

9.

A SZENVEDÉS IGAZSÁGA

ÖSZINTE TÖREKVÉS A NIRVÁNÁRA

A kezdő szint meditációit azért gyakoroljuk, hogy a magasabb világok valamelyikében születhessünk újra. Mindössze ennyi a cél. Összehasonlítva a *Lam-rim* középső- és felső szintjeinek törekvéseivel, ez valóban nem sok. A kezdő szinten gyakorlót ezért „alacsony célt kitűző személy”-nek nevezzük. A középső szinten a gyakorló már a létforgatagtól szeretne megszabadulni és a nirvánát akarja elérni.

Az eddig végzett, döntően a hínájára tanításokhoz kapcsolódó meditációk a „közös ösvény” részei, mert ezeket a mahájána ösvényt követők is gyakorolják. Nem nevezzük „közös ösvény”-nek, amikor a gyakorló mindössze jobb újrálétesülést szeretne elérni önmaga számára és csupán önmagát akarja megszabadítani. A „közös” azt jelenti, hogy aki a mahájána ösvényen kíván haladni, annak a *Lam-rim* kezdő szintjét, majd pedig a középső szintjét végig kell járnia. Az „alacsony célt kitűző személy közös fokozatos ösvényé”-nek gyakorlatait tehát azzal a szándékkal végezzétek, hogy majd a mahájána ösvényre kívántok lépni, ahol a cél a megvilágosodás, a buddhaság megvalósítása lesz.

Tantrikus szövegekben gyakran találkozhattok olyan kijelentéssel, hogy a megvilágosodás egyetlen életben vagy egyetlen testen belül elérhető, de ahogyan korábban is mondtam, ez nem azt jelenti, hogy a gyakorlásotok a jelenlegi életetekben befejeződhet. Elképzelhetetlen, hogy valaki ebben az életében kezd el gyakorolni és még ugyanebben az életében megvilágosodik. A Buddha „egy életben, egy testben” érte el a megvilágosodását, mivel megelőző életeiben a feltételek döntő többségét már teljesítette és számos magas szintű felismeréssel rendelkezett. Csak ilyen előzményeket követően érhető el egyetlen életben belül a mindent betetőző cél. Általánosságban mondva, mi mindannyian kezdők vagyunk, ezért a megvilágosodást – a buddhaságot – sem tudjuk egyetlen élet során elérni. Ehhez rengeteg életre van szükségünk, és pedig nem állatokként vagy pokollakókként, hanem a magas világokban emberként vagy istenlénnyként létezve. A buddhaság eléréséhez ugyanis folyamatosan gyakorolnunk kell és az alsó világokban erre nincs lehetőség.

Hogy a magasabb világokba jutás érdekében milyen cselekedeteket, milyen gyakorlatokat, milyen meditációkat kell végezni, azt elmagyaráztam a *Lam-rim* kezdő szintjének ismertetésekor. Ha ezeket naponta, kitartóan és komolyan végzitek, jó eséllyel majd egy ilyen világba születhettek. Bár a kezdő szint teljesítése az emberi vagy az ennél is magasabb világokba kerülést elősegíti, ám mindez két ok miatt sem megnyugtató eredmény. Az egyik ok, hogy a szamszárán belül minden bizonytalan. Egy, két vagy valamivel több életen keresztül talán magasabb világokba kerülhettek, de mi történik utána? És még ha a következő életben emberként is születtek, ki mondhatná meg, hogy folytatjátok a gyakorlást vagy sem? Ha olyan helyre születtek, ahol nem ismerik és nem gyakorolják a Dharmát, az ott élők cselekedetei pedig ártalmasak, az utána következő születések már nem a megfelelő helyen lesz; jó eséllyel valamelyik alsó világba zuhantok. Aki pedig egyszer lezuhan, az nehezen jut feljebb. Állatként vagy még alacsonyabb szintű világok lakójaként erényes cselekedetek elkövetésére szinte egyáltalán nincs lehetőség, erénytelen és semleges cselekedetek felhalmozására viszont annál inkább.

A születés helyének bizonytalansága, annak „hol fenn, hol lenn” tendenciája mellett a másik ok, hogy valójában nem számít, melyik magas világba kerültök, létezésetek lényegi természete továbbra is a szenvedés marad. Amíg a szamszárában vagytok, addig szenvedni fogtok. Olyan ez, mint amikor jó magasra feldobunk egy követ és miután felrepült, leesik. Nem számít, milyen magasra dobtuk fel, a kőnek le kell esnie. Ez a létforogtatag – a szamszára – természete. Nézzetek csak körül: hol találtok szilárd és tartós boldogságot? A szamszárán belül sehol. Feljutunk valameddig, aztán az élet halállal végződik. Senki sem szeret meghalni, mégis meg kell halnunk. Ameddig a szamszárában élünk, nem menekülhetünk előle. A befejezés pedig mindig szerencsétlen, mindig szomorú. Vannak, akik öngyilkosságot követnek el, de nem amiatt, mert szeretnek meghalni. A végsőkig elkeseredettek, már semmilyen megoldást sem találnak, és azt képzelik, hogy elmenekülhetnek a problémáik elől. Ez különösen boldogtalan befejezés. Létezésünk lényegi természete a szenvedés, következésképp az élet befejezése is szenvedés.

A *Lam-rim* középső szintjén a cél ezért a megszabadulás a szamszárától. Itt már a nirvánát akarjuk elérni és a kezdő szint gyakorlataival előkészített meditációkat végezzük. Akik a hínájána utat kívánják követni, azok a középső szint teljesítésével elérhetik a nirvánát. Többre nincs szükségük. A *Lam-rim* harmadik, felső szintjén ugyanis kizárólag mahájána gyakorlatok vannak, amelyeket az a „magas célt kitűző személy” végez, aki úgy érzi, számára nem elegendő, ha megszabadul a szamszárától; még a buddhaságot is meg akarja

valósítani. A buddhaság nem más, mint megszabadulás a mindentudó tudat akadályaitól. Ez a végállomás. A beteljesített utolsó szint az összes lehetséges legmagasabb szintű képesség és tulajdonság birtoklását jelenti.

Akkor tehát induljunk tovább, és nézzük meg, melyek a teendők a kezdő szint elvégzése után.

A KÖZÉPSZINTŰ CÉLT KITŰZŐ SZEMÉLY KÖZÖS FOKOZATOS ÖSVÉNYÉNEK megismeréséhez két nagy témakört tekintünk át:

1. MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁRA VALÓ ÓSZINTE TÖREKVÉS KITELJESÍTÉSÉNEK MÓDSZEREIN, és

2. MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁHOZ VEZETŐ TÉNYLEGES ÖSVÉNYEKEN.

A buddhista meditációk három fő pilléren nyugszanak: a lemondáson, a bódhicsittán – a megvilágosodásra törekvő önzetlen tudaton – és az ürességet megértő bölcsességen.* Közülük a lemondás és az ürességet megértő bölcsesség a *Lam-rim* középső szintjén valósítható meg.

Miért tulajdonít a buddhista tanítás ilyen nagy jelentőséget a lemondásnak? A felelet szorosan összefügg azzal, ahogyan a szamszárában, az újralétesüléseink szüntelen körforgásában létezünk. Tudatunk hatalmas erővel kötődik a szamszarához, ezért minden elkövetett és felhalmozott cselekedetünk a szamszárikus létezéshez láncol. Következésképpen, a szamszárától való megszabaduláshoz a hétköznapi szemlélet tökéletes ellentettjére, mondhatjuk úgy is, hogy olyan technikára van szükség, amely e ragaszkodás láncát eloldja. A lemondás nélkül végzett buddhista gyakorlatok a következő életben bár jó megjelenést, kellemes orgánumot, biztonságos családi hátteret, jólétet, akár luxuskörülményeket is biztosíthatnak, a szamszarához ragaszkodást nem szüntetik meg. Amíg folyvást az eddig megszokott módon gondolkodunk és cselekszünk, addig ugyanaz történik, mint idáig: újralétesüléseink állandó körforgására kényszerülünk. Aki nem elégedett azzal, ami idáig történt, annak gyökeresen meg kell változtatnia a szemléletét, más szavakkal: azt az okot kell megváltoztatnia, amely miatt újra és újra a létforagatagba kényszerül. A szamszárikus létezés okának közvetlen ellentettje a lemondás gyakorlása. Ezért tulajdonít a lemondásnak különösen nagy jelentőséget a buddhista filozófia.

De valójában mit kell érteni a szamszárikus létről való lemondás alatt? Véletlenül sem azt, hogy kidobjátok a televíziókat, a számítógépeteket és minden egyéb kényelmet szolgáló dolgokat a lakásotokból, és azt sem, hogy elhagyjátok a családokat, a barátaitokat és kivonultok az emberi közösségből. A lemondás belülről, a tudatból fakadó távolságtartást jelent a világi dolgoktól, a tulajdontól és a világi élettől. Nem fizikai, hanem tudati

* Tib. *lam gtso rnam gsum*. A három pillér: *nges 'byung*, *byang sems*, *yang dag pa'i lta ba*.

értelemben. Fizikailag semmitől sem kell megválni és semmi elől nem kell elmenekülni. Helyváltoztatásra sincs szükség. A gyakorlatban a lemondás a szamszáríkus körforgástól való megszabadulás őszinte, mélyről fakadó vágyának felkeltését jelenti. Megtarthatjátok a televíziókat és minden más dolgotokat, aki pedig családban él, maradjon együtt a családtagjaival, de belül, az elmétekben, próbáljatok megválni – ha tetszik elmenekülni – a dolgaitoktól.

És hogyan valósítható meg az őszinte, valódi lemondás? Ha a börtönbe zárt ember mindennel elégedett, ha boldognak érzi magát a cellájában, akkor nem gondol menekülésre. Ugyanígy, bennetek sem merül fel a szamszárából való kiemelkedés vágya – a lemondás –, amíg mindennel elégedettek vagytok. Miért akarnátok kiszabadulni újralétesüléseitek körforgásából, ha jól érzitek magatokat, ha boldogok vagytok? Csak akkor fogtok bármit is tenni megszabadulások érdekében, ha belső ösztönző erők erre buzdít. Ilyen motíváció pedig nem jöhet létre a „minden rendben van” érzéséből. Ahhoz, hogy vágyakozzatok a megszabadulásra, világosan fel kell ismerjétek, mi a valódi probléma a szamszárával, mi az a tényleges helyzet, amelyben vagytok és mi az, ami fogva tart. Amíg ezt kellő részletességgel nem ismeritek, problémáitok ellenére váltig azt gondoljátok, hogy minden rendben van. Az igazi ösztönző erő tehát a hibák felismerése. Amilyen mélységben felismeritek a szamszára valóságos problémáit, olyan mértékben valósítjátok meg a lemondást.

A valóságos problémák megismerése és átérzése a szenvedések különféle típusainak átgondolásával történik. A buddhizmus azért beszél részletesen a szamszára szenvedéseiről, mert ismeretük és tényleges átérzésük nélkül lehetetlen, hogy a megszabadulás iránti őszinte vágy felébredjen. Amíg a problémáitokról csupán felszínes ismereteitek vannak, addig a megszabadulásra is csak felszínesen törekedtek. Itt álljunk meg egy pillanatra. Sajnos igen sok buddhista tanítások iránt érdeklődő ember gondolja, hogy a buddhizmus a létezést túlságosan sötéten látó, pesszimista álláspontot képvisel. Magam is találkoztam hallgatókkal, akik ezt mondták. Nem lehet eléggé hangsúlyozni: nem a buddhizmus pesszimista, hanem ők értik félre a tanítást. Ha a lakásunkkal problémáink vannak, mert kicsi vagy sötét, rossz a beosztása, akkor ez azt jelenti, hogy pesszimisták vagyunk? Ez nem pesszimizmus, hanem maga a valóság. Hasonló okból tárgyalja a *Lam-rim* részletesen a szenvedéstípusokat. Nem a pesszimizmus, hanem a tényleges, valóságos, mindenki által tapasztalható élet bemutatása vezérli, és pedig amiatt, hogy megváltoztassuk szemléletünket és felkeltsük magunkban az őszinte lemondás érzését. Hogyan festhetne a *Lam-rim* gyönyörű színes képet a létezésről, amikor a tapasztalat ezt nem igazolja? Azért beszél szenvedésekről, mert ezek tények, és mert egyes szenvedésfajtaikat nehéz felismerni. Márpedig minél több összetevőjét

ismerjük a problémáinknak, annál inkább felkészülhetünk az elkerülésükre. Borulátás egy ország részéről, ha felismerve a fenyegető nukleáris veszélyt, lépéseket tesz a védekezésre? Egyáltalán nem. Addig kell az előkészületeket megtennie, amíg nincs túl késő.

Akár szeretjük, akár nem, most ide születtünk. Itt a Földön sok mindent megtapasztalunk. Néha jól mennek a dolgaink, de többnyire problémákkal találkozunk, végül a halállal is szembe kell néznünk. Érzük be ennyivel? A buddhizmus szerint az újralétesülések körforgásának okát megszüntethetjük, azaz mindörökre megszabadulhatunk a problémáinktól, amelyekkel szüntelenül szembetalálkozunk. Kérdés azonban, hogy a megszabadulás valóban véghezvihető? *

A keresztény ember bármilyen buzgalommal gyakorolja hitét, Istenné soha nem válhat. A buddhizmus viszont azt állítja, hogy a megvilágosodás nem kezdettelen, ha komolyan akarjuk, buddhák lehetünk. Megvilágosodásuk előtt a buddhák hozzánk hasonló lények voltak. Sákjamuni Buddha is ugyanolyan hétköznapi ember volt, mint most mi, mindaddig, amíg gyakorlása és meditálásai által megvilágosodott. Minden tőlünk függ tehát. Aki a következő életében a magas világok valamelyikében akar újralétesülni, annak a már ismertetett gyakorlatokat kell végeznie és bizonyos dolgokat el kell hagynia. Ugyanígy, aki minden problémájától meg akar szabadulni, aki el akarja érni a nirvánát, annak még további gyakorlatokat kell végeznie. Hogy melyeket, azt a Buddha, szellemi vezetőnként elénk tárta. Más nem tehet. „Te vagy a saját mestered!”-figyelmeztetett, ami azt jelenti, hogy csak saját magunk szabadíthatjuk meg önmagunkat. Ha ugyanazt az utat bejárjuk, amit bejárt, a végső szintet is elérhetjük, amelyen a megvilágosodás bekövetkezik. Gondoljatok arra, ha ugyanolyan betegségben szenvedtek, mint amilyenből korábban egy ismerősötök már felépült, akkor nektek is ugyanazt kell tennetek, amit ő tett a gyógyulása érdekében. Szedjétek ugyanazokat a gyógyszereket és ugyanolyan életmódot folytassatok. A sorrend is fontos. Nem lehet siettetni a gyógyulást, nem tehetitek meg, hogy a kúra első felét elhagyjátok. Itt sok ember végez különböző istenség-meditációkat, arra számítva, hogy e lényeket elképzelve, hozzájuk fog hasonlítani. De ez így nem vezethet igazi eredményre. Ahhoz, hogy sikeresek legyenek, még nagyon sok alacsonyabb szintű, a magas szint megalapozásához feltétlenül szükséges gyakorlatot kellene végezniük.

