

ÉMLÉKEZÉS A HALÁLRA

- b. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja
- 1) A tudat képzése az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain
 - a) Az alacsony célt kitűző személy gondolkodásának kiművelése
 - i) A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése
 - a' Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhattok hosszú ideig ebben a világban
 - 1' A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák
 - 2' A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai
 - 3' A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell
 - 4' Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést
 - a'' Elmélkedés a halál bizonyosságán
 - 1'' Elmélkedés azon, hogy a Halál Ura biztosan eljön, s ezért nem kerülhető el
 - 2'' Elmélkedés azon, hogy az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül
 - 3'' Elmélkedve a halál bizonyosságán, annak felismerése, hogy életek során csak kevés idő jut tanítás gyakorlására
 - b'' Elmélkedés a halál idejének bizonytalanságán
 - 1'' Elmélkedés azon, hogy az élettartam ebben a világban bizonytalan
 - 2'' Elmélkedés azon, hogy a halál okai számosak, az élet okai pedig csekélyek
 - 3'' Elmélkedés azon, hogy a halál időpontja bizonytalan, mivel a test nagyon törekeny
 - c'' Elmélkedés azon, hogy a halál időpontjában semmi sem segít, kivéve a tanítás gyakorlását
 - 1'' A barátok nem segítenek
 - 2'' Az anyagi eszközök nem segítenek
 - 3'' A test nem segít



b. A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja [98]

A szabadsággal és lehetőséggel teljes élet maradéktalan hasznosításának tényleges módja három részben kerül bemutatásra:

1. A tudat képzése az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain (9-16. fejezet)
2. A tudat képzése az ösvény középszintű célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain (17-24. fejezet)
3. A tudat képzése az ösvény magas célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain*

1) A tudat képzése az ösvény alacsony célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain

Ez a szakasz három részre oszlik:

1. Az alacsony célt kitűző személy gondolkodásának kiművelése (9-15. fejezet)
2. Az alacsony célt kitűző személy beállítottságának fokmérője (16. fejezet)
3. Az alacsony célt kitűző személy beállítottságával kapcsolatos téves értelmezések tisztázása (16. fejezet)

a) Az alacsony célt kitűző személy gondolkodásának kiművelése

A tényleges képzés két részre oszlik:

1. A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése (9-10. fejezet)
2. Bizalom az eszközökben, melyek révén a boldogság elérhető a következő életben (11-15. fejezet)

i) A jövő életek érdekében erőfeszítésre képes tudatállapot kifejlesztése

Ennek magyarázata két részben történik:

1. Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhatok hosszú ideig ebben a világban (9. fejezet)
2. Elmélkedés azon, hogy mi történik a jövő életekben: a lények két típusának boldogsága vagy szenvedése (10. fejezet)

a' Emlékezés a halálra, azaz elmélkedés, hogy nem maradhattok hosszú ideig ebben a világban

Ennek négy része van:

1. A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák
2. A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai

3. A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell
4. Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést

1' A halálra emlékezés elhanyagolásából fakadó hibák

Ahogy előzőleg említésre került, négy hiba van, amely megakadályozza, hogy életetek minden előnyét kihasználjátok: [(1) a tisztátalan tisztának, (2) a szenvedés boldogságnak, (3) a mulandó állandónak, és (4) az én-nélküli én-nel rendelkezőnek tekintése]. Kezdetben csupán a mulandó állandónak tekintése enged szabad utat az ártalmak sokaságának. Ez a nézet kétféle lehet: durva és finom. E kettő közül a durva mulandóság – a halál – esetében az „Én nem fogok meghalni” gondolata az, ami szabad utat enged az ártalmak sokaságának. [99] Mindenkinek van valamilyen elképzelése arról, hogy a halál végül bekövetkezik. Ám, nap mint nap az emberek így vélekednek: „Ma nem fogok meghalni; ma nem fogok meghalni,” és haláluk pillanatáig ebbe az elképzelésükbe kapaszkodnak. Ha ilyen beállítottság akadályoz titeket és nem alkalmazátok ennek ellenszerét, állandósul bennetek a gondolat, hogy ez az életetek fennmarad.

Aztán ilyen beállítottsággal folyamatosan csak azzal foglalkoztok, hogy ebben a kizárólagos életetekben miként érhetitek el a boldogságot és hogyan kerülhetitek el a szenvedést, gondolataitok pedig akörül járnak, hogy „Szükségem van erre és arra.” Nem gyakoroljátok a tanítást, mivel nem gondoltok olyan nagyjelentőségű dolgokra, mint a jövő életek, a megszabadulás és a mindentudás. Bár lehetséges, hogy tanultok, elmélkedtek, meditáltok és így tovább, ezeket azonban pusztán ennek az életeteknek az érdekében teszitek, és bármilyen erényt is hoztok létre, annak ereje csekély lesz. Mi több, mivel gyakorlásotok helytelen cselekedetekkel, vétkekkel és megszegésekkel terhelődik, erényes cselekedeteitek összekeverednek a szenvedés teli újjászületések okaival. És még akkor is, amikor a jövő életeket figyelembe vevő gyakorlással próbálkoztok, nem tudjátok megakadályozni a halogatás lustaságát, gondolván „Majd a végén fogom ezt igazán csinálni.” Az alvás, a tespedtség, a fecsegés, az evés és az ivás elterelődéseivel múlatott idő miatt nem juttok el a fokozott erőfeszítésemből fakadó helyes megvalósításig.

