

12.

MEGHALÁS ÉS ÚJRALÉTESÜLÉS

Minden fizikai természetű dolog egyszer véget ér. Az emberi testnek is ez a sorsa. Nyugaton a halott testet többnyire szertartás keretében eltemetik, keleten elhamvasztják vagy állatoknak adják. A tudat azonban nem hal meg. Nem léteznek olyan okok és feltételek, amelyek a tudatnak véget vethetnek. A tudat kezdet nélküli, folyamatossága töretlenül fennmarad. Emiatt beszélhetünk halál utáni köztes létről és következő életről.

C. A MEGHALÁSSAL ÉS A KÖVETKEZŐ ÉLETTEL VALÓ KAPCSOLATTAL FOGLALKOZÓ MEDITÁCIÓNAK ÖT RÉSZE VAN:

- 1) A HALÁL OKAI,
- 2) TUDATÁLLAPOTOK A MEGHALÁS FOLYAMATÁBAN,
- 3) A TESTMELEG FELOSZLÁSA A MEGHALÁS FOLYAMATÁBAN,
- 4) KÖZTES LÉT A HALÁL UTÁN,
- 5) ÚJRALÉTESÜLÉS.

1) Miért kell meghalnunk és mi okozza a halált? A BUDDHISTA FILOZÓFIA A HALÁL HÁROM FŐ OKÁT EMLÍTI.

a) Az első, az ÉLETTARTAM KIMERÜLÉSE. EZ ALATT AZT ÉRTJÜK, HOGY A HALÁL BEKÖVETKEZIK, MIUTÁN A KORÁBBAN FELHALMOZOTT ELŐREVETÍTŐ KARMA ÁLTAL MEGHATÁROZOTT ÉLETTARTAM TELJESSÉGGEL FELHASZNÁLÁSRA KERÜL. Mint már tudjátok, a karmának két típusa van, az előrevetítő és a beteljesítő karma. Az előrevetítő karmánk felelős azért, hogy állatként, istenlényként vagy emberként létesülünk újra. A folyamat hasonló a nyilazáshoz. Valakinek harminc méterre repül a nyílveaszője, másnak lehet, hogy negyven, ötven méterre vagy még messzebbre. Minden a kilövés erejétől függ. Ugyanez áll az előrevetítő karmára. Egyes emberek nagyon hamar meghalnak, van aki már az anyaméhben, mások a születéskor, nem kevesen a gyermekkorukban, és vannak, akik tisztas öregkort élnek meg. Néha hallunk száz éves vagy még ennél is idősebb emberről. Ha az előrevetítő karma mondjuk hatvan évnyi élettartamot engedélyez, és az illető személy a hatvanadik életévét követően meghal, azt mondjuk: élettartamát kimerítette.

Gyakran hallani, hogy valaki „idő előtt meghalt”. A buddhista tanítás csak abban az esetben nevezi a halált idő előttinek, ha valakinek az előrevetítő

karmája mondjuk tíz évet engedélyezett, de ezt a kort nem élte meg. Más esetben nem idő előtti a halál, még akkor sem, ha az élet csupán egyetlen óráig tartott. Az anyaméhben meghaló magzat halála is időben történik, ha az előrevetítő karma ennyi életre nyújtott lehetőséget.

A HALÁLNAK EZ A TÍPUSA HASONLÓ AHHOZ, MINT AMIKOR A MÉCSSES LÁNGJA AMIATT ALSZIK EL, MERT ELFOGY AZ OLAJ. EZÉRT EZT AZ ALKALMAS IDŐBEN TÖRTÉNŐ HALÁLNAK NEVEZZÜK. Megjegyzem, mivel különösen rejtett jelenségről van szó, amikor meghal valaki, nem állíthatjuk egyértelműen, hogy halála élettartamának kimerülés miatt következett be. Csupán annyit mondhatunk, hogy halála okát illetően ez az egyik lehetőség.

b) A második lehetőség, amikor a HALÁLT AZ ÉRDEMEK KIMERÜLÉSE OKOZZA. EZ ALATT AZT ÉRTJÜK, HOGY BÁR AZ ELŐREVETÍTŐ KARMA ÁLTAL MEGHATÁROZOTT ÉLETTARTAM MÉG NEM ÉRNE VÉGET, DE NYOMORÚSÁGOS ÉLETKÖRÜLMÉNYEK ÉS ÉHEZÉS MIATT BEKÖVETKEZIK A HALÁL. Lehetséges, hogy az előrevetítő karma ötven év életben maradási biztosítana, de az erényes cselekedetek hiánya vagy kimerülése az élet végének gyorsabb eljövését eredményezi. Ez esetben az egészségért, anyagi javakért és alapvető szükségletekért felelős beteljesítő karma nem engedélyez megfelelő életkörülményeket, például nagyon szegény családba születésre kényszerít, ahol a nélkülözések – az élelem, a ruházkodás, az egészségügyi ellátás és az otthon hiányosságai következtében – a hideg, az éhezés vagy a gyakori megbetegedések miatt a halál a lehetséges ötvenedik életév előtt bekövetkezik. EZT A VÁLTOZATOT IDŐ ELŐTTI HALÁLNAK NEVEZZÜK. A HALÁLNAK EZ A TÍPUSA HASONLÍT AHHOZ, AMIKOR A MÉCSSES LÁNGJA NEM AZ OLAJ, HANEM A KANÓC ELFOGYÁSA MIATT ALSZIK EL. Hasonlóképpen az előzőekben mondottakhoz, külső szemmel nehezen ítéhető meg, hogy valakinek a halála idő előtti vagy sem, mivel az élettartam kimerülése különösen rejtett jelenség.

c) A harmadik lehetőség a HALÁL, AMELYET KIKERÜLHETETLEN – eddig még nem beért, azaz még nem elhagyott karma következményeként – KATASZTRÓFA JELLEGŰ TÉNYEZŐK OKOZNAK. EZ ALATT AZT ÉRTJÜK, HOGY BÁR AZ ELŐREVETÍTŐ KARMA ÁLTAL MEGHATÁROZOTT ÉLETTARTAM NEM MERÜLT KI, ÉS OLYAN ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETEK, MINT AZ ÉTEL ÉS A RUHÁZAT SEM HIÁNYZIK, DE AUTÓBALESET, FÖLDRENGÉS, MÉRTÉKTELEN ÉTKEZÉS, MÉRGEZÉS, BETEGSÉG VAGY MÁ S ZSERENCSETLENSÉG MIATT BEKÖVETKEZIK A HALÁL. EZ SZINTÉN IDŐ ELŐTTI HALÁL, AMELY HASONLÍT AHHOZ, AMIKOR A MÉCSSES LÁNGJÁT ERŐS SZÉL ELOLTJA, JÓLLEHET A KANÓC ÉP ÉS AZ OLAJ IS ELEGENDŐ.

2) Lássuk ezek után magát a meghalás folyamatát, a MEGHALÁS FOLYAMATÁNAK TUDATÁLLAPOTAIT. A *Lam-rim* elsősorban a lassan bekövetkező halálról beszél, például ha valaki kórházban hal meg. Mi történik ilyen esetben a meghalás közben?

