

# 10.

## FELSŐ VILÁGOK SZENVEDÉSEI

### *A szamszárán belüli szenvedések sajátos természete*

b. A SZAMSZÁRÁBAN TAPASZTALHATÓ SAJÁTOS SZENVEDÉSEK HATFÉLÉK LEHETNEK:

1-3) A HÁROM ALSÓ ÉS

4-6) A HÁROM FELSORÓ VILÁG SZENVEDÉSEI.

A három alsó világ szenvedéseiről a *Lam-rim* kezdő szintjén már beszéltem\*, ezért most csak a HÁROM FELSORÓ VILÁG SZENVEDÉSEIRE térek ki.

4) AZ EMBEREK SZENVEDÉSEI: A SZÜLETÉS, AZ ÖREGEDÉS, A BETEGSÉG, A HALÁL, A FÁJDALOM ÉS MÁS SZENVEDÉSEK. EBBEN A MEDITÁCIÓBAN RÉSZLETESEN ÉS NAGYON ALAPOSAN ÁT KELL GONDOLNI MINDAZOKAT A SZENVEDÉSFAJTÁKAT, AMELYEKET AZ EMBEREK KÖZVETLENÜL TAPASZTALHATNAK. AZ ELMAGYARÁZOTT NYOLCFÉLE- ÉS HATFÉLE SZENVEDÉS MEDITÁCIÓIBÓL PÉLDÁK NYERHETŐEK AZ EMBERI SZENVEDÉSEK KÜLÖNBÖZŐ VÁLFAJAJAIRÓL.

Szokás mondani, hogy az emberek manapság „fejlett, civilizált” társadalmakban élnek. Érdeemes megfigyelni, hogy mik történnek ezekben a „fejlett, civilizált” társadalmakban. Barbár tettek sokaságai. Vetekedve a természeti katasztrófák pusztításaival, vallási, faji indíttatással vagy anyagi érdekből az emberek hihetetlen szenvedéseket okoznak egymásnak. Esztelen háborúkat folytatnak, védtelenek sokaságát gyilkolják halomra, levágnak egymás testrészeit és sok más kegyetlenséget követnek el. Gyermekek és felnőttek ezrei szenvednek. Ha ötletekre van szükségetek, nézzétek a televíziót, és nap mint nap elképzelhetetlen eseményekkel fogtok találkozni. Tegnap például az egyik hírműsor vallási összetűzéseket közvetített.\*\* Magukból kikelt emberek élve megégették másokat. Szörnyű szenvedések, és csupán egyetlen példa a rendszeresen látható megpróbáltatások közül. Sok száz ember, köztük kisgyerekek és idős nők estek áldozatul. Borzalmas képek voltak. Megégett testrészek, óriási fájdalmak. Ezt tanítanak a vallások? Képtelenség, hogy így legyen.

\* 6. fejezet. Alsó világok szenvedései. 133-144. o.

\*\* A műsor 2000. március 1-én, az észak-nigériai Kadunában 2000. február és május között fellángolt keresztény-muszlim vallási összetűzések egyik különösen kegyetlen epizódjáról tudósított.

Nem hiszem, hogy a vallások ezt javasolnák a követőiknek, sokkal inkább a konfliktusok megelőzésére és elkerülésére buzdítanak. Ezek az emberek szélsőséges tetteiket a vallás nevében és nem a vallás szellemében követték el. A vallás nevében elkövetett erőszakos cselekmények pedig a vallással szemben elkövetett bűntények. Ezt tapasztalhatjuk tehát ma, de nem szabad elfelejteni, hogy a jövőben is hasonló szenvedésekkel fogunk találkozni.

