

5.

MULANDÓSÁG ÉS HALÁL

AZ ALACSONY CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY KÖZÖS, FOKOZATOS ÖSVÉNYÉN A LAM-RIM TANÍTÁSÁNAK MEGFELELŐEN A KÖVETKEZŐ MEDITÁCIÓKAT VÉGEZZÜK:

A. MEDITÁLÁS A MULANDÓSÁGON ÉS A HALÁLON.

B. MEDITÁLÁS AZ ALSÓ VILÁGOK SZENVEDÉSEIN.

C. A MENEDÉKVÉTEL GYAKORLATA RÉSZLETESEN.

D. ELMÉLKEDÉS A KARMA TÖRVÉNYEN.

Miért a mulandóság és a halál a kezdő szint legelső témaköre? A feleletet erre Sákjamuni Buddha adta meg: „A lánymok közül az elefánté mindent fölülmúló. Az eszmék közül a mulandóság és a halál eszméje mindent fölülmúló, mert általa a ragaszkodás, a tudatlanság és a büszkeség három birodalma megsemmisíthető.” Hogy e kijelentés bizonyossága milyen mély gyökeret ereszt bennünk, az attól függ, hogy a mulandóságnak és a halálnak mennyire alapos és széleskörű elemzésére vagyunk képesek.

A meditálás a mulandóságon és a halálon tudatosítja, hogy a halál elkerülhetetlen. Bármennyire is magától értetődő ez a kijelentés, igazságára önmagunktól, hétköznapi, természetes gondolkodásunkkal nem igazán ébredünk rá. Az emberek döntő többségében csupán halvány sejtésként él, hogy ittlétük talán nem tarthat örökké, ezért azzal sem törődnek, hogy mi történik majd velük akkor, ott, életük utolsó pillanatában. Az átlagember könnyűszerrel azt mondja: „élni akarok és élni is fogok!” és ez a szemlélete behajszolja a kizárólag ebben az életében hasznosnak ígérkező cselekedetekbe.

Minden csak meghatározott ideig létezik. Még az univerzum is. Ez az épület, amiben most vagyunk, szintén nem marad fenn örökké, valamikor lebontják vagy romba dől. Ha eljön az időnk, mi is eltávozzunk. A „nagy átalakulás” könyörtelenül bekövetkezik. A kérdés nem is az, hogy eljön értünk a halál vagy sem, hanem, hogy mi történik utána? Mi lesz a következő életünkben? Ezen elgondolkodva ráébredünk arra, hogy felelősek vagyunk a jövőnkért, következésképpen tennünk kell valamit a következő életünkért. A következő életünkre való felkészülés elhanyagolása, még inkább a felkészülés elutasítása, sajnálatra méltó hozzáállás, hiszen akár a

legrosszabbra is számíthatunk. De miként lehet felkészülni a legrosszabbra és hogyan lehet változtatni az „élni akarok és élni is fogok” természetes alapérzésén? A módszer röviden a következő: elemző meditálásaink során alaposan megvizsgáljuk, hogy mely nézeteink helytelenek és e nézeteinkre vonatkozóan mi a buddhista filozófia álláspontja. A helyes szemlélet egyre világosabb átlátásával tudatosul bennünk a halálunk elkerülhetetlensége, s mivel két ellentétes gondolat nem fér meg egymás mellett, a természetes alapérzés helyébe a valóság felismerése lép, ami következményét tekintve valódi gyakorlásra ösztönöz. Kitartó gyakorlásunkkal pedig felkészülünk az elkövetkező életünkben várható legrosszabb elkerülésére.

Figyeljük meg alaposan a körülöttünk lévő emberek tevékenységeit. Hogyan töltik mindennapjaikat és miért így élnek? Általánosságban azt mondhatjuk, hogy tevékenységeik a jelen életük számára hasznosak. Természetes életérzésük miatt úgy gondolják, biztosan élni fognak holnap, holnap után, tíz év múlva, harminc év múlva, ezért kizárólag a jelenlegi életükkel törődnek és tökéletesen megelégednek arról, ami utána történhet. A mindent eluráló életérzésük megakadályozza, hogy bármit is tegyenek a következő életükért.

Mi tehát a teendő? Legelőször is kételkednünk kell a hosszú életünkbe vetett reményeinkben. A *Lam-rim* ehhez technikai segítséget nyújt: figyelmeztet, hogy a halálunk után mire számíthatunk és megkérdőjelezi az eddig biztonságot nyújtó, hosszú életünkben való bizakodásunk létjogosultságát, azaz tudatosítja halálunk elkerülhetetlenségét. Mindez arra késztet, hogy felkészüljünk következő életünkre. Ugyanarról az eljárásról van szó, mint amit egy szomszédja miatt nyugtalan ország kormánya alkalmaz. Mivel félti országa jövőjét, felkészül az esetleges konfliktus elhárítására. Tetszik vagy sem – mondja a *Lam-rim* –, előbb vagy utóbb meg kell halnunk. E vitathatatlan tény mély átérése fokról fokra elhalványítja természetes alapérzésünket, helyet adva a felismerésnek, hogy „akár ma vagy holnap meghalhatunk.” A meditálás kezdeti szakaszában a megbizonyosodásunk persze még nem lesz túl jelentős, de a gyakorlás folytatásával, az érvek hatására felerősödik. Egy idő után reggel ezzel az érzéssel ébredünk: „Milyen különös, hogy ismét kinyithatom a szemem.” Ha valóban megértettük a *Lam-rim* halálunk elkerülhetetlenségére vonatkozó tanítását, akkor így gondolkodunk: „Előbb vagy utóbb meg fogok halni, ezért fel kell készülnöm arra, ami a halálom után következik.” Ennek az érzésnek a kiteljesedése kitartó dharmagyakorlásra ösztönöz.

Alapvető fontosságú, hogy felismerjétek: az elmélyült dharmagyakorlás legfőbb akadálya a hosszú életben reménykedő természetes életérzés. Amíg ezen nem változtattok, addig a világi ténykedéseitek elkötelezettjei maradtok.

Azért kell meditatálnotok a halál elkerülhetetlenségén, mert még nem érdeklődtök élénken a buddhizmus tanításai iránt, és azért nem mutattok élénk érdeklődést, mert a hosszú életben való bizakodásotok szorosán hozzáláncol a jelen életetekhez és a csupán világi dolgok megszerzésére irányuló mindennapi cselekedeteitekhez. A magasabb létszférába történő újralétesülésnek, valamint a nirvána- és a buddhaság megvalósításának feltétele a Dharma nagyon komoly gyakorlása. Elmélyült gyakorlás pedig kizárólag a Dharma iránti őszinte, élénk érdeklődés mellett lehetséges.

A *Lam-rim* meditáció szembesít a valósággal. Semmilyen érv nem hozható fel az ellen, hogy előbb vagy utóbb meg kell halnunk. Már pedig aki ezzel a ténnyel nem törődik, bármilyen vallásgyakorlattal is próbálkozzon, az nem fog segíteni rajta. Még ha kedvvel végzi is a meditációkat, azokból számára valódi, őszinte, mély érzés nem származhat. Gyakorlása e tény felismerése nélkül világi megfontolásokkal keveredik, ennél fogva csak felesleges időpazarlás. Aki viszont a halála elkerülhetetlenségét valóban őszintén és mélyen átérzi, annak a gyakorlása valódi, őszinte és mély lesz, és nem keveredik világi megfontolásokkal.

Sokan próbálnak különféle buddhista gyakorlatokat végezni, de kérdés, hogy igyekezetük egyáltalán dharmagyakorlásnak nevezhető-e. Ha gyakorlásukat akár közvetve, akár közvetlenül világi megfontolások hatják át, akkor semmiképpen sem. Esetükben pusztán arról van szó, hogy világi céljaik elnyeréséhez nem a szokásos világi módszereket alkalmazzák. A világi célok sokfélék lehetnek: anyagi nyereség, hírnévszerzés, a becsvágy kielégítése és ehhez hasonlók. Ilyen például, ha valaki a „komoly gyakorló” látszatát igyekszik kelteni azért, hogy tiszteletet ébresszen környezetében a saját személye iránt. A felsoroltak bármelyikével szennyezett gyakorlás elveszti vallási jellegét. Nem számít, hogy ilyen motivációval hány ezer leborulást hajtunk végre, és nem számít, milyen testhelyzetet veszünk fel a meditálásunk alatt, hogy mondjuk képesek vagyunk a „vadzsra” ülésre, világi megfontolástól vezérelve kidekorálhatjuk az oltárunkat drága és látványos szobrokkal, drapériákkal, százsámra helyezhetünk el mécseseket, ha tudatunk a világi életre tekint, ha gondolataink a jelen életünkre irányulnak, akkor buddhista nézőpontból nem vagyunk dharmagyakorlók. Az őszinte, tiszta dharmagyakorlásnak mentesnek kell lennie a világi céloktól. Tiszta motivációval viszont akár egyetlen leborulás igazi dharmagyakorlatnak minősül és egyetlen szál gyertya vagy füstölő elhelyezése a Buddha szobra előtt valódi dharmagyakorlat lesz. Tudni kell: a világi megfontolások valójában jelzések, amelyek arra utalnak, hogy a jelenlegi életünkhöz ragaszkodva úgy gondoljuk, még hosszú ideig élni fogunk.

A buddhizmus a dharmagyakorlóknak általánosságban ezt tanácsolja: „Készülj a legrosszabbra, célozd meg a legjobbat!” Az előrelátó emberek többnyire ugyanígy tesznek a mindennapi életük során. Igyekeznek bebiztosítani magukat a bajok és nélkülözések ellen. Céljaikat magasra állítva szorgalmasan dolgoznak és felkészülnek arra az eshetőségre, ha netán a sorsuk rosszabbra fordulna. A dharmagyakorlásban ez azt jelenti, hogy mindent megteszünk a rossz elviselésére a jelenlegi életünkben, miközben arra törekszünk, hogy a lehető legjobb körülmények közé kerüljünk a következő életünkben. De mi a „rossz”? Például a halál eljövele rossz. Most valószínűleg így gondolkodtok: „Ma biztosan nem fogok meghalni”. Ezt esetleg az orvosok is megerősítik, mondván: egészségesek vagytok, nincs semmi bajotok. De valóban, minden kétséget kizáróan biztonságban érezhetitek magatokat? Semmiképpen sem, hiszen a halálnak temérdek oka lehet. Márpedig ebből logikusan következik, hogy a létezés minden pillanata halálos veszélyeket rejtget és ez alól a mai nap sem kivétel. Az az ember, aki autóbaleset áldozata lett, a katasztrófa pillanataig szilárdan hitte, hogy hosszú ideig fog élni. Akár még húsz- vagy harminc évig, ami azonban nem igazolódott be; balesete megcáfolta az érzését. Miért lennénk pont mi bebiztosítva mindazon halálokok ellen, amelyekkel az elementáris életvagyú embereknek idáig szembe kellett nézniük? Ami megtörténhet másokkal, az velünk is megtörténhet; bármelyik pillanatban meghalhatunk. Ezzel az okfejtéssel végleg felszámolható a téveszmékre alapozott természetes életérzés.