A HALDOKLÓ A MEGHALÁS FOLYAMATÁBAN A SAJÁT MAGA ÉS A MÁSOK ÁLTAL ELŐIDÉZETT ERÉNYES VAGY ERÉNYTELEN TUDATÁLLAPOTAIT MINDADDIG TAPASZTALJA, AMÍG TUDATA A DURVA SZINTEN TARTÓZKODIK. Úgy tudom, meghaláskor a tudat durva szintje közel egy órán át marad fenn. Döntő, kritikus idő az életünkben, mivel ekkor még egy utolsó esély nyílik számunkra a jobb újralétesülés elérésére. Itt még azok számára is adott az emberi vagy az isteni létformákba születés lehetősége, akik életük során negatív cselekedetek sokaságát követték el, akik öltek, loptak, csaltak, mások életét megkeserítették. Ez persze nem azt jelenti, hogy amit elkövettek, annak következményét nem kell megtapasztalniuk. Csupán ez a tapasztalat eltolódik két, akár három élettől későbbre. A lényeg itt az, hogy a haldokló a saját maga vagy a mások ösztönzésével felkeltett pozitív gondolataival egy utolsó kísérletet tehet jobb újralétesülése elérése érdekében. Erre hozzávetőlegesen egy órányi idő áll a rendelkezésére. Ezért helyesen teszi, ha a lehető legpozitívabb tudatállapotot próbálja megvalósítani az együttérzés, a szeretet, a bódhicsitta, a lemondás, az ürességet megértő bölcsesség, vagy szádana – például guru jóga és istensegéket vizualizáló – gyakorlatok segítségével.

Igen fontos emellett, hogy a halál folyamatában a lehető legzavartalanabb körülmények jöjjenek létre, a haldoklót ragaszkodásával, haragvással, szemrehányásokkal, szomorúságával ne zavarja meg senki. Főként a tibeti közösségen belül szokás, hogy a haldoklót a legjobb barátai veszik körül. Ott áll mellette tanítója, aki a pozitív gondolatok felkeltésére a Dharma tanácsait suttogja a fülébe. A haldokló számára ilyenformán megnyugtató a környezet, tudata pedig a Dharmára összpontosul. Aki hozzászólt a Dharma gyakorlásához és a pozitív gondolkodáshoz, az persze külső bátorítás és segítségnyújtás nélkül is ugyanígy cselekszik. Abban a helyzetben pontosan tudja, hogy most érkezett el a halála, és a halál pillanata különleges fontosságú, mert itt dől el, milyen lesz a következő élete. Ezért azt is tudja, hogy a bódhicsitta felkeltésével, illetve a szeretet és az együttérzés gondolatával tudatát pozitívvá kell alakítania. A lehetőség azonban csak addig adott, amíg tudata a durva szinten tartózkodik. Amint tudatának durva szintje finom szintre vált, többé semmit sem tehet.

- ♦ *Sok ember fél a fájdalomtól és a kellemetlen érzésektől, ezért szeretne alvás közben meghalni. Úgy tartják, hogy ez a legszebb halál. Fontos a tudatosság?*

A gyakorlók számára nagyon fontos a tudatosság. A vallástalanok esetében talán az alvás közben bekövetkező halál az előnyösebb. Különösképpen igaz lehet ez a szenvedélyes, haragos vagy ingerlékeny emberekre, mert legalább nyugalomban maradnak, nem lesznek zaklatottak az esemény alatt. A gyakorlók viszont akkor teszik a legjobban, ha a halál folyamatában a megszokott

Lam-rim meditációkra, a Négy Mérhetetlenre, a bódhicsitta felkeltésére, és ehhez hasonló gyakorlatokra összpontosítanak. Nem a sok gyakorlat végzése a cél, hanem a minél hosszabb megmaradás egy gyakorlatban. Akik magasabb szintet értek el, azok a haláluk folyamatát átalakíthatják a naponta végzett tantrikus gyakorlatukká.

♦ *Mit tegyünk, ha egy hozzátartozónk haldoklik?*

Mint mondtam, legfontosabb a zavartalan körülmények biztosítása. A siránkozás, jajveszékélés, hangos érzelemnyilvánítás csak kárt okoz. Ha a haldokló a buddhizmus követője, akkor a Buddhát, ha keresztény, akkor Jézus Krisztust ábrázoló képet vagy szobrot helyeztetek el mellette, és próbálatok beszélni hozzá. Keltsetek pozitív gondolatokat benne, emlékeztessétek a naponta végzett gyakorlataira. Ha az illető nem hívő, akkor a békés légkör megteremtése a legfontosabb.

A HAGYOMÁNY SZERINT MEGHALÁSKOR, AKIK ÉLETÜKET POZITÍV MÓDON TÖLTÖTTÉK, ÚGY ÉRZIK A SÖTÉTSÉG KIVILÁGOSODIK, ÉS MINTEGY ÁLOMSZERŰEN, VONZÓ DOLGOKAT TAPASZTALNAK, EZÉRT BÉKÉSEN, ERŐS TESTI FÁJDALMAK NÉLKÜL HALNAK MEG. A sötétség kivilágosodása valójában boldogságérzet, amely boldogságérzetet az álomszerűen megjelenő látomások keltik. Bár az álom csupán a képzelet játéka, az általa felkeltett érzés valódi.

MEGHALÁSKOR AZOK, AKIK ÉLETÜKET NEGATÍV MÓDON TÖLTÖTTÉK, ÚGY ÉRZIK A VILÁGOSSÁG ELSÖTÉTEDIK, ÉS MINTEGY ÁLOMSZERŰEN, IJESZTŐ ÉS TASZÍTÓ DOLGOKAT TAPASZTALNAK, EZÉRT ZAVARODOTTAN, ERŐS TESTI FÁJDALMAK KÖZEPETTE HALNAK MEG. Valójában itt is csupán látomásról van szó, de a szenvedés, amelyet okoz, valóságos.

Akik SEMLEGES TUDATTAL HALNAK MEG, AZOK NEM TAPASZTALJÁK AZ ELMONDOTTAKAT. A semleges álomszerű látomások sem boldogságot, sem rettegést nem keltenek. Ha a tárgy semleges, az érzés is semleges.

