindig jólfésültek, csinosak, fiatalok. De mi lenne, ha meghalnék, a testem rothadni kezdene, férgek másznának elő a szemüregemből, és valaki lefényképezne, azután a képet elküldené anyámnak? A két kép közötti különbség borzasztó lenne. Ugyanilyen az öt évvel ezelőtti Ácsán Cshához ragaszkodni, és aztán látni, milyenné vált.

Aki meditációt gyakorol, felhasználhatja az éppen megtapasztalt életet, elmélkedhet rajta, tanulhat belőle. Ez helyesebb, mintha elvárná mestereitől, fiaitól, lányaitól, szüleitől és a többiektől, hogy mindig tökéletesek maradjanak. Akkor vannak ilyen elvárásaink, ha valójában nem ismerjük őket, és nem is szeretnénk megismerni őket, ehelyett egy eszményképhez ragaszkodunk, amit megőrziünk, sose kérdőjelezünk meg és sose tanulunk belőle.

A meditáló számára minden tanítást hordoz – abban az esetben legalábbis, ha hajlandó megtanulni együtt élni a sikerrel és a kudarccal, az élőkkel és a holtakkal, a szép emlékekkel és a kiábrándulással. Mit tanulunk meg így? Azt, hogy ezek saját tudatunk *feltételekhez kötött körülményei*. Olyasmik, amiket létrehozunk, azután ragaszkodni kezdünk hozzájuk. Márpedig amihez ragaszkodunk, az kétségbeesésbe és halálba hajszol minket. Így múlik el minden, ami keletkezett.

Tanuljunk hát belőle. Tanuljunk a fájdalomtól és a bánattól, a kiábrándulástól, és akkor képesek leszünk az elengedésre.

Megengedhetjük, hogy az élet a természet törvényeit kövesse. Megtapaszthatjuk ezt a működést, megszabadíthatjuk magunkat a halálhoz kötött én káprázatától. Így minden feltételekhez kötött dolog a feltételekhez nem kötött felé visz minket; még a fájdalom és a bánat is az üresség, a szabadság és a megszabadulás felé visz, ha alázatosak és türelmesek vagyunk.

Néha könnyebb az élet, ha nincs túl sok választási lehetőségünk. Kissé kétségbeejtő, ha túl sok csodálatos guru van körülötted, te pedig hallgatsz a sok nagyszerű bölcsességet, ami előbugyog a rengeteg karizmatikus mesterből. Azonban a legnagyobb bölcsék, legnagyobb kortársaink is csupán tudatunk feltételekhez kötött körülményei. A dalai láma, Ácsán Cshá, Buddhadásza, Than Csaokhun Pannyánandó, a pápa, a canterbury érsek; csupán saját tudatunk feltételekhez kötött körülményei. Rokonszenvet és ellenszenvet érzünk, előítéleteink vannak, mindezek bevésődtek a tudatba. Ezek a körülmények, a gyűlölet, a szeretet és a többi, a feltételekhez nem kötött felé visznek minket, amennyiben türelmesek és kitartóak vagyunk, és hajlandóak vagyunk bölcsességet alkalmazni. Talán könnyebbnek találod *elbinni* azt, amit mondok, hiszen hinni könnyebb, mint *rájönni* valamire a magad erejéből. De ha elhiszed, amit mondok, az nem fog táplálni *téged*. A bölcsesség, amit saját életemben alkalmazok, csak *engem* táplál. Meglehet, hogy ez a bölcsesség ösztönöz téged arra, hogy bölcsességet alkalmazz, de csak az az étel táplál, amit megeszel. Ne hidd el azt, amit mondok.

A buddhista ösvény csupán ennyi: módszer, mellyel mind-egyikünk felismerheti az igazságot. Arra készítet minket, hogy saját magunkra támaszkodjunk, megfigyeljük életünket, és elgondolkozzunk rajta, ahelyett, hogy belebonyolódnánk az odaadásba és a reménybe, amelyek épp az ellenkező irányba visznek.

Gondolkodjatok hát el ezen, vegyétek mindezt fontolóra. Ne higgyétek el, ne tagadjátok. Semmi baj sincs azzal, ha előítéleteitek, nézeteitek, véleményeitek vannak, ha annak tekintitek azokat, amik valójában, azaz feltételekhez kötött tudati körülményeknek, és tanultok belőlük.



A Buddha Sussexbe érkezik

1976 nyarán Ácsán Szumédhó engedélyt kért mesterétől, az északkelet-thaiföldi Vat Pápong kolostorban élő tiszteletreméltó Ácsán Cshától, hogy meglátogathassa idősebb szüleit. Azóta nem járt Kaliforniában, hogy 1964-ben elhagyta hazáját, belefáradva a nyugati életformába. Érdeklődéssel fordult a kínai hagyományok és a keleti vallások felé, ezért jelentkezett a borneói Békehadtestbe. A világtól való elfordulás és a keleti vallások iránti érdeklődés jó bhikkhukat nevel: nem sokkal ezután Szumédhó szerzetessé lett, és meditációs mestere, a tiszteletreméltó Ácsán Cshá vezetése alatt élt az északkelet-thaiföldi Ubon tartomány egyik erdei kolostorában.