Elgondolkodtató számomra, hogy a buddhizmus számos nagyon komoly gyakorlója sok évszázadon át mélyrehatóan vizsgálta a problémák keletkezésének mechanizmusát, és miközben e téren hatalmas eredményeket értek el, nem foglalkoztak a külső jelenségek világával. Például nem élt bennük mohó kíváncsiság más bolygók megismerése iránt. Nem izgatta őket, hogy van-e víz a Holdon vagy van-e élet a Marson. A belső jelenségeket kutatták nagyon intenzíven, és azt hiszem – ami a problémák megszüntetésének módját és technikáit illeti –, felismeréseik révén azokra a buddhizmus teljes magyarázattal szolgál. Manapság anyagi és technikai lehetőségek híján sok millió ember hal meg valamilyen – nem kis részben gyógyítható – betegségben. Nekik semmi hasznuk nem származik az olyan irdatlan költségű kutatásokból, hogy a Marson található-e víz vagy sem. A tudománynak talán nagyobb hangsúlyt kellene fektetnie a betegségek okának és legyőzésének a kutatására, és inkább ebbe a területbe kellene befektetni, mint távoli bolygók geológiai viszonyainak a megismerésébe. Ugyanígy, kormányok és intézmények elképesztő összegeket áldoznak a régmúlt felderítésére. Archeológusok serege túrja a földet. Keresik a már elmúltat. Hihetetlen gondossággal, centiről centire haladnak, mígnem találnak egy darabka csontot vagy egy fazékdarabkát és megállapítják: „Ez nagyon régi!” Ha nagyon régi, akkor nagy értéke van, nagyon drága dolog. Megítélésem szerint ezeknek a pénzeknek jóval nagyobb hányadát inkább a jelen problémáinak a megoldására kellene fordítani. Sokkal nagyobb haszonnal járna. Emberek tömegei halnak meg, mert nincs elegendő élelmük, vagy mert betegek. Óriási mértékű a szegénység és hasonlóképpen a tudatlanság, mivel az iskolázottság még mindig csak kevesek kiváltsága. Bizonyára sokakban ellenérzést váltanak ki az ilyen mondatok és hangzatos, szemellenzős naivitásnak tartják vagy megmosolyogják, de itt tényekről van szó, a dolgok összetetéséről: hatalmas pénzek elköltéséről a távoli múlt és a távoli helyek felkutatására, és közben a jelenben milliányi ember szenvedéséről olyan problémáktól, amelyeknek a megoldásához hiányoznak az anyagi erők. Végül is mindegy, hogy minek nevezik önmagukat, „magas civilizációnak” vagy bármi másnak. A valóság ez. Ez a jelenlegi gondolkodásmód.

**A LAM-RIM TANÍTÁSA MEGEMLÍTI, HOGY NEKÜNK, EMBERI LÉNYEKNEK KÖZEL AZONOS SZENVEDÉSEINK VANNAK, MINT AMILYENEKET AZ ÁLLATOK, AZ ÉHEZŐ SZELLEMEK ÉS A POKOLLAKÓ LÉNYEK TAPASZTALNAK.**

Itt nyugaton többen is megkérdezik: „és hol van a pokol?” Tény, hogy a buddhizmus beszél a pokolról, de megítélésem szerint egyáltalán nem szükséges, hogy különleges helyre gondoljatok. A *Lam-rim* sem feltétlenül amiatt említi a poklot, mert az valahol létezik, hanem a szenvedések azon típusaira akarja felhívni a figyelmet, amelyeket „pokolbeliek”-nek vagy „pokoliak”-nak nevezünk, és mi, emberi lények is tapasztalhatunk. Élet-szerűbb megközelítésben mindezt tehát úgy is felfoghatjátok, hogy nektek hasonló szenvedéseitek lehetnek, mint a pokollakó lényeknek. Példának okáért a *Lam-rim* részletezi a forró poklokat. Gondoljátok csak meg, milyen fájdalmat kell átélnetek, ha véletlenül egyetlen pillanatig is megégetitek az ujjatokat. Mit okozhat akkor az, ha élő embert gyújtanak meg? Pedig, ahogyan az imént elmondtam, ez a napokban, nem túlságos messze tőlünk megtörtént, és nem is egy emberrel, hanem százakkal. Figyelembe véve az emberiség történelmét, napjainkig bizonyára már milliókkal. Milyen szenvedéseken mentek keresztül emberek csak a legutóbbi háborúk és népiirtások során? Nem szükséges tehát arról vitázni, hogy pontosan hol is van a pokol, elegendő, ha a poklokkal összefüggésben elhangzó, emberként is átélhető szenvedésekről elmélkedtek. Ez a lényeg, függetlenül attól, hogy létezik pokol valahol vagy sem.

