

## TOVÁBBI MEDITÁLÁSOK A SZENVEDÉSEN

- (c) Meditálás a három szenvedésen
  - (i) A változás szenvedése
  - (ii) A fájdalom szenvedése
  - (iii) A feltételekhez kötöttség szenvedése
- 2'' Elmélkedés a sajátos szenvedéseken
  - (a) Az emberi lények szenvedése
  - (b) A félistenek szenvedése
  - (c) Elmélkedés az istenek szenvedésén
    - (i) A vágyvilág istenei
      - (a') A halál és a lezuhanás szenvedése
        - (1') A halál szenvedése
        - (2') Az alacsonyabb világokba zuhanás szenvedése
      - (b') A féltékenység szenvedése
      - (c') A megvágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedései
    - (ii) A forma- és a forma nélküli világok istenei



### (c) Meditálás a három szenvedésen<sup>499</sup>

#### (i) A változás szenvedése [227]

A létforgatag lényei által tapasztalt örömteli érzések olyanok, mint amikor gyulladt sebre vagy gennyes tályogra hideg vizes borogatást tesznek: amint az átmeneti javulás alábbhagy, a fájdalom újból jelentkezik. Ezt a *változás szenvedésének* nevezzük, és nem csupán magát az érzést foglalja magába, hanem az elsődleges tudatot és az ahhoz hasonló másodlagos tudati tényezőket,<sup>500</sup> valamint az észlelés során az ilyen érzéseket felkeltő szennyezett tárgyakat.

#### (ii) A fájdalom szenvedése

Amikor egy fájdalmas gyulladt seb sós vízzel, stb. érintkezik, kínzó fájdalom jön létre. Így ismerhető fel a fájdalom érzése. Ily módon al-

kotja a fájdalomérzés a *fájdalom szenvedését*, mivel rögtön, már keletkezésekor gyötri a testet és a tudatot, mint például a vesefájdalom. A fenti magyarázatnak megfelelően a fájdalom szenvedése nem csak érzés.

### (iii) A feltételekhez kötöttség szenvedése

A szennyezett semleges érzések olyanok, mint amikor egy gyulladt seb sem nyugtató, sem irritáló anyaggal nem kerül kapcsolatba. Mivel ezek az érzések a hibás hajlamokkal egyidejűleg léteznek, ez a *feltételekhez kötöttség szenvedése*, amely a fenti magyarázatnak megfelelően nem csak az érzést foglalja magába. A feltételekhez kötöttség szenvedése a megelőző karmához és a mérgező érzelmekhez, valamint a jövőbeni szenvedést és mérgező érzelmeket létrehozó magokhoz kapcsolódik, ennél fogva a mindent átható hibás hajlamokhoz kötődik.

Ily módon erősödik a ragaszkodás, amikor örömteli érzés támad, és erősödik az ellenszenv, amikor fájdalom ébred. Fokozódik a tudatlanság, amikor helytelenül értelmezve testeteket – amely a sem nem örömteli, sem nem fájdalmas hibás állapot része –, azt állandónak tekintitek, holott ténylegesen mulandó. A ragaszkodás szenvedést idéz elő, például jövőbeni újjászületést az öt világba [a pokollakók, az éhező szellemek, az állatok, az emberek vagy az istenek közé]; az ellenszenv szenvedést okoz, például szomorúságot a jelen életben, valamint jövőbeni szenvedést a boldogtalan világokban; míg a tudatlanság életben tartja a másik kettő [a ragaszkodás és az ellenszenv] által létrehozott szenvedéseket. Következésképpen, a ragaszkodás megszűnik, ha az örömteli érzéseket szenvedésként ismeritek fel. [228] Fájdalomérzés esetén az ellenszenv megszűnik, ha fontolóra veszitek, hogy a [testi és tudati] halmazok a szenvedések ok-együttese, a fájdalomérzések tőlük származnak, csakúgy, mint a testi mérgező érzelmek. Ami pedig a semleges érzéseket illeti, a tudatlanság megszűnik, ha felismeritek, hogy ezek mulandók, kimeríthetők és a természetükből fakadóan rövid életűek. A tudat három mérgéből fakadó három érzést tehát ily módon elháríthatjátok. Ezeket a pontokat a *Meghatározások gyűjteménye* és *A jóga cselekedetek szintjei* szerint magyaráztam el.