E FELISMERÉSEK ELMOSÓDÁSÁIG A MEGHALÁS FOLYAMATÁBAN A HALDOKLÓ RAGASZKODIK ÖNMAGÁHOZ, MIVEL HOSSZÚ IDŐN ÁT HOZZÁSZOKOTT EHÉZ A RAGASZKODÁSÁHOZ, ÉS EMIATT FÉL ÖNMAGA ELVESZTÉSÉTŐL. RAGASZKODIK A TESTÉHEZ, ÉS A TESTÉHEZ VALÓ RAGASZKODÁSA AZ OKA, HOGY KÖZTES LÉTBÉ KERÜL. Ezt a létformát tibetiül *bardonak* nevezzük. A ragaszkodás a testhez az összekötő kapocs a jelen élet és a köztes lét között, másképpen mondván, a test elvesztésének félelme okozza a köztes létbe kerülést. Az említett körülbelül egy óra eltelte után a tudat finom szerkezetűvé alakul és a ragaszkodás is megszűnik. A lénynek már nincsenek emlékei, a tudata semleges. Ez a meghalás utolsó pillanata. A *Lam-rim* tanítása nem tér ki a hirtelen halál – a baleset vagy katasztrófa – esetére. Véleményem szerint azonban még a hirtelen halál is eltarthat egy bizonyos ideig. Lehet, hogy egy percig vagy

fél percig, de ez elegendő lehet a halál felismerésére, és ezalatt a test iránti ragaszkodás is eluralkodik.

A *Lam-rim* megemlíti, hogy egyesek szerint zavarodottság lehet úrrá a lényen, amikor a köztes létbe kerülve saját halott testét meglátja. Congkhapa azonban figyelmeztet, hogy ez a megállapítás helytelen, mivel a köztes létbe került lénynek ott már nincs tudatossága.

3) A meditáció következő része a test életerejének megsemmisülése, azaz A TESTMELEG FELOSZLÁSA A MEGHALÁS FOLYAMATÁBAN. A BUDDHISTA TANÍTÁS SZERINT MINDAZOKNÁL, AKIK AZ ÉLETÜKET POZITÍV MÓDON TÖLTÖTTÉK, A HALÁL FOLYAMATÁBAN A TESTHŐ ELŐSZÖR A TEST ALSÓ RÉSZÉBŐL TÁVOZIK, AZTÁN A FELSŐBŐL, MAJD TALÁLKOZNAK ABBAN A CENTRÁLIS HELYZETŰ PONTBAN, AHO AZ ÉLET MÉG AZ ANYAMÉHBE MEGKEZDŐDÖTT. AZOKNÁL, AKIK AZ ÉLETÜKET NEGATÍV MÓDON TÖLTÖTTÉK, A TESTHŐ ELŐSZÖR A TEST FELSŐ RÉSZÉBŐL TÁVOZIK, ÉS EZT KÖVETŐEN AZ ALSÓBÓL, MAJD EGYESÜLNEK A TEST CENTRÁLIS PONTJÁBAN. Nem tudom, hogy a tudomány igazolja ezt vagy sem, de a buddhizmus állítja, hogy így történik.* A tanításban gyakran a centrális pontot „szív”-nek nevezik, amely alatt nem testi szervet értenünk. A „szív” az a pont, ahol az élet megkezdődik. Itt kapcsolódik össze a megelőző életből származó tudat a jelen élet testével. Talán helyesebb, ha ebben a kezdeti pillanatban nem is testről, hanem az egymással egyesülő anya vérérről és az apától származó magról beszélünk. A testhő elbomlásának végső pillanata ugyanebben a pontban történik.

Az élet kezdetekor a fizikai akadályokat nem ismerő tudat – amely a köztes létben ezen a falon is könnyűszerrel keresztülhatol – mondhatni csapdába esik a centrális pontban. Többé nem képes innen elszakadni. Ennek az eseménynek az első pillanata az újralétesülés. A második pillanattól az utolsó pillanatot megelőző pillanatig tartó időszakot életnek nevezzük. A halál az élet utolsó pillanata. Majd pedig az említett körülbelül egy órányi haldoklás után a tudat belép a *bardoba*, ami mintegy negyvenkilenc napig tart. Mindannyian ennek a négy állapotnak a szüntelen körforgásában létezőnk.

4) A HALÁL UTÁNI KÖZTES LÉT. ABBAN A PILLANATBAN, AMIKOR A JELENLEGI TUDAT ELVÁLIK A TEST CENTRÁLIS PONTJÁTÓL, MEGKEZDŐDIK A KÖZTES LÉT. Bizonyos jelek alapján az orvos megállapítja a halált, de a buddhista tanítás arra figyelmeztet, hogy a test és a tudat nem válik szét azonnal, ezért a hamvasztást nem szabad azonnal megkezdeni. Erre általában egy-két nap elteltével kerülhet

* A meghalás folyamatának részleteiről ld. Öszentsége a Dalai Láma 1979-ben adott tanítását valamint Jangdzsen Gava Lodrö művét a halálról, köztes létről és újralétesülésről. tanitomester.hu..

sor. A látszólagos halált követő egy órán belül a tudat durva szerkezetű, még lehet erényes, erénytelen vagy semleges. Ezt követően a tudat finom szerkezetű megnyilvánulása már kizárólag semleges, tehát nem erényes és nem erénytelen, amelyre azt szoktuk mondani, hogy ez a tiszta fény.

A KÖZTES LÉT AZ ÉRZŐ LÉNYEK HALÁLA ÉS ÚJRALÉTESÜLÉSE KÖZÖTTI ÁLLAPOT, AMELY ÁLLAPOTBAN A KORÁBBI KARMIKUS KÉSZTETÉSNEK MEGFELELŐ TUDATTEST JÖN LÉTRE. A tudat a szél elemmel egyidejűleg létezik. A szél elemnek különböző tulajdonságai vannak. Itt a finom szerkezetű szél elemre kell gondolni. Hasonlattal élve, szél elem nélkül a tudat olyan, mint a végtagok nélküli ember, tudat nélkül pedig a szél elem olyan, mint a szeme világát veszített személy. Szem nélkül az ember nem tudja, hogy merre menjen, láb nélkül pedig képtelen bárhová eljutni. A helyes működéshez mindkettőre szükség van, következőképp mindkettőnek jelen kell lennie. Egy másik hasonlatot használva, gondolhatunk a lovasra és a lóra, de talán még jobb példa, ha a köztes létben lévő tudatetest szélzsákként képzeljük el.

E TUDATTEST VALÓJÁBAN TISZTA FÉNY, AMELYET MI, EMBERI LÉNYEK NEM LÁTUNK ÉS ÉRINTENI SEM TUDUNK. A BARDOT CSAK AZ ISTENI SZEM BIRTOKOSAI LÁTHATJÁK. A *bard*ban lévők látják egymást, ugyanúgy, ahogyan most mi itt egymást. A *bard*ban lévőket viszont csak a tényleges *samathá* és *vipasjaná* meditációk egyesítését megvalósító, a tisztánlátás képességével rendelkező emberek érzékelhetik. Ez a képesség nem elérhetetlen, és még csak nem is buddhista sajátosság. Hatalmas, de önmagában semleges erő, olyan, mint bármilyen más megszerezhető ismeret, amely a motivációtól függően jó vagy rossz irányba, pozitív és negatív célok megvalósítására egyaránt felhasználható. Alkalmas pusztításra, azaz a mérgező érzelmek erejének a felfokozására ugyanúgy, mint a mérgező érzelmek ellenszereként, a lemondás, a bódhicsitta, az üresség vagy magas tantrikus gyakorlatok realizálásaira.