Az emberek világából továbblépve, nézzük a magasabb létszférákat. A régi időkben sokszor megtörtént, hogy egy szellemlény emberi testbe költözött és különféle dolgokat művelt. De még manapság is, ebben az alaposan megváltozott világban, a tibeti közösség ismer az istenek és az emberek közötti köztes létformában élő lényeket. Ilyenek például a dharma-védelmeszők, akik közül néhány az emberi test közvetítésével jóslatokat mond. Ez egyáltalán nem képzelődés. Számos közösség és vallási csoport végez hasonló rituálékat. Ezek a szellemlények nem istenek, legalábbis a buddhizmus nem tekinti őket isteneknek.

Általánosságban mondván, az istenlények a hierarchia legmagasabb szintjén helyezkednek el. Egyesek úgy gondolják, hogy azért mert istenek, maradéktalan boldogságban élnek. Tény, hogy a szamszárán túl létező istenek már ilyen különleges helyzetben vannak, de a szamszárán belüliekre – akik sokfélék lehetnek – a szamszára törvényei érvényesek. Nem számít tehát, hogy melyik világba születünk, amíg a szamszárában vagyunk, szenvedni fogunk. A szenvedéstől akkor sem szabadulhatunk meg, ha a szamszárán belüli istenként születünk meg.

A szamszárában háromféle istenlényről beszélünk: a vágyvilágban-, a formavilágban- és a forma nélküli világban élőkről. Vágyvilági istenek közé a felhalmozott erényes cselekedetek következményeként, a forma- és a formanélküli világok istenei közé pedig a megvalósított valódi samathá és vipasjaná\* meditációk egyesítésével, ahogyan egyes szövegekben olvasható: a vágyvilág legdurvább szennyeződéseinek – a ragaszkodásnak, a féltékenységnek, a gyűlöletnek, a rosszakaratnak, a haragnak, az ártó szándéknak, stb. – elhagyásával születhetünk. Amint a komolyan és kitartóan végzett meditálás eredményeként a durva mérgező érzelmek már nem nyilvánulnak meg, az előrevetítő karma ereje által a forma- vagy a forma nélküli világok valamelyikébe születünk. A dolog lényege az, hogy a samathá és a vipasjaná meditációk egyesítésekor az öt érzékszervi tárgy feloldódik és szertefoszlik, a meditálás tárgya pedig a „semmin” – szándékosan nem használom az üresség fogalmát – való elmélkedés. Mindent összevetve, az említett valamennyi istenlény még a szamszárán belül létezik, ezért egyikük sem mentes a szenvedéstől.

A vágyvilági istenek két fő típusát szokás megkülönböztetni: az úgynevezett félisteneket és az isteneket. Mint ahogyan az emberek sem egyformák, mert vannak köztünk jó- és kevésbé jó szellemi képességűek, tehetősek és szegények, szépek és csúnyák, úgy a vágyvilági istenek is eltérő fizikai megjelenésűek, szemléletűek, és így tovább. A fejlettségüket tekintve alacsonyabban állókat, a negatívabb szemléletűeket és cselekedetűeket nevezzük félisteneknek. Ők is istenlények, de sok tekintetben alacsonyabb rendűek. Hasonlóak ahhoz, mint amikor az erőszakos és durva emberekre azt mondjuk: „ezek nem emberek”, jóllehet ugyanúgy emberi lények, mint mi, csak összevetve tetteiket az emberi normákkal, minősítésükkel arra utalunk, hogy cselekedeteik sokszor embertelenek. Mondhatni ők a „félemberek” közöttünk. A félistenek ugyanilyenek az ő világukban.