Az idő telt, és meghozta a maga tanításait. Az, aki elviseli a *dbutanga* kolostorok megpróbáltatásait, természetesen türelemre és belső erőre tesz szert, még Ácsán Cshá néha bosszantó, néha játékos, és gyakran bizony félelmetes tanítási módszerei nélkül is. A tanítás átfogó képzés volt az „elengedésben”, abban a gyakorlatban, amelynek során az ember alárendeli magát a Vinájának, a kolostori fegyelemnek, a mindennapi élet feladatainak, az egyszerű ételnek, ruhának és hajléknak, a mester akaratának. Ácsán Cshá együttérzésével és közismert humorával, csipkelődve rombolta szét tanítványai elbizakodottságát. Azok, akik valóban meg akartak szabadulni az önzéstől, kezdetben beletörődéssel, végül azonban hálásan és elköteleződve helyezték magukat Ácsán Cshá irányítása alá, legkevesebb öt évre.

Hét esős évszak után Szumédhónak megengedték, hogy a maga útját járja. Öt hónapon keresztül vándorolt Indiában, tartva magát a *dbutanga* bhikkhuk szigorú fogadalmaihoz: pénzt és ételt nem tarthatott, a napi egyszeri ételt dél előtt, alamiznás-szilkéjéből fogyasztotta el. Indiában lehetséges volt a hitre támaszkodó életet élni. A hagyományok tisztelete, amely olyan mélyen gyökerezik a tiszteletreméltó Szumédhóban, arra készítette őt,

hogy visszatérjen Ácsán Cshához, és önmagát, testét és tudatát mestere szolgálatára ajánlja fel. Nem tudni, hogy Ácsán Cshá mit felelt; válasza valószínűleg nem volt több egy horkantásnál vagy egy fanyar mosolynál, de a nyolcadik évben megbízta a tiszteletreméltó Szumédhót azzal, hogy alapítson egy kolostort nyugati bhikkhuk számára, a Vat Pápongától néhány kilométernyire fekvő erdőben, Büng Vájban.

A tiszteletreméltó Szumédhó, miután elkövette a szükség-szerű kezdeti hibákat, a kolostor ácsánja lett; a kolostor azóta az erdei hagyomány egyik mintapéldájává nőtte ki magát. A thai emberekre – kezdetben a helyiekre, később a jóval inkább kozmopolita bangkokiakra is – mély benyomást tett a nyugati bhikkhuk jelenléte, akik otthagyták Európát és Amerikát, feladták a gazdagságot, a magas szintű képzést és a kényelmet azért, hogy olyan életet folytassanak, amely még az északkelet-thaiföldi egyszerű viszonyokhoz képest is aszketikusnak számít. Ennek megfelelően a Vat Pánánácshát, a Nemzetközi Erdei Kolostor pártfogókra talált, és akkora támogatásban részesült, ami messze túltett Ácsán Cshá reményein. És ami ennél fontosabb, néhány éven belül a négy bhikkhuból álló kicsiny közösség bhikkhuk, szamanérák és anagárikák jókora közösségévé nőtt.

Ekkor történt, hogy Ácsán Szumédhó, aki tíz éve volt már szerzetes, édesapja kérésére hazalátogatott. Visszaútja során megállt Londonban. Itt került kapcsolatba George Sharppal, az Angol Szangha Társaság elnökével, aki egyben az üresen álló hampsteadi buddhista vihára igazgatója is volt. Az Angol Szangha Társaság 1956-ban alakult, azzal a határozott céllal, hogy bhikkhuk számára megfelelő lakhelyet létesítsen Angliában.

A Társaság tisztségviselői közül jó néhányan nagyszerű Dhamma-tanítók voltak, ám egyikük sem rendelkezett tapasztalattal a bhikkhuk hagyományos életét, a képzési szokásokat, illetve a világiak és a koldulószerzetesek közötti viszonyt illetően. Ezért George Sharp levelezni kezdett a Thaiföldön tartózkodó tiszteletreméltó Pannyávaddhóval, aki még 1957 és 1962 között, a tiszteletreméltó Kapilavaddhó után volt a hampsteadi buddhista vihára rangidős felügyelője. Ő pontosan követte a hagyó-

mányos életformát, és nyilvánvalóan előnyben részesítette azt a nyugati buddhizmus „haladó” légkörével szemben. A levelezés eredményeként 1974-ben a Társaság meghívta Hampsteadbe a tiszteletreméltó Pannyávaddhót, és mesterét, a tiszteletreméltó Ácsán Mahá Buát. Jelenlétük lelkesítő volt, és reménykedni lehetett abban, hogy a tiszteletreméltó Pannyávaddhó és néhány másik erdei kolostorban élő szerzetes talán Angliában marad.