Az emberek nem akarják tudomásul venni a rosszat, holott számukra egyáltalán nem lenne rossz, ha elfogadnák, hogy akár ma is meghalhatnak. Ha gyanútlanok vagyunk és nem készülünk a halálunkra, akkor felmerülhetnek kevésbé nyilvánvaló, rejtett veszélyek, amelyekkel szemben nem leszünk kellően elővigyázatosak. Ha nem menekülünk az elmúlás bizonyosságának gondolata elől, akkor a halálunk eljövelekor – legyen az ma vagy egy hónap múlva –, felkészülésünk segítségünkre lesz. Ez a szemlélet az imént említett ország hozzáállásához hasonló, amelyik meg akarja védeni magát ellenséges szomszédjától, ezért állandó készenlétben áll. De mi történik, ha az ellenség ma vagy holnap mégsem támad? Helytelen volt, hogy sokat áldozott a védekezésre? Egyáltalán nem. Jól tette, hogy alaposan felkészült, mert ha bármikor megtámadják, tudja, mit kell tennie. Ugyanez mondható a halál elkerülhetetlenségének meditációjáról: segít szembenézni halálunkkal és segít felkészülnünk következő életünkre. Persze nem bánkódunk, ha ma még nem kell eltávoznunk, legalább több lehetőségünk marad a még alaposabb felkészülésre.

Joggal kérdezhetné bárki, hogy nem leszünk boldogtalanok, ha az elmúlás témakörében ilyen mértékben elmélyedünk? Nem lesz ez a gondolat nagyon

zavaró számunkra? Való igaz, hogy ilyen megeshet. Mivel nyugtalanságot kelthet, ebbe a meditációba addig nem is szabad belekezdeni, amíg a gyakorlás nem nyugszik kellően szilárd alapon. Különösen itt, nyugaton, nem árt az óvatosság, hiszen a *Lam-rim* az ellenkezőjét tanítja annak, ahogyan e témáról gondolkodni szokás. Azonban azt is világosan kell látni, hogy az aggodalomként vagy rémületként ránk törő boldogtalanság érzés hasznunkra van. Emlékezzünk a mérges kígyó esetére a szobánkban. Meg kell rémülnünk tőle, különben bajba kerülünk. Sürgősen tennünk kell valamit, mert ha nem törődünk vele, ha közömbösek maradunk, ha kényelmesen ledőlünk az ágyunkra és úgy teszünk, mintha ott sem lenne, lehet, hogy a következő reggelt már nem éljük meg. Akkor inkább rémüljünk meg, mert a kellemetlen érzés a segítségünkre lesz. A *Lam-rim* tanítása ugyanezt a hatást váltja ki. Még ha eleinte ránk is tör a félelem, a *Lam-rim* a zavaró érzést pozitív érzéssé változtatja és ez a pozitív érzés bizonyosan világi céloktól mentes, valódi dharmagyakorlásra késztet. Aggodalmunktól ösztönözve bátran és eltökélten kezdünk a komoly gyakorlásba, mert világosan felismerjük, hogy mit kell tennünk: meg kell szabadulnunk még a lehetőségétől is annak, hogy az alsó birodalmak bármelyikébe születhessünk. Ezzel egyetemben a mindennapi, világi dolgainkhoz fűződő ragaszkodásunk is gyengül és már nem leszünk annyira boldogok a jelen életünk miatt. Ha pedig az orvosunk azt mondja: „már csak óráid vannak hátra”, nem esünk kétségbe. Ennek a technikának a lényege tehát az, hogy megtanuljuk aggodalmainkat a helyes irányba haladásunk előmozdítására használni. Ezért, ha kellemetlen érzéseitek támadnának meditálás közben, jusson eszetekbe, hogy az a hasznatokra válik, egyben tekintsétek a komolyan végzett gyakorlásotokra utaló pozitív jelzésnek. Ám, ha nem értitek a módszer lényegét, akkor csak megrémültök és boldogtalanná váltok. Több nem történik. Ezt a meditációt én 1975 óta gyakorlom. Nem végeztem túl komoly gyakorlatokat, de ezt igen, mégsem mondom, hogy általa magas szintet értem el, sőt azt hiszem, ez nagyon alacsony szint; a vele kapcsolatos érzést viszont elnyertem. Bár az elért eredménnyel egyáltalán nem vagyok elégedett, az érzés nagyon jó. Sokkoló, de jó értelemben sokkol. Ennek az érzésnek a birtokában még soha nem bártortalanodtam el, a buddhista tanítások gyakorlása iránti eltökéltségem pedig fokozódott.

Kijelenthetem, hogy a *Lam-rim* halálra és mulandóságra vonatkozó tanácsait követve az ember saját létezésével kapcsolatos biztonságérzete mérséklődik. Az a természetes érzés válik egyre kevésbé meghatározóvá, amely miatt annyira ragaszkodunk a jelen életünkhöz és amely behajszol a jelen életünk számtalan tevékenységébe, megakadályozva, hogy bármi ezen túlmutatót tegyünk, nem hogy a nirvána elérése, de akár csak a jövő életünk érdekében. A *Lam-rim* tudatosítja, hogy előbb vagy utóbb bizonyo-

san meghalunk és felhívja a figyelmünket arra, hogy amilyen mértékben átérezzük halálunk elkerülhetetlenségét, olyan mértékben folytatunk mind komolyabb és mélyrehatóbb dharmagyakorlást. Ezzel a megalapozottsággal gyakorlásunk közben egyre kevésbé érzünk fáradtságot, még akkor is, ha meditálásunk több órán keresztül tart, hiszen világosan felismertük, hogy gyakorolnunk kell. Olyan ez, mint a hétköznapi életben a fizikai erőpróba. Aki nagyon szeret futballozni, fáradhatatlanul kergeti a labdát órákon át. Aki nem szeret, annak pár perc is túl sok belőle. A halál elkerülhetetlenségének és a mulandóság lényegének a felismerését pedig automatikusan követni fogja sok más felismerés.

MEDITÁLÁS A HALÁL FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSÁNAK HÁTRÁNYAIN

A MULANDÓSÁGON ÉS A HALÁLON TÖRTÉNŐ MEDITÁLÁS HÁROM RÉSZBŐL ÁLL:

1. MEDITÁLÁS A HALÁL FIGYELMEN KÍVÜL HAGYÁSÁNAK HÁTRÁNYAIN.
2. MEDITÁLÁS A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK ELŐNYEIN.
3. A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK TÉNYLEGES MÓDJA.

Elsőként vizsgáljuk meg, hogy MILYEN HÁTRÁNYOKKAL és milyen következményekkel JÁR, HA NEM TÖRÖDÜNK A HALÁLLAL. A *Lam-rim* tanításában felsorolt szempontok közül itt csak a legfontosabbakat ragadom ki.

a. A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK HIÁNYA MEGAKADÁLYOZZA A DHARMA GYAKORLÁSÁT.

Aki meg van győződve arról, hogy sokáig él, az nem foglalkozik a halálával. Minden energiáját jelen életébe fekteti, mintha csupán ez az élete lenne az egyetlen. Létezését kizárólag evilági érdekeinek rendeli alá, csak önmagával, esetleg néhány hozzátartozójával törődik. Mire juthat így? Lehet, hogy vagyont halmoz fel vagy hírnévre tesz szert, de cselekedetei többségükben károsak lesznek.

A *Lam-rim* tanításának végső célja, hogy minden erőnkkel mások hasznára tevékenykedjünk. Aki ezt megvalósítja, eléri a bódhiszattva szintet. Az emberek túlnyomó többsége ettől persze nagyon távol van, ám ahhoz képest ahogyan élnek, még az is elfogadhatóbb lenne, ha életerejük legalább egy részét a saját maguk szempontjából hasznosabb célok érdekében mozgóztatnák. Mi a hasznosabb cél? Az alapvető probléma az, hogy kizárólag a jelenlegi életükért hajlandók tenni valamit is. Ezt a kijelentést azonban nem szabad félreérteni. A buddhizmus nem azt tanítja, hogy helytelen a jelenlegi életünkért munkálkodni, arra pedig semmiképpen sem bíztat, hogy semmit se tegyünk érte! Életünk fenntartásához természetesen sok mindenre szük-

ségünk van. Ahhoz például, hogy gyakorolhassunk, meg kell teremtenünk gyakorlásunk feltételeit. Legyenek tudnánk leborulásokat végezni? Lakás és ruha nélkül hogyan tudnánk meditálni? Helytelen viszont minden fizikai és szellemi energiánkat jelen életünk fenntartására és kiszolgálására fordítani. Persze, aki úgy gondolja, hogy csak egyetlen élete van, miért ne tehetne így? Miért pazarolná az erejét arra, ami nem létezik? Aki így gondolkodik, az ne változtasson az életvitelén. A buddhizmus azonban az élet kezdet nélküli folyamatosságát tanítja. Ha elfogadjuk, hogy voltak korábbi életeink és még lesznek továbbiak, akkor joggal tehető fel a kérdés, hogy miért csak a jelenlegire gondolunk? Miért nem készülünk a következő életünkre? A *Lam-rim* első lépcsőfokának ez a kulcskérdése.

Ha most még úgy érzitek, hogy a jelenlegi életek a legfontosabb, akkor a *Lam-rim* tanítását követve nézzetek szembe az életfelfogásokból fakadó hátrányokkal és a nem kívánt következményekkel. Az első és legfontosabb, hogy megértésétek, miért nem gyakoroljátok a Dharmát szívvel-lélekkel. A *Lam-rim* rámutat ennek okára: természetes életérzésekre. Amíg úgy érzitek, hogy létezéséteket semmi sem veszélyezteti igazán és vakon bíztok a „biztosan élni fogok, akár húsz év múlva is” gondolatban, addig minden időtöket és energiátokat hétköznapi dolgaitok intézésére fordítjátok. Hivatali előmenetelt és szakmai karriert egyengettek, vásárolgattok, jöttök-mentek, kapcsolatokat építgettek, hogy az életet kellemessé tegyétek. A „nem fogok meghalni” képzetet a halál tudatosításának a hiánya tartja fenn, ami akadályt állít a dharmagyakorlás elé. Ha nem változtattok ezen a szemléleten, akkor ez az akadály életek utolsó pillanatáig fennmarad.

b. MÉG HA GYAKOROLJUK IS A DHARMÁT, DE TÚLSÁGOSAN ELMÉLYEDÜNK JELEN ÉLETÜNK ESEMÉNYEIBEN, GYAKORLÁSUNK ERŐTLEN MARAD.