Összefoglalva tehát, a *Lam-rim* középső szintje az élet valóságára világít rá. Elmondja, hogy miként lehet megszabadulni ebből a szerencsétlen helyzetből és a lemondás gyakorlására helyezi a hangsúlyt. Ahhoz, hogy vágyakozatok a megszabadulásra, világosan fel kell ismerjétek a valódi problémákat: mi az a tényleges helyzet, amelyben vagytok és mi az, ami fogva tart. Rengeteg

* Ld. erről 8. fejezet. Karma törvény. 239. o.

rendben lévőnek hitt dolog van az életben, valójában pedig szerencsétlen és százalmas körülmények közepette élünk. A buddhista tanítás felébreszt a kábaságból. Rávilágít a szenvedések sokféleségére. Ha elgondolkodtok rajtuk és megértitek a lényegüket, feltámad bennetek a vágy, hogy megszabaduljatok tőlük. Többé nem akarjátok ugyanazt ismételtetni, amit a múltban tettetek, az új útírányotok a nirvána elérése lesz.

A közepszintű célt kitzűző személy közös fokozatos ösvényének első nagyobb témaköre **A MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁRA VALÓ ŐSZINTE TÖREKVÉS KITELJESÍTÉSÉNEK MÓDSZEREIN**. Az őszinteség amiatt kerül kihangsúlyozásra, mert ha az okok nem megalapozottak, a következmények is hasonlóak lesznek. Milyen eredményre számíthattok, ha csupán néhány feltételt, és azokat is csak részben elégítitek ki? A nirvána eléréséhez nagyon komolyan és őszintén kell megvalósítani a lemondást.

De mi a nirvána? A különböző vallások és tanítások eltérő magyarázatokkal és meghatározásokkal szolgálnak a fogalomról. A hindu filozófia szerint a nirvána egy hely, ahová el lehet jutni. Hasonlóképpen, a manapság hallható számos új elképzelés között vannak világűrbeli vagy univerzumon túli csodálatos szférákról szólóak. Ezek a modern világ nirvánái. A buddhizmus határozottan állítja, hogy a nirvána nem hely, ahová úrruhában vagy úrhajóban, időutazással, netán a képzelet szárnyán, csak úgy el lehet jutni. Ezért számunkra értelmetlen és szomorú, ha szektákba tömörült emberek tömeges öngyilkosságot követnek el valamilyen tévhit áldozataiként, hogy ily módon jussanak a vágyott világon túli helyre.* Az öngyilkosság nem jelenti az élet megszűnését. A halált újralétesülés követi.

Amikor azt mondjuk: „nirvána”, ez alatt a teljes megszabadulást értjük a véget nem érő újralétesülésektől. A nirvána az örökké tartó béke és boldogság állapota, amely állapot a tudat megtisztításának azon a szintjén jön létre, ahol már nincsenek mérgező érzelmek. A nirvána a mérgező érzelmek teljes megszüntetését jelenti. Természetesen addig, amíg a nirvána tudatállapotát nem érjük el, közvetlen tapasztalataink sem lehetnek róla, mégis, a jelenlegi szintünk is alkalmas arra, hogy mondhatni „megszimatolhassuk”, milyen is lehet valójában. Mivel a problémák és szenvedések legfőbb okai a mérgező érzelmek, a nirvána pedig a problémák kiváltóinak, a mérgező érzelmeknek – kiváltképp a tudatlanságnak, a ragaszkodásnak, a haragnak és a gyűlöletnek – a megszüntetését jelenti, ezért amilyen mértékben elhagyjuk a haragot, a gyűlöletet, a féltékenységet, az ártó szándékot, és így tovább, olyan mértékben érezzük egyre jobban és jobban magunkat. Ez persze még

* 1997. március 27-én San Diego-ban (Kalifornia állam), a „Menny kapuja” szekta 39 tagja követett el öngyilkosságot abban a hitben, hogy halálukat követően lelküket az akkor feltűnt Hale-Bopp üstököst követő UFO az emberi létezés magasabb szintjére juttatja.

nem a valóságos nirvána, de már az „illata”. A nirvána olyan, mint a finom étel, amelynek illata távolról is érezhető. Minél kifinomultabb érzékelésére a minél békésebb, nyugodtabb és csendesebb tudat alkalmas.

A középszintű célt kitűző személy közös fokozatos ösvényén a „meditálás a nirvánára való őszinte törekvés kiteljesítésének módszerein” önmagában még nem hozza meg a kívánt eredményt. A rabnak, ha ki akar szabadulni börtönéből, nem elég vágyakoznia a szabadságra, a módját is meg kell találnia, hogy valóban megszökhessen. Ezt a célt szolgálja a MEDITÁLÁS A NIRVÁNÁHOZ VEZETŐ TÉNYLEGES ÖSVÉNYEKEN, vagyis az eddigi útirány megváltoztatása.

A szamszárán belüli szenvedések igazsága

A nirvána eléréséhez a Sákjamuni Buddha által kinyilatkoztatott Négy Nemes Igazság tanítást annak teljes mélységében meg kell érteni. A Négy Nemes Igazságot a *Pradnyáparamitá* órákon részletesen elmagyaráztam*, ezért itt most elég annyi, hogy a Négy Igazság sorrendje – a Szenvedés Igazsága, a Szenvedés Eredetének Igazsága, a Megszüntetés Igazsága és az Ösvény Igazsága – a felismerésük sorrendjének felel meg. Eszerint a szenvedés az okozat, a szenvedés eredete az ok, a megszüntetés lehetősége az okozat és a megszüntetés ösvénye az ok.**

A NIRVÁNÁRA VALÓ ŐSZINTE TÖREKVÉS KITELJESÍTÉSÉNEK MÓDSZEREIN TÖRTÉNŐ MEDITÁCIÓNAK HÁROM RÉSE VAN:

1. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK IGAZSÁGÁN,
2. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK EREDETÉN,
3. MEDITÁLÁS A FÜGGÉSBEN KELETKEZÉS TIZENKÉT-TAGÚ LÁNCOLATÁN.

Az első témakör rávilágít arra, hogy milyen szánalomra méltó helyzetben vagyunk. Akár tudomásunk van róla, akár nem, helyzetünk aggasztó. A második témakör megmutatja az okot, amely ebbe a szánalomra méltó helyzetbe kényszerít. Ezzel kell megküzdeni, ezt kell elhagyni. A harmadik meditáció témája a szamszára teljességének megismerése, más szavakkal, mit is jelent, hogy megszületünk a szamszárába.

1. A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK IGAZSÁGÁN TÖRTÉNŐ MEDITÁCIÓNAK KÉT RÉSE VAN:

- a. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK ÁLTALÁNOS TERMÉSZETÉN,
- b. MEDITÁLÁS A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK SAJÁTOS TERMÉSZETÉN.

* Gen Loszang Szönám a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán tanította a *Pradnyáparamitá* tárgyat, amelynek 1. fejezete 2. témakörének 2. témája volt a Négy Nemes Igazság. Ld. erről: *The Outline Teachings on Prajnaparamita*. TKBF. 1995. és 1999-2000.

**Erről ld. részletesebben: LRCM. 17. fejezet. A nyolc szenvedés. 275-277. o. tanitomester.hu.

A szamszárán belüli szenvedések általános természete

a. A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK ÁLTALÁNOS TERMÉSZETÉN TÖRTÉNŐ MEDITÁCIÓNAK HÁROM RÉSE VAN:

- 1) MEDITÁLÁS A NYOLC SZENVEDÉSEN,
- 2) MEDITÁLÁS A HAT SZENVEDÉSEN,
- 3) MEDITÁLÁS A HÁROM SZENVEDÉSEN.

Az emberek tudják, hogy sok gonddal és bajjal kell szembenézniük. Ezek azonban csupán kisebbik részét képezik valódi problémáiknak. Mindennapjaik során is többnyire csak a közvetlen fájdalmat érzik, miközben szenvedéseiknek számos, nem tudatosult megnyilvánulásával kénytelenek együtt élni. A buddhista tanítás teljes képet ad a számalomra méltó helyzetről. Aki ezt megérti, azt a gondok és bajok soha nem zavarják meg, mert felismeri, hogy bennük a létezés természete nyilvánul meg. Ki háborodik fel azon, ha az uszodában vizes lesz? A létezés valóságos természetét felismerő ember a problémákat könnyebben viseli és eszébe sem jut arra gondolni, hogy másoknak ártson vagy önmagában kárt tegyen. Az ártalmas cselekedeteket elkövetők problémáikat egyedieknek és indokolatlanoknak tartják, mert nem ismerik fel bennük a létezés természetét. „Miért énelem?”-kérdézik kétségbeesetten. „Miért nem másokkal történik ilyen?” Aki tisztában van a szamszára természetével, soha, semmilyen problémája esetén nem érzi úgy, hogy az indokolatlan lenne. Nem kesereg az elviselhetetlenségén és nem gondolja, hogy az szokatlan vagy egyedi. Ellenkezőleg, tudja, hogy ez így természetes és megszokott. Továbbá azt is tudja, hogy itt, a szamszárában, amikor a probléma megjelenik, már túl késő, hogy azon változtasson. Pusztán az ismereteivel a már folyamatban lévő tapasztalást nem állíthatja meg, mert senki sem tud a múltba, a bajt kiváltó okhoz visszalépni. Erre még a Buddha sem lenne képes. Egyedül a jövő befolyásolható. Azt el lehet érni, hogy a jövőben ne kelljen hasonló problémákkal szembenézni.

A nyolc szenvedés

A LAM-RIM MEDITÁCIÓ A SZAMSZÁRÁN BELÜLI SZENVEDÉSEK NYOLC TÍPUSÁT SOROLJA FEL: A SZÜLETÉST, AZ ÖREGEDÉST, A BETEGSÉGET, A HALÁLT, A SZERETETT DOLGOKTÓL MEGVÁLÁST, A KÉNYSZERŰ TALÁLKOZÁST KELLEMETLEN DOLGOKKAL, A VÁGYOTT DOLGOK HIÁNYÁT ÉS AZ ÖT HALMAZT.

- a) A SZÜLETÉS SZENVEDÉSÉNEK ÖT MAGYARÁZATA VAN.
 - i) A SZAMSZÁRÁBA SZÜLETÉS A SZENVEDÉS TAPASZTALÁSÁVAL TÖRTÉNIK, MERT ILYEN A SZENVEDÉS TERMÉSZETE. Az élet szenvedései abban a pillanatban meg-

kezdődnek, amint ebbe a világba megérkezünk. A magzatnak már az anyaméhben megpróbáltatásokban van része.* A magzatra befolyást gyakorol az anya táplálkozása és viselkedése, azaz nem csak a testi, hanem a tudati cselekedetei is. Nem ismerem a tudomány álláspontját a magzat szenvedéséről a terhesség idején. Csak egy-két kirívóbb példát hallottam, például ha az anya dohányzik, a magzati agykárosodás veszélye megnövekszik. De miért a sírás az újszülött első életjele? Az anyaméhhez képest a külvilág valami olyasmi lehet, mint amikor az ember tüskés bokorba esik. A külvilág az addig tapasztalt környezethez képest nagyon durva, a megszületés fizikailag hatalmas megpróbáltatás. Az újszülött azért sír, mert szenved. Ez az élet kezdete. Átérezve a születés megpróbáltatását**, megértitek, hogy az élet szenvedés-természetű.

ii) A SZAMSZÁRÁBA SZÜLETÉS NEM SEGÍTI AZ ELKÖTELEZETTSÉGET A POZITÍV TETTEKKEL ÉS A NEGATÍV TETEK ELHAGYÁSÁT, AHOGYAN AZT SZERETNÉNK, MERT ILYEN A SZENVEDÉS TERMÉSZETE. Fizikális és mentális képességeink korlátozottak. Nyilván megfigyeltétek, hogy meditáláskor már néhány perc elteltével kellemetlen érzéseitek támadnak. Nem tudtok órákon át keresztbe vetett lábakkal ülni egy párnán úgy, hogy ne éreznétek testi fájdalmat. El kell fogadni, hogy a test különböző akadályokat állít: fejfájást, kellemetlen érzést a lábakban, a nyakban, a háton vagy a gyomorban. Az ember jót szeretne tenni, de a teste nem segíti vágyának teljesülését. Testünk nem egyezik bele az elképzeléseinkbe. A buddhista tanítás szerint ez a test saját természete, a „test hasznavehetetlensége”, amely mindig újabb és újabb akadályokat teremt, mihelyt valamit tenni akarunk. Ez az ellenállás nem attól függ, hogy kinek milyen alakú vagy színű a teste, milyen méretű vagy erejű az illető személy. Mindannyiunk teste gyenge. A test nem áll készen.