5) **A FÉLISTENEK MENTÁLISAN SZENVEDNEK, MERT FÉLTÉKENYEK AZ ISTENEKRE, AKIK NÁLUKNÁL SOKKAL NAGYOBB KÉNYELEMENBEN ÉLNEK.** Az emberek ugyanilyenek. Féltékenyek egymásra, és minél féltékenyebbek, annál zavartabbak, és minél kevésbé féltékenyek, annál nyugodtabbak és békésebbek. Nem lehet boldogság dühödt féltékenység mellett, márpedig aki állandóan azzal foglalkozik, hogy hozzá képest másoknak mennyivel több, szebb és jobb dolga van, az boldogtalan. A tanulság adódik: ne a külső körülményeket akarjátok befolyásolni, hanem inkább azzal foglalkozzatok, amire valóban hatással lehettek. Öszentsége, a Dalai Láma ezt „belső új millennium”-nak nevezi. Ha önmagatokon belül sikerül változást elérnetek, akkor valóban valami egészen újat: a belső boldogságot és békességet megtapasztalhatjátok.

\* Tib. *lhag mthong*.

A félistenek FIZIKAI SZENVEDÉSEKET ÉLNEK ÁT AZÁLTAL, HOGY TESTÜKET AZ ISTENLÉNYEK HÁBORÚSKODÁSOK KÖZBEN MEGCSONKÍJTJÁK. Ahogyan itt, földi körülmények között az embertelen lények az emberekkel viaskodnak, ugyanúgy a félistenek és a vágyvilági istenek alsóbb szintjei között is háborúskodás folyik. Bár a félistenek sokkal magasabb szintű fizikai kényelemben élnek, mint mi emberek, és a fizikai adottságaik is sokkalta kedvezőbbek a miénké-nél, mivel a harcok során megsebesítik és meggyilkolják őket, szenvedéseket kell átélniük.

6) A VÁGYVILÁGI ISTENEK HATALMAS SZENVEDÉSEKET ÉLNEK ÁT, AMINT MEGJELLENNEK KÖZELGŐ HALÁLUK LÁTHATÓ JELEI. Egyetlen lényt sem tölti el a boldogság érzése, ha tudomást szerez rövid időn belül bekövetkező haláláról. Nagyon fájdalmas szembesülni ezzel a gondolattal. Az istenek megszületésük után szinte tökéletes állapotban élnek, egészen addig, amíg megjelennek közelgő haláluk jelei. Amint tudomást szereznek elmúlásukról, szörnyű kínokat élnek át.

a) AZ ISTENLÉNYEK NEM BIZONYOSAN BEKÖVETKEZŐ HALÁLÁRA UTALÓ ÖT JEL KÖZÜL AZ EGYIK, HOGY IJESZTŐ HANGOK HALLATSZANAK A RUHÁIKBÓL ÉS DÍSZEIKBÓL.

b) Másik figyelmeztető jel, hogy TESTÜK FÉNYE HALVÁNYODIK. Az isteneknek fénylő aurájuk van. Manapság itt nyugaton egyesek azt állítják, hogy nekünk embereknek is van auránk. Nekem is beszéltek erről, sőt azt is bizonygatták, hogy nem csupán látják mások auráját, hanem annak alapján, hogy egyikünknek nagyobb, másoknak meg kisebb, képesek megítélni az embereket. Számomra ez újdonság, mert ilyenről keleten nem hallani és a buddhista tanításokban sem talákoztam erre vonatkozó utalásokkal. Azt persze nem tudom, hogy más egyéb szövegekben erről mit írnak, de ha tudományosan igazolják, elfogadom. Mindazonáltal, a buddhizmus az emberi létformával összefüggésben említést tesz arról, hogy világegyetemünk kialakulásának kezdetekor, amikor az emberek még közel azonosak voltak az istenekkel, mint nagyon tiszta lényeknek, aurájuk is volt. Ebben az időben a javak még mindenki számára bőségesen rendelkezésre álltak, ezért nem folyt termelő munka, táplálékul pedig nem a jelenlegi durva ételek szolgáltak. Később, ahogy a tudati és a testi romlás fokozatosan elhatalmasodott, a durva ételek fogyasztására rátért emberek aurája is eltűnt. A folyamat másik velejárója lett, hogy a nemi jellegében korábban megkülönböztetés nélküli emberi lény férfi és női egyedekre vált szét. A tudatban végbemenő romlás – döntően a mohóság elhatalmasodása – következményeként megkezdődött a javak felhalmozása, majd lassan a termelő munka. Hogy a buddhizmus mindezt mennyire tudja bizonyítani, nem tudom, de ehhez hasonló leírásokkal különböző szövegekben találkozhattok. A „Négy egyetértő barát”-ról szóló tibeti