Figyeljétek meg, hogy milyen intenzitással vetitek bele magatokat a mindennapi élet különböző eseményeibe és milyen dolgokkal, milyen mélységben foglalkoztok. Vessétek össze mindezt a gyakorlásotokkal! Látni fogjátok, hogy mennyire semmitmondó és jelentéktelen, amit szellemi téren végeztek. Energiátok egy százalékát is alig fordítjátok a Dharma gyakorlására, míg a többit világi dolgaitok emésztik fel. Senki se gondolja, hogy egyetlen százaléknyi energia befektetésből megelégedésére szolgáló komoly következmények származhatnak. És energiátoknak miért csak elenyésző hányadát fordítjátok dharmagyakorlásra? Mert szilárdan hisztek abban, hogy meghatározatlan ideig fogtok élni. Amíg napjaitok kilencvenkilenc százaléka ennek a gondolatnak a jegyében telik, addig dharmagyakorlásotok erőtlenné marad.

c. MÉG HA GYAKOROLJUK IS A DHARMÁT KÖVETKEZŐ ÉLETÜNK ÉRDEKÉBEN, HALOGATÓ LUSTASÁGUNK MEGAKADÁLYOZZA, HOGY DHARMAGYAKORLÁSUNK VALÓBAN KOMOLY ERŐFESZÍTÉSSEL TÖRTÉNYJEN.

Nem elég felismerni, hogy következő életünk érdekében gyakorolnunk kellene, ha ragaszkodunk a jelen életünk dolgaihoz, ha mindig csak odáig jutunk, hogy „majd komolyan hozzákezek, amint a munkám befejezem”, „miután anyagilag összeszedem magam”, „majd ha idősebb leszek”, és így tovább. Az „egy hét múlva”, „pár hónap múlva”, „majd néhány év múlva” halogatások a halál tudatosításának hiányából fakadnak. Amíg ez a szemlélet nem változik meg, addig az éppen esedékes dolgok intézései nyernek elsőbbséget, mivel mindig az az érzésetek támad, hogy csak akkor kezdhettek neki a komoly dharmagyakorlásnak, ha azokkal elkészültetek. Ez a szemlélet az élet utolsó pillanatáig kitarthat. Persze aki azt mondja, hogy holnap komolyan elkezd gyakorolni és holnap valóban így tesz, akkor az rendben van. De ha eljön a holnap és ismét azt mondja, hogy „majd holnap...”, mert még ezt vagy azt meg kell csinálnia, akkor halogatással telik el az élete.

Gondoljuk át alaposan, hogy mire számíthatunk, ha nem gyakorolunk. Idézzük fel magunkban az értékes emberi élet felismerésének összefoglaló meditációját, amely így kezdődött: „Gyakorolnom kell a Dharmát...”^{*} Miilyen következményekre vezet, ha napjaink csak a jelen életünket kiszolgáló rutintevékenységekkel telnek? Képzeljük el azt az embert, aki minden energiáját a jelen életére összpontosítva hatalmas vagyont gyűjt. Nagy háza van, számtalan kényelmét szolgáló tárgy veszi körül, mindenfelé utazgat. Tegyük fel, hogy ezek a javak mind a mieink és ugyanígy élhetünk. Mit érünk el általuk? Luxusélet mellett sem akadályozhatjuk meg öregedésünket, megbetegedésünket és halálunkat. Ez utóbbi órája az előbbieknél is biztosabban bekövetkezhet. Ha úgy gondoljuk, hogy az élet hosszúságán sok múlik, tételezzük fel, hogy a befejezésre majd száz éves korunkban kerül sor. És akkor majd mi történik? Hiába gyűjtöttünk annyi pénzt, erre a végső utunkra egyetlen fillért sem vihetünk magunkkal.

Végül is mit veszítünk, ha halogatjuk a gyakorlás megkezdését? Egy csodálatos lehetőséget, amelyről már sokat beszéltem. Jelenlegi emberi életünk nagyon értékes, mert igazán jelentős dolgok megvalósítására alkalmas fizikai-testi feltétel áll rendelkezésünkre: az emberi agyunk. De a benne rejlő csodálatos lehetőséget csak akkor aknázhatjuk ki a maga teljességében, ha gyakoroljuk a Dharmát. A halál bizonyosságával szembesülni nem kívánó „élni fogok” szemlélettel bele sem kezdtek a Dharma gyakorlásába, vagy ha hozzá is fogtok, nemsokára felhagytok vele.

d. GÖRCÖSEN RAGASZKODUNK JELEN ÉLETÜNK FÖLDI JAVAIHOZ.

Amíg nem tudatosítjátok, hogy bármikor meghalhattok, addig görcösen ragaszkodtok a világtól várható előnyökhöz, minden olyan dologhoz,

* 4. fejezet. Az emberi élet értéke. 82-86. o.

amelyről azt gondoljátok, hogy a jelen élet számára hasznos. Ez természetes következménye az erős életvágynak. A *Lam-rim* technikáját alkalmazva képzeljétek el, hogy halálos ágyatokon tudomásotokra jut, hogy valamelyik fontosnak tartott vagyontárgyatoktól meg kell válnotok. Neheztelni fogtok a veszteség miatt?

e. **FELHÁBORODUNK ÉS ZAKLATOTTÁ VÁLUNK, HA VALAKI FÖLDI JAVAINKRA TÖR.**

Az „élni fogok” szemlélet miatt a javak fenyegetettsége súlyos érzelmi problémákat okoz. Csak a halálunk közvetlen közelében látjuk be, hogy már semmire sincs szükségünk. Csak ekkor nem ébred harag bennünk, ha tulajdonunktól meg akarnak fosztani. Ezt a sajátos állapotot átérezve megértjük, hogy mérgező érzelmeink – a harag és a zaklatottság – szoros kapcsolatban állnak a jelen életünkhöz való ragaszkodásunkkal.

f. **BELEBONYOLÓDUNK A TESTÜNK-, A BESZÉDÜNK- ÉS A TUDATUNK KÜLÖNÖSEN ÁRTALMAS CSELEKEDETEIBE, AMELYEK KÖVETKEZMÉNYEKÉNT ALSÓ VILÁGBA SZÜLETÜNK.**

Az emberek nagyon erős életvágjuk miatt követik el ártalmas cselekedeteiket. Ölnék, lopnak, másokat zaklatnak. Az ilyen tettek ártalmas gondolataikból származnak, holott – mint mondják – csak problémamentesen szeretnének élni, nagyon boldogan, luxuskörülmények között. Egyesek tudják, hogy káros, amit tesznek, mégis úgy gondolják, az adott esetben nincs más választásuk. Mások még csak nem is tartják helytelennek, hogy javakat tulajdonítanak el és életüket oltanak ki. A hatalmas életvágú emberek pazarló és fényűző körülményekre áhítoznak, anyagi dolgokért sóvárognak. Jóllehet tisztességes munkával sok minden megszerezhető lenne, vágyakozásuk tárgyait azonnal birtokolni akarják, ezért attól sem riadnak vissza, hogy azokat másoktól erőszakkal elvegyék. Testük- és beszédük káros cselekedetei szoros kapcsolatban állnak tudatuk negatív irányultságával. Negatív irányultságú tudatuk pedig szoros kapcsolatban áll erős életvágjukkal, ami behajszolja őket a hitvány cselekedetekbe.

Képzeljük el, hogy ma meg kell halnunk: a gyógykezelés nem vezetett eredményre, nincs esélyünk az életben maradásra. Ebben az állapotunkban miért ártanánk másoknak? Miért vennénk el mások tulajdonát, miért törnénk mások életére?

g. **ELTÁVOLODUNK A DHARMAGYAKORLÁSTÓL, EZÉRT NEM TUDJUK KISZABADÍTANI MAGUNKAT SZENVEDÉSEINK KÖRFORGÁSÁBÓL ÉS NEM VALÓSÍTHATJUK MEG A NIRVÁNÁT ÉS A BUDDHASÁGOT.**

Aki nem tudatosítja, hogy halála bármikor bekövetkezhet, azt elementáris életvágya nap mint nap a jelenlegi életét szolgáló világi javak megszerzésére és a jelenlegi élete szempontjából hasznosnak ígérkező számtalan tevékenység végzésére készíti. Tanulásra és dharmagyakorlásra nem marad ideje.

Az emberek amint bajba kerülnek, rögvest buzgó vallásgyakorlókká válnak: segítségért könyörögnek, imádkoznak, templomba járnak. Amint azonban a dolgaik kedvező fordulatot vesznek, az imádkozásról, templomról megfeledkeznek. Aztán amikor körülményeik ismét nehezebbé válnak, minden újra kezdődik. Amíg nem tudatosítjátok, hogy halálotok bármelyik pillanatban bekövetkezhet, addig ti is hasonlóan tesztek. Az „élni fogok”, a „nem történhet velem semmi baj” alapézés nem ösztönöz vallásgyakorlásra, csak kivételes alkalmakkor, ha nagy bajba kerültek. Akinek minden idejét és energiáját hétköznapi élete köti le, az nem érdeklődik a Dharma tanulása és gyakorlása iránt. Inkább eltávolodik tőle.

Sok ember dolgozik nagyon keményen, nem ritkán tíz-tizenkét órát egy nap. Mivel boldogságuk forrásának a pénzt és a vagyont tekintik, ezért ezeket akarják megszerezni. Őszentsége, a Dalai Láma erről így beszélt: „Az élet fenntartásáért természetesen tennünk kell valamit. Ám minden időnket és energiánkat kizárólag a jelen életünkre fordítani felettébb veszélyes, mert akkor nem tudunk felkészülni a következő életünkre.” Mint azt korábban már említettem, Őszentsége azt tanácsolta, hogy életben maradásunk biztosítására a rendelkezésünkre álló idő felét fordítsuk a jelenlegi életünkre, a másik felét pedig a Dharma tanulásával, meditálással és különböző gyakorlatok végzésével töltsük. Aki ezt megvalósítja, az egyensúlyt teremt jelenlegi és következő élete között.