Ami a tudatot illeti, szintén megfigyelhettétek, hogy ha az összpontosítás gyakorlatát végzitek, rövid időn belül jelzést kaptok, hogy „elég”. Ha eltéréldés nélkül, egy-két órán keresztül szeretnétek összpontosított állapotban maradni, akkor ez a próbálkozásotok szinte azonnal a tudat ellenállásába ütközik. A tudat még nem áll készen az ilyen cselekedetre. Hamar elfárad és valamilyen más tárgyat választ magának, mondjuk a vásárlással vagy egy koncerttel fog foglalkozni, de semmiképpen sem azzal, amivel eredetileg szerettétek volna. Ez a jele a „tudat hasznavehetetlensége”-nek, vagyis a tudat gyengeségének. A tudatot tehát nem lehet a vágyaknak megfelelően használni, mert felülbírálja az elképzeléseket. A tudat az uralkodó. Persze, ha valaki jó irányba halad, akkor nem baj, ha a tudata uralkodik. Ám ha az irány rossz, ennek következménye a problémákkal szembesülés és a szen-

* A magzati állapotnak a *Gandavjúha szútrából* idézett drámai megjelenítését ld. LRCM. 17. fejezet. A nyolc szenvedés. 280. o. tanitomester.hu.

** U.o. 281. o.

vedés. A test és a tudat korlátozott használatán elgondolkodva megértitek a szamszára természetét.

iii) **A SZAMSZÁRÁBA SZÜLETÉS MEGALAPOZZA AZ ÖREGEDÉS, A BETEGSÉG, A HALÁL, STB. SZENVEDÉSEIT, MERT ILYEN A SZENVEDÉS TERMÉSZETE.** Egyszerűen mondva: ha feldobtok egy követ, akkor az leesik. Ha nem dobjátok fel, nem esik le. A leesés a feldobással kezdődik. Hasonlóképpen, ha valaki megszakítja kellemetlenné vált kapcsolatát a barátjával, ennek a cselekedetének a kezdete az a találkozás volt, amikor kapcsolata az illető személlyel létrejött. E kapcsolat létrehozása nélkül fel sem merülne a szakítás gondolata. Ugyanígy, szomorú esemény, ha valakinek meg kell válnia szeretett hozzátartozójától, annak halála miatt. De mikor kezdődött az elválás? A születéskor. Ez a kezdet. Ha nincs születés, a halál nem okoz szenvedést. A születéssel indul a halál folyamata. A születés a legelső lépés a halálhoz.

Azzal, hogy a szamszarába megszülettünk, az öregedéssel is szembe-szűlnünk kell. Az öregedésnek két jelentése lehet. Az egyik a hétköznapi gondolkodásnak felel meg, amikor a hatvan vagy hetvenéves emberekre azt mondják: „öreg”. Itt nyilvánvaló dolgokról van szó: az életforma megváltozásáról és a szemmel látható testi jelekről: a ráncosodásról, az erőnlét rohamos csökkenéséről, a mozgás lassulásáról, a látás és a hallás romlásáról, és így tovább. A másik, a filozófiai megközelítés, amely szerint az öregedés folyamata a születéssel veszi kezdetét. Amikor a szülő azt mondja: „Gyermekem már egy napos”, a gyerek már egy napot öregedett. Azért öregszünk, mert megszülettünk. Ez a folyamat a születéstől kezdődően, megszakítás nélkül halad a befejezés felé. Nem számít, hogy egynapos vagy többéves az illető, fiatalabb nem lett. Visszafelé soha nem haladhat az időben. Itt is ugyanaz mondható: ha nem születünk volna meg, nem beszélhetnénk az öregedésünkről.

Mindezekben elgondolkodva felismerhetitek, hogy a szamszarába születni nem szerencsés. A születéssel megkezdődik az öregedés és a halál, amelyeket nem akarunk és nem szeretünk. Megkezdődnek a szenvedéseink, például megbetegedünk. Sokféle betegségünk lehet. Miért? Mert a szamszarába születünk. Ha ez nem történt volna meg, betegségünk sem lenne, és nem kellene mindazokat a szenvedéseket átélnünk, amelyeket most tapasztalunk. A születés ezt jelenti.

iv) **A SZAMSZÁRÁBA SZÜLETÉS MEGALAPOZZA A MÉRGEZŐ ÉRZELMEKET, AMELYEKBŐL TUDATI ÉS FIZIKÁLIS SZENVEDÉSEK SZÁRMAZNAK, MERT ILYEN A SZENVEDÉS TERMÉSZETE.** Aki megszületik, szembesül mérgező érzelmeivel: a haraggal, a gyűlölettel, a féltékenységgel, az ártó gondolatokkal. Könnyen ellenőrizhető, hogy ezek a születéstől jelenlévő negatív hajlamok miként zavarják a tudat nyugalmát: indulatvezérelt viselkedésre, a beszéd és a test ártalmas cseleke-

deteinek elkövetésére ösztönöznek, durva szavak használatára és akár még tettelegességre is késztetnek, végeredményként pedig szenvedések okozóivá válnak.

v) **A SZAMSZÁRÁBA SZÜLETÉS ÖNMAGÁBAN AZ ÉLET VÉGÉNEK KEZDETE, MERT ILYEN A SZENVEDÉS TERMÉSZETE.** A buddhista filozófia tanításának értelmében minden dolog pillanatról pillanatra változik. Az a dolog, ami az első pillanatban létezett, a második pillanatban már nem létezik. Az ok, amely létrehozza a következményt, a következmény befejeződésének kezdete. Másképpen úgy is mondhatjuk, hogy az ok a változás kezdete. A születés önmaga az élet végének kezdete. Ha nincs születés, nincs halál. A szamszárába születés ezért önmaga szenvedés-természet. Ahogyan a buddhizmus mondja: „születés-szenvedés”.

b) **AZ ÖREGEDÉS SZENVEDÉSÉNEK ÖT MAGYARÁZATA VAN.**

i) **A FIATAL TEST CSÚFFÁ VÁLTOZIK.** Egy gyönyörű gyermek lassan, szinte észrevétlenül veszít szépségéből, mert ez az élettel együtt jár. Az idő előrehaladásával az élet valódi természete minden kétséget kizáróan megnyilvánul, világossá téve, hogy a szamszárán belüli dolgok végső, igazi természete a szenvedés. Ahogyan már korábban is mondtam: nincs „boldog befejezés”. A befejezés mindig lesújtó. Miért ebbe az irányba megy az életünk és minden dolgunk? Mert ez a következménye annak, hogy szenvedés-természetű szamszárában élünk.

ii) **A TESTI ERŐ MEGGYENGÜL.** Lehet, hogy fiatalon valaki nagyon erős. Fél kézzel felemel száz kilót, de mi történik majd a befejezéskor? Talán még a teáscsészéjét sem lesz képes megemelni. Élete során sokakat legyőzött, az öregedéssel azonban nem szállhat szembe.

iii) **A TEST ÉS A TUDAT ÉP ÉS EGÉSZSÉGES ÉRZÉKELŐ KÉPESSÉGEI MEGGYENGÜLNEK.** Fiatalon éles a látás, tiszta a hallás, kiváló a szaglás és az ízlelés, de ezek a képességek folyamatosan hanyatlanak. Az idős ember már azt sem látja tisztán, ami a közvetlen közelében van és a kiabálást is alig hallja. Az élet folyamán előbb vagy utóbb megjelenik és mind nyilvánvalóbbá válik a szamszára szenvedés-természete. Akár szeretjük, akár nem, ezzel szembe kell nézni.

iv) **AZ ÖT KÜLSŐ FORMA ÉRZÉKELÉSE ELSORVAD.** Az illatok, az ízek, a tapinthatóság, a hangok és a látványok ereje a kor előrehaladásával nagymértékben csökken. Ezek az öregedés szembetűnő jelei. Miért öregednek meg az emberek, holott fiatalok szeretnének maradni? Mert ez a szamszárában létezés velejárója.

v) **ÉLETÜNK NAGYOBB RÉSZE MÁR BEFEJEZŐDÖTT, KÖZELEDÜNK A HALÁLUNKHOZ, AMI INKÁBB ELŐBB, MINT KÉSŐBB BE IS KÖVETKEZIK.** Az emberek többnyire hirtelen eszmélnek rá, hogy újabb évek teltek el életükből, és ettől elszomo-

rodnak. Az élettartam gyorsan kimerül. Rossz érzés erre gondolni. Pedig ez az élet természete a szamszárában. Amikor ez a természet megnyilvánul előttünk, szenvedünk.

A tudomány manapság megpróbálja az életet meghosszabbítani. Igyekszik a fiatal kor határát tágítani. Valamennyivel bizonyára meghosszabbítható az életkor, a fiatalos megjelenés is ideig-óráig fenntartható különféle műtétekkel, bőr és hajátültetésekkel, de ez csupán látszatz megoldás, ügyeskedés a külső formával. Nem számít, hogy a tudomány milyen magaslatokra emelkedik, az öregedést és a halált alapvetően nem befolyásolhatja, az a legeslegújabb találmányokkal sem érhető el, hogy az emberek állandóan fiatalok maradjanak, mert ezt lehetetlen megvalósítani. A buddhista filozófia megváltoztathatatlan álláspontja, hogy amíg a szamszárában élünk, a szamszára természetétől nem függetleníthetjük magunkat. A tudomány eredményei csak felszínesek, az élet lényegi természetének radikális átalakítására nem alkalmasak. A létezés eme alapvető ténye mindenki számára előbb vagy utóbb megnyilvánul és figyelmeztet, hogy a befejezés szenvedés-természete nem változtatható. Az ugyanolyan marad, mint amilyen sok ezer évvel ezelőtt is volt, a tudományos kutatásokat jóval megelőzően.

Aki a születéstől folyvást tartó öregedésen nem gondolkodik el, annak persze nem lesznek erre vonatkozóan rossz érzései, mert egyszerűen nem vesz tudomást az ágya alatt lapuló mérges kígyóról. Aki viszont ezen mélyen elgondolkodik, valószínűleg elborzad. A *Lam-rim*ban ez olvasható: „A jó az, hogy az öregedés nagyon lassú folyamat. Ha hirtelen történne, elviselhetetlen lenne.” Buddhista nézőpontból ezért is különös, hogy itt nyugaton az emberek mennyire boldogok, amikor születésnapjuk van. Keleten, például a tibeti közösségekben, a születésnapot nem ünneplik az emberek. Egyszerűen nem érezzük szükségét egy ilyen ünneplésnek. Kivételt képez Öszentsége, a Dalai Láma és egy-két nagyon magas szellemi szintet elért láma születésnapja. Ők mutatják nekünk az utat, ezért ők kivételek. Amúgy egyáltalán nem fontos a születésnap. A születés napja – nem a hagyományok felől nézve – az az időpont, amikor életünkből ismét eltelt egy év. Ez a tényleges üzenete a születésnapnak. Így rövidül behatárolt életünk évről-évre, és ilyen sebességgel közeledünk a halálunkhoz. Félreértés ne essék, természetesen nem azt mondom, hogy bizonyos hagyományok tisztelete helytelen. Ha a szokás itt úgy kívánja, ünnepeljétek meg ezt a napot. De ugyanakkor ne feledkezzetek meg ennek a napnak az igazi üzenetéről sem. Bár manapság a tibeti közösségekben belül is terjednek nyugatról átvett minták, és ennek hatására néhány tibeti család is elkezdett születésnapokat tartani, főleg a gyermekeiket ünnepelve, hagyományosan a tibetiek életkora egyszerre változik a tibeti újév napján. Ez a nyugatiak számára bizonyára mulatságosan hangzik. Újévkor minden tibeti egy évvel idősebb lesz, ami jól megfér az újév ünneplésével, amely

amúgy örömteli alkalom. Azok a tibetiek, akik valóban komolyan végzik a *Lam-rim* meditációt, ekkor sem feledkeznek meg a nap üzenetéről: egy újabb év telt el kiszabott élettartamukból. Nem felejtik el, hogy minden lélegzetvételükkel közelebb kerülnek a halálukhoz. Aki megérti a *Lam-rim* tanítását, az egyben azt is felismeri, hogy az élet minden egyes pillanata rendkívül fontos, mert minden pillanata felhasználható a szenvedésektől való megszabadulásra. Akit ez az érzés motivál, annak szinte egyetlen perce sem vész kárba. Ha elértek ezt a szintet, nagyon komolyan fogtok gyakorolni, és ebből igazi, kézzelfogható eredmények származnak. Ebbe az irányba akar a *Lam-rim* vezetni.

c) A BETEGSÉG SZENVEDÉSÉNEK ÖT MAGYARÁZATA VAN.

i) A BETEGSÉG SZENVEDÉSE A TEST TERMÉSZETES VÁLTOZÁSÁNAK KÖVETKEZMÉNYE. Ha új dolgot vásárolunk, örülünk, hogy újdonság, de bármennyire drágán vásároltuk, nem tudjuk megakadályozni, hogy divatjamúlttá vagy használhatatlanná váljon. A test ugyanígy, pillanatról pillanatra változik és a változás folyamata közben megbetegszünk. Most például talán mindannyian egészségesek vagyunk. De mivel végződik az egészségünk? Betegséggel, amelynek valódi oka a szamszarába születéssel együtt járó szenvedés-termesztet.

ii) A BETEGSÉG SZENVEDÉSE A TESTET ALKOTÓ ELEMEEK EGYENSÚLYVESZTÉSE MIATT KÖVETKEZIK BE. Amikor a négy elem* egyensúlyban van, kellemesen érezzük magunkat. Úgy gondoljuk, egészségesek vagyunk. De nem tarthat sokáig ez az állapot, hiszen az ellentét óriási közöttük. Olyanok, mint a rossz házasságban élő, állandóan veszekedő férj és feleség, akik átmenetileg szüneteltetik a hadiállapotot. Bár az orvostudomány által javasolt gyógyszerekkel, különféle kezelési módokkal és egészséges életmóddal – helyes táplálkozással, rendszeres mozgással, stb. – a betegség nélküli időszak valamelyest meghosszabbítható, arra nem számíthatunk, hogy soha nem leszünk betegek és nem halunk meg. Mivel a betegség szamszarában létezésünk természetes velejárója, ellene a *Lam-rim* meditáció végzése sem nyújt védelmet. Mi ugyanúgy megbetegedhetünk, mint akik soha nem hallottak a *Lam-rim*ről. A különbség annyi, hogy a *Lam-rim*ot helyesen, napi gyakorlatként végzőket a betegség érzelmileg nem befolyásolja. Tudják, hogy akár szeretik, akár nem, szembe kell nézzenek vele. Testüknek persze lehetnek fájdalmai, de ez a tudatuk nyugalmát nem zavarja meg.

