

6.

ALSÓ VILÁGOK SZENVEDÉSEI

A buddhizmus a létkör öt szféráját különbözteti meg. Alapvetően azonban két egymástól jelentősen eltérő lehetőségről beszél: magas- és alsó világokról. Halálunk után is csupán két lehetőségünk van: vagy a magas- vagy az alsó világok valamelyikébe kerülünk. A magas világokba emberként vagy istenlényként, az alsó világokba állatként, éhes szellemként vagy pokollakóként születhetünk.*

Most, nagy szerencsénkre, a magas világban vagyunk, de a jelenlegi emberi létünk önmagában nem biztosítja, hogy a következő születésünk is a magas világok valamelyikébe történik. Balgaság lenne ezt állítani. Gondoljunk csak bele: ha a reggelünk jól alakul, az azt jelenti, hogy az esténk is jó lesz? Még a nap huszonnégy óráján belül sem vagyunk biztonságban! Hogyan állíthatnánk akkor, hogy a jelenlegi elfogadható életünket ugyanilyen élet követi? Jövőnk attól függ, hogy miként élünk, nem attól, hogy most emberek vagyunk. Ha a mindennapok nyugtalanul, zaklatottan telnek, ha a haraggal, gyűlölettel és féltékenységgel teli tudat a testet és beszédet értalmas cselekedetek elkövetésére ösztönzi, akkor abból rossz karma keletkezik, és ennek következményeként nagy valószínűséggel az alsó világok valamelyikében kötünk ki. És ott majd mi történik velünk? Milyen szenvedések zúdulnak ránk? A *Lam-rim* tanítás során következő meditációja ennek a lehetőségnek a következményeit tárja elénk.

AZ ALSÓ VILÁGOK SZENVEDÉSEIVEL FOGLALKOZÓ MEDITÁCIÓNAK HÁROM RÉSZE VAN:

- a) MEDITÁLÁS A POKOLLAKÓK SZENVEDÉSEIN,
- b) MEDITÁLÁS AZ ÉHEZŐ SZELLEMEL SZENVEDÉSEIN,
- c) MEDITÁLÁS AZ ÁLLATOK SZENVEDÉSEIN.

Az állatokat látjuk magunk körül, de mit mondhatunk a pokollakókról és az éhező szellemekről? Amikor a *Lam-rim* felidézi a pokollakók szenvedéseit

* A teljes rendszer alulról felfelé: 8 forró- és 8 jéghideg pokol (vegyítve négyféle szomszédos pokollal, valamint még számos alkalmi pokol), éhező szellemek, állatok, emberek (típustól függően négy kontinensen és 8 alkantinensen), a vágyvilági istenek 6 szintje (az ún. félistenek szintjét egyes felsorolások külön csoportként kezelik), 17 formával rendelkező istenvilág és 4 forma nélküli világ.

például a „forró pokol”-ban, akkor szinte elképzelhetetlenül hatalmas kínokat jelenít meg. De hogyan bizonyítható, hogy valóban léteznek ilyen rendkívüli megpróbáltatásoknak alávetett lények? A bizonyítékok a buddhista filozófia tanításaiban gyökereznek, szoros összefüggésben a karma törvénnyel.

Kétségtelen, hogy a buddhizmus légkörében felnövekedett gyakorlóknek nincs szükségük túl sok magyarázatra. A pokollakók és az éhező szellemek létezésébe vetett hitüket a buddhizmus által felvázolt világkép feltétel nélküli elfogadására alapozzák. Bár ismereteim szerint a keresztény tanítás a buddhizmushoz hasonló magyarázattal szolgál a pokolról, mégis úgy vélem, hogy akik nem a buddhista tanításokon nevelkedtek, azoknak nem lesz könnyű meggyőzni magukat ezeknek a lényeknek a létezéséről, ha nem tesznek szert a megértésükhöz szükséges filozófiai gondolkodásmódra, vagy ha nem értik, vagy nem fogadják el a karma törvényt. Bizonyos azonban, hogy akik ezeknek a lényeknek a megismerésére eleve „nem”-et mondanak, azok még a lehetőségét is kizárják, hogy a megértésük közelébe jussanak. Akik viszont nem zárkoznak el a megismerésüktől, persze fenntartva, hogy nem száz százalékos bizonyosságról van szó, azok nagy valószínűséggel megfontolandó érvekkel fognak találkozni. Nekik azt javasolom: keressék az okát, hogy a buddhizmus miért helyezkedett ilyen álláspontra és vizsgálják meg, hogy kételyeiket ténylegesen mire alapozzák.