Ácsán Szumédhó 1976-os látogatását követően George Sharp Thaiföldre utazott, hogy meglátogassa az erdei kolostorokat, és ismételten arra kérje a két meditációs mestert, hogy küldjenek szerzeteseket Angliába. A tiszteletreméltó Ácsán Mahá Bua fenntartásokkal fogadta az ötletet, 1977-ben Ácsán Cshá azonban úgy döntött, hogy ellátogat Angliába, és magával hozta Ácsán Szumédhót is.

Talán csak Ácsán Cshá újabb próbája volt, hogy tanítványait rábírja az „elengedés” gyakorlására; mindenesetre, Ácsán Szumédhót és három másik nyugati tanítványát a hampsteadi vihárában hagyta, hogy maradjanak, amíg nem találnak megfelelőbb erdei lakóhelyet. A mindennapi élet az erdei kolostorok napirendjét követte: megtartották a reggeli és esti recitációt, a naponkénti alamiznagyűjtő utat (*pindapáta*), tanításokat adtak a vihárába érkező világi látogatóknak.

Nem volt könnyű időszak a bhikkhuk számára: szembe kellett nézniük a kultúrsokkal és az élettér hirtelen beszűkülésével. Nagy volt a zűrzavar a vihára szerepét illetően, valamint azzal kapcsolatban, hogy meg kell-e változtatni a hagyományt, hogy az megfelelően az angliai viszonyoknak. Felmerült, hogy ez az ország talán nem is alkalmas arra, hogy az ember erdőben éljen. E kételkedő hangulatban csupán a bhikkhuk kitartásban való gyakorlata, illetve a fegyelem és a Szangha felépítése iránti engedelmissége tartott fenn bizonyos harmóniát.

1978 tavaszán Ácsán Szumédhó az egyik alamiznagyűjtő út során találkozott egy magányos kocogóval, akinek figyelmét megragadta a bhikkhuk látványa. A férfi akkoriban jutott hozzá egy elhanyagolt nyugat-sussexi erdőhöz, amelyet Hammer Woodnak neveztek, és azt volt a terve, hogy visszaadja eredeti

szépségét. Nyitottan gondolkodott ahhoz, hogy belássa: egy erdei kolostorban élő szerzetesrend tagjai tökéletes gondnokai lehetnének erdejének. Úgy döntött, a Szanghának adományozza az erdőt, de a hivatalos procedúrák lezajlásáig a Szangha Oaken Holtban maradt, hogy az 1978-as „esős évszakot” ott töltsse, míg a Társaság el nem intézi az ügyeket.

George Sharp megtudta, hogy Hammer Wood mellett eladó egy nagy ház, és úgy döntött, hogy megveszi. Ez volt a Chithurst-ház, melynek megvásárlásához el kellett adni a viharát és a szomszédos házat, amelynek bérleti díjából a Szanghát támogatták addig. 1979 májusában megérkezett Ácsán Cshá, némiképp nyugtalanul a tanítványai működéséről kapott hírek miatt, és egy olyan kolostori közösséget talált, amelynek gyakorlatilag nem volt hol laknia, bár az új tulajdonosok megengedték a Szanghának, hogy pár hónapig használják még a viharát. A bizonytalanságot fokozta, hogy Ácsán Cshá utalt arra, szándékában áll Ácsán Szumédhót visszavinni Thaiföldre.

A Chithurst-ház kész romhalmazzá bizonyult. A kisebb munkacsoportok, amelyek korábban jártak ott, elkezdték megtisztítani a területet, de a főépületig nem jutottak el. A korábbi tulajdonos hagyta tönkremenni az épületet, a közel húsz szobából csak négy volt használatban. Áram nem volt, a tető beázott, a padló korhadt, és csak egyetlen hidegvizes csap működött. A ház tele volt limlommal, a melléképületek roskadoztak, a tetőket beszakították a kidőlt fák.

A kertet benőtte a gyom, ám amikor a Szangha tagjai elkezdték magukat átvágni az összevisszaságon, mindenki úgy érezte, hogy nincs nagyobb gond. Ebben a helyzetben nem volt választási lehetőségünk. Az Áráma Alapítvány, melyet a tiszteletreméltó Pannývadvadhó hozott létre egy nyugati kolostor alapításának finanszírozására, támogatott minket. „A Buddha Sussexben” című BBC-műsor hatására a nyilvánosság is érdeklődni kezdett. Gyönyörű nyár volt, bőven akadtak önkéntes munkások, és mindannyian keményen dolgoztunk. Elkezdtük eltakarítani a gyomokat és a szemetet, ideiglenes zuhanyzókat állítottunk fel, nekiláttunk, hogy rendbehozzuk a konyhát. A *vassza* (az esős évszak, az elvonu-

lás időszaka) idején a közösség hat bhikkhuból, két szamanérából, nyolc férfi anagárikából és négy anagárikának készülő nőből állt; a közösséghez hosszabb-rövidebb időre négy vagy öt világi követő is csatlakozott. Szeptemberben a nők külön lakhelyet kaptak; egy Hammer Wood közelében fekvő szép kis házat béreltek ki számukra, melyet később a Társaság megvásárolt.