Megjegyzem, nem kell ragaszkodni a „négy elem” fogalmához. Helyettesíthetjük őket a mai tudományban használatos kifejezésekkel. Ha orvosokat kérdezzük arról, hogy szerintük mi az egészség jelentése, valószínűleg azt fogják mondani, hogy az egészségnek okai és feltételei vannak és idegrendszeri vagy

* A négy elem ('*byung ba bzhi*): a föld (*sa*), a víz (*chu*), a tűz (*me*) és a levegő (*rlung*).

szervi eredetű problémákat említene. Mi erre azt mondjuk: a „négy elem”. A kifejezni kívánt lényeg, hogy a testünk rendkívül változékony. Ha ma akár több kiváló orvos megvizsgál minket és egybehangozóan kijelenti: „Makkegészségesek vagytok!”, bizonyosak lehetünk benne, hogy holnap nem leszünk betegek? A kérdésre a választ a test változékonysága adja meg, itt nyugaton pedig a betegségbiztosítás intézménye. A tényeket, az élet szenvedés-természetét megértve, tehát szomorúnak ítélnék a helyzetünket.

iii) SZENVEDÉS, MERT A BETEGSÉG MIATT TARTÓZKODNI KELL A KEDVELT DOLGOKTÓL. A beteg embernek be kell tartania orvosa tanácsait. Nem táplálkozhat úgy, ahogyan szeretne. Csak bizonyos ételeket és italokat fogyaszthat, amelyeket többnyire nem szeret. Enne valamit, ami jól esne, orvosa azonban figyelmezteti, hogy nem teheti. Jönne-menne, de feküdni, pihenni kell. A betegség egyáltalán nem vonzó állapot. A betegség önmagában is szenvedés, és ezt tetézi, hogy fel kell hagyni a szokásokkal, meg kell válni a kedvelt dolgoktól.

iv) SZENVEDÉS, MERT A BETEGSÉG MIATT KELLEMETLEN DOLGOKAT KELL ELVISELNI. Betegségünk alatt számos olyan dolgot kell megtenni, amelyet nem szeretünk. El kell viselnünk a kezeléssel járó kellemetlenségeket és megpróbáltatásokat, rossz ízű gyógyszereket kell bevinnünk, amelyek nem kívánt mellékhatásokkal is járhatnak.

v) SZENVEDÉS AMIATT, HOGY A BETEGSÉG HALÁLT OKOZHAT. A beteg ember szenved, mert úgy érzi közeledik halálának órája. Pedig a halálhoz nem csupán a betegsége idején, hanem születése pillanatától megszakítás nélkül közelebb kerül. Betegség idején a folyamat nyilvánvalóvá válik, és ez a felismerés szenvedéssel jár.

d) A HALÁL SZENVEDÉSÉNEK ÖT MAGYARÁZATA VAN.

i) SZENVEDÉS AMIATT, HOGY A HALÁL ELVÁLASZT A SZERETETT DOLGOKTÓL. Az emberek ragaszkodnak társadalmi helyzetükhöz, a róluk kialakult képhez és az anyagi dolgaikhoz. Vegyétek számba ti is, hogy mennyi mindent halmozatok fel idáig. Ezek fontosak a számotokra, szeretitek őket, de a végső útra közülük semmit sem vihettek magatokkal. Ott majd minden szeretett dolgotoktól meg kell válnotok. A *Lam-rim* tanítása arra figyelmeztet, hogy nincs különbség király vagy koldus, tanult vagy tanulatlan ember halála között. Nem számít, ki, melyik országban született, milyen a bőrszíne vagy a vallása, bárkiről legyen szó, azon az úton kizárólag egyedül mehet tovább. Bármit is gyűjtött össze az élete során, csak a többségében negatív karmáját viheti magával, éppen azt, amelyet a pénz, a hírnév, a vagyontárgyak és más világi dolog megszerzése miatt halmozott fel, miközben mindazokról, amiért mindezt tette, örökre le kell mondania. A hátrahagyott tárgyait majd mások széthordják, és ebbe nem lesz beleszólása, vagy kidobálják, és ezt nem lesz lehetősége megakadályozni.

Mindamellett, annak felismerése, hogy a halál elválaszt a szeretett dolgoktól, nem azt jelenti, hogy helytelen, ha világi tulajdonaitok vannak. A élet fenntartásához számos dologra van szükség. A meditálás sorrendben csak ezek után következik. Aki nem képes megfelelő módon fenntartani az életét, annál a meditálás és a gyakorlás szóba sem jöhet. Itt a hangsúly elsődlegesen azon van, hogy a szükséges világi dolgokat becsületes és törvényes úton szerezzétek meg, semmiképpen sem másoknak ártva, másokat megkárosítva. Ez nagyon fontos. Tisztességesen akármennyi világi dolog felhalmozható, mert a buddhizmus ezt nem tiltja. De mindeközben ne feledkezzetek meg arról, hogy odaátra egyedül mentek. Megszerzett dolgaitokat ezért tekintsétek úgy, mint másoktól kölcsönkapottakat. Mivel a saját tulajdonaitokhoz nyilván sokkal erősebben ragaszkodtok, mint a mások dolgaihoz, ha így gondolkodtok, kötődéseitek nagy részétől megszabadultok. Miért kapaszkodnátok olyan tárgyakra, amelyeket majd valamikor vissza kell szolgáltatnotok? Ez a szemlélet sok problémát megold.

ii) SZENVEDÉS AMIATT, HOGY A HALÁL ELVÁLASZT A SZERETETT HOZZÁTARTOZÓKTÓL. Nem számít, mekkora családotok van, nem számít, hány hozzátartozótok és ismerősötök vesz körül benneteket. Amikor a karma ellentmondást nem tűrően kijelenti: „...az idő eljött”, mindenkitől el kell válnotok. Akár tetszik, akár nem, menni kell a következő életbe. Ez az érzés szenvedést okoz.

iii) SZENVEDÉS AMIATT, HOGY A HALÁL ELVÁLASZT A SZERETETT BARÁTOKTÓL. Itt elsősorban a túlzott ragaszkodásra gondoljatok. Egy tibeti mondás szerint: „Mi haszna a sok barátnak, fontosabb egy jó kapcsolat.” A folytatása: „Mi haszna a nagyon hosszú sálnak, sokkal fontosabb, hogy fehér és tiszta legyen.” Tibeti szokás, hogy üdvözléskor selyemsálat nyújtanak át. Ez régen többnyire fehér színű volt, manapság már sárga színűek is forgalomban vannak, köztük némelyik akár öt-hat méter hosszú. De ezekre is vonatkozik, hogy fontosabb a tisztaságuk, mint a színük és a méretük. Hogyan fejezhetnék ki a tiszteletet, ha piszkosak? Ti is tiszta emberi érzésen alapuló kapcsolatokra, és ne önérdeklél szennyezett ragaszkodáson alapuló felszínes barátságokra törekedjétek. Az ilyen tiszta érzés az elválást is megkönnyíti.

iv) SZENVEDÉS AMIATT, HOGY A HALÁL ELVÁLASZT A SZERETETT TESTTŐL. Testünket születésunktől fogva a legközelebbi barátunknak tekintjük, hiszen megszakítás nélkül együtt vagyunk. Amikor a halál eljön értünk, ennek a kapcsolatnak is vége szakad. Ezt is el kell hagynunk. Vagy ha tetszik, a testünk hagy el minket és nem nyújt több védelmet, holott egész életünk során ápoljuk, óvjuk, igyekszünk a legjobb ételekkel és italokkal táplálni. Ki tudná megmondani, mi pénzt költünk rá, mennyi erőfeszítésünkbe telik a kényeztetése, mi mennyiségű energiát fordítunk rá. Túlon túl sokat. Mi értelme ennek? Sántidéva a *Bódhicsarj-avatárában* ezt mondja: adjuk meg mindazt a testnek,

amire szüksége van és a segítségével valósítsunk meg jelentőségteljes életet. Más szavakkal: teremtsük meg életben maradásának feltételeit, de eközben ne feledkezzünk meg arról, hogy a test valójában csónak, amely arra való, hogy segítségével átkeljünk a szamszára széles folyamán.* A test szellemi utunk eszköze. Szükségünk van rá, hogy gyakorolni és meditálni tudjunk. Milyen előnyünk származna abból, ha nem így tekintenénk rá?

v) **SZENVEDÉS AMIATT, HOGY HALDOKLÁSKOR MENTÁLIS ÉS FIZIKAI KELLEMETLENSÉGEK TÁMADNAK.** Talán láttatok haldokló embert, amint megpróbáltatásokban van része. Ha még nem találkoztatok ilyenekkel, akkor jól tennétek, ha tájékozódhatok, hogy a valóságot minél inkább megközelítően elképzelhessétek ezt az állapotot. Azt nem mondom, hogy kivétel nélkül mindenki szenvedésként éli meg a halálát, de nagyon sokan halnak meg mentális és fizikai fájdalmak közepette. Ezért jó esélyünk van rá, hogy nekünk is át kell majd esnünk a kellemetlen folyamaton.

Talán nem is kevesekben él egy olyasfajta remény, hogy utolsó útjukon vallásuk szertartása segítségükre lesz. Például a tibeti közösségekben, amikor egy ember meghal, a barátai és a hozzátartozói imákat mondanak és szertartásokat végeznek. Kérdés azonban, hogy valóban segíti az ima az elhunytat? Nehéz lenne egyértelműen azt állítani, hogy az ima segít. Csupán annyi mondható a hatásáról, hogy a semminél több. Az eltávozotton az élete során elkövetett saját pozitív cselekedetei, vagyis a felhalmozott pozitív karmája nélkül az ima nem fog segíteni. Ahogyan azt a karmával kapcsolatban elmagyaráztam, senki sem tapasztalhatja meg a mások által felhalmozott karmák következményeit. Ha ez nem így lenne, a karma törvényben zavar támadna. Akkor az ezernyi buddha mindent elvégezne helyettünk és nekünk nem kellene meditálnunk, nem kellene gyakorolnunk, és nem kellene ügyelnünk arra, hogy életünk során milyen cselekedeteket kövessünk el. Ami teljes kép telenség. Mivel a karma törvény értelmében kizárólag a saját cselekedeteink következményeit tapasztalhatjuk meg, ha majd akkor, ott mások próbálnak értünk tenni valamit, az alig lesz több a semminél. Ezzel természetesen nem állítom azt, hogy a halottakért végzett ima rossz hagyomány lenne. Erről szó sincs. Ez jó hagyomány. Amiről én beszélek, az az, hogy az ima valóban segíthet a halott emberen vagy sem.

e) **A SZENVEDÉSNEK, HOGY A SZERETETT DOLGOKTÓL MEG KELL VÁLNI, ÖT MAGYARÁZATA VAN.**

i) **SZOMORÚSÁG AMIATT, HOGY EL KELL SZAKADNI A TULAJDONTÓL, A SZERETETT ROKONOKTÓL ÉS BARÁTOKTÓL.** Ez a fajta szomorúság korántsem korlátozódik csupán a halálunkra. Minden ember élete során sokszor tapasztalhatja az elválással és elszakadással együtt járó fájdalmat. El kell hagyjuk a rokonainkat,

* V/69-70.

szeretett ismerőseinket. De miért hagyjuk el őket? Mert összetalálkoztunk velük. Az elválás kezdete a találkozás. Ez a legfőbb ok. A szamszárában abban a pillanatban, amint kapunk valamit, kezdetét veszi ugyanannak a dolognak az elvesztése. Senki sem akarja a számára fontos vagy kedves dolgokat elveszíteni, de azáltal hogy megszerezte, szükségszerűen meg kell váljon tőlük.

ii) **A SZOMORÚSÁG KIFEJEZÉSÉNEK SZENVEDÉSE AMIATT, HOGY A SZERETETT DOLGOKTÓL MEG KELL VÁLNI.** A szomorúság és a szenvedés jelei láthatóak. A mély fájdalmat megélt ember sír és az érzelmeit szavakban is kifejezésre juttatja. Senki sem szereti, ha mások ebben az elesett állapotában látják, de többnyire nem tudja megakadályozni érzelmei kitörését. Ez szálanomra méltó helyzet.

iii) **SZENVEDÉS AMIATT, MERT A SZERETETT DOLGAITÓL MEGVÁLÓ EMBER ÖNMA-GÁBAN KÁRT OKOZ.** Vannak emberek, akik képtelenek elviselni a veszteséget, és ha ez megtörténik velük, testi fájdalmat okoznak önmaguknak. Szélsőséges esetben, ha nem látnak más kiutat, öngyilkosságot követnek el. Egyesek az ilyen cselekedetre értetlenkedve azt mondják: „Nem értem, hogy ez miként történhetett meg veled”. Lehet, hogy nincs messze a nap, amikor erre a tapasztalatra majd ők is szert tesznek. Minden csak idő kérdése.

iv) **A KÉTSÉGBEESÉS SZENVEDÉSE, HOGY MEG KELLETT VÁLNI A SZERETETT DOLGOKTÓL.** Ez különösen az úgynevezett „fejlett országok”-ban okoz problémát. Például egy bank csődbe jutásával megtakarított pénzek veszhetnek el. Vagy gondoljatok arra, hogy milyen veszteségekkel járna, ha a millenniumi évszámváltással valóban összeomlana az országok, mi több, a világ számítógépes rendszere.* Már az is nyugtalanságot kelt, hogy ez a lehetőség fennáll.