Egyik érvük például az lehet, hogy nem állnak kézzelfogható bizonyítékok a rendelkezésükre; nevezetesen, hogy még nem láttak pokollakókat és éhező szellemeket. Ez a kifogás valóban felvethető, ugyanakkor könnyen belátható, hogy logikailag támadható álláspont, hiszen számos szemünkkel nem látható jelenség létezése bizonyítható. Például a bolygónkon kimeríthetetlen formai és méretbeli változatossággal jelenlévő számtalan élőlény közül a durva tudatosságunkkal nem érzékelhető, közvetlen módon nem tapasztalható mikroszkopikus lényeket a tudomány műszerei révén már láthatóvá tette. Megfontolandó az is, hogy bár hosszú ideig a tudomány nem észlelte a legparányibb anyagi részecskéket, ezek nem-létezése nem volt bizonyítható. Ha tehát elfogadjuk, hogy vannak parányi lények, amelyek számunkra láthatatlanok, holott léteznek, akkor értelmes lehetőségnek kell tekintenünk azt a feltevést is, hogy más helyen, más feltételek mellett létezhetnek az általunk ismertektől eltérő megjelenésű, az általunk ismerteknél is finomabb szerkezetű lények – nevezhetjük őket pokollakóknak vagy éhező szellemeknek – , amelyek láthatatlanok, ám nem-létezésük logikailag elfogadható érvekkel nem bizonyítható.

A másik, amit mindenképp tudni kell, hogy a halálunk után ránk leselkedő nagy veszély szoros összefüggésben áll a karma törvénnyel. Mi ennek a törvénynek a lényege? Tudjuk, hogy az emberek különböző mértékű meg-

próbáltatásokat kénytelenek elviselni. Nem egy közülük szünni nem akaró problémákkal küzd és szinte szünet nélkül szenved. Gondjaikra hiába próbálnak megoldást találni, hiába igyekeznek javítani a helyzetükön, egész életük a fizikai- és mentális gyötrelmek nyomasztó súlya alatt telik. Miért van bizonyos emberekre oly sok szenvedés kimerve és másoknak miért könnyebb az élete? Miért van az, hogy bár mindenki, amennyire csak tőle telik, menekülni próbál a problémái elől, egyeseknek ez szinte egyáltalán nem sikerül? A buddhista filozófia logikailag elfogadhatatlannak tartja azt a választ, hogy csupán véletlenről van szó, és azt állítja, hogy az eseményeket egy rejtett kényszerítő erő mozditja meghatározott irányba. Ez a kényszer mozgásba hoz egy törvényt – a karma törvényt –, amely irányt szab a „véletlen”-nek. Nyilvánvaló ugyanis, hogy ha minden az elképzeléseink szerint alakulhatna, akkor senki sem szenvedne. Mindennek akkor van igazán nagy jelentősége, ha megértjük: a szenvedés és a boldogság szorosan összefügg a karmával, s egyben megértjük ennek filozófiai következményét, nevezetesen, hogy felhalmozott negatív karmáink miatt bizonyosan szenvedni fogunk.

Bár az emberek eltérő karmáik miatt különböző gondokkal és problémákkal küszködnek, mégis sokszor azt tapasztaljuk, hogy bizonyos embereknek többé-kevésbé hasonló jellegűek a szenvedéseik. Az alsó világok lényei is bizonyos típusú szenvedéseket élnek át. Ahhoz, hogy fogalmat nyerjünk e rájuk jellemző megpróbáltatásokról, legelőször is általános értelemben tisztáznunk kell, hogy a szenvedések mértéke behatárolható-e. Alaptételként kijelenthető, hogy amennyiben a szenvedések okai nem korlátozhatóak, nem korlátozhatóak a következményeik sem. Azaz, nem állítható, hogy ez vagy az a negatív cselekedet a legsúlyosabb és annál súlyosabb már nem követhető el. Figyelembe véve az emberek és az állatok szenvedéseit és elgondolkodva a szenvedés természetén, miért ne tarthatnánk lehetségesnek ezeknél még sokkalta nagyobb szenvedések és fájdalmak meglétét? Amennyiben ez utóbbi kérdésre, ha nem is teljes bizonyossággal, de azt feleljük, hogy „igen, ezeknél még nagyobb szenvedések is lehetségesek”, akkor azt sem utasíthatjuk el, hogy a nagyon finom testtel összefüggésben, a negatív karma kényszere alatt, szünni nem akaró, különlegesen nagy fájdalmak valósulhatnak meg. Mindezt pedig saját magunkra vonatkoztatva, gondolkodjunk el azon, hogy számtalan megelőző életünk során hatalmas mennyiségű negatív karmát halmozhattunk fel, amelyek egyikéről sem feltételezhetjük, hogy annál rosszabb vagy helytelenebb tettet nem követhettünk el. Vagyis figyelemmel az okokra, ahogyan a karmánkat felhalmozhattuk, valamint arra, hogy lehetetlen megszabni a negatív cselekedetek határát, akár a legrosszabb következményre is számíthatunk.