Októberben két szamanéránk megkapta az *upaszampadát* a tiszteletreméltó Szaddhatisszától; a *szímá* határa a Temze volt. Kezdetben előfordult, hogy bizalmatlanul és zárkózottan fogadtak minket a helyiek, akik hajlamosak voltak minden keleti vallást olyan bálványimádó kultusznak tekinteni, amelynek különös istenei vannak vagy – ami még rosszabb – *nincsenek* istenei. A fegyelem, amely a nem-ártást és a szerénységet hangsúlyozza, ismét segített ott, ahol semmiféle buddhista filozófiai tanítás nem segített volna. Ennek eredménye az lett, hogy a helyi tanács megadta a Chithurst-háznak a kolostori státuszt, ami azt jelentette, hogy szabadon képezhetünk bhikkhukat és apácákat, és hagyományos kolostori életet élhetünk.

Az engedélyt 1981 márciusában kaptuk meg, és ekkorra a kolostor már más módon is megalapozta magát. A munka egész évben folytatódott, hogy kialakíthassunk egy új szertartástermet. A következő télen leálltak a munkálatok, mert az elérhető anyagi források kimerültek. Ácsán Szumédhó ekkor úgy döntött, hogy ez a tökéletes időpont arra, hogy kolostori elvonulást tartsunk, és azóta ez a rend honosodott meg. 1981 februárjában, az elvonulás után, a Buddha végül megérkezett Sussexbe, egy ötszáz kilós Buddha-szobor formájában, amelyet egy nagylelkű thai világi követő ajánlott fel. Jókedvre derített minket ez a jel, és a munkálatok újult erővel kezdődtek meg. 1981 esős évszakában, az *ászálhá púdzsá* előestéjére elkészült az új szertartásterem; itt kapott helyet a fénylő szobor.

Abban az esős évszakban a közösség végre hosszabb időre megpihenhetett. Egészen addig a munka volt a fő gyakorlat Chithurst-ben. Előfordult, hogy az emberek elfáradtak, és panaszkodtak amiatt, hogy nem tudnak meditálni. De általában megértették, hogy ez egy megpróbáltatásokkal teli időszak, ami

tulajdonképpen nagyszerű volt a gyakorlás szempontjából: jó vinaja, jó tanítás, jó támogatás és szilárd Szangha lett az eredménye. Még az is elképzelhető, hogy valamikor majd úgy emlegetjük mindezt, mint „a régi szép időket, amikor annyi nehézséggel kellett szembenéznünk”.

A *szímát*, amely a felavatásoknak és a Szangha hivatalos eseményeinek helyet adó területet keríti körbe, a tiszteletreméltó Ánandamaitréja hozta létre 1980 július harmadikán, a kolostori földek egyikén. Kéthetente itt tartottuk – előfordult, hogy sátorban – a fegyelmi szabályok, a *pátimokkha* recitálását.

A helyhez illően egy követ helyeztünk a földbe, rajta a következő egyszerű felirattal: *Vinajó szászanassza áju*. (A vinaja fegyelem a vallás élete.) A szímá másik fontos funkcióját a tiszteletreméltó Ánandamaitréja tette lehetővé aznap délután, hogy felszentelte a területet, és a tiszteletreméltó Szumédhót felruházta a *théra-szammattival*, azaz az *upaddzshája* jogkörével. Július 16-án három anagárikát avatták bhikkhuvá itt, és ezzel a szerzetesek száma tizenegyre nőtt. Ekkora közösség már terjeszkedhet, és az ácsánnak lehetősége nyílt arra, hogy teljesítse azt a kérést, hogy létesüljön egy hasonló kolostor a northumberlandi Harnhamben is. Ez a kolostor június 23-án nyílt meg.

1983-ban Devonban a helyi buddhisták létrehoztak egy kis kolostort, amely most vallási központként működik, majd 1984-ben, az Angol Szangha Társaság kezdeményezésére Hertfordshireben megalapult az országos Amarávati Buddhista Központ. Amarávati létrehozása során fontos szempont volt, hogy a világi követők számára is lehetőséget biztosítson a gyakorlásra. Eddig általában a Szangha tagjai utaztak el a kolostorból, ha tanítani hívták őket. Ez pedig azt jelentette, hogy olyan helyiségeket használtak, amelyek kialakításakor nem éppen a Dhamma-gyakorlatokat tartották szem előtt.