tanmese\* – amelynek legalábbis a szemléletét igaznak érzem – rávilágít a tudat állapota és a külső dolgok megnyilvánulása közötti összefüggésre. Eszerint, minél negatívabb légkört teremt valaki önmagában, annál negatívabb légkör generálódik a környezetében. Ugyanígy fordítva: a tudat pozitív belső állapota, ennek mértékével arányos pozitív külső viszonyokat hoz létre. Végül is ezt a buddhizmus állítja és nem a tudomány – a két álláspont között gyakran jelentős különbség van – és erre mutat rá az említett kis történet is, ha nem értitek félre a meseszerű formát. A lényeg tehát az, hogy a tudat belső állapota és a külső körülmények között összefüggés van. Mindezt figyelembe véve nem igazán hiszem, hogy a manapság hallható emberi aurákról szóló feltevések helyénvalóak lennének, az emberi lény rendkívül nagyfokú tudati romlása miatt. Ki tudhatja, hogy akik ilyeneket mondanak, azok valóban látják, vagy csak úgy tesznek, mintha látnák. Mivel az emberek nem képesek eldönteni, hogy mi lehet igaz és mi nem, könnyű félrevezetni őket. Ne feledjük, a csalás és a megtévesztés az érvényesülés egyik bevált módszere. Ha tudom, hogy nem látom, de úgy teszek mintha látnám, akkor az csalás. Ám, ha érzésem szerint látom, bár ténylegesen nem látom, akkor az nem csalás. Aki tisztánlátónak nevezi magát, miközben tudja, hogy ilyen képessége nincs, hazudik. De a buddhizmus nem tartja hazugságnak, ha valaki meg van győződve arról, hogy tisztánlátó, holott nem az.

c) Az istenek esetleg nem bizonyosan bekövetkező halálának harmadik jele, hogy **TESTÜKÖN A VÍZCEPPEK MEGMARADNAK**. Nehéz helyzetekbe kerülve az emberek megizzadnak, az istenlények azonban ezt az állapotot többnyire nem ismerik. „Vízcsepp” alatt a testükön megjelenő nektárszerű folyadékot kell érteni.

d) További jel, hogy **BIZONYOS TÁRGYAK NAGYON SZILÁRDAN RÖGZÜLNEK A TUDATUKBAN**. Ha mi, emberek valamire vagy valakire kitaratóan gondolunk, ha memorizálunk egy szöveget vagy egy tárgyon kitaratóan meditálunk, akkor azt a tudatunk megőrzi. Ezt leszámítva, gondolataink tárgyai nem kötődnek erősen a tudatunkhoz. Jönnek-mennek. Az említett rögzülések sajátosak, és ezeket mi nem tekintjük rossz jeleknek. Az istenek hozzánk hasonlóan sokféle dologra gondolnak és az is előfordulhat velük, hogy a meditálásukat követően a meditációjuk tárgya erősen rögzül a tudatukban, ami szintén nem különleges. Sajátos állapot akkor következik be náluk, amikor egy dolog „véletlenszerűen” igen erősen megtelepedik a tudatukban. Ez esetükben igen rosszat jelent.

\* Tib.: *mtshun pa spun bzhi*. A mesében a madár, a nyúl, a majom és az elefánt a bölcs jögi segítségével felismeri a külső látszat (testük méretbeli különbsége) és a valóságról alkotott elképzelésük közti lényegbeli eltérést (korkülönbségük a méretükkel fordítottan arányos). A történet tágabb értelemben a különböző korosztályok, társadalmi csoportok és beállítódások harmonikus együttműködésének pozitív következményét példázza.

e) **KINYITJÁK ÉS BECSUKJÁK A SZEMÜKET.** Mivel szemük állandóan nyitva van, rossz jelnek minősül, amikor – mint mi – pislogni kezdenek. Ez szomorúságot okoz számukra.