Amikor a legcsekélyebb jele felvetődik annak, hogy a szeretett dolgoktól meg kell válni, eluralkodik az aggodalom és a szomorúság. Tanulságos nézni a televízió híreit. Nemrég valaki kalapáccsal megölte a feleségét és két kisgyermekét azért, mert minden pénzét elveszítette a tőzsdén. Utolsó szavai állítólag ezek voltak: „Ha nem ölném meg őket, a nélkülözések miatt még jobban szenvednének.” Úgy gondolta, hogy tette csupán néhány percnyi szenvedést okoz. Ennél a sajnálatos eseménynél gyakoribb, hogy a veszteségük miatt a helyzetüket reménytelennek ítélik ugyan megkímélik a környezetüket, de végeznek önmagukkal. Ezrével történnek körülöttünk hasonló esetek, amelyekről közvetlenül nem szerünk tudomást. Miért történnek meg? Mert ez a létezés természete a szamszárában.

v) **SZENVEDÉS A VILÁGI JAVAK, HOZZÁTARTOZÓK ÉS BARÁTOK HIÁNYA MIATT.** Attól a pillanattól kezdve, hogy bizonyos dolgok hozzátok tartoznak, problémáitok is vannak, mert zavart okoz, ha bárki és bármi veszélyezteti őket.

* Gen Loszang Szónámnak ez a tanítása 1999. december 9-én hangzott el. A közelgő ezredfordulót számos találgatás előzte meg. Többben az úgynevezett „Y2K probléma” miatt a számítógépes világrendszer összeomlását jósolták.

Akinek tulajdona van, annak számolnia kell ezzel. Ha nincs semmitek sem, akkor ilyen gondjaitok nincsenek. Ebben az esetben persze az élet sem könnyű. Sőt, nagyon nehéz életre kell annak számítania, aki nélkülözi a szükséges létfeltételeket. Ha van valamitek, szenvedtek, ha nincs, úgyszintén szenvedtek. Ilyen a létezés valódi természete a szamszárában.

f) A SZENVEDÉSNEK, HOGY KELLEMETLEN DOLGOKKAL KELL TALÁLKOZNI, ÖT MAGYARÁZATA VAN.

i) **SZENVEDÉS AZ ELLENSÉG MIATT.** Ki szereti az ellenséget? Létezik olyan ember, aki még több ellenséget vagy rosszakarót kíván magának? Pedig hiába igyekszünk, nem tudjuk elkerülni őket. Van úgy, hogy éppen segíteni akarunk valakinek, de félreérti szándékunkat, és azt gondolja, hogy ártani akarunk neki. Ez az ember szembefordul velünk. Amíg itt élünk a szamszárában, lesznek barátaink, lesznek számunkra közömbös emberek és lesznek ellenségeink. A szamszára természetét nem változtathatjuk meg.

ii) **SZENVEDÉS AZ ELLENSÉG BÁNTALMAZÁSAI MIATT.** Már az is elég, ha rosszakarónk van. Akkor is kellemetlenül érezzük magunkat, ha egy ellenséges érzületű ember éppen nem tesz semmit. De ha közvetlenül árt nekünk, ha fizikailag bántalmaz, kínoz, rágalmaz, megkárosít, kifoszt minket, akkor komoly megpróbáltatásban van részünk.

iii) **SZENVEDÉS AZ ELLENSÉG DURVA BESZÉDE MIATT.** Gyakran nem a fizikai tettlegesség, hanem a bántó szavak okoznak fájdalmat. Ki szereti, ha kiabálnak vele? A hangos, durva beszéd megzavarja a tudatot. Nagyon kellemetlen élmény és az életünk során akár többször is szembesülhetünk vele. De ilyen a szamszára természete.

iv) **SZENVEDÉS A HALÁLFÉLELEM MIATT.**

Gondolkodjatok el azon, hogy mit éreznétek végsőig kiszolgáltatott helyzetben, mondjuk egy háborúban a harctéren, vagy ha vallásotok, etnikai hová tartozásotok miatt vagy bármi más okból üldöztetésben lenne részetek. Ha az életetekre törnének vagy megtudnátok, hogy súlyos, gyógyíthatatlan betegségben szenvedtek. Mert a szamszárában ezek mindegyike bármikor megtörténhet.

v) **SZENVEDÉS A FÉLELEM MIATT, HOGY HALÁLUNK UTÁN AZ EGYIK ALSÓ VILÁGBA KERÜLÜNK.** Abban a pillanatban, amint erre a világra megérkeztünk, jelenlegi életünk vége elkezdődött. Ki szereti ezt? De nem csak a haláltól tarthatunk, hanem attól is, hogy mi lesz velünk azután. Valami biztosan történni fog. Különösen azokban élhet félelem, akik nem utasítják el az elmúlt és az elkövetkező életek, a poklok és a szellemlények világainak lehetőségét. De azokban is nyugtalanság és szorongás lakozik, akik nem vallásosak, akik nem hisznek a „túlvilág”-ban. Persze, aki a jelenlegi helyzetén nem töpreng, érezheti, hogy „bizonyos dolgokat leszámítva” most éppen minden rendben van, ám ez nem más, mint a tudatlanság mentsége, mert ténylegesen semmi

sincs rendben. Nagyon nagy bajban vagyunk. Attól, hogy valaki nem néz szembe a tényekkel, szánalomra méltó helyzetéből nem szabadult meg és a kilátásai sem javulnak.

g) SZENVEDÉS A VÁGYOTT DOLGOK HIÁNYA MIATT.

ENNEK A PONTNAK A MAGYARÁZATAI MEGEGYEZNEK A SZERETETT DOLGOKTÓL MEGVÁLÁS SZENVEDÉSÉNEK MAGYARÁZATAIVAL, AZZAL A KÜLÖNBSSÉGGEL, HOGY AZ ELSŐ PONT ITT A SZENVEDÉS AMIATT, MERT NEM KAPUNK MEG VALAMIT, AMIT SZERETNÉNK MEGKAPNI, A MÁSODIK PONT PEDIG A SZENVEDÉS AMIATT, MERT MIUTÁN MEGKAPTUK A SZERETETT DOLGOT, MEG KELL VÁLUNK TŐLE.

Már egy kisgyermek sem gondtalan. Sok mindent szeretne és vannak olyan dolgai, amiket különösen félt. Rettenetesen szomorú, amikor nem tudja megszerezni amire vágyakozik, amikor pedig megkapja, fél, hogy elveszítheti. Mindez már jelzi, hogy mire számíthat később, amikor még több vágya és még több dolga lesz.

Mindenki megpróbálja a tőle telhető legtöbbet megtenni a boldogságáért, ennek ellenére szüntelenül problémákkal kell szembenézni. Sokan úgy gondolják, ha anyagi téren mindenük meg lenne, az összes bajuk megoldódna. Ez csupán vágyálom, amit a valóság nem igazol. Anyagi jólétben élő emberek is számos gondjukról és bajukról panaszkodnak. Természetesen ezek többnyire különböznek a nélkülöző emberek létfenntartási problémáitól, de ugyanúgy problémák. Akinek nincs lakása és azon igyekszik, hogy ne fagyjon meg a hideg téli éjszakán a szabadban, bizonyára úgy érzi, az anyagiak minden baját megoldanák. Ám még ha sikerülne is a kívánt dolgokra szert tennie, nem lenne gondtalan az élete, mivel minden megszerzett új dolog, újabb problémát teremt. A szamszárán belül előbb vagy utóbb – bár eltérő módokon és formákban – minden dologban megnyilvánul a szamszára valódi természete. Az emberek szenvednek, ha olyasvalamit akarnak, amivel nem rendelkeznek, és azt nem tudják megszerezni, amikor pedig megszerzik – bár ez a problémájuk látszólag megoldódott –, újabb gondjuk keletkezik. Itt aligha található olyan, ami minden tekintetben tökéletes, minden problémától mentes. Ez nem a mi gyengeségünk, hanem ilyen a szamszára természete.

h) AZ ÖT HALMAZ * SZENVEDÉSÉNEK ÖT MAGYARÁZATA VAN.

* Az *Abhidharma* állandó és mulandó jelenségeket különböztet meg. Utóbbiak öt főcsoportjába – az öt halmazba (tib. *phung po*, skt. *skandha*) – minden összetett jelenség besorolható, így a test és a tudat is. Ld. *Outline of Losang Sonam's Lectures on Vasubhandu's Abhidharmakosha at Gate of Dharma Buddhist Collage in 1996*. (A magyar fordítást Végh József végezte.) Az *Abhidharma* tanulmányára történő gyakori hivatkozások miatt érdemes megjegyezni, hogy az *Abhidharma* tanulmányok átmeneti célja mind a szennyezett, mind a szennyeztelen jelenségek valódi természetét felismerő „eredendő bölcsesség” (tib. *ye shes*) kifejlesztése, és e bölcsesség által a szenvedés okainak a megszüntetése, azaz a végső (*hinajána*) cél megvalósítása: a nirvána elérése.

i) JÖVŐBENI SZENVEDÉSEINK ALAPJA AZ ÖT SZENNYEZETT HALMAZ.

Az érzelmileg kiegyensúlyozatlan emberek gyakran panaszkodnak, mondván: „én nagyon szenvedek”, „nekem nagyon sok problémám van”. De hol van ez az „én”? A testben vagy a tudatban? Sem itt, sem ott nem találjuk. A szenvedés vagy a testtel vagy a tudattal áll összefüggésben. Ezeken kívül más nem szenvedhet, mivel egyéb lehetőség nincs. A testünk vagy a tudatunk szenvedéséért a jelenlegi testünk és tudatunk a felelős, mert a testünk és a tudatunk alkalmas a szenvedésre.

Sokan úgy gondolják: „...az én testem nagyon erős”, mások hangoztatják, hogy nagy lelkierejük van. De mekkora ez az erő? A fájdalom és a szenvedés könnyen legyőzi az erős embereket is. Fájdalmat a test és a tudat nagy mértékű szennyezettsége miatt könnyű okozni. A szenvedést illetően tehát a felelősség a szennyezett testünket és a szennyezett tudatunkat terheli, amit szennyezett természetnek nevezünk. Mindezt figyelembe véve, már nem igazán találhatjuk vonzónak a testet és a tudatot, hiszen minden jövőbeli fájdalmunk és szenvedésünk megalapozói.

ii) JELEN SZENVEDÉSEINK ALAPJA AZ ÖT SZENNYEZETT HALMAZ. Jelenlegi életünkben a betegségeinket és az öregedésünket a testünk és tudatunk szennyezett természete alapozza meg.

iii-v) A FÁJDALOM, A VÁLTOZÁS ÉS A MINDENT ÁTHATÓ SZENVEDÉS ALAPJA AZ ÖT SZENNYEZETT HALMAZ. Ha elvágjuk a kezünket, azonnal fájdalmat érzünk. Minél tovább vágjuk, annál kellemetlenebb és annál nagyobb szenvedést élünk át. A fájdalmat a buddhizmus a „fájdalom szenvedése”-nek nevezi. A „változás szenvedése”-ről akkor beszélünk, amikor kellemes érzésünk van. Jóllehet ez éppen nem szenvedés, valódi természete mégis az. Általános vélekedés, hogy minél tovább élvezhetnénk boldogságunk tárgyát, annál kellemesebben éreznék magunkat. Ez egyáltalán nem így van. Ha valaki nagyon szereti a hamburgert és megesszik hármát, ötöt, tizet belőle, még ezután is ugyanolyan finomnak fogja érezni? A buddhista tanítás azt mondja: a szenvedés természete, hogy minél tovább tart, annál kellemetlenebb. A boldogság érzése pontosan ilyen. Megtapasztalásának élménye csak átmeneti, rövid időn belül ahogyan jött, úgy el is illan, és ellentétje, valamilyen probléma lesz belőle. A buddhista tanítás tehát amiatt beszél a „változás szenvedése”-ről, mert minden kellemes dolognak a példában említetthez hasonló szenvedés-természete van. Végül tudni kell, hogy mindaddig, amíg a „fájdalom szenvedése”-nek és a „változás szenvedése”-nek alapjául szolgáló öt halmazzal rendelkezünk, szükségképp megtapasztaljuk a „mindent átható szenvedés”-t is.*

Röviden összefoglalom az eddig elmondottak lényegét. Beszéltem arról, hogy az élet szenvedéssel kezdődik. A születés pillanatában a gyermek felsír.

* Ezekről a szenvedéstípusokról részletesebben a 341-343. oldalakon esik szó.

Ez önmagáért beszél. Ezután, hogy mi történik, azt mindenki gondolja át eddigi tapasztalatai alapján. Amikor a listát készítitek ne feledkezzetek meg a betegségekről és az öregedésről sem. Az élet vége – hasonlóan a születéshez – sírással záródhat. Életünk csetlés-botlás: elesünk, feltápáskodunk, újra elesünk, és a létezésnek ez a valóságos természete ismétlődik életről-életre. Egyáltalán nem vonzó perspektíva. A meditálás során ezt kell felismerni, és ahogyan a létezés valódi természete lassan feldereng, úgy jön létre az őszinte, mélyről fakadó vágyakozás a szamszárából való kiszabadulás iránt, amit lemondásnak nevezünk. Akiben ez az érzés kezd elhatalmasodni, az bizonyosan a helyes irányba halad.

A hat szenvedés

2) A *Lam-rim* tanítása egy másik csoportosításban A SZENVEDÉSEK HAT TÍPUSÁT különbözteti meg.

a) Az első A BIZONYTALANSÁG SZENVEDÉSE. EZ AZT JELENTI, HOGY A SZAMSZÁRÁBAN A HOZZÁTARTOZÓK, A BARÁTOK, AZ ELLENSÉGEK, STB. NEM VÉGÉRVÉNYESEK, RÉSZBEN A JELEN ÉLETBEN, RÉSZBEN A KÖVETKEZŐ ÉLETBEN VÉGBEMENŐ VÁLTOZÁSOK MIATT.