Ácsán Szumédhó olyan helyet kívánt létrehozni, ahol van egy közös terem, ami elég nagy ahhoz, hogy befogadjon mindenkit, aki a nyilvános tanításokat hallani akarja, és részt kíván venni rendezvényeken; emellett olyan épületet, ahol el lehet helyezni a vendégeket, akik hosszabb-rövidebb időt a közösségben szeret-

nének eltölteni, és szeretnének részt venni annak életében; olyan lakóhelyet, ami megfelel azoknak a férfiaknak és nőknek, akik az otthontalanságba kívánnak távozni.

E kívánságokból végül megszületett Amarávati: 1985-ben nyitották meg hivatalosan, a tiszteletreméltó Anandamaitréja és Than Csaokhun Pannyánandó védnöksége alatt. Amarávati, a „Halálnélküli Birodalom”, a korábbi St. Margaret’s School great gaddesdeni területét és tágas faépületeit foglalja magába. A központban élő közösség körülbelül negyven férfiből és nőből áll, akik Ácsán Szumédhó vezetése alatt állnak; szintén a közösséghez tartoznak az itt tartózkodó vendégek. Ahogy Chithurst ad helyet a bhikkhu-avatásoknak, Amarávati-ban évenként azokat a nőket avatják fel, akik tízfogadalmú apácaként (*sziládbara*) kívánnak az otthontalanságba távozni. Azóta az új-zélandi Stokes Valley-ben jött létre újabb kolostor, majd hasonló kolostorok létesültek Svájcban és Olaszországban is.

Csodálat ébred bennünk, ha mindezt végiggondoljuk, hiszen a Szanghát olyasmi táplálja, ami jóval több az egyes szerzetesek és apácák erejénél. Felismerjük, hogy a buddhizmus sok nyugati ember szellemi igényét elégíti ki, noha hagyományaink nem látványosak és Szanghánk még fiatal. A felelősségérzet, ami ebből fakad, arra késztet minket, bhikkhukat és a sziládharákat, hogy a világi követők hitét támogassuk, a kolostori gyakorlatot pedig szigorúan kövessük, hogy vállalhassuk ezt a felelősséget.

A világi életet élők hasonlóképpen fejlesztették gyakorlatukat, és teljes mértékben kihasználják a kolostor nyújtotta lehetőségeket. Kevés ünnepünk közül a legnagyobbat, a *kathinát* tulajdonképpen csak világi követők szervezhetik meg. És bár a kathina csupán egy olyan alkalom, amikor felajánlásokat lehet tenni a bhikkhuknak, ilyenkor mégis a szokásosnál jóval többen vendégeskednek a kolostorban. Úgy tűnik, az embereknek örömet okoz, ha azoknak adnak, akik „méltók az adományra”.

Mindannyian meglepődve vettük tudomásul, hogy az emberekben mennyi hajlandóság van arra, hogy támogassák és éljék a szent életet. Ácsán Szumédhó nem próbálta a Szanghát a nyugati viszonyoknak megfelelően átalakítani; sokkal

fontosabbnak ítélte a vinájával és a hagyománnyal egyező kolostori élet megalapozását, hagyva, hogy az magától alkalmazkodjék, éppúgy, ahogy az ázsiai országokban évszázadokon át történt. A Szangha tagjai, mint mindig, betartják a szigorú fegyelmet; és mivel legtöbbször jártas a nyugati társadalom viszonyaiban, a világi hívők úgy találják, hogy a Közösség nyújtotta iránymutatás és példa alkalmazható mindennapi életükben.

Chithurst-ben időközben több ezer facsemetét ültettek el, így az erdő kezd helyrejönni. Tökéletes környezetül szolgál a meditációs kunyhóknak, és a bhikkhuk most már az egész vasszát az erdőben tölthetik. Napi alamizsnájukat a helybeliektől kapják. Több *thudong* zarándoklatra (hosszú zarándoklatra) is sor került már. Úgy tűnik, hogy ez a gyakorlat a Nyugaton éppúgy meghonosodik, mint annak idején a Keleten.

A Tanítás szerinti élet az ember hozzáállását gyakorlatiassá és közvetlenné teszi: a jövő ismeretlen, így hát most annyit tehetünk, hogy azt gyakoroljuk, amit igazán *tudunk*, és törekszünk arra, hogy békés szívvel éljünk.