**A BIZTOSAN BEKÖVETKEZŐ HALÁLUK ÖT JELE:**

a) **RUHÁJUKBÓL ÁRADÓ ROSSZ SZAG.** Ilyet korábban nem éreztek.

b) **VIRÁGFÜZÉREIK ELHERVADNAK.** Mivel virágdíszek állandóan frissek, a hervadás számukra a vég közeledtét jelzi.

c) **TESTÜK VEREJTÉKEZNI KEZD ÉS ROSSZ SZAGÚ.** Biztos jelei a közelgő halálnak, ezért nagyon rossz előjelek.

d) **NEM SZERETNEK ÜLNI A PÁRNÁJUKON.** Ahogyan mi a ránk jellemző módon élünk – lakásban lakunk, székünk és ágyunk van-, úgy az istenlényeknek is tartózkodási helyük van, ahol állandó jelleggel, valamilyen kényelmes alkalmatosságon ülve nagyon jól érzik magukat. A rossz irányú változás közeledtét jelzi, amint egyre kellemetlenebbé válik számukra ez a hely. Gondoljatok arra, hogy a meditációkat helyesen végző gyakorló ahányszor csak leül a párnájára jól érzi magát. Ha egyre inkább rossz érzése támad, akkor az biztos jele annak, hogy meditációs praxisának befejezése viharos gyorsasággal közeleg.

**A VÁGYVILÁGI ISTENEK SZENVEDNEK ATTÓL, HOGY KÖVETKEZŐ ÉLETÜK VALAMELYIK ALSÓ VILÁGBAN VALÓSUL MEG.** Az istenlények többnyire tisztánlátó képességgel rendelkeznek. Meglátják jövőjüket, a következő születésük helyét és jellegét, így az a felismerésük, hogy majdan le kell zuhanniuk az állatok, az éhező szellemek vagy a pokollakók létbirodalmainak valamelyikébe, nagy fájdalmat és nyugtalanságot kelt bennük. Nekünk fogalmunk sincs arról, hogy milyen testben kell leélnünk a következő életünket, ezért nyugodtak vagyunk, holott nyugalmunk kizárólag a tudatlanságunkból fakad. Mit éreznénk, ha biztosak lennénk abban, hogy állatként – mondjuk kutyaként vagy macskaként – kell majd megszületnünk? Az állati létforma az emberi étellel összevetve egyáltalán nem tűnik megnyugtató perspektívának, ezért ez az ismeret alighanem aggodalmat keltene bennünk. Mi abban lehetünk biztosak, hogy amíg nem valósítjuk meg a samathá és a vipasjaná meditációk egyesítését, addig nincs lehetőségünk a forma- vagy a formanélküli világokba születni. A vágyvilág azonban nyitva áll számunkra: a következő életünkben lehetünk állatok, éhező szellemek, pokollakók, de emberek és vágyvilági istenek is, és aki ez utóbbiak közé kerül, az amiatt fog szenvedni, hogy közeledvén a halála, meglátja újrálétesülését egy alsó világban.

**A vágyvilági istenek SZENVEDNEK AMIATT, MERT NEM BIRTOKOLNAK OLYAN KIVÁLÓ VILÁGI TULAJDONSÁGOKAT, MINT AMILYENEKET MÁS, MAGASABB RENDŰ ISTENLÉNYEK.** Az emberek körülményei és életlehetőségei jelentősen különböznek egymástól. Egyesek élete minden kényelemmel el van látva, másoknak szinte semmilye sincs, és a két szélsőség között megszámlálhatatlanul sok

fokozat létezik. Aki rosszabb körülmények között él, az irigykedik a nála jobb helyzetben lévőre. Ugyanígy, az alacsonyabb szinten lévő istenlények is irigyek a magasabb szinteken lévők fizikai megjelenésére és körülményeire. Ahogyan itt, a mi világunkban, úgy az istenek között is, ez a tudat zavarát eredményezi.