Ahogy egy nehéz terhet cipelő ember nem lehet boldog, amíg a teher ránehezedik, ugyanúgy ti is szenvedni fogtok mindaddig, amíg a birtokolt halmazok terhét viselitek. Jóllehet néha, egy-egy pillanatra a fájdalomérzet szünetel, ám mivel a halmazok szilárdan beágyazódnak a szenvedés hibás hajlamaiba és a mérgező érzelmekbe, a

feltételekhez kötöttség szenvedése jelen van, ezért sok ezernyi szenvedés készül feléledni, számtalan módon. Mivel pedig a feltételekhez kötöttség szenvedése minden szenvedést áthat és ez a két másik szenvedés gyökere, a kiábrándulás eléréséhez gyakran kell meditálnotok rajta.

Továbbá, a szokásos, ragaszkodást fokozó örömteli érzések többnyire csak a szenvedés enyhülését követően élednek fel; az öröm természetes módon, a szenvedés megszüntetésétől függetlenül nem létezik. Ha például szenvedtek, mert túl sokat gyalogoltatok, tudatotok örömteli állapota akkor jön létre, amikor leültök. Korábbi erőteljes szenvedésetek eloszlik és az örömrészlet fokozatosan előtűnik. Az ülés azonban nem természetes öröm, mivel ha hosszú időn át üldögéltek, a szenvedés újra feltámad, éppen úgy, mint azt megelőzően. Feltételezhetnétek, hogy az ülés és más testhelyzetek a saját természetüktől fogva okozhatják az örömet. Ahogyan a szenvedés annak arányában növekszik, amilyen mértékben belebonyolódtok a szenvedés okába, úgy az örömrészleteknek is növekednie kellene a gyaloglással, üléssel, lefekvéssel, étel-ital fogyasztással, illetőleg a napon vagy árnyékban tartózkodással eltöltött idő arányában. Nyilvánvaló azonban, hogy ezeket a tevékenységeket túl hosszú ideig végezve a következő eredmény a szenvedés lesz. [229] A *Leereszkedés az anyaméhbe sūtra* ezzel egybehangzóan ezt mondja:<sup>501</sup>

Nanda, a gyaloglást, az üldögélést, az ácsorgást, vagy a fekvést mind szenvedésként kell értelmezned. Ha a meditálók ezeknek a testi cselekedeteknek a természetét vizsgálják, felismerik, hogy ha a napot pihenés nélkül járkálással töltik, nem ülnek le, nem fekszenek le, a sétát kizárólag szenvedésnek tapasztalják; erőteljes, éles, elviselhetetlen és kellemetlen érzéseket tapasztalnak. A kellemes séta fogalma fel sem merül bennük.

A három másik testi cselekedetet hasonló módon kitárgyalva, a szöveg így folytatódik:

Mindazonáltal Nanda, mivel ezek megszakítják az egyik vagy másik testi cselekedet miatti szenvedés folyamatosságát, új szenvedés támad és ezt ők örömként érzékelik. Nanda, amikor az öröm e szennyezett érzése jön létre, kizárólag a szenvedés jön létre; amikor véget ér, csupán ennek a szenvedésnek a természete ér véget. Amikor ismét létrejön, csupán a létesítő erő jön létre; amikor véget ér, csupán a létesítő erő ér véget.

Āryadeva *Négyszáz verse* is ezt mondja:<sup>502</sup>

Az öröm, amikor felerősödik,  
Érzékelhető fájdalommal változik;

A fájdalom, amikor felerősödik  
Viszont nem változik örömmé.

## 2" Elmélkedés a sajátos szenvedéseken

A hat sajátos szenvedés közül korábban már elmagyaráztam a három boldogtalan világ szenvedéseit.

### (a) Az emberi lények szenvedése

A fent elmagyarázottak alapján meg kell értenetek, hogy az emberi lények szenvedése az éhség és a szomjúság fájdalmát, a hőség és a hideg kellemetlen érzéseit, és az életfenntartás<sup>503</sup> valamint a kimerültség szenvedését foglalja magába. Ezen kívül van még a születés, az öregedés, a betegség, a halál, stb., vagyis az a hét, amelyet megelőzően már elmagyaráztam.<sup>504</sup> Továbbá, az emberi szenvedést a következő két idézet szerint próbáljátok megérteni. Vasubandhunak a *Tanítás a felhalmozásokról (Sambhāra-parikathā)* művében ez áll:<sup>505</sup>

Nyilvánvaló, hogy az emberek  
A boldogtalan világok összes szenvedését viselik.  
Mikor fájdalom gyötri őket, hasonlóak a pokollakókhoz.  
Mégfosztottként olyanok, mint akik a Halál Urának világában [éhe-  
ző szellemekként] élnek.