A Dharma gyakorlásával nem csupán jelenlegi életünk boldogságát válósíthatjuk meg, hanem következő életünk boldogságához is jelentősen hozzájárulunk. Ha minden pillanatban érezzük, hogy „készen állunk az elmenetelre”, akkor odaadóan gyakorolunk, felkészülésünk eredménye pedig mind a jelenlegi, mind a további életeinkre jótékony hatással lesz. Ezzel egyensúlyt teremtünk. Természetesen ezt nem könnyű megvalósítani. Szilárd elhatározásra és komoly erőfeszítésre van szükség ahhoz, hogy a nap felét gyakorlással töltsük. Kezdők erre még nem képesek, nekik a fokozatosságot kell szem előtt tartaniuk. Ők csak idejük egy-, majd öt százalékát fordítsák gyakorlásra és csak lassan növeljék az időtartamot.*

A kérdés jelen pillanatban tehát az, hogy képesek vagytok-e legalább ezt az egy- vagy öt százaléknyi időt tanulásra és gyakorlásra fordítani? Mert ez a feltétele boldogságotok elnyerésének. Aki ráfordítja, az néhány év múlva már érezni fogja, hogy a tanítás megértésének magasabb fokára jutott, s ez a tudatában is érzékelhető változást idéz elő. Bárhol is legyen, bármilyen kö-

* Korábban elhangzott, hogy az ötven százalék öt-hat órányi gyakorlást jelent. (Ld. 3. fejezet. A Guru iránti odaadás. 67. o.) Ezt alapul véve az egy százalék kb. 3-4 percnél, az öt százalék pedig 15-20 percnél felel meg.

rülmények közé kerüljön, boldog lesz. Boldog, ha egyedül él, és akkor is, ha barátok veszi körül. Boldog lesz, hogy gyakorolhat. A tudat megingathatatlan boldogságát a buddhista gyakorlatok végzése és a Dharma tiszta megértése idézi elő. Félreértés ne essék, ez nem azt jelenti, hogy aki idáig eljut, annak többé nem kell nehézségekkel szembesülnie! Erről szó sincs. Ám, még ha anyagi értelemben nélkülöznie is kell, ha magára marad, vagy bármi más gond, baj éri, gondolkodásának helyes módja megakadályozza, hogy a kedvezőtlen feltételektől kedvetlenné váljon. Megőrzi tudata békéjét bármilyen zavaró körülménnyel szemben. Ha pedig a buddhizmus gyakorlójaként boldog lesz ebben az életében, akkor joggal érezheti, hogy olyasvalamit kapott, ami sokkal fontosabb az anyagi javaknál. Lehetséges, hogy nem lesz luxusélete, de miért ne tartaná elegendőnek, ha azzal rendelkezik, ami után a tehetős emberek is sóvárognak? Ha nem is előkelő környezetben, de élete sokkal boldogabb, mint azoké, akik luxuskörülmények között élnek. Ekkor már valószínűleg értékes idejének tíz-tizenöt százalékát, vagy akár többet is a Dharma tanulásával, gyakorlásával és meditálással fog tölteni.

Mindezt fontos tudni ahhoz, hogy megértsétek, miért olyan nagy jelentőségű a dharmagyakorlás a mindennapi életünkben, és gyakorlásunk miként járul hozzá áldásos módon a következő életünkhöz.

Ezzel befejeztem azoknak a hátrányoknak az ismertetését, amelyeket a halál tudatosításának a hiánya okoz. Mint mondtam: a *Lam-rim* tanítása ennél több szempontot említ, ezért arra szeretnék biztatni mindenkit, hogy ne elégedjen meg a felsoroltakkal. A saját tapasztalatok és ismeretek alapján a pontokat ki lehet egészíteni. Arra azonban vigyázni kell, hogy a kiegészítéseket érvek támasszák alá. A szempontok elemzésekor pedig nem szabad megfeledkezni arról, hogy nem egy-egy mondatról, hanem sokrétű, összetett gondolatsorokról van szó. A *Lam-rim* meditáció témakörei hatalmas teremhez hasonlíthatók, amelynek ablakai különböző irányokba nyílnak. Én csak az ablakokat mutatom meg. Azokat mindenkinek saját magának kell kinyitnia, hogy ráeszmélhessen a rajtuk keresztül feltárulkozó világra.

MEDITÁLÁS A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK ELŐNYEIN

2. SZÁMOS ELŐNNYEL JÁR A HALÁL TUDATOSÍTÁSA:

a. ENYHÍTJÜK A TÁRGYAKHOZ ÉS A DOLGOKHOZ VALÓ RAGASZKODÁSUNKAT ÉS EZZEL MEGSZÜNTETJÜK AZ ERŐTELJES RAGASZKODÁS OKOZTA ÉRZELMI PROBLÉMÁINKAT.

Az „előbb vagy utóbb meg kell halnom” érzése nem a képzelet játéka, hanem az igazság felismerése. A halál tudatosulása enyhíti a szülőkhöz,

hozzátartozókhoz, vagyontárgyakhoz fűződő erőteljes ragaszkodást, ezáltal csökkennek, végül pedig megszűnnek a ragaszkodásból eredő érzelmi problémák. Gondoljatok arra, hogy ha a szomszédban betörik az ablak, nem mérgelődtek miatta. Miért? Mert úgy érzitek, hogy az az ablak nem tartozik hozzátok, ezért ahhoz az ablakhoz nem ragaszkodtok. De törjék csak be a ti ablakotokat, mivel ragaszkodtok hozzá, bizonyosan mérgesek is lesztek miatta.

A buddhista gyakorlatok és meditációk a problémák okozóit, a tudat mérgező érzelmeit csillapítják. Ha nincs mérgező érzélem, probléma sincs. A halál tudatosítása a ragaszkodás mérgező érzelmét csillapítja. A tulajdonhoz, rokonokhoz, barátokhoz ragaszkodás enyhülése csökkenti, majd megszünteti mindazokat az érzelmi problémákat, amelyek abból származnak, hogy a ragaszkodás e tárgyait baj érheti. Aki pedig megszünteti a ragaszkodását, az boldog lesz, bármilyenek is legyenek a körülményei. Az sem zavarja, ha megsemmisül minden vagyona, mert úgy tekint rá, mintha tulajdona eleve másvalakihez tartozott volna.

A halál tényének tudatosításával felismerjük, hogy előbb vagy utóbb a jelen életünkkel összefüggésben álló valamennyi dolgunktól meg kell válnunk. Ez a felismerés a nagylelkűség gyakorlására ösztönöz, mondván: „mivel ezek a dolgok amúgy sem tartoznak hozzám, elajándékozom őket, mert helyesebb, ha a nagylelkűség gyakorlásának feltételeiként tekintek rájuk”.

b. ERÉNYES ÉS POZITÍV CSELEKEDETEKSEL KÖTELEZZÜK EL MAGUNKAT, EZÁLTAL BÉKÉT ÉS BOLDOGSÁGOT TEREMTÜNK MIND A SAJÁT, MIND A KÖRNYEZETÜNKBEN LÉVŐK ÉLETÉBEN.

Halálunk tudatosításának kiteljesedése arra ösztönöz, hogy életünk minden pillanatát jelentőssé tegyük. De mitől válik jelentőssé az élet? Korábban már beszéltem erről. Elmondtam, hogy ha ittlétünk csupán abban merül ki, hogy alapvető szükségleteinket kielégítjük – eszünk, iszunk, járkalunk, fárasztó rutinmunkákat végzünk, és így tovább –, akkor nincs lényegi különbség köztünk és az állatok között. Természetesen a testünk felépítése és külső formája eltérő, de ez önmagában kevés. Az igazi különbség a csak ránk jellemző egyedi szervünkben, emberi agyunkban és annak különleges képességében rejlik. Ám, ha agyunkat az állatokétól nem sokban különböző módon használjuk, nincs okunk büszkélkedni vele.

Mihelyt halálunk tudatosításával kiteljesedik bennünk az érzés, hogy életünket jelentőségteljesen kellene leélnünk, elkötelezzük magunkat testünk-, beszédünk- és tudatunk erényes cselekedeteivel. Az erényeket gyakorolva életünk kiegyensúlyozottá válik, s majd nem érzünk megbánást a halálunk eljövetelekor.

A magas szintre jutott gyakorló örömmel hal meg. Számára a halál csupán lakóhelycseré. Régi testét leveti és újra cseréli. A középszintre jutott gyakorló halálakor nyugodt, tudata nem háborog. A kezdő szint gyakorlójától pedig elvárható, hogy ne érezzen megbánást, amikor visszavonhatatlanul el kell távoznia. A legalsó fokozat beteljesítéséhez tehát legalább annyit el kell érnetek, hogy a halál eljövetelekor ne sajnálkozzatok az elkövetett sok-sok negatív cselekedet miatt és azzal az érzéssel távozzatok, hogy minden tőletek telhetőt megtettetek: a legjobb tudásotok szerint gyakoroltátok a Dharmát. Ez az érzés a halál tudatosításával nyerhető el.

C. ELKÖTELEZZÜK MAGUNKAT A KOMOLY DHARMAGYAKORLÁSSAL.

Sokan végeznek dharmagyakorlatokat komolytalanul, a halál tudatosítása nélkül. A halál biztos eljövetelének tudatosításával az érdeklődés középpontjába a következő élet kerül. Ez a felismerés komoly dharmagyakorlásra ösztönöz.

d. MEGÁLLJT PARANCSOLUNK A NEM CSUPÁN SAJÁT MAGUNKNAK, HANEM A CSALÁDTAGJAINKNAK ÉS A KÖRNYEZETÜNKBEN LÉVŐKNEK IS PROBLÉMÁKAT ÉS SZENVEDÉST OKOZÓ NEGATÍV CSELEKEDETEINKNEK.

A halál tudatosításával átérezzük, hogy előbb vagy utóbb el kell mennünk. Világossá válik számunkra, hogy nem élhetünk örökké a jelenlegi körülményeink között. Továbbá az is világossá válik, hogy amikor eljön a „nagy változás”, számolnunk kell a jelen életünkben elkövetett cselekedeteink következményeivel. Amilyen mélységben átlátjuk ezt a helyzetet, olyan határozottsággal állunk ellent a további káros cselekedetek elkövetésének. Életünk hátralévő szakaszában undorral fordulunk el mindenfajta ártalmas tettől.

e. MEGÁLLJT PARANCSOLUNK A MINDENNAPI ÉLETÜNKBEN PROBLÉMÁKAT ÉS SZENVEDÉST OKOZÓ MÉRGEZŐ ÉRZELMEINKNEK: A HARAGNAK ÉS A GYŰLÖLETNEK.

Álmunkból felébredve csak a pusztá emlékezés marad, semmi több. A halál ugyanilyen. Az élet végén egy szempillantásnak tűnik az eltelt idő, mintha minden csupán álom lett volna és abból hirtelen felébrednénk. Akiben munkálkodik ez az érzés, az miért sodródna ártalmas cselekedetek elkövetésébe? Erre a rövid időre, amíg itt vagyunk, mi értelme a haragnak, a gyűlöletnek vagy a féltékenységnek? Nem ésszerűbb a mérgező érzelmeket, amint megjelennek, azonnal leállítani? Ezzel problémáinkat is megszüntethetjük, mivel azok kivétel nélkül a mérgező érzelmekkel átítatott tudatunkból származnak. Ha erre képesek vagyunk, zavartalan boldogságban élhetünk és erényes cselekedeteink révén jobb következő életet és jobb feltételeket nyerhetünk a Dharma gyakorlásához. Máskülönben, nem törődve a halállal, belefeledkezünk mindennapjainkba, görcsösen ragaszkodunk a kényelmünkhöz és biztonságunkhoz szolgáló dolgokhoz, amelyek megszerzése és birtoklása miatt önkéntelenül sodródunk újabb és újabb káros tettek elkövetésébe. A rablást, az erőszakot és más hitvány cselekedetet a jelen élet

kényelmét szolgáló javakhoz való ragaszkodás, a világ dolgainak az akarása miatt követik el. Ez a mentalitás az „élni fogok!” képzetből fakad. A halál tudatosítása tökéletes ellentéte a hétköznapi ember mérgező érzelmektől befolyásolt életérzésének: gyengíti a mérgező érzelmeket.

f. A HALÁL TUDATOSÍTÁSA A DHARMAGYAKORLÁS KAPUJA; AHOGYAN A BUDDHA MONDTA: A HALÁLRA EMLÉKEZÉS A LEGNAGYSZERŰBB FELISMERÉS.