**SZENVEDÉS AZÉRT, MERT A FÉLISTENEKEL VÍVOTT HÁBORÚBAN MEGCSONKÍTJÁK A TESTEKET.** Mint említettem, nem csupán az emberek hadakoznak, a vágyvilági istenek alsóbb szintjein is háborúskodás folyik a félistenek és az istenek között. Nehéz bizonyítani, de a szövegben azt olvashatjuk, hogy ebben a háborúskodásban elvágják a küzdők torkát, akik ezáltal meg is halnak, és levágják egymás tagjait, ami hatalmas szenvedést – bár halált nem – okoz. Sajátossága ennek a világnak, hogy az esemény megtörténte után a megcsonkított testrészt újraéled és minden folytatódik tovább. Hogy miért van itt is békétlenség? Mert a vágyvilági istenek még nem hagyták el a haragjukat és gyűlöletüket, és amíg a mérgező érzelmeik munkálkodnak, okot is találnak rá, hogy küzdjenek egymással. Nyilvánvaló, hogy a szeretet és az együttérzés nevében az érző lények egyike sem harcolna a másikkal.

**SZENVEDÉS AZÉRT, MERT AZ ERŐSEBB ISTENEK ELKERGETIK HELYÜKRŐL A GYENGÉBBEKET.** Mint az emberek, úgy az istenlények is meghatározott területeken élnek. Az emberek is elkergetnek másokat a saját helyeikről. Kényszerítik a náluk gyengébbeket, hogy elhagyják a lakásaikat, földjeiket sőt még az országukat is. Ugyanez történik a vágyvilági istenek körében, ami szintén hatalmas tudati szenvedést okoz.

**A FORMA- ÉS A FORMA NÉLKÜLI VILÁGOK ISTENEI A MÉRGEZŐ ÉRZELMEIK ÉS AZ OLYAN AKADÁLYAIK MIATT SZENVEDNEK, HOGY NEM KÉPESEK MEGSZABADULNI AZ ÉLET ÉS A HALÁL KÖRFORGÁSÁBÓL, HOGY ÉLETTARTAMUK ÉS HALÁLUNK NEM A SAJÁT AKARATUKTÓL, HANEM A MEGELŐZŐEN FELHALMOZOTT SZENNYEZETT KARMÁJUKTÓL FÜGG.** Mint már elmondtam, ezekbe a világokba a samathá és a vipasjaná meditációkat egyesíteni képes gyakorlók szülehetnek. Hangsúlyozni szeretném, hogy ez csupán a minimális feltétel, ennél azért többről van szó. A lényeg, hogy e meditációk során – amely meditációk gyakorlására az emberi létformában kerülhet sor – a gyakorló a durva mérgező érzelmeit csak átmeneti jelleggel hagyja el. Amikor a meditációk egyesítésének kitartó gyakorlása során durva mérgező érzelmek már nem keletkeznek – még akkor sem, ha a haragra és ragaszkodásra okot adó külső feltételek jelen vannak –, a gyakorló, a meditálása által felhalmozott erényes, előrevetítő karmájának következményeként a forma- vagy a forma nélküli világok valamelyikébe születik. A realizációnak erre a szintjére vonatkozóan a tanítás bizonyos tisztánlátó képességek és egyéb „nem szokványos cselekedetek” – például mások gondolataiba való betekintés – meglétéről tesz említést. Megjegyzem,



ugyanaz elérhető meditálás nélkül is a köztes létben, a karma kényszerítő erejének hatására.