E ponton szeretnék kitérni egy gyakran hallható kritikára, miszerint a buddhizmus kizárólag a szenvedéssel foglalkozik. Tény, hogy a most következő meditációknak a középpontjában is a szenvedés áll, ám tudni kell, hogy a buddhizmus a szenvedést nem önmagáért tárgyalja. Tanításának célja a szenvedés megértése. Elvesztegetett idő lenne olyan szenvedéstípusokkal foglalkozni, amelyek pusztán elméleti feltevések, amelyek átélésére soha nem kerülhet sor. Viszont igen hasznos azoknak a szenvedéseknek a megismerése, amelyekre a jövőben számíthatunk, mert minél többet értünk meg belőlük, annál inkább felkészülhetünk az elkerülésükre. A pokollakó lények és az éhező szellemek szenvedésein való meditálás jelentősége pontosan ebben rejlik: megpróbáltatásaik átélése egyértelművé teszi, hogy ha az alsó birodalmak valamelyikébe születünk, az ott tapasztalható szenvedések számunkra elviselhetetlenek lesznek, az ennek az átélése miatt bennünk elhatalmasodó félelem pedig a legrosszabb elkerülésére felkészítő Dharma komoly és kitartó gyakorlására ösztönöz. Ez a filozófiai háttere és átmeneti célja ennek a meditációnak.

MEDITÁLÁS A POKOLLAKÓK SZENVEDÉSEIN

Most röviden ismertetem a pokollakók szenvedéseit.* Akik képtelenek elfogadni az alsó világok lényeiének a létezését, vagy akiknek nehezebbre esik a részleteken elgondolkodni, azok egyelőre csak ismerkedjenek a szempontokkal. Akik viszont még ha fenntartásokkal is, de nem utasítják el a pokollakók létezésének a lehetőségét, azok alaposan gondolják át az elkövetendőket. Nekik nagyon hasznos lesz ez a gyakorlat.

1. A MEDITÁLÁS A POKOLLAKÓK SZENVEDÉSEIN AZ ALÁBBIAK ÁTGONDOLÁSÁVAL TÖRTÉNIK:

a. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK A MÁSON IRÁNT ÉRZETT ÁLLANDÓ GYŰLÖLETTŐL VEZÉRELVE EGYMÁS ELPUSZTÍTÁSÁRA TÖREKEDNEK ÉS EKÖZBEN FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

Mindez hasonló ahhoz, ahogyan az emberi lények is éreznek. Az emberek is gyűlölik és megölik egymást, és hatalmas fájdalmakat kénytelenek elviselni anélkül, hogy pokollakók lennének. Kicserélve az alanyokat – az emberi lények helyébe pokollakókat helyezve –, próbáljátok elképzelni a földi lények által tapasztalható kínoknál is sokkalta hatalmasabb, szinte végeláthatatlanul hosszú ideig tartó megpróbáltatásokat.

* A poklok részletezett leírását ld. LRCM 10. fejezet. 155-161. o. www.tanitomester.hu.

b. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT, MIKÖZBEN TESTÜKET MÁSOK DARABOKRA SZAGGATJÁK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

Ugyanez megtörténhet emberi lényekkel is. Az emberek egy része ugyanígy szenved, amikor levágják a kezüket vagy a testüket megcsonkítják. Bizonyos országokban még napjainkban is ez a büntetés egyik módja.

c. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT MIKÖZBEN AZ ÉGBŐL RÁJUK HULLÓ HATALMAS SÚLYOK SZÉTZÚZZÁK A TESTÜKET. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

Ennek a szenvedéstípusnak felelhet meg, amikor erős földrengéskor házak omlanak össze és maguk alá temetnek embereket. A megpróbáltatások alanyainak a felcserélésekor azonban vegyének figyelembe, hogy ugyanolyan típusú szenvedések esetén is az emberek a pokollakók által átéltekhez képest a kínoknak csupán a tört részét érzékelik. A poklokban tapasztalható szenvedések mértéke nagyságrendekkel nagyobb az általunk átélhetőknél.

d. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI MENTÁLIS KÍNOKAT ÉLNEK ÁT MIKÖZBEN FÉLELMETES KÍNZÓIK ELŐL MENEKÜLNEK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

Ilyesfajta szenvedéseink nekünk, embereknek is vannak, például a háborúk során. Nem a képzelet játékaról van tehát szó. Gondolkozzatok el azon, hogy milyen kínsorsoknak vetettek már alá embereket, vagy mit élhetnek át a börtönökben raboskodók. A pokollakó lények által tapasztalt fájdalmak azonban mindezek többszörösei.