A halál emlékezetben tartása a valódi dharmagyakorlás feltétele. A halál tudatosítása nélkül bármilyen szellemi gyakorlat csupán a jelen élet számára hasznos és csak a jelenlegi élet boldogabbá tételét szolgálja. A jelen élet érdekében végzett gyakorlás pedig semmiben sem különbözik bármilyen más világi munkavégzéstől, pusztán a szokásostól eltérő névvel látjuk el. Hogyan nevezhetnénk tisztának a világi megfontolásokkal szennyezett dharmagyakorlást? Ne feledjük a szákja hagyomány már idézett alaptanításának első sorát: „Ha ragaszkodsz ehhez az életedhez, nem vagy dharmagyakorló.” A halál tudatosítása megváltoztatja a helytelen szemléletet. Általa válunk valódi dharmagyakorlókká.

g. MEGÉRTJÜK, HOGY MINDEN VILÁGI JELENSÉG ILLÚZIÓ, OLYAN MINT AZ ÁLOM.

Az álmot felébredésünkig valóságosnak képzeljük. Az élet ugyanilyen, a vége kivételével. Életünk befejezése a felébredés, amikor elgondolkodunk álmunkon, hogy miként is töltöttük az életünket. Álomszerű életünkből csupán az emlékezésünk marad, a következő életünkbe pedig még az emlékezetünk sem kísér el minket.

A tárgyak nagyon valóságosakként, nagyon szilárdakként történő érzékelésében mérgező érzelmeink játsszák a főszerepet. Valójában a harag, a gyűlölet és a többi mérgező érzélem miatt tűnnek a dolgok valóságosnak. A halál mind erőteljesebb tudatosulásával a körülöttünk lévő világot illúzióként vagy álomszerűként érzékeljük, ami nagymértékben hozzájárul a mérgező érzelmeink enyhítéséhez. Amint úgy érezzük, hogy a dolgok álomszerűek, a szilárdságukba vetett hitünk is megrendül.

h. RÁTALÁLUNK ÉLETÜNK ÉRTELMERE ÉS AZ ÉLETÜNKET JELENTŐSÉGTELJES-EBBÉ VÁLTOZTATJUK.

Erről már beszéltem.

i. AMIKOR ELJÖN A HALÁLUNK IDEJE, BOLDOGAN ÉS BÉKÉSEN HALUNK MEG.

Az emberek többsége legyen akár gyakorló vagy nem gyakorló, élete során sok bajt és gondot okoz. Megzavarnak másokat és önmagukat, ezért a haláluk eljövetelkor megbánást éreznek. Felismerik, hogy a cselekedeteik nagy része helytelen és káros volt, az időpont azonban a tényleges megbánásra már nem alkalmas. Az eseményeket bárhogyan is szeretnék, nem tudják megváltoztatni. Ezért mindenkinek úgy kellene leélnie az életét, hogy a

legvégén semmit se kelljen megbánnia. Aki a halála előtt elfogadja az életét, az nyugodtan hal meg.

j. SIKERESEK LESZÜNK A DHARMA GYAKORLÁSÁBAN.

Minél tudatosabban tekintünk a halálra, annál sikereesebbek leszünk a dharmagyakorlásban. Ahogyan a Buddha mondta: „A halálra emlékezés a dharmagyakorlás kapuja.” Aki szert tesz erre az érzésre, de hagyja kihunyni, az ezután a Dharmához vezető bejáratot sem fogja megtalálni. Visszakerül oda, ahonnan elindult; számára újra a jelen élete válik meghatározóvá.

A HALÁL TUDATOSÍTÁSÁNAK TÉNYLEGES MÓDJA

3. A HALÁL TÉNYLEGESEN HÁROM NYILVÁNVALÓ TÉNY ÁTGONDOLÁSÁVAL TUDATOSÍTHATÓ. E TÉNYEK MINDEGYIKE HÁROM SZEMPONTBÓL IGAZ ÉS ÁLTALUK HÁROM ELHATÁROZÁSRA JUTHATUNK.

A HÁROM NYILVÁNVALÓ TÉNY:

a. A HALÁL BIZONYOSSÁGA.

Erről már sok mindent elmondtam.

b. A HALÁL BEKÖVETKEZTÉNEK BIZONYTALANSÁGA.

Ki tudja megmondani, hogy a halála mikor következik be? Holnap, holnap után, egy év vagy sok év múlva? A hétköznapi ember úgy érzi még nagyon sokáig fog élni. De milyen érvekkel tudja ezt az érzését alátámasztani? Mondhatja például, hogy „az életem hosszú lesz, mert egészséges vagyok”. Kijelentése azonban nem igazolható. Egy órával ezelőtt még egészséges emberek mostanra halottak lehetnek. Ezek az egészséges emberek semmi okát nem látták annak, hogy egy óra múlva meg kell halniuk. Ez tehát helytelen érv, amelyet egyértelműen bizonyítani nem lehet. Sorba véve a különböző érveket, felismerjük, hogy az életük várható időtartamát illetően az emberek csupán felszínes érzéseikre hagyatkoznak. Az ilyen érzések nem bizonyosságokon, hanem hibás szemléletmódon alapulnak.

c. A HALÁL IDŐPONTJÁBAN CSAK A DHARMA SEGÍTHET.

Ha eljön a halálunk, milyen segítségre számíthatunk? Mert nem kétséges, hogy abban a különleges időpontban szükségünk lesz segítségre. Segíthetnek a vagyontárgyaink, a szüleink, a hozzátartozóink vagy a barátaink? Senki és semmi más nem segíthet, csak és kizárólag a dharmagyakorlásunk. Ez alatt azt kell érteni, hogy a karma törvénynek megfelelően az életünk során véghezvitt pozitív cselekedeteink segíthetnek, hiszen csakis olyan következményekre számíthatunk, amilyen tetteket elkövettünk. Mivel a Dharma gyakorlásával érjük el a cselekedeteink pozitív irányú változását, halálunkkor

a dharmagyakorlásunk lesz a segítségünkre. Dolgok vagy személyek semmit sem tehetnek az érdekünkben.

a. AZ ELSŐ NYILVÁNVALÓ TÉNY HÁROM INDOKA.

1) A HALÁL BIZONYOSAN BEKÖVETKEZIK, EZT SEMMILYEN KÖRÜLMÉNY NEM AKADÁLYOZHATJA MEG.

Létezik olyan emberi lény, aki kétszáz évvel ezelőtt született? Vagy gondoljunk arra, hogy akár csak a legutóbbi száz évben hány milliárd ember élt ezen a földön, akik ma már nincsenek közöttünk? Miért lennénk mi kivételek? A mai naptól számított öt-, tíz-, vagy ötven év múlva már nagy valószínűséggel nem leszünk. Az ilyen összehasonlításokból világosan megértjük a halál bizonyosságát. Persze még így is lehet, hogy valaki közületek azt mondja: „természetesen meghalok” és arra gondol, hogy azért mégis tovább fog élni. Az „élni fogok” természetes alapérzése rendkívül erős. De hiába nem szereti a halál tényét, hiába próbál kibúvókat keresni, ez a valóság. Akkor pedig jobb szembenézni vele.

2) AZ ÉLETÜNK SZAKADATLANUL RÖVIDÜL. AMIKOR ELJÖN A HALÁLUNK IDEJE, AZ ÉLETÜNK NEM HOSSZABBÍTHATÓ MEG.

Nem tudjuk, mikor jön el halálunk órája, de amikor itt lesz, mennünk kell. Az életünk születésünktől kezdődően pillanatról-pillanatra, megállás nélkül rövidül. Rohanunk a halálunk felé, amely időpont már vár ránk. Ha ma reggel még tíz évünk volt hátra, akkor most, ebben a pillanatban már nincs tíz évünk. Amíg nem gondoljuk át alaposan, hogy megállás nélkül közeledünk életünk végéhez, addig nem érezzük át e tény rendkívüli jelentőségét. Le kell leplezzük az ellentmondást a valóság és a között, ahogyan érzünk.

3) A HALÁLUNK VÁRATLANUL FOG LECSAPNI RÁNK, MIELŐTT IDŐNK LENNE FELKÉSZÜLNI RÁ. NEM AKKOR, AMIKOR SZERETNÉNK, DHARMAGYAKORLÁS KÖZBEN.

A halál olyan, mint a felhő, amelynek mozgását nem tudjuk befolyásolni. Aki azt gondolja, hogy majd azt követően gyakorolja a Dharmát, amikor már minden jelenlegi kötelezettségét teljesítette és befejezte a munkáit, az soha sem fog gyakorolni. Halálunk váratlanul fog megérkezni, még mielőtt bármi előkészületet tehetnénk.

b. A MÁSODIK NYILVÁNVALÓ TÉNY HÁROM INDOKA.

1) AZ ÉRZŐ LÉNYEK ÉLETTARTAMA EBBEN A VILÁGBAN NAGYON BIZONYTALAN.

Az emberek többnyire azt gondolják, hogy még sok idejük van. Terveket szőnek, hogy majd idős korukban mit és hogyan fognak csinálni. De ki vagy mi garantálja, hogy nem halhatnak meg idős koruk előtt? Hány és hány gyermek hal meg korábban, mint a szülei. Már a megszületésük előtt meghalhatnak! Vannak gyermekek, akik hamarabb eltávoznak, mint a környezetükben élő betegek és öregek. A halál eljövetele kiszámíthatatlan. Tanulással szolgálhatnak történetek arról, hogy hány éves korukban és

hogyan haltak meg emberek. A halál időpontját nem az egészségi állapot és nem a kor határozza meg. Nem függ az iskolázottságtól és a vagyoni helyzetétől.

2) SOKKAL NAGYOBB AZ ESÉLYE A HALÁL BEKÖVETKEZTÉNEK, MINT AZ ÉLETBEN MARADÁSNAK.