A formavilágnak négy szintje van.\* Az első három szinten élők a meditálásukból fakadóan megszakítás nélkül boldogok. A negyedik szinten és a forma nélküli világ további négy szintjén élők érzései semlegesek, azaz nem boldogok és nem boldogtalanok. Mivel már nincsenek durva mérgező érzelmeik és negatív gondolataik, a fájdalom szenvedését sem érzékelik. Ennek ellenére ez nem azt jelenti, hogy minden szenvedéstől megszabadultak. Nekik is vannak csak rájuk jellemző mérgező érzelmeik, nem szabadultak meg az élettől és a haláltól, valamint a nirvána és a buddhaság elérésének számos akadályától. Jóllehet nagyon hosszú ideig tartózkodnak ezekben a létformákban, életükről és halálukról nem saját maguk, hanem karmikus kényszerítő erejük dönt. Innen nézve tehát ezek a létformák sem tökéletesek, a lét itt is átmeneti jellegű. Amint a halál eljön értük, ezek az istenek is lezuhannak egy alsóbb világba.

Samathá és vipasjaná meditációkat a hinduk és a buddhisták egyaránt végeznek. A hinduk nem fogadják el a buddhizmus nirvánára és buddhaságra vonatkozó tanítását, elképzelésük szerint, amikor elérik a samathá és a vipasjaná meditációk egyesítését és elhagyják valamennyi durva mérgező érzelmüket, elérik a megszabadulást. Számunkra azonban világos, hogy csupán a vágyvilágot hagyják el, és a forma- vagy a forma nélküli birodalmak szintjeit érik el. Mivel ez átmeneti állapot, egy bizonyos idő elteltével lezuhannak valamelyik alsó létszférába, mérgező érzelmeik pedig újraélednek. Az persze tény, hogy az erre a szintre eljutó hindu gyakorlók a meditálás igen magas fokát művelik és a durva mérgező érzelmeiket is elhagyják, de nem örökre. Másrészt, vannak olyan tisztánlátó képességgel rendelkező személyek, akik – mivel nem látják az elmúlt és az elkövetkező életeket – azt állítják, hogy azok nincsenek. Innen származik az az elmélet, hogy elmúlt és elkövetkező életek nem léteznek. Holott a tisztánlátásnak nagyon sok szintje van, a magasabb szinten lévőek pedig valóban képesek nem csak a saját, hanem más emberek megelőző és elkövetkező életeinek észlelésére. Más magas szintű tisztánlátók az emberek gondolatainak olvasására is képesek. Az ilyen személyek például keresztül látnak egy falon, ami minket természetesen megakadályoz az azon túli dolgok közvetlen megismerésében. A tisztánlátást tehát mind a buddhisták, mind a hinduk megvalósíthatják, de a buddhizmus nem hangsúlyozza ennek jelentőségét.

Az egyesített samathá és vipasjaná meditációk gyakorlásával felhalmozott karmájának kényszerítő ereje által tehát a gyakorló a forma- vagy a

\* A formavilág négy szintje tizenhét régióra tagozódik.

forma nélküli világokba születik. Az imént mondottakból következik, hogy aki azt gondolja, itt már minden rendben van, téved, mivel az élet itt sem tart örökké. Miután idejük lejár, valamelyik alsóbb szinten születnek újjá. A lényeg itt az, hogy belássátok: a szamszárában minden születési mód és létforma szenvedés-természetű, ez alól a létezés csúcspontjai sem kivételek. Tibeti szóhasználat: „világok közötti vándorok”<sup>\*</sup> vagyunk. Most éppen embernek születünk, de következő életünk a hat létszféra bármelyikében megvalósulhat. Akárhová is kerülünk, a szamszárán belül maradunk, a szenvedést tehát nem kerülhetjük el.

Röviden összefoglalva az eddigieket: a szenvedés-természeten meditálva minél mélyebben érintve érzitek magatokat, annál inkább felébred a vágy bennetek, hogy megszabaduljatok a szenvedésektől. A megszabadulás iránt érzett erős, természetes és őszinte vágyat valódi lemondásnak nevezzük. A valódi lemondás érzése nélkül végzett dharmagyakorlatok, például leborulások, mantrák recitálása, felajánlások következményeinek megtapasztalása – jóllehet ezek erényes cselekedetek – a szamszárán belül történik. Minden olyan erényes cselekedet viszont, amelyet valódi lemondással halmoztok fel, szamszárán túli következményre vezet, azaz a nirvána elérését segíti.

---

\* Tib.: *'gro ba*.