

990-

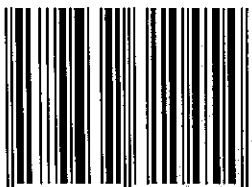
„A szellemi út nem tréfadolog – jobb, ha bele sem kezd az ember. De ha egyszer belekezel, akkor járd végig az utat, mert ha elkezdted és abbahagyod, akkor a befejezetlen feladat emléke állandóan kísérteni fog”

Szabadságnak általában a céljaink elérésére és a vágyaink beteljesítésére való képességet tekintik. De vajon honnan erednek ezek a célok és vágyak? Ha a forrásuk a nem-tudás, a berögzült szokások és a negatív érzelmek, vagyis azok a szellemileg romboló hatású erők, amelyek valójában rabságba vetnek bennünket, akkor ezeknek a céloknak és vágyaknak a hajszolása valódi szabadság vagy csupán egy mítosz?

Ebben a könyvben Csögyam Trungpa megismerteti az olvasót a szabadság valódi jelentésével. Elmagyarázza, hogyan válhat a magatartásunk, az előítéleteink, sőt, még a spirituális gyakorlásunk is olyan rabláncná, ami a frusztráció és a kétségbeesés állandóan ismétlődő láncolatához köt bennünket. A meditáció célja az, hogy szembenézzünk a frusztráció okaival, és engedjük, hogy ezek a negatív erők a segítségünkre legyenek a valódi szabadság felé vezető ösvényen. Trungpa különleges érzékkel mutatja be az ősi buddhista tanítások lényegét a modern nyugati társadalmak és kultúrák nyelvén. Ez teszi ezt a művet az egyik legpraktikusabb kézikönyvvé, amit a buddhizmus tanításáról valaha is írtak.

Csögyam Trungpa (1939–1987) Tibetben született. Kisgyermekkorától fogva tanulmányozta és gyakorolta a meditációt. A kínai megszállók elől Indiába menekült, majd később Angliába utazott, ahol az Oxfordi Egyetemen összehasonlító vallástudományt, filozófiát és képzőművészetet tanult. Itt alapította az első meditációs központot, és a dharmát tanította nyugati tanítványainak. Egy hosszabb, intenzív meditációs elvonulást követően az Egyesült Államokba költözött, ahol előadások százait tartotta. Több meditációs központot alapított szerte Amerikában és Európában. Számos könyve jelent meg, amelyek óriási segítséget nyújtanak abban, hogy megtaláljuk a valódi spirituális ösvényt és elkerüljük a szellemi materializmus esapdját.

ISBN 963-7310-45-2



9 789637 310454

Csögyam Trungpa: A SZABADSÁG MÍTOSZA

Csögyam Trungpa

# A SZABADSÁG MÍTOSZA

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó

Csögyam Trungpa

A SZABADSÁG MÍTOSZA

*E könyv megjelenéséért hálás köszönet  
Laár Andrásnak*

Csögyam Trungpa

A SZABADSÁG  
MÍTOSZA

KÖNYV - TAR - KÖNYV

T18

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó 1998

The Myth of Freedom  
and the Way of Meditation  
Shambhala, Boston & London, 1988

Fordította:  
© Erdődy Péter

A Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem  
és a Tan Kapuja Buddhista Főiskola  
jegyzete

ISBN 963 7310 45 2

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998  
Nyomdai előkészítés: KIARA BT.  
Nyomda: Gold-Man Bt. Zalaegerszeg

Előszó

5

## Előszó

Ez a könyv Csögyam Trungpa Rinpocse előadásai alapján készült, amelyeket az Egyesült Államok különböző városaiban tartott 1971 és 1973 között. Trungpa előző könyve –*A szellemi materializmus meghaladása* – óriási érdeklődést váltott ki, ezért elhatároztuk, hogy újabb előadásait is megjelentetjük e könyv formájában. *A szabadság mítosza* az előző könyv kísérő kötetének tekinthető, de egyben önálló mű is, amely bemutatja a buddhista pszichológiát és Tibet meditációs gyakorlatait.

A könyv Csögyam Trungpa egyik versével kezdődik, amely a szellemi ösvény szintjeit ábrázolja, a végén pedig egy Trungpa által lefordított klasszikus szöveget olvashatunk. Ez Tilopa utasításait tartalmazza, amelyeket tanítványának, Naropának adott a Mahamudra meditációval kapcsolatban. A szöveg különösképpen illik ehhez a könyvhöz, hiszen Tilopa alapította az ezeregyszáz éves Kagyü-vonalat, amelyet Trungpa is képvisel.

## Koronázás

### EGY

*A szülők nagyon kedvesek,  
De én még fiatal vagyok ahhoz, hogy ezt értékelhessem.  
A hegyvidékek és a völgyek csodaszépek,  
De ostoba vagyok, mert a síkságot még sosem láttam.*

### KETTŐ

*A tudat táplálékára törekedtem,  
Kiélesítve az értelem lándzsájának hegyét,  
És felfedeztem örök szüleimet,  
Kiket sosem feledhetek.*

### HÁROM

*Szemléletemet nincs, ki befolyásolja,  
Megnyilvánítom eredeti természetemet,  
S ifjú hercegeként jelenek meg.  
Ez az egyedüli apa, a guru kegye által vált valóra.*

### NÉGY

*Szüntelenül másokért cselekszem.  
A pradzsnjá, minden akadályon áthatolva  
Öreggé és bölccsé tette a herceget,  
Aki már senkitől sem fél.*

ÖT

*Táncolok a térben,  
Felhőkbe öltözöm,  
Megeszem a Napot s megfogom a Holdat,  
Társaim a csillagok.*

HAT

*A meztelen kisgyermek gyönyörű és méltóságteljes.  
Az égen a vörös virág nyílik.  
Különös látni az alakiatlan táncost,  
Ahogy az önmagától szóló trombita dalára táncol.*

HÉT

*A vörös rubin palotában  
Hallgatom a magszótag hangját.  
Örömmel figyelem az illúzió táncát,  
És a jelenségek csábító hölgyeit.*

NYOLC

*A harcos, kinek kardja nincs,  
A szivárványon lovagol,  
S hallgatja a transzcendens öröm végtelen kacaját.  
A mérges kígyó nektárrá válik.*

KILENC

*Tüzet iszom, vízbe öltözöm,  
Kezemben a széljogar.  
Földet lélegzem,  
A három világ ura vagyok.*

# I. A SZABADSÁG MÍTOSZA

1973. január 22.

## *Fantázia és valóság*

Ha szeretnénk a buddhista tanításokat meghonosítani Amerikában, akkor először meg kell értenünk a buddhizmus alapelveit, és gyakorolnunk kell az alapvető meditációs módszereket. Sokan úgy tekintenek a buddhizmusra, mint egy új kultuszra, ami által üdvözülhetnek és képesé válhatnak arra, hogy oly módon viszonyuljanak a világhoz, mintha virágot szednének egy gyönyörű kertben. Ha azonban virágokra vágunk, akkor először a fa gyökerét és a törzsét kell gondoznunk. Ez pedig azt jelenti, hogy saját félelmeinkkel, frusztrációinkkal, csalódásainkkal és ingerültségünkkel, tehát életünk fájdalmas részével kell dolgoznunk.

Gyakran panaszozzák, hogy mennyire búskomor vallás a buddhizmus, mert nagy hangsúlyt fektet a szenvedés és a nyomorúság felismerésére. A vallások rendszerint szépségről, dalokról, extázisról és boldogságról beszélnek. Buddha szerint az első lépés az, hogy az életet a maga valóságában tapasztaljuk. Ismerjük fel a szenvedés igazságát és a kielégületlenség valóságát. Nem tehetjük meg, hogy mindezt figyelmen kívül hagyva megkíséreljük az életnek csupán a sikeres, kellemes oldalát látni. Ha az ígéret földje, vagy egy kincses sziget után kutatunk, akkor törekvésünk csupán még több fájdalomhoz vezet. Nem juthatunk el ilyen mesebeli szigetekre. Ezzel a hozzáállással nem lehet elérni a megvilágosodást. Ezért minden egyes buddhista iskola egyetért abban, hogy először valós körülményeinkkel kell szembenéznünk. Nem kezdhetjük az utat álmodozással, mert ezzel csak a valóság elől próbálnánk elmenekülni. Az igazság az, hogy lehetetlen elmenekülni saját életünk elől.

Annak, aki a buddhizmussal akar foglalkozni, hajlandónak kell lennie arra, hogy a meditáció gyakorlata által szembenézzon a valósággal. A meditáció célja nem az, hogy extázist, lelki boldogságot vagy nyugalmat tapasztaljunk. De még az sem, hogy jobb emberekké próbáljunk válni. A meditáció során egyszerűen megteremtjük a szükséges teret ahhoz, hogy felfedjük és elengedjük neurotikus játékainkat, önámításunkat, rejtett félelmeinket és reményeinket. Ezt a teret pedig azzal az egyszerű módszerrel hozzuk létre, hogy nem csinálunk semmit. Valójában nagyon nehéz nem csinálni semmit. Kezdetben megpróbáljuk ezt megközelíteni, és a gyakorlásunk fokozatosan fejlődni fog. A meditáció útja az, hogy kiköpüljük, és gyakorlásunk során felhasználjuk a tudat neuroziséit. Ahogyan a trágyát szétterítik a talajon, úgy használjuk fel mi is saját neuroziséinkat tudatunk kertjének gazdagítására.

A meditációs gyakorlat során nem tartjuk túl szorosan a tudatot, de nem is engedjük teljesen szabadjára. Ha megpróbálunk uralkodni rajta, akkor a tudati energiák csak felerősödnek, és gondot okoznak nekünk. Ha teljesen szabadjára engedjük a tudatot, akkor vaddá és zűrzavarossá válik. Ezért a tudatot el kell engedni, de ugyanakkor a fegyelmezettségre is szükség van. A buddhista hagyomány által használt módszerek nagyon egyszerűek. Minden hagyomány jól ismeri és használja a test mozgásának, a légzésnek és fizikai helyzetünk tudatosításának technikáit. A legalapvetőbb gyakorlat az, hogy figyelmesen időzünk a jelenben. Ez az út és a cél is egyben. Tökéletesen jelen vagyunk az adott pillanatban. Nem próbáljuk meg sem elnyomni, sem szabadjára engedni a tudatot. Tökéletesen tudatosak vagyunk magunkról. A légzés, a test létezéséhez hasonlóan egy semleges folyamat, amelyhez nem kapcsolódnak „spirituális” képzetek. Egy-

szerűen figyelemmel kísérjük a légzés természetes működését. Ennek *samatha* gyakorlat a neve. Ez a módszer a *hínajána*, vagyis a szűk ösvény kezdete. Ez természetesen nem jelenti azt, hogy a hínajána szemlélete túl egyszerű vagy szűklátókörű. Eppen ellenkezőleg. A tudat szörnyen bonyolult és vadregényes. Szüntelenül valami szórakozást keres, ezért kizárólag úgy tudunk vele dolgozni, ha egy nyílegyenes, kitérőktől mentes ösvényre tereljük. A hínajána járműve nem gyorsít. Mindig az adott ponton van jelen, és nem tér el egyik irányba sem, így nem fenyeget az eltévedés veszélye. Itt és most jelen vagyunk, és nem kanyarodunk el. Járművünk sebességváltóján nincs hátramenet. Az ösvény egyszerű és szoros. Ez nyitottá tesz bennünket az életünk során adódó helyzetek irányában, mert felismerjük, hogy nincs semmi esélyünk a menekülésre, és rászánjuk magunkat arra, hogy *itt és most* éljünk.

Ahelyett, hogy megpróbálnánk elrejtőzni a problémák és a zavaró tényezők elől, inkább nézzünk szembe önmagunkkal. A meditációnak nem az a célja, hogy elfeledkezzünk a munkahelyi kötelességeinkről. Az ülőmeditáció során az ember szüntelenül saját mindennapi életével kerül szembe. A meditációs gyakorlat a felszínre hozza a tudatunk legmélyén rejtőző neurozisékat, és képessé válnunk arra, hogy dolgozzunk az életünkkel. Az emberek általában úgy gondolják, hogy ha megszabadulhatnának a mindennapi élet örült rohanásától, akkor képesek lennének meditatív gyakorlatokba merülni a hegyek között vagy a tengerparton. De ha elmenekülünk a hétköznapi életünk elől, az olyan, mintha két szelet kenyér közé nem tennénk semmit. Amikor egy szendvicset rendelsz, akkor nem két szelet üres kenyérré gondolsz. Középen van valami finom, laktató és ízletes dolog, a kenyér csak adalék.

A gyakorlás során egyre tisztábban látjuk az érzelme-



ket, a különféle helyzeteket, és azt a teret, amiben ezek megjelennek. Ezáltal a tudatunk még jobban megnyílik. Ezen a ponton együttérzés és melegség jelenik meg bennünk. Alapjában véve elfogadjuk önmagunkat, de nem tesszük félre a kritikus intelligenciát sem. Az élet örömteli és fájdalmas oldalát egyaránt értékeljük. Az érzelmekhez való viszonyulás többé már nem nagy dolog. Az érzelmek csak érzelmek. Nem nyomjuk el őket, de a hatásuk alá sem kerülünk. Ha megjelennek, egyszerűen tudatosítjuk őket. Ha pontosan észlelünk minden egyes részletet, akkor tudatunk megnyílik, és a különféle helyzeteket teljességükben tapasztaljuk. A szoros, nyílegyenes gyakorlás a tudatosság kiszélesedéséhez vezet, hasonlóan az óceán felé tartó nagy folyóhoz. A meditáció nem pusztán annyit jelent, hogy egymagunkban üldögélünk egy bizonyos pózban és egyszerű folyamatokat tapasztalunk. A meditáció nyitottságot jelent a környezet felé, amiben ezek a folyamatok megjelennek. Környezetünktől folyamatosan üzeneteket és tanításokat kapunk, valamint segítséget a tisztánlátáshoz.

Mielőtt bármilyen izgalmas technikába fognánk, elkezdenénk játszadozni az energiákkal, az érzékeléssel és valósi szimbólumok vizualizálásával, előbb alaposan rendet kell csinálni a tudatunkban. A gyakorlást az egyszerűség szűk ösvényén, a hínájána útján kezdjük el. Ezután léphetünk csak rá az együttérző cselekvés nyitott autópályájára, a *mahajána* ösvényre. Amíg ezen az úton jól meg nem alapoztuk a gyakorlásunkat, nem érdemes azzal foglalkozni, hogyan táncolhatunk a mezőn, vagyis a *vadzsrájánával*, a *tantrikus* tanításokkal. A hínájána egyszerűsége adja az alapot ahhoz, hogy értékelni tudjuk a mahajána szépségét és a tantra csodálatos sokszínűségét. Mielőtt ismerkedni kezdenénk a mennyországgal, előbb meg kell ismernünk a földet. Dolgozni kell alapvető neurózisain-

kon. A buddhizmus szemlélete szerint egyfajta transzcendentális józan észet kell kifejlesztünk. Olyannak látjuk a dolgokat amilyenek. Nem magasztaljuk fel a jelenségeket, és arról sem álmodozunk, hogy milyenek szeretnénk lenni.

## A kiábrándulás

Amíg olyan szellemi folyamatokat követünk, amelyek megváltást, csodákat és felszabadulást ígérnek, addig a szellemiség arany rabláncának foglyai vagyunk. Lehet, hogy az ilyen drágakövekkel kivert és cizellált lánc gyönyörűen csillog, de mégis a rabságában tart bennünket. Az emberek azt hiszik, hogy nyugodtan viselhetik díszként ezt a láncot, anélkül, hogy rabokká válnának, de ezzel csupán önmagukat csapják be. Ha szellemi gyakorlásunk az ego gazdagításán alapul, akkor az nem más, mint szellemi materializmus, ami merő önpusztítás, és nem vezet sehová.

Minden eddig hallott ígéret csak ámítás. Azt várjuk, hogy a tanítások majd megoldják helyettünk a problémáinkat. Elvárjuk, hogy természetfeletti képességekhez jusjunk, amelyek segítségével képesek leszünk leküzdeni a depressziót, a durvaságot és a szexuális problémáinkat. De megdöbbenésünkre ráeszmélünk, hogy ez soha nem fog megtörténni. Nagyon kiábrándító érzés felismerni azt, hogy dolgoznunk kell saját magunkon és a szenvedésünkön. Sem egy megváltóra, sem a joggyakorlatok varázseréjére nem támaszkodhatunk. Nagyot csalódunk, amikor megértjük, hogy fel kell adni hiú ábrándjainkat, és többé nem építhetünk saját megalapozatlan elképzeléseinkre.

A kiábrándulás hasznos élmény, hiszen nem jelent

mást, mint az önzés és az elérés vágyának feladását. Szeretnénk kívülről figyelni magunkat, amint éppen elérjük a megvilágosodást. Szeretnénk látni, ahogy tanítványaink serege ünnepel bennünket és virágeső hullik ránk. Csodák történnek, a föld megremeg, az istenek és az angyalok pedig dicsőségünket zengik. Ez azonban sohasem fog megtörténni. Az ego szempontjából a megvilágosodás a végső halált jelenti, az én halálát, az én-enyém halálát és a figyelő halálát. A megvilágosodás a végső, végérvényes kiábrándulás. A szellemi út követése fájdalommal teli. A spirituális gyakorlás önmagunk szüntelen leleplezése. Az egyik maszkot a másik után kell lehántani önmagunkról, és az egyik sérelmet követi a másik.

A csalódások sorozata arra ösztönzi az embert, hogy hagyjon fel a törekvéssel. Egyre lejjebb zuhanunk, míg végül földet érünk, és megértjük a talaj alapvető józanságát. A legalacsonyabbá válunk, a legapróbb porszemmé. Teljesen egyszerűek leszünk, mentesek minden elvárástól. Ha szilárd alapon állunk, nem engedünk teret az álmódosításnak és a könnyelmű ösztönöknek. Végre képesek vagyunk dolgozni saját gyakorlásunkon. Elkezdjük megtanulni, hogyan kell megfelelően elkészíteni egy csésze teát, és miképpen mehetünk egyenesen, anélkül, hogy megbotlanánk. Életünket egyszerűen és közvetlenül éljük. Képesek leszünk feldolgozni a tanításokat, amiket hallunk vagy olvasunk. Ezek a dolgok bizonyoságként szolgálnak, és arra ösztönöznek bennünket, hogy cselekedjünk porszemként, elvárások és csalóka ábrándok nélkül.

Annyi ígéretet, és oly sok csábító elbeszélést hallottunk már mindenféle izgalmas, távoli vidékekről. Annyit álmodoztunk már, de egy porszem nézőpontjából ezek a dolgok teljesen érdektelenek. Porszemek vagyunk a világmindenség közepén. Ugyanakkor a helyzetünk nyitott, tágas, csodálatos és megmunkálható. Ez valójában egy hí-

vogató és lelkesítő helyzet. Ha porszem vagy, akkor az egész világmindenség, az egész tér a tiéd, mert nem akadályozol semmit, nem szorítasz ki semmit és nem birtoksz semmit. Végtelen nyitottságban élsz. Te vagy a világmindenség ura, mert egy porszem vagy. A világ nagyon egyszerű, ugyanakkor nagyon ünnepélyes és nyitott is egyben. Lelkesedésünk alapja a kiábrándulás, és a kiábrándulás kívül esik az ego vágyainak határán.

## A szenvedés

A szellemi út kérdésekkel kezdődik, és azzal, hogy kétségbe vonjuk saját önámításunkat. Egy pillanatig sem lehetünk biztosak abban, mi a valóság és mi nem, mi a boldogság és mi a szenvedés. Ahogy megnyílunk, tapasztalni fogjuk ezt évről évre, minden pillanatban. Továbbra is kérdezzük, míg végül a kérdések megszavanyodnak, és rohadni kezdenek. Fájdalommá válnak. A kérdések csak szilárdulnak, a válaszok pedig egyre homályosabbak lesznek, és mindez csak fokozza a fájdalmat.

Ahogy telik az idő, valamilyen formában felmerül bennünk a kérdés: „Mi az élet értelme?” Így is válaszolhatunk: „Mi *nem* az élet értelme? Minden maga az élet.” Ez azonban csak üres okoskodás, és a kérdés megválaszolatlan marad. Mondhatnánk azt is, hogy az élet értelme maga a létezés. De mi a létezés célja? Mit próbálunk elérni az életünkben? Néhányan úgy vélik, hogy az élet értelme az, hogy minden energiánkkal magasabb célok megvalósítására törekedjünk. Utazzunk az űrben, érzük el a megvilágosodást, legyünk neves professzorok, nagy tudósok és híres misztikusok. Tegyük jobbá a világot és szüntes-

sük meg a környezetszennyezést. Sokak szerint az élet célja az, hogy keményen dolgozzunk és elérjünk valamit. Fedezzük fel a bölcsességet, és osszuk meg másokkal. Hozzunk létre egy jobb politikai rendszert, egy olyan demokráciát, ahol mindenki egyenlő, és a kölcsönös felelősség határain belül mindenkinek joga van azt tenni, amit akar. Fejlesszük civilizációnkat olyan szintre, hogy a világ egy fantasztikus hely legyen, a bölcsesség, a megvilágosodás, a tanulás és a legmagasabb szintű technológia székhelye. Legyen bőven ennivaló, szép házak és barátságos emberek. Legyünk kifinomultak, gazdagok és boldogok. Ne legyenek viták, háborúk, és ne legyen szegénység. Éljenek a világon olyan hatalmas tudású emberek, akik minden kérdésre tudják a választ. Legyenek olyan tudósok, akik tudományos alapon megmagyarázzák, hogy mi volt előbb, a tyúk vagy a tojás, és hogy miként működik a világegyetem.

Nem akarom kigúnyolni ezt a mentalitást, de vajon nem feledkezünk el a halál jelentőségéről? Az élet ellentétpárja a halál. Gondolkodtunk már ezen? A halál üzenete fájdalmas. Ha a tizenöt éves gyerekeddel megíratnád a végrendeletét, az embereknek elállna a lélegzete. Ez senkinek sem jutna az eszébe. Nem vagyunk hajlandók tudomást venni a halálról. Legmagasabb ideáljaink, kitálatott életcéljaink és a szuper-civilizáció mind hasznavetetlenek, ha nem vesszük figyelembe a születés, a szenvedés és a halál folyamatát.

A születés, a szenvedés és a halál minden pillanatban jelen van. Születésünkben benyitunk egy új szituáció kapuján. A születés után közvetlenül megjelenik a megújulás, a frissesség érzete, mint amikor a napfelkelésben gyönyörködünk. A madarak dalra fakadnak, a levegő csodás, és szemünk előtt lassan kibontakozik a fák és a hegyek homályos képe. Ahogy a Nap emelkedik a hori-

zonton, egyre tisztábban látjuk a világot. A Nap először vörös, majd fehér, végül mindent beborít a ragyogó nap-sütés. Szeretnénk megállítani az időt, hogy sohase legyen vége a hajnali napfelkelésnek, ennek a ragyogó ígéretnek. Szeretnénk, de nem tudjuk. Még senkinek sem sikerült. Küszködünk, hogy fenntarthassuk ezt az új helyzetet – az életet, de végül eljön a halál, és kénytelenek vagyunk megválni mindentől. A halált követően van egy hézag az új születés előtt. Azonban még ezt az időszakot is megtölti a tudatalattink fecsegése. Kérdések merülnek fel, s nem tudjuk mit kellene tenni. Végül megragadunk egy új szituációt és újra megszületünk. Ez a folyamat szüntelenül ismétlődik.

Ezt figyelembe véve, ha valaki igazán ragaszkodik az élethez, ne vágja el a köldökszínort, amikor a gyermeke megszületik. De muszáj. A születés az anya és a gyermek közötti elszakadást fejezi ki. Vagy a gyermeked hal meg előbb, vagy te. Lehet, hogy ez a létszemlélet komornak tűnik, de ez még nem változtat azon, hogy igaz. Minden mozdulatunk a születést, a szenvedést és a halált fejezi ki.

A buddhista hagyomány a szenvedést három kategóriába sorolja: a mindent átható szenvedés, a változás szenvedése, valamint a szenvedés szenvedése. A mindent átható szenvedés az általános elégedetlenség, az elválás és a magány fájdalmát jelenti. Egyedül vagyunk, és gyötör bennünket a magány. A köldökszínort már rég elvágták. Nem mondhatjuk, hogy születésünk csupán főpróba volt. Nem lehet visszacsinálni semmit. A bizonytalanság és a mulandóság ténye elkerülhetetlenül fájdalomhoz vezet.

A mindent átható szenvedés az agresszióból eredő általános frusztráció. Lehetsz udvarias vagy faragatlan, látszólag boldog vagy boldogtalan, nem számít. A léthez való ragaszkodás eredményeképpen olyanok vagyunk, mint egy önmagát védelmező, görcsös izomköteg. Ez ké-

nyelmetlenséget okoz. Gyakran érezzük, hogy létünk némiképp terhes. Ez az érzés még akkor is a boldogságunk útjában áll, ha gazdagok vagyunk, semmiben sem szenvedünk hiányt, és sok barátunk van. Valami piszkál bennünket, ami elől szüntelenül megpróbáljuk elbástyázni magunkat. Vigyáznunk kell, nehogy hibázzunk, azonban még mi magunk sem tudjuk, mikor fogunk legközelebb hibázni. Mindenki jól tudja, hogy van valami, amit titokban kell tartani, és amiben nem hibázhatunk. Valami, amit nem lehet megnevezni. Nem hangzik logikusan, de mégis érezzük a fenyegetést.

Alapjában véve nem számít, hogy mennyire érezzük magunkat boldognak, mégis óvatosak és dühösek vagyunk. Tartunk a leleplezéstől, és nem akarunk szembekerülni azzal, amitől félünk, bármi is legyen az. Természetesen megpróbálhatnánk „racionálisan” megmagyarázni ezt az érzést: „Ma nem szeretnék nehéz feladatokat kapni, mert múlt éjjel nem aludtam eleget. Furcsán érzem magam, és még elrontanék valamit.” De ennek a mentegőzésnek nincs létjogosultsága. Félünk attól, hogy elronthatunk valamit, mert dühösek vagyunk és megpróbálunk elrejtőzni. Haragszunk azokra a megnevezhetetlen belső érzésekre, amiket nem szeretnénk nyilvánosságra hozni. „Bárcsak megszabadulnék ettől a gondtól! Akkor megnyugodnék és szabad lennék!”

Ez a sarkalatos fájdalom számtalan formában jelenik meg. Elveszítjük egy barátunkat, egy ellenséggel kell szembeszállnunk, keményen kell dolgoznunk és elismerésre vágyunk. Számtalan kötelesség nehezedik a vállunkra, figyelnek minket, nincs önbizalmunk és negatív kapcsolatok gyötörnek bennünket. Ez mind-mind szenvedés.