Talán úgy találjátok, hogy ez a kijelentés nem felel meg a valóságnak, de ha alaposan belegondoltok, valószínűleg egyet fogtok érteni vele. A buddhizmus azt tanítja, hogy testünk ellentétes elemekből tevődik össze. Amikor egyensúlyba kerülnek, azt mondjuk, egészségesek vagyunk. Olyan ez, mint amikor négy mérges kígyó folyvást küzd egymással és egy pillanatra megpihennek. Akkor éppen békesség van közöttük. De a küzdelem tovább folytatódik. Testünk egyensúlyának felbomlása bármelyik pillanatban bekövetkezhet. Ugyanakkor gondoljuk csak meg, hány olyan dolog van, amit életünk fenntartására vagy megkönnyítésére használunk, ám néha kifejezetten ártalmas. Ilyenek lehetnek a különféle ételek, gyógyszerek, és így tovább. Megbízhatunk száz százalékosan az életfeltételeinkben? Nem ritkán az életfeltételeink válnak a legnagyobb ellenségeinkké. És akkor még itt vannak a természeti katasztrófák, az áradások, a szélviharok, vulkánkitörések, villámcsapások, amelyek mind-mind az életben maradásunk bizonytalanságának előidézői.

Életünk megannyi ismeretlen feltétel között zajlik. Az igazi kérdés valójában az, hogy miként vagyunk képesek élni egyáltalán? Hogyan lehetséges, hogy még életben vagyunk? Ha ezt megértitek, reggel felébredve az első gondolatotok ez lesz: „Milyen különös szerencse, hogy megéltem ezt az újabb napot”, hiszen megannyi, az életünkre nagy veszélyt jelentő körülmény közepette élünk. Kimeríthetetlenül sok oka lehet a halálnak. Nagy részüket általában sikerül túlélnünk vagy elkerülnünk, de nem mindegyiket!

3) TESTÜNK RENDKÍVÜL TÖRÉKENY.

Minden kétséget kizáróan biztosak lehetünk abban, hogy egészségesek vagyunk? A test nagyon gyenge és a szervei rendkívül sérülékenyek. Bár-mikor meghibásodhatnak és bármelyik hiba a halál oka lehet. Ezt érdemes nagyon részletesen átgondolni.

A HARMADIK NYILVÁNVALÓ TÉNYNEK – a halál időpontjában csak a Dharma segíthet – HÁROM INDOKA VAN.

1) A BARÁTOK ÉS A CSALÁD NEM SEGÍTHET.

Nem számít hány barátunk van és milyen család vesz körül bennünket. Akkor sem tehetnek majd semmit értünk, ha most minden időnket rájuk áldozzuk.

2) A VAGYON NEM SEGÍTHET.

Ez természetesen szintén igaz.

3) A TESTÜNK SEGÍTSÉGÉRE SEM SZÁMÍTHATUNK.

Egy egész életen át használjuk a testünket. Jóban-rosszban együtt vagyunk, de a halál időpontjában elhagy minket és többé nem támaszkodhatunk rá.

A három elhatározás

A HÁROM NYILVÁNVALÓ TÉNY HÁROM-HÁROM INDOKA ALAPJÁN HÁROM DÖNTÉST HOZUNK.

MIVEL A HALÁL BIZTOSAN BEKÖVETKEZIK, ELHATÁROZZUK, HOGY GYAKOROLNUNK KELL A DHARMÁT.

Akár szeretjük, akár nem, szembe kell néznünk a halállal. Ez a szamszára természete. Aki ebbe a világba születik, annak ezt a világot el is kell hagynia.

Gondoljuk át alaposan: amikor a halálunk órája eljön, segítségünkre lesznek a munkáink, a tanulmányaink és a különféle tevékenységeink? Aligha segíthetnek abban a helyzetünkben. Életünk során bizonyára rengeteg dolgot halmozunk fel, de mit kezdhetünk velük a halálunkat követően? Bármilyen legyen a tulajdonunkban, csak jelen életünkben vehetjük hasznát, semmi sem vihető át közülük a következőbe. Kivéve egyetlen dolgot: a Dharma gyakorlását. Mivel kizárólag a Dharma segítségére számíthatunk, a dharmagyakorlás mellett kell döntenünk.

A dharmagyakorlás általánosságban azt jelenti, hogy átalakítjuk a tudatunkat, valamint testünk- és beszédünk cselekedeteit. Mindhárom átalakítás fontos, de a legfontosabb a tudat pozitív átalakítása, hiszen testünk és beszédünk minden tevékenységét a tudatunk irányítja és a tudatunk megy tovább a következő életünkbe. Ez utóbbi megállapítással mindenkinek egyet kell értenie, ugyanis a halálról és a mulandóságról folytatott meditáció sarokpontja, hogy lesz következő élet.

Sokan úgy gondolják, hogy a megelőző- és az elkövetkező életek nem léteznek.* Azt mondják, ha léteznének, akkor valamilyen módon tapasztalniuk kellene, ami alatt azt értik, hogy látniuk, azaz a szemükkel érzékelniük kellene az erre vonatkozó bizonyítékokat. Annak megállapítására, hogy hallunk valamit vagy sem, hiába meresztgetjük a szemünket. Abból, hogy a szemünk nem érzékeli a hangot, nem következik a hang nem létezése. A különféle tárgyakat a nekik megfelelő érzékszervekkel érzékeljük, ennek megfelelően a hang létezésének megállapítására a fülünket használjuk. Ezek a sajátos összefüggések rendkívül fontosak a buddhista filozófiában. Hogyan lehetne a megelőző- és az elkövetkező életekről a szemtudatossággal megbizonyosodni? Csak azért, mert nem látjuk őket, nem állíthatjuk, hogy nem

* A megelőző- és elkövetkező életek filozófiai háttéréről ld. még: 8. fejezet. Karma törvény. 182 -184. o.

léteznek. A megelőző és az elkövetkező életek úgynevezett „nem-fizikai rejtett jelenségek”, amelyeknek alanyi oldalon a hat érzékszervi tudatosság közül a tudat tudatossága felel meg, ezen belül is a tudat tudatosságának egy bizonyos szintje. Ennek tárgyalására pedig a logika alkalmas. Következésképpen a tudomány technikai eszközei a megismerésükre alkalmatlanok.

Csak akkor mondhatjuk, hogy a megelőző- és az elkövetkező életek nem léteznek, ha a következtetés helyes módszerét hiba nélkül alkalmazva kizárjuk a létezésüket. A rejtett jelenségek megközelítésére a filozófián kívül más módszer nem hiszem, hogy alkalmas. Mivel a megelőző- és az elkövetkező életek, a nirvána, a karma, stb. rejtett jelenségek, a buddhizmus kiemelt jelentőséget tulajdonít a filozófiának és a logikának. Akik az ésszerű gondolkodást kedvelik, nyugodtan eltekinthetnek a különböző tradícióktól, elfelejthetik a hagyományvonalakat és a filozófiai iskolákat. A leghelyesebb, ha minden esetben a tárgyilagos elemzést részesítik előnyben. A legalaposabb vizsgálatokat ugyanis semleges helyzetből lehet elvégezni.

A Pramána tanítása elmagyarázza, hogy a buddhisták miért fogadják el az eljövendő életet és milyen filozófiai- és logikai háttérrel bizonyítható az újabb élet bekövetkezése. Az alapot a tudat természete képezi. A buddhista filozófia értelmezésében a fizikai jelenségek nem változhatnak át tudattá és a tudat nem változhat át fizikai jelenségekké. A tudat és a fizikai jelenségek két különálló entitás. Mindannyiunkat fizikai és nem fizikai természetű összetevők alkotnak. Fizikai a testünk és a beszédünk, nem fizikai a tudatunk. Fizikai testünk nem valamely elmúlt életünkből, hanem a szüleinktől származik. A szüleink teste az ő szüleikétől, és így tovább. Hogy miként és mikor indult el ez a folyamat, az nem releváns kérdés. De mi történik a nem fizikai résszel, amit tudatnak nevezünk? A buddhista filozófia így érvel: mivel a tudat és a fizikai test két különálló entitás, értelmetlen lenne azt kijelenteni, hogy a fizikai test a tudat lényegi oka. Mivel pedig a fizikai test nem lehet a tudat lényegi oka, maga a tudat a lényegi ok. A mai tudatnak a tegnapi tudat, a tegnapiak a tegnapelőtti, és így tovább egészen az anyaméhig. De hol van a lényegi oka egy magzat tudatának? A szülei testében vagy a tudatában? Mi a tényleges oka az első pillanatban, az anyaméhben? Mondhatnánk például, hogy a szülő tudata a gyermek tudatának az oka. Az ezzel szemben felhozható érveket a Pramána tanításában találjuk. Itt most eltekintek a felidézésüktől. Hasonlóképpen a fizikai testből való származtatásra vonatkozó sok-sok érv felsorolása is hosszadalmas és bonyolult lenne. A részletek a második fejezetben olvashatók. A bizonyítás végeredménye: mivel az anyaméhben lévő gyermek tudata sem a szülők tudatából, sem a szülők testéből nem származhat, a tudatnak a múlt életből kell erednie. Nincs egyéb választási lehetőség.

Azzal, hogy a Pramána tanítása megcáfol minden más lehetőséget, csupán ez az egyetlen helyes filozófiai álláspont marad. Ha pedig van megelőző élet, akkor elkövetkező életnek is lennie kell. Ez a végkövetkeztetése a Pramána tanítás helyesen elvégzett filozófiai és logikai vizsgálatának.

Megjegyzem, nem hiszem, hogy a tudomány jelenleg egyértelműen bizonyítja a megelőző- és az elkövetkező életek nemlétét. Az ugyanis, hogy a létezésükre nem találtak bizonyítékot, még nem jelenti, hogy nem léteznek vagy megtalálták a nem-létezésük bizonyítékát. Annak, hogy nem találunk valamit, két jelentése van. Az egyik, hogy éppen keressük, de nem találjuk. Azért, mert ebben a szobában most nem találunk macskát, nem jelenthetjük ki általános igazsággként, hogy „macska nem létezik”. Ha ezt tennénk, az ugyanolyan lenne, mintha csak a fél szobát kutatnánk át és ott nem találva állítanánk, hogy az egész szobában nincs. Az tehát, hogy most nem találunk itt macskát, nem jelenti a macska nem-létezésének bizonyítékát.* A tudomány jelenlegi technikai eszközei segítségével nem érzékeli a megelőző- és az elkövetkező életek – nem fizikai – jelenségeit, de ezzel nem bizonyítja a nem-létezésüket. Ez csak azt követően válna kijelenthetővé, miután már minden lehetséges vizsgálatot elvégeztek – ahogyan mondani szokás: minden követ megmozgattak –, és nem találják. Ebben az esetben valóban mondhatnák, hogy bizonyították a megelőző- és az elkövetkező életek nem-létezését. Ez a második lehetőség.