Ha reményetek, hogy jelen testetek és életetek hosszú ideig fennmarad megtéveszt benneteket, akkor erős ragaszkodást keltetek magatokban a javak, a kiszolgálás és hasonlók iránt. Mint ahogyan egy folyó áramlása elsodor, úgy merültök el az erőteljes ellenszenvben minden iránt, ami utatokba áll, vagy amiről azt tartjátok, hogy utatokba állhat; mindenben, ami elválaszt a ragaszkodásotok tárgyaitól; illetőleg a zavarodottságban, abban a tudatlanságban, hogy ezek hi-

básak; és e kettő következményeként a büszkeség és a féltékenység mérgező érzelmeiben, valamint a másodlagos mérgező érzelmeiben. Ennek következményeként naponta számos erénytelen cselekedetet követtek el: a test, a beszéd és a tudat tíz helytelen tettét, az azonnali következménnyel járó öt tettet, és más, ezeket súlyosságukban megközelítő cselekedetet,²⁴⁰ valamint a kiváló tanítás elutasítását, amelyek mindegyikében ott lakozó hatalmas erő szörnyű szenvedést idéz elő a boldogtalan világokban. [100] Elszívjátok az életerőt a magas létállapotoktól és a végső jótól azáltal, hogy mind messzebb kerültök az ellenszerektől, az igazi tanítások nektárjától. Aztán a halál győzedelmeskedik felettetek, és a rossz karma forró és kellemetlen helyre juttat benneteket, a boldogtalan világok kegyetlen, durva gyötrelmei közé. Mi lehet rosszabb ennél?

*A Négyszáz vers szerint:*²⁴¹

Mi lehet veszélyesebb,
Mint aludni gondtalanul,
Mester nélkül, miközben a három birodalom uralkodójának,
A Halál Urának vagy alávetve?

*A bódhiszattva cselekedetek művelésében pedig ez áll:*²⁴²

Mindent elhagyva fogok távozni,
Ám ezt nem felismerve,
A barátaim és az ellenségeim kedvéért
Számos vétket követek el.

2' A halálra emlékezés gyakorlásának hasznai

Amikor a tanítást valamelyest megértők ráébrednek arra, hogy ma vagy holnap meghalhatnak, belátják, hogy barátaik és anyagi javaik nem fogják elkísérik őket, ezért véget vetnek az irántuk érzett heves vágyakozásuknak. Ezek után természetesen az emberi születésük kínálta lehetőséget erényes cselekedetek véghezvitelével – például ajándékozással – maradéktalanul hasznosítani akarják. Hasonlóképpen, ha a halált hitelesen tudjátok felidézni, belátjátok, hogy a világi dolgokért – javakért, tiszteletért, hírnévért – való fáradozásotok ugyanolyan meddő dolog, mint a pelyva rostálása, s hogy ez az önbecsapás egyik forrása. Ezután felhagytok a helytelen cselekedetekkel. Kitartó, tisztelettudó törekvéssel olyan erényes tetteket hajtottok végre, mint a menedékhez folyamodás és az erkölcsi fegyelem megőrzése, és ezáltal jó karmát gyűjtötök. Így hosszantartó jelentőséggel ruháztok fel olyan dolgokat, mint a test, amely egyébként ilyen jelentőséggel nem rendelkezik. Felsőbb szintre léptek és másokat is oda vezettek. Mi lehetne ennél jelentősebb?

Ennek megfelelően a szentiratok példák sokaságát alkalmazzák a halálra emlékezés magasztalására. *A nagy végső nirvána sūtrában* ez áll:²⁴³

Az aratások között az őszi betakarítás mindenek felett álló. A lábnyomok között az elefánté mindenek felett álló. [101] Valamennyi eszme között a mulandóság és a halál eszméje mindenek felett álló, mivel általa a ragaszkodás, a tudatlanság és a büszkeség három birodalmát megsemmisíted.

Dicsérik még, mert hasonló a kalapácshoz, amely azonnal összezúz minden mérgező érzelmet és helytelen cselekedetet; dicsérik mint a bejáratot valamennyi erény és jó tulajdonság azonnali megvalósításához, és így tovább. *A Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:²⁴⁴

Meg kell értened, hogy a test olyan, mint egy agyagedény,
És hasonlóképp: a jelenségek olyanok, mint a délibábok;
Itt elpusztítod a démonok mérgező virágot lövellő fegyvereit,
S a Halál Ura szem elől veszt.

És:²⁴⁵

Ismételten látva a betegség szenvedését,
A halott testeket, melyekből a tudat eltávozott,
Az eltökélt elhagyja e börtönszerű építményt,
Míg az anyagias szemléletű hétköznapi lények sosem szüntetik meg
ragaszkodásukat.

Röviden, most hogy a szabadsággal és lehetőséggel teljes különleges életet elnyertétek, eljött az ideje, hogy a lények céljait beteljesítsétek. A többség közülünk megmarad a szenvedő világokban, és csak kevesek távoznak boldog világokba, ám ezek nagy része is olyan hely, amely nélkülözi a szabadságot, így az ottani körülmények között nincs esély a tanítások gyakorlására. S még ha el is nyeritek a gyakorlás feltételeit, a „Még nem halok meg” gondolata miatt nem a megfelelő módon gyakoroljátok a tanításokat.

Ezért az az elképzelés, hogy nem fogtok meghalni, minden romlás kiindulópontja, aminek ellenszere a halálra emlékezés, amely viszont minden kiváló dolog kiindulópontja. Következésképp, ne gondoljátok, hogy ez azoknak a gyakorlata, akik nem rendelkeznek más, meditálással művelhető mély tanítással. Azt se gondoljátok, hogy ez ugyan meditálásra érdemes, de kezdő meditálókként csak keveset szükséges foglalkoznotok vele, mert folyamatos gyakorlásra nem alkalmas. Mindezzel szemben a lehető legalaposabban győződjetek meg arról, hogy erre a kezdetben, az út közben és a legvégén is szükség van, aztán meditáljatok rajta. [102]

3' A halálra emlékezés egy fajtája, amelyet fejleszteni kell

Akik egyáltalán nem gyakorolják az ösvényt, azoknál a haláltól való félelem a hozzátartozóik és hasonlók elvesztése miatti aggodalomban nyilvánul meg. Félelmüket a nagyon erős ragaszkodásuk okozza, ezért ezt ne gyarapítsátok. Mi az akkor, amit gyarapítanotok kell? Nyilvánvaló, hogy a karmán és a mérgező érzelmeken keresztül birtokolt testetek a halált semmiképpen sem fogja túlélni, ami rémülettel tölthet el benneteket, a jelen pillanatban azonban megakadályozni nem tudjátok. Mindazonáltal valóban félhettek a haláltól, ha nem biztosítjátok jövő életetek jóllétét a boldogtalan világ okainak megszüntetésével és az emelkedett állapotok és a végső jó okainak a megalapozásával. Ha a félelmetekre ebből a szemszögből tekintetek, akkor nem rémültök meg a halál pillanatától, mivel van néhány dolog, amit a saját hatáskörötökön belül tenni tudtok a jövő életetek jóllétének biztosítása érdekében. Ha nem teszitek meg ezeket, halálotokkor a sajnálkozás gyötrő érzése hatalmasodik el rajtatok, általában a félelem, hogy nem szabadultok meg a létforgatagtól, konkrétan pedig a rettegés attól, hogy boldogtalan világba zuhantok. *A Születéstörténetek füzérében ez áll:*²⁴⁶

Bár kapaszkodsz belé, nem tudod késleltetni.