És ez még csak a kezdet. A mindent átható szenvedéshez járul a változás szenvedése. Ez azt jelenti, hogy az

ember felismeri, hogy terhet cipel a hátán. Néha úgy érezzük, mintha a teher eltűnt volna, mert szabadnak gondoljuk magunkat. Nem kell többé lépést tartani önmagunkkal. Azonban a fájdalom és az enyhülés, valamint az örület és a józanság érzései szüntelenül váltakoznak. Ez maga a fájdalom. Újra és újra a vállunkra kell venni terhünket.

A harmadik a szenvedés szenvedése. Már eleve bizonytalanok vagyunk, féltjük a területünket. Mindennek a tetejébe a körülményeink miatti örökös aggodástól fekélyünk alakul ki. Miközben az orvoshoz rohanunk, hogy a fekélyünket kezeltessek, megütjük a lábunkat. Megpróbálunk úrrá lenni a fájdalomon, de ettől csak még jobban fáj. A szenvedés három típusa szüntelenül követi egymást az életünk során. Életünk minden pillanatát áthatja a szenvedés. Először a mindent átható fájdalom jelenik meg. A szenvedés folyamatosan megjelenik és eltűnik, és ez okozza a változás szenvedését. Végül pedig szembe kell néznünk a szenvedés szenvedésével, amit a nemkívánatos helyzetek hatására tapasztalunk.

Elhatározod, hogy Párizsba utazol üdülni. Eltervezed, milyen jól fogod érezni magad, de a dolgok nem úgy sülnek el, ahogy képzelted. A Párizsban élő régi barátod bal esetet szenved. Kórházban ápolják, a családja pedig nagyon aggódik érte. Nem részesülsz túl szívélyes vendéglátásban sem. Egy szállodában kellene megszállnod, de a pénzed vésszesen fogy. Elhatározod, hogy feketén váltasz be pénzt, de becsapnak. A kórházban fekvő barátod pedig valamilyen okból elkezd neheztelni rád, és már alig várja, hogy megszabaduljon tőled. Minden vágyad az, hogy hazautazz, de a rossz idő miatt az összes járatot törölték. Teljesen kétségbeesel. Izgatottan számolod az eltelt percek és órákat. Ide-oda járkálsz a repülőtéren. A vízumod aznap jár le, és el kell hagynod az országot. Az

ügyintézőkkel pedig nem tudod magad megértetni, mert nem beszéled a nyelvüket.

Ilyen helyzetek nap mint nap előfordulnak. Egyre gyorsabban futunk, hogy megszökjünk a fájdalom elől, de ez csak újabb szenvedést zúdít a nyakunkba. A fájdalom nagyon valóságos. Nem csinálhatunk úgy, mintha tökéletesen boldogok lennénk és biztonságban éreznénk magunkat. A fájdalom állandó társunk az életben. A mindent átható szenvedés, a változás szenvedése és a szenvedés szenvedése sohasem szűnik meg. Ha az örökkévalóságot, az örömet és a biztonságot hajszoljuk, akkor életünk egy merő szenvedés (*duhkha*) lesz.

## Az éntelenség

Arra törekszünk, hogy biztosítsuk magunknak a boldogságot. Életünket a rajtunk kívülálló dolgokhoz fűződő viszony határozza meg. Így működik az ego. Ez a törekvés azonban eleve kudarcra van ítélve, mert szilárdnak tűnő világunk folytonosságát állandóan hézagok szakítják meg, a halál és az újraszületés végtelen körforgása, az örök változás. Az állandó és szilárd *én* érzete csupán illúzió. Az ego, más néven a lélek (*átman*) valójában nem létezik. Az egót a zavarodottság láncolata teremti. A téboly, az agresszió és a ragaszkodás fellobbanásainak láncolatát nevezzük énnak. Ezek a felvillanások csupán az adott pillanatban léteznek. Senki sem képes megragadni a jelen pillanatot, mert már tova is tűnt. Ugyanígy az *én* és az enyém képzetét sem lehet megragadni és megszilárdítani.

A rajtunk kívülálló dolgokhoz való viszony élménye nem más, mint egy pillanatnyi megkülönböztetés, egy el-

suhanó gondolat. Ha elég gyorsan hozzuk létre ezeket a múltó gondolatokat, megteremtjük a folytonosság és a szilárdság illúzióját. Olyan ez, mint egy film. A filmkockákat nagy sebességgel játsszák le, ezért úgy látjuk, mintha folyamatosan mozognának. Az *ént* és a *mást* szilárd, állandó valóságnak hisszük, a gondolatainkat pedig úgy irányítjuk, hogy alátámasszák ezt az elképzelést. Félünk attól, ami ennek az ellenkezőjét bizonyítja. Félünk a leleplezéstől, és eltakarjuk a szemünket a mulandóság tényének felismerése elől. Ez pedig bebörtönzi az embert. Csak a mulandóság megértése adhat esélyt arra, hogy meghaljunk, és teret biztosítsunk magunknak az újraszületéshez. Ezáltal képessé válhatunk értékelni az élet teremtő folyamatát.

Az éntelenség megértésének két szintje van. Az első lépésben észleljük, hogy az ego nem létezik szilárd valóságként, mulandó és állandóan változik. Megértjük, hogy csupán a mi elképzeléseink tették szilárddá. Levonjuk azt a következtetést, hogy az ego nem létezik. Ezzel viszont létrehoztuk az énnélküliség elméletét. Jelen van a figyelő, aki az éntelenséget felismeri. Azonosítjuk magunkat ezzel a figyelővel, és fenntartjuk létét. A második szinten keresztüllátunk ezen a felfogáson, és megválunk a figyelőtől is. A valódi éntelenség az éntelenség elméletének hiányát jelenti. Az első szinten úgy érezzük, hogy létezik valaki, aki az éntelenséget tapasztalja. A következő szinten már nincs érzékelő sem. Kezdetben látjuk, hogy nem létezik szilárd *én*, mivel minden viszonylagos. Később azt is megértjük, hogy a viszonylagosság felismeréséhez szükség van egy érzékelőre, aki tapasztalatai által igazolja ezt az elméletet, ez viszont egy újabb viszonylagos fogalmat hoz létre, a figyelőt és a megfigyelés tárgyát.

Gyenge érv lenne az, hogy azért nincs *én*, mert a dolgok szüntelenül változnak. Ebben az esetben ugyanis a

változást tekintjük szilárd létezőnek. Az értelenség nem csupán egy elmélet, ami szerint az állandótlanság révén nincs mibe kapaszkodni. A valódi értelenség az állandótlanság nemlétét is magában foglalja. A mulandóság elméletéhez se ragaszkodjunk. A mulandóság valójában nem működik. A mi tapasztalatunk a mulandóságról pusztán a bizonytalanságérzetünk terméke, egy elmélet. És ugyanilyenek a jelenségeken túli, vagy azok határain belüli egységet valló „minden egy” teóriák.

Az értelenség elméletét gyakran használták arra, hogy a születés, a szenvedés és a halál valóságát elhomályosítsák. A probléma az, hogy ha felismerjük az értelenség, a szenvedés, a születés és a halál tényét, könnyedén beleeshetünk abba a tévhitbe, hogy a szenvedés nem létezik, mivel nincs szenvedést tapasztaló én. A születés és a halál sem létezik, hiszen nincs, aki ezeknek a tanúja lenne. Ez nem más, mint szálnalmas menekülés. Az üresség (*súnjátá*) filozófiáját gyakran eltorzítják a következő elmélettel: „Nincs én, aki szenvedjen. Kit érdekel a problémád? Ha szenvedsz, az csak a te illúziód!” Ez alaptalan agyszülemény, merő spekuláció. Lehet erről olvasni és gondolkodni, de vajon akkor is képesek vagyunk megőrizni ezt a közömbösséget, amikor mi magunk szenvedünk? Hát persze, hogy nem! A fájdalom sokkalta erősebb kicsinyes eszmefuttatásainknál. Ha valóban megértjük az értelenséget, azzal elvágunk minden elméletet. Az értelenség érzékelésének hiánya lehetővé teszi, hogy teljességében tapasztaljuk a szenvedést, a születést és a halált, mivel megszűnik az üres filozófiai okoskodás.

Meg kell válnunk minden viszonyítási ponttól és azzal kapcsolatos elképzeléstől, hogy milyenek a dolgok, és milyeneknek kellene lenniük. Akkor lehetőség nyílik arra, hogy közvetlenül megtapasztaljuk a jelenségek különleges és élénk valóságát. Hatalmas tér áll a rendelkezé-

sünkre ahhoz, hogy a dolgokat megtapasztaljuk, azután elengedjük. A mozgás a végtelen térben zajlik. Történjen bármi, öröm vagy szenvedés, születés vagy halál, nem avatkozunk bele. Teljes ízében tapasztalunk minden jelenséget. Legyenek azok édesek vagy keserűek, tökéletes tapasztalatot szerzünk róluk. Mellőzzük a filozófiai burkot és azokat az érzelmi magatartásformákat, amelyek a dolgokat kellemesnek vagy szépnek tüntetik fel.

Sohasem esünk csapdába, hiszen az élet lehetőséget jelent arra, hogy kreatívan cselekedjünk, a kihívások pedig esélyt adnak a rögtönzésre. Furcsán hangzik, de ha látásunk kitisztul és felismerjük saját énnélküliségünket, akkor felfedezhetjük, hogy a szenvedésben öröm, a mulandóságban folytonosság, az énnélküliségben pedig szilárd létezés rejlik. Ez a transzcendentális öröm, folytonosság és létezés azonban nem a fantázián, az elméleteken vagy a félelmen alapszik.

II.  
A RABSÁG FAJTÁI

## A kozmikus tréfa

Ha meg akarjuk haladni az ego törekvéseit, meg kell értenünk, miképpen építjük fel az *én-enyém* képzetét. Át kell látnunk, hogyan próbáljuk igazolni önnön létezésünket saját kivetítéseink segítségével. Szüntelenül arra törekszünk, hogy szilárd létezésünket bizonyítsuk. Ennek az oka pedig a bizonytalanság: Létezőnk vagy nem? Ez a bizonytalanságérzet arra ösztönzi az embert, hogy saját létének bizonyítékait kutassa. Megpróbálunk találni egy tőlünk független viszonyítási pontot, egy szilárd tényezőt, amitől különállónak érezhetjük magunkat, és amivel kapcsolatba léphetünk. Ha viszont őszintén visszatekinünk a múltba, az egész törekvés értelmét veszti. Lehet, hogy egy hatalmas beugratás áldozatai vagyunk?

A beugratás ebben az esetben az *én* és a *más* szilárdságának érzete. Ez a megkülönböztetés az ürességből ered. A kezdet a független, önmagában létező nyílt tér, a zéró. A zéró meghatározásához meg kell teremtenünk az egyet, így tudjuk csak bizonyítani, hogy a zéró létezik. De még ez sem elég. Megakadtunk azon a ponton, hogy csak a zéró és az egy létezik, ezért továbblépünk, és egyre távolabb merészkedünk. Megteremtünk egy hátteret, egy alapot, hogy egyre tovább haladhassunk egészen a végtelenségig. Ez a *szamszára*, a létezés igazolásának ördögi körforgása. És minden egyes igazolást egy újabb igazolással kell alátámasztanunk...

A szilárd létezésünk igazolására irányuló törekvés nagyon fájdalmas. Szüntelenül kicsúszik alólunk az általunk biztonságosnak és végtelennek hitt talaj. Megpróbálunk megmenekülni a haláltól, és azon nyomban hozzáépítünk a talajhoz, hogy ismét végtelennek tűnjön. Biztonságban



érezzük magunkat a látszólag szilárd talajon, de az újból kicsúszik alólunk, ezért egy újabb bővítményt kell hozzáépítenünk. Nem vesszük észre, hogy az egész folyamat úgy ahogy van felesleges. Nincs szükségünk arra, hogy talajt hozzunk létre, hiszen már van egy talaj, amire az összes többit feleslegesen ráépítettük. Soha nem fenyegetett a lecsúszás veszélye, és kapaszkodóra sem volt szükségünk. Saját biztonságunk érdekében talajt próbálunk létrehozni. Ez valójában egy vicc, egy kozmikus vicc. Persze, mi nem találjuk viccesnek. Inkább egy átverés áldozatainak érezzük magunkat.

Próbáljuk meg pontosabban megérteni az *én* és a *más* megszilárdításának folyamatát, ami azonos az ego kialakulásával. Ebben segítséget nyújt az, ha megismerkedünk az öt *szkandhá*val. A buddhizmus elmélete szerint az ego egy öt lépésből álló folyamatként jellemezhető.

Az *első szkandha* az ego megszületése. Ezt *formának*, vagy alapvető *nem-tudásnak* nevezik. Nem veszünk tudomást a tér nyitott, könnyed, intelligens természetéről. Amikor tudati tapasztalataink folyamatában rés támad, és egy pillanatra hirtelen éberré, nyitottá és én-mentessé válunk, akkor gyanú ébred bennünk: „Mi lenne, ha rájönnek, hogy nincs is szilárd én? Ez a lehetőség ijesztő. Nem is akarok gondolni rá.” Ez egy elvont paranoia, egy olyan kényelmetlenségérzés, ami abból a félelemből fakad, hogy kételyeink igaznak bizonyulhatnak. A végső megzavarodástól és kétségbeeséstől való félelem alkotja a karmikus láncreakciók forrását. Állandó fenyegetést jelent számunkra az én nemlététől, az ego-nélküli állapottól való félelem: „Mi lesz, ha tényleg nincs én? Még belegondolni sem merek!” Szeretnénk fenntartani a szilárdság érzetét, de az egyedüli rendelkezésünkre álló nyersanyag a tér, az ego nemléte. Ezért megkíséreljük megfagyasztani, vagyis megszilárdítani a tér élményét. A nem-tudás eb-

ben az esetben nem valamiféle ismerethiányt vagy butaságot jelöl, hanem az önfejűséget. Hirtelen felismerjük az énnélküliséget, ez megzavar bennünket és nem akarjuk elfogadni. Szeretnénk megkapaszkodni valamibe.

A következő lépésben megpróbálunk elfoglaltságot találni magunknak, hogy eltereljük a figyelmünket a magányról. Ez a karmikus láncreakció kezdete. A karma a relatív, megkülönböztető gondolkodáson alapul. Különbséget teszünk a saját létezésünk és a saját kivetítéseink között. Szüntelenül arra törekszünk, hogy elfoglaljuk magunkat, miközben tetteink visszahatásai egyre szaporodnak. Félnünk, hogy saját kivetítéseink nem igazolják létünket. Oly módon próbáljuk létezésünket folyamatosan bizonyítani, hogy kivetítéseinket szilárd dolgoknak érezzük. A látszólag rajtunk kívül létező dolgok megszilárdításával biztosítjuk, hogy mi magunk is szilárd létezők vagyunk. Ez a *második szkandha*, az *érzés*.

A harmadik szinten az ego három stratégiát alakít ki, amelyeknek segítségével saját kivetítéseikhez viszonyulhat. Ezek a közömbösség, a vágy és az agresszió. Ezeket az impulzusokat az érzékelés irányítja. Az érzékelés ebben az esetben az öntudatot jelenti. Az érzékelés hivatalos jelentést küld a központnak arról, ami az adott pillanatban történik. Így képesek vagyunk bármilyen helyzetet egy újabb módszer kidolgozásával manipulálni.

A közömbösség esetében érzéketlenné tesszük azokat az érzékeny területeket, amelyek fájdalmat okozhatnak nekünk. Páncélinget öltünk magunkra. A második módszer a vágy. Megpróbáljuk megragadni, és a magunkévá tenni a dolgokat. Olyan ez, mint a mágnes. Ha elég gazdagnak érezzük magunkat, általában nem sóvárgunk semmi után. Azonban ahogy megjelenik a szegénység, az éhség és a tehetetlenség érzete, kinyújtjuk a csápjainkat, és megpróbálunk megragadni valamit. A harmadik stra-

tégia az agresszió. Ez szintén a szegénység élményén alapul. Félünk attól, hogy nem leszünk képesek életben maradni, ezért úgy érezzük, hogy el kell üldöznünk a tulajdonunkat vagy az élelmünket fenyegető tényezőket. Minél jobban eluralkodik rajtunk a fenyegetettség lehetőségének érzése, annál kétségbeesettebbek a reakcióink. Próbálunk egyre gyorsabban rohanni, hogy táplálékot szerezzünk és megvédjük önmagunkat. Ez a gyorsulás az agresszivitás egyik formája. Az agresszió, a vágó és a közbösség alkotják a *harmadik szkandhát*, melynek neve: *érzékelés/impulzus*.

A nem-tudás, az érzés, az impulzus és az érzékelés mind ösztönös folyamatok. Területünket egy radarrendszerrel őrizzük. Az ego megalapozásához azonban még szükség van az értelemre, vagyis arra a képességre, ami a dolgokat fogalommá szűkíti és elnevezi. Mostanra már hihetetlen mennyiségű különféle folyamat zajlik bennünk. Mivel oly sok dolog történik, elkezdjük őket csoportosítani, különböző dobozokba rakni és felcímkézni. Hivatalossá tesszük a dolgokat. Az ego következő szintje tehát az *értelem*, vagy *fogalom*. Ez a *negyedik szkandha*. De a játéknak még mindig nincs vége. Szükség van egy aktív és hatékony mechanizmusra, ami az ego ösztönös és intellektuális működését összehangolja. Ez az ego kialakulásának utolsó fázisa, az *ötödik szkandha*, melynek neve *tudatosság*.

A tudatosságot érzelmek és rendszertelen gondolati sémák alkotják. Ezeknek az összessége hozza létre azokat az álmvilágokat, amelyekben tevékenykedhetünk. Ezeket a fantázia-világokat az írások a *hat világgként* említik. Az érzelmek az ego fénypontjai, az ego hadseregének tábornokai. Az egyik fénypontot a tudatalatti gondolatok és az álmodozás kapcsolja össze a következővel. Az ego hadseregét az állandóan mozgásban lévő gondolatok al-

kotják. Gondolatainkat azért nevezhetjük neurotikusnak, mert rendszertelenek, szüntelenül ide-oda száguldanak és egymásba gabalyodnak. Szakadatlanul ugrálunk az egyik gondolatról a másikig. Az egyik pillanatban vallásos gondolatok árasztanak el bennünket, a másokban már szexuális fantáziák, vagy a pénz miatti aggodalom. Az öt szkandha a nem-tudás/forma, az érzés, az érzékelés/impulzus, az értelem és a tudatosság. Az öt szkandha kialakításának célja az, hogy elbarikádozzuk magunkat saját lényegnélküliségünk igazsága elől.

A meditáció gyakorlata által keresztülláthatunk ezen a barikádon. De nem dolgozhatunk rögtön az alapvető nem-tudáson. Ez olyan lenne, mintha egy csapásra akaránk egy nagy falat ledönteni. Ehelyett inkább téglánként próbáljuk meg lebontani a falat. Azzal kezdjük, ami először a kezünk ügyébe kerül, ami a legkönnyebben hozzáférhető. A meditációs gyakorlat az érzelmekkel és a gondolatokkal kezdődik, különösképpen a gondolati folyamatokkal.

## Elmélyülés

A hat létbirodalom a szamszáríkus tevékenységek különféle színtereire utal. Abban az értelemben beszélünk birodalmakról, hogy a valóság egy bizonyos változatában lakozunk. Elbűvöljük magunkat az ismerős környezet, a megszokott vágyak és kívánságok fenntartásával, nehogy nyitott és tágas tudatállapotba kerüljünk. Megszokott sablonokba kapaszkodunk, mivel a zavarodottság ismerős talajt biztosít számunkra, amibe belesüppedhetünk. Ez emellett kiváló elfoglaltságot is jelent. Félünk megvál-

ni ettől a biztonságérzettől és a szórakozástól. Nem merünk kilépni a nyitott térbe, a meditatív tudatállapotba. A felébredés állapotának lehetősége nyugtalanító számunkra, mert nem tudjuk, mit kezdjünk vele. Ezért a szabadság helyett inkább jobbnak látjuk visszarohanni a cellánkba. Elfoglaltságunkká tesszük a zavarodottságot és a szenvedést, ami gyakran biztonságot és örömet nyújt.

A hat birodalom a következő: az istenek, az irigy félistenek, az emberek, az állatok, az éhes szellemek és a poklok világi. Ezek a birodalmak elsősorban azokat az érzelmeket jelölik, amelyekkel önmagunkhoz és környezetünkhöz viszonyulunk. Ezeket az érzelmi magatartásformákat fogalmi magyarázatok és az ésszerűsítés színezi és erősíti. Emberi lényekként egy nap leforgása alatt az összes létállapot uralkodó érzelmeit képesek vagyunk megérinteni, az istenvilág büszkeségétől egészen a poklok örületéig. Ennek ellenére az ember személyisége rendszerint egy adott birodalomban gyökerezik. Ez a birodalom ellát bennünket a zavarodottság egy bizonyos fajtájával. Erre azért van szükség, hogy zavartalanul szórakoztathassuk és elfoglaljuk magunkat, nehogy szembe kelljen néznünk alapvető bizonytalanságérzetünkkel, a nemléttől való végső félelemmel.

Az istenek világának alapvető elfoglaltsága a tudat rögzítése, egyfajta meditatív elmélyülés, ami az egón, a szellemi materializmus szemléletén alapul. Az ilyen meditációs gyakorlatok során a meditáló tudata egy bizonyos tárgyon időzik. A meditáció tárgyát, ami egyébként mélységesnek is tűnhet, szilárd, nem áttetsző anyagként tapasztalja. Az ilyen meditáció óriási felkészüléssel, úgy mond *önfejlesztéssel* kezdődik. Ezzel a gyakorlattal nem azt a konkrét helyet akarjuk megteremtteni, ahol élhetünk, sokkal inkább saját öntudatunkat. Az öntudat pedig ismét megerősíti a meditáló létét.

Ha sikeresen végezzük ezeket a gyakorlatokat, valóban drámai eredményeket érhetünk el. Lehet, hogy lelkesítő látomásokat vagy hangokat tapasztalunk, elmélyültnek tűnő tudatállapotokat, vagy fizikai és szellemi örömet élünk át. Az öntudatos elme törekvései által az ún. megváltozott tudatállapotok minden fajtáját létrehozhatjuk és megérinthetjük. De ezek az élmények olcsó utánzatok, mint az előre gyártott műanyag virágok.

Lehet, hogy valaki egy meditációs technikát gyakorol, egy *mantrát* ismételget, vagy vizualizál. Ebben az esetben a gyakorló nem mélyed el tökéletesen a vizualizációban vagy a mantrában. Ehelyett úgy érzi, ő vizualizál, s ő ismételgeti a mantrát. Ez a fajta gyakorlás az *énen* alapul. *Én* végzem ezt a gyakorlatot. Ez pedig megint csak az öntudat fejlesztése.

Az istenek birodalma óriási küzdelem eredményeképpen valósul meg, és a remény, valamint a félelem alkotja. A kudarctól való félelem és a nyeres reménye a tetőpontjára hág. Az egyik pillanatban azt gondolod, sikerrel jársz, a másikban pedig eluralkodik rajtad a kudarctól való félelem. A két véglet közötti ingadozás hatalmas feszültséget teremt. A sikert és a kudarcot oly nagyra tartjuk: „Most végem van!” Máskor pedig: „Most elértem az életem célját!”

Végül olyan izgatottak leszünk, hogy lassan elveszítjük azt a pontot, amin reményeink és félelmeink alapulnak. Többé már nem tudjuk, kik vagyunk és mit csinálunk. Azután hirtelen a fájdalom és az öröm egygyé válik, és bekövetkezik az a meditatív állapot, amelynek során az egón időzünk. Micsoda áttörés, micsoda eredmény! Az öröm áthat bennünket, szellemileg és fizikailag egyaránt. Többé nem kell törődnünk a reménnyel és a félelemmel. Nagyon valószínű, hogy ezt a végső megvilágosodásnak, vagy az Istennel való egyesülés örökkévaló állapotának

véljük. Ebben a pillanatban minden, amit látunk, gyönyörűnek és szeretetteljesnek látszik. Még az élet legbizarrabb helyzetei is mennyeknek tűnnek. A kellemetlen és agresszív dolgokat is gyönyörűnek tapasztaljuk, mert egyé váltunk az egóval. Más szóval, az ego elveszítette intelligenciáját. Ez a zavarodottság abszolút, végső állapota, a nem-tudás legmélye. Ez egy nagyon erőteljes állapot, egy szellemi atombomba. Elpusztítja az együttérzést, a kommunikációt és a lehetőséget arra, hogy kitörjünk az ego rabságából. Az istenek egyre jobban belebonyolódnak saját világukba. Mindig újabb és újabb láncokkal kötözik meg magukat. Ahogy gyakorlásuk fejlődik, úgy erősödnek a kötöttségek is. Az írások a selyemhernyó példáját említik, amit azok a selyemszálak fojtanak meg, amiket ő maga szőtt.

Eddig csupán néhányat említettünk az istenvilágok sajátosságai közül, amelyeknek a közös jellemzője az, hogy az igazi szellemi utat öngyilkos módon materializmussá torzítják. Az istenek materializmusát az ún. világi törekvésekre is vonatkoztathatjuk. Ezek a törekvések a kivételes szellemi és testi örömökre irányulnak. Megpróbáljuk csábító céloknak szentelni az életünket: az egészségnek, a vagyonnak, a szépségnek, a hírnévnek, az erénynek stb. Ez a szemlélet minden esetben az örömet és az ego fenntartását helyezi a középpontba. Az istenek világát a remény és a félelem elvesztése jellemzi. Ezt anyagi és szellemi célok tekintetében egyaránt el lehet érni. Az ilyen mértékű boldogság eléréséhez mindkét esetben szükség van arra, hogy elfelejtjük, ki az, aki kutat, és mi a cél. Ha világi célok elérésére törekszünk, akkor először a boldogságot keressük. Azután azonban elkezdjük élvezni magát a boldogságra való törekvést, és ebbe lassan belefeledkezünk. Félúton az abszolút boldogság és kényelem eléréséhez vezető úton feladjuk a törekvést, és megpróbáljuk ki-

hozni a legjobbat az adott helyzetből. A törekvésből először egy kaland, végül üdülés lesz. Folytatjuk kalandos utunkat a végső cél felé, de ugyanakkor vakációnak tekintünk minden lépést az úton.