A kételkedők számára talán még ezek a leginkább átélhető szempontok. Congkhapa művében további megpróbáltatások olvashatók, amelyeket itt csak felsorolok:

e. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI MENTÁLIS ÉS FIZIKAI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT MIKÖZBEN TÜZESEN IZZÓ FÉMHÁZ CSAPDÁJÁBAN VERGŐDNEK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

f. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI MENTÁLIS ÉS FIZIKAI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT MIKÖZBEN HATALMAS KATLANBAN, OLVAJDT RÉZBEN FŐNEK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

g. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI MENTÁLIS ÉS FIZIKAI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT MIKÖZBEN ÉLVE ELÉGETIK ŐKET ÚGY, AHOGYAN A FÉMET HEVÍTI A KOVÁCS ÉS TESTÜK A LÁNGOKKAL EGGYÉ VÁLIK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

h. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI MENTÁLIS ÉS FIZIKAI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT MIKÖZBEN TÚZFORRÓ SZÉNBE MERÜLNEK ALÁ ÉS ÉLES PENGÉK SORÁN LÉPKEDNEK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

i. EGYES POKOLLAKÓ LÉNYEK FOLYAMATOSAN RENDKÍVÜLI MENTÁLIS ÉS FIZIKAI KÍNOKAT ÉLNEK ÁT, MIKÖZBEN DERMESZTŐ HIDEG VEREMBEN TESTÜK SZILÁNKOKRA PATTOGZIK. ÍGY TÖLTIK ÉLETÜKET ÉVEZREDEKEN KERESZTÜL, A SZENVEDÉSEIKNEK UGYANABBAN A KÖRFORGÁSÁBAN.

MEDITÁLÁS AZ ÉHEZŐ SZELLEMEK SZENVEDÉSEIN

Azokat a szemünkkel nem látható, finom szerkezetű testtel rendelkező lényeket, akik rendkívüli szenvedéseket élnek át éhség- és szomjúságérzetük miatt, éhező szellemeknek nevezzük. Az ilyen lények számára szélsőségesen megnehezítetté vagy akár lehetetlenné válik éhségük vagy szomjúságuk csillapítása. Bár az emberek előtt sem ismeretlenek ezek a megpróbáltatások, az éhező szellemeket az emberek által tapasztalhatónál sokszorta nagyobb szenvedések sújtják.

2. A MEDITÁLÁS AZ ÉHEZŐ SZELLEMEK SZENVEDÉSEIN AZ ALÁBBIK ÁTGONDOLÁSÁVAL TÖRTÉNIK:

a. EGYES ÉHEZŐ SZELLEMEK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK, AMIKOR CSAK ÉTELT VESZNEK MAGUKHOZ, MIVEL A TÁPLÁLÉK TŰZZÉ VÁLIK A GYOMRUKBAN.

Az éhező szellemek közül azok, akik hozzájutnak ételhez és italhoz, az elviselhetetlen, égető fájdalom miatt képtelenek a táplálkozásra. Másik részük sohasem jut ételhez és italhoz, és így kell több száz- vagy ezer évet leélniük.

b. EGYES ÉHEZŐ SZELLEMEK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK, AMIKOR CSAK ITALHOZ JUTNAK, MIVEL AZ SAVKÉNT MARJA A GYOMRUKAT.

Mindez a karmájukkal, illetőleg a testük szerkezetével áll összefüggésben. Mi, emberek sem tartjuk egyformán ízletesnek a különféle ételeket. Például a chilit Indiában vagy Tibetben sokszor egyedüli fűszerként használják, és nagyon kedvelik. A nyugatiak többsége számára az ételízésítés e módja bizonyára fájdalmas következményekkel járna. A buddhizmus a fiziológiai magyarázatot nem tartja elégségesnek; az éhség által elgyötört szellemlények tipikus szenvedését – nevezetesen, hogy amint enni vagy inni próbálnak, a gyomrukban keletkező iszonytató fájdalmak miatt az éhezésnél is nagyobb kínokat kell átélniük – karmikus okra vezeti vissza.

c. EGYES ÉHEZŐ SZELLEMEK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK, MIVEL KIMERÍTI ŐKET AZ ÉTEL ÉS ITAL UTÁNI SZÜNTELEN ROHANÁSUK, MELY ÉTELEK ÉS ITALOK CSUPÁN KÁPRÁZATOK, S ELTŰNNEK, MIHELYT ELÉRNÉK ŐKET.