Ácsán Szucsittó



Az első bhikkhu-avatás Chithurst-ben

*„Az én elengedése végezt tanítom a Dhammát, azért,
hogy tibennetek, akik a tanítás szerint éltek, a szennyező gondolatok
kibunyjanak és megtisztító gondolatok keljenek fel; azért,
hogy a közvetlen tudás általi megvalósítás révén itt és most
belépessetek a megértés tökéletességének teljességébe és
ott tartózkodhassatok (...) Téved az, aki ezt nem gondolja kellemes
állapotnak: éppen ellenkezőleg, ezzel együtt jár az öröm, a boldogság,
a nyugalom, a tudatosság, a tiszta éberség és a kellemes létezés.”
(Dígha Nikája, IX.)*

„Éhi bhikkhu!” (Jöjj, bhikkhu!) Az idézet a páli kánonból való: e szavakat mondta a Buddha, amikor felavatta az első tanítványokat, akik buddhista szerzetesként, bhikkhuként kívántak élni. A szavak több mint kétezer éve hangzottak el, azután, hogy a Magasztos megforgatta a Tan Kerekét, és megkezdte szolgálatát, hogy a változás világában elveszett lényeket segítse. A kerék tovább forgott, és 1981. július 16-án egy apró faluban, a nyugat-sussexi Chithurst-ben olyan szertartás vette kezdetét, amely a legelső bhikkhu otthontalanságba távozása óta élő része a théraváda hagyománynak. Hogy ez megtörténhetett, a nagy-britanniai buddhista közösség szellemi érettségét, őszinteségét és nagylelkűségét példázza.

1981 elején a tiszteletreméltó Szumédhó bhikkhut, a chithursti erdei kolostor apátját és tanítóját Thaiföldre hívta meditációs mestere, a tiszteletreméltó Ácsán Cshá. A tiszteletreméltó Szumédhó otléte során megkapta a Thai Szangha egyik rangidős bhikkhujától az engedélyt arra, hogy Nagy-Britanniában ellássa az *upaddzsbhája* feladatait. Néhány fontos teendő azonban még hátra volt. Az egyik leglényegesebb a *szímá* határ létrehozása volt: ez keríti körül azt a területet, ahol a Bhikkhu-Szangha szertartásai folynak.

A chithursti bhikkhuk közül senkinek sem igen volt tapasztalata arról, hogy pontosan hogyan kell kijelölni a szímát. Május vége felé az a szerencse ért minket, hogy ellátogatott hozzánk a tiszteletreméltó Ánandamaitréja Mahánájaka. Június másodikán este, a *pátimokkha* (Fegyelmi Szabályok) recitációja után megkérdeztük tőle, hogyan is kell egy szímát létrehozni.

„Ó, az nagyon egyszerű” – felelte. „Srí Lankán több mint negyven szímát jelöltem már ki.” Azután elragadó mosollyal hozzátette: „Fogjunk neki most azonnal?” Egymásra néztünk. Nem sok időnk volt már az esti meditációig, és a kéthetes esőzés után megint esőre állt az idő. Megérezte bizonytalanságunkat és azt mondta: „Akkor megcsináljuk holnap.”

Nyilvánvalóan a másnap volt a legmegfelelőbb időpont. Június harmadikán tiszta, napfényes, meleg napra virradtunk. Mire fél tizenegykor megszólalt az étkezéshez szólító csengő, a chithursti erdei kolostor szímája, az első nagy-britanniai szímá készen állt. Hálánk jeléül a körülkerített területet Ánandamaitréja szímának neveztük el. Ezután a bhikkhuk a tiszteletreméltó Szumédhót elfogadták upaddzshájának. Ez volt a Szangha első hivatalos eseménye, ami az új szímán belül ment végbe.

Az előkészületek tempója felgyorsult: a házban fel-felhangzott a leendő bhikkhuk és az ácsariják recitációja. Elpróbáltuk az avatási szertartást, megvarrtuk az új szerzetesek ruháit, hosszú órákat dolgoztunk az új szertartástermen.

Az avatás napján több mint száz ember érkezett a chithursti kolostorba. Különböző kultúrák képviselőinek ritka találkozója volt ez, akik azért gyűltek össze, hogy tanúi legyenek ennek a különleges eseménynek: annak, hogy miként távozik három ember otthonából az otthontalanságba, hogy miként lesznek bhikkhuvá.

A tiszteletreméltó Ánandamaitréja ragaszkodott hozzá, hogy az avatás során a tiszteletreméltó Szumédhó legyen az upaddzshája, mint a chithursti kolostor apátja és tanítója. Maga az avatás csupán egy órán keresztül tartott, ám azok számára, akik először viselik a szerzetesi köntöst, az élmény eléggé megrázó. Minden ruhadarab úgy viselkedik, mintha éppen le akarna esni,

még hozzá száz ember előtt. Szerencsére végül semmi ilyesmi nem történt. Az új bhikkhuk tudták a megfelelő válaszfomulát, az ácsariják hibátlanul, az ősi hagyománynak megfelelően recitáltak. A tiszteletreméltó Szumédhó bhikkhu az avatás befejezését széles mosollyal fogadta, összetett kézzel köszöntötte az új bhikkhukat, amint először hajoltak meg előtte.

1908-ban Ánanda Mettėjó, az első angol bhikkhu hazatért Burmából azzal a szándékkal, hogy buddhista rendet alapítson. 1956-ban e nemes cél felé tett határozott lépésként megalakult az Angol Szangha Társaság, 1981-ben pedig, a társaság három legkitartóbb tagjának (Maurice Walshe, Geoffrey Beardsley és George Sharp) jelenlétében, megvalósult ez a cél.