A BARDOBAN A TUDATTEST ÖT ÉRZÉKSZERVVEL RENDELKEZIK, ÉS AZ ÚJRALÉTESÜLÉSIG MOZGÁSÁT A DURVA FIZIKAI ANYAGOK, MINT AMILYEN PÉLDÁUL EGY HEGY VAGY FAL, NEM AKADÁLYOZZÁK. A köztes lét tehát nem a csökkent képességek helye. Erre a létformára azt mondjuk, hogy nem akadályozott, mert semmilyen durva fizikai jelenség sem képes a tudattest mozgását megakadályozni. Jegy nélkül utazhatunk bárhová, korlátozás nélkül, ennek azonban azonnal vége szakad, mihelyt a tudat újrálétesülésének helyére, az anyaméhre rátalál, és egyesül új testének csírájával.

- ♦ *A köztes létben tartózkodóknak miért van szükségük öt érzékszervre, például az íz érzékelésére?*

A köztes létben élőket „illatevők”-nek* is szokás nevezni. Mivel ők is táplálkoznak, ha nem is olyan étellel, mint mi, a tibetiek a halott emberek

* Tib. *dri za*.

számára kellemes illatú dolgokat égetnek el. Másfelől, a köztes létben lévők látják egymást, s bár a tisztánlátás képességével rendelkeznek, ez a képességük nagyon korlátozott; nem mindent és nem mindenkit látnak.

A KÖZTES LÉTBEN AZ ÉLETHOSSZ EGYS HÉT. HA A LÉNY EZALATT NEM TALÁL ÚJRALÉTESÜLÉSÉHEZ ALKALMAS HELYET, LEGFELJEBB NEGYVENKILENC NAPIG, VAGYIS HÉT HÉTEN ÁT MEGMARAD EBBEN AZ ÁLLAPOTBAN. EZ IDŐ ALATT BIZONYOSAN RÁTALÁL ÚJRALÉTESÜLÉSÉNEK HELYÉRE. A *bardo*ban lévő lény akár egy napon, egy órán vagy egyetlen percen belül rátalálhat újralétesüléséhez alkalmas helyére, ám ha egy héten keresztül sikertelen marad, meghal, és újra *bardo* állapotba kerül. Mindez hétszer megisméltődhet. Természetesen filozófiai és logikai úton ezt nehéz bizonyítani. Nem kétséges azonban, hogy a létezők között kapcsolatnak kell lennie. Például egy Magyarországon élt személy újralétesülhet mondjuk Angliában, ahová el kell jutnia, ehhez pedig köztes állapotnak is lennie kell.

- ♦ *Olvastam, hogy ha a köztes létben tartózkodó elhunyt személy egy hét után nem talál helyet az újralétesüléséhez, akkor „meghal”. Mit lehet tudni a *bardo* halálról?*

Nagyon nehéz lenne bizonyítani a tanításnak ezt a kitételét, de valóban olvasható szútrában és a magyarázatokban. Ezzel kapcsolatban például az is kérdés lehet, hogy amikor „egy hét”-ről beszélünk, akkor ezalatt pontosan mennyi időt kell érteni. Az emberi időszámítást vegyük alapul, vagy valamilyen más mértékegységet? A tanítás a mi, emberi időmértékünkkel számol. Vannak akik azt mondják, ha valaki az istenlénnyel *bardo*jába kerül, akkor ott az isteni létforma időszámítása érvényes, azaz például a vágyvilági istenlénnyel első szintjén egy nap ötven emberi évnél felel meg.

A magasabb buddhista filozófia értelmezésében a köztes lét cserélődhet. A HALÁL ÉS A BARDOBA SZÜLETÉS KÖZBEN AZ ISTENLÉNY KÖZTES ÁLLAPOTA EMBERI LÉNY KÖZTES ÁLLAPOTÁVÁ VÁLHAT. A tanítás csupán megemlíti, hogy „a köztes lét cserélődhet”. Véleményem szerint ez csak a felsőbb világokra értelmezhető. A meghalás utolsó pillanatában az előrevetítő karma hozza létre a köztes léte és ugyanez a kényszerítő erő valósítja meg az újralétesülést. Ez lehet a magyarázata annak, hogy alacsonyabb létforma köztes állapotából nem jöhet létre újralétesülés magasabb világba, mivel az előrevetítő karmájuk alapvetően különböző, az egyik esetben negatív, a másik esetben pozitív. Az ember és a vágyvilági istenlény előrevetítő karmája többé-kevésbé hasonló. A különbség pusztán annyi, hogy az előbbinél kisebb, az utóbbinál nagyobb erényről van szó. E kétféle köztes lét tehát egymás javára megváltozhat, így elképzelhető az is, hogy egy ember ugyancsak emberként történő újralétesülésének idején, köztes léte istenlény köztes létévé változik.

- ♦ *Mi miatt változhat egy emberi lény köztes léte isteni lény köztes létévé?*

Elsősorban karmikus kényszer miatt. De történhet ima hatására is. A tibeti közösségben például attól a pillanattól kezdve, hogy meghal valaki, hetekig imádkoznak érte. Megjegyzem, a hínajána filozófiai iskolák szerint a köztes lét nem cserélődhet. Szerintük a *bardo* első hetében kiválasztásra került létforma a továbbiakban már nem változhat.

A KÖZTES LÉTBEN FELÖLTÖTT FORMA MEGFELEL AZ ÚJRALÉTESÜLÉS ELJÖVENDŐ FORMÁJÁNAK, MIVEL MIND A KÖZTES LÉT, MIND AZ ÚJRALÉTESÜLÉS UGYANANNAK A KARMIKUS KÉSZTETÉSNEK A KIVETÜLÉSE. A *bardobeli* tudattest is rendelkezik finom szerkezetű formával. Aki például emberi lényként létesül újra, annak a tudatteste ember formájú.

A KÜLÖNBÖZŐ KÖZTES LÉTEK SZÍNEI ELTÉRNEK EGYMÁSTÓL: A POKOLLAKÓK KÖZTES LÉTÉNEK SZÍNE FEKETE, MINT AZ ÉGETT FATÖRZS; AZ ÉHEZŐ SZELLEMEK KÖZTES LÉTE VÍZSZÍNŰ; AZ ÁLLATOK KÖZTES LÉTE FÜSTSZÍNŰ; AZ EMBEREK KÖZTES LÉTÉNEK SZÍNE ARANYSÁRGA, A FORMAVILÁG ISTENLÉNYEINEK KÖZTES LÉTE FEHÉR SZÍNŰ. Ezeket említi a tanítás. Filozófiailag természetesen ezt is nehéz lenne bizonyítani, a tanítás alapján fogadjuk el. A szútra ezenkívül még kitér arra, hogy a forma nélküli világok istenlényeinek nincs köztes létük. Aki forma nélküli világba születik, az ugyanarra a helyre születik, ahol meghalt, ezért nincs szüksége semmilyen „utazásra”, így a köztes lét tudattestére sincs szüksége. Abban a pillanatban, amikor a jelen testétől elválik a tudata, újjászületik a forma nélküli világban. Ez a szútra szerinti magyarázat. A tantrikus tanítás szerint a forma nélküli istenlényeknek is van – rendkívül finom szerkezetű – formájuk. Olyasvalamiként képzelhetjük el, mint a már említett szélzsákokat.