Az emberek az állatok szenvedését is átélik: [230]

Durván kényszerítik,  
Megsebzik és leigázzák a gyengét.  
E szenvedések egy folyamhoz hasonlóak.

Egyes szenvedések a nélkülözésből,  
Mások az elégedetlenségből fakadnak.  
A sóvárgás szenvedése elviselhetetlen.  
Mindegyikük marakodik és valamennyiüket megölhetik.

A *Négyszáz versben* ez áll:<sup>506</sup>

A kiváltságosok tudata szenved,  
A hétköznapi emberek fizikai szenvedést élnek át.  
Napról napra e kétféle fájdalom  
Gyötri ezt a világot.

### (b) A félistenek szenvedése

A *Baráti levél* szerint:<sup>507</sup>

Természetük miatt a félistenek is hatalmas tudati szenvedést tapasztalnak,  
Mivel gyűlölik az istenek ragyogását.  
Bár értelmesek, ebbe a világba születésük miatt  
Tudatuk akadályozza, hogy lássák az igazságot.

Más szavakkal, az istenek bővelkedésével szembeni elviselhetetlen irigységük kínozza őket. Ezért harcolnak az istenekkel, és ezért kell számos szenvedést elviselniük, például, hogy testüket lekaszabolják és kettéhasítják. Értelmes lények, de korábbi karmájuk következményeként tudatuk akadályozott, s ez lehetetlenné teszi, hogy valóságos helyzetüket belássák. *A kiváló tanítás ébren tartása* szerint Ők állatok, *A jóga cselekedetek szintjei* azonban az istenek világába helyezi őket.

### (c) Elmélkedés az istenek szenvedésén

Ezt (1) a vágyvilág istenei, és (2) a forma- és a forma nélküli világok istenei vonatkozásában magyarázzuk.

#### (i) A vágyvilág istenei

A vágyvilág isteneinek szenvedésén az elmélkedés három részben történik:

1. A halál és a lezuhanás szenvedése
2. A féltékenység szenvedése
3. A vágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedése

#### (a') A halál és a lezuhanás szenvedése

##### (1') A halál szenvedése

*A Baráti levél* mondja:<sup>508</sup>

Bár az isteneknek a mennyben hatalmas örömben van részük,  
A halál szenvedése ezt jóval felülmúlja.  
A bölcs, aki ezt megérti, megszünteti  
Ragaszkodását a mulandó mennyek iránt. [231]

Az istenek öröme abból származik, hogy belemerülnek érzéki vágyaikba, ennél azonban sokkalta nagyobb az az iszonyatos szenvedés, amit halálukkor tapasztalnak, amikor felismerik haláluk öt jelét. Erről ugyanez a szöveg a következőket mondja:509

Testük színe megfakul,  
Ülőpárnájuk kényelmetlenné válik,  
Virágdíszek elhervadnak és öltözékük kellemetlen szagot áraszt;  
Testük szokatlanul verejtékezik.

Az öt jel, amely figyelmezteti az isteneket a mennyben,  
Haláluk hírmondója, a búcsút éreztetik.  
Hasonlók azokhoz a jelekhez,  
Amelyek a földi emberek halálát sejtetik.

##### (2') Az alacsonyabb világokba zuhanás szenvedése

*A Baráti levél* mondja:<sup>510</sup>

Meg kell válniuk az istenek világától.  
 Ha érdemeik kimerültek,  
 Magatehetetlenül állatokká,  
 Éhező szellemekké vagy pokollakókká lesznek.

**(b') A féltékenység szenvedése**

Az érdemek hatalmas tárházával rendelkező istenek elnyerik a legkívánatosabb dolgokat. A kevesebb érdemmel rendelkező istenek látván ezeket, féltékenyekké válnak és emiatt hatalmas kínszenvedést és fájdalmat tapasztalnak.

**(c') A vágás, sebesülés, megölés és száműzetés szenvedései**

Amikor az istenek félistenekkel harcolnak, fájdalmakat kell átélniük, amikor végtagjaikat és kisebb testrészeiket levágják, testüket kettévágják és megölik őket. Amikor fejüket levágják meghalnak, ám más végtagjaik a lemetszésüket követően újra élednek és így életben maradnak. Ami a száműzetést illeti, háborúban az erősebb istenek elűzik otthonaikból a gyengébb isteneket. Továbbá, ahogyan Vasubandhu mondja a *Tanítás a felhalmozásokról* művében:<sup>511</sup>

Az érzéki örömökbe merülő istenek  
 Tudata nem boldog,  
 Belső tűz marja őket,  
 Melyet az érzéki vágyak fertője táplál.