A bhikkhu-avatás örömteli esemény volt. Tanúi lehetünk annak, hogy a Buddhadhamma hogyan formálja át a szívet olyan szívvé, amely a megszabadulás ösvényének kötelezte el magát, és ez mindannyiunk számára lelkesítő volt. A szertartás befejezéseként a résztvevők a Mettá Szuttát recitáltak, jókívánásaikat fejezték ki az újonnan avatottaknak, majd az eseményből származó érdemeket az összes élőlény megszabadulására ajánlották fel.

Ácsán Ánandó



A fogadalmak

Az öt, a nyolc, illetve a tíz fogadalom vezérfonal, melynek segítségével kifejleszthetjük az éberséget és önzetlen módon cselekedhetünk. Legjobb úgy tekinteni őket, mint az emberi lények viselkedésének mércéjét, amely méltó a tiszteletre, és amelynek érdemes megfelelni. A fogadalmak megszegése nem szükségszerűen jelent bűnt vagy gonosztettet, inkább rámutat arra a területre, amely nagyobb erőfeszítést és szilárdabb tudatosságot követel meg a gyakorlótól. A fogadalmak javára válnak azoknak, akik gyakorolják, és azoknak is, akik kapcsolatba kerülnek a gyakorlóval.

Az első öt fogadalom mindenki számára ajánlott:

1. Tartózkodás mindenféle élőlény életének szándékos kioltásától.
2. Tartózkodás annak elvételétől, amit nem adtak oda.
3. Tartózkodás a felelőtlen szexuális viselkedéstől. (A nyolc vagy a tíz fogadalom részeként ez a fogadalom cölibátust ír elő, azaz mindenféle szexuális tevékenységtől való tartózkodást.)
4. Tartózkodás a hazugságtól, a durva és rosszindulatú beszédétől.
5. Tartózkodás bódító italok és kábítószeres fogyasztásától.

Azok, akik komoly szellemi gyakorlatot végeznek, a fenti öt fogadalom mellett még három fogadalmat tesznek le, és a harmadik fogadalom szigorúbb változatát, azaz a cölibátust gyakorolják:

6. Tartózkodás a dél utáni étkezéstől.
7. Tartózkodás az énekléstől, zenéléstől, táncból, játékokban való részvételtől és színház látogatásától, a test szépítésétől és ékszerek viselésétől.
8. Tartózkodás a magas vagy kényelmes fekhelyen alvástól.

A tíz fogadalom (a vándorszerzetesek életmódját meghatározó szabályok) a hetedik fogadalmat két fogadalomra osztja, illetve hozzáteszi a következőt:

10. Tartózkodás pénz kezelésétől és tartásától.

Buddhista kifejezések jegyzéke

A kifejezések páli nyelvűek, ha nincs mellettük más megjelölés. A páli, a szanszkrit és a thai kifejezéseknél is a tudományos körökben elfogadott, illetve javasolt magyar átírást használtuk.

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: *ajahn, 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 belélegzésre összpontosítva nyugtatja el a tudatot.

anattá: Magátlan, „nem-én”, éntelen, 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.

A Tan Kerekének Megforgatása: A Buddha első beszédére (*Dhammacakkappavattana-szutta*) utal.

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

bbikkhu: 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.

Buddham szaranam gacsbámi, Dhammam szaranam gacsbámi, Szangham szaranam gacsbámi: „A Buddhához fordulok

menedékért, a Tanhoz fordulok menedékért, a Közösséghez fordulok menedékért.” A hagyományos buddhista menedékvétel szövege.

buddharúpa: A Buddha képmása.

dána: Nagylelkűség; a szót használják „felajánlás”, leggyakrabban a kolostori közösségnek adományozott ételadomány értelemben.

Dhamma (szanszkrit: *Dharma*): Jelentheti a Buddha tanítását, melyet a szentiratok tartalmaznak, a végső igazságot, amelyről a tanítás szól, illetve az élet egy különálló „pillanatát”, ha valódi természetének megfelelően szemléljük. A szó a szövegben az előbbi két esetben nagy kezdőbetűvel, az utóbbi esetben kis kezdőbetűvel áll.

dbutanga (thai: *tbudong*): Különlegesen szigorú kolostori szabályok. A *dbutanga* bhikkhuk híresek kitartásukról és feddhetetlenségükről. Thaiföldön gyakran élnek vándor szerzetesként, ahogy a Buddha idejében. Innen származik nevük, hiszen a *tbudong* jelentése: „vándorolni, menni”.

dukkha: Nem tökéletes, nem kielégítő, „nehezen elviselhető”; a Buddha tanítása szerint a létezés három jellegzetessége közül az egyik.