5) Végül **AZ ÚJRALÉTESÜLÉSRŐL** röviden. A buddhista iratok a köztes lét és az újralétesülés közötti kapcsolatnak többféle magyarázatával szolgálnak. Az egyik változat szerint a köztes létben vándorolva a lény látni véli azt a helyet, ahol meg kell születnie. **HA A LÉNY AZ ANYAMÉHBE SZÜLETÉS KÖZTES LÉTÉT KÉPZELI EL, AKKOR MINTEGY ÁLOMSZERŰEN AHHOZ HASONLÓ KÖZTES LÉTET PILLANT MEG, MINT AHOL AZ ÚJRALÉTESÜLÉSE MAJD LÉTREJÖN, ÉS VÁGY ÉBRED BENNE, HOGY ODAJUSSON.** Ez csupán illúzió, és a megálmódott személy sem valóságos. **AMINT KÖZELEDIK FELÉ, A SPERMÁT ÉS A PETÉT TÉVESEN FÉRFIKÉNT ÉS NŐKÉNT ÉSZLELI. HA NŐKÉNT LÉTESÜL ÚJRA, AKKOR RAGASZKODÁS ÉBRED BENNE A FÉRFI IRÁNT ÉS VÁGYAKOZIK, HOGY A KÖZELÉBE KERÜLJÖN. HA FÉRFIKÉNT LÉTESÜL ÚJRA, AKKOR RAGASZKODÁS ÉBRED BENNE A NŐ IRÁNT ÉS VÁGYAKOZIK, HOGY A KÖZELÉBE KERÜLJÖN. MÉG KÖZELEBB ÉRVE MÁR CSAK A FÉRFI ILLETVE A NŐI NEMI SZERVET LÁTJA. HARAG TÁMAD BENNE, ÉS EZ AZ ÉRZELEM A KÖZTES LÉTBELI HALÁLÁNAK ÉS AZ ÚJRALÉTESÜLÉSÉNEK AZ OKA.**

HA A LÉNYNEK JOBB ÚJRALÉTESÜLÉSBE LESZ RÉSZE, AKKOR AZ ÚJ ÉLET LÉT-REJÖVETELE KÖZBEN KELLEMES HANGOKAT VÉL HALLANI, ÉS ÚGY ÉRZI, MINTHA CSODÁLATOS PALOTÁBA LÉPNE. HA ROSSZ ÚJRALÉTESÜLÉSE LESZ, KELLEMETLEN HANGOKAT HALL ÉS ÚGY ÉRZI, MINTHA INGOVÁNYOS, SÖTÉT ERDŐBE LÉPNE. Ezek is mind csupán illúziók.

A vágyvilágba, a formavilágba vagy a formanélküli világba születés esetén szamszárikus újralétesülésről beszélünk. Az újralétesülés lehet szamszárán túli is, de a bódhiszattvák, akik már elhagyták a szamszárát, imájuk és együttérzésük miatt mégis ide születnek, mert vágyakoznak arra, hogy a lények segítségére legyenek. Sákjamuni Buddha esetében sem mondjuk, hogy újralétesülése a szamszára vágyvilágában történt, hanem azt, hogy emberként született meg.

- ◆ *Hogyan érvényesül meghaláskor a karma törvény?*

Általánosságban mondván, ha a jelen életünkben döntően pozitív cselekedetekkel kötelezzük el magunkat, akkor ezeknek a pozitív cselekedeteinknek a halmaza pozitív karmát érlelhet életünk rendkívül jelentős utolsó pillanatában. Mint említettem, különösen fontos, hogy amikor a meghalás folyamata elkezdődik, a tudat békés, minden külső zavartól mentes legyen, mert az élet utolsó pillanatának tudatállapota dönti el, hogy milyen lesz a következő újralétesülésünk. De önmagában a csendes és nyugodt légkör nem elegendő. A negatív gondolatok, a harag és más mérgező érzelmek az alsó világok valamelyikébe kényszerítő negatív karma beérését segítik. Nagy szükség van tehát a pozitív gondolatokra, a pozitív tudatra. Ennek jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. A meghalás folyamatában a tudatot minden tekintetben pozitívvá kellene alakítani, például a bódhicsitta felkeltésével, együttérző, szeretetteljes gondolatokkal. De hogyan lehet ezt elérni? Szintén általánosságban mondván, tudatunk ellenállás nélkül csak olyan szándékainknak megfelelő cselekedetekre hajlandó, amelyekhez hozzászoktattuk. Ha nem szoktatjuk hozzá a pozitív gondolatokhoz még életünkben, akkor ott, abban az állapotban felkeltésük nem fog sikerülni. A pozitív gondolatokhoz azonban nem könnyű hozzászokni. Hosszú időn keresztül kell a Dharmát gyakorolni és meditálni, hogy a tudatban a pozitív hajlamok váljanak uralkodóvá. Aki viszont komoly gyakorlással ezt eléri, az halálakor minden külső segítség nélkül majd könnyen felidézi a már sokszor begyakorolt üdvös gondolatokat. Pozitív gondolatai pozitív karmájának beérését fogják elősegíteni, és ezáltal következő élete a magasabb szférák valamelyikében történik.

- ◆ *A halál pillanatában semleges karma is beérhet?*

Ez nem történhet meg, mivel a halál pillanatában a ragaszkodás görcsös megragadássá fokozódik, ami nem semleges érzés. Ebből a tudatállapotból

pozitív vagy negatív karma érik be, és ennek megfelelően kétféle lehetőség van: a magasabb vagy alacsonyabb létszférák valamelyikébe születhetünk. „Középső” szint nincs.

Hétköznapi emberként mi a halálunk folyamatának egyetlen szakaszát sem tudjuk ellenőrizni, jóllehet hasznunkra válna. Egy magasabb szintre jutott tantrikus gyakorló viszont idejében felkészül a nagy eseményre azáltal, hogy hozzászoktatja magát halála végbemeneteléhez. Elképzeli haldoklását, vizualizálja a meghalás teljes folyamatát, és átéli, hogy az elemek felbomlásának első, második, harmadik és így tovább, az összes többi szintjén mikor, milyen jeleket kell felismernie és milyen állapotokon fog keresztül menni, egészen halála utolsó pillanatáig. Ezt minden nap elvégzi, és amikor valóban eljön a halála, tudatát ellenőrzése alatt tartva azt teszi, amire felkészítette magát. Néhány rendkívül képzett tantrikus gyakorló, úgynevezett „magas láma” képes arra, hogy nagyon mély meditációban élje át élete utolsó pillanatait. Nem ritka, hogy meditációs testhelyzetben egy, két vagy akár három hétig is megmaradnak. Ebben a mély meditációban testük minden fizikai életmegnyilvánulását elhagyják. Fizikai szinten az orvosok szerint halottak, de valójában nem haltak meg, környezetükben akár forró égövi viszonyok mellett sem érezni bomló testszagot. Hallomásból tudom, hogy ennek az állapotnak a végét jelzi, amikor az orrukból vér folyik. Innen tudják a jelenlévők, hogy a test és a tudat szétválása megtörtént.