Most nézzük csak a jelenlegi életet, hagyjuk a következőt. Gondolatok bele, hányszor változott egyes személyekre vonatkozó megítélésetek eddigi életemek során. Miért válnak ellenségek barátokká és barátok ellenségekké? Miért nem maradnak korábban közömbösnek tűnő emberek később is közömbösek? Ne csodálkozzatok azon, hogy ilyen változások lépten-nyomon megesnek, mert ezek a szamszárikus lét természetéből következnek. Házasságkötéskor a házastársak a templomban örök hűséget esküsznek egymásnak. Megfogadják, hogy jóban, rosszban összetartanak és minden tulajdonukon megosztóznak. Mennyi ideig tart a fogadalmuk? Egy hónapig, egy évig, öt évig? Aztán megszegik az ünnepélyes eskütételt. Ez is a változás mindenhol jelenlévő természetére utal. Nem új dolog. A tanítás ismeretében erre azt mondjuk: „szokásos”. Ezért, amikor éppen ti vagytok a kárvallottak, ne bánkódjatok túlzottan. Amíg itt vagytok a szamszárában, számítanotok kell rá, hogy minden állandó változásban van, a szenvedés-tervezet elől nem menekülhettek.

A bizonytalanság lehetőségként ugyan állandóan jelen van, de a buddhista tanítás azt mondja: a bizonyosság önmagunkban megteremthető. Mít jelent ez? Például, ha valaki valamilyen dolgot ellop, ártatlannak minősül, ha tettét nem tudják rábizonyítani. Ártatlanságát azonban csak a bíróság előtt tanúsíthatja. Önmagával nem hitetheti el, hogy nem lopott. Cselekedetének

nyomát hordozza, annak ellenére, hogy mások előtt vétlennek tűnik. Fordított esetben, ha valakire rábizonyítják, hogy tolvaj, holott semmit sem tulajdonított el, belül tiszta marad, mert tudja, hogy ártatlan. A bizonytalanságban tehát saját tanúinkként szolgálhatunk bizonyossággal. Ez az egyik dolog.

A másik: ügyeljete arra, hogy cselekedeteitek hibátlanok legyenek. Még ha ellenségeitek és rosszakaróitok is vannak, tartózkodjatok minden testileg vagy mentálisan ártalmas megnyilvánulástól. Ne feledjétek, a „másoknak nem ártani”, nem azt jelenti, hogy éppen nem követtek el erőszakos cselekményt. Az erőszakmentesség nem a cselekvés hiánya, hanem az ártalmas cselekvéstől való akaratlagos tartózkodás, amikor az erőszakos tett elkövetésének feltételei adottak. Az erőszakmentesség tehát egy sajátos cselekedet. Minden magasabb buddhista gyakorlat és meditáció erre épül. Aki így éli az életét boldog, még akkor is, ha anyagi téren nem minden tökéletes, boldog, még a bizonytalanság szenvedése közepette is. Változnak a családi körülményei, a barátai, de tudata nyugodt és zavartalan marad.

A SZAMSZÁRÁBAN NEM LEHETÜNK BIZTOSAK BARÁTAINK SEGÍTŐKÉSZSÉGÉBEN ÉS ELLENSÉGEINK ÁRTALMASSÁGÁBAN. Az emberek általában határozottan és magabiztosan ítélik meg, „jó”-nak és „rossz”-nak minősítve társaikat, holott az emberi természet változékonysága miatt ez indokolatlan. A legeslegjobb barátotok a legádázabb ellenségetekké válhat. Ilyen változás komolyabb sérelem nélkül is bekövetkezhet. Évekig meghitt barátságban élő emberek pár odavetett szó miatt egyik pillanatról a másikra egymás ellenségeivé válnak. Nincs biztosíték a jó viszony fennmaradására és ti sem lehettek biztosak abban, hogy jó kapcsolataitok tartósan megmaradnak. Hasonlóképpen, szíve legmélyéből gyűlölni valaki az ellenségét, de egyáltalán nem biztos, hogy az a személy élete végéig az ellensége marad. A legmegátalkodottabb ellenség is megváltozhat és akár a legjobb barátta válhat. Mivel a szamszárában a létezés bizonytalan és kiszámíthatatlan, a változások pedig nem tőlünk függenek, a buddhizmus a barátokhoz fűződő túlzott ragaszkodás csökkentésére és az ellenségekkel vagy rosszakarókkal szembeni gyűlölet enyhítésére buzdít. Mi értelme a túlzott ragaszkodásnak, ha a barátokból ellenségek válhatnak? Mi szükség az ellenség izzó gyűlöletére, amikor azok akár a legjobb barátok lehetnek? Nincs értelme a szélsőséges érzelmeknek, mert nincs minden tekintetben tökéletes barát és nincs minden tekintetben hitvány ellenség. Ha nem lehettek abszolút bizonyosak felőlük, akkor miért ragaszkodtok túlzottan a kedvelt személyekhez és miért kellene gyűlölnötök azokat, akik holnap akár a jó barátaitok is lehetnek? E módszert alkalmazva, a mindennapi életben megteremthetitek tudatotok stabilitását. Mindamellet, ne értsétek félre az elmondottakat: a *Lam-rim* a változás természetéről beszél, és nem arról, hogy nincs szükség barátokra. Legyen több barátotok és keve-

sebb rosszakarótok, mert az nagyon jó, de az abszolút és megingathatlan ragaszkodás vagy gyűlölet veszélyezteti a tudat stabilitását.

b) Második AZ ELÉGEDETLENSÉG SZENVEDÉSE. EZ AZT JELENTI, HOGY NEM VEZET TELJES MEGELÉGEDETTSÉGRE A SZAMSZÁRÁN BELÜL TAPASZTALHATÓ BÁRMILYEN KÉNYELEM BŐL SZÁRMAZÓ VILÁGI ÖRÖM VAGY BOLDOGSÁG. BÁR A VILÁGI ÖRÖM ÉS BOLDOGSÁG MEGTAPASZTALÁSÁNAK CÉLJA A TELJES MEGELÉGEDETTSÉG ELNYERÉSE, SOHA NEM LEHET TELJES MEGELÉGEDETTSÉGRE SZERT TENNI, AKÁRMENNYI IDEIG, AKÁRMENNYI VILÁGI KÉNYELEM TAPASZTALHATÓ.

Az embereknek rengeteg vágyuk van. Szeretnék, ha mind teljesülne, mert szeretnék, ha a teljes megelégedettség érzése töltené el őket. És sikerrel járnak? Semmiképpen sem. Bizonyosak lehetnek abban, hogy még a világ leggazdagabb embere sem érzi magát teljesen elégedettnek. Márpedig ha neki is vannak problémái, akkor mi hogyan lehetnénk kivételek? ITT A SZAMSZÁRÁBAN NINCS MINDEN TEKINTETBEN BIZTOS ÉS KÉTSÉGTLEN VILÁGI ÖRÖM ÉS BOLDOGSÁG. Ilyen a világi öröm és boldogság természete. Lehetetlenség, hogy a teljes megelégedettség létrejöhessen.

Ha mindezt felismeritek, enyhül a tulajdonszerzés- és a dolgok birtoklása iránti vágyatok, valamint a világi boldogulás- és a világi jólét felé megnyílvánuló ragaszkodásotok. Alábbhagy a hevessegetek, hogy a dolgokat azonnal megszerezzétek és a végsőig ragaszkodjatok hozzájuk. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy szélsőségesen nélkülöző körülmények közé kényszerítétek magatokat. A buddhizmus arra tanít, hogy a megélhetést igyekezzetek kö-zé-púton tartani. Másképpen mondva, az ideális az, ha a normális életvitelhez szükséges valamennyi dologgal rendelkeztek. Aki túlságosan szegényes körülmények közepette él, annak az élete nagyon nehéz. Az alapfeltételek – étel, ruha, lakás, gyógyszer, és így tovább – megléte nélkül gyakorolni sem lehet. Az ilyen szélsőséget, ha lehet, el kell kerülni. A másik véglet a luxuskörülmények iránti túlzott igény. Aki féktelenül, korlátozás nélkül hajszoja a luxust, az a másik végletbe esik, ami szintén akadályozza a szellemi fejlődést.

c) A harmadik A SZENVEDÉS, MERT ÚJRA ÉS ÚJRA MEG KELL VÁLNI A TESTTŐL. EZ AZT JELENTI, HOGY A SZAMSZÁRÁBAN TRILLIÓSZOR TRILLIÓ ELTÉRŐ TESTET ÖLTÜNK ÉS MINDEZEKTŐL KÉNYSZERŰEN MEGVÁLUNK. ENNEK MINDADDIG NEM LESZ VÉGE, AMÍG NEM SZÜNTETJÜK MEG A SZAMSZÁRÁBA SZÜLETÉS OKAIT.

Ez a pont az újralétesülés – az elmúlt és az elkövetkező életek – figyelembe vételén alapul. Ha elfogadjátok, hogy vannak elmúlt és elkövetkező életek, akkor ebből mind filozófiailag, mind logikailag következik, hogy az életnek nincs kezdete, azaz újra és újra meg kell születnünk, megszámlálhatatlan életem keresztül. E végeláthatatlan folyamatból egyedül a jelenlegi testet öltésünket tapasztaljuk, ami néhány évig tart, aztán ismét minden kezdődik előlről. A test és az élet eme szüntelen változása súlyos probléma. Van olyan

lény, aki szeret meghalni, aki a jelenlegi életétől szívesen megválna? Már trilliószor trillió élettől meg kellett válnunk, de ezt nem tudjuk megszokni. A szamszárikus lét szenvedés-természetének mindaddig nem lesz vége, amíg a létkörben vándorlásunk okát nem számoljuk fel. Nem lesz vége csak azért, mert nem szeretjük.

ITT A SZAMSZÁRÁBAN TELJESEN NEM BÍZHATUNK MEG A TESTBEN. Rendkívüli módon kötődünk a testünkhöz. Születésunktől fogva számunkra a testünk a legkedvesebb, több mint a legjobb barátunk. Valójában a testünk rabszolgáiként élünk. De végső soron nem számít, hogy elégedettek vagyunk vele vagy sem, amikor eljön az idő, végleg elhagy minket. Márpedig, ha ez így van, akkor miért bízunk meg benne feltétel nélkül? És ha ennyire bizonytalan minden, ha még a legjobb barátunkban – a testünkben – sem bízhatunk, akkor mi értelme túlzottan ragaszkodni bármi máshoz, gyűlölni bárkit is?

d) A NEGYEDIK SZENVEDÉS AZ ISMÉTLŐDŐ ÚJRALÉTESÜLÉSEK MIATT. EZ AZT JELENTI, HOGY A SZAMSZÁRÁBAN AZ ÚJRALÉTESÜLÉSEK SZÁMTALAN ANYÁTÓL SZÁRMAZÓ, KEZDET NÉLKÜLI FOLYTONOSSÁGÁHOZ VAGYUNK LÁNCSOLVA. EZÉRT ITT A SZAMSZÁRÁBAN A SZÜLETÉS NEM MEGBÍZHATÓ.

Születésnapján hosszú életet szokás kívánni az ünnepeltnek, de mind-ezidáig még nem történt meg, hogy valaki örök életre szóló születésnapot tarthatott volna. Amíg élnek az emberek, addig születésük évfordulóit a lakásaikban ünneplik, aztán változik a helyzet, s amikor már csak az emléküek él, a haláluk évfordulóit a temetőben tartják a hozzátartozóik. Eddig ez csak másokkal történt meg, ám közeledik a mi időnk. Sorban állunk, és a következők valamelyike menthetetlenül mi leszünk. Azt persze nem tudjuk, hogy milyen hosszú a sor.

e) AZ ÖTÖDIK SZENVEDÉS A HELYZETÜNK FOLYAMATOS VÁLTOZÁSA MIATT. EZ AZT JELENTI, HOGY SZÁMTALANSZOR VOLTUNK KIRÁLYOK, ÉS SZÁMTALANSZOR A LEGALANTASABB SZOLGÁK A SZAMSZÁRÁBAN.

Most hagyjuk az elmúlt és a következő életek lehetséges változásait, hiszen csak körül kell nézni és a változásokra a példák sokaságát találjuk. Lehet, hogy jelenleg valaki nagyon gazdag, de életének egy későbbi szakaszában a létezésének fenntartásához szükséges legalapvetőbb feltételeket is nélkülözni fogja. És fordítva: rossz sorban, szegényes körülmények között élő ember irigyelten gazdaggá válhat. Aztán ismét szegénnyé. Az emberek magas társadalmi rangra vágyanak és egy elesett ember is rendkívül magasra kerülhet a társadalmi ranglétrán. Néha ez valóban sikerülhet, de aztán egy nap talán meg kell válnia az elért hivataltól és ismét a ranglétra alacsony szintjére zuhan. A történelem telis-tele van ilyen esetekkel. Az az ember, aki például a parlamentben a legmagasabb pozíciót tölti be, a következő fordulóban, egy hatalomra kerülő új párt jóvoltából akár börtönbe kerülhet. Bízhat bárki

is megszerzett hivatalának folyamatos megtartásában? Egyetlen abszolút biztos pozíció sincs. Helyzetünk a szamszárában kiszámíthatatlan, és ez az állandóan jelen lévő bizonytalanság egyáltalán nem felemelő érzés, de ellene aligha tehetünk bármit is, mert ez a szamszára természete.

Az elmúlt életeket nézve SZÁMTALANSZOR VOLTUNK ISTENLÉNYEK ÉS SZÁMTALANSZOR POKOLLAKÓK. Még ha nem is emlékezünk rá, istenlénységként nagyon kényelmes és élvezetes életben volt részünk. A világi létezés azonban rendkívül változékony, szüntelenül ismétlődve a jót rossz követi. Életeink során számos ilyen változás történt: SZÁMTALANSZOR VOLTUNK NAGYON GAZDAGOK ÉS SZÁMTALANSZOR NAGYON SZEGÉNYEK; SZÁMTALANSZOR GYÖNYÖRŰ SZÉPEK ÉS SZÁMTALANSZOR VISSZATASZÍTÓAN CSÚNYÁK; SZÁMTALANSZOR RENDKÍVÜLI ERŐK BIRTOKOSAI ÉS SZÁMTALANSZOR KÖNNYEN SEBEZHETŐEK; SZÁMTALANSZOR KIVÁLÓ INTELLIGENCIÁVAL MEGÁLDOTTAK ÉS SZÁMTALANSZOR CSÖKKENT SZELEMI KÉPESÉGŪEK. Ezért ITT A SZAMSZÁRÁBAN NEM BÍZHATUNK A VILÁGI JÓLÉTBEN ÉS KÉNYELEMEN, ÉS SEMMI SEM BIZTOSÍTTJA, HOGY KEDVEZŐ HELYZETÜNK MEGMARAD. A világi jólét és kényelem mulandó és nagyon változékony. Ti se reménykedjétek abban, hogy jelenlegi helyzetetek változatlan marad.

f) Az utolsó pont a SZENVEDÉS A MAGÁNYTÓL. EZ AZT JELENTI, HOGY A SZAMSZÁRÁBA MAGÁNYOSAN SZÜLETTÜNK ÉS MAGÁNYOSAN HALUNK MEG.

Sokan még e két időpont között is egyedül érzik magukat. Nélkülözik más emberek társaságát, szenvednek a magánytól. Az emberek növekvő hányada életének nagy részét egyre inkább számítógép mellett tölti. Nem ritkán sokkal szívesebben élnek együtt a gépeikkel, mint embertársaikkal. A személyes kapcsolatok helyét az ember-gép kapcsolat foglalja el. Ez az elkorcsosulás szembetűnő jele. A nyomasztó egyedüllét családban és ismerősök között is létrejön. Magány a megérkezéskor, magány az elmenetelkor és magány az ittlétkor. ITT A SZAMSZÁRÁBAN NEM BÍZHATUNK ABBAN, HOGY TÁRSAINK LESZNEK VAGY KAPCSOLATBA KERÜLÜNK MÁSOKKAL. Nem vonzó és nem felemelő érzés.

Ez volt a hat szenvedés rövid magyarázata.

A három szenvedés

3) A szenvedések következő csoportja a HÁROM SZENVEDÉS.

a) Az első a SZENVEDÉS A FÁJDALOMTÓL. EZ AZ A SZENVEDÉS, AMELYET RENDSZERINT FÁJDALOM ESETÉN TAPASZTALUNK, PÉLDÁUL HA FÁJ A FEJÜNK VAGY MEGVÁGJUK, ILLETVE MEGÉGETJÜK A TESTÜNKET.

Alapvetően kétféle lehet: testi fájdalom és érzelmi problémák okozta mentális fájdalom, például mély szomorúság. Ez a szenvedésfajta nem igényel

magyarázatot. Amint a fájdalomérzet megjelenik – nem ritkán rendkívül durván és erőteljesen –, a szenvedés automatikusan kezdetét veszi.

b) A második a **SZENVEDÉS A VÁLTOZÁSTÓL**. Ennek a szenvedésfajtának a megértéséhez ismerni kell az öröm és a boldogság természetét.

A SZAMSZÁRÁBAN A BOLDOGSÁG ÉS AZ ÖRÖM VÉGE AZ ELÉGEDETLENSÉG VAGY A SZENVEDÉS. Mindannyian boldogok akarunk lenni. Ez a legfőbb vágyunk és egyben ez az egyetlen értelmes magyarázat arra, hogy miért próbálkozunk annyi mindennel a hétköznapjaink során. A probléma nem is ezzel van. A kérdés az, hogy mi történik a fizikális és mentális örömmel, hová lesz a boldogság érzése? A végeredmény nem túl vonzó. A jó érzés megszűnik, helyét elégedetlenség és szenvedés veszi át. Ha rajongtok egy zeneszámért és azt meghallgatjátok egyszer-kétszer, biztosan jól érzitek magatokat, de az ötvenedik meghallgatás után már valószínűleg unni kezdtetek, aztán egyre idegesebbek lesztek tőle. A szamszárában az öröm és a boldogság zavaró érzéssé – szenvedéssé – változik.

Az öröm- és boldogságérzet megértéséhez nézzünk egy példát: **TESTI ÖRÖMÖT ÉRZÜNK, AMIKOR HIDEGVIZES BOROGATÁST TESZÜNK MEGÉGETT BŐRÜNKRE**. Mi történik ilyenkor? Örülünk annak, hogy a fájdalomunk enyhül. Általánosságban mondva, amikor szenvedésünk mértéke csökken, jól érezzük magunkat, amikor erősödik, rosszabbul. Felszínes benyomás alapján örömről és boldogságról beszélünk, közelebről megvizsgálva viszont a szenvedés mértékének örökké változó, enyhébb-erősebb tendenciáját látjuk. A **TEST SZENNYEZETT ÖRÖMÉRZÉSE, A TUDAT SZENNYEZETT ÖRÖMÉRZÉSE, ÉS MINDEN KÜLSŐ SZENNYEZETT DOLOG, AMELY A TESTBEN ÉS A TUDATBAN ÖRÖMÉRZETET KELT, A VÁLTOZÁS SZENVEDÉSE**. Akiket mélyen megrendítenek a fizikai fájdalmak és a problémák, azok úgy gondolják, hogy az ilyen események létrejövetele kivételes vagy szokatlan az ember életében. Akik megértik a világi öröm és boldogság szenvedés-természetét, azok viszont tudják, hogy csupán a szenvedés mértéke változik.

MINDEN SZENNYEZETT KÜLSŐ DOLOG, BÁRMI IS LEGYEN, AKÁR NAGY VAGY KICSI, AKÁR VONZÓ VAGY TASZÍTÓ, ELŐBB-UTÓBB SZEMÉTBÉ KERÜL VAGY VALAMILYEN NEM KÍVÁNATOS DOLOG LESZ BELŐLE. KÖVETKEZÉSKÉPPEN, A SZENNYEZETT KÜLSŐ DOLGOK SZENVEDÉS-TERMÉSZETŰEK, EZÉRT EZEKET A VÁLTOZÁS SZENVEDÉSÉNEK NEVEZZÜK. Életünk során számos dolgot megkedvelünk, de előbb vagy utóbb meg kell válnunk tőlük. Az elválás még életünk során, de legkésőbb az életünk végén megtörténik. A szamszárában az öröm és a boldogság elégedetlenségbe és szenvedésbe fordul át.

A **TEST SZENNYEZETT ÖRÖMÉRZETE ÉS A TUDAT SZENNYEZETT ÖRÖMÉRZETE VÉGÜL SEMLEGES ÉRZÉSSÉ VAGY SZENVEDÉSSÉ VÁLTOZIK**. Itt a szamszárában az öröm és a boldogság nem élvezhető örökké. Öt percig, tíz percig, netán egy

órán át örülhetünk, de aztán mindez megszűnik, és semleges vagy rossz érzés lép a helyébe. FIGYELMESEN VIZSGÁLVA A TEST ÉS A TUDAT ÖRÖM- ÉS BOLDOGSÁGÉRZETÉT, MEGÉRTJÜK, HOGY EZEK AKKOR JÖNNEK LÉTRE, AMIKOR A SEMLEGES ÉRZÉS VAGY A SZENVEDÉS ÉRZÉSE ELTŰNIK. MINÉL NAGYOBB MÉRTÉKBEN TŰNIK EL A SZENVEDÉS ÉS A SEMLEGES ÉRZÉS, ANNÁL INKÁBB KITELJESEDIK AZ ÖRÖM ÉS A BOLDOGSÁG ÉRZÉSE. MINÉL KEVÉSBÉ TŰNIK EL A SZENVEDÉS ÉS A SEMLEGES ÉRZÉS, ANNÁL KEVÉSBÉ ÉRZÜNK ÖRÖMÖT ÉS BOLDOGSÁGOT. ILYENFORMÁN AZ ÖRÖM ÉS A BOLDOGSÁG CSUPÁN A SZENVEDÉS ÉS A SEMLEGES ÉRZÉS ÁTMENETI MEGSZŰNÉSE, ÁM, MI MÉGIS ÚGY ÉREZZÜK, MINTHA SZILÁRDAN MEGLÉVŐ, ABSZOLÚT ÖRÖM ÉS BOLDOGSÁG LENNE. KÖVETKEZÉSKÉPPEN, FÉLREÉRTJÜK AZ ÖRÖM ÉS A BOLDOGSÁG ÉRZÉSÉT.

MINDERRE JÓ PÉLDA A NEHÉZ HÁTIZSÁKOT CIPELŐ EMBER, AKI KELLEMETLENŰL ÉRZI MAGÁT, ÉS ETTŐL SZENVED. EGY ÓRA MŰLVA, AMIKOR A TERHÉT LETESZI, KELLEMES, BOLDOG ÉRZÉS TÖLTI EL. KÉRDÉS, HOGY MI EZ AZ ÉRZÉSE. HA KÖZELEBBRŐL MEGVIZSGÁLJUK, AZT TALÁLJUK, HOGY CSUPÁN A KELLEMETLENSÉG ÉS A SZENVEDÉS ÁTMENETI MEGSZAKADÁSA TŰNIK SZÁMÁRA MEGKÖNYVEBŰLÉSNEK ÉS KELLEMESNEK. ILYENFORMÁN TEHÁT MINDEN SZENNYEZETT ÉRZÉSNEK SZENVEDÉS-TERMÉSZETE VAN, EZÉRT A TEST SZENNYEZETT ÖRÖMÉRZETÉT ÉS A TUDAT SZENNYEZETT BOLDOGSÁGÉRZETÉT A VÁLTOZÁS SZENVEDÉSÉNEK NEVEZZÜK.

Az emberek túlságosan lehangoltak és túlságosan szomorúak, ha életükben éppen nehézségek mutatkoznak. Használ a problémáik megoldásának az elkeseredettségük? Bizonyosan nem. A zaklatottság vagy felindultság a saját negatív hozzájárulásuk az amúgy is meglévő bajhoz. Ezzel pontosan az ellenkezőjét érik el annak, amit szeretnének: miközben azt kívánják, hogy megszűnjön a problémájuk, azt még nagyobbra növelik. A negatív érzelmek által keltett rossz lelkiállapot megszüntetése csak pozitív érzelmek felkelésével lehetséges. Ha megértitek, hogy itt valójában miről van szó, akkor problémáitokat szinte egy szempillantás alatt megoldhatjátok. Mert minden attól függ, hogy miként gondolkodtok a dolgokról.

c) A harmadik típus a MINDENT ÁTHATÓ SZENVEDÉS, AMELY MINT SZENNYEZETT JELENSÉG, A SZENNYEZETT KARMA ÉS A MÉRGEZŐ ÉRZELMEK KÉNYSZERE ÁLTAL KELETKEZIK. ILYEN PÉLDÁUL A JELENLEGI SZENNYEZETT TESTÜNK, VALAMINT AZ ÉRZÉSEINK. A BUDDHISTA FILOZÓFIA SZERINT AZ ÖT SZENNYEZETT HALMAZ A SZENVEDÉSEK TARTÁLYA ÉS A SZENVEDÉSEK TERHÉNEK HORDOZÓJA. AMIKOR A TŰZ MEGÉGETI A KEZET, A KÉZ MAGA IS FELELŐS AZ ÉGÉSÉRT. EZ AZT JELENTI, HOGY A KEZÜNK ANYAGAI: A HÚS, A CSONT ÉS A VÉR ÉGHETŐEK. UGYANÍGY, A SZENVEDÉSÜNKÉRT MI MAGUNK IS FELELŐSEK VAGYUNK, NEVEZETESEN A SZENNYEZETT HALMAZAINK, MIUTÁN EBBE A VILÁGBA SZÜLETTÜNK. EZÉRT A SZENNYEZETT HALMAZOKAT MINDENT ÁTHATÓ SZENVEDÉSNEK NEVEZZÜK. MINDEZEK ALAPJÁN

AZ ÖSSZES BUDDHISTA FILOZÓFIAI ISKOLA ELFOGADJA ÉS MEGÁLLAPÍTTJA, HOGY MINDEN SZENNYEZETT DOLOG SZENVEDÉS TELI.

Miért nem lehet az öröm és a boldogság állandó? Ennek egyik oka a szenvedés-természet, másik oka, hogy testünk és tudatunk alkalmas a szenvedés létrejövetelére. Ezt a szenvedésfajtát, amelynek alapja saját szenvedés-természetünk, „mindent átható szenvedés”-nek nevezzük. Mivel az öröm és a boldogság érzésének felszíne alatt a mindent átható szenvedésből fakadó szenvedés-természetünk munkálkodik, alaptermészetünk következményeként örömünk és boldogságunk szenvedéssé változik. Másképpen mondva: valamennyi dolgunkat a mindent átható szenvedés járja át. A mindent átható szenvedés ezért nem más, mint az a képességünk, hogy amikor a külső feltételek együtt állnak, szenvedés-természetünk – amit nevezhetünk akár energia természetnek is – megnyilvánul.

Ez tehát a három szenvedés rövid magyarázata, ahogyan a *Lam-rim* tanításában szerepelnek. Megtudható általuk, hogy kik vagyunk, hogy milyen a természetünk és valójában milyen feltételek között léteünk. Csupán felszínesen tekintve a világra persze mást láttok és mást hallotok. A televízióból, az újságokból vagy az internetről a valóság nem ismerhető meg. A mélyebb szintek megértéséhez – mint amilyenek a szamszárikus élet jellemzői – bölcsességre van szükség. Ha a meditálást kellő odaadással végzitek, akkor felismeritek a szamszára természetét és egyre inkább úgy gondoljátok, hogy meg kell szabadulnotok a szamszárától és el kell jutnotok a nirvána állapotába.