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-tanhá: Az érzékszervi tapasztalásra és örömekre irányuló vágy.

kamma (szanszkrit: *karma*): 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*.

kathina: Világiak által szervezett ünnepélyes alkalom, amikor a világi követők ételt, gyógyszert és öltözetet ajánlanak fel a *Bhikkhu-Szangha* tagjainak.

kuti: Kunyhó, az erdei kolostorban élő bhikkhu jellegzetes lakhelye.

mettá: Szerető kedvesség, jóakarát, barátságosság.

muditá: A mások boldogulása felett érzett boldogság, „együttérző öröm”.

Namó tassa Bhagavató arabatō szammászambuddhassza: „Hódolat a Magasztosnak, az érdemesnek, a saját erejéből tökéletesen megvilágosodottnak” (azaz a Buddhának).

nekkhama: Megszabadulás az érzéki vágytól, lemondás.

Nibbána (szanskrit: *Nirvána*): A ragaszkodástól mentesség; alapja annak, hogy a dolgokat valódi természetüknek megfelelően, megvilágosodott módon lássuk.

niródha: Kialvás, az érzések és észlelések megszűnése; a *Nibbána* szinonímája.

nyánadasszana: Tudás és látás, a tisztánlátás általi megtisztulás legmagasabb foka.

öt akadály: A Buddha öt olyan akadályról beszélt, amely a szellemi úton felmerülhet: (1) érzéki vágy; (2) rosszidulat; (3) tompaság, tunyaság; (4) nyugtalanság, aggodalmaskodás; (5) hitetlenkedő kétely.

pannyá: Megkülönböztető bölcsesség.

pátimokkha: A szerzetesi szabályok gyűjteménye, melyet *upószatha* napokon a *bhikkhuk* együttesen recitálnak, fogadalmaikat megerősítendő.

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

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

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

szamanéra: Míg a bhikkhu felavatott szerzetes, a szamanéra 10 fogadalmat követő novícius, aki a bhikkhukhoz hasonlóan okkerszínű szerzetesi ruhát visel. Thaiföldön

általában azok lesznek *szamanérák*, akik túl fiatalok a felavatáshoz.

szamatha (szanszkrit: *samatha*): Elnyugvás, elcsöndesedés; a buddhista meditációnak az ősi hagyományokon alapuló formája, amely az összpontosításon (*szamádhi*) 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 valamilyeni 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.

szímá: Körülkerített terület, ahol a Szangha hivatalos eseményei történnek. Leggyakrabban az *upaszampadára*, azaz a Buddha-Szanghába való felvételre, a „felavatásra” használják.

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

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

Tīpitaka (szó szerint: „Három Kosár”): A buddhista szentiratok gyűjteménye, mely a következő részekből áll: *Szutták* (Beszéddek), *Vinaja* (Fegyelem) és *Abhidhamma* (Metafizikai tanítások).

upadzszbája: Olyan bikkhu, aki tíz esős évszaknál többet töltött el a Közösségben, és joga van teljes szerzetesi felavatást adni.

- upaszampadá:* Felvétel a bhikkhuk rendjébe, felavatás, „felszentelés”, amely általában egy körülhatárolt területen, a *szímán* belül történik
- 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.
- vibára:* Lakhely; gyakran a kisebb kolostorokat nevezik így.
- vimutti:* Megszabadulás; az arahantság ösvényén elért összeszedett tudat, és az ennek eredményeként születő tudás általi megszabadulás a *samszára* forgatagából.
- 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 meg tapasztalása révén úgy látja a világot, ahogyan az van.
- vat pá* (thai): Erdei kolostor, gyakran a *dhutanga* szerzetesek gyakorlásának színhelye; az erdőben elszórtan, nagyobb távolságra álló apró kunyhók (*kuti*) együttese.



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

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

ISBN 963 217 252 3



Az Amaravati buddhista kolostor

A buddhista tanítás tulajdonképpen arról szól, hogy most megvilágosodottként létezzünk, nem pedig arról, hogy teszünk valamit azért, hogy megvilágosodottá váljunk. Az elképzelés, hogy valamit tennünk kell ahhoz, hogy megvilágosodjunk, csak helytelen megértésből fakadhat. Így a megvilágosodás csupán egy újabb feltételekhez kötött állapot lenne – minden, csak nem megvilágosodás. Legfeljebb a megvilágosodás észlelése. Én azonban nem valamiféle észlelésről beszélek, hanem a dolgok valódi természetére irányuló figyelemről. A jelen pillanat az, ami valóban vizsgálatunk tárgya lehet: a holnapot még nem tudjuk vizsgálni, a tegnapi pedig már csak emlékszünk. A buddhista gyakorlat azonban közvetlenül az itt-és-mostra összpontosít. Azt hinni, hogy megvilágosodtunk, vagy azt hinni, hogy nem: mindkettő káprázat. Amiről én beszélek, az megvilágosodottnak lenni, nem pedig azt hinni, hogy azok vagyunk. Ehhez pedig meg kell nyílnunk afelé, ahogyan a dolgok vannak.



**Buddhapada
Alapítvány**