Hogyan lehetnének boldogok azok,  
 Akiknek tudata háborog?  
 Mivel tudatuk csapongó, [232]  
 Pillanatra sem összpontosul,

Természetük zavarodott és izgatott.  
 Soha sem nyugodtak,  
 Mint a tűz, amit gyújtóssal szítanak,  
 Tombol, a szélről felkorbácsoltan.

Valamint:

Olyanok, mint a betegek, akik nemrég lábaltak ki  
 Bajukból, és akik helytelenül táplálkozva ismét megbetegednek.

**(ii) A forma- és a forma nélküli világok istenei**

A legmagasabb – forma és forma nélküli – világok istenei bár elkerülik ezeket a szenvedéseket, mérgező érzelmek és elhomályosulások közepette halnak meg. Mivel nem befolyásolhatják elkövetkező tartózkodási helyüket, még hibás hajlamaik miatt is szenvednek. Ezen kívül, ahogy a *Tanítás a felhalmozásokról* mondja:<sup>512</sup>

A forma- és a forma nélküli világban élők  
A fájdalom és a változás szenvedése nem érinti.  
Természetük révén, a meditatív összpontosítás üdvössége által  
Egy világkorszakon át mozdulatlanok maradnak.

Ám bizonyos, hogy még ez sem megszabadulás.  
Miután itt voltak, ismét lezuhannak.  
Jóllehet, úgy tűnhet meghaladták  
A boldogtalan világok örvénylését,

Ám, mint az égben repkedő madarak,  
Nem maradhatnak ott örökké, bár szeretnék,  
Hasonlóan egy gyermeki erővel kilőtt nyílveszőhöz,  
A végén visszahullanak.

Ahogy a sokáig égő vajmécsek,  
Ténylegesen minden pillanatban megsemmisülnek,  
A feltételekhez kötöttség szenvedésének  
Változása háborgatja őket.

Ily módon gondolkodjatok el az öt vagy hat lénytípus általános és sajátos szenvedésén. Aztán, amikor kiábrándulttá váltok a létforgatagból, kíváncsiak lesztek annak okaira. Melyek a létforgatag okai?

## JEGYZETEK

499. Az itt feltüntetett alcímek 'Jam-dbyangs-bzhad-pa kiegészítései, és az *mChan*ból kerültek átvételre. Congkhapa szövegében nem szerepelnek.
500. A tudati folyamatok összefüggésében az „ahhoz hasonló” arra az ötrétegű kapcsolatra vonatkozik, amelyben a tudati folyamatok közösek a velük együtt járó elsődleges tudattal. Ez az öt az AK szerint: egyezés (1) az alapban, (2) a megfigyelt tárgyban, (3) a megjelenésben, (4) az időben és (5) a lényegiségben.
501. *Garbhāvākṛānti-sūtra*, P760: 109.3.3-6. Congkhapának valószínűleg más fordítás állt a rendelkezésére. A következő idézet szintén itt található.
502. CS: 2.12; P5246: 133.4.4-5.
503. A szövegben itt (LRCM: 229.17) *tshol kro* olvasható, a *tshol 'gro* (mChan: 444.01; A-kya: 139.02) javításaként.
504. A hét pontból álló lista maradék három tétele a korábban felsorolt nyolc pontból: a kellemetlennel szembesülés szenvedése, a kellemestől elválás szenvedése, valamint szenvedés amiatt, mert nem kapjátok meg, amit akartok. A lista nyolcadik tagja – a szenvedés az öt birtokolt halmaz miatt – általános érvényű pont, ezért az emberi szenvedések felsorolásából kimaradt.
505. *Sambhāra-parikathā*, P5422: 233.2.8-233.3.3.
506. Cs: 2.8; P5246: 133.4.2.
507. *Suñīl-lekha*: 102; P5682: 237.4.6.
508. Uo.: 98; P5682: 237.4.2-3.
509. Uo.: 99-100; P5682: 237.4.3-5.
510. Uo.: 101; P5682: 237.4.5-6.
511. *Sambhāra-parikathā*, P5422: 233.3.3-5, 233.3.6-7.
512. Uo.: P5422: 233.3.7-233.4.1.