Az istenek világa önmagában nem nyomorúságos. A fájdalom a végső kiábrándulásból ered. Azt gondoljuk, hogy elértük a folytonos szellemi vagy anyagi boldogság állapotát, és ez éltet bennünket. De egy hirtelen megrázkódtatás hatására rádöbbenünk, hogy amit elértünk, nem fog örökké tartani. Boldogságunk bizonytalanná és rendszertelenné válik. Megpróbáljuk fenntartani az elért örömteli állapotot. A karmikus visszahatások azonban különféle nyugtalanító helyzeteket teremtenek. Egy ponton elkezdünk kételkedni az öröm folytonosságában. Hirtelen düh ébred bennünk. Úgy érezzük, becsaptak minket, mert nem maradhatunk örökké az istenek világában. Amikor a karmikus visszahatások kétségbeejtő helyzeteket teremtenek számunkra, az egész folyamat mélyen kiábrándítóvá válik. Átkozzuk önmagunkat, vagy azt az embert, aki az istenek világába juttatott minket. Átkozzuk azt, ami miatt el kell hagynunk ezt a birodalmat. A becsapottság érzete dühöt és csalódást vált ki belőlünk, aminek következtében megváltozik a világhoz való viszonyunk, és egy másik létállapotba kerülünk. Ezt nevezik szamszárának, ami szó szerint *szünetlen körforgást* vagy *örvényt* jelent. A zavarodottság óceánja vég nélkül, körbe-körbe forog.

## A paranoia

A következő birodalom az irigy félistenek, más néven az *aszurák* világa, melynek uralkodó érzelme a paranoia, az üldözési mánia. Ha megpróbálsz segíteni egy aszura mentalitással rendelkező embernek, akkor ő ezt elnyomásnak, vagy a területe megsértésének fogja tekinteni. Ha nem segítesz neki, önzőnek tart majd, és azt mondja, hogy csak a saját kényelmeddel törödsz. Ha pedig mindkét lehetőséget elétárod, azt gondolja, hogy bolondot akarsz csinálni belőle. Az aszura mentalitás igen intelligens, és észrevesz minden rejtett szögletet. Azt gondold, hogy szemtől szemben kommunikálsz vele, de valójában a hátad mögül tekint rád. Ez a fokozott paranoia kivételes hatékonysággal és pontossággal párosul, ami védekező jellegű büszkeséget vált ki. Az aszura mentalitást a szélességgel és a gyorsulással szokták összefüggésbe hozni. Az ilyen típusú emberek mindent azonnal akarnak elérni, elkerülve az összes támadási felületet. Szüntelenül többet és többet próbálnak megvalósítani. Ennek érdekében figyelniük kell, hogy elkerüljenek minden lehetséges bukattót. Nincs idejük arra, hogy felkészüljenek és a gyakorlatba ültessék át tetteiket. Minden előkészület nélkül cselekszenek. Kifejlődik bennük egyfajta hamis spontaneitásérzet, és tévesen szabadnak hiszik magukat.

Az aszura mentalitású ember egyetlen gondolata az, hogy önmagát másokkal összehasonlítsa. Szüntelenül arra törekszik, hogy megőrizze biztonságát és egyre nagyobb dolgokat érjen el. Ehhez viszont szüksége van viszonyítási pontokra és irányjelzőkre, hogy megtervezhesse az útját. Meg kell határoznia, hogy ki az ellenfele, és fel kell mérnie, mennyit haladt előre. Az életében felme-

rülő helyzeteket játéknak tekinti, abban az értelemben, hogy valaki ellen mindig küzd. „Ők és én, én és a barátaim, én és önmagam” – ezek a fogalmak határozzák meg a gondolkodását. Minden sarokban veszélyt sejt, ezért óvatosságból mindenhová bekukkant. Annyira azonban nem elővigyázatos, hogy elbújjon vagy álcázza magát. Hajlandó bármikor a nyílt színen küzdeni, ha problémája támad, és ha cselszövést fedez fel, vagy vél felfedezni. Akkor színre lép, és szemtől szemben küzd, hogy leleplezze az ellene irányuló cselszövést. Bár előlép és szembenéz a helyzettel, ugyanakkor nem bízik azokban az üzenetekben, amiket az adott helyzet közvetít felé, ezért figyelmen kívül hagyja ezeket. Semmit sem hajlandó elfogadni vagy megtanulni másoktól, mivel mindenkit az ellenségének tart.

## A vágy

A vágy az emberek világának legjellemzőbb elfoglaltsága. A vágy ebben az értelemben egy szándékos megragadást jelöl, amelyben a logikusan gondolkodó tudat mindig a boldogság megteremtését célozza meg. Állandóan a kellemes dolgok hiányától szenvedünk, ami a veszteség és a szegénység érzéséhez vezet. Ez gyakran párosul az elmúlt dolgok utáni sóvárgással. Úgy érezzük, hogy kizárólag az örömteli dolgok elérésével biztosíthatjuk kényelmünket és boldogságunkat. Azonban nem érezzük magunkat elég erősnek vagy vonzóknak ahhoz, hogy erőfeszítés nélkül birtokunkba vegyük vágyaink tárgyait. Ennek ellenére próbálkozunk. Ez gyakran kritikus hozzáállást eredményez másokkal szemben. Szeretnénk

magunkhoz vonzani a legélvezetesebb, legkifinomultabb és legcivilizáltabb helyzeteket.

Ez különbözik attól, ahogyan az aszura birodalom lakói megpróbálják magukhoz vonzani vágyaik tárgyát. Az nem ennyire szelektív és intelligens. Ha a két világot összehasonlítjuk egymással, az emberek birodalmát nagyon fejlett szelektivitás és aprólékosság jellemzi. Megvan a saját elméletünk és stílusunk, az ettől különböző dolgokat pedig elutasítjuk. Mindenben a megfelelő egyensúlyra törekszünk. Elítéljük és bíráljuk azokat, akik nem ütik meg a mi mércénket. Elbűvölnek bennünket azok az emberek, akik a mi stílusunkat testesítik meg, jobb eredményeket értek el azon a területen, amelyben mi is sikerekre vágyunk, nagyon intelligensek, kifinomult ízléssel rendelkeznek, jól élnek és megszerezték azokat a dolgokat, amelyekért mi is küzdünk. Ez lehet egy történelmi alak, egy mitológiai hős, vagy egy olyan jelenkori személy, aki nagy hatással van ránk. Nagyon sokra vitte az életben, és mi is szeretnénk olyanok lenni, mint ő. Ez nem csupán irigységet jelent. Szeretnénk ezt a személyt a birtokunkba venni. Ez egy becsvágygal ötvözött irigység, ami arra ösztönöz, hogy elérjük ugyanazt, amit a példaképünk elért.

Az embervilág lényege a magas ideálok elérésére való törekvés. Ennek a világnak a lakói gyakran látomásokat élnek át Krisztusról, Buddháról, Krisnáról, Mohamedről vagy más történelmi személyekről, akik eredményeik révén hatalmas jelentőséggel bírnak számukra. Ezek a híres személyiségek mindent magukhoz vonzottak, amire csak vágyhat az ember: a hírnevet, a hatalmat és a bölcsességet. Ha gazdagságra vágytak, könnyedén hozzájuthattak, mert óriási hatalmuk volt a többi ember felett. Mi is olyanok szeretnénk lenni, mint ők. Ha nem is jobbak, de legalább ugyanolyanok. Az emberek álmodozásaik során

gyakran azonosítják magukat híres politikusokkal, államférfiakkal, költőkkel, festőművészekkel, zenészekkel, tudósokkal és így tovább. Hősies szellemmel törekszünk emlékművek állítására. Fel akarjuk építeni a legnagyobb történelmi emlékművet. Ez a hősies szellem abból fakad, hogy elbűvölnek bennünket azok a tulajdonságok, amelyeknek mi magunk híján vagyunk. Amikor olyan emberekről hallunk, akik figyelemre méltó tulajdonságokkal rendelkeznek, akkor fontos személyeknek tartjuk őket, saját magunkat pedig jelentéktelen figuráknak tekintjük. Folyamatosan összehasonlítjuk magunkat másokkal és szelektálunk, ami létrehozza a vágyak soha véget nem érő láncolatát.

Az emberi mentalitás nagy hangsúlyt fektet a tudásra, a tanulásra és a műveltségre, valamint a bölcsesség és az információk minden fajtájának felhalmozására. Az értelem működése az emberek világában a legerősebb. Oly sok mindent összegyűjtöttünk az elménkben és oly sokat tervezgettünk már, hogy a tudatunkban egy pillanatra sincs nyugalom. Az embervilág lakói beszorultak a csapongó gondolatok óriási közlekedési dugójába. Annyira el vagyunk foglalva a gondolkodással, hogy képtelenek vagyunk bármit is megtanulni. Szünet nélkül új ötleteket, terveket, hallucinációkat és álmokat teremtünk. Ez meglehetősen különbözik az istenek mentalitásától. Az istenek birodalmában élők tökéletesen elmélyülnek a boldogság állapotában, az elégedettségérzet zsákutcájában. Az irigy félisteneket pedig teljesen megrészesgíti a versengés szelleme. Kisebb az esély a gondolati történésekre, mivel az élményeik olyan erősek, hogy a hatalmukba kerítik és elbűvölik őket. Az emberek esetében sokkal erőteljesebb a gondolati tevékenység. Az intellektuális, vagy logikus tudat annyira erőssé válik, hogy az embereket teljesen elbűvölik az új helyzetek megteremtésének lehetőségei. Így

azután megpróbálják megragadni az új ötleteket, az új stratégiákat, az adott helyzethez kapcsolódó eseteket, különféle idézeteket és az életük során történt jelentős eseményeket. Ezáltal a tudatot teljesen megtöltik a gondolatok. A tudatalattiban raktározott dolgok szüntelenül a felszínre törnek, sokkal erősebben, mint a többi világban.

Ez egy határozottan intellektuális birodalom, ami nagyon mozgalmas és zavarodott. Az emberi mentalitás kevésbé büszke, mint a többi világ lakóinak lelki alkata. A másik öt világ lényei találnak valami elfoglaltságot, amire köthetnek, és ami kielégíti őket. Ezzel szemben az emberek nem találják meg ugyanezt az elégedettséget. Szüntelenül kutatnak, új helyzeteket hajszolnak, vagy éppen az adott helyzet megváltoztatására törekszenek. Ez a legkevésbé boldog tudatállapot, mivel az emberek a szenvedést nem tekintik sem elfoglaltságnak, sem kihívásnak. A szenvedés folyamatosan azokra a törekvésekre emlékezteti őket, amelyek magából a szenvedésből erednek.

## *A butaság*

A különféle birodalmak leírásai azokon az árnyalatnyi, de mégis lényeges különbségeken alapulnak, amelyek alapján a lények a mindennapi életük során önmagukhoz viszonyulnak. Hogyan járnak, hogyan beszélnek, hogyan írnak leveleket, hogyan olvasnak, hogyan esznek, hogyan alszanak és így tovább. Mindenki hajlamos arra, hogy kialakítson egy stílust, ami csak rá jellemző. Amikor kazettáról hallgatjuk vissza saját hangunkat, vagy megnézünk egy rólunk készült felvételt, gyakran megdöbbenve látjuk magunkat olyannak, amilyennek mások látnak bennün-

ket. Olyan idegennek tűnik. Más emberek nézőpontját rendszerint idegesítőnek, vagy kínosnak tartjuk.

Az állatok birodalmára a leginkább az jellemző, hogy nem látják saját magukat, és nem tudják, mások milyennek látják őket. Itt nem szó szerint az állati testben való újrászületésre kell gondolni, hanem a tudat állati sajátosságára. Az ilyen mentalitás hatása alatt állók csökönnyösen törnek előre bizonyos meghatározott célok felé. Az állati mentalitás nagyon komoly dolog, olyannyira, hogy még a humort is komoly elfoglaltsággá torzítja. Aki öntudatosan barátságos hangulatot akar teremteni a környezetében, az poénkodik, és megpróbál jó fejnek látszani. De az állatok nem mosolyognak és nem nevetnek, egyszerűen csak ösztönösen viselkednek. Néha játszanak, de nevetni nem nagyon halljuk őket. Képesek barátságos hangokra és gesztusokra, de a kifinomult humorérzék hiányzik belőlük. Az állati mentalitású lény egyenesen előre tekint, mintha mindig szemellenzőt viselne. Nem néz sem jobbra, sem balra. Becsülettel halad előre, hogy elérjen a következő rendelkezésre álló szituációhoz. Folyamatosan megpróbálja úgy alakítani a helyzeteket, hogy az elvárásaihoz igazodjanak.

Az állatok világához a butaság társul. Inkább élnek süketen és ostobán, követve az adott játékszabályokat, minthogy ők maguk határozzák meg ezeket. Természetesen megpróbálhatjuk megváltoztatni azt, hogy milyennek látjuk az adott játékot, de valójában csak az ösztöneink által diktált irányt követjük. Lehet egy titkos vágyunk, amit meg szeretnénk valósítani, így amikor akadályokkal vagy zavaró tényezőkkel kerülünk szembe, csak törtetünk tovább, és ügyet sem vetünk rá, ha valakit megsértünk vagy értékes dolgokat pusztítunk el. Megpróbáljuk megkaparintani, ami az utunkba kerül. Ha valami más bukkan fel, akkor azt kezdjük el hajszolni.

Az állatvilágot beborító tudatlanság, más néven butaság egy halálosan őszinte és komoly mentalitás eredménye. Ez a nem-tudás lényegesen különbözik az első szkandha alapvető nem-tudásának zavarodottságától. Az állati tudatlanság hatása alatt a lények egy bizonyos módon viszonyulnak önmagukhoz, és nem hajlandók arra, hogy saját stílusukat más szemszögből is figyelembe vegyék. Ennek még a lehetősége sem merül fel. Ha valaki ránk támad, kritizálja ügyetlenségünket és gyenge helyzetkezelésünket, akkor megtaláljuk a módját, hogy igazoljuk önmagunkat. Minden áron megőrizzük önbecsülésünket, és még a hazugságtól sem riadunk vissza, ha arról van szó, hogy mások előtt megőrizzük az önmagunkról alkotott hamis képet. Büszkeséggel tölt el bennünket, hogy elég agyafúrtak vagyunk ahhoz, hogy ügyesen tudjunk hazudni. Ha támadás, kihívás vagy kritika ér bennünket, a válasz automatikusan jön. Az ilyen butaság néha nagyon ravasz is lehet. Azért nevezzük mégis butaságnak vagy nem-tudásnak, mert nem veszünk tudomást a minket körülvevő világról. Csak a cél, és a cél elérésének eszközei lebegnek a szemünk előtt. Eközben mindenféle mentséget agyalunk ki, amivel bebizonyíthatjuk saját igazunkat.

Az állatok mentalitása különösen csökönyös. Ez a csökönyösség azonban nagyon kifinomult és ügyes formában is megjelenhet, de minden esetben nélkülözi a humorérzékét. Az alapvető humorérzék azt jelenti, hogy szabadon viszonyulunk az élet különféle helyzeteihez, és felismerjük, mennyire abszurdak ezek a szituációk. Tisztán látjuk a dolgokat, köztük az önámítást is. Nem viselünk szemellenzőket, nem rejtőzünk barikádok mögé, és nem keresünk örökké mentségeket. Nyitottak vagyunk, átfogóan látjuk a világot, és nem törekszünk folyton a feszültség enyhítésére. Ha a humort arra használják, hogy

feloldja a feszültséget, az öntudatot vagy a stresszt, akkor az az állatok humora, ami valójában nagyon komoly dolog. Ez a humor inkább egy mankó, amire támaszkodni tudunk. Az állati mentalitás lényege az, hogy kivételes őszinteséggel és komoly elszántsággal próbáljuk meg terveinket valóra váltani. A hagyomány szerint a világhoz való ilyen közvetlen és silány viszonyulást a disznó testesíti meg. A disznó nem néz sem jobbra, sem balra, csak megy előre és szimatol. Válogatás nélkül felfal mindent, ami az orra elé kerül. Csak megy, megy tovább, minden megkülönböztetés nélkül. Nagyon őszinte állat a disznó.

Akár egyszerű, hétköznapi dolgokkal foglalkozunk, akár magas szintű, tudományos tervekkel, az állati mentalitás mindkét esetben megjelenhet. Nem számít, hogy a disznó drága süteményt vagy moslékot eszik. Az a fontos, *hogyan* eszi. A szélsőségesen állatias mentalitású lény egy folyamatos, magába fordult, önigazoló cselekvési láncolat csapdájába esett. Nem képes feldolgozni környezetének üzeneteit. Nem mások tükrében látja önmagát. Lehet, hogy az ilyen ember intellektuális dolgokkal foglalkozik, a mentalitása azonban állatias, hiszen semmi képessége a humorra, az elengedésre és a megnyílásra. Állandó készletést érez arra, hogy az egyik dologtól haladjon a következő felé, s teljesen figyelmen kívül hagyja a hibákat és az akadályokat. Olyan, akár egy tank, ami csak tör előre, és mindenén átgázol. Nem számít, hogy embereken vagy épületeken kell átgázolnia, csak tör előre.



## A szegénység

A préták vagy éhes szellemek birodalmában a lények fő elfoglaltsága a növekedés, a gazdagodás és a fogyasztás folyamata. A préták világában alapvetően szegénynek érezzük magunkat. Képtelenek vagyunk tovább megjártszani, hogy valóban olyanok vagyunk, amilyenek lenni szeretnénk. Bármink van, azzal büszkeségünk létjogosultságát próbáljuk bizonyítani, de sohasem vagyunk elégedettek. Mindig van valami, aminek a hiányától szenvedünk.

A szegénység mentalitását hagyományosan az éhes szellemek szimbolizálják, akiknek olyan apró a szájuk, mint egy tű hegye. Nyakuk és torkuk is cérnavékony, karjaik és lábaik csenevészek, a hasuk azonban óriási. A szájuk és a torkuk túl szűk ahhoz, hogy hordószerű hasuknak elegendő ételt vehessenek magukhoz, így szüntelenül az éhség kínozza őket. Éhségük csillapítása hallatlan fájdalommal jár, hiszen csak óriási kínok között képesek lenyelni, amit esznek. Az étel csak jelkép: a barátság, a vagyonra, a szép ruhákra, a nemi öröme, a hatalomra stb. való vágyaink szimbóluma.

Mindent el akarunk fogyasztani, ami az életünkben megjelenik. Amikor egy gyönyörű őszi levelet látunk lehullani a fáról, a látványt saját vadászszákmányunknak tekintjük. Hazavisszük a falevelet, lefényképezzük, lefestjük, vagy beírjuk a naplónkba, hogy milyen szép levelet találtunk. Ha veszünk magunknak egy dobozos kólát, izgatottan hallgatjuk a pukkanó hangot, ahogy kinyitjuk a dobozt. Örömteli szomjúság önt el bennünket, amikor a pohárba töltött ital csobogása a fülünket csiklandozza. Azután öntudatosan megízleljük és a torkunkba öntjük az

üdítőt. Végre sikeresen elfogyasztottuk. Micsoda eredmény! Fantasztikus volt, valóra váltottuk az álmainkat! De egy kis idő múlva ismét nyugtalanná válunk, és elkezdünk keresni valamit, amit elfogyaszthatnánk.

Szüntelenül új szórakozásra fáj a fogunk – szellemi, intellektuális vagy éppen érzéki szórakozásra. Értelmi szinten lehet, hogy alkalmatlannak érezzük magunkat, ezért elhatározzuk, hogy összeszedjük az erőnket, és elkezdünk magvas gondolatokat rejtő válaszokat, valamint mélységes, misztikus szavakat hallgatni és tanulmányozni. Az egyik elméletet fogyasztjuk a másik után. Megpróbáljuk az összes elméletet az emlékezetünkben megőrizni, megszilárdítani és valóssá tenni. Amikor tudásra éhezünk, kinyitjuk a jegyzetfüzetünket vagy egy könyvet, ami tele van kielégítő elméletekkel. Ha ránk tör az unalom, az álmatlanság vagy a depresszió, fellapozzuk a könyveinket és átolvassuk a jegyzetfüzetünket. Elmélkedünk azon, amit olvasunk, és ezzel újra kényelembe ringatjuk magunkat. Egy ponton ez elkezd ismétlődni, és szokássá válik. Szeretnénk újra találkozni a tanítóinkkal, vagy új mestereket találni. És az sem rossz ötlet, ha megint elmegyünk egy étterembe, egy üzletközpontba vagy egy csemegeüzletbe. De néha nem tudjuk végrehajtani terveinket. Nincs elég pénzünk, a gyermekünk megbetegszik, a szüleink haldokolnak, dolgoznunk kell stb. Felismerjük, hogy amikor akadályok állják az utunkat, az éhségünk csak fokozódik. Minél többre vágyunk, annál inkább látjuk, hogy mit nem kaphatunk meg. Ez nagy szenvedést okoz.

Fájdalmas, amikor meg nem valósult vágyak hálójában vergődünk, és szakadatlanul a kielégülést hajszoljuk. De még az sem okoz örömet, ha elérjük a célunkat, hiszen lefelkedik ránk a kiegész veszélye. Annyira eltelünk az élvezetekkel, hogy már nem hatnak ránk az izgalmak. Próbál-

juk görcsösen megragadni és megtartani, amit elértünk, de egy idő után nehézkessé és tompává válunk. Már nem tudunk örülni semminek. Azt kívánjuk, bárcsak újra éhesek lehetnénk, hogy megint eltöltekezhessünk az élvezettel. Akár kielégítjük a vágyainkat, akár éppen vágyakozunk és küzdünk valamiért, mindkét esetben biztosak lehetünk abban, hogy az egyedüli jutalmunk a csömör lesz.

## A düh

A pokol világát az agresszió hatja át. Ez az agresszivitás a szüntelen, soha nem csillapodó gyűlölet állapotából fakad. Az ember lassan azt is elfelejti, hogy ki az, aki ellen az egész gyűlölet irányul, és azt is, hogy ki lép fel durván vele szemben. A bizonytalanság és a zavarodottság egy pillanatra sem szűnik meg. Egy egész világot építettünk fel az agresszióból. Ez oda vezet, hogy ha szeretnénk egy kicsit lecsillapodni, s enyhíteni dühünket és agresszivitásunkat, a környezetünk még több durvaságot közvetít felénk. Olyan ez, mint amikor forró melegben sétálunk: lehet, hogy testileg egy pillanatra enyhébbnek érezzük a meleget, de a forróság mindenhol árad felénk, ezért tartós enyhülésre nem számíthatunk.

A pokol agresszióját nem a saját agresszióknak látjuk, hanem úgy tűnik, mintha az egész teret áthatná. Kínzó telítettség és bezártságérzet uralkodik rajtunk. Nincs tér, ahol lélegezhetnénk és cselékedhetnénk. Az élet megfojt bennünket. Az agresszió olyan méreteket ölt, hogy még az is csupán apró elégedettséget okoz, ha gyűlöletünk kiélése végett megölnék valakit. Az agresszió még mindig körülvesz bennünket. Ha megpróbálnánk véget vetni az

életünknek, azt látnánk, hogy a gyilkos életben maradt, és nem sikerült teljesen végezni önmagunkkal. Szüntelenül az agresszió légkörében élünk, ahol sohasem tudjuk pontosan, ki a gyilkos, és ki az áldozat. Ez olyan, mintha megpróbálnánk belülről felfalni önmagunkat. Ha megesszük önmagunkat, még mindig ott van az, aki ezt a tettet végrehajtotta. Tehát azt is fel kell falni. És ez így megy a végtelenségig. A krokodil mindig jóllakik, ha leharap és megeszik egy darabot a farkából. Minél többet eszik, annál nagyobbra nő. Ennek az ördögi körnek soha nincs vége.

A fájdalmat lehetetlen agresszív viselkedéssel enyhíteni. Minél többet gyilkolsz, annál erősebb lesz benned a gyilkos, és új áldozatokat teremt, akiket ismét meg kell ölnöd. Az agresszió addig növekedik, amíg felemészti a teret: az egész világ kőkeményé szilárdul. Arra sincs lehetőség, hogy hátrapillants vagy feleszmélj. Az agresszió az egész teret betölti. Ez egy szörnyű élmény. Nem vagy képes létrehozni egy figyelőt, aki pusztításod tanúja lehetne, senki sem tájékoztat arról, ami történt. De az agresszió ezzel egyidejűleg csak egyre fokozódik. Minél többet rombolsz, annál több rombolnivalót teremtessz.

A hagyomány az agressziót lángoló éggel és földdel ábrázolja. A föld vörösén izzó fémmé válik, az eget pedig lobogó lángok alkotják. Egy lélegzetvételnél hűsítő levegő sem áll rendelkezésre. Minden, ami körülvesz forró, feszült és bezártságot sugall. Minél inkább próbálsz megsemmisíteni vagy legyőzni az ellenségeidet, annál több ellenállást és ellened irányuló agressziót hozol létre, ami mind rád hull vissza.

A pokol birodalmában lángokat és tüzet lövessz ki magadból, ami folyamatosan visszaszáll rád. Sehol sem lelsz teret vagy nyitottságot. Ehelyett állandóan arra törekszel, hogy ravasz módon minden teret lezárj. A pokol élményét csak a külvilághoz való viszony segítségével le-

het létrehozni. Ezzel szemben az irigy félistenek világában a saját pszichológiai problémáink szolgáltatnak alapot az aszura mentalitás kialakításához. A pokol birodalmában állandóan kapcsolati helyzetben élünk. Játszani próbálunk valamivel, de a próbálkozásunk ellenünk fordul. Ez folyamatos bezártságérzetet teremt, míg végül nem marad hely a kommunikációra.

Ezen a ponton a kommunikáció egyetlen módja az, hogy megkíséreljük újra feléleszteni a dühünket. Azt gondoljuk, hogy sikerült saját erőnkől megnyerni egy háborút, de végül semmi visszajelzést nem kapunk a másik féltől. Azzal, hogy legyőztük, meg is szűnt létezni. Így megint csupán a saját agressziókkal állunk szemben, ami ellenünk fordul, és betölti a teret. Ismét egyedül maradtunk, nincs több izgalom. Ezért újra szeretnénk kezdeni a játékot, és ez egy véget nem érő folyamat. Nem az élvezet kedvéért játszunk, hanem azért, mert nem érezzük magunkat eléggé biztonságban. Ha nem látunk lehetőséget saját biztonságunk megvalósítására, akkor sivárságot és hideget érzünk, így újra meg kell gyújtanunk a tüzet. Ehhez pedig szüntelenül harcolnunk kell a fennmaradásért. Nincs más esélyünk, mint folytatni a játékot. Azon vesszük észre magunkat, hogy csak játszunk, szünet nélkül.