Mi haszna

Megrémülni és megijedni

Attól, ami nem változtatható?

A világ természetét vizsgálva láthatod, hogy

Az emberek halálukkor sajnálatra méltóak, mert vétkeztek

És nem gyakorolták az erényes cselekedeteket.

Aggódnak a szenvedés miatt, ami jövő életeikben rájuk vár,

S a halálfélelem elsötétíti tudatukat.

Én azonban semmi olyan tettemről nem tudok,

Amit meg kellene bánnom;

Hozzászoktattam magam az erényes cselekedetekhez.

Miért kellene félnie halálakor annak, aki a tanítást követi?

*A Négy száz vers ezt mondja:*²⁴⁷

Akik meggyőződéssel azt gondolják:

„Meg fogok halni”,

Feladják félelmüket.

Miért rettegnének akkor a Halál Urától? [103]

Ily módon a mulandóságon újra és újra elmélkedve, gondolkodjatok így: „Bizonyosan elválok testemtől és anyagi eszközeimtől hamarosan”, és szüntessétek meg heves vágyakozásokat, amely táplálja

a reményt, hogy nem szakadtok el egymástól. Ennek eredményeként nem fogtok aggódni az elszakadás miatt, és nem fogtok félni a haláltól.

4' Hogyan kell gyakorolni a halálra emlékezést

Ennek gyakorlása a három gyökér, a kilenc ok és a három elhatározás által történik. A három gyökér a következő:

- (1) a halál biztosan bekövetkezik;
- (2) a halál időpontja bizonytalan; és
- (3) a halál pillanatában a tanítás gyakorlásán kívül semmi sem segít.

a'' Elmélkedés a halál bizonyosságán

A halál bizonyosságán való meditálásnak három ismérve van:

- (1) a Halál Ura biztosan eljön, és ezért nem kerülhető el;
- (2) az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül; és
- (3) az élet során csak kevés idő jut a tanítás gyakorlására.

1'' Elmélkedés azon, hogy a Halál Ura biztosan eljön, és ezért nem kerülhető el

Nem számít, hogy születésetekkor milyen testet öltöttetek magatokra, a halál biztosan megérkezik. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:²⁴⁸

Ha minden buddha és
Tanítványaik, a *pratyekabuddhák* és a *śrāvakák*
Elhagyják testeiket,
Mit mondhatunk a közönséges lényekről?

Nem számít, hogy hol tartózkodtok, a halál eljön. Ugyanebben a szövegben ez áll:²⁴⁹

Olyan hely, ahol a halál nem árthat,
Nem létezik.
Ilyen hely sehol sincs a térben, nincs a tengerben,
Még ha egy hegység közepében élnél, ott sem találád.

A múltban vagy a jövőben a halál által elpusztuló élőlények között semmilyen tekintetben nincs különbség. Ugyanez a szöveg mondja:

A bölcs tudja, hogy mindenki,
Aki elpusztult és majd elpusztul,
Elhagyja a testét és továbbmegy a következő életébe.
Ezért megingathatatlanul követve a tanítást, makulátlanul viselkedj.

Nem menekülhettek el a haláltól azzal, hogy elszálltok előle, sem úgy, hogy mantrákat mondtok. A *Tanács a királynak sūtra* (*Rājāvavā-daka*) így beszél:²⁵⁰

Vegyük azt, hogy négy hatalmas, kemény, szilárd, vájatok nélküli, széthasíthatatlan, repedésmentes, különlegesen mozgékony, egyetlen tömbből álló hegység négy irányból tör elő az égből és elpusztítja a földet. [104] Minden pászitot, fát, ágat, levelet és valamennyi élő lényt, élőlényt és teremtményt összezúz. Amikor ezek a hegységek lezúdulnak, nem lehet egykönnyen eliramodni előlük, vagy erővel, vagyonnal, mágiával, mantrákkal, orvosi szerekkel szembe fordulni velük. Hatalmas király, ugyanígy eljön ez a négy rettenet, és nem lehet egykönnyen eliramodni előlük, vagy erővel, vagyonnal, mágiával, mantrákkal, orvosi szerekkel szembe fordulni velük. Mi ez a négy? Az öregedés, a betegség, a halál és a pusztulás. Hatalmas király, az öregedés elérkezik és elpusztítja a fiatalságot, a betegség elérkezik és elpusztítja az egészséget, a halál elérkezik és elpusztítja az életet. Nem lehet egykönnyen eliramodni előlük, vagy erővel, vagyonnal, mágiával, mantrákkal, orvosi szerekkel szembe fordulni velük.

Ka-ma-va (Ka-ma-ba) így beszélt: „Most az kellene, hogy a halál megrettentessen minket. Halálunkkor pedig félelem nélkülinek kellene lennünk. Ám mi éppen az ellenkezője vagyunk: most nem félünk, a halálunk pillanatában pedig körmeinket a mellkasunkba vájjuk.”

2" Elmékedés azon, hogy az élet nem hosszabbítható meg, tartama állandóan rövidül

A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* ezt mondja:²⁵¹

Ha életünk kényelme érdekében mindent megteszünk azért, hogy testünket oltalmazzuk, akkor legfeljebb száz évig vagy egy kicsivel tovább élünk.