Szárazság idején a szomjas állatok is néha a délibábként feltűnő víz tüneménye felé rohannak a teljes kimerülésükig. Az állatokénál finomabb szerkezetű testtel rendelkező lények sok ezer éven át szenvedhetnek hasonlóképpen.

d. EGYES ÉHEZŐ SZELLEMEK RENDKÍVÜLI FÉLELMET ÉREZNEK, AMINT ROHANVA AZ ÉTEL VAGY ITAL KÁPRÁZATA UTÁN, MÉG MIELŐTT AZT ELÉRNÉK, IJESZTŐ ÓRIÁST LÁTNAK, AKI ARRA KÉSZÜL, HOGY FELDARABOLJA ŐKET.

Álmunkban nekünk is lehetnek hasonló élményeink. Félelmetes alakok üldözhetnek, fenyegethetnek, életünkre törhetnek. Ha mi ily módon szenvedhetünk, akkor miért ne szenvedhetnének más lények is hasonlóképpen?

e. EGYES ÉHEZŐ SZELLEMEK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK ISZONYÚ ÉHSÉGÜK ÉS SZOMJÚSÁGUK MIATT, MIKÖZBEN NEM LÁTJÁK AZ ÉTELT ÉS AZ ITALT MÉG AKKOR SEM, HA AZOK KÖZVETLENÜL ELŐTTÜK VANNAK. AMI AZ EMBERI VILÁGBAN VÍZZEL TELI FOLYÓ, AZ SZÁMUKRA KISZÁRADT MEDER, A ZÖLDELLŐ MEZŐK ÉS GYÜMÖLCSÖSÖK PEDIG KOPÁR, SIVATAGI TÁJAK.

Aszanga tizenkét éven át kitartóan végzett meditálása árán láthatta meg Maitréját, és amikor megkérdezte, hogy miért nem jelent meg számára korábban, Maitréja így felelt: „Én mindvégig veled voltam, de nem láthattál, amíg a tudatod az észlelésem elé akadályt állított”.^{*} Az olyan finom testszerkezetű lényeket, mint a buddhákat vagy a bódhiszattvákat, a tudatunkban lévő akadályok miatt akkor sem láthatjuk, ha itt vannak ebben a szobában. Ugyanez történik az éhező szellemekkel is, akik előtt bár ott van az étel és az ital, a tudatunkban létesült karmikus akadályok miatt azokat nem láthatják, vagy elfogyaszthatatlan, undorító dolgokként érzélik. Ennek megértéséhez vegyék figyelembe, hogy eltérő karmikus akadályaink miatt mi sem egyformán érzékeljük ugyanazt a velünk szemben lévő tárgyat. Itt most nem a fénysugár különböző nézőpontokhoz viszonyított eltérő visszaverődésére gondolok. Bár tudományos értelemben ez a magyarázat helyes, a buddhista tanítás ennél mélyebbre nyúl, amikor azt mondja: még ha ugyanabból a helyzetből nézünk is egy tárgyat, akkor is eltérő módon jelenik meg a tudatunkban, mivel észleléseinket és tapasztalásainkat a csak ránk jellemző karmikus akadályaink befolyásolják. Ugyanígy, az éhező szellemek karmikus akadályai miatt nem látják az előttük lévő ételt és italt. Például a Dunát mi, emberi lények, bővizű folyóként észleljük, ám ugyanezt az éhező szellemek kiszáradt medernek érzélik, a pokollakók vért, vagy más visszataszító

^{*} A történetet ld. pl. Indian Buddhist Pandits from „The Jewel Garland of Buddhist History”. Translated from the Tibetan by Lobsang N. Tsonawa. 28-29. o.

dolgot látnak benne, és ha ugyanerre a Dunára egy istenlény tekint, akkor az számára nektárfolyamként jelenik meg. Négy különböző megjelenés, négy különböző lény számára. A buddhizmus erre vonatkozó magyarázatairól már számos filozófiai vita zajlott, kiváltképp a csittamátra iskolában. Általánosságban azt mondjuk : ez a karmikus erő miatt van. Vagy vegyünk egy másik példát, a színvakságot. Az orvostudomány szerint ez a szem sajátos problémája, a látóképesség hibája. Ám, ha feltesszük a kérdést, hogy miért pont az a személy szenved ilyen betegségben, akkor nem kapunk feleletet. A buddhista tanítás értelmezésében a karma kényszerítő ereje miatt vannak sajátos, csak ránk jellemző érzéseink, tapasztalataink és problémáink. Hasonlóképpen, a karmikus erők meghatározott lényeket keletkeztetnek: olyanokat mint mi, és olyanokat, mint például az éhező szellemek. Ez utóbbiak előtt pedig hiába hömpölyög bővizű folyó, azt kiszáradt mederként érzékelik. A vak ember a Duna partján a folyónak csak a hangját hallja, egy süket ember mellett pedig hiába szól csodálatos zene, azt tökéletes csendként érzékeli. Ezek az emberi világ tényei, fizikai problémák, ahogyan a tudomány is leírja. A fizikai problémák mögött húzódó összefüggések feltárására viszont a filozófia illetékes. A buddhista filozófiára támaszkodó alapos vizsgálattal végül is arra a megállapításra juthatunk, hogy létezhetnek olyan lények, akik az éhségtől és a szomjúságtól szélsőséges módon szenvednek, kiszáradtnak látják a bővizű folyót, és nem érzékelik az előttük lévő ételt.