### III. AZ ÜLŐMEDITÁCIÓ

## *A bolond*

Mit tegyünk most, hogy hallottunk az egóról, a neurozisokról, és megismertük azt a helyzetet, amivel szembe kell néznünk? A tudatunk fecsegéséhez és az érzelmeinkhez egyszerűen, közvetlenül és filozófia-mentesen érdemes viszonyulni. A rendelkezésre álló anyaggal kell dolgoznunk, és ez nem más, mint az ego problémái, az öngazolás és az önámítás. Ez a kiindulópont. Azután kezdünk rájönni, hogy a munkához valóban szükségünk van némi gyenge öngazolásra. A jelképes öngazolások elengedhetetlenek, ezek nélkül ugyanis nem tudnánk elkezdeni a munkát. Ezért olyan meditációt gyakorolunk, ami egyszerű technikát alkalmaz. A légzést használjuk halvány öngazolásként. Ez ellentmondásnak tűnhet: végig öngazolások nélkül próbáltuk a buddha-dharmát tanulmányozni, most meg azon kapjuk magunkat, hogy valami gyanús dologgal foglalkozunk. Pontosan azt tesszük, amit egészen idáig kritizáltunk. Az egész úgy kényelmetlen és kínos. Lehet, hogy mindez csupán egy újabb humbug, az ego trükkje? Megint ugyanazt a régi játékot játszunk? Lehet, hogy ez a tanítás csak egy jó tréfa, hogy valaki bolondot csináljon belőlünk? Erősen gyanakszunk. Ez nagyon jó. Azt jelzi, hogy az intelligenciánk élesedik. Kezdetnek nagyon jó, de végül mégis tennünk kell valamit. Fel kell adnunk a büszkeségünket, és tudomásul kell venni, hogy kifinomult intelligenciánk ellenére tudatunkat vajmi kevéssé ismerjük. Óvódás szinten állunk, még tízig sem tudunk elszámolni. Így az ülőmeditáció során felismerjük, hogy mennyire bolondok vagyunk. Ez egy nagyon erőteljes és fontos lépés. Bolondokként kezdjük. Leülünk meditálni. Ahogy látni kezdjük, hogy mennyire

bolondok vagyunk, amiért ezt csináljuk, megértjük, hogy a meditációs technikák csupán mankók, segédeszközök. Ezután már nem ragaszkodunk többé a mankónkhoz, és misztikus jelentőséget sem tulajdonítunk neki. Látjuk, hogy csupán egy eszköz, amit addig használunk, amíg szükséges, azután félretesszük.

Hajlandónak kell lennünk arra, hogy tökéletesen hétköznapi emberek legyünk. Ez azt jelenti, hogy olyannak fogadjuk el magunkat, amilyenek vagyunk. Nem próbálunk meg nagyobbá, tisztábbá, szellemibbé és bölcsebbé válni. Ha teljesen hétköznapi módon elfogadjuk saját tökéletlenségeinket, akkor felhasználhatjuk őket az úton. Ha viszont minden erőnkkel megpróbálunk megszabadulni tőlük, akkor az ellenségeinkké válnak. Akadályozni fognak bennünket „önfejlesztésünk” ösvényén. Ugyanez igaz a légzésre is. Ha egyszerűen csak tudatosítjuk a légzés folyamatát, de nem próbáljuk felhasználni vagy önfejlesztésre alkalmazni, akkor az ösvény részévé válik, mivel többé már nem tekintjük személyes céljaink elérése eszközének.

## Az egyszerűség

A meditációs gyakorlat alapja az, hogy feladjuk a me-rev megkülönböztetést, a jó küzdelmét a rossz ellen. A spirituális ösvényt hétköznapi, célok nélküli, természetes hozzáállással érdemes megközelíteni. Még ha jó karmát hozunk létre, az is csak karma. A cél az, hogy meghaladjuk az egész karmikus folyamatot, úgy, ahogy van. A jó és a rossz karmát egyaránt meg kell haladni.

A tantrikus írások sokszor említik a *mahászukhát*, va-

gyis a nagy gyönyört. Ezt azonban azért nevezik nagy gyönyörnek, mert egyaránt meghaladja a reményt és a félelmet, valamint a fájdalmat és az örömet. A gyönyör ebben az esetben nem a hétköznapi boldogságot jelöli. Ez a szabadság végső, alapvető érzése, a humorérzék, s az arra való képesség, hogy felismerjük az ego játékának ironikus oldalát, az ellentétek játékát. Ha képesek vagyunk az egót kívülről szemlélni, akkor megláthatjuk annak humoros mivoltát. Ezért a meditáció gyakorlatához egyszerű módon viszonyuljunk. Ne próbáljuk hajsolni az örömet, vagy kerülni a szenvedést. A meditáció egy természetes folyamat. A fájdalom és az öröm nyersanyagát egyaránt az út részének tekintjük, és dolgozunk vele.

Nem arra használjuk a meditációs technikákat – az imákat, a mantrát, a vizualizációt, a szertartásokat és a légzőgyakorlatokat, hogy boldogok legyünk, vagy hogy a saját létünket igazoljuk. Nem különítjük el magunkat a technikától. Éppen ellenkezőleg. Megpróbálunk azonosulni a technikával, amíg teljesen egygyé nem válunk vele. A módszerrel a kettősségektől való mentességet utánozzuk. Kezdetben a különféle módszereket játéknak használjuk, mert még mindig azt képzeljük, hogy meditálunk. De az olyan technikák, mint például a testi érzetek és a légzés figyelése szilárd talajt, szilárd alapot adnak nekünk. Ne tekintsük a meditáció módszerét varázslatnak, vagy mély értelmű mágikus szertartásnak. Tekintsük inkább egy roppant egyszerű folyamatnak. Minél egyszerűbb a technika, annál kisebb az esélyünk arra, hogy eltévedünk, mert nem táplálunk mindenféle elbűvölő, csábító reményt és félelmet.

Kezdetben a meditációs gyakorlat során egyszerűen a tudat alapvető neurózisával, önmagunk és kivetítéseink zavaros viszonyával, és a gondolatainkkal való kapcsolatainkkal foglalkozunk. Amikor képesek vagyunk minden

különleges hozzáállás nélkül meglátni a módszer egyszerűségét, akkor a gondolati sémáinkkal is tudunk dolgozni. A gondolatokat egyszerű jelenségeknek látjuk, függetlenül attól, hogy ezek jámbor, gonosz vagy teljesen hétköznapi gondolatok. Nem osztályozzuk a gondolatokat, és nem tekintjük azokat jónak vagy rossznak. Egyszerű gondolatoknak látjuk őket. Ha a hatásuk alá kerülünk, azzal valójában csak tápláljuk őket, mert a gondolatokat a mi figyelmünk élteti. Ahogy figyelni és osztályozni kezdjük a gondolatokat, nagyon megerősödnek. Energiával tápláljuk őket, mert nem vagyunk képesek a gondolatokat pusztán jelenségként érzékelni. Ha megpróbáljuk a gondolatokat lecsendesíteni, ez csupán egy másik módja a táplálásuknak. Ezért kezdetben a meditáció nem a boldogság, a nyugalom vagy a belső béke elérésére való törekvés, noha ezek a dolgok a meditáció melléktermékeként megjelenhetnek. Amikor meditálunk, soha ne gondoljuk azt, hogy elmenekültünk üdülni a stresszhatások elől.

Az igazság az, hogy amikor az ember elkezd foglalkozni a meditációval, azt tapasztalja, hogy egy csomó problémája támad. Személyiségünk bármely rejtett zuga a napvilágra kerülhet. Ennek az oka az, hogy életünkben először hagyjuk, hogy a tudatunk állapotát a maga valóságában lássuk. Életünkben először nem osztályozzuk a gondolatainkat.

Elkezdjük egyre jobban értékelni az egyszerűség szépségét. Először csináljuk a dolgokat a maguk *teljességében*. Csak lélegzünk, sétálunk vagy bármilyen más technikát alkalmazunk. Elkezdjük csinálni, és teljes egyszerűséggel dolgozunk rajta. Az áthatolhatatlan bonyodalmak áttetszővé válnak. Az egóval való munka első lépése az, hogy nagyon egyszerű módon elkezdünk foglalkozni a gondolatokkal. Ez nem azt jelenti, hogy megpróbáljuk lecsende-

síteni őket, hanem egyszerűen meglátjuk áttetsző természetüket.

Az ülőmeditációt össze kell kötni a mindennapi élet figyelmességének gyakorlatával. A figyelmesség gyakorlata során elkezdjük érezni az ülőmeditáció utóhatásait. Folytatódik a légzéshez és a gondolatokhoz való egyszerű viszony. Az élet bármely helyzete egyszerű kapcsolattá válik. Egyszerű viszony a mosogatóval, a kocsinkkal, a szüleinkkel és a gyermekeinkkel. Ez persze nem azt jelenti, hogy az ember egyik pillanatról a másikra szentté válik. A szokásos aggodalmak még mindig jelentkeznek, de ezeket egyszerű és áttetsző aggodalmaknak látjuk.

Az apró, hétköznapi dolgok lehet, hogy nem tűnnek fontosnak és jelentőségteljesnek. Ha azonban a teljes egyszerűség jegyében viszonyulunk hozzájuk, az értékes segítséget nyújt nekünk. Ha valaki képes az egyszerűséget a maga valójában látni, akkor a meditáció napi huszonegy órás elfoglaltsággá válik. Óriási teret tapasztalunk magunk körül, mert már nem kell szigorúan figyelni önmagunkat. Inkább befogadjuk a jelentkező helyzeteket. Természetesen továbbra is megmagyarázzuk és figyeljük ezt a folyamatot, de amikor meditációban ülünk, akkor csak vagyunk. Nem használjuk sem a légzést, sem az egyéb módszereket. Valami megfog bennünket. Végül már nincs szükség tolmácsra vagy figyelőre, mert közvetlenül megértjük a felénk küldött üzenetek nyelvét.

## Figyelmesség és tudatosság

A meditáció során saját felgyorsult tempónkkal, nyugtalanságunkkal és állandó elfoglaltságunkkal dolgozunk. A meditáció biztosítja a teret vagy a talajt, amelyben a nyugtalanság működhethet. Helyet nyitunk neki, ahol megnyugodhat a nyugtalanságban. Ha nem avatkozunk bele a nyugtalanságba, akkor a tér részévé válik. Nem próbáljuk meg kontrollálni vagy megtámadni azt a vágyat, hogy szoroson nyomon kövessük magunkat.

A meditáció célja nem az, hogy egy hipnotikus tudatállapotba kerüljünk, vagy hogy a nyugalom érzése töltsön el bennünket. Ha a belső békére törekszünk, az a szegénység mentalitását tükrözi. Amennyiben a nyugalom után kutatunk, állandóan örködnünk kell, nehogy a nyugtalanság lecsapjon ránk. Szüntelen üldözési mánia és korlátozottság-érzet uralkodik rajtunk. Úgy érezzük, folyamatosan őrt kell állnunk, nehogy eluralkodjanak rajtunk a vágy és az agresszió hirtelen előtörő rohamai, és elveszítjük önkontrollunkat. Ez az állandó örködés leszűkíti a tudatot, mert szelektál, tehát nem fogadja el azt, ami éppen megjelenik.

A meditációnak ezzel szemben a gazdagság mentalitását kell tükrözni. Mindent használjunk fel, ami tudatunk állapotában megjelenik. Így ha elegendő teret biztosítunk a nyugtalanság működésének, akkor az energia megnyugszik, mert alapjában véve megbízhat önmagában. A meditáció olyan, mint amikor egy tehenet kiengedünk egy hatalmas, illatos legelőre. Lehet, hogy a tehen egy ideig nyugtalan lesz, de mivel oly nagy tér áll a rendelkezésére, a nyugtalanság jelentéktelenné válik. Így azután a tehen boldogan legel, lepihen és álomba merül.

A figyelmességre szükség van ahhoz, hogy felismerjük a nyugtalanság jelenlétét és azonosuljunk ezzel az érzéssel. Ahhoz pedig, hogy a nyugtalan tehennek egy illatos legelőt, egy hatalmas teret biztosítsunk, a tudatosságunkat kell használnunk. Így a figyelmesség és a tudatosság mindig kiegészítik egymást. A figyelmesség azt jelenti, hogy az egyes helyzetekhez közvetlenül, pontosan és határozottan viszonyulunk. Egyszerű módon kezeljük a problémás vagy kellemetlen helyzeteket. Megjelenik a nem-tudás, a nyugtalanság, a vágy és az agresszió. Nem kell ezeket sem magasztalni, sem elítélni. Egyszerű kitörésként kezeljük őket. Ezek feltételekhez kötött szituációk, azonban a feltételekhez nem kötött figyelmesség segítségével pontosan észlelhetjük őket. A figyelmesség egy mikroszkóphoz hasonlít. A mikroszkóp sem nem támadó, sem nem védelmi fegyver az éppen megfigyelt mikrobák ellen. A mikroszkóp egyedüli szerepe az, hogy tisztán mutassa a lencséjén lévő dolgokat. A figyelmesség nem függ sem a múlttól, sem a jövőtől. Teljes mértékben a jelenben gyökerezik. Ugyanakkor a tudat aktívan részt vesz a megkülönböztető érzékelésben, mert kezdetben szükség van a megkülönböztető nézet használatára.

A tudatosság a figyelmesség felismerését jelenti. A tudati jelenségekkel nem kell foglalkozni, és nem szükséges azokat megőrizni. A figyelmesség precizitásához nem kell semmit hozzátenni, mert annak megvan a saját környezete, a saját tere. Nem kell sem félredobni, sem kincsként őrizni semmit. Így a tudatosság egy következő lépés annak felismerése felé, hogy a különböző helyzetek során nem sok választási lehetőségünk van. A tudatosság szanszkrit megfelelője a *szmríti*, ami szó szerint *felismerést*, vagy *emlékezetet* jelent. Az emlékezet ebben az esetben nem a múltbéli dolgokra való emlékezésre utal, hanem arra, hogy felismerjük a figyelmesség eredményét. A fi-

gyelmesség talajt és teret biztosít az agresszió, a vágy stb. meglátásához. A figyelmesség adja a témát, a fogalmat vagy a szót, a tudatosság pedig a nyelvtan, ami megfelelően elhelyezi a fogalmakat. Miután megtapasztaltuk a figyelmesség pontosságát, azt kérdezhetjük: „Most mit kezdjek ezzel? Mi lesz a következő lépés?” A tudatosság biztosít minket arról, hogy valójában semmit sem kell csinálnunk a figyelmességgel. Hagyjuk egyszerűen a maga helyén. Olyan ez, mint amikor egy gyönyörű virágot találunk az őserdőben. Szakítsuk le és vigyük haza, vagy hagyjuk ott, ahol van? A tudatosság azt tanácsolja, hogy hagyjuk ott a virágot, mivel a virágok az őserdőben nőnek. A tudatosság azt jelenti, hogy hajlandóak vagyunk elengedni a figyelmesség felfedezéseit. A figyelmesség egyenlő a pontossággal. A dolgok éppen olyanok, amilyenek. A figyelmesség a tudatosság előőrse. Rápillantunk egy bizonyos helyzetre, azután ezt az egyhegyű figyelmet a tudatosságba olvasztjuk.

A figyelmesség és a tudatosság együtt segítenek abban, hogy az életünk során adódó helyzeteket olyannak fogadjuk el, amilyenek. A lét élvezeteibe nem érdemes belemerülni, de bojkottálni sem kell az életet. A felmerülő helyzetek alkotják a figyelmesség és a tudatosság táplálékát. Az életünk során jelentkező depresszió és nyugtalanság nélkül nem tudnánk meditálni. Csak úgy tudjuk elnyúni a szamszáríkus cipőket, hogy a meditáció gyakorlatával járunk bennük. A figyelmesség és a tudatosság ötvözeete segíti utunkat, így a meditációs gyakorlat, vagyis a szellemi fejlődés a szamszára függvénye. Emelkedett szemszögből nézve azt mondhatnánk, hogy nincs szükség szamszárára és nirvánára, s hogy felesleges a szellemi út végigjárása. Mivel azonban a „földön járunk,” elengedhetetlenül szükséges a spirituális ösvény követése.

## Az unalom

Az emberi test példájával be tudjuk mutatni az ego kialakulását. Ezzel a hasonlattal élve az alapvető dualizmus, az érzés, az ösztönzés és a fogalmak a test csontjainak felelnek meg. Az érzelmeket az izmokhoz hasonlíthatjuk. A keringési rendszernek, ami fenntartja és táplálja az izmokat, a tudatalatti fecsegés, valamint az összes apró tudati tevékenység felel meg. Ahhoz, hogy a testünk tökéletesen működjön, szükség van az izomzatra, a keringési rendszerre, és az ezeket összetartó csontokra.

A meditációs gyakorlat első szakaszában a gondolatokkal dolgozunk, amelyek az én peremét alkotják. A meditatív gyakorlat egy felbontó jellegű folyamat. Ha fel akarjuk boncolni és meg akarjuk vizsgálni az ego testét, azzal kell kezdenünk, hogy egy vágást ejtünk a bőrön, majd átvágjuk az ütőereket. Az a gyakorló, aki nem bonyolódik bele az öngazolás folyamatába, először egy operációt hajt végre önmagán. Az öngazolás betegség, és a betegség okát csak műtéti úton lehet eltávolítani. A betegséggel csupán a saját létünket próbáljuk bizonyítani: „Beteg vagyok, fájdalmat érzek, ezért biztos, hogy valóságosan létezem.” A műtét során eltávolítjuk azt a képzetet, hogy betegségünk fontos személlyé tesz bennünket. Természetesen azzal, ha egyszerűen kijelentjük, hogy betegek vagyunk, rögtön magunkra vonhatjuk a környezetünk figyelmét. Felhívjuk a rokonainkat és a barátainkat, hogy elpanaszoljuk nekik, milyen betegek vagyunk, mire ők a segítségünkre sietnek.

Ez nagyon gyenge módja létezésünk bizonyításának. És pontosan így működnek az öngazolásaink is. Igazolják, hogy betegek vagyunk, és így magunkra vonhatjuk a



barátaink figyelmét. Csak egy operáció által szabadulhatunk meg az öngazolás betegségétől. De ha a beteget elaltatják, akkor nem fogja belátni, mennyi mindent kell feladnia. Ezért egyáltalán nem alkalmazunk altatást. Ez a szüléshez hasonlítható, melynek során az édesanya látja, hogyan születik meg a gyermeke, hogyan bújik elő a testből, és hogyan látja meg a napvilágot. Ugyanígy kell megszülnünk az öngazolásoktól mentes buddha-dharmát is. Az egész folyamatot figyelünk kell. Egyenesen a műtőbe visznek bennünket. Az operáció első lépéseként egy különlegesen éles szikével, Mandzsúsrí kardjával, ami az együttérzés és a bölcsesség kardja, egy parányi vágást ejtünk a beteg területen. Az apró vágás nem is olyan fájdalmas, mint amire számítottunk.

Az ülőmeditáció jelenti ezt az apró vágást az ütőéren. Azt hallottuk, hogy az ülőmeditáció elképesztően unalmas és nehéz, de mégsem találjuk annyira nehéznek. Valójában egész könnyűnek tűnik. Csak ülünk. Az ütőeret, ami nem más, mint a tudatalatti fecsegés, különféle technikák segítségével vágjuk át: figyeljük a légzésünket vagy a járásunkat, stb. Részünkről ez egy nagyon alázatos mozdulat. Egyszerűen csak ülünk, elvágjuk a gondolatokat és figyeljük, ahogy a lélegzetünk ki-be áramlik. Természetes módon lélegzünk, nem alkalmazunk semmilyen különleges módszert. Ülünk, és kifejlesztjük a légzés figyelmességét. Nem koncentrálnak a légzésre. A koncentráció esetében van valami, amit meg kell ragadni, és erősen tartani. *Itt* vagy, és megpróbálsz koncentrálni valami-re, ami *ott* van. A koncentráció helyett a figyelmességet gyakoroljuk. Látjuk, ami történik, de nem akarunk arra koncentrálni. A koncentráció mindig egy cél elérésére irányul. A célokkal kapcsolatos dolgok pedig minden esetben egy utazással járnak, valahonnan- valahová. A figyel-

sem. Egyszerűen figyelemmel kísérjük azt, ami éppen történik.

Ez a gyakorlat senkit sem kecsegtet túláradó szeretethullámokkal, fényekkel vagy különféle látomásokkal. Sem angyalokat, sem ördögöket nem fogunk látni. Nem történik semmi, és ez szörnyen unalmas. Néha ostobának érezzük magunkat. Gyakran felmerül bennünk a kérdés: „Ki kit csap be? Most haladok vagy nem?” Nem haladunk. Az ösvényen járni azt jelenti, hogy mindenholnan kiszállunk, és nincs hely, ahol letelepedhetnénk. Ülünk és érezzük a légzést, együtt vagyunk a légzéssel. Azután lassan felismerjük, hogy az ütőer elmetszése nem akkor történt meg, amikor megismerkedtünk a gyakorlattal. Ez a valóságban akkor történik meg, amikor elkezdjük érezni a gyakorlat unalmasságát, az igazi unalmat: „Valamit el kellene érnem a buddhizmus és a meditáció segítségével. Meg kell valósítanom a felismerés különböző szintjeit. De ez nem történt meg. Halálra unom magam.” Még a figyelmünk sem érez részvétet irántunk, és elkezd piszkálni minket. Az unalom nagyon fontos, mert elpusztítja az öngazolást. Az öngazolás szórakoztató, mert mindig valami újat, vidámat és fantasztikusot hoz. A megoldások széles skáláját kínálja fel nekünk. Amikor felhagyunk az öngazolással, akkor megjelenik az unalom.

Egy colorado-i filmes találkozón arról beszélgettünk, hogy mi a fontosabb: szórakoztatni a közönséget, vagy jó filmeket készíteni? Szerintem lehet, hogy a közönség unni fogja, amit bemutatunk, de nekünk mégis az a célunk, hogy felemeljük a nézők intelligenciáját és ízlését arra a szintre, hogy megértsék, amit eléjük tárunk. Nem célszerű folytonosan a közönség szórakozási igényeihez és elvárásaihoz igazodni. Ha egyszer elkezdünk alkalmazkodni a nézők szórakozási vágyához, akkor felvamatosan

egész dolog abszurdá válik. Ha egy rendező méltósággal mutatja be az elképzeléseit, akkor megtörténhet, hogy a film fogadtatása kezdetben negatív lesz. De lehet, hogy később az emberek megértik és értékelik a művészetét. Egy film sokkal kifinomultabbá teheti a közönség ízlését.

Ehhez hasonlóan a meditációs gyakorlat során is szükség van az unalomra. Az unalom szellemileg kifinomultabbá teszi a gyakorlót. Elkezd értékelné az unalmat. Ahogy egyre kifinomultabbá válik, az unalom hűsítő unalomná alakul át, olyanná, mint egy hegyi patak. Egyre csak folyik, módszeresen és mindig ugyanúgy, de mégis nagyon hűsít és felfrissít. A hegyek sohasem unják meg, hogy hegyek. A vízesések sohasem unják meg, hogy vízesések. Elkezdjük őket becsülni a türelmükért. Ennek mélyebb jelentése is van, de nem szeretnék túl romantikus hangot megütni. Megpróbáltam egy szürke képet festeni, de egy kicsit elkalandoztam. Jó érzés unatkozni, és csak ülni, szüntelenül. Az ülőmeditáció kezdetét jelző első csengetés, azután a második, a harmadik, és még mennyi van hátra! Csak ülj! Vágd át az ütőeret, míg az unalom nagyon erős nem lesz. Ezen keményen kell dolgozni.

Ezen a ponton még nem igazán vagyunk képesek a vadzsrajána, vagy akár a mahajána tanulmányozására. Nem vagyunk készek erre, mert még nincs valós kapcsolatunk az unalommal. Kezdő lépésként a hínájánával foglalkozunk. Ha szeretnénk elkerülni azt, hogy beleessünk a szellemi materializmus és az önigazoló buddha-dharma csapdájába, akkor elengedhetetlenül szükséges megismerkedni az unalommal és az ismétléssel. Ezek nélkül semmi reményünk nincs. De tényleg – semmi.

Az unalomnak különféle, meghatározott formái ismeretesek. A japán zen hagyományt követő kolostorokban az unalom nagyon egyértelmű stílusa alakult ki. Ül, főzz,

egyél! Ül zazenben, gyakorold a meditációs sétát stb. De egy kezdő amerikai buddhistának, aki Japánba utazik, vagy Amerikában vesz részt a hagyományos japán képzésben, az unalom üzenete nem érhető. Ehelyett, ha szabad így kifejeznem magam, az unalom üzenete egyfajta katonás szigorrá, vagy az egyszerűség felmagasztalásává torzul. Az eredeti üzenet pedig csak az unalom. Ez a torzulás azért különös, mert eredetileg ez nem így volt. Egy japán ember számára a zen gyakorlata azonos a teljesen hétköznapi japán életstílussal. Egyszerűen teszi a dolgát, és sokat ül zazenben. De az amerikaiak nagyra értékelik az apró részleteket. Hogyan használd az evőcsészédet, hogyan egyél tudatosan, zazen testtartásban ülve. Ennek eredetileg mindössze annyi volt a célja, hogy megteremtse az unalom érzését, de az amerikai tanítványok ezt művészetnek vélik. Tisztítsd meg a csészédet, mosd ki, hajtsd szépen össze a fehér szalvétádat stb. Mindez élő színházzá válik. A fekete ülőpárna célja az, hogy a szintetiséget, a teljes unalmat sugallja. Az amerikaikat viszont a fekete szín a katonás, direkt mentalitásra ösztönzi.

A hagyomány az unalmat hangsúlyozza, ami a szoros ösvény szükséges része. De ehelyett a gyakorlás érdekes tevékenységek utáni régészeti kutatássá válik. Érdekes dolgokat keresünk, amikről majd beszélhetünk a barátainknak: „Tavaly ősszel hat hónapig ültem egy zen kolostorban. Figyeltem, ahogy az őszből lassan tél lesz. Gyakoroltam a zazent, s minden olyan precíz és csodás volt. Megtanultam ülni, sőt, még azt is megtanultam, hogyan kell szabályosan járni és enni. Csodálatos élmény volt. Egy percig sem unatkoztam.”

A barátaidnak is azt tanácsolod, hogy menjenek el, mert fantasztikus szórakozás. És az egészszel csak egy újabb önigazolásra tettél szert. Megpróbálsz elpusztítani az önigazolást, de ez is csak egy újabb önigazolást ered-

ményezett. Ha véget akarunk vetni az ego játéknak, akkor a lényeg a fegyelmezett ülőmeditáció gyakorlása. Nincs szükség intellektuális töprengésre és filozofálgatásra. Csak ülj! Csak csináld! Ez az önigazolástól mentes buddha-dharma kifejlesztésének első lépése.