- ♦ *A nyugati orvostudomány szerint a halálnak nem feltétlen velejárója az orrvérzés...*

Erre nem tudok felelni, de az igazolt történések alapján bizonyosan állítható, hogy egyes magas lámák akár egy vagy két hétig is képesek, ahogyan mi mondjuk: „halál közbeni visszavonulás”-ra*. Egyik nepáli tanítványom mesélte, hogy a kolostor vezető lámája halálakor négy napig volt „visszavonuláson”. Ő segédkezett körülötte, így saját maga közvetlenül tapasztalta, hogy a „visszavonulás” befejeztével folyadék távozott a láma testéből, amely jelből világosan felismerték: a meghalás folyamata befejeződött, tudata végleg elvált a testétől. Őszentsége, a Dalai Láma idősebb tanítómesterének „visszavonulása” mintegy két hétig tartott. Ezalatt mindenkinek úgy tűnt, mintha aludna. Nem változott a bőrszíne, bár a teste kihűlt és nem lélegzett. Részben orrának vérzése, részben az alsó testtájékán megjelenő folyadék jelezte ennek a mély meditációs állapotnak a végét. Mindez hogyan lehetséges? Úgy, hogy napi gyakorlatként végezték haláluk átélését és hozzászoktak ehhez. Amikor pedig bekövetkezett a tényleges esemény, tudatuk irányításával a teljes folyamatot és annak minden részletét ellenőrzésük alatt tartották. Felismerték, hogy mikor, melyik fázisban tartanak, tudták, hogy ott mit kell tapasztalniuk és

* Tib. *thugs dam*.

mit kell tenniük. Az utolsó pillanatban létrejövő legfinomabb szerkezetű tudatállapotot pedig a mély meditációra használták, amelynek tárgya az üresség, a bóhdicsitta vagy valamelyik tantrikus istenség.

Számotokra mindebből a legfontosabb tanulság az kellene legyen, hogy ha az időtök nagyobb részét ugyan dharmagyakorlással töltitek, a halál pillanatát mégis zavarodottan élitek meg, és ezért talán a következő életek nem lesz jó újrálétesülés, az nem azt jelenti, hogy a gyakorlatokat feleslegesen végeztétek. Mert minden elraktározódik a tudatfolyamatban, és talán majd két vagy három élet után beérik és jó újrálétesülésben lesz részetek.

- ♦ *Valójában mit, pontosabban melyik halmazunkat vesszük magunkkal a következő életünkbe? Nehéz elképzelni, hogy sokat tanulunk, és ezt a tudásunkat elveszítjük, viszont a szenvedélyeink hajlamait megőrizzük.*

Öt halmazunk van, és ezek közül a fizikai halmazok nem mennek át a halált követő állapotba. A következő életbe a maradék négy halmazt vesszük tovább. Miért nem vagyunk képesek megtartani az előző életünkben felhalmozott tudásunkat? Ennek oka az, hogy tanulásunk olyannyira felszínes, hogy nem hagy erős lenyomatot tudatfolyamatunkban. Ám, ha hosszú időn át hozzászoktatjuk magunkat valamely tanulmányunkhoz, akkor ennek lenyomata a következő életünkben is megmarad. Ilyen „tanulmányunk” például a harag és a gyűlölet. Születésünket követően nem kell megtanulni, hogy miként gyűlöljünk, hogyan haragudjunk, vagy miként legyünk féltékenyek másokra. Azt sem tanítja nekünk senki sem, hogyan ragaszkodjunk a dolgokhoz. Mindezeket a múlt életeinkből hozzuk magunkkal, a hosszú időn át tartó hozzászokottságaink eredményeiként. Ezzel szemben az a tanulás, amire te gondolsz, rendkívül erőtlenséget, és emiatt gyakorlatilag nyom nélküli.

Már korábban is javasoltam, hogy figyeljétek meg a gyerekeket, milyen sok dologban különböznek egymástól. Miért vannak a gyerekeknek eltérő hajlamaik? A buddhizmus erre azt feleli: mert a hajlamaik kapcsolatban állnak korábbi életeikkel. Minden attól függ, hogy mihez szoktak hozzá. Meghaláskor a tudat finom szintjein létrejövő pozitív átalakulás nagyon erős lenyomatot hagy, és hatalmas befolyással lehet mind az ezt az életet lezáró halál folyamatára, mind a következő életre. Ezért annyira fontos a tudat edzése. Olyan ez, mint az úrhajósok kiképzése itt a Földön. A cél az úrutazás, ám az ottani körülményekre felkészítő edzés itt, például a vízben végezhető el. Amikor az úrhajósok tökéletesen fejlesztették magukat a vízben, mehetnek az úrbe. Ugyanilyen a Lam-rim meditáció. Egyfajta előkészítő edzés. Amikor az ember ténylegesen átmegy a halál folyamatán, tudati késztetései fokozottabbak, mint életében voltak. Lényeges tehát, hogy békés, és egyben pozitívvá alakított tudattal rendelkezünk meghaláskor. A pozitív transzformáció, a pozitív tudati beállítottság olyan kiváló táptalaj, amelybe a jelenlegi és a korábbi életekből

származó karmikus magvak beágyazódhatnak. Erősen pozitív tudat a halál folyamatában pozitív karmát érlel – legyenek akármilyen más magvak mellette – és ezzel a jobb, magasabb újrálétesülés irányába löki, tolja az egyént. De ne feledjétek, ez csak átmeneti cél. A hosszú távú cél a megszabadulás minden szenvedéstől, örökre. Ennek megvalósítására egyetlen élet nem lesz elegendő. Ehhez több életen keresztül kell folyamatosan gyakorolni.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

A meditálásnak az a célja, hogy hozzászoktassuk magunkat a meditálásunk tárgyához. Amikor a Négy Mérhetetlenről, a bódhicsittáról és a többi üdvös témakörrel meditálunk, arra törekszünk, hogy tudatunkat a pozitív gondolkodás segítségével átalakítsuk. A *Lam-rim* meditáció kezdő szintjén csupán a jó motiváció felkeltése a cél, és a meditálás eredménye még nem eléggé szilárd. A következő *Lam-rim* szinteken a gyakorlónak a meditáció tárgyához való hozzászokottságát kell fejlesztenie. Az egyre erőteljesebb pozitív transzformációk egyre erősebb lenyomatokat hagynak a tudatban, és lassacskán a meditáló saját természetévé válnak. Ez amiatt nagyon fontos, mert ezeket a lenyomatokat a tudatfolyamat a következő életben is tárolja.