Ennél magasabb kor nem érhető el. De még ha lehetséges is lenne tovább élni, a halálig tartó idő akkor is nagyon gyorsan elmúlna. Az évet a hónapok múlása emészti fel, a hónapokat a napoké, a napokat a nappalok és az éjszakák, ezt az időt pedig a reggel, és így tovább. Ilyen formán közülünk kevesek érik el a remélt száz éves kort. Élettartamunk nagyobb részén úgy tűnik már túl vagyunk, és ami még hátra van, az sem több egyetlen pillanatnál. [105] Életünk nappal és éjjel szünet nélkül fogyatkozik. A *bódhiszattva cselekedetek művelésében* ez áll:²⁵²

Ez az élet folyamatosan rövidül,
Nappal és éjjel, szünet nélkül,
És nincs semmi, ami meghosszabbíthatná.
Miért nem kerül el a halál engem?

Elmélkedjetez ezen a példák sokaságát használva. Szövéskor a takácsok egyetlen szál fonalat használnak minden kelméhez, mégis gyorsan elkészülnek a munkával. Amikor állatokat, például juhokat vágóhídra terelnek, azok minden egyes lépésükkel közelebb kerülnek a halálukhoz. Az erős sodrású folyóban a víz – vagy az a víz, amely meredek hegyről vízesésként zúdul alá – gyorsan eltűnik. Ezekhez a példákhoz hasonlóan éleetek is gyorsan elmúlik. Mint amikor a pásztorok felkapják botjaikat és a nyáj tehetetlenül követi őket otthonukba, a betegség és az öregedés vezetésével tehetetlenül járultok a Halál Urának színe elé. Ily módon meditáljatok a halál bizonyosságán, sokféle nézőpontból. A *Figyelmeztető versek gyűjteménye* ezt mondja:²⁵³

Például az emberi élet hasonló ahhoz,
Mint amikor szövéskor
Minden egyes sorral
Közelebb érsz a befejezéshez.

Például az emberi élet hasonló ahhoz,
Mint amikor a kivégzésükre várók
Minden egyes lépésükkel
Közelebb kerülnek a vesztőhelyükhöz.

Ugyanúgy, ahogyan egy folyó zuhanó áradatát
Lehetetlen ellenkező irányba fordítani,
Az emberi élet iránya
Sem fordítható meg.

Az élet nehéz, rövid,
S teljességgel szenvedés.
Oly gyorsan elenyészik,
Mint azok a betűk, amelyeket egy pálcával vízfelszínre írnak.

Mint amikor a nyáj hazaindul,
Amint a pásztorok botjukat megemelik,
Úgy vezet az emberek a betegség és az öregedés
A Halál Ura elé.

Továbbá, a Nagy Tekintély egy folyó partjához járt meditálni, mondván a hullámozó víz áramlásának látványa segíti a meditálást a mulandóságán. A *Hatalmas megnyilatkozás sūtra (Lalita-vistara-sūtra)*²⁵⁴ is számos példát említ a mulandóságra: [106]

A három birodalom oly mulandó, mint az őszi felhő.
A lények születése és halála hasonlít egy tánc látványához.
Az élet múlása olyan, mint égbolton a villámlás;
Oly gyorsan elillan, mint egy vízesés.

Így, miután a bensőséges elmélkedésetek eredményeként valame-lyest megbizonyosodtatok a mulandóságról, e megértés alapján fontol-

játok meg ugyanezt számos más dologgal kapcsolatban, mert ahogyan mondani szokták: körülöttünk minden a mulandóságot tanítja.

Miután ezen újra és újra elmélkedtetek, megbizonyosodott ismeretekre tesztek szert. Abból nem származik hasznotok, ha elmélkedésetek rövid, és aztán kijelentitek, hogy semmi sem történt. Ga-ma-pa így beszélt: „Azt mondod, amikor erről gondolkodtál semmi sem történt, holott elmélkedtél? Mindezt talán napközben tetted, amikor folyamatosan szétszórt voltál, éjszaka pedig aludtál. Miért hazudsz?!”

Jelen életetek végén a Halál Ura elpusztít benneteket, és tovább mentek a következő világba. Addig azonban egyetlen olyan pillanat sem lesz, amikor élettartamotok ne csökkenne, akárhol is jártok, bárhová vándoroltok, és akkor is, ha megpihentek. Így attól fogva, hogy beléptek az anyaméhbe, egyetlen pillanatnyi szünet nélkül haladtok következő életetek felé, vagyis még a közbeeső életetek is a hírnökök – a betegség és az öregedés – vezetésével a halál felé menetelés folyamatában fogyatkozik. Következésképp, ne örüljetez annak az érzésnek, hogy életetek során változatlanok maradtok és nem közeledtek a következő életetek felé. Annak, aki egy magas szikla csúcsáról lezuhan, a földbe csapódása előtt a térben lebegés nem különösebben örvendetes. Ahogyan Candrakīrti mondja A „Négyszáz vers” magyarázatában (*Catuḥ-śataka-tīkā*):²⁵⁵

Emberhősök! A lények evilági
Anyaméhbe lépésük első éjszakájától kezdve
Nap mint nap feltartóztathatatlanul sodródnak
A Halál Urának színe elé.

A négy hiba megszüntetésének története (*Catur-viparyaya-parihāra-kathā*) így beszél:²⁵⁶

A magas hegy ormáról lezuhanók
Boldognak érzik magukat a térben, amikor bizonyosan elpusztulnak?
Az élőlények, akik születésük pillanatától folyamatosan száguldanak a halál felé, [107]
Rátalálhatnak a boldogságra e két időpont között?

Ez a rész arra figyelmeztet, hogy halálotok minden bizonnyal gyorsan bekövetkezik.

3” Elmélkedve a halál bizonyosságán, annak felismerése, hogy életetek során csak kevés idő jut a tanítás gyakorlására

Még ha a fent jelzett hosszabb ideig is éltek, helytelen lenne azt gondolnotok, hogy van még időtök. Életetek nagyobb része már kárba

veszett. A hátralévő felét átalusszátok, az ébren eltöltött órák jelentős része pedig más elterelődések miatt vész el. Továbbá, amint a fiatal-ság megfakul, kezdetét veszi az öregedés. Testi és mentális erőtök oly mértékben lecsökken, hogy még ha akarnátok is gyakorolni a tanítást, cselekvőképesség hiányában nem tudjátok megtenni. A tanítá-sok gyakorlására tehát alig van esélyetek. *A Leereszkedés az anyaméhbe sūtrában ez áll:*²⁵⁷

Ráadásul egy száz évig tartó élet fele alvással telik el. Tíz év a gyer-mekkor. Húsz év az öreg kor. Szomorúság, panaszkodás, fizikális szenvedés, rossz közérzet és izgatottság rövidíti az időt. A betegsé-gek százai szintén felemésztk az idődet.

*A négy hiba megszüntetésének története ezt mondja:*²⁵⁸

E száz év élettartamú időszakban még a leghosszabb emberi életék is száz év múltán véget érnek. Kezdetük és befejezésük pedig a fia-talság és az öregség miatt hasznavehetetlen. Az olyan dolgok, mint az alvás és a betegség reménytelenné teszik a gyakorlást, elhagyá-sukra nincs mód. Mennyi ideje marad az életéből egy emberek közé született lénynek, aki boldogságban él?

Továbbá Cshe-ka-va ezt mondja: ha a hatvan évből levonjátok az étkezéssel, öltözködéssel, alvással és betegeskedéssel eltöltött időt, nem marad több öt évnél, ami a tanításnak szentelhető.

Mivel ez a helyzet, ennek az életnek a csodálatos eseményei csu-pán emlékképekként merülnek fel a halál idején, úgy mint amikor felébredéskor egy kellemes álm tapasztalata sejlik fel bennetek. Gondoljátok ezt: „Ha az ellenség, a halál, bizonyosan közeleg és nem állítható meg, miért gyönyörködjek ennek az életnek a káprázatai-ban?” [108] Aztán határozzátok el, hogy gyakoroljátok a tanítást és tegyetek őszinte fogadalmakat, hogy ennek megfelelően cselekedtek.

*A Születéstörténetek füzérében ez áll:*²⁵⁹

Mily kár! Mérgező érzelmekkel teli világi emberek,
Én nem szívlelem a megbízhatatlan dolgokat.
Még ez a ragyogó fehér vízililiom (*kumada*) is
Emlékké válik.

Oh, bámulatos, hogy ti lények nem félték
Rábízni magatokat egy ilyen világra.
Vidámak vagytok és aggodalom nélkül cselekedtek,
Jóllehet a Halál Ura minden ösvényt berekeszt.

Mivel a betegség, az öregedés és a halál
Erőteljes, veszélyes és megállíthatatlan ellenségeivel rendelkeztek,
Bizonyosan félelmetes helyre kerültök következő életetekben.
Csodálkozom, hogy a gondolkodó emberek örömeiket lelik ebben.

A *Levél Kaniszkának (Mahā-rāja-kaṣka-lekha)* ezt mondja:²⁶⁰

A könnyörtelen Halál Ura
Cél nélkül pusztítja az életerős lényeket.
Amíg ez a biztosan gyilkoló nem toppan be,
A bölcs ember hogyan lankadhatna?

Ennélfogva mindaddig, amíg e könnyörtelen harcos
Megállíthatatlan nyilát nem repíti ki,
Mely elől nincs menekvés,
Törekedj a saját jóllétedre.

E szerint gondolkodjatok.

b" Elmélkedés a halál időpontjának bizonytalanságán

Egészen biztos, hogy a halál a mai nap és a mostantól számított száz éves korotok között valamikor eljön; az viszont bizonytalan, hogy ezen belül mikor következik be. Képtelenség például megmondani, hogy ma meghaltok vagy sem. Mindazonáltal feltételeznetek kell, hogy meg fogtok halni, ezért így gondolkodjatok: „Ma meg fogok halni.” Ha ugyanis feltételezitek, hogy nem fogtok meghalni, és úgy is gondolkodtok, hogy „Ma nem fogok meghalni”, vagy „Talán nem fogok ma meghalni”, akkor folyamatosan a jelen életetekben megmaradásra készültök és nem készültök a jövő életetekre. Eközben majd a Halál Ura elragad titeket és szomorúságban meghaltok. Ha viszont minden nap készültök a halálra, akkor a jövő életetek szempontjából számos célt megvalósítottok. Ennélfogva, még ha nem is haltok meg ma, cselekedeteitek addigra megfelelőek lesznek. Ha pedig meghaltok, akkor annál nagyobb jelentősége lesz, hogy megtettétek mindazt, amit szükséges volt megtennetek. [109] Például, amikor egészen biztos, hogy egy veszélyes ellenség most vagy a jövőben valamikor komolyan ártani akar nektek, a támadás időpontját viszont nem ismeritek, akkor minden nap óvatosságnak kell lennetek. Ez ehhez hasonló.

Ha mindennap ezt gondoljátok: „Ma meg fogok halni”, vagy legalább azt, hogy „Talán ma meghalok”, akkor cselekedni fogtok annak a jövő életeteknek az érdekében, ahová kerülni akartok, és nem készültök a jelen életben megmaradásotokra. Ha nem így gondolkodtok, úgy tekintitek önmagatokat, mint aki ebben az életében megmarad, és inkább ezzel az életetekkel törődtek, mintsem, hogy a jövő életetek hasznára tevékenykedjete. Például, amikor azt tervezitek, hogy valahol hosszabb ideig maradtok, felkészültök az ottani tartózkodásotokra. Ha úgy gondoljátok, hogy nem maradtok ott, inkább máshová mentek, felkészültök a távozásra. Ennélfogva, minden nap

erősítenetek kell a halálotok fenyegető közelségének tudatát az itt következő módon.

1" Elmélkedés azon, hogy az élettartam ebben a (Jambudvīpa) világban bizonytalan

Általánosságban mondva, az Uttarakuru kontinensen az élettartam meghatározott. Még, ha az Uttarakurun és a Jambudvīpán kívüli más kontinenseken nem is biztos, hogy a személy képes kitölteni a teljes élettartamát, a lényegi rész egy meghatározott idő. Jambudvīpán az élettartam nagyon bizonytalan, a kezdeti rendkívüli mértékűtől végül legfeljebb tíz éves korig terjed. Továbbá láthatjátok, hogy teljességgel bizonytalan mikor következik be a halál, fiatal korban, idős korban, vagy valamikor e kettő között. Erre vonatkozóan *Az ismeretek tárháza* ezt mondja:²⁶¹

Az élet hosszúsága itt bizonytalan: a ciklus végén
Tíz év, a kezdetén határtalan.

Az ismeretek tárházában ez áll:²⁶²

A lények közül akiket reggel látunk,
Néhányukat este már nem látjuk.
A lények közül akiket este látunk,
Néhányukat reggel már nem látjuk.

Úgyszintén:

Amikor számos férfi és nő
Akár fiatalon is meghal,
Hogyan lehet magabiztosan azt állítani, hogy
„Ez a személy még túl fiatal ahhoz, hogy meghaljon”?

Egyesek az anyaméhben halnak meg,
Egyesek születésükkor,
Egyesek még azelőtt, hogy járni kezdenének,
Egyesek amikor szaladni kezdenek.

Vannak akik idősen, vannak akik fiatalon,
Vannak akik éppen a felnőtt korba lépve.
Mindenki fokozatosan jut el oda, hogy
Mint érett gyümölcs lehull. [110]

Ne feledkezzetek meg az olyan esetekről, amikor életük végéhez ért, külső és belső okok miatt szándékaik valóra váltása nélkül távozó gurukat és barátokat láttatok, vagy ilyen esetekről hallottatok. Legyetek tudatában a halálnak, újra és újra gondoljatok arra, hogy „Én ugyanilyen halállal halhatok meg”.

2'' Elmélkedés azon, hogy a halál okai számosak, az élet okai pedig csekélyek

Temérdek érző lény és élettelen dolog van, ami árthat ennek az életnek. Részletesen gondolkodjatok el az emberek és a nem emberi démonok által okozott ártalmak számos formáján; hány veszélyes állapot fenyegeti az életet és a testet; és ugyanígy, milyen ártalmak léphetnek fel a belső kórokozók és a külső elemek következtében. Továbbá, a testet négy elem – föld, víz, tűz és szél – alkotja, s még ezek is ártalmasak egymás számára, amint kiegyensúlyozatlanná válnak. Ha egyesek túlsúlyba kerülnek, másokból pedig hiány támad, betegség lép fel, ami az életetekbe kerül. Minthogy ezek a veszélyek születéstől jelen vannak bennetek, nincs biztonságban a testetek és az életetek. Ebben az értelemben mondja a *Nagy végső nirvána sūtra*:

A halálképzet nem más, mint hogy a gyűlölt ellenségek folyamatosan fenyegetik ezt az életet és minden pillanatban elpusztíthatják. Semmi sincs, ami meghosszabbíthatná az életet.

Nāgārjuna a *Drágakőfüzérben (Ratnāvali)* szintén ezt mondja:²⁶³

A halál okai közt úgy létezel,
Mint vajmécses a süvítő szélben.

Másik művében, a *Baráti levélben* ez áll:²⁶⁴

Az élet mulandóbb mint egy vízbuborék,
Veszedelmek sokaságának viharai pusztítják el.
Ekként az, hogy kilégzés után még újabb lélegzetet vehetsz,
Vagy hogy álmodból felébredsz, szokatlan dolgok.

A *Négyszáz vers* szerint:²⁶⁵

Amikor a négy elem nem elég erős, hogy egymásnak ártson,
Együttesük egymást kiegyensúlyozza [ez a testi örömrzet]. [111]
Ám teljesen helytelen „örömteli”-nek nevezni
Az olyan együttest, amelynek elemei egymásnak ellentétei.

Mivel ez olyan időszak, amikor az öt szennyeződés hirtelen elterjed,²⁶⁶ rendkívül kevés ember képes hosszú életet lehetővé tevő nagy kényszerítő erejű erényes cselekedetek felhalmozására. Úgyszintén, ételeink, stb. gyógyító ereje gyenge, ellenálló képességünk a megbetegedésekkel szemben alacsony. Az általunk használt élelmiszereket nehéz megemésztetni, ezért azok nem igen alkalmasak a test nagy elemeinek megerősítésére. Továbbá, érdemfelhalmozások csekély, hibás cselekedeteitek viszont erőteljesek, gyakorlásotok, például a mantrák recitálása, alacsony hatásfokú. Mindez arra vezet, hogy rendkívül nehéz lesz újra hasonló életet nyernetek.

Továbbá, az életben maradásnak nincs olyan oka, amely ne válna a halál okává. Más szavakkal: azért törekedtek ételre, italra, hajlékra és barátokra, hogy ne haljatok meg, de még ezek a dolgok is a halál okai lehetnek. Például romlott ételt vagy italt fogyasztotok, illetőleg túl sokat vagy túl keveset vesztek magatokhoz ezekből. Szállásokat összeomolhat, barátaitok pedig félrevezethetnek benneteket. Világos tehát, hogy az életben maradásnak nincs olyan oka, amely ne válhatna a halál okává. Mivel pedig az élet önmaga igyekszik a halál felé, az élet feltételei még akkor sem nyújthatnának biztonságot, ha temérdek lenne belőlük. A *Drágakőfüzér* ezt mondja:²⁶⁷

A halál okai számosak,
Az életet megtartóké kevés;
De még ezek is a halál okaivá válnak.
Ezért folyvást gyakorold a tanítást.

3'' Elmélkedés azon, hogy a halál időpontja bizonytalan, mivel a test nagyon törékeny

Testetek nagyon törékeny, olyan, mint egy vízbuborék. Nem kell túlzottan nagy kárt tenni benne ahhoz, hogy megsemmisüljön. Életetek elveszhet akár olyasmi által is, amit csupán ártalmasnak gondoltok, például egy tüske szúrásától. Ennélfogva rendkívül könnyen győzedelmeskedhet felettetek a halál bármely oka. A *Baráti levélben* ez áll:²⁶⁸ [112]

Amikor majd még hamu sem marad a fizikai világból,
– A földből, a Meru hegyből és a tengerekből –
Melyet a hét lángoló nap felperzsel,
Mit is mondhatnánk az esendő emberekről?

Miután ily módon elmélkedtetek, jussatok arra az elhatározásra, hogy mivel nem tudhatjátok biztosan, mikor pusztítja el testetek és életetek a Halál Ura, most azonnal belekezdtek a tanítás gyakorlásába, annak a feltételezése nélkül, hogy még van időtök. Ezt a fogadalmat teljes odaadással sokszor ismételjétek el. A *Levél Kanişkának* így beszél:²⁶⁹

A Halál Ura, aki senkinek sem jóakarója,
Hirtelen bukkan fel. Ne várákodd hát,
Mondván: „Majd holnap teszem”.
Azonnal fogj hozzá a fenséges tanítás gyakorlásához.