A felsorolt öt ponton kívül még az éhező szellemekre vonatkozó számos részlet olvasható más szövegekben.

MEDITÁLÁS AZ ÁLLATOK SZENVEDÉSEIN

Mivel az állatok nagy része körülöttünk él, ez a meditáció bizonyára senkinek nem okoz majd gondot. Hat pontot sorolok fel csupán gondolatébresztőnek, amelyeket a saját tapasztalatokat felhasználva ki lehet egészíteni.

3. A MEDITÁLÁS AZ ÁLLATOK SZENVEDÉSEIN AZ ALÁBBIK ÁTGONDOLÁSÁVAL TÖRTÉNIK:

a. EGYES ÁLLATOK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAKAT ÉRZVE SZENVEDNEK, MIVEL MÁS ÁLLATOK VAGY EMBEREK KÍNOZZÁK, MEGÖLIK ÉS MEGESZIK ŐKET.

Ez nyilván igaz, ám amíg közönyösen úgy viszonyultok a szenvedéseikhez, mintha televízió műsort vagy színházi előadást néznétek, addig nem éreztek semmi rendkívülit. A valóságnak megfelelően képzeljétek el a szenvedéseiket, például ahogyan kínozzák őket. Ebben a meditációban nagyon fontosak a részletek! Milyen kínzásokat és gyötrelmeket kell az állatoknak elviselniük? Vagy ha a megölésekre gondolunk, akkor a legyilkolásuknak milyen mó-

dozatai lehetnek? Mert vannak nagyon fájdalmasak közöttük. Nem tudom, hogy itt miként történnek ezek a dolgok, de aki Indiában járt, láthatta, hogy az állatoknak ott sokféle szenvedést kell elviselniük.

Keressetek példákat és azokat saját magatokra vonatkoztatva tegyétek fel a kérdést: „Mi a biztosíték arra, hogy ugyanilyen szenvedéseket nem élhetek át a következő életemben?” Figyelembe véve a hétköznapi cselekedetek nagy részét, ez valóban fenyegető lehetőség. Gondoljátok át: az állatok szenvedése vitán felül álló tény. Aki a feltett kérdésre azt a feleletet adja, hogy nem lehet biztos abban, hogy hasonló szenvedéseket nem élhet át a következő életében, akkor ez egy másik tény. Következésképpen számolnia kell a fenyegető lehetőséggel. Márpedig, ha hasonló szenvedéseket átélhetünk, ha hasonló módon kínozhatnak és megölhetnek bennünket, akkor azon is el kell gondolkodnunk, hogy miként lennénk képesek elviselni ezeket a megpróbáltatásokat.

b. EGYES ÁLLATOK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK, MIVEL ÉLETÜKET VÁLASZTÁSI LEHETŐSÉG NÉLKÜL FORRÓSÁGBAN VAGY JÉGHIDEGBEN KELL LEÉLNIÜK.

c. EGYES ÁLLATOK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK AZ ÉHSÉGÜK ÉS SZOMJÚSÁGUK MIATT.

d. EGYES ÁLLATOK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK KIHASZNÁLÁSUK ÉS MUNKÁRA FOGÁSUK MIATT.

Mi, emberi lények a beszéd képességével rendelkezünk és a biztonságunk érdekében szabályokat hozunk létre és törvényt alkotunk. Az állatok nem tudnak beszélni és nem tudnak a jogaikért harcolni. Bár az utóbbi időben létrejött néhány szervezet, amely szót emel az állatok védelmében, ez azonban vajmi kevés; az állatok sorsa továbbra is szájalomra méltó. Az állatok védtelenek, az emberek pedig visszaélnék a gyengeségükkel és kimondhatatlan szenvedéseket okoznak nekik.

Most emberi lények vagyunk, ezért ezeket a szenvedéseket nem kell megtapasztalnunk, ám ahogyan a bevezetőben mondtam, emberi életünk önmagában nem garantálja, hogy következő életünk is ilyen szerencsésen alakul. Újralétesülésünk következő állomása talán éppen az állati létforma valamelyike lesz. Helytelen tehát, ha székünkön kényelmesen hátradőlve most úgy gondoljuk, minket, emberi lényeket nem fenyegetnek az állati létformák megpróbáltatásai. Sokkal helyesebb, ha ezt mondjuk: „Szerencsés vagyok, mert emberként kiváló alkalmam nyílik megakadályozni, hogy a következő életemben az állatok szenvedéseit kelljen átélnem.”

e. EGYES ÁLLATOK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK A TUDATLANSÁGUK MIATT.