Visszatérve az alapkérdéshez, előbb vagy utóbb szembe kell néznünk a halállal, így azzal a dilemmával is, hogy akkor majd mit tegyünk. Mint mondtam: eminens érdekünk fűződik ahhoz, hogy világosan felismerjük, mit vihetünk magunkkal, ami hasznunkra lehet a következő életünkben. Minden, amivel most kapcsolatban állunk: a vagyontárgyaink, a hozzátartozóink, a barátaink, a pénzünk, a hírnevünk vagy a magas rangunk véget ér a jelen életünkben. Kivételt képez a gyakorlásunk által erényesebbé átalakított tudatunk, amely halálunk lefolyásakor, majd pedig a következő életünkben is a segítségünkre lesz. Mindezzel összefüggésben itt még egy másik fontos kérdés is felvetődik, nevezetesen a karma törvény, – hogy miként gyűjtjük össze a karmánkat, az hogyan érik be, és így tovább –, de végül is alapvetően a halál elkerülhetlenségének a bizonyosságán elgondolkodva juthatunk arra az elhatározásra, hogy a Dharma gyakorlását kell választanunk, ha érdemlegesen tenni akarunk valamit a jövő életünk érdekében.

MIVEL A HALÁL IDŐPONTJA BIZONYTALAN, ELHATÁROZZUK, HOGY AZONNAL ELKEZDJÜK GYAKOROLNI A DHARMÁT.

* A hallgatóság itt felnevetett, mert a mondat elhangzása közben váratlanul besétált egy macska a dharma-terembe.

Bár a halál biztosan bekövetkezik, de ha eljövetelének időpontját ismerjük, ha biztosak vagyunk abban, hogy majd tíz-, húsz- vagy harminc év múlva jön értünk, akkor nincs nagy baj, még pihenhetünk, mert van időnk. Ám senki sem lehet biztos abban, hogy itteni létezésének mikor kell végleg búcsút mondania.

A *Lam-rim* meditáció figyelmeztet, hogy a halál időpontja bizonytalan, a távozás lehetősége állandóan jelen van életünkben. Mondhatja bárki, hogy „még fiatal vagyok, még sok időm van.” Mondhatja, de hány fiatal látunk meghalni? Megszületésük előtt, az anyaméhben is meghalnak magzatok. Hogyan lehetne azt állítani, hogy azért mert valaki fiatal, sokáig fog élni? Ez helytelen érvelés. Vannak akik azt gondolják: „Jól érzem magam, nincs semmi bajom. Biztosan sokáig fogok élni.” Szintén helytelen érvelés. Mi a biztosíték arra, hogy ez az állapot nem változik meg? Nagyon sok ember halt meg úgy, hogy az előző nap még egészséges volt.

Az emberek betegségben, balesetben, természeti katasztrófákban, és ezerféle más ok következtében hálnak meg. Állíthatjuk, hogy ezek közül nekünk egyetlen okkal sem kell majd szembenéznünk? Az az ember, aki ma meghal, tegnap még azt mondta: „Évek múlva fogok meghalni”. Az összes ember aki idáig meghalt, ugyanazt érezte, mint mi. „Még sokáig fogok élni” – gondolták. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem élhetünk sokáig. A kérdés a halálunk időpontja.

A *Lam-rim* felnyitja a szemünket. Ha alaposan megvizsgáljuk a halál bekövetkeztének lehetőségeit, felismerjük, hogy bármelyik pillanatban meghalhatunk, következésképpen szerencsések vagyunk, hogy egyáltalán itt lehetünk. Ki tudná megmondani, hogy holnap is így lesz-e? A halál temérdek jelenlévő oka közepette szerencsés túlélők vagyunk mindannyian, de ki tudja, hogy mennyi időnk van még hátra? Terveink vannak, de van rá biztosíték, hogy azokat végre is tudjuk hajtani? Annak az embernek, aki ma fog meghalni, még rengeteg elképzelése van, de ma meghal és a tervei nem teljesülhetnek.

Éppen ezért, amint valóban átérzitek, hogy a halál időpontja bizonytalan, határozátok el, hogy a Dharmát most, azonnal, nagyon komolyan elkezdedtek gyakorolni, mert egyáltalán nem lehettek biztosak abban, hogy ezt a szándékotokat később is megvalósíthatjátok.

MIVEL A HALÁL IDEJÉN CSAK A DHARMA SEGÍTHET, ELHATÁROZZUK, HOGY KIZÁRÓLAG A DHARMA GYAKORLÁSÁVAL KÖTELEZZÜK EL MAGUNKAT ÉS ELHAGYJUK TESTÜNK, BESZÉDÜNK ÉS TUDATUNK ÖNMAGUNKNAK ÉS MÁS ÉRZŐ LÉNYEKNEK ÁRTÓ KÁROS CSELEKEDETEIT.

Halálunk pillanatában barát, hozzátartozó, orvos nem segíthet. Még testünk sem fog támogatni, holott egész életünk során a legértékesebb tulajdonunknak

tartottuk. Akkor majd búcsút mond nekünk. Egyedül dharmagyakorlásunkra számíthatunk.

Bár ahhoz megszakítás nélkül gyakorolnunk kell, hogy testünk, beszédünk és tudatunk önmagunknak és másoknak fájdalmat és szenvedést okozó szennyezettségeit elhagyjuk, félreértés lenne, ha eközben minden másról megfeledkeznénk. A felismerés arra vonatkozik, hogy mélységében átérezzük: túlélők vagyunk, s ha jelenlegi kivételezett állapotunk megszűnik, nem lesz lehetőségünk gyakorolni. Nem feledkezhetünk meg tehát a mindennapi élet diktálta kötelezettségeinkről. Még Milarépa is főzött magának valamit, holott lankadatlan kitartással és nem hétköznapi eltökéltséggel gyakorolt. Nem felejtett el enni, inni, mivel élni akart. A mi esetünkben sem engedhető meg, hogy felismerésünk miatt messzire rugaszkodjunk a normális emberi létől. Mindamellet az is igaz, hogy aki minden idejét az életben maradására fordítja, az csupán túlélő lesz, semmi több.

Íme tehát a három döntés, amit a három minden kétséget kizáró tényen és azok kilenc indoklásán meditálva meg kell hozni. Elhatározzuk, hogy a Dharmát folyamatosan gyakoroljuk, és pedig amiatt, hogy káros gondolatainkat és cselekedeteinket felmerülésük pillanatában azonnal megállíthassuk. Az így végzett tényleges dharmagyakorlás valódi segítséget nyújt a jelenlegi- és az elkövetkező életünkhöz. Tudatunk békesebbé, nyugodtabbá, kiegyensúlyozottabbá válik, türelmesebbek és együttérzőbbek, s mindezek eredményeként boldogok leszünk.

Végül nézzük meg, hogy a halál és a mulandóság meditációval a tudat milyen változását kellene elérni. Amíg csupán páni félelmet kelt bennünk a gondolat, hogy „jaj, meghalhatok!”, hogy „elveszthetem a féltett tárgyaimat!”, addig az átalakulás nem valósult meg és az ilyesfajta érzések felkeltése nem is célja ennek a meditációnak. Azt a meggyőződést kell elnyernünk általa, hogy ha ma meghalunk, akkor elveszíthetjük a rendkívüli lehetőségét a Dharma gyakorlásának és ezzel az esélyét annak, hogy megszabadulhatunk a szenvedéseinktől. A félelem tehát kizárólag a hatalmas lehetőség elszalasztása miatt támadhat, hogy semmi sem garantálja a magasabb létszférába születésünket. Ennek az érzésnek kell kiteljesednie. Az ilyen megrettenés valódi segítség ahhoz, hogy a jelen életünket az anyagi dolgok helyett a szellemiekre összpontosítva, dharmagyakorlással töltsük.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

A *Lam-rim* a hétköznapi életérzés ellenkezőjét tanítja. Amilyen mélységben megértitek a tanítását, olyan mértékben gyengül a természetes alapérzések,

mert ez a kettő nem fér meg egymás mellett. Gondoljatok a szeretet és a gyűlölet érzésére. A szeretet erősödésével enyhül a gyűlölet. Rendkívül jó és gyakorlatias technika, bár nehéz vagy legalábbis nem könnyű megvalósítani. A legfőbb akadályt a nem csupán a születésünktől, hanem a kezdetnélküli életeink során belénk vésődött negatív beállítottságunk jelenti. Eredendő gondolkodásmódunkkal nem könnyű birokra kelnünk, de nincs más lehetőségünk. Részünkről a kérdés csak ez lehet, hogy elkötelezzük magunkat a komoly gyakorlással és meditálással vagy sem? Hiába használhatóak, hiába van erejük, nélkülünk nem oldják meg a problémáinkat.

Mindamellett nyomatékosan megismétlem: a gyakorlás kedvéért senki se hanyagolja el a mindennapi életét, a munkáját és a kapcsolatát a családtagjaival és a barátaival. Radikális változtatásra még nem jött el az idő. A mindennapi élet normális menetét fenntartva próbáljatok kiszakítani valamennyi időt tanulásra és meditálásra. Csak ha már úgy érzitek, hogy a tanulmányaitok és a gyakorlásotok valóban a segítségetekre vannak, akkor növeljétek jelentősebben a rájuk fordítandó időt. Előrehaladásotok lépései a saját tapasztalataitokhoz és érzéseitekhez igazodjanak, ne ahhoz, amit mások csinálnak és mondanak. Mindenkinek önmagára kell figyelnie.

Aki pedig úgy érzi, hogy ez a tanítás megzavarja, vagy valami elvész általa az életéből, az hagyja abba, vagy ne foglalkozzon vele egy-két hónapig, vagy akár egy évig is. Ha nem hasznos, akkor nem hasznos. Ennek semmilyen további mélyebb jelentése nincs. Egyszerűen álljon le vele. Egy hónap vagy egy év múlva pedig ha úgy érzi szüksége van rá, kezdje újra. Erre van lehetőség. Az emberek mentalitása, tapasztalatai, problémái és szokásai eltérőek. Mindenkinek saját magának kell tudnia, hogy még több időt szeretne gyakorlással tölteni, vagy abba akarja hagyni. A saját érzéseket és tapasztalatot kell megkérdezni.

Akinek viszont a Dharma tanulása és a meditálás nem zavarja meg a normális életvitelét, az jól teszi, ha még akkor is gyakorol, ha egyelőre nem érzi túlságosan hasznosnak. Majd eljön az ideje, amikor pozitív változást észlel. A pozitív irányú változás az erőfeszítéssel arányosan, de nagyon lassan megy végbe. Hasonló az öregedés folyamatához, ami szinte észrevétlen. Minden mulandó jelenség változik; a tudat is mulandó, tehát a tudat is változik. A *Lam-rim*-ban ez áll: „Mivel a mulandó jelenségek soha nem maradhatnak ugyanazok, eléred azt, amit kezdetben úgy éreztél, hogy száz évnyi meditálással sem leszel képes rá.”