Helytelen, amikor emberek azt mondják:
„Ezt elhalasztom holnapig, ma mást csinálok.”
Az olyan holnap, amikor végképp távoznod kell,
Bizonyosan eljön.

Továbbá a jógik ura, Śrī Jagan-mitrānanda²⁷⁰ ezt mondja:

Föld Ura, e kölcsönkapott testet amíg még
Egészséges, amíg még nem beteg és nem használódott el,
Maradéktalanul hasznosítsd,
Cselekedj, hogy véget vess a betegségtől, a haláltól és az elhasználó-
dástól való félelmednek.

Miután a betegség, az öregedés, az elhasználódás és hasonlók meg-
jelennek,
Talán eszedbe jut, hogy gyakorolnod kéne, de akkor már mit tehetsz?

Az elmélkedés a halál időpontjának bizonytalanságán a három gyö-
kér legfontosabbika. Ez az, ami a tudatotoknak új irányt szab, ezért
buzgón munkálkodjatok rajta.

**c” Elmélkedés azon, hogy a halál időpontjában semmi sem segít, kivéve
a tanítás gyakorlását**

1” A barátok nem segítenek

Amikor észlelitek, hogy tovább kell mennetek a következő életetekbe,
nem számít mennyi szerető, aggódó hozzátartozó és barát vesz körül
benneteket, közülük senkit sem vihettek magatokkal.

2” Az anyagi eszközök nem segítenek

Nem számít, ha akár halomnyi káprázatos ékszeretek is van, még a
legparányibb részét sem tudjátok magatokkal vinni.

3” A test nem segít

Mivel még attól a hústól és csonttól is meg kell válnotok, amellyel
megszülettetek, szükséges bármi másról is beszélni?

Következésképpen, gondolkodjatok így: „Bizonyosan eljön a vég, és
e világ minden szépsége elhagy engem; magam is elhagyom ezeket
és egy másik világba térek. Ez biztosan ma fog megtörténni!” [113]
Elmélkedjetez azon, hogy halálotokkor kizárólag a tanítás gyakorlása
szolgál menedékként, oltalomként, védelmezőként.

*A Levél Kaniskának ezt mondja:*²⁷¹

Amint a jelen életet okozó
Múltbéli karma kimerül,
Kapcsolatba kerülsz az új karmával,
S elragad a Halál Ura.
Minden visszamarad,
Kivéve erényeidet és vétkeidet.
Semmi sem követ.
Tudj erről és cselekedj helyesen.

Śrī Jagan-mitrānanda így beszél:²⁷²

Isteni Lény, nem számít, hogy jóléted mekkora,
Amikor másik életbe kell távoznod
Egy ellenség leigáz, mintha csak egyedül, sivatagban lennél,
Mint akinek nincsenek gyermekei, nincs felséges hitvese,
Nincsenek barátai, nincs ruházata,
Nincs királysága és nincs palotája.
Jóllehet felmérhetetlen hatalmad és temérdek fegyvered van,
Nem fogod látni azokat és nem hallasz felőlük.

Végső utadra egyetlen lény vagy dolog
Sem követ majd téged.
Röviden: mivel még a neved is elhagyod,
Szükséges-e bármi mást megemlíteni?

Próbáljátok megvalósítani a tartós boldogságot a következő életek valamint az utána következők érdekében azáltal, hogy ily módon emlékeztek a halálra; gondolkodjatok el a szabadság és a lehetőség rendkívüli fontosságán, ezek elnyerésének nehézségén, és azon, hogy amilyen körülményes a megszerzésük, olyan könnyű elveszíteni őket. Ha halálotokig csupán a boldogságot keresitek és a szenvedést igyekeztek elkerülni, akkor életviteleteknek felül kell múlnia az állatokét, mivel az állatok a világi boldogságot inkább meg tudják valósítani mint az emberek. Máskülönben, még ha boldog világban is nyertek életet, az olyan lesz, mintha meg sem történt volna. Ahogyan *A bódhiszattva cselekedetek művelésében* áll:²⁷³

Vannak, akik rossz karmájuktól gyötörten
Elherdálják a nehezen elnyerhető csodálatos szabadságot és lehetőséget,
S csupán amiatt, hogy néhány még csak nem is ritka, az állatok által is elérhető
Jelentéktelen dologhoz hozzájussanak.

Jóllehet a halálra emlékezést ebben a formában igen nehéz megvalósítani, munkálkodnotok kell rajta, mivel ez az ösvény megalapozója. Po-to-va ezt mondta:

Számomra „a megjelenés és eltávolítás” saját meditálásomat jelenti a mulandóságon.²⁷⁴ [114] Ezzel valamennyi megjelenést kizárok az életemből, nevezetesen az intimitásokat, a hozzátartozókat és a javakat. Aztán tudván, hogy mindig egyedül kell eltávolodnom [eltávoznom] a következő életbe, minden más nélkül, úgy gondolom semmi egyebet nem csinálhatok a tanítás gyakorlásán kívül. Ennek következtében hozzá kell fognom a jelen étellel szembeni ragaszkó-

dásom felszámolásához. Amíg ez a tudatomban jelen van, a tanítás minden ösvénye akadályozott.

Döl-va szintén így beszélt:

Az egyedüli mód: felhalmozni a gyűjteményeket és megtisztítani az akadályokat. Folyamodj istenséghez és a guruhoz. Buzgón és kitarítón elmélkedj. Ha így teszel, akkor még ha azt is gondolod, hogy a felismerés talán száz év múlva sem jön létre, az valahogyan mégis létrejön, mivel nincs olyan összetett dolog, ami ugyanaz maradna.

Amikor valaki a meditálás tárgyának változtatásáról faggatta Kama-vát, ő azt felelte: ismételten ugyanazt kell használni. Amikor valaki megkérdezte tőle, hogy mi jön ezután, azt mondta: „Nincs semmi több.”²⁷⁵

Ez tehát a lényeg, ezért amennyiben a tudatotok alkalmas rá, meditáljatok aszerint, ahogyan a fentiekben elmagyaráztam.²⁷⁶ Ha ez nem használható, foglalkozzatok a kilenc ok és a három gyökér közül bármelyikkel. Meditáljatok rajta újra és újra, míg tudatotok messzire kerül a jelen élet tevékenységeitől, melyek mind hasonlóak ahhoz, mint amikor valaki a kivégzéséhez ünneplőt ölt.

Nem számít, hogy a tanítóba vetett bizalom, a szabadság és a lehetőség, vagy a mulandóság a Buddha mely tanításaiban és magyarázataiban fordul elő, azt kell felismernetek, hogy ezeket gyakorlásra szánta és meditálnotok kell rajtuk. Ha így tesztek, könnyen rátaláltok a Győzedelmes szándékára. Megértitek, hogy e szerint kell tennetek más tanítások esetében is.

JEGYZETEK

* „A tudat képzése az ösvény magas célt kitűző személyekhez igazodó fokozatain” fejezeit az LRCM amerikai kiadásának II. és III. kötetei tartalmazzák. Ezekről magyar nyelvű fordítás még nem jelent meg.

240. Ez az öt azonnali következménnyel járó másodlagos vétség: (1) vérfertőzés elkövetése a szülőanyával, ha az anya egy arhat; (2) egy bódhiszattva vagy (3) a hīnayāna Meditálás ösvényét elért emelkedett személy megölése; (4) a közösség vagyonának eltulajdonítása; és (5) gyűlöletből egy kolostor vagy egy *stūpa* lerombolása.

241. Cś: 1.1; P5246: 131.2.3-5.

242. BCA: 2.34; 246.3.4.

243. *'Phags pa yongs su mya ngan las 'das pa chen po'i mdo*, P787: 147.3.5, 147.3.7-8.

244. Ud: 18.19; P992: 95.5.7-8.

245. Uo.: 1.27; P992: 90.1.2-3. A 3. sorban lévő *lus* Bernhard 1965 olvasatában *'jig rten*.

246. Jm: 31.60-62; P5650: 58.1.2-6.

247. Cś: 1.25; P5246: 133.3.4-5.

248. Ud: 1.25; P992: 90.1.1-2. Ez a vers nem található Bernhard skt. kiadásában.

249. Uo.: 1.26-27 (a Bernhard kiadásban 1.25-26); P992: 90.1.2-3.

250. *Ārya-rājāvavāḍaka-nāma-mahāyāna-sūtra*, idézi Vaidya 1960b: 114; P887: 79.5.4-80.1.2.

251. *Garbhāvākraṅti-sūtra*; P760: 108.4.7-8.

252. BCA: 2.39; P5272: 246.3.7-8.

253. Ud: 1.13-17; P992: 89.5.1-4.

254. *Ārya-lalitavistara-nāma-mahāyāna-sūtra*, Vaidya 1958: 13.70; P763: 195.1.6.

255. *Bodhisattva-yoga-caryā-catuh-śataka-ṭikā*, P5266: 184.5.2-3.

256. *Catur-viparyaya-[parihāra]-kāthā*, P5669: 213.3.2-3. A P katalógus szerint szerzője Mātricitra.

257. *Garbhāvākraṅti-sūtra*; P760: 108.4.7-8. Congkhapa jelzi, hogy ennek a résznek korábban más fordítása volt.

258. *Catur-viparyaya-[parihāra]-kāthā*, P5669: 213.4.2-3.

259. Jm: 32.7-9; P5650: 59.5.7-60.1.2.

260. *Mahā-rāja-kaniṣka-lekha*, P5411: 221.1.5-7. A P katalógus szerint a szerzője Maticitra.

261. AK: 3.78cd; P5590: 120.2.5.

262. Ud: 1.7-10; P992: 89.4.6-8.

263. *Rāja-parikāthā-ratnāvali* (Rā): 4.17; P5658, 179.5.2.

264. *Suḥṛī-lekha*: 55; P5682: 236.4.3-4.

265. Cś: 2.41; P5246: 133.4.7.

266. Az öt szennyezettség (*snjigs ma lnga*) [az elkorcsosult]: (1) -élethossz, (2) -mérgező érzelmek, (3) -személyek, (4) -filozófiai nézetek- és (5) -anyagi források [másutt: az idő. Id. Tsepa Rigzin: Tibetan-English Dictionary of Buddhist Terminology. 102. o.]

267. Rā: 3.79; P5658: 179.1.5.

268. *Suhyr-lekha*: 57; P5682: 236.4.5-6.

269. *Mahā-rāja-kaniška-lekha*, P5411: 221.1.4-5.

270. *Candra-rāja-lekha* (*Levél Candra-rájának*), P5689: 251.2.2-4. A P katalógus felsorolásában szerzőjeként Jagata-mitrānanda szerepel.

271. *Mahā-rāja-kaniška-lekha*, P5411: 242.4.8-242.5.2.

272. *Candra-rāja-lekha*, P5689: 251.4.8-251.5.2.

273. BCA: 8.81; P5272: 256.2.2-3.

274. Ba-so-chos-kyi-rgyal-mtshan, *mChan*: 223.6 megjegyzi, hogy Po-to-vát egy filozófus leereszkedően megkérdezte, hogy mit állít a megjelenésről és az eltávolításról, valamint a pozitív és a negatív jelenségekről. A kérdésre ügyesen megfelelt, és a filozófiai vitákban szokásos összefüggések helyett a vallásgyakorlással összefüggő fogalmat használt. Szójátéka a megjelenés [*snang ba*] és a kizárás [*sel*] szavakkal világos a fordításban, a pozitív (*sgrub pa*) és negatív (*dgag pa*) jelenségekkel azonban nem. A negatív jelenséggel kapcsolatban egy hasonló hangzású szót használ, aminek jelentése: „akadályoz” (*'gags pa*).

275. Locsö Rimpoce szerint mindkettő azt jelenti, hogy meg kell maradni a meditálás egyetlen tárgyánál.

276. Locsö Rimpoce magyarázata szerint ez azt jelenti, hogy értelmi képességünk elegendő az elmagyarázottakon való elmélkedéshez.