Az emberi problémák és szenvedések megoldása összefügg az iskolázottsággal. Példa erre a betegségek gyógyítása. Mi, ha megbetegszünk, orvoshoz

fordulunk, aki megvizsgál, gyógyszert ír, ha pedig állapotunk súlyos, kórházi ellátásban részesülünk. De mit tehet egy állat? Korlátozott szellemi képességeik miatt szenvedniük kell.

f. EGYES ÁLLATOK RENDKÍVÜLI FÁJDALMAT ÉREZVE SZENVEDNEK, MERT EGÉSZ ÉLETÜKBEN KETRECBE ZÁRTAN VAGY ÖSSZEKÖTÖZVE, MAGÁNYOS ELSZIGETELTSÉGBEN ÉLNEK, AZ EMBEREK KEDVTELÉSEINEK KISZOLGÁLTATVA.

Gyakran látjuk, hogy visszaélnék az állatok kiszolgáltatottságával. A bikaadalokon például ezernyi ember ujjongó lelkesedéssel nézi az életéért küzdő szerencsétlen állatot. Senki sem törődik azzal, hogy eközben mit érez. Tapsolnak, amikor dárdákat szúrnak a hátába. Az emberek az állatok kínzásán tréfálkoznak, szenvedésüket szórakozásuk tárgyának tekintik.

- ◆ *Az állatok újjászülethetnek a magas világokban?*

Igen, erre van lehetőség. De nem azért, mert pozitív tetteket halmoznak fel. Erre aligha képesek. A buddhista tanítás értelmében az elmúlt életek száma végtelen, ennél fogva a jelenlegit megelőző életeik során valamikor alkalmuk nyílhatott erényes cselekedeteket elkövetni. Emberi- vagy akár magas létformát e korábbi tetteik kényszerítő ereje révén nyerhetnek el. Természetesen ugyanez fordítva is megtörténhet: mi, emberi lények a következő életünkben állatként születhetünk meg. Minden a karma törvénye szerint alakul.

A MEDITÁLÁS AZ ALSÓ LÉTBIRODALMAK SZENVEDÉSEIN VÉGET VET A DHARMA GYAKORLÁSÁVAL ÉS A MEDITÁLÁSSAL SZEMBENI LUSTASÁGNAK, ÉS ARRA ÖSZTÖNÖZ, HOGY OLYAN ELŐRELÁTÓ INTÉZKEDÉSEKET TEGYÜNK, AMELYEK A DHARMAGYAKORLÁS ÉS A NIRVÁNA – A SZENVEDÉSEK KÖRFORGÁSÁBÓL VALÓ TELJES MEGSZABADULÁS – IRÁNYÁBA VEZETNEK.

Ha az alsó világok szenvedésein meditálva belátjuk, hogy helyzetünk kritikus, akkor az hatékony ellenszere lesz a lustaságunknak. A lustaság itt azt jelenti, hogy nem él bennünk a dharmagyakorlás iránti vágy. Pontosabban, nélkülözzük a dharmagyakorlásra ösztönző tudati tényezőt. Kritikus helyzetünk felismerése a nirvána elérésére ösztönöz. Ez a valódi célja ennek a meditációnak.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

A pokollakó lényekben és az éhező szellemekben kételkedők helyesen teszik, ha meditálásuk kezdeti szakaszában az emberek különleges szenvedéseire összpontosítanak. Milyen szenvedéseket élhetnek át az emberek itt a Földön? Gondoljanak például a háborúkra vagy a természeti katasztrófákra. Csak a huszadik században milyen iszonyú szenvedéseken mentek keresztül embermilliók! Megpróbáltatásaikra semmiképpen sem mondható, hogy a

képzelet játékaik voltak. Mivel filozófiai értelemben ezek egyedi jelenségek: nem akárhol, hanem a Földön történtek, meghatározott időben és sajátos lények – emberek – éltek át rendkívüli szenvedéseket, tegyék fel maguknak a kérdést: elképzelhető-e, hogy más lények, nem ezen a bolygón, hasonló vagy ennél még nagyobb szenvedéseket éljenek át? A kérdésre – természetesen nem száz százalékos bizonyossággal – „igen”-t kell felelniük. A tudomány számtalan naprendszeréről tud. Márpedig, ha a mi naprendszerünkben élőlények vannak, akkor miért ne lehetnének más naprendszerekben is? Ha pedig a bolygónkon a lények szenvedéseknek vannak kitéve, hogyan mondhatnánk, hogy más helyeken nem létezhetnek olyan lények, amelyek hasonló, vagy akár az ittenieknél is nagyobb szenvedéseket tapasztalhatnak?