Tanácsok a Lam-rim meditációk gyakorlásához

Manapság rendkívüli eseménynek számítana, ha a napi hírek nem erőszakos cselekmények sokaságáról szólnának. Nagyon megváltoztak az idők. Régebben, azt hiszem, az lehetett szokatlan, amikor erőszakos cselekményről lehetett hallani. Ez az elkorcsosulás szembetűnő jele, amit másképpen úgy hívunk: „magas civilizáció”. A „magas” kizárólag a tudomány és a technológia fejlettségére értendő. A „mélyben” egyetlen nap sem múlhat el negatív, többnyire hátborzongató események nélkül. Buddhista szemszögből nézve persze mindebben nincs semmi különös; a szamszára természete, amellyel számolni kell. Ez alatt természetesen ne azt értsétek, hogy a dolgok jelenlegi állásába csendesesen bele kell törődni, sőt arra biztatok mindenkit, hogy tegyen meg minden tőle telhetőt a helyzet javítására, és közösen is próbáljunk kiutakat keresni, de azt azért tudni kell, hogy akármit is teszünk, alapvetően nem változtathatjuk meg a szamszára természetét. Tökéletes megoldás a szamszárán belül nem lehetséges. Egyetlen tökéletes megoldás van: meg-

szabadulni tőle. Megpróbálhatjuk javíthatni a rendszert, minimalizálni a problémákat, arra azonban nem számíthatunk, hogy „megoldjuk a szamszára problémáját”, kiváltképp amiatt, mert megoldást hiába keresünk magában a szamszárában. Ami nem történhetett meg ezelőtt, az nem történik meg ma, és nem fog megtörténni a jövőben sem. A teljes megoldás a nirvána, a tökéletes megszabadulás a szamszárikus létől.

Az országok ügynököket alkalmaznak és hatalmas összegeket költenek információk beszerzésére. Miért? Mert ahhoz, hogy legyőzhessék ellenfeleiket, szinte mindent tudniuk kell róluk. A *Lam-rim* középső szintje ugyanezt a technikát alkalmazza. A mi ellenségünk a szamszárikus élet, és ahhoz, hogy legyőzhessük, hogy kiemelkedhessünk belőle, vagy ahogyan mondani szoktuk: lemondjunk róla, mindent tudnunk kell vele kapcsolatban. A nyolc-, a hat- és a három szenvedésfajta a létezés valódi arcát kendőzetlen őszinteséggel tárja elétek. Általuk teljes képet nyerhettek a szamszárában zajló élet hátrányairól. Minél több ismerettel rendelkeztek a szamszárában létezesetek hátrányairól, annál erősebb lesz a lemondás iránti vágyatok. Mert a szamszárikus lét okának közvetlen ellenszere a lemondás.

A *Lam-rim* felébreszt. Megmutatja, hogy miként tehetek szert olyan kiatartó ösztönző erőre, amely állandó komoly gyakorlásra serkent. E nélkül a tanulást és a meditálást csak felületesen végzitek. A nem teljes odaadással végzett gyakorlás pedig annak a jele, hogy még nem ismertétek fel a szamszárikus élet lényegét. Ezeknek a meditációknak a célja és értelme tehát az, hogy hozzászokjatok a valóság átéléséhez, hogy felismerjétek: a felsorolt pontok nem kitalálások, hanem az élet tényei. A hozzászokás eredményeként pedig olyasmit nyertek el, amelynek megszerzését a meditáció megkezdése előtt talán lehetetlennek tartottátok.

Ha eredményesek akartok lenni, akkor lényeges, hogy a szamszára természetét ne kívülről, távolságtartóan szemléljétek. Annak nem lesz hatása, ha a meditálást úgy végzitek, mintha a televízióban filmet néznétek. A példákat tekintsétek úgy, hogy azok rólátok szólnak, ti magatok lesztok a következők, akinek azt a szenvedést majd tapasztalnia kell, és annak a szenvedésnek a meg tapasztalására nagyon hamar sor kerül. Így teremthetitek meg a kapcsolatot szellemi fejlődésetek és a szamszára lényegének minél hitelesebb megértése között. Máskülönben meditálásotok csupán agytorna lesz és semmi gyakorlati haszonnal nem jár. Korábban már beszéltem arról, hogy vannak tanulók, akik viszonylag sok dologról szereznek tudomást, de fogalmuk sincs arról, hogy miként végezzék a meditációkat és az ismereteikkel mit kezdjenek a mindennapi életükben. Mások ugyan megtanulták a tennivalókat, de egyszerűen nem érzik szükségét, hogy eszerint is cselekedjenek. Ezek a feltűnő jelei annak, hogy valami nincs rendben az elmélet és a gyakorlat között. Másrésről olyan tanulók

is vannak, akik talán nem rendelkeznek részletes és alapos ismeretekkel, de azt a kevés tudást amit birtokolnak, nagyon jól hasznosítják a mindennapjaikban. Korábban azt is említettem, hogy ez nem csak itt, hanem a kolostorokban is megfigyelhető. Vannak nem túlságosan magas intelligenciával megáldott szerzetesek, akik csekély ismereteiket rendkívül jól alkalmazzák a hétköznapi életükben. A másik oldalon pedig olyanokkal is találkozhatunk, akik kiváló értelmi képességükkel igen magas szintű megértésre tesznek szert, parádésan vitáznak filozófiai kérdésekről, a saját álláspontjukat akár tíz-húsztalival szemben is mesteri módon védelmezik, ám a valóságos életükre nézve mindez szinte semmi hatással sincs. A szellemi teljesítményeiket függetlenítik a gyakorlattól, és így az életükben szinte semmi változás nem történik. Ez nagy hiba. Téves úton jár, aki nem találja meg a kapcsolatot az ész és a szív között. Az ész nem minden. Szív nélkül az ész olyan, mint a számítógép. Az ilyen ember az agyában dolgozó „egér”-rel rákattint egy témára és kiírja a képernyőjére, ami belé van táplálva. Aki valódi segítségre számít a buddhista tanítástól, annak az eszét és a szívet ötvöznie kell.

Ténylegesen nem az számít, hogy milyen magas tanításokkal, mennyire titkos dolgokkal foglalkoztok. Egyedül az számít, hogy a tanítás megfeleljen annak a szintnek, ahol éppen vagytok. Minden más csak a zavarokat növeli. Ha komolyan veszitek a nektek szóló tanítást, akkor megtaláljátok a kapcsolatot az intellektusotok és a szívetek között. Ebből pedig nagyon jó és segítő érzések származnak. Ha valaki eltulajdonít vagy megsemmisít egy számotokra értékes dolgot, ti nyugodtak maradtok. Ha durva szavakat használnak veletek szemben, nem lesztek mérgesek. Hasonlókká váltok ehhez a pillérhez, itt a terem közepén. Ahogyan Sántidéva mondja: „Olyan maradok, mint a farönk.”^{*} Ha valaki bántalmaz vagy hibáztat titeket, majd ilyennek tekintitek magatokat. Mérgező a fa azért, mert egyik ágát letörjük? Boldog amiatt, ha szép és drága dolgokat aggatunk rá?

Ami pedig a gyakorlatok technikai részét illeti, a szenvedéseken meditálva első lépésben a tapasztalható szenvedésfajtákat igyekezzetek világosan megérteni. De a megértés önmagában nem elegendő. A szenvedés-természet – azaz a valóság és a tények – megértéséből keltsétek életre a szenvedésektől való megszabadulásotoknak – a lemondásnak – őszinte, mély érzését. Ennek az érzésnek kell mind erősebbé válnia, hogy mindent felülmúló vágyakozást érezzetek a nirvána elérésére. A szenvedésekről folytatott meditálásotoknak éppen ezért semmiképpen sem szabad megrekednie a szomorú dolgok pusztá felidézésében. Helytelen lenne tehát, ha bárkin is a pesszimizmus, a kilátástalanság érzése vagy a tehetetlen elkeseredettség venne erőt, mert ez a meditáció egyáltalán nem erről szól. Ezek a meditációk a szamszárán belüli valóságos helyzet megértését

^{*} *Bódhicsarjá-avatára*. V/48, 50, 51, 52, 53. versek refrénje.

hivatottak elősegíteni. A minél tisztább és mélyrehatóbb megértéssel a szenvedésektől való megszabadulást, a nirvánára törekvést kell erősítenetek, hogy az egyre erőteljesebb törekvés komoly tanulásra, komoly gyakorlásra és komolyan végzett meditálásra, más szavakkal: életvezetések gyökeres megváltoztatására ösztönözzön, és ezáltal ténylegesen is elinduljatok a megszabaduláshoz vezető ösvényen. Éppen ezért nagy hiba lenne, ha a *Lam-rim* szenvedésekről szóló tanításain meditálva borulátókká válnátok. Amiről itt szó van, az alapjaiban különbözik az elidegenedés életérzésétől és ideológiájától.

A *Lam-rim* nem az élet megvetését tanítja, még kevésbé azt, hogy igyekezzetek megszabadulni a jelenlegi élettől. A korábban mondottakat megerősítve nyomatékkel figyelmeztettek benneteket: ne akarjatok megszökni az emberi közösségből és a mindennapi kötelezettségeitek elől. Kezdként ilyenrel próbálkozni nagyon helytelen lenne és bizonyosan hibás eredményre vezetne. Igen rossz következményekkel járhat, ha valaki még nem jutott el a komoly tanulás, gyakorlás és meditálás szintjére és elfordul az emberektől, abbahagyja a munkáját vagy elhagyja a családját. A megszokott életvezetést megváltoztatni nagyon nehéz és egyben nagyon kockázatos dolog. Ilyen lépésre csak alapos megfontolás és körültekintő előkészületek után szánhatja rá magát az ember. Idővel, a meditálásaitok során létrejövő felismeréseitek majd megmondják, hogy egyáltalán kell-e változtatnotok, és ha igen, akkor az mikor és milyen formában történjen. Amikor világossá és egyértelművé válnak a teendők, akkor persze lépni kell. De kezdként, meggondolatlanul semmiképpen sem.

Mindazonáltal, a *Lam-rim* középső szintjén végzendő meditálásaitoknak csak akkor lesz eredménye, ha nem ragaszkodtok túlzottan a hozzátartozóitokhoz, barátaitokhoz, ismerőseitekhez. Az persze nem baj, ha valakinek jó barátai vannak és valóban szereti őket, de a túlzott kötődés, a kellenél nagyobb ragaszkodás, már egyáltalán nem hasznos. Észre kell venni, hogy nincs értelme az erős vonzódásnak, és ugyanígy, nincs értelme az ellenségek gyűlöletének sem, ha egyszer úgymint mindenkit itt kell hagyni. A haláltól nem menthetnek meg a családtagok és a barátok. A távozás örök időkre szól. A hozzátartozókkal, a barátokkal és bárki mással szemben elkövetett összes korábbi negatív cselekedetét azonban mindenki magával cipeli. Ezek a negatív tettek szintén nem segítenek. A következményeiket majd meg kell tapasztalni, és pedig egyedül az elkövetőnek. Külső segítség nélkül.

Ismételten leszögezem: a túlzott ragaszkodás értelmetlensége természetesen nem azt jelenti, hogy semmibe vegyétek a másik embert. Törekedni kell a minél jobb kapcsolatok kialakítására és fenntartására úgy, hogy a szülő és a gyermek, a férj és a feleség, és valamennyi emberek közötti viszony ne a ragaszkodáson, hanem pozitív emberi érzésen alapuljon. A nem ragaszkodó szeretet őszinte, igaz emberi érzés, amely nem változik. A családtagok és a

barátok közötti érzések viszont nagyon változékonyak. Azért változnak olyan gyorsan, mert az önzésen, a saját érdek érvényre juttatásának igényén alapulnak. Ez a ragaszkodás. A ragaszkodás, mint az időjárás, szinte pillanatról-pillanatra változik. Délelőtt sütött a nap, délután már esik az eső. Amint sérül az érdek, a szeretet elpárolog. Ez lehet az oka a rövid ideig tartó házasságoknak is. Kezdetben azért kelnek egybe a párok, mert nem képesek egymás nélkül élni. Aztán elválnak, mert nem képesek egymással élni. Miért változik meg ennyire az érzésük? Mert nem felelnek meg egymás érdeklődésének. Ezzel elmúlik az úgynevezett szeretet, ami szenvedéssel jár. Ők is szenvednek, de különösen a gyermekük szenved. Anya vagy apa nélkül kell felnővekednie, és a negatív élmények okozta sérelmeket talán élete végéig hordozza.

A helyesen értelmezett megszabadulásra vágyakozás tehát semmiképpen sem menekülést a jelenlegi élettől, hanem éppen ellenkezőleg, a jelenlegi élet okos, értelmes használatát jelenti. Emlékezzetek vissza, a *Lam-rim* gyakorlatok elején az értékes emberi életen meditáltunk. Az emberi élet bár szenvedés-természetű, de értékének megfelelően használva, alkalmas arra, hogy segítségével átkelhessünk a szamszára széles folyamán. Lényeges tehát, hogy világosan értsétek: a jelenlegi élet nem minden, de természetesen nagyon fontos, szükségünk van rá. Csak akkor nem értékes, ha nem tudjuk a megfelelő módon használni, és csak akkor értékes, ha igazán tudunk vele mit kezdeni. A *Lam-rim* rámutat létezésünk szenvedés-természetére, ezért arra buzdít, hogy az emberi létezésünkben rejlő hatalmas lehetőséget felhasználva törekedjünk a szenvedésektől való megszabadulásra. A *Lam-rim* erről beszél.

De valóban megszabadulhatunk minden szenvedésünktől? Rendkívül fontos kérdés! Mert ha lehetetlenség megszabadulni a szenvedés-természettől, akkor minek fáradozunk? Nem jobb, ha elhárítjuk magunktól a kellemetlenségeknek még a gondolatát is? A buddhista filozófia határozottan állítja, hogy képesek vagyunk meghaladni a jelenlegi állapotunkat, mert mindannyian, beleértve az állatokat is, rendkívüli erőforrással rendelkezünk a nirvána és a buddhaság eléréséhez: a buddha természettel. E nélkül esélyünk sem lenne a megszabadulásra, akármekkora erőfeszítéssel és odaadással, akármennyi és akármilyen gyakorlatot végeznénk. Őszentsége, a Dalai Láma egy alkalommal ezt mondta: „Az emberi természet nem erőszakos. Az emberi természet alapvetően békés.” Reményt adó tanítás. Utal a hatalmas erőforrásra, amellyel ténylegesen rendelkezünk. Jóllehet magunk körül lépten nyomon azt látjuk, hogy az emberek nagy része erőszakos, az emberi alaptermészet – amellyel ők is rendelkeznek – mindennek ellenére békés. Erőszakosságuk csupán időleges, mivel minden emberben az együttérzés bizonyos szintje jelen van. Mindenkinnek buddha-természete van, és ez valóban reményt keltő.