## A Buddha útja

Az unalom sokféleképpen jelentkezik. Úgy érezzük, hogy nem történik semmi, és hogy történhetne már valami. Ahelyett, hogy nem történik semmi, bárcsak megtörténne az, amire vágyunk. Az is lehet, hogy valaki örömet leli az unalomban. A meditáció gyakorlatát úgy jellemezhetnénk, mint a hús, frissítő, hegyi patakhoz hasonló unalommal való kapcsolatot. Felfrissít bennünket, mert nem kell akarni és elvárni semmit. De a fegyelmezettségre is szükség van, ha meg akarjuk haladni az unalomtól való megszabadulás törekvésének léhaságát. Ezért dolgozunk a légzéssel a meditációs gyakorlatunk során. A légzést figyelni nagyon egyhangú és eseménytelen dolog. Sem a harmadik szemünk, sem a *csakráink* nem nyílnak meg. Ez a gyakorlat olyan, mint egy sivatagban ülő kő-Buddha. Nem történik az égvilágon semmi.

Ahogy felismerjük, hogy nem történik semmi, elkezdjük látni, hogy valójában valami méltóságos dolog megy végbe. Nincs helye a könnyelműségnek és a gyorsaságnak. Csak lélegzünk és vagyunk. Ebben van valami nagyon kielégítő és egészséges. Olyan érzés, mint amikor jóllakottak vagyunk, szemben azzal, amikor eszünk és megpróbáljuk megtölteni a hasunkat. Ez a józanság egyszerű szemlélete.

Feljegyezték, hogy Buddha több hindu meditációs módszerrel megpróbálkozott. Testét tűzben perzselte. Foglalkozott a tantrikus energiákkal, és különféle dolgokat vizualizált. A szemgolyói nyomása által furcsa fényt látott, a fülei nyomásával pedig egy különös, zümmögő hangot hallott, amit a jóga eredményének tekintett. Végigcsinálta ezeket a gyakorlatokat, míg végül megértette, hogy ezek a jelenségek csak trükkök, és semmi közülük a valódi *szamádhi*hoz vagy a meditációhoz. Lehet, hogy Buddha egy ostoba jógatanítvány volt, és nem rendelkezett semmi képzelőerővel. Ennek ellenére mi az ő ostobaságát, az ő teljes megvilágosodásának (*szamjakszambuddha*) példáját követjük.

Ahogy a meditáció gyakorlatához való hozzáállása fejlődött, felismerte, hogy a sok trükk pusztán neurotikus mesterkéeltség. Eldöntötte, hogy egy olyan dolog után fog kutatni, ami egyszerű, és ténylegesen létezik. Fel akarta fedezni a tudat és a test kapcsolatát. Fel akarta fedezni, hogy mi az ő viszonya a *kusa*-fűből készült ülőpárnához és a feje felett lévő bódhi-fához. Teljesen egyszerű és közvetlen módon tekintett a jelenségekhez való viszonyára. Ez nem volt különösen izgalmas dolog. Nem látott fényeket stb., de mégis biztató érzés volt. Megvilágosodása hajnalán valaki azt kérdezte Buddhától: „Hogyan tudod bizonyítani, amit elértél? Hogyan tudhatjuk, hogy tényleg megvilágosodtál-e?” Erre Buddha megérintette a kezével a földet, és így szólt: „Ez a szilárd talaj a tanúm. Ez a föld itt az én tanúm.” Józan, szilárd és határozott beszéd. Szó sincs képzelgésről, fogalmakról, érzelmekről vagy könnyelműségről. Ez a felébredés állapota: alapvetően az vagyok, ami. Ezt a példát követjük mi is a meditáció gyakorlása során.

Ami Buddha szavait illeti, ebben a helyzetben nem is annyira az üzenetük, inkább a mögöttes értelmük a fon-

tos. Buddha követőiként a mi hozzáállásunk is a *vipasjana* elméletén alapul. Ez szó szerint *tisztánlátást* jelent. Az tisztánlátás nem csak arra vonatkozik, amit látunk, hanem annak mögöttes értelmére is. Teljességében látjuk a teret és a jelenségeket. A meditáció tárgya a légzés, de a légzés környezete szintén részét képezi a meditáció folyamatának.

Buddha ezután megforgatta a dharma kerekét, és ki nyilatkozta a négy nemes igazságot: a szenvedés igazságát, a szenvedés okának igazságát, a cél igazságát és az ösvény igazságát. Erre az a felfedezés ösztönözte, hogy óriási az a tér, amelyben az egyetemes inspiráció megjelenik. Van szenvedés, de emellett a szenvedés okának környezete is létezik. Minden sokkal tágasabbá és nyitottabbá válik. Végül is, nem volt annyira rossz jógatanítvány. Valószínűleg nem volt túl sikeres a hatha-jóga területén, de képes volt meglátni azt, ami a hatha-jógát és a pránajamát körülveszi.

Buddha spontán módon mutatta be az alapvető józanságot. Hétköznapi értelemben véve nem prédikált, és nem is tanított. Amikor tudata megnyílt, az együttérzés és a nagylelkűség kiapadhatatlan forrásai fejlődtek ki benne, és az emberek elkezdtek érezni ezt. Buddha ezen tevékenysége a *vipasjana* gyakorlat, amivel mi is próbálkozunk. Felismerjük, hogy az anyag a térben jelenik meg. Az anyag nem vár el semmit a tértől, és a tér sem vár el semmit az anyagtól. Ez egy kölcsönös, nyitott helyzet. Mindennek az együttérzés és a nyitottság az alapja. A valódi együttérzés nem az érzelmeken alapul. Nem arról van szó, hogy kényelmetlenül érezzük magunkat, mert valaki szenved, és nekünk jobb sorunk van nála, és úgy érezzük, hogy kötelességünk rajta segíteni. Az együttérzés az a teljes nyitottság, amelyben Buddhának nem volt talaja, és nem birtokolt semmit. Olyannyira nem,

hogy még egyéni létező sem igazán volt. Egy porszem volt a hatalmas sivatagban. Jelentéktelensége révén vált a világ megvilágosodottává. Nem volt szó küzdelemről. Az általa tanított dharma mentes volt a vágytól és az agressziótól. A vágy a megragadást, a saját területünkhöz való ragaszkodást jelenti.

Ha meditációnkban Buddha útját követjük, akkor gyakorlásunk a vágynélküliség és az agressziónélküliség gyakorlata. Dolgozunk az agresszivitásunk hatalmi vágyán: „Ez az én szellemi utazásom, és te csak ne avatkozz bele. Takarodj az én területemről!” A szellemiség, vagyis a *vipasjana* egy átfogó látásmód, amelyben szabadon mozoghatunk, és a világhoz való viszonyunk nyitott. Ez a tökéletes erőszaknélküliség.



IV.  
AZ ÉRZELMEK EREJE

## *A kettőségek korlátja*

Már beszéltünk arról, hogy milyen fontos szerepe van az unalomnak az ülőmeditáció során. Csak az unalom segítségével leszünk képesek a meditációs gyakorlat mélyre hatolni. De ugyanakkor figyelembe kell vennünk az önigazolásra való vágyakat is. Még az unalom megtapasztalása, vagy az unalommal való foglalkozás is lehet pusztá játék. Lehet, hogy ezzel is csak kényelem- és biztonságérzetet akarunk teremteni a meditáció során. Az unalom átélése mellett vannak még dolgok, amelyekkel foglalkoznunk kell. Ezek pedig a mindennapi életünk során felmerülő helyzetek, amelyeket áthat a szeretet és a gyűlölet, a depresszió, s így tovább. Ezek a finom, mégis alapvető érzelmek.

Lehet, hogy sikerrel végezzük a légzéssel foglalkozó vipasjana meditációt, de mégsem hagyhatjuk figyelmen kívül a számos, váratlanul megjelenő zavaró tényezőt. Éppen befejeztünk egy ideális ülőmeditációs periódust, amelynek során megtapasztaltuk az unalom élményét. Ezután kimegyünk a nappaliba, hogy felhívjuk a barátunkat. De a telefonunkat kikapcsolták, mert nem fizettük be a számlát. Felháborodottan azt gondoljuk magunkban: „De hát erről én nem tehetek! A feleségem a hibás, mert elkeverte valahová a csekket! És különben sincs joguk kikapcsolni a telefonomat!”

Ehhez hasonló apróságok nap mint nap előfordulnak. Az ilyen helyzetek kapcsán felismerjük, hogy a gyakorlásunk az önigazolásra irányul, mert szilárdan hisszük, hogy a gyakorlás eredménye az alapvető harmónia lesz, és ezt el is várjuk. De a mindennapi élet során adódó problémák elpusztítják az önigazolást, a kényelmünket és

a biztonságunkat, és lehetőséget adnak arra, hogy érzelmeinkkel foglalkozni tudjunk.

Annak ellenére, hogy átlátjuk a csapongó gondolati folyamatok egyszerűségét, mégis különlegesen nehéz a hatalmas erejű érzelmekkel dolgozni. Amikor az érzelmekkel dolgozunk, nem csupán az ötödik szkandhával, a tudatossággal foglalkozunk, hanem a negyedikkel is, ami az értelem. Az érzelmek energiából állnak, amit a vízhez lehetne hasonlítani. A kettősségeken alapuló gondolati folyamat pedig olyan, mint a pigment, vagyis a festékanyag. Az energia és a gondolat elegye alkotja az élénk, színes érzelmeket. Az értelem határozza meg az energia helyét vagy viszonyát, ami nagyon elevenné és erőssé teszi az érzelmeket. Alapjában véve az érzelmek azért kényelmetlenek, fájdalmasak és kiábrándítóak, mert nem tisztá a velük való kapcsolatunk.

Az ötödik szkandha szintjén az ego felépítése olyan hatékonyvá válik, hogy konfliktus támad az ego irányítási rendszere és a központi nem-tudás között. Olyan helyzet alakul ki, mintha a király egyik minisztere nagyobb hatalmat birtokolna, mint maga a király. Ez az a pont, ahol az érzelmek fájdalmasá válnak, hiszen nem tudjuk pontosan, hogyan viszonyuljunk hozzájuk. A konfliktus nagyon súlyos. Úgy érezzük, hogy az érzelmek a hatalmukba kerítették minket, és elveszítettük a központi vezérlőegységet, az alapvető identitásunkat.

Az érzelmek okozta fájdalom ennek a konfliktusnak az eredménye. A viszony mindig kétértelmű. Ha viszont képesek vagyunk teljes, alapos módon viszonyulni az érzelmekhez, akkor többé már nem jelentenek külső problémát. Képesse válunk nagyon közeli kapcsolatba kerülni az érzelmekkel, valamint azzal a háborúval, ami köztünk és érzelmeink között dúl. Kivetítéseink, a külvilág, és mi magunk is áttetszővé válunk. Ehhez azonban el kell távo-

lítani a kettősségek akadályát, amit a fogalmak hoznak létre. Ez a súnjátá élménye, a relatív fogalmak hiánya, más néven az üresség.

Az igazság az, hogy a dolgokat nem olyannak látjuk, amilyenek valójában. Rendszerint először érzékelünk valamit, azután megnézzük. A nézés folyamata ebben az esetben azt jelenti, hogy a jelenségeknek nevet adunk, és különböző dolgokat társítunk hozzájuk. *Látni* a dolgokat azt jelenti, hogy elfogadjuk őket olyannak, amilyenek. De a nézés már magában foglalja azt a szükségtelen törekvést is, hogy meggyőződjünk arról, hogy teljesen biztonságban vagyunk, és semmi sem fogja megzavarni a világhoz való viszonyulásunkat. Ezt a biztonságot úgy teremtik meg, hogy a dolgokat osztályozzuk és elnevezzük. Relatív fogalmakat használunk ahhoz, hogy meghatározzuk a dolgok egymáshoz való viszonyát, vagyis azt, hogy miképpen illenek össze. Ez a biztonság átmeneti boldogságot és kényelmet okoz.

Ha tekintetbe vesszük, hogy mennyire gyermetegek a saját kivetítéseink, akkor azt mondhatjuk, hogy ez nagyon durva módja a viszonyítási pontok megteremtésének. Ugyanazt a játékot kell újra és újra végigjátszani. Meg sem próbáljuk a kivetítéseinket izgalmas, légiiesen könnyed helyzetekként kezelni. Ehelyett a világot teljesen szilárdnak és merevnek látjuk. Megfagytak a mozdulatok, megfagyott a tér, minden megkövült. A világ kőkemény, olyan, mintha fémből vagy műanyagból lenne. Látjuk a színeket, de ezek mesterséges színek, nem olyanok, mint a szivárvány áttetsző, élő színei. Ez a keménység az a dualisztikus akadály, amiről az előbb beszéltünk. Ez persze nem jelenti azt, hogy az ember ne érezzen szilárdnak és keménynek egy kavicsot vagy egy téglát. A fizikai keménység nem függ össze a szellemi keménységgel. Mi most a durva, fémes jellegű tudati keménységgel foglal-

kozunk. Nagyon érdekes, hogy a világból csak a saját, szilárd képünket érzékeljük. Ez is mutatja, hogy az érzékelés mennyire szubjektív és az öntudaton alapuló folyamat.

Lehetetlen azonnal megtapasztalni az ürességet, vagyis a fogalmaktól és a kettősségek akadályától mentes állapotot. Egy egyszerű gyakorlattal kell elkezdenünk, azután egyre inkább látjuk majd a gondolatok és az érzelmek áttetsző természetét. Ezt követően meg kell próbálnunk túllépni ezen a szinten, ahol még *mi* látjuk a gondolatok és az érzelmek áttetszőségét. Más szavakkal, a gondolkodás folyamata és az érzelmek áttetszők, és a semmi kellős közepén, a térben jelennek meg. Ez a tágasság, amikor minden a térben jelenik meg és működik, az egyes módszerek, vagyis a mindennapi szituációk kezelésének pozitív térszerűsége. Valójában az érzelmek és a különféle helyzetek megmunkálhatóságát és pozitív oldalát csak akkor láthatjuk meg, ha magát a teret tapasztaljuk, nem pedig annak termékeit. Aki megfelelő kapcsolatot alakít ki a térrel, és ezt érzékeli is, az sohasem tétovázik.

Egyé kell válnunk az érzelmekkel. Ez szöges ellentétben áll az érzelmek szokásos megközelítésével: vagy elfojtjuk, vagy kiéljük őket. Különösen veszélyes az, ha elfojtjuk az érzelmeinket, hiszen ebben az esetben szörnyű, szégyenletes dolgokként kezeljük ezeket. Ez azt mutatja, hogy nincs nyitott kapcsolatunk saját érzelmeinkkel. Ha megpróbáljuk őket visszafojtani, előbb vagy utóbb a felszínre törnek és kirobbannak.

A másik lehetőség az, hogy nem fojtjuk el az érzelmeiket, hanem hagyjuk, hogy azok magukkal ragadjanak minket. Ez a hozzáállás is egyfajta pánik eredménye. Nem vagyunk harmóniában a saját érzelmeinkkel. Ezért így próbálunk meg elmenekülni a valódi érzelmek elől, de igazi enyhülést ez sem hoz. Ez a szellem és az anyag

zavaros keveréke: azt gondoljuk, hogy ha az érzelmekre fizikailag, tettekkel reagálunk, az majd enyhíti az érzelmek okozta nyugtalanságot. De ez általában csak olaj a tűzre. Az érzelmek még inkább felerősödnek. Ebben az esetben sem egészen tiszta az érzelmek és a tudat kapcsolata.

Az érzelmekkel úgy tudunk értelmesen dolgozni, hogy megpróbáljuk megtalálni az érzelmek alapvető lényegiségét, más néven elvont természetüket. Az érzelmek *milyen-sége*, vagyis alaptermészete nem más, mint energia. És aki képes az energiával bánni, az nem fog konfliktusba kerülni a különféle energiákkal. Természetes folyamattá válnak. Ha valaki képes meglátni az érzelmek valódi természetét – az ürességet –, annak többé már az eszébe sem fog jutni, hogy elfojtsa vagy szabadjára engedje az érzelmeit. Eltűnik az akadály, az a fal, ami közöttünk és kivetítéseink között magasodott. Kivetítéseinkhez már nem viszonyulunk hisztérikus, őrült módon. Pontosabban, a fal nem is tűnik el, de már keresztülrátunk rajta. Csak akkor tudunk teljességgel, megfelelően foglalkozni az érzelmekkel, amikor az érzelmeinkhez való viszonyunk pánikmentessé válik, amikor már nem félünk az érzelmektől. Akkor olyanok leszünk, mint egy tökéletesen képzett szakember, aki sohasem esik pánikba, hanem százszázalékos alapossággal végzi a munkáját.

Beszéltünk arról, hogyan dolgozzunk a tudatossággal, ami az ego kialakulásának utolsó állomása. Az ezt megelőző fogalmi szintről is volt szó. Amikor arról beszélünk, hogy valamivel *dolgozunk*, ez alatt nem azt értjük, hogy megpróbáljuk megszüntetni, hanem valóban látjuk az adott dolgot. A jelenségek zavaros természetét transzcendentális tulajdonsággá alakítjuk át. Továbbra is használjuk a gondolatok, az érzelmek és az értelem energiáit. Általában, amikor az ego elméletéről van szó, a hallgatók



azonnali reakciója az, hogy az egót egy szörnyetegnek, egy ellenségnek vélik. Úgy érzik, meg kell semmisíteniük az egót, az ént. De ez egy önkínoz, öngyilkos hozzáállás. Amikor a szellemi útról van szó, az emberek hajlamosak az efféle gondolatokra, mert azt hiszik, hogy a spirituális ösvény a rossz elleni harcot jelenti. Mi vagyunk a jók, a legfőbb jó pedig a spiritualitás, a jóság lényege. Velünk szemben, a másik oldalon áll a rossz. De az igazi szellemi út nem egy küzdelem, hanem az erőszaknélküliség gyakorlásának legmagasabb szintje. Lényünk egyik részét sem tekintjük szörnyetegnek vagy ellenségnek. Mindent megpróbálunk az élet természetes folyamataként látni. Ahogy kialakul bennünk a jó és a rossz ellentétpárjának fogalma, már bele is estünk a szellemi materializmus csapdájába. A szellemi materializmus a boldogságra való szűklátókörű törekvés, ami csupán az egót erősíti. A ketősségek falát nem kell lerombolni, megsemmisíteni vagy elűzni, mint egy rossz szellemet. Ha meglátjuk az érzelmek valódi természetét, akkor olyan nyersanyagot kapunk, amivel dolgozhatunk. Ez elég világosan kifejezi azt, hogy a szamszára elmélete a nirvána elméletén alapul, és ez fordítva is igaz. Kölcsönösen függenek egymástól. Ha nem létezne zavarodottság, bölcsesség sem létezne.

## Az oroszlanüvöltés

Az oroszlanüvöltés bátran hirdeti, hogy kivétel nélkül minden tudatállapottal – az érzelmekkel is – lehet mit kezdeni. A tudatállapotok figyelmeztetőül szolgálnak a meditációs gyakorlat során. Megértjük, hogy még a zűrzavaros helyzeteket sem szabad elutasítani. Azt sem kell

gondolnunk, hogy visszasüllyedtünk a zavarodottság állapotába. Tartsunk tiszteltben mindent, ami a tudatunk állapotában történik. A zűrzavarnak pedig egyenesen örülhetünk.

Az érzelmekkel különféle szinteken lehet dolgozni. Ezek a látás, a hallás, a szaglás, a tapintás és az átalakítás. Amikor látjuk az érzelmeket, akkor tudatában vagyunk annak, hogy az érzelmeknek megvan a saját tere és a saját kifejlődése. A tudat sémája részének tekintjük az érzelmeket. Nem kérdőjelezzük meg őket, nem idézzük az írásokat, s nem hívjuk segítségül az öngazolást. Közvetlenül tudatosítjuk az érzelmek megjelenését. A hallás szintje azt jelenti, hogy megtapasztaljuk az energia lüktetését, ahogyan a feltörő energiahullám felénk közeledik. A szaglás ebben az esetben arra utal, hogy értékeljük az energia megmunkálható természetét. Ez hasonló ahhoz, amikor már az étel illata felkelti az étvágyunkat, még mielőtt nekilátnánk az evésnek. Finom az illata, ízletesnek tűnik, pedig még meg sem kóstoltuk. A tapintás azt jelenti, hogy megérezzük a nagy egészben rejlő apró részleteket is. Ezeket megérinthetjük, és dolgozhatunk velük. Az érzelmek önmagukban nem pusztítóak, s nem is őrlítőek. Az érzelm nem más, mint egy feltörő energia, akár agresszív, akár semleges, akár birtokló formában jelenik meg. Az átalakítás nem azonos az érzelmek alapvető sajátosságainak elutasításával. Az ólom arannyá változtatásának alkimista módszeréhez hasonlóan nem vetjük el a nyersanyag – ebben az esetben az érzelmek – alapvető tulajdonságait, hanem némiképpen megváltoztatjuk a megjelenésüket és az esszenciájukat. Tehát az érzelmi zűrzavart a maga valójában tapasztaljuk meg, de emellett dolgozunk és azonosulunk is vele. A leggyakoribb probléma az, hogy a megjelenő érzelmeket kihívásnak tekintjük. Félünk attól, hogy eluralkodnak létünkön és öngazolá-

sunkon. Ha viszont mi magunk válunk a gyűlölet vagy a vágy megtestesülésévé, akkor elveszítünk minden személyes önigazolást. Rendszerint ezért szegülünk szembe az érzelmekkel. Érezzük, hogy legyőzhetnek bennünket, kiborulhatunk és elveszíthetjük a fejünket. Attól félünk, hogy a düh vagy a depresszió olyan mértékben eluralkodik rajtunk, hogy nem leszünk képesek normálisan működni, és elfelejtjük, hogyan kell fogat mosni vagy telefonálni.

Rettegünk, nehogy az érzelmek túl erőssé váljanak, eluralkodjanak rajtunk, és kiessünk méltóságteljes emberi szerepünkéből. Az átalakítás ennek a félelemnek a meghaladását jelenti. Hatoljunk bele az érzelmekbe, ne álljunk nekik ellen, és éljük át őket teljesen. Ne csupán azt tapasztaljuk meg, hogy az érzelmek közelednek felénk, hanem mi magunk kezdjük közeledni az érzelmek felé. Így lassan egy kapcsolat, egy tánc bontakozik ki. Ezután még a legerőteljesebb érzelmekkel is tudunk dolgozni, ahelyett, hogy elhatalmasodnának rajtunk. Ennek az az oka, hogy ha nem tanúsítunk ellenállást, akkor nincs kin elhatalmasodni. Ahogy megszűnik az ellenállás, kialakul egyfajta ritmusérzék. A zene és a tánc tökéletes összhangban vannak egymással. Ez az oroszlánüvöltés. Bármilyen történések a szamszárikus tudatban, azt az ösvény részének tekintjük. Mindennel lehet dolgozni. Ezt hirdeti bátran az oroszlánüvöltés. Ha folytonosan metafizikai, filozófiai vagy vallási leplekkel akarjuk elfedni az általunk megoldhatatlannak tartott szituációkat, akkor tevékenységünk nem az oroszlán üvöltése, hanem a gyávák szájalmas jalkiáltása lesz.

Amikor úgy érezzük, hogy az adott dologgal nem tudunk mit kezdeni, akkor automatikusan hátranézünk, és megpróbálunk valamilyen külső segítséget találni, amivel saját tehetetlenségünket leplezhetjük. A legfőbb gondunk

az, hogy megőrizzük a méltóságunkat, elkerüljük a megáláztatást és az érzelmek kihívását. Hogyan rakhatnánk még néhány leplet egymásra, amivel megúszhatjuk ezt a kellemetlen helyzetet? Ha az első lepel túl átlátszó, a második lehet, hogy majd mindent eltakar. Az egyik leplet rakjuk a másikra, míg végül teljesen beburkolózunk leplekből álló páncélunkba. De ez a megoldás sem tökéletes. A páncél a hajlatoknál csikorogni kezd, és lyukak támadnak rajta. A hajlatokra pedig nehéz újabb lepleket borítani, mert mozogni, táncolni szeretnénk, a csikorgástól viszont meg akarunk szabadulni. De a mozgáshoz szükségünk van a hajlatokra. Tehát valójában csak az tekintheti magát abszolút értelemben védettnek, aki mumifikált temmé válik. Egy élő ember számára a leplezés taktikája kivitelezhetetlen.

Ebből a nézőpontból az önigazolástól mentes buddhadharma azonos az oroszlánüvöltéssel. Nincs többé szükség leplekre. Átalakítottuk az érzelmek lényegiségét, ami óriási tett. Az Asóka király idejéből fennmaradt indiai művészet az oroszlánüvöltést a négy égtáj felé néző négy oroszlánnal ábrázolja. Ez a „hátra nem nézés” szimbóluma. Minden égtáj előttünk helyezkedik el. Ez a mindent átható tudatosság jelképe. A félelemnélküliség minden irányba kiterjed. Ha elkezd belőlünk sugározni, a félelemnélküliség mindent áthat, s minden irányt betölt. A hagyományos ikonográfia bizonyos Buddhákat ezer, vagy millió arccal ábrázol. Tekintetük az összes irányt felöleli, tudatuk mindent átfog. Nincs szükségük védekezésre, hiszen mindent látnak.

Az oroszlánüvöltés félelemnélkülisége azt jelenti, hogy az életünkben felmerülő minden helyzettel lehet mit kezdeni. Semmit sem utasítunk el, mondván, hogy ez rossz, és semmihez sem ragaszkodunk, mondván, hogy ez jó. Az összes lehetséges szituáció és érzelem megmunkálha-

tó. Világosan láthatjuk, hogy szükségtelen az öngazolás viszonyítási pontját alkalmazni. Tökéletesen és alaposan be kell hatolni az adott szituációba. Ha farkaséhesek vagyunk, akkor nincs időnk az étlapot böngészni, mert azonnal enni akarunk. Az étellel akarunk foglalkozni, így el is feledkezünk az étlapról. Ez egy azonnali érdeklődés, egy közvetlen kapcsolat.

Az oroszlánüvöltés lényege az, hogy ha képesek vagyunk direkt módon viszonyulni az érzelmekhez, és látjuk, hogy lehet velük dolgozni, akkor nincs szükség külső segítségre vagy magyarázatokra. Ez egy független szituáció. A kívülállótól érkező segítség csak öngazolássá válik. Így megjelenik a külső feltételektől független segítség. Ezen a ponton már nem kell tartani az öngazolás problémájától, mert nincs helye az okoskodásnak vagy az ésszerűsítésnek. Minden nyilvánvalóvá, közvetlenné és megmunkálhatóvá válik. A szituáció olyannyira közvetlen, hogy nincs lehetőségünk, időnk és terünk arra, hogy azon törjük a fejünket, miképpen válhatnánk szélhámosokká, és hogyan csaphatnánk be az embereket. Így a sarlatánság ötlete többé fel sem merül, mert nincs helye a játéknak.