Vigyázzatok, hogy ne siessetek el semmit se. Ha mindjárt a kezdetben olyan terhet vesztek magatokra, amelyet még nem bírtok el, akkor rövidesen abba fogjátok hagyni a gyakorlást. Aki nem a saját szintjén és nem a saját tempójában gyakorol, az egészen biztosan sikertelen lesz. Fontos ezért, hogy

pontosan mérjétek fel a körülményeiteket és lehetőségeiteket, s önmagatokkal szemben ügyesek és körültekintőek legyetek. Az embereknek eltérő az intelligenciájuk, nem egyforma a bölcsességük, a türelmük és a hátterük. A *Lam-rim* tanítása ezért figyelmeztet, hogy kezdetben a saját tapasztalatokra és életvitelre kell támaszkodni. Ne a közép- és ne a magas szintek elvárásai legyenek mérvadóak, mivel az előrehaladás a saját körülmények és lehetőségek helyes megítélésétől függ. Alapok nélkül, közép- vagy magas szinten kezdeni a gyakorlást olyan, mintha valaki egy palota építéséhez az égben próbálna hozzáfogni. Atisa és Congkhapa a gyakorlás mércéjét a mi tudatunkhoz igazította. Azokhoz a szintekhez, ahol mi vagyunk. Én például még mindig végzem a *Lam-rim* első szintjének a meditációt is, és amikor a halálról szóló részen gondolkodom, nagyon jó érzés tölt el, mert megértem, hogy mi az élet.

Ami pedig a Dharma tényleges gyakorlását illeti, soha nem szabad megfedkezni arról, hogy a Dharma gyakorlása nem választható el a mindennapi élettől, az emberekhez való viszonyulástól, a munkától. A Dharma bármikor, bárhol gyakorolható! Családban és társaságban, pihenés és utazás közben, azáltal, hogy állandóan ellenőrizzük a motivációnkat, figyelünk a hibáinkra és igyekszünk elkerülni és megakadályozni értelmetlen gondolataink felmerülését. Így lassan minden tevékenység dharmagyakorlássá válik, meditációs testhelyzet felvétele nélkül. Lakáson kívül és belül, az emberekkel való beszélgetés közben, mindig, minden tevékenységünket dharmagyakorlássá változtatva barátságosabbak, harmonikusabbak, nyugodtabbak és békésebbek leszünk. Ezt nevezzük a buddhista tanítás szellemében végzett tényleges dharmagyakorlásnak.

Nem csak a *Lam-rim*, hanem más dharmagyakorlatok középpontjában is a tudat pozitív irányú átalakítása áll. Ezt a pozitív átalakítást nevezzük a Dharma felismerésének, másképpen mondva Sákjamuni Buddha valóságos áldásának. Mit számít, hogy milyen magas szintűnek mondott gyakorlatokat végez valaki, ha nem képes a tudata pozitív átalakítására? Ez az átalakítás azonban csak akkor valósul meg, ha a Dharma tanítását összekapcsoljuk az életünkkel. A gyakorlásunk és az életünk nem válhat el egymástól. Ha gyakorlásunk és az életünk között szakadék tátong, akkor akárhány évig, akármilyen magas szintű gyakorlatokat is végzünk, semmire se jutunk. Tudatunk pozitív irányú átalakításának eredményeként viszont üdvös változás jön létre a mentalitásunkban, az életünkben, a megértésünkben és a jellemünkben. Kitartó, komoly gyakorlással, ha lassan is, de elnyerhető a tudat nyugalma és békessége, s ehhez az sem szükséges, hogy a külső környezet megváltozzon. A változás akkor is létrejön, ha ugyanolyan körülmények között, ugyanolyan

légkörben éltek, mint most. Az igazi változás az lesz, hogy a külső tényezők majd nem zavarnak titeket.

A Dharma gyakorlása nem azt jelenti, hogy mantrákat ismételtünk, leborulások tömkelegét hajtjuk végre, csengővel vagy vadzsrával szertartásokat végzünk. A dharmagyakorlás lényege a tudat pozitív átalakítása a szeretet, a jóindulat és az együttérzés felkeltésével, mert ezek a valódi ellenszerei a haragnak, a gyűlöletnek és a tudat többi mérgező érzelmének. Csak az ilyen fajta átalakítás csökkenti a káros gondolatokat és gyarapítja az üdvöseket. Ez a tényleges dharmagyakorlás. Csak azután érdemes különféle vallási gyakorlatokat végezni – mantrákat recitálni, szútra részleteket idézni és leborulásokat végrehajtani – miután üdvös gondolatok motiválják a beszéd- és a test minden cselekedetét. Kizárólag a tudat erényessé, üdvössé, pozitívvá alakítása után! A Dharma ténylegesen ugyanis csak megfelelően motivált tudattal gyakorolható. A tudat negatív állapotának a megváltoztatása nélkül akár órákon át tartó leborulások sem nevezhetők dharmagyakorlásnak. Bár külső megjelenésében az ilyen serénykedés dharmagyakorlásnak tűnhet, valójában a különbség óriási. Nem számít, hány leborulást végez valaki vagy hányszor ismételt titkos mantrákat, ha gyakorlásának alapja nem az átalakított tudata. Sokan gondolják például, hogy a meditálás testhelyzetének előírászerű felvétele már maga a meditálás. A test a legszabályosabb helyzetben sem végez meditációt. A meditálást a tudat végzi. Nem történik meditálás, ha a tudat össze-vissza kószál, ha hemzsegnék benne a negatív gondolatok. Ilyen tudattal csupán a meditálás testhelyzete gyakorolható, semmi több. Ismétlem: a Dharma gyakorlása nem más, mint a tudat pozitív átalakítása, az önmagunknak és másoknak egyaránt zavart, nyugtalanságot és problémákat okozó mérgező érzelmeknek: a haragnak, a gyűlöletnek és a féltékenységnek a minimalizálása, s helyükbe pozitív gondolatok helyezése. Ezt egyébként még azok is gyakorolhatják, akik nem buddhisták, jóllehet ez a valódi, tényleges dharmagyakorlás.

A tudat pozitív átalakításának a feltétele az egyes *Lam-rim* meditációk lényegének felismerése. Akár harmincszor, ötvenszer vagy ha szükséges, akár még többször vissza lehet térni ugyanarra a témára, addig, amíg közvetlenül fel nem ismerjük, hogy „erről van szó!” Nem az számít, hogy ki meddig ül a párnáján. A fürdőszobában éppúgy lehetőség van a felismerésre, mint utazás közben. Megtörténhet, hogy otthon nem jövünk rá a megoldásra, aztán kint az utcán világossá válik az igazi jelentés. A kolostorban vasárnap kivételével minden nap három vita óra volt és néha bizonyos kérdéseket még így sem tudtunk megoldani, bármennyire is igyekeztünk körbejárni. Aztán elhagyva az épületet vagy éppen pihenés közben hirtelen felötlött a megoldás. Mert az adott kérdéshez hozzá kell magunkat szoktatni, aztán sokszori ismétlés után hirtelen áttörés jön létre.

A pozitív cselekedetek pozitív gondolatokból származnak, ám a pozitív gondolatok nem maguktól jönnek létre. Felkeltésükhöz a tudat edzésére van szükség. Ez az, amit gyakorlásnak és meditációnak nevezünk. A tudat pozitív irányú átalakításának a következménye pedig, hogy nem használunk durva szavakat, amelyek sértenek, megbántanak másokat, amelyek felzaklatják az érzelmeket, hanem éppen ellenkezőleg, beszédünkkel segíteni, harmonikus légkört teremteni igyekszünk. Ugyanígy a testi cselekedeteink sem lesznek ártalmasak vagy fájdalmat okozók. A Dharma valódi gyakorlásának ezért mind a jelenlegi, és ahogyan arról részletesen szoltam, mind az elkövetkező életre nézve különös jelentősége van.

Végül mondanék pár mondatot a meditálás technikai részéről. A felsorolt pontok, illetőleg a hozzájuk fűzött magyarázatok akár hangfelvételtől is meghallgathatók. Itt a saját példámra is hivatkozhatom. Évekkel ezelőtt, amikor még Dharamszalában voltam, Öszentsége, a Dalai Láma három héten át *Lam-rim* tanítást adott, tibeti nyelven, amiről hangfelvétel is készült.* Ezt szoktam hallgatni. Nem párnán, hanem kötetlenül, néha még a konyhában is. Sokszor megismétlek egy-egy részt. A mondatok mindig ugyanúgy hangzanak, de a megértésemben időről-időre hirtelen változás történik. A sokszori meghallgatás még azzal az előnnyel is jár, hogy egy idő után az ember pontosan emlékszik a szövegre. Például most, a halálról és a mulandóságról szóló részt újra és újra, nagyon sokszor meghallgattam. Hallgattam reggelizés vagy mosakodás közben, amikor csak lehetett. Összpontosítva bizonyos pontokra, néha merőben új értelmezési lehetőségeket ismertem fel és megértettem az egyes részek jelentőségét. Korábban, bár értettem a szavakat és értettem a jelentésüket, de néha nem jutottam el a mögöttük húzódó lényegig. Aztán sokszori meghallgatás után hirtelen, közvetlenül felismertem, hogy valójában miről is van szó. Nagyon hatékony módszer. Ha kitartóan végzi az ember, eljuthat a szöveg lényegi, rejtett tartalmaihoz. Nem sokat ülök keresztbetett lábakkal, meditációs pózban; nekem egy szék megfelelőbb, és összpontosítok a jelentésre. Ez az én technikám, de véletlenül sem mondom, hogy ez a legcélravezetőbb megoldás. Mindenkinek magának kell rájönnie a számára leginkább üdvözítő módszerre.

Korábban a nagy mesterek kívülről megtanulták a meditációik teljes szövegét. Így aztán bárhová mentek, a szövegek mindig velük voltak. Manapság a tudomány fejlődik, de a meditálás és általában a vallásgyakorlás hanyatlak. Képtelenek vagyunk azokra a teljesítményekre, amelyek az előző generációkat jellemezték. Nem tehetünk mást, mint, hogy fejet hajtunk e tény előtt. Az

* *byang chub lam rim chen mo'i bka' khrid / gong sa skyabs mgon chen po mchog nas rab byung bcu bdun pa'i me yos lor bstsal ba / bod rgyal lo 2114 phyi lo 1987. 1-36 kazetta.*

imént mondottakat is figyelembe véve javasolom, hogy aki semmiképpen sem képes megjegyezni a *Lam-rim* meditáció eddig elhangzott pontjait, az a saját tempójában, a saját igényeinek megfelelő hangsúlyozással és az elmélyedéshez szükséges szünetek közbeiktatásával mondja rá azokat egy kazettára. Aztán próbáljon összpontosítani erre a felvett szövegre.

Befejezésként felhívom a figyelmet egy *Lam-rim* tanításról szóló könyvre.* Abban az időben, amikor Dharamszalában éltem, a szerzője – aki geshe fokozatú láma – a könyvtár egyik tanítója volt. Magyarázatai között sok figyelemre méltó történet van. Bár a gondolkodásmódja jellegzetesen keleti és olyan gyakorlókhoz szól, akiknek nagyon erős a hitük, sok új szempont nyerhető belőle.

* Geshe Ngawang Dhargyey: An Anthology of Well-spoken Advice on the Graded Paths of the Mind. Library of Tibetan Works and Archives. Volume I-II.