Akik komolyan végzik az eddigi meditációkat, azok fokozatosan felismerik a létezés valódi természetét a szamszárában, és ez számukra mind a jelenlegi, mind az elkövetkező életeikre nézve hatalmas tanulsággal szolgál. A *Lam-rim* célja a tudat boldogságának megteremtése, jóllehet, aki ennek a tanításnak a lényegét valóban meg akarja érteni, annak szembeülnie kell az élet valamennyi összetevőjének kellemetlenségével. Ez elkerülhetetlen. Ha a szamszára szenvedéseitől meg akarunk szabadulni, meg kell ismerjünk a szenvedés-természetet, még azon az áron is, hogy a megszerzett ismeret megrázkódtatással jár. Nem a rémület felkeltése a cél, de ez az egyedüli út a megszabaduláshoz, és ez a célhoz vezető út velejárója. Nélküle nincs ösztönző erő a változtatásra, és ha nem változtatunk, végképp elveszünk a szenvedések végtelen körforgásában. A buddhista tanítás szerint lehetőségünk van a megszabadulásra. Nem könnyű kilépni a körből, de a tanítás nem is azt mondja, hogy könnyű, hanem azt, hogy lehetséges, és mivel a körforgás megállítható, még a megrettenés kockázatát is vállalva, jobb ha megismerkedünk a szenvedés-természettel. Korábban példaként említettem a mérges kígyót a szobában. Erre kell gondolni. Csak a rémület árán szabadulhatunk meg tőle, mert csak akkor teszünk valamit, ha alaposan megijedünk. A tanítás is erről beszél. Aki megérti a szenvedés-természetet, megszabadulhat a szenvedéstől.

Azzal, hogy vállalva a kellemetlen érzéseket, felismerjük tényleges helyzetünket a szamszárában, megteremtjük a lehetőségét az őszinte, mélyről fakadó lemondásnak. Ez más módon nem valósulhat meg. A szenvedés-termeszt megértésének az a különös jelentősége, hogy ennek birtokában bármilyen dharmagyakorlatot végeztek, az mindig tiszta, világi befolyásoltságtól mentes lesz. Mert amúgy szándékait tüzetesen megvizsgálva, bárki ráébredhet arra, hogy darmagyakorlása át meg át van szöve világi megfontolásokkal. Amíg ez a keveredés fennáll, amíg a tudat vágyakozóan fordul a szamszára felé, nem beszélhetünk őszinte lemondásról.

A mély és őszinte lemondást tehát a komolyan végzett meditáció által felkeltett megrettenés érzése alapozza meg. Amint ez az érzés eluralkodik, megszűnik a ragaszkodás és kötődés a szamszára dolgaihoz. Korábban többször hangsúlyoztam, hogy a lemondás a tudaton belül valósul meg, nem kell elmenekülnötök a családoktól, nem kell hátat fordítani a barátoknak, az emberi közösségnek vagy megválni minden tulajdonoktól és vagyontárgyaktól. Aki így tesz, az ugyan megszabadul hozzátartozóinak vagy tulajdonának egy részétől, de közben újabb kötődéseket teremt. A régiek helyett új személyekhez és tárgyakhoz fog ragaszkodni. Valódi lemondás akkor jön létre, amikor a tudat kötődései eloldódnak a szamszárikus léttől, és az ahhoz tartozó dolgoktól. Ezért tanácsolja Őszentsége, a Dalai Láma, hogy a kezdők a dharmagyakorlást a számukra adott feltételek között végezzék. Aztán fokozatosan, minél inkább megértitek a szamszára természetét, annál erősebben támad fel bennetek az érzés, hogy kilépjete a szüntelen körforgásból. Akiben pedig ez az érzés rendkívül erőssé válik, annál nem elképzelhetetlen, hogy majd valamikor egy elzártabb helyen, távolabb a világ zsvijától is gyakorolni kíván. Mert hasznos, mondjuk egy évben egyszer valamennyi időt visszavonulásban eltölteni, de amíg a lemondás valódi, erőteljes érzése nem jön létre, addig nem sok értelme van ilyennel próbálkozni.

Az őszinte törekvés a megszabadulásra, a szamszára természetének alapos megismeréséből fakad. Aki eljut idáig, annak a dharmagyakorlása nagyon tiszta lesz. Gyakorlatait világi megfontolások nem szennyezik be, lemondása pedig megsokszorozza hatékonyságát: fáradtság nélkül, hosszú időn át, megszakítás nélkül tud gyakorolni. Ez a folyamat megfordíthatatlan, innen már nincs visszatérés. A *Lam-rim* tanítása ebbe az irányba kalauzol, és aki elér idáig, annak a maradék élete – tartson akár évekig vagy csak rövid ideig – valóban jelentőssé válik. Minden cselekedete értékes lesz. De még ilyenformán is, a nirvána elérése ugyanabban az életben nagyon valószínűtlen. Ám, még ha az elérése valószínűtlen is, lépések tehetők felé, hiszen a törekvéseket megőrzi a tudat folyamatossága. Általános értelemben ez a

buddhista megközelítés. Sajnos sokan, valószínűleg hibás elképzelésektől vezérelve, máshogy látják a dolgot. Úgy gondolják, az említett út rövid idő alatt bejárható. Mi erre azt mondjuk: a gyakorlás gyors befejezésének a kezdete, ha valaki elhatározza, hogy rövid idő alatt nagyot lép. Sehol sem találunk a buddhista szútrák vagy tantrák tanításaiban olyan kijelentést, hogy a nirvána vagy a buddhaság ugyanazon az életen belül elérhető, amelyben a gyakorlás megkezdődik. Ez sehol sincs leírva. Mi az, amit tehettek? Gyakoroljatok, fáradságot nem kímélve és az időt nem számolva. Csináljátok, aztán az erőfeszítéseitekkel arányosan elnyeritek, amit megérdemelték. Ha ebben az életetekben komolyan belekezdtek a dharmagyakorlásba, esélyt nyertek arra, hogy valamennyi élet elteltével elérjétek a megszabadulást. Ha nem fogtok hozzá, állandóan kezdők maradtok. Ennyit tehettek.

- ♦ *A saját természetünkkel szemben végzett gyakorlástól nem csak felszínes, mesterként eredmény várható?*

Akármit is vizsgáljunk, végső soron mindig ezt találjuk: mit akarunk és mit nem akarunk. Ez pedig a lehető legszorosabban összefügg a boldogságunkkal és a boldogtalanságunkkal. Mindegy, hogy valaki hívő vagy sem, hogy követi valamelyik vallás előírásait vagy sem, hogy milyen a bőrszíne és a neveltetése, a lényeg mindenkire kivétel nélkül igaz: választhat, boldog vagy boldogtalan akar lenni. További rétegek után nem érdemes kutatni. Aki boldogtalan akar lenni, az csak hagyja, hogy cselekedetei járják a maguk útját, engedje, hogy mérgező érzelmei szabadon garázdálkodjanak. Aki nem akar boldogtalan lenni, az szüntesse meg mindazokat az okokat, amelyek következményeiként a nem kívánt állapot előáll. Melyek ezek az okok? A mérgező érzelmek. Nincs semmi különbség a között, hogy az okok természetesek vagy mesterségesek. Ha nem akarunk szenvedni, akkor minden boldogtalanságot eredményező ok erejét csökkenteni kell, illetve el kell fojtani, ki kell iktatni, örökre meg kell szüntetni, és pedig akaratlagosan. Ez a dolog szigorú logikája. A nap huszonnégy órájának összes tevékenysége és tapasztalásaink lényege nem a természetességben vagy a mesterkéltességben keresendő, hanem abban, hogy mit akarunk, illetve mit nem akarunk. Ez pedig nem attól függ, hogy mi a természetes és mi a mesterkelt. Keressük a boldogságot és el akarjuk kerülni a boldogtalanságot. Az alapkérdést, hogy a boldogságot vagy a boldogtalanságot akarjátok, úgy is feltehetitek, hogy elégedettek vagytok-e vagy sem. Ha minden tekintetben elégedettek vagytok, ha nem akartok változást, ha továbbra is úgy akartok élni, mint most, akkor nincs szükségetek mesterként gyakorlásra. Meditálnotok sem kell. Ám az elégedetlen ember tegyen kísérletet a változtatásra. Ahhoz, hogy változás történjen, valamiben neki meg kell változnia, mivel természetes módon, önmagától a változás nem

következhet be. Ezt nevezzük gyakorlásnak, illetve meditálásnak, amelynek következménye eleinte persze nagyon mesterkéltnak, de kellő hozzászokottság után természetes lesz. Aki idáig a saját útját követte és ettől nem lett elégedett, az jól teszi, ha változtat és egy másik úton igyekszik továbbmenni.

- ◆ *De honnan tudhatjuk, hogy az új út a megfelelő?*

Leszögezem: egyáltalán nem állítom azt, hogy a boldogság elérése egyedül a buddhisták által javasolt módon lehetséges. Az emberek sokfélék. Egyeseknek a keresztény út a megfelelőbb, mert általa válnak boldogabbakká és elégedettebbekké, másoknak az a jobb, ha a buddhista megoldást követik. A különböző vallások és hagyományok még ha több vonatkozásban különböznek is egymástól, az üzenetük alapvetően azonos.

Fontos kérdés emellett az is, hogy a boldogságra vágyakozó hogyan és mi által képes megérteni a boldogság elérésének a módját. Én nem látok bele a mások tudatába, nem vagyok sem tisztánlátó, sem gondolatolvasó, de rendelkezem saját tapasztalatokkal és ezeket alkalmazom. Ennek alapján ismerem fel, hogy a mások kívánsága helyes, hiszen magam is boldogságra vágyom. Valamelyik kadampa gesse egyszer azt mondta: „Nincs szükségem egyetlen buddhista szövegre sem. A körülöttem lévő dolgok a szentiratok.” Körülöttünk minden a leírtak példáiént szolgál. Ma azt mondhatnánk, hogy körülöttünk minden az interneten található dolgok példája, ezért nincs szükségünk az internetre. A feleletem ezért röviden: a mérlegeléshez használjátok a józan eszeteket és támaszkodjatok mindennapi tapasztalataitokra.

- ◆ *Mit tegyek, ha szeretnék meditálni, de nehezen megy, mivel az életemben számos zavaró dolog van?*

Általánosságban mondván két módszer lehetséges. Az egyik, hogy meditáláskor meg kell próbálni a problémákat félretenni. Ezt hatásosan segítheti a légzésre történő összpontosítás. Amikor a tudat lecsendesedett, a meditálás megkezdhető. A másik módszer, hogy próbáld minél pontosabban megérteni a gondjaidat, vagyis a valóságos helyzetedet. Az elemzés révén felismerheted a problémáidat létrehozó okokat. Végül is az okokat kell megszüntetni, okok nélkül ugyanis nincsenek következmények. Az alap azonban a zavaró helyzet világos értelmezése.

Soha sem szabad megfeledkezni arról, hogy amíg itt élünk a szamszárában, addig problémáink is lesznek. Senki sem mentes tőlük, és ez így természetes. Viszont minden attól függ, hogy miként gondolkodunk a problémáinkról. Segíteni fog, ha saját gondjaidat egybeveted azokkal a tiédnél sokkalta nagyobb megpróbáltatásokkal és bajokkal, amelyekkel más embereknek kell szembenézniük. Érezni fogod, hogy még szerencsés is vagy hozzájuk képest. A lényeg az, hogy problémáidra igyekezz távolságtartással tekinteni. Távlabbról

nézve biztosan kisebbnek tűnnek. És fontos az is, hogy ne aggodalmaskodj, ha nem találsz megoldást rájuk. Egy probléma elég. Az aggodalom csak ráadás, olyan baj, amit magad teremtesz.

♦ *Néha előfordul, hogy nagyon jól érzem magam, és akkor azért nem meditálok...*

Az embernek nem kell ahhoz meditálnia, hogy néha jól érezze magát. Tudni kell azonban, hogy a buddhizmus megkülönbözteti a boldogságot az örömtől. Amikor örömről beszélünk, akkor főleg külső dolgokra gondolunk: kényelemre, jó ételekre, kellemes zenére, és így tovább. Főleg olyan tárgyakra és körülményekre, amelyek örömforrásul szolgálnak. Az ilyen örömök azonban nem tartósak, mivel nagymértékben függnek a külső dolgoktól. Az igazi boldogság belülről fakad, nem a külső dolgoknak, hanem sokkal inkább a gondolkodásmódnak a következménye. Ez a boldogságfajta sem állandó, de lényegesen tartósabb, mivel független a külső változásoktól, a barátoktól, vagyontól és egyebektől, és a külső dolgok megszűntével is fennmarad. Őszentsége magyar nyelven is megjelent „*A boldogság művészete*” című könyvében olvasható egy példa. Az a gyerek, aki még soha sem látott értékes játékot, nagyon örül az egyszerű játéknak. Kérdés, hogy mi a fontosabb: az öröme vagy, hogy értékes játéka legyen? Ha ez a gyerek kap egy értékes játékot, attól nem lesz sokkal boldogabb, mint előtte az egyszerűbbel volt. Sőt talán még olyan boldog sem lesz. Ez a példa általános érvényű. Az emberek számára sokszor fontosabbak a külső tárgyak, mint saját boldogságuk. Jó dolog az értékes játék, de nem fontos. Lényegesebb az az öröm és elégedettség, ami az értékes játék előtt volt. Az emberi szükségletek határtalanok. Aki a boldogságra külső tárgyakon keresztül akar szert tenni, az soha nem lesz elégedett. A buddhizmus a hangsúlyt belültre, a tudat átalakítására helyezi, arra a módszerre, amellyel valódi, stabil elégedettséget lehet elérni. Őszentsége könyvéből világossá válik, hogyan lehetünk boldogok külső dolgok igénybevétele nélkül. Ez a boldogság művészete.

Javasolom Őszentsége könyvének elolvasását. Érzései és felismerései segítséget nyújthatnak a napi gondok megoldásához. Érdeemes akár többször is végigolvasni, mert bár azonnal érthető, de sok fontos részlete hamar feledésbe merülhet. Életre szóló kincs.