Továbbá, a kételkedők gondolkodjanak el azon, hogy a finom testszerkezetű lények miként érzékelhetik a megpróbáltatásaikat. Vegyék figyelembe, hogy álmunkban megrémülünk, ha valamilyen szörnyű dologgal szembesülünk, ha bántalmaznak vagy üldöznek bennünket. Bár ez nem az ébrenlét realitása, az adott eseményt mégis valóságosként tapasztaljuk, rémisztő álmaink közben tehát ténylegesen szenvedünk, annak ellenére, hogy csak a képzeletünk tárgyai riogatnak. A pokollakó lények és az éhező szellemek képzetei hasonlóak a mi álombeli tapasztalatainkhoz. De amíg mi rémálmunkban csupán öt-tíz percig kerülünk a sokkoló hatások alá és aztán felriadunk, addig e finom testszerkezetű lények elképzelhetetlenül hosszú ideig szenvedhetnek.

Általánosságban mondván, két módon meditálhatunk az alsó világok lényeinél a szenvedésükön. Az egyik módszer az, amikor pontról pontra haladva próbáljuk megérteni szenvedésük sajátos természetét. Ez a kezdetben megfelelő, de ne rekedjete meg ennél a technikánál. Hagyományosan a tanács úgy szól, hogy a hangsúlyt ne a szenvedések önmagukban való elképzelésére helyezzük, hanem a minél erőteljesebb érzések felkeltésére, azaz az alsó világok szenvedésükön meditálva képzeljük önmagunkat a szenvedés alanyának és próbáljuk ténylegesen átélni megpróbáltatásaikat. A későbbiekben tehát úgy végezzétek a meditációt, mintha ti magatok lennétek a pokollakók, az éhező szellemek vagy az állatok, majd pedig vizsgáljátok meg, hogy képesek lennétek-e elviselni iszonyú megpróbáltatásaikat, különös tekintettel arra az eshetőségre, hogy szenvedésük előbb vagy utóbb számotokra is valósággá válhatnak. Ha helyesen végezzük a meditációt, akkor félelem tölt el bennünket. De erre vonatkozóan is ugyanaz mondható, mint a halálon történő meditáció esetében: a cél nem a puszta félelem vagy rettegés érzésének a felkeltése. A félelem csak akkor válik hasznunkra, ha azzal a felismeréssel párosul, hogy gyakorolnunk kell a Dharmát, mert ez az egyetlen módja a szenvedésektől való megszabadulásunknak. Másképpen mondván: a megszabadulásra csak

akkor törekszünk igazán, ha elborzadunk a létforgatagban tapasztalható rendkívüli szenvedéseken.

Tegyétek fel önmagatoknak a kérdést: „Miért nem gyakorolom komolyan a Dharmát? Melyek azok az akadályok, amelyek miatt nem vagyok képes a rendelkezésemre álló időt a Dharma komoly gyakorlásával tölteni?” Mert a gyakorlásotok bizonyosan akadályozott. A válasz erre az, hogy nem érzitek a felelősségetek súlyát, hogy most kell elejét venni a következő élet során fenyegető szenvedéseknek. Akik úgy gondolkodnak, hogy „a következő élet már nem az én életem”, azok nem érzékelik a veszélyt. Holott a következő életük is az övék lesz, jóllehet az az „énük” majd egy másik „én” lesz. Csak akkor kezd bárki komolyan gyakorolni, ha valóban ráébred arra, hogy veszélyben van. Komoly dharmagyakorlással pedig magas felismerésekre juthatunk, amelyek által elkerülhetjük az alsó világok bármelyikébe születésünket, legalább a következő életünkben. Nem az összes további életünkben, de legalább a következőben. A valódi, mélyről jövő szándék és a kitartó gyakorlás tehát feljogosít a reményre, hogy még a jelen életünkben valódi eredményt érhetünk el. Ellenkező esetben az akadály életünk végéig gátolja e szándékunk valóra váltását. Gyakorlatilag nem érünk el semmit sem.

Összességében tehát az alsó világok szenvedésein meditálva belátjuk, hogy mindenképp el kell kerülnünk a ránk váró megpróbáltatásokat. Helyzetünk átérzése nem engedi tovább vesztegetni az időnket; azt a világos üzenetet közvetíti, hogy itt a nagy lehetőség, a kínáló alkalom a szenvedésektől való megszabadulásra.