## *Dolgozzunk a negatív tulajdonságokon*

Mindannyian tapasztaljuk a negativitást, vagyis azt az alapvető agressziót, hogy meg akarjuk változtatni a dolgokat. Ragaszkodunk, védekezünk, támadunk, és mindent a saját nyomorúságunk érzete hatja át. Fájdalmunkért

pedig a világot tesszük felelőssé. Ez a negativitás. Szörnyen kellemetlennek és utálatosnak érezzük, és meg akarunk tőle szabadulni. Ha azonban mélyebben megvizsgáljuk, felfedezzük a negativitás zamatos illatát és elevenességét. A negativitás nem magától értetődően rossz, inkább egy eleven és precíz dolog, ami a valósághoz kapcsolódik.

A negativitás a feszültség, a súrlódások, a pletyka és az elégedetlenség melegágya. De emellett nagyon precíz, körültekintő és mélységes is egyben. Sajnos, azok a szigorú magyarázatok és ítéletek, amiket ezekre a tapasztalatokra erőltetünk, eltakarják előlünk az előbb említett tulajdonságokat. Ezek a magyarázatok és ítéletek a valódi, negatív negativitások. Figyeljük negativitásunkat, majd úgy döntünk, szentesítjük azt. A negativitás jóindulatúnak látszik, sok jó tulajdonsága van, így megveregetjük a vállát, vigyázunk rá és szentesítjük. Ha pedig mások hibáztatnak és támadnak bennünket, akkor az ő negativitásukat hasznosnak tekintjük saját magunk számára. Mindkét esetben a figyelő – azzal, hogy kommentál, magyaráz és ítélkezik – csak álcázza és ezáltal erősíti alapvető negativitásunkat.

A negatív negativitás azokra a filozófiákra és alapelvekre utal, amelyekkel a fájdalomtól való menekülésünket szoktuk igazolni. Szeretnénk úgy tenni, mintha ezek a gonosz és utálatos tulajdonságaink, valamint a világ valójában nem léteznének. Úgy gondoljuk, hogy nem kellene léteznünk, vagy éppenséggel úgy, hogy léteznünk *kellene*. A negatív negativitás rendszerint öngazoló és független. Védőpáncélján semmit sem enged át. Ez a páncél egy ál-szent törekvés arra, hogy úgy csináljunk, mintha a dolgok tényleg úgy működnének, ahogy mi szeretnénk, nem pedig úgy, ahogy valóban működnek.

A dupla negativitás eme másodlagos, magyarázó intel-

ligenciája nagyon óvatos és gyáva, mindamellet könnyelmű és érzélgős is egyben. Megakadályozza az alapvető negativitás energiájával és intelligenciájával való azonosulást. Ezért jobb, ha elfelejtjük az egész önigazolást, és többé nem próbáljuk önmagunk előtt bizonyítani, hogy milyen nagyszerű emberek vagyunk.

A negativitás alapvető őszinteségét és egyszerűségét közösségben és a személyes kapcsolatokban egyaránt jól felhasználhatjuk. Az alapvető negativitás nagyon leleplező, éles és pontos. Ha meghagyjuk annak ami, ahelyett, hogy fogalmakat aggatnánk rá, akkor megláthatjuk intelligenciája természetét. A negativitás nagy mennyiségű energiát idéz elő, ami – ha tisztán látjuk – intelligenciává válik. Ha békén hagyjuk az energiákat, s nem próbáljuk megváltoztatni természetes jellemzőiket, akkor elevenné válnak és elveszítik fogalmiságukat. Erősíteni fogják mindennapi életünket.

Amit el kell vágni, az a fogalmi negativitás, vagyis a negatív negativitás. Megérdemli, hogy a helyszínen végezzünk vele az alapvető intelligencia éles késének segítségével. Ez a fegyver a *pradzsnjáparamita*. Erre szolgál a *pradzsnjá*. Elvágja az intelligenciát, amikor intellektuális eszmefuttatássá torzul, vagy egyfajta hiedelemből táplálkozik. A hiedelmeket egyre újabb és újabb hiedelmek és dogmák erősítik meg, amelyek lehetnek teológiai, morális, gyakorlati vagy akár üzleti jellegűek is. Ezt a fajta intelligenciát azonnal, „könyörtelenül” meg kell semmisíteni. Ez az a helyzet, amikor óvakodnunk kell az ostoba, vak könyörülettől. Ezt az intellektuális energiát azon nyomban le kell lőni, összezúzni és porrá őrölni, mindezt egy csapással. Amikor az alapvető intelligencia lecsap, az a direkt együttérzés. Ennek a módja nem az okoskodásból vagy önmagunk igazolásából alakul ki, hanem az

alapvető intelligenciának, valamint a helyzet szerkezete érzékelésének az egyenes következménye.

Például, amikor a havon vagy a jégen sétálunk, ahogy rálépünk, megérezzük annak szerkezetét. Azt is rögtön érezzük, hogy a cipőnk szorít vagy sem. Ebben az esetben a szerkezet érzékeléséről, annak gazdagságáról beszélünk. Ha érezzük, hogy a negatív negativitással állunk szemben, akkor megtaláljuk a módját, hogy elpusztítsuk. Az ehhez szükséges energia magából az alapvető negativitásból származik. Nincs szükség különleges módszerekre vagy pusztítási készségekre. Van olyan, amikor filozofikusnak és lágynak kell lenni, és ugyanígy megvan az ideje a „könyörtelenségnek” és a „kegyetlenségnek” is, amikor ezekkel a könnyelmű helyzetekkel kell megbirkózunk.

A könnyelműség azokra a szükségtelen szellemi és fizikai tettekre vonatkozik, amelyekkel elfoglaljuk magunkat, hogy ne láthassuk meg, mi történik valójában az adott helyzetben. Ha egy könnyelmű érzelmi szituáció áll elő, ami fogalommá növi ki magát, akkor a táptalaját egy direkt csapással pusztítsuk el. Ez a csapás azt jelenti, hogy világosan látjuk, mi az, ami helytelen és káros. Ezt nevezik Mandzsúsrí kardjának, ami egy csapással átvágja a dualisztikus fogalomalkotás gyökerét. Ebben az esetben legyünk valóban „könyörtelenek” és illogikusak. A cél az, hogy szétzúzzuk a könnyelműséget és a dolgok valódi természetének meglátása iránti makacs ellenállást. Ez egészen ésszerűnek tűnik. A könnyelműség nem ad esélyt az egész meglátására. Azzal van elfoglalva, hogy a ránk visszapattanó kivetítéseinkre reagáljon. A valódi spontaneitás a szituáció szerkezetének átérzését jelenti, mert a spontaneitást kevésbé köti le az öntudat, vagyis az a törekvés, hogy biztosítsuk magunkat egy adott helyzetben.

Nyilvánvaló, hogy a könnyelműség szétzúzása során fájdalomban lesz részünk, hiszen vonzódunk ehhez az elfoglaltsághoz. Ha szétzúzzuk a könnyelműséget, nincs ami lekössön bennünket. Úgy érezzük, nincs mibe kapaszkodnunk. Ez félelmetes és fájdalmas. Mit kezdünk majd akkor, ha mindent megsemmisítettünk? Akkor már többé nem táplálkozhatunk a hősiességünkben és az elért eredményeinkből. Egyszerűen együtt táncolunk a pusztítás eredményeképpen felszabadult energia állandó folyamával.

A buddhizmus tantrikus hagyománya négyféle cselekvést, más néven *karma-jógát* különböztet meg. Az első a negatív szituációk *lecsendesítése*, megbékítése. A megbékítés azt jelenti, hogy megpróbáljuk nagyon lágyan átérezni a szituációt. Egyre inkább átérezzük a helyzetet, és nem csupán felületesen próbáljuk lecsendesíteni azt. Teljes egészében átérezzük a szituációt. Azután kiterjesztjük édes, méltóságteljes és gazdag tulajdonságainkat. Ez a második karma, a *gazdagítás*. Ha ez nem bizonyul hatékonynak, akkor következik a harmadik karma, a *vonzás*, amelynek során egységbe hozzuk a szituáció alkotóelemeit. Miután a lecsendesítés és a gazdagítás során teljesen átérettük ezeket az elemeket, egységbe hozzuk őket. Ha ez is sikertelen, akkor alkalmazzuk a negyedik karmát, vagyis a *pusztítást*, a megsemmisítést.

Ez a négy tevékenység nagyon jól alkalmazható abban a helyzetben, amikor a negativitásainkkal és az úgynevezett problémákkal dolgozunk. Először lecsendesítjük, gazdagítjuk, majd egységbe hozzuk őket. Ha ez nem működik, akkor végül elpusztítjuk, megsemmisítjük ezeket. A pusztítás csak abban az esetben szükséges, amikor a negatív negativitás erős ál-logikát, ál-filozófiát vagy fogalomalkotást alkalmaz. Szükség van rá, amikor egy elmélet más elméletek sorozatát hozza létre, vagy amikor ész-

revesszük, hogy logikusnak tűnő önigazolásunk csak súlyosbítja és egyre áthatolhatatlanabbá teszi a helyzetet. Látjuk, hogy a helyzet rosszabbodik, de mégis megpróbáljuk azzal áztatni magunkat, hogy élvezzük a logika keménységét, és hogy különben is szükségünk van valami elfoglaltságra. Amint észrevesszük, hogy belefogtunk egy ilyen játékba, nincs mese, azonnal ki kell szállni. A tantrikus hagyomány szerint ha szükség esetén nem vagyunk képesek a pusztításra, azzal megszegjük az együttérzés fogadalmát, ami valójában a könnyelműség megsemmisítésére kötelez bennünket. Ezért az ösvény követése nem szükségszerűen jelenti azt, hogy megpróbálunk mindig „jó” lenni, és nem megsérteni senkit. Szó sincs arról, hogy ha valaki keresztezi az utunkat, akkor udvariasságunkat megőrizve köszönetet kell mondanunk neki. Ez nem működik, és nem is ez a cél. Ha valaki hirtelen az utunkba áll, azt félretoljuk, mert betolakodása könnyelműség volt. A dharma ösvénye egyáltalán nem egy jószágos, józan, passzív és „könyörületes” ösvény. Senkinek sem tanácsos vakon követni ezt az ösvényt. Ha valaki mégis így tesz, az már le is tévedt az útról. Az ösvényről való letérés ébreszti csak fel.

A gyakorlás nagyon fejlett szintjein átéljük a negatív negativitást, és visszaalakítjuk eredeti negativitássá, aminek eredményeképpen egy nagyon hatalmas negatív erőt kapunk, ami tiszta, és mentes az én-tudattól. Ez annyit jelent, hogy miután teljesen összezártuk a negatív negativitást, és altatás nélkül átestünk az operáción, az energia kedvéért visszahívjuk a negativitást. De ezzel óvatosan kell bánni.

Hogyha a negativitás tiszta energiája bármiféle talajhoz kapcsolódik, akkor az már a negatív negativitás másodlagos, logikai energiájának tekinthető. Ennek az oka az, hogy elbúvól bennünket az alapvető negativitás újraélése.

Újból létre akarjuk hozni az alapvető negativitás kényelmes elfoglaltságát. Ezt azonban el kell kerülni. Ne elevénítsük fel az elfoglaltságokat, hanem szabaduljunk meg tőlük teljes mértékben. Akkor az elfoglaltságok felelevenítését elpusztító energiáról kiderül, hogy logikai energia, ami örült bölcsességgé alakul át. Búcsút mondunk a fogalmi elméleteknek. Ez annyit jelent, hogy megszűnnek a fogalmi elméletek, és csak az energia áramlik akadálytalanul. A korábbi fogalmi elképzeléseket meghaladtuk, így a fényt és a sötétséget többé nem tekintjük fénynek és sötétségnek. Ez a kettősségektől mentes állapot.

A negativitás táplálékká válik, tiszta erő lesz belőle. Nem tekintjük többé a negativitást jónak vagy rossznak, hanem folytonosan használjuk a belőle áradó éltető energiaforrást. Így többé már nem győzhet le bennünket semmilyen szituáció. Az örült bölcsesség legyőzhetetlen. Akár bírálunk, akár dicsérünk minket, az örült bölcsesség mindkettőből képes táplálkozni. Az örült bölcsesség számára a dicséret és a bírálat ugyanaz, mert mindkettő csupán energia... Ez egy ijesztő gondolat.

Az örült bölcsesség lehetne akár ördögi is, de valahogy mégsem az. Akik félnek az örült bölcsességtől, saját magukat pusztítják el. Az a negatív szándékú pusztítás, amivel ellene fordulnak, visszapattan rájuk, mivel az örült bölcsesség számára egyáltalán nem létezik a jó és a rossz, vagy a pusztítás és a teremtés fogalma. Az örült bölcsesség nem létezhet kommunikáció és megoldandó helyzetek nélkül. Amit el kell pusztítani, azt elpusztítja, amire pedig vigyázni kell, arra vigyáz. A rosszindulat önmagát pusztítja el. A nyitottság önmagát teszi nyitottá. Mindez az adott helyzettől függ. Van olyan ember, aki a pusztításból okul, mások pedig a teremtésből. Ezt jelképezik a haragvó és a békés istenségek, a *mahakálák* és a buddhák.

A fejezet elején látható *thangkán* szereplő mahakála

négy karja a négy karmát jelképezi. A kép felépítését az energia, valamint a tökéletes együttérzés jellemzi, ami mentes az ostoba, vak szájalomtól. A képen látható alak bal karja a lecsendesítést jelképezi. Bal kezében egy *amritával* teli koponyacsészét tart. Az *amrita* az istenek mámorító nektárja, ami a lecsendesítés eszköze. A másik kezében egy görbe kést fog, ami a gazdagítást jelképezi. Befolyásunkat kiterjesszük másokra, és átérezzük a talaj szerkezetét és gazdagságát. A görbe kés az istenek jogara is egyben. A jobb oldalon látható harmadik kezében egy kardot tart, ami az energiák összegyűjtésének eszköze. A kardnak nem kell lesújtani. Pusztán azzal, hogy megforgatják, összegyűlnek az energiák. A negyedik kéz egy háromágú szigonyt tart, ami a rombolás eszköze. Nincs szükség arra, hogy háromszor vigyük véghez a pusztítás művét. E szigony egy csapással három sebet ejt, és véglegesen elpusztítja a nem-tudást, a vágyat és az agressziót.

A mahakála démonok holttestein foglal helyet, ami az ego megbénulásának szimbóluma. Ez nagyon érdekes, és kapcsolódik az előzőekben tárgyalt témához. Semmilyen helyzetben nem szabad ösztönösen, impulzív módon cselekedni. Hagyjuk, hogy a szituáció megérkezzen, azután jól nézzük meg, rájuk meg alaposan, emésszük meg és üljünk rá. A hirtelen mozdulatok károsak, impulzívok és könnyelműek. A spontaneitás nem ezt jelenti.

A spontaneitás a helyzeteket olyannak látja, amilyenek. Láthatjuk a különbséget, azt a vékony vonalat, ami a spontaneitást a könnyelműségtől elválasztja. Amikor késztetést érzünk arra, hogy megtegyünk valamit, ne cselekedjünk azonnal. Foglalkozzunk az impulzussal. Ha foglalkozunk a késztetésekkel, akkor nem fogunk könnyelműen cselekedni. Könnyelműségtől mentesen, valóban látni akarjuk az impulzust, és alaposan meg akarjuk ízlelni. A könnyelműség azt jelenti, hogy reflexszerűen

cselekszünk. Eldobunk valamit, és amikor visszapattan, reagálunk. A könnyelműség sok nyugtalansággal jár. Ha érzelmileg felindult állapotba kerülünk, túl sok aggodalmat viszünk a cselekedeteinkbe. Amikor spontán módon cselekszünk, kevesebb az aggodalom. Egyszerűen olyanak látjuk a helyzeteket, amilyenek, és eszerint viszonyulunk hozzájuk. Nem pusztán reagálunk a dolgokra, hanem a reakció természetével és felépítésével is foglalkozunk. Átérezzük a szituáció szerkezetét, és nem cselekszünk impulzív módon.

A mahakálát körülvevő lángok a gyűlöletmentes harag óriási, kiapadhatatlan erejét, az együttérzés energiáját képviselik. A koponyából készült korona a negatív érzelmeket képviseli. Ezeket nem kell megsemmisíteni, elítélni és „rossznak” tartani. Ehelyett a mahakála ezeket a negatívumokat ékszerként és koronaként viseli.

## V. MEDITÁCIÓ A CSELEKVÉSBEN

## A munka

Ha a mindennapi helyzeteket nem mindennapi éleslátással vesszük szemügyre, az olyan, mintha egy drágakövet találnánk a szemétdombon. Ha a munka szellemi gyakorlásunk részévé válik, akkor megszokott hétköznapi problémáink többé már nem csupán problémák, hanem az inspiráció forrásai is. Semmit sem utasítunk el, mondván, hogy hétköznapi dolog, és semmit sem tekintünk különösképpen szentnek. Felhasználjuk az élet során adódó helyzetek összes rendelkezésre álló nyersanyagát.

A munka azonban a kreativitástól való menekülés is lehet. Dolgozhatunk eszelősen, minden úrt kitöltve, nehogy teret kapjon a spontaneitás. Az is lehet, hogy lusták vagyunk, és lázadunk a munka ellen. Ez a kreativitástól való félelem oka. Ahelyett, hogy hagynánk, hogy a teremtő folyamat végbemenjen, követjük az előítéleteinket, mert félünk a nyitott tudatállapottól. Amikor valaki érzi, hogy közeleg a depresszió, vagy hogy a dolgok nem mennek simán, azonnal elkezd tisztítani az asztalt, vagy kimegy a kertbe gyomlálni, csak azért, hogy elterelje a figyelmét a problémákról. Nem akar szembesülni az alapvető gondokkal, így inkább keres valamilyen pillanatnyi örömet. Fél a tértől és az üres sarkoktól. A csupasz falakra gyorsan felrak néhány képet. Minél zsúfoltabb a fal, annál kellemesebben érzi magát.

A valódi munka gyakorlatias tevékenységet jelent. Direkt módon viszonyulunk a talajhoz, más szóval *a földön járunk*. Dolgozhatunk a kertben, a házban, mosogathatunk, vagy végezhetünk bármilyen szükséges tevékenységet, de ha nem érezzük a kapcsolatot a talaj és önmagunk között, akkor a szituációból zűrzavar lesz. Ha nem érzé-



keljük, hogy minden egyes lépésünk és minden egyes szituáció a tudatállapotunk tükörképe, tehát spirituális jelentőséggel bír, akkor életünk sémája problémáktól terhessé válik. Mi pedig azon tűnődünk, hogy honnan jönnek ezek a problémák. Látszólag a semmiből lépnek elő, mivel nem vagyunk hajlandók észrevenni az élet finom, árnyalt természetét. Csalni viszont lehetetlen. Nem imitálhatjuk egy csésze tea elegáns felszolgálatát. Nem színészkedhetünk. Valóban éreznünk kell a talajt és a talajjal való kapcsolatunkat.

A japán teaszertartás a megalapozott tevékenység kiváló példája. Ez a ceremónia azzal kezdődik, hogy gondosan előkészítik a csészét, a szalvétát, a teafüvet és a vizet. Ezután felszolgálják a teát. A vendégek lassan, élvezettel kortyolgatják az italt. Érzik, hogy megfelelően bánnak a dolgokkal. A szertartás azt is meghatározza, hogy miként kell elmosni és helyrerakni a csészéket. A ceremónia befejezésének is megvan a maga módja. Az asztal leszedése éppen olyan fontos, mint a szertartás kezdete.

A munka nagyon fontos, kivéve azt az esetet, amikor a problémák elől a munkába menekülünk. Ilyenkor egyszerűen nem veszünk tudomást a probléma létéről, különösképpen akkor, ha szellemi fejlődésre törekszünk. A munka az önfegyelem megteremtésének legfinomabb módja. Nem szabad lenézni a gyári dolgozókat és a kétkezi munkásokat. Rengeteget lehet tanulni tőlük. Úgy gondolom, hogy a munkához való hozzáállási problémák zöme az elemző tudat ál- kifinomultságának köszönhető. Fizikai tevékenységre egyáltalán nem akarjuk rászánni magunkat. Kizárólag intellektuális, szellemi munkát akarunk végezni.

Ez egy szellemi probléma. A szellemi fejlődés iránt érdeklődők a tudat fontosságának fogalma alapján gondolkodnak. A tudatot egy titokzatos, magasrendű és mélysé-

ges dolognak vélik, amiről szeretnének többet tudni. Lehet, hogy furcsán hangzik, de a mélységes, transzcendentális dolgok a gyárakban találhatóak. Ez biztos elkeserítő, és nem hangzik olyan jól, mint azok a szellemi élmények, amikről olvastunk, de a valóság mégis a mindennapi problémáinkhoz való hozzáállásunkban rejlik. Ha egyszerűen, realisztikusan kezeljük őket, akkor munkánk sokkal kiegyensúlyozottabbá válik, és megfelelően tudunk bánni a dolgokkal. Ha képesek vagyunk erre a szintre leegyszerűsíteni önmagunkat, akkor egyre tisztábban fogjuk látni a tudat neurotikus jellegét. Az egész gondolati séma, a bensőkben folyó játék egyre inkább elveszíti játék-jellegét, és egy praktikus gondolkodásmóddá válik.

Munkánk során nagyon fontos a tudatosság. Ez lehet ugyanaz a tudatosság, amit az ülőmeditáció alatt gyakorolunk, vagyis a tér nyitottságának hirtelen megtapasztalása. Ez nagyban múlik azon, hogy át tudjuk-e élni a talajt és a tér egységét. Amíg nem éreztük meg a teret, addig a talajjal sem lehet kapcsolatunk. Minél inkább tapasztaljuk a teret, annál inkább érezzük a talajt is. A közöttünk és a jelenségek között lévő tér érzékelése a tudatosság, a nyitottság, a béke és a világosság természetes eredményeként jön létre. A gyakorlás útja nem az, hogy bizonyos dolgokra koncentrálnunk, vagy hogy megpróbálunk egyidejűleg tudatában lenni önmagunknak és a munkánknak. Munka közben egyszerűen tudatosítani kell a nyitottságot. Akkor elkezdjük érezni, hogy egyre több tér nyílik a cselekvésre, a munkára. A folyamatos meditatív állapot nyitottságának tudomásul vételéről van szó. Nem kell megpróbálni ragaszkodni ehhez az állapothoz, vagy szándékosan előidézni ezt. Egyszerűen egy pillantással tudatosítjuk a nyitottság óriási energiáját. Miután ez megtörtént, szándékosan nem szentelünk több figyelmet a dolognak, és tovább folytatjuk a munkát. A nyitottság foly-

tatódik. Kezdjük valóban érezni azokat a dolgokat, amelyekkel dolgozunk. Ez esetben a tudatosság nem egy tudati tárgy állandó észlelését, hanem a tudatossággal, a nyílt térrel való eggyé válást jelenti. Azokkal a dolgokkal is azonosulunk, amelyekkel éppen foglalkozunk. A meditáció nagyon könnyű lesz. Már nem akarjuk különböző részekre és tudatszintekre osztani magunkat. Nem különböztetjük meg többé a figyelőt és a cselekvőt. Valódi kapcsolatunk alakul ki a külső jelenségekkel, és azoknak szépségével.

## A szeretet

Létezik az energiának egy hatalmas, középpont nélküli tárháza. Ez az energia nem tartozik az ego fennhatósága alá. Ez a jelenségek szabálytalan tánca, ahogy a világ-egyetem áthatja önmagát, és egyesül önmagával. Két jellemzője van, az egyik a melegség tüzes természete. A másik az, hogy általában egy adott mederben folyik, ugyanúgy, ahogy a tűzben jelen van a szikra, valamint a levegő, ami a szikrát irányítja. Ez az energia szüntelenül áramlik, még ha ezt az ego zavaros szűrőjén át nem is látjuk. Nem lehet elpusztítani vagy feltartóztatni. Olyan, mint az örökké lángoló Nap. Mindent felemészt, egészen addig, amíg már nem jut hely a kételynek, vagy a manipulációnak.

Amikor azonban ez a meleg az ego szűrőjén keresztül jut el hozzánk, akkor megakad, mivel nem fordítunk figyelmet a talajra. Nem vagyunk hajlandók tudomást venni arról a hatalmas térről, amelyben ez az energia működik. Így az energia nem tud szabadon áramolni a nyílt

térben, amelyben a vágy tárgya is helyet kap. Ehelyett megszilárdul, beszűkül, és az ego központi vezérlőegysége arra utasítja, hogy kifelé áramoljon, és a vágy tárgyat behúzza a saját területére. Ez a megragadó energia kinyúl, hogy elkapja a vágy tárgyát, majd visszatér és új parancsra vár. Csápjainkkal kinyúlunk, és megpróbáljuk rögzíteni a kapcsolatainkat. A szituációkhoz való ilyen ragaszkodás felületessé teszi a kommunikációs folyamatot. A másik embert csak felületesen érintjük, és megakadunk ezen a szinten. Így soha nem tudjuk lénye egészét megtapasztalni. Ragaszkodásunk elvakít bennünket. Ahelyett, hogy a vágy tárgya a szabad vágy kellemes melegében fürödne, a neurotikus vágy fojtogató hőségétől szenved.

A szabad vágy olyan, mint egy forrás nélküli ragyogás, vagy mint az erőfeszítés nélkül áramló, légies, átható hő. Nincs pusztító ereje, mert egy kiegyensúlyozott létállapot, amely nagyon intelligens. Az öntudat gátat szab ennek az intelligens, kiegyensúlyozott létállapotnak. Ha megnyílunk, és félretesszük öntudatos ragaszkodásainkat, akkor nem csupán a tárgyak felületét látjuk, hanem azoknak egészét, teljességét is. Akkor nem csak az érzékelhető tulajdonságokat értékeljük, hanem a teljesség kvalitását is, ami nem más, mint színarany. Nem ragadunk meg a külsőségeknél, hanem ezeket látva automatikusan eljutunk a belső tulajdonságokhoz. Így elérkezünk a szituáció magjához, és ha ez két ember találkozása esetén történik meg, akkor a kapcsolat nagyon inspirálóvá válik, mert a másik embert nem pusztán a testi vonzerő vagy az egyéb, megrögzött sémák alapján vesszük szemügyre, hanem a külső mellett a bensőt is világosan látjuk.

Ez a teljességet célzó kommunikáció egy problémát vethet fel. Feltételezzük, hogy valakin az előbb említett módon keresztül látunk, de az illető ezt egyáltalán nem

akarja, ezért megijed tőlünk és elmenekül. Mit tegyünk ilyenkor? A kommunikáció a mi részünkről teljes és alapos volt. Ha az illető elmenekül, akkor ez az ő kommunikációjának módja. Nincs szükség további nyomozásra. Ha utánaerednél és követnéd, akkor előbb-utóbb úgy tekintene rád, mint egy gonosz szellemre. Azt hinné, hogy beleláltál a testébe, és szeretnéd felfalni a zsírját és a húását, akár egy vérszívó vámpír. Minél inkább követnéd, annál inkább kudarcot vallanál. Lehet, hogy túl élesen, erős vágyakkal pillantottál rá, vagy túlságosan megpróbáltál átlátni rajta. Visszaéltél gyönyörű, éles pillantásoddal, átható vágyoddal és intelligenciáddal. A képességeidet játékokra használtad. Ez nagyon jellemző az emberekre. Aki valamilyen erő vagy energia birtokában van, rendszerint visszaél azzal, és megpróbál mindenkinek a veséjébe látni. Ez a hozzáállás nyilvánvalóan nélkülözi a humorérzékletet. Ha túlságosan erőltetünk valamit, az azt jelzi, hogy nem érezzük át megfelelően a helyzetet, és csupán a helyzettel való kapcsolatunkat érzékeljük. Ennek a hátránya az, hogy nem látjuk átfogóan a szituáció minden oldalát, ezért nem vesszük észre a helyzet humoros és ironikus jellemvonásait.

Néha az emberek azért menekülnek el előled, mert játszani akarnak. Eszük ágában sincs őszinte, becsületes és komoly kapcsolatba kerülni veled, csak játszani akarnak. Ha azonban ők rendelkeznek humorérzékkel, de te nem, akkor baj van. Ez az a pont, amikor a *lalita*, a tánc szerepet kap. Táncolsz a valósággal, táncolsz a jelenségekkel. Ha nagyon fáj a fogad valamire, nem kell azonnal rábámulni és érte nyúlni. Csak gyönyörködj benne. Nem teszel impulzív mozdulatokat, hanem helyet adsz a másik félnek, hogy megtegye a mozdulatot, vagyis közeledjen feléd. Ez a jelentése annak, hogy megtanulunk táncolni a szituációkkal. Nem kell neked létrehozni a helyzetet.

Csak figyeld, foglakozz vele és tanulj meg vele táncolni. Így a dolog nem a te szüleményed lesz, hanem inkább egy közös tánc. Az egyik fél sem öntudatos, hiszen egy kölcsönös tapasztalásról van szó.

Amikor egy kapcsolatot alapvetően nyitottság jellemez, akkor a hűség, a valódi bizalom automatikusan megjelenik. Ez egy természetes, nem mesterkéltszerű szituáció. A kommunikáció olyan valóságos, csodálatos és akadálytalan, hogy nincs még egy olyan ember, akivel így tudnál kommunikálni, ezért automatikusan kitartotok egymás mellett. Ha azonban bármilyen kétely üti fel a fejét, és elkezded félni valami képzeletbeli lehetőségtől, akkor a csodálatos kommunikáció dacára a paranoia magjait ülteted el, és az egész kommunikáció pusztán az ego szórákozását fogja szolgálni.

Ha elveted a kétely magjait, az merevvé és ijedtté tesz. Félsz attól, hogy elveszítheted az oly szép és valóságos kommunikációt. Egy bizonyos ponton már te magad sem tudod, hogy a kommunikáció a szereteten vagy az agresszió alapul. Ez a bizonytalanság a távolság elvesztését hozza magával, és ez a neurózis kezdete. Ha a kommunikáció során elveszítjük a helyes látásmódot, a megfelelő távolságot, akkor a szeretet gyűlöletbe fordul. A gyűlölet természete – csakúgy, mint a szereteté – az, hogy fizikai kontaktusba akarsz kerülni a másikkal. Meg akarsz ölni, vagy megsebesíteni. Bármely kapcsolat, ami az egón alapul, legyen az szerelem vagy bármi más, minden esetben magában rejti azt a veszélyt, hogy a társad ellen fordulsz. Amennyiben a fenyegetettség vagy a bizonytalanság érzete megjelenik egy kapcsolatban, még a legszébb szerelem is az ellentétébe csaphat át.

## Az együttélés

A másokon való segítség gondolata sokkal bonyolultabb, mint gondolnánk. Általában, amikor segíteni próbálunk másoknak, az eredmény az, hogy a terhükre vagyunk, és követelésekkel állunk elő velük szemben. Azért megyünk mások idegeire, mert valójában ki nem állhatjuk saját magunkat. Szeretnénk kitörni, hogy mindenki lássa, mennyire kétségbe vagyunk esve. Így azután engedély nélkül behatolunk mások területére. Nagy felhajtást akarunk csinálni magunk körül, mit sem törődve azzal, hogy az illetőnek mi erről a véleménye. Nem az a célunk, hogy lerántsuk a leplet az alaptermészetünkről, hanem egyszerűen uralni akarjuk a körülöttünk kialakult szituációt. Egyenesen belegyalogolunk mások magánéletébe, anélkül, hogy előtte legalább kopognánk. Lehet, hogy táblákkal találjuk szembe magunkat: „A fűre lépni tilos! Tilos az átjárás!” De ezek a táblák csak növelik az agresszivitásunkat és a lázadó hangulatunkat. Gondolkodás nélkül benyomulunk a másik területére, mint egy tank, ami átmege a falon. Ezzel nem csupán vandál módon megsértjük a másik területét, hanem még a saját területünket is szétromboljuk – ez a belső vandalizmus. Kiborítjuk önmagunkat és másokat is.

A legtöbben utálják ezt a helyzetet. Nem akarják azt érezni, hogy terhet jelentenek másoknak. Azonban az sem megoldás, ha hűvös, finomkodó modort erőltetünk magunkra, és mindent precízen, előkelően és megfontoltan próbálunk csinálni. Az igazi megfontoltság nem azonos a diplomáciával. Nem kell mosolyt festeni az arcunkra, vagy erőltetni az udvarias társaságot. Ez a társas-

ciát igényel. Ahelyett, hogy betörnénk mások területére, inkább a saját területünket nyissuk meg. Nincs szükség csábító vagy elutasító játékokra. A területünket ne vegyük körül mágnesekkel vagy szögesdróttal, és akkor némi lehetőség nyílik arra, hogy valóban hasznára legyünk másoknak. De még mindig bánjunk óvatosan a segítségnyújtással. Megpillantottuk a valódi segítségnyújtáshoz vezető első lépcsőfokot, de időre van szükség, amíg ezt a magunkévá tesszük, megízleljük és megemésztjük. Sok időbe telik, amíg lebontjuk az összes kerítést. Az első lépés az, hogy megtanuljuk szeretni önmagunkat, megbátkozunk önmagunkkal, és soha többé ne kínozzuk magunkat. A második lépés a többi emberrel való kommunikáció, a velük való kapcsolat megteremtése. Majd fokozatosan megtanulunk segíteni nekik. Ez azonban hosszú ideig tart, s nagy türelmet és kitartást igényel.

Ha megtanuljuk, hogyan kerülhetjük el azt, hogy mások terhére legyünk, és kinyílunk a többi ember felé, akkor készen állunk a harmadik lépésre, az önzetlen segítségre. Amikor segítünk valakin, rendszerint viszonzást várunk cserébe. Így szólunk a gyermekeinkhez: „Minden energiámat rád fordítom, hogy boldog legyél.” Ez azonban a következő gondolatot rejt magában: „Azt akarom, hogy boldog légy, mert szeretném a társaságot élvezni. Tégy boldoggá, mert boldog akarok lenni.” Az önzetlen segítség, vagyis a valódi együttérzés harmadik szintjén nem a saját örömkért teszünk meg bizonyos dolgokat, hanem azért, mert meg kell tennünk. Reakciónk önzetlen, és nincs célpontja. Amit teszünk, nem másokért vagy önmagunkért tesszük. Ez az univerzális nagylelkűség.

## A nyolcrétű ösvény

Úgy tűnik, az életünkben jelentkező szituációk megoldása során számtalan mellékösvény csábít arra, hogy letérjünk az útról: „Étterem, benzinkút, motel, leágazás.” Mindig van valami, ami arra csábít, hogy utunkat megszakítva a következő leágazásnál jobbra forduljunk. Megannyi színes reklám hívogat. Soha nem akarunk ott lenni, ahol éppen vagyunk, és soha nem akarunk azok lenni, amik éppen vagyunk. Mindig vágyakozunk valahová. Bármikor letérhetünk jobbra, holott jól tudjuk, hogy életünk autópályáját úgysem hagyhatjuk el. Nincs sok választásunk. Kínosan érezzük magunkat, ezért szeretnénk, ha valaki tudatná velünk, hogy létezik egy másik hely, ahol nem kell szégyellni magunkat: „Tessék egy maszk, vedd csak fel!” Azután nyugodtan lekanyarodsz a következő kitérőnél, és „megmenekültél,” mert a maszk segítségével másnak mutathatod magad, mint amilyen vagy. Azt hiszed, hogy az emberek most másmilyennek látnak, mert olyan álarcot viselsz, amilyen lenni szeretnél.

A buddhizmus viszont nem ígér semmit. Szüntelenül arra tanít bennünket, hogy olyanok legyünk, amilyenek vagyunk, és ne vágyakozzunk más helyek után. A különféle szituációkhoz pedig ezen az alapon kell viszonyulnunk. Ezáltal úgy haladhatunk az úton, hogy nem csábítanak el a különféle mellékösvények és leágazások. A táblák ezt hirdetik: „Tibeti falu a következő leágazásnál;” „Japán falu a következő leágazásnál;” „Nirvána falu a következő leágazásnál;” „Azonnali megvilágosodás a következő leágazásnál;” „Disneyland a következő leágazásnál.” Ha jobbra fordulsz, minden rendbe jön. Megkapod, amit ígértek. De Disneyland, vagy a Nirvána Fesztivál meglá-

togatása után azon töprengsz, hogyan fogsz visszajutni a kocsidhoz, és hogyan fogsz hazaérni. Megint vissza kell jutnod az autópályára. Ez elkerülhetetlen. Attól tartok, mindez pontosan tükrözi azt a helyzetet és azt a folyamatot, amibe állandóan belesodródunk.

Sajnálom, hogy nem kecsegtethetek senkit ragyogó, csodálatos ígéretekkel. A bölcsesség benső dolognak tűnik. Buddha a világot a maga valójában látta, és ez volt az ő megvilágosodása. *Buddha* azt jelenti: *felébredett*. A felébredés, a teljes felébredés – ez Buddha üzenete számunkra. Egy olyan ösvényt kínált a felébredésre, ami nyolc pontból áll, és a neve *nyolcrétű ösvény*.

Az első a *helyes szemlélet*. A helytelen szemlélet a fogalmi gondolkodást jelöli. Valaki közeledik felénk, mi pedig hirtelen megdermedünk. Nem csak önmagunkat fagyasztjuk meg, hanem azt a teret is, amelyben a másik ember felénk tart. Ezt az embert vagy „barátnak,” vagy „ellenségnek” nevezzük. Így a másik fél automatikusan a merev elképzelések jéggé fagyott szituációjába kerül. „Ez ilyen, ez pedig nem ilyen.” Ez az, amit Buddha *helytelen szemléletnek* nevezett. A fogalmi látásmód tökéletlen, mert nem látjuk valóságosan a helyzetet. Másrésztől pedig megvan a lehetőségünk rá, hogy ne fagyasszuk meg a teret. Az illető egy rugalmas szituációba kerül, ahol tisztán látjuk önmagunkat és őt is. Az ilyen rugalmas helyzet kialakítható, és megteremtheti a nyílt teret.

Természetesen a nyitottság is filozófiai fogalomná torzítható, de nincs feltétlenül szükség a filozófiára. A helyzetet a rugalmasság elmélete nélkül, a maga valójában is szemlélhetjük. Más szóval, az is egyfajta filozófiai hozzáállásnak tekinthető, ha egyszerűen olyannak látjuk a szituációt, amilyen. „Az a felém tartó ember nem a barátom, tehát nem is az ellenségem. Egyszerűen csak egy másik

ember, aki felém közeledik. Semmi szükség arra, hogy előítéleteket alkossak." Ez a *helyes szemlélet*.

A nyolcrétű ösvény következő jellemzője a *helyes szándék*. A közönséges szándék az előbb ismertetett folyamaton alapul. Miután fogalmilag beskatulyáztuk az illetőt, készek vagyunk megölelni vagy megtámadni. Automatikusan működésbe lép egy rendszer, ami bármikor a rendelkezésünkre áll, hogy tetszés szerint egy franciaágyat vagy egy puskát teremtsen a másik féllel való kommunikáció céljára. Így működik a szándék. Ez az a gondolati folyamat, ami a gondolkodást összeköti a cselekvéssel. Amikor egy adott helyzettel kerülünk szembe, gondolkodni kezdünk. A gondolkodás maga után vonja a cselekvést. Állandóan ügyelünk arra, hogy a szituációt a saját biztonságunkhoz igazítsuk, így a szándék két fogaske-rek között őrlődik. Az egyik az érzelmi oldal, amit az öröm és a fájdalom, a kiterjedés és a visszahúzó-dás foglalkoztat. A másik a szituáció súlyos, fizikai jellege. A szituációk hatására állandóan úgy őrlöljük, rágcsáljuk a szándékunkat, mint egy rágógumit. A szándék minden esetben az elfogadás vagy a támadás jellegét viseli magán.

Buddha szerint létezik *helyes szándék* is. Hogy ezt átláthassuk, először meg kell értenünk, mit értett Buddha a „helyes” kifejezés alatt. Egyáltalán nem a „helytelen” el-lentétjére gondolt. A *helyes* alatt azt értette, ami *van*, ami a helyes fogalmát mellőzve, önmagában helyes. Az eredeti szanszkrit kifejezés a *szamjak*, ami *teljeset* jelent. A teljesség nem szorul relatív segítségre, sem az összehasonlítás általi támogatásra, mert tökéletesen független. A *szamjak* azt jelenti, hogy az életet a maga valójában, egyenesen, mankók nélkül látjuk. Az ember azt mondja a presszóban: „Egy italt kérek, tisztán.” Ne hígítsák se szódával, se vízzel. Ilven a szamiak. Nem kell felhívítani nem kelle-

felismerte, hogy az élet lehet erős, ízletes, pozitív és alkotó is. Megértette, hogy nincs szükség arra, hogy különféle agyszüleményeket keverjünk hozzá. Az élet egy hígítatlan ital – forró öröm, forró fájdalom, egyenes és százsá-zalékos.

A helyes szándék tehát azt jelenti, hogy nem vágyunk semmire, azon kívül, ami van. Nem válunk a rabjává annak az elméletnek, hogy az élet *szép is lehetne* vagy *fájdalmas is lehetne*, miközben nem figyelünk a saját életünkre. Buddha szerint az élet maga a szenvedés, és maga az öröm. Ez az élet *szamjak* természete. Precíz és közvetlen. Éljük az életet, kitalációk nélkül. Semmi szükség rá, hogy az élet során adódó helyzeteket enyhítsük vagy felerősítsük. Az öröm öröm, a szenvedés szenvedés. Ezen az abszolút módon közelítette meg Buddha a szándékot.

A nyolcrétű ösvény harmadik jellemvonása a *helyes beszéd*. A beszéd szanszkrit megfelelője a *vács*, ami a következőket jelenti: „kifejez,” „szó” vagy „Ige”. Ez a tökéletes kommunikációra utal, ami ahelyett, hogy azt mondaná: „Azt hiszem így van,” inkább azt mondja: „Így van.” „A tűz forró.” Nem pedig: „Azt hiszem, hogy a tűz forró.” A tűz tényleg forró. Ez az automatikus, direkt szemlélet. Ez a kommunikáció az igaz beszéd. Ennek a szanszkrit megfelelője a *szatja*, ami azt jelenti: *igaz*. Most sötét van kint. Ezzel mindenki egyetért. Senkinek sem kell azt mondania: „Szerintem sötét van kint.” Vagy pedig: „El kell hinned, hogy kint sötét van.” Egyszerűen így szólunk: „Sötét van kint.” A lehető legkevesebb szót használjuk. És igazat mondunk.

A nyolcrétű ösvény negyedik jellemzője a *helyes erkölcsiség*, vagy *helyes fegyelem*. Ha nincs, aki fegyelmezzon, és nincs, akit fegyelmezni kellene, akkor a közönséges értelem-ben vett fevelemre nincs semmi szükség. Ez vezet el

szonylatában nem létezik. A közönséges fegyelem csupán a relatív döntések szintjén létezik. Ha van fa, akkor ágakra is szükség van, de ha nincs fa, akkor nincsenek ágak sem. Hasonlóképpen, ha nincs ego, akkor a kivetítések egész láncolata értelmét veszti. A helyes fegyelem az ego feladását jelenti, és eljuttat bennünket a tökéletes egyszerség állapotába.

Mindannyian ismerjük a fegyelem szamszárikus fajtáját, aminek a célja az önfejlesztés. Különbéle dolgokról mondunk le, hogy „jobb” emberré váljunk, és ez nagyban megerősíti azt a képzetünket, hogy tudunk kezdeni valamit az életünkkel. Az ilyen típusú fegyelem csak feleslegesen bonyolítja az életünket, ahelyett, hogy megpróbálnánk egyszerűbbé válni és egy *risi* életét élni.

Ez a szanszkrit szó azokra a személyekre utal, akik állandóan őszintén, egyenesen élnek. Ugyanezt a tibeti nyelv a *transzsong* kifejezéssel jelöli. A *transz* szó direktséget, a *szong* pedig egyenességet, becsületességet jelent. Ez a kifejezés azokra vonatkozik, akik direkt és egyenes módon élnek, és nem terhelik az életüket újabb és újabb bonyodalmak kitalálásával. Ez az állandó önfegyelem, a fegyelem csúcsa. Egyszerűsítjük az életünket, ahelyett, hogy új trükköket vagy kitalációkat kevernénk bele.

Az ötödik pont a *helyes megélhetés*. Buddha szerint a helyes megélhetés egyszerűen annyit jelent, hogy munkával keressük meg a kenyerünket. Pénzre szükségünk van, hogy ételt vegyünk és kifizessük a lakbért. Ez nem egy kegyetlen sorscsapás, hanem egy természetes dolog. Nem kell szégyellnünk, hogy pénzt keresünk, és azért sem kell neheztelni, amiért dolgoznunk kell. Minél több energiát adunk ki magunkból, annál több jön vissza. A pénzkérés annyi különféle összefüggő helyzetet eredményez, hogy az egész életünket áthatja. Ha kerüljük a munkát, az

rendszerint az élet egyéb aspektusainak kerülését is magával hozza.

Azok az emberek, akik elutasítják az amerikai társadalom materializmusát és elszigetelődnek attól, egyszerűen nem hajlandók szembenézni önmagukkal. Azzal az elmélettel szeretnék kényelembe ringatni magukat, hogy filozófiai értelemben erényes életet élnek. Nem látják, hogy csupán nem hajlandók olyannak elfogadni a világot, amilyen. Nem várhatjuk el, hogy isteni lények siessenek a segítségünkre. Ha olyan tanításokat követünk, amelyek azt ajánlják, hogy különféle áldásokra várjunk, akkor nem tudunk megnyílni a szituációkban rejlő valódi lehetőségek felé. Buddha az ok és okozat tanát követte. Vegyünk egy példát. Megharagszol a barátodra, és úgy döntesz, hogy megszakítod vele a kapcsolatot. Egy heves veszekedést követően elhagyod a szobát, és becsapod az ajtót magad után. De az ajtó rácsapódik az egyik ujjadra. Fáj, nem? Ez az ok és okozat viszonya. Felismered a helyzetben rejlő figyelmeztetést. Elkerülte a figyelmedet a karmikus törvény. Állandóan ez történik. Ezzel kerülünk szembe, amikor felrúgjuk a helyes megélhetés íratlan szabályait.

A hatodik a *helyes törekvés*. Ennek a kifejezésnek a szanszkrit *szamjagvájama* a megfelelője, ami energiát, kitartást és erőfeszítést jelent. Ez megfelel a bódhiszattvák energia-elvének. Nem kell folyamatosan erőlködni és gyötrődni. Ha a szituációkat éberén és nyitottan éljük meg, az lehetőséget ad a kreativitásra, a szépségre, a humorra és az öröme mind önmagunk, mind a szituációk tekintetében. Ez a természetes nyitottság a helyes törekvés, ami nem azonos a közönséges értelemben vett törekvéssel. A helyes törekvés azt jelenti, hogy a szituációt pontosan olyannak látjuk, amilyen az adott pillanatban. Teljes mértékben jelen vagyunk, örömmel és egy vigyorral az arcunkon. Vannak olyan esetek, amikor tudjuk,

hogy jelen vagyunk, de mégsem akarjuk elkötelezni magunkat. A helyes törekvés azonban teljes részvételt igényel.

A helyes törekvés megjelenéséhez szükség van arra, hogy szüneteket iktassunk be a folyamatosan csapongó, képzeletbeli fecsegésáradatba, ami a tudatunkban zajlik. Helyre van szükség, hogy megállhassunk, és jelen tudjunk lenni. Általában valaki csábító dolgokat, pletykákat suttog a fülünkbe a hátunk mögül: „Meditálni nagyon jó, de mi lenne, ha elmennél moziba? A meditáció kellemes dolog, de nem kellene összejönni a haverokkal? Nem lenne rossz, mi? Vagy el kellene olvasni ezt a könyvet. Inkább menj aludni. Vagy nem lenne mégis jobb elmenni és megvenni, amit szeretnél? Nem? Nem?” A csapongó gondolatok szünet nélkül áramlanak, és állandóan különféle lehetőségeket tárnak elénk. Nincs hely, ahol a törekvés létrejöhetne. Vagy az is lehet, hogy ezek egyáltalán nem csapongó gondolatok. Néha lehetőségek folyamatos láncolata jelenik meg: „Itt jön az ellenségem. Nekiugrok – legyen harc!” Vagy máskor: „Megjött a barátom. Átölelem, behívom a házamba és vendégül látom.” Ez történik, megállás nélkül. „Szívesen ennék báránybordát, vagy inkább mégsem. Inkább báránycombot, sültet és citromfagylaltot. Lemehetnénk a barátommal az üzletbe. Venénk fagylaltot, hazahoznánk és egy jót beszélgetnénk. Vagy elmehetnénk abba a mexikói étterembe, vehetnénk valami finom specialitást és hazahoznánk. Mártogatnánk a szósz, együtt vacsoráznánk és evés közben kellemes filozófiai eszmecserét folytatnánk. Gyertyát gyűjtanánk és halk zene is szólna.” Szüntelenül a szórakozás végtelen lehetőségeiről álmodozunk. Nincs hely, hogy megálljunk és biztosítsuk a teret önmagunknak. Teret biztosítani: törekvés; nem-törekvés és törekvés; nem-törekvés – ez egy bizonyos értelemben nagyon változékony, nagyon precíz

dolog. Tudni kell, hogyan engedjük el a csapongó, képzeletbeli fecsegést. A helyes törekvés csodálatos dolog.

A következő a *helyes figyelmesség*. Ez nem pusztán a tudatosságot jelenti, hanem egyfajta műalkotást is. A helyes figyelmesség több teret ölel fel, mint a helyes törekvés. Amikor egy csésze teát iszogatunk, a környezetnek és a teának egyaránt tudatában vagyunk. Ezért bízhatunk abban, amit csinálunk, nem fenyeget semmilyen veszély. Elegendő hely áll a rendelkezésünkre, hogy a térben táncoljunk, és ez a szituációt formálhatóvá teszi. A tér nyitva áll előttünk.

A nyolcrétű ösvény utolsó összetevője a *helyes elmélyülés*, más néven a helyes számádhí. A számádhí az, amikor a valóságot tapasztaljuk, vagyis kapcsolatba lépünk a szituáció térszerűségével. Ez a mindennapi helyzetekre és az ülőmeditációra egyaránt vonatkozik. A helyes elmélyülés az, amikor teljes mértékben átadjuk magunkat, alaposan és maradéktalanul, mellőzve a dualisztikus módszereket. Az ülőmeditációban egyek vagyunk a technikával. Az életben a jelenségvilág szintén a mi részünket képezi. Ezért meditációra – mint olyanra – nincs szükség, mert a meditálás fogalma azt sugallja, mintha különböznénk a meditáció folyamatától és annak tárgyától. Ha egyé válnunk az élet valóságával, akkor a meditáció automatikusan létrejön.



VI.  
A NYITOTT ÖSVÉNY

## *A bódhiszattva fogadalom*

Mielőtt elköteleznénk magunkat a bódhiszattva ösvény követésének, először a hínájára útján, vagyis a szűk ösvényen kell haladnunk. Ez formálisan azzal kezdődik, hogy a tanuló menedéket vesz a buddhában, a dharmában és a szanghában. Ez a tanítók láncolatát, a tanításokat és a gyakorlók közösségét jelenti. Felfedjük a neurózisainkat a tanítónk előtt, elfogadjuk a tanítások kínálta ösvényt, és alázatosan megosztjuk a problémáinkat a velünk egy utat járó érző lényekkel. Jelképesen elhagyjuk a szülőföldünket, a tulajdonunkat és a barátainkat. Feladjuk azt a megszokott talajt, ami az egót táplálja. Beismerjük, hogy az ego képtelen a saját világát kézben tartani és biztosítani. Megválnak a felsőbbrendűségi érzéshez és az önfenntartáshoz való ragaszkodástól. De mindamelllett a menedékvétel nem jelenti azt, hogy a tanítótól, az írásoktól vagy a közösségtől tesszük függővé magunkat. Feladjuk az ott hon keresését, és magányos menekültek leszünk, akik csak önmagukra számíthatnak. A tanító, az útítársak vagy az írások megmutatják nekünk, hogy éppen hol vagyunk a térkép szerint, és hogy merre tudunk továbbmenni, de az utat magunknak kell végigjárni. Alapjában véve senki nem tud segíteni nekünk. Ha enyhíteni akarjuk a magány okozta szenvedést, akkor előbb-utóbb letérünk az ösvényről. Ehelyett inkább barátkozzunk meg a magánnyal, ami lassan egyedüllétté válik.

A hínájára saját zavarodottságunk felismerését hangsúlyozza. A mahájána szintjén tudatában vagyunk annak, hogy buddhák, felébredettek vagyunk és eszerint cselekszünk, noha még sokféle kétely és probléma merül fel. Az írások a bódhiszattva fogadalmat és a bódhiszattva ös-

vény követését a felébredett bódhi, vagyis az *alapvető intelligencia* tevékenységeként jellemzik. A felébredés magában foglalja azt, hogy tisztábban rálátunk a saját zavarodottságunkra. Nagyon nehéz és kínos dolog szembenézni rejtett reményeinkkel és félelmeinkkel, könnyelműségünkkel és neurózisainkkal. Egy zsúfolt, de valahogyan mégis gazdag világ tárul a szemünk elé. Az alapvető elképzelés szerint ha a Nappal akarunk foglalkozni, akkor nem hagyhatjuk figyelmen kívül a Napot eltakaró felhőket sem. Ezért a bódhiszattva pozitívan viszonyul mind a Naphoz, mind a felhőkhöz. Kezdetben azonban nagyobb figyelmet kell szentelni a felhőknek, vagyis annak a zavarodottságnak, ami eltakarja előlünk a Napot. Ha szeretnénk megszabadulni, akkor az első dolog, amivel szembekeverülünk, az maga a rabságunk ténye.

A felébredés felé vezető út első lépéseként bódhiszattva fogadalmat teszünk, s így csatlakozunk a buddhák családjához. Ezt a fogadalmat hagyományosan egy tanító, a buddhák képmásai és az írások jelenlétében tesszük. Ez a hagyományvonalat, a Buddha családjának jelenlétét szimbolizálja. Megfogadjuk, hogy a mai naptól kezdve egészen addig, amíg a megvilágosodást el nem érjük, arra szenteljük az életünket, hogy az érző lényekért tevékenykedjünk, és ezt még a saját megvilágosodásunknál is fontosabbnak tartjuk. Valójában a megvilágosodást addig nem lehet elérni, amíg fel nem adjuk azt az elképzelést, hogy *én* személyesen fogok megvilágosodni. Amíg a megvilágosodási dráma központi szereplője az *én*, aki bizonyos tulajdonságokkal rendelkezik, addig reményünk sem lehet a megvilágosodásra. A megvilágosodás nem egy személyes feladat. Nagyon nagy kitartást igényel, de nincs, aki sürgetné, felügyelné vagy értékelné a munkánkat. Lényünket nem önthetjük át a piszkos, régi edényből egy új, tiszta edénybe. Ha alaposan szemügyre vesszük a

régi edényünket, akkor látni fogjuk, hogy az valójában nem egy szilárd dolog. Az énnélküliség felismerése csak úgy érhető el, ha gyakoroljuk a meditációt, dolgozunk a csapongó gondolatokkal és fokozatosan leépítjük az öt szkandhát. Bódhiszattva fogadalmat akkor érdemes tenni, amikor a meditáció a mindennapi élethez való hozzáállás megszokott módjává válik. Ezen a ponton a fegyelem automatikussá és kényszermentessé válik. Ez olyan, mint amikor egy olyan feladaton dolgozunk, ami nagyon érdekel bennünket, így automatikusan rengeteg időt és energiát fektetünk bele. Nincs szükségünk arra, hogy mások bátorítsanak vagy utasítsanak bennünket, egyszerűen azon vesszük észre magunkat, hogy ösztönösen csináljuk. A buddha-természetünkkel való azonosulás az intuíció és a spontán önfegyelem alkalmazását jelenti.

A fogadalmat tett bódhiszattva tudomásul veszi a zűrzavart, a káoszt, az agressziót, a vágyat, a csömört és a könnyelműséget, és az ösvény részének tekinti ezeket. Az ösvény egy forgalmas, széles autópályához hasonlít, amit úttorlaszok, balesetek, útfelbontások és rendőrök tesznek teljessé. Ez a kép elég ijesztő, de mégis fenséges, és ez a nagy ösvény: „A mai naptól fogva mindaddig, amíg a megvilágosodást el nem érem, hajlandó vagyok együtt élni a bennem uralkodó káosszal és zűrzavarral, valamint a többi érző lény zűrzavarával. Kész vagyok arra, hogy megosszuk egymással kölcsönös zűrzavarunkat.” Senki sem akar magányos hősként szerepelni. A bódhiszattva egy nagyon alázatos zarándok, aki a szamszára földjén dolgozik, hogy kiássa belőle a benne rejlő drágakövet.

## A hősiesség

A bódhiszattva útja a hősiesség ösvénye. Azoknak az országoknak a lakói, ahol ez az ösvény kifejlődött – Tibet, Kína, Japán és Mongólia – életerős, keményen dolgozó emberek, akik a „földön járnak”. A mahájána gyakorlás stílusa tükrözi ezeknek a népeknek a hősiességét. Gondoljunk csak a japán szamuráj hagyományokra, a kínai földművesek szorgalmára vagy a tibetiek küzdelmére, amit a terméketlen, félelmetes vidék földjével vívnak. Azonban Amerikában ezeknek az embereknek a gyakorláshoz való szívós, hősiességét gyakran félreértelmezik, és kemény, katonás szigorra, robotszerű engedelmességgé torzítják. Az eredeti magatartást áthatotta a legyőzhetetlenség, a „nincs vesztenivalóm” szemlélete és a teljes egyedüllét elfogadásának örömteli érzése. Néha a kezdő bódhiszattvák elgondolkodnak az olyan merész elhatározásokon, amikor valaki félreteresi a saját megvilágosodását, az érző lények kegyére bízva magát, velük együtt tevékenykedik és együttérző cselekedete örömteli büszkeséggel tölti el. Ezek a gondolatok félelmet ébresztenek bennük. Ezt a tétovázást a szútrák azzal a hasonlattal ábrázolják, amikor valaki a háza ajtajában áll, egyik lábbal már az utcán, de a másikkal még a házban. Ez a pillanat a próbája annak, hogy meghaladjuk-e a tétovázást és kilépünk az utcára, a „senki földjére,” vagy inkább visszalépünk a megszokott otthonunkba. Hajlandók vagyunk-e az összes érző lény javáért dolgozni, vagy inkább az *arhatok* példáját követve a saját megvilágosodásunkra törekszünk?

A bódhiszattva ösvényre a test és a tudat egyesítésével készülünk fel: a test segíti a tudatot, a tudat pedig a tes-

tet. A hínájána út samatha és vipasjána gyakorlata pontossá, nyugodttá és pozitív értelemben véve gyengéddé teszi a tudatot. Pontosan jelen vagyunk, ahelyett, hogy álmodoznánk, szunyókálnánk vagy homályosan érzékelnénk a lejátszódó folyamatokat. Képesek vagyunk megfelelően elkészíteni egy csésze teát, megsütni egy tükörtojást és felszolgálni az ételt, mivel a test és a tudat összhangja megvalósult.

Ezután készen állunk arra, hogy a bódhiszattva ösvényre lépjünk, megnyíljunk és befogadjuk az érző lényekért – köztük önmagunkért – való cselekvés örömét. A bódhiszattva önmagával és másokkal egyaránt megbarátkozik. Nincs már több titokzatos, sötét, gyanús sarok. Nincs olyan meglepetés, ami elpusztíthatná a bódhiszattva szellemi intelligenciáját, méltóságát és hősiességét. Ez az első lépés, az első *bhúmi*, vagyis szellemi szint.

A szanszkrit *bhúmi* – vagy tibetiül *szu* – földet, szintet vagy talajt jelent. Ez az önmagunkhoz és másokhoz való viszonyulásunk alapját jelenti. Semmi titokzatosság, semmi zavarosság – csak a szilárd talaj. Más szavakkal, ez az alapvető józanság, a tökéletes *jelenlét*. Mivel a bódhiszattva ismeri saját testét és a tudatát, valamint azt is tudja, hogyan viszonyuljon ezekhez, a transzcendentális biztonságunk köszönhetően az egész folyamat *ügyes módszerré* válik. Ez azt jelenti, hogy az ember *biztonságban* van, nem pedig azt, hogy *biztosítja* és állandóan figyelni önmagát, hogy minden rendben menjen. Ez az alapvető biztonságérzet annak felismeréséből származik, hogy valamin áttörtünk. Visszagondolunk a múltunkra, és felismerjük, hogy mennyire paranoiások és örültek voltunk. Minden lépésünket figyeltük, attól rettegvé, hogy elveszíthetjük a józanságunkat. A felmerülő helyzetekben mindig fenyegetést láttunk, de mostanra már megszabadultunk ezekről a félelmektől és előítéletektől. Felfedezzük, hogy tu-

dunk adni másoknak, ahelyett, hogy bármit is követelnénk tőlük. Már nem kell kapkodnunk semmi után. Életünkben először gazdagok vagyunk, mert a birtokunkban van az alapvető józanság. Tudunk adni, és képesek vagyunk együtt cselekedni a többi érző lényel, mert már nem kell bizonygatni semmit önmagunk előtt. Az önigazolozó mentalitás csak a szegénységet jelöli, hiszen állandóan ellenőrizzük magunkat: „Megszereztem már? Hogyan juthatnék hozzá?” A bódhizattva gazdagságából fakadó öröme a tapasztaláson, nem pedig elméleteken és a vágyakozáson alapul. Ez egy direkt és alapvető tapasztalat. A bódhizattva alapvetően gazdag, így örömét leli a nagylelkűségben.

A bódhizattva az első bhúmi szintjén kifejleszti a nagylelkűséget. Nem azért viselkedik nagylelkűen, hogy ezért valami viszonzást kapjon. Egyszerűen csak nagylelkű és melegszívű. Ha a hagyományos értelemben kedvesek vagyunk valakihez, ahhoz némi lekicsinylés is társul. Leereszkedünk valakihez, aki alacsonyabb szinten áll és kevésbé szerencsés nálunk: „Én gazdag vagyok, te pedig rászorulsz a segítségemre, mert nem vagy olyan, mint én.” A bódhizattva nagylelkűsége nem feltétlenül finom és megnyugtató. Sőt, lehet akár erőszakos és durva is, mert egy bódhizattva azt adja a másiknak, amire szüksége van, nem pedig azt, ami felületesen kielégítené. Viszonzást soha nem vár. A nagylelkűség egyik módja fizikai jellegű, ami megnyilvánulhat étel, pénz, ruha és szállás adásában. A másik a szellemi nagylelkűség, ami a tudatot táplálja, és helyreállítja a rászoruló mentális állapotát. Az írások szerint a nagylelkűség legmagasabb szintje az, amikor segítünk egy másik ember tudatállapotán. De a bódhizattva nem lépi át saját megértésének határait, és inkább tanítványnak érzi magát, mint tanítónak. Nagylelkűségének célpontját soha nem akarja elcsábítani.

Nem csupán önmagáról és a többi emberről tudatos, hanem azt a teret is érzékeli, amiben az adakozó és az adomány elfogadója létezik. A közös tér érzékelése a *pradzsnjá* éles intelligenciája működésének eredménye.

Az első bhúmihoz kapcsolódik a *pradzsnjá*, vagyis a transzcendentális tudás. Ez a tudás a vipasjána gyakorlat hatására jelenik meg, ami hínájána gyakorlásunk alapvető eleme. Ha megnyílunk az első bhúmi örömteli gazdagsága felé, akkor automatikusan szert teszünk a transzcendentális tudásra is. A *pradzsnjá* kifejezést gyakran bölcsességnek fordítják, de a *transzcendentális tudás* jobban kifejezi a lényegét. A bölcsesség inkább a *dzsnyánára* vonatkozik, ami a tantra meditatív állapota, és magasabb rendű, mint a *pradzsnjá*.

Az első bhúmi szintjén a *pradzsnjá* a meditáció és a nem-meditáció közötti határvonal átvágását vagy eloszlását jelenti. Megszűnik az az érzés, hogy valaki jelen van, valaki *tudatában* van a történeteknek. A bódhizattva folytathatja ülőmeditációs gyakorlatát, de ez bizonyos értelemben kezdi elveszíteni a fontosságát, s inkább az önfejelem gyakorlatává válik. Az igazság az, hogy amikor feláll a meditációból, hogy részt vegyen a mindennapi élet tevékenységeiben, a tudatállapota egyáltalán nem változik. Nagylelkű cselekedeteit állandóan gyakorolja. Más szavakkal, a bódhizattva már rendelkezik a felébredett tudat éles intelligenciájával. Ezért válik a nagylelkűsége *dána paramitává*. A *dána* adást, nagylelkűséget jelent, a *para* másikat, a *mita* pedig partot. Ez az a transzcendentális nagylelkűség, ami túljut a másik partra. Túljutunk a számszára, a zavarodottság folyamán. Túllépünk a karma láncreakciójának szakadatlan áramlásán, amelyben minden hullám egy következő hullámot kelt, mint egy elektromos vezeték, amelyben minden elektromosságokra önálló, de mégis az egyik szikra hozza létre a következőt.

A pradzsnjá a karma akarati láncreakciójának meghaladását, annak átvágását jelenti. De a karmikus lánccolat átvágásának tette is kiválthat valamilyen láncreakciót, mivel *mi* vágunk át valamit, és ennek tényét tudatosítjuk. Ez nagyon szövevényes dolog. A tizedik szint eléréséig a bódhiszattva nem képes teljes mértékben elvágni a karmikus kötés láncát, mert tudatosítja az elvágás tényét. A pradzsnját abban az értelemben nevezhetjük tudásnak, hogy a dharmát vagy a tudást még mindig tőlünk különálló dolognak tekintjük. Még mindig megbizonyosodunk a tapasztalásról, és az elvágást még mindig egy olyan eseményként éljük át, amiből tanulhatunk és információt szerezhetünk. A bódhiszattvának végig kell haladnia a fejlődés tíz szintjén, hogy túllépjen a figyelőn, az érzékenyén. Az első szint boldogsága inkább a szamszárától való elszakadásnak, mintsem a szamszárán való túllépésnek köszönhető. Így a bódhiszattva még mindig magában hordozza a szamszára bizonyos elemeit.

Az írások az első szintet ahhoz az állapothoz hasonlítják, amikor már félig kiürítettük a teáscsészénket, de a tea másik fele még benne van. Kiválogattuk a teafüvet, megfőztük, megkóstoltuk és elkezdtük iszogatni, de még nem fogyasztottuk el az összes teát, ami a csészénkben van. Megakadtunk, de nem estünk csapdába. Még azonban hátra van a többi tea elfogyasztása, ami tíz lépésben valósítható meg. Azután el kell mosni a csészénket, és visszatenni a helyére.

## A talaj józansága

A második szint a szeplőtlen bhúmi, ami az erkölccsel vagy az önfegyelemmel kapcsolatos *śila paramitát* foglalja magába. A bódhiszattva tisztasága – amire a *śila paramita* utal – az önmagunkkal való megbarátkozásra, önmagunk szeretetére vonatkozik. Többé már nem jelentünk terhet önmagunk számára, és jól érezzük magunkat saját inspiráló társaságunkban. Nincs szükség arra, hogy szabályozzuk magunkat, hogy ne essünk kísértésbe, vagy hogy szigorú szabályokat kövessünk. Egyre kevesebb jelentőséget kapnak a kísértések és a szabályok, mivel természetes módon a megfelelő utat járjuk. Nem kell önkínzó fegyelmi módszerekkel az erkölcsi tisztaságra törekedni. Nem kell mosószerrel súrolni természetes állapotunkat. A második szint makulátlan tisztasága akkor valósul meg, amikor felismerjük természetes, eredeti tisztaságunkat.

Egy tiszta, rendes helyen természetes módon otthon érezzük magunkat. Nem kell törekednünk arra, hogy beilleszkedjünk. Ha ezzel próbálkoznánk, az csak merevséget és zűrzavart eredményezne. A bódhiszattva erkölcsössége természetes folyamatként jön létre. Nincs szükség az ügyetlen próbálkozásra. A bódhiszattva örül, hogy másokkal együtt tevékenykedhet, és az együttérző cselekvést nem tekinti kötelességnek. Nem tart fenn dogmákat a tudatában arra vonatkozóan, hogy miként kell cselekednie, vagy milyen legyen a többi ember. Senkit sem próbál megváltoztatni vagy átalakítani, csak azért, mert nem illik bele az ő elképzeléseibe. Akinek eltökélt szándéka, hogy a többi embert önmaga képére formálja, az csupán a saját kétélyeit akarja elhessegetni azzal, hogy másokat is az ő hitére térít. A bódhiszattva nem hittérítő, mert tiszteli a

többi ember életmódját, képes szót érteni mindenkivel és hagyja, hogy mások a saját természetük szerint kibontakozhassanak. Nem akar senkit a saját képére formálni. Óriási önfegyelemre van szükség ahhoz, hogy ne próbáljunk másokat megváltoztatni. A bódhiszattva is erős készletet érez arra, hogy megmondja az embereknek, mit és hogyan csináljanak. De ahelyett, hogy engedelmessékedne ezeknek az impulzusoknak, inkább megmunkálандó nyersanyagoknak, a saját bizonytalansága megnyilvánulásának tekinti őket. Nincs többé szüksége arra, hogy önmagát igazolja.

Az önfegyelem egyik típusát az erény összegyűjtésének nevezik. Ez a fizikai dolgokhoz való viszonyulással függ össze. A bódhiszattva jártas a samatha és a vipaszána meditációban, ezért nem úgy veszi fel a kapcsolatot egy csésze teával, hogy felborítja. Ehelyett a kezébe veszi, megissza a teát és szépen visszateszi. Nyoma sincs a könnyelműségnek. A *Bódhicsárjávátára* című könyv megemlíti, hogy amikor egy bódhiszattva leül pihenni a földre, nem firkál szórakozottan a porba. Nincs szüksége arra, hogy nyughatatlanul szórakozzon valamivel. Egyszerűen csak ül. A porral való játékot felesleges erőfeszítésnek tartaná. Remélem, hogy ezt nem veszitek túl komolyan, és nem fogjátok azt képzelni, hogy ha a porba firkáltok, akkor nem vagytok potenciális bódhiszattvák. A lényeg az, hogy ha tiszteljük a környezetünket, akkor vigyázunk rá, és sosem bánunk vele könnyelműen. Ahogy egy operatőr tiszteletben tartja a kameráját, vagy egy professzor a könyveit, a bódhiszattva ugyanúgy tiszteli a földet. A felszínes könnyelműséget tehernek tekinti. Van egy tulajdonság, amit az „öreg kutya,” vagy az „ülő bivaly” szimbolizál. Az ember egyszerűen jelen van, pontosan és a megfelelő módon. Könnyelműség lenne felesleges mozdulatokat tenni. Természetesen egy bódhiszatt-

va nem csupán békés, hanem nagyon aktív is lehet, de soha nem kerül a hirtelen feltörő energiák uralma alá. Cselekedetei megfontoltak és józanok, tehát mentesek az impulzivitástól.

A bódhiszattva önfegyelmének alapja a földhöz, a saját érzékeihez és a tudatához való megfelelő hozzáállás. Nem foglalkoztatják a pszichikai jelenségek és a távoli világok. Ha a földet figyelmen kívül hagyva a pszichikai jelenségeket kutatjuk, az hasonló a szivárvány tövében aranyat kereső gyermekek játékához. Nem kell foglalkoznunk a távoli világokkal, az istenek birodalmával, a szellemi erőkkal, az angyalokkal és az ördögökkel. Ha így teszünk, azzal csak elveszítjük azt a fizikai világot, amelyben élünk, és ez végül az örülethez vezet. A bódhiszattva józanságának próbája az, hogy mennyire direkt módon viszonyul a földhöz. Minden más csak mellékösvény.

## A türelem

Mielőtt a harmadik szintről beszélünk, szeretném felhívni a figyelmet arra, hogy a tíz szint, amelyeken a bódhiszattva a megvilágosodás felé halad, olyan irányjelzőnek tekinthető, mint a térképen található viszonyítási pontok. Nem ünnepélyes eseményekről van szó, mint a születésnap vagy az érettségi bankett. A bódhiszattva ösvényen való előrehaladásért nem kapunk érdemrendeket. Minden szint, a megvilágosodást is beleértve olyan, mint egy fa növekedésének különböző fázisai. Az első szint egy különösen látványos élmény, egy hirtelen feltörő örömhullám, mert felismerjük, hogy megengedhetjük magunknak, hogy nagylelkűek legyünk és megnyílunk. De

az ezt követő többi szint nem ennyire látványos. Az adott bhúmi eléri a csúcspontját, majd felmerül a következő szint. Lágyan átlépjük a határvonalat, és megérkezünk a következő szint kezdetéhez. Könnyelműség lenne azt firtatni, hogy az ember melyik szinten van, vagy az egyes szintek elérését célzó tanfolyamokat indítani. Ez egy lágy, fokozatos folyamat.

A harmadik szinthez a türelem paramita kapcsolódik. A bódhiszattva nem vágyik arra, hogy buddhává váljon, inkább az érző lényekért cselekszik, hogy megmentse őket a zavarodottságtól. A türelem a bátorságot is magában foglalja, abban az értelemben, hogy nincs vesztenivalónk. A türelemhez kapcsolódó meditációs gyakorlat a terület kérdésével dolgozik. Nem létezik olyan terület, ami a sajátunk vagy másoké lenne. Mindannyian a senki földjén élünk. Mivel a megvilágosodást nem az ego személyes célja kedvéért keressük, nincs szükségünk saját területre. Így az egész tér nyilvános parkká, közterületté, senki földjévé válik. A senki földje egy szabad terület, és egyik kormány törvényeinek sincs alávetve. Bármit megtehetünk, senki sem támaszthat elvárásokat velünk szemben, így megengedhetjük magunknak, hogy türelmesen várjunk. Nincsenek kötelezettségeink, ezért nem vagyunk az idő rabjai. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem kell foglalkoznunk azzal, hogy mennyi az idő. Egyszerűen arról van szó, hogy nem kell megszállottan igyekeznünk bizonyos időkorlátok betartására.

A türelem nem a fájdalomtűrésre vonatkozik, és nem is arra, hogy megengedjük, hogy valaki kénye-kedve szerint kínozzon bennünket. A bódhiszattva lesújt kínzójára és megvédi magát. Ezt sugallja a józan ész bölcsessége. Valójában a bódhiszattva ütése sokkal erősebb, mert ő soha nem cselekszik impulzív vagy könnyelmű módon. A bódhiszattva rendíthetetlen, így ereje hatalmas. Tettei

nyugodtak, megfontoltak és kitartóak. Érzi a közte és mások között lévő teret, ezért nem fél, hanem elővigyázatos. Az egész teret átkutatja, és olyan dolgokat keres, amelyekkel foglalkoznia kell. A senki földjén a türelem és az intelligens óvatosság egyaránt működik. A bódhiszattva képes arra, hogy tigrisként rávesse magát valakire, megragadja, megharapja és összezúzza. Nem akadályozza a konvencionális morál és az ostoba könyörület. Nem fél legyőzni azt, amit le kell győznie, elpusztítani azt, amit el kell pusztítania és üdvözölni azt, amit üdvözölnie kell.

A türelem a közkeletű értelmezés szerint az, amikor valaki nagyon kedves, vár, visszatartja az indulatait és elfojtja az idegességét. Miközben valakire várunk, általában dohányzunk, olvasgatunk és fel-le sétálunk, hogy megőrizzük a hidegvérünket. A késve érkező ismerősünk így mentegetőzik: „Nagyon sajnálom, hogy elkéstem.” Mire mi: „Semmi gond. Jól elvoltam, báméskodtam és beszélgettem egy emberrel. Térjünk rá az üzletre. A lényeg az, hogy ideértél.” Habár úgy csinálunk, mintha nem érdekelne bennünket az idő, az igazság az, hogy teljes mértékben az idő megszállottjai vagyunk, így a nyugtalanságunk letagadása és a dühünk palástolása merő képmutatás. Ezzel szemben a bódhiszattva mentes az idő miatti megszállott aggodalomtól. Ezért képes türelmesen ülni, anélkül, hogy felmerülne benne az érzés, hogy ő most *várakozik* valamire. Habár a bódhiszattva cselekedeteit az időtlenség érzete hatja át, ez mégsem jelenti azt, hogy mindent a lehető leghalásabban hajt végre. Ezzel tettei eredménytelenek lennének. Valójában azonban nagyon hatékonyan cselekszik, mert tetteit a közvetlenség és a kitartás jellemzi. Semmi sem térítheti el, semmi sem ijesztheti meg. A szokott értelemben véve nem panaszkodik, de rámutat a szervezési problémákra, vagy az emberek neurózisára. Nem panaszkodik miattuk, egyszerűen tény-



ként viszonyul hozzájuk, és olyan dolgoknak látja ezeket a hiányosságokat, amelyek javításra szorulnak. Ez jó stratégiának tűnhet egy üzletember számára, de amíg valaki rá nem szánta magát az ösvény követésére, addig nem lesz képes a türelemnek ezt a formáját elsajátítani.

## A hagyomány

A negyedik szinthez kapcsolódó paramita a *vírja*. Örömmel készen állunk arra, hogy keményen dolgozzunk minden elénk kerülő nyersanyaggal, legyen az a saját tudatunk állapota, a hagyományaink vagy a társadalmunk. Ez nem azt jelenti, hogy állást foglalunk a hagyományaink vagy a tudatállapotunk mellett vagy ellen. Örömmel leljük bennük és dolgozunk velük. Nem elég, ha felületesen elutasítjuk a minket körülvevő világ különböző jellemvonásait. Szűklátókörűség lenne félrehajítani a hagyományos morált, mondván, hogy már divatját múltta, mint egy régi ruha. Ezt pedig a laza erkölcs váltaná fel, egy naprakész, „menő” erkölcs. Sok fiatal egyáltalán hallani sem akar a hagyományról. Nyomát sem látják benne az igazságnak: „Az ő hibájuk, hogy boldogtalan és idegbeteg vagyok. Ők tehetnek róla, a szüleim, a tanárok, a média, a politikusok, a pszichiáterek, a gazdagok, a papok, a számítógépek és a tudósok.” A kormányt, az iskolát, az egyházat, a zsinagógákat és a kórházakat tesszük felelőssé. De ebben a beállítottságban van valami bizonytalanság. Lehet, hogy mégis van igazság abban, amit a hagyomány mond és tesz? „Még ha van is, engem csak az érdekel, ami számomra fontos, a többire ügyet sem vetek. Én a hagyományt a saját elképzeléseim szerint értel-

mezem.” Szeretnénk bebizonyítani, hogy jó emberek vagyunk, kis Krisztusok, kis Buddhák. Ez az öntudatos törekvés, amivel saját azonosságunkat és stílusunkat próbáljuk meghatározni, csupán a szellemi materializmus egyik formája. Örömmel leljük egy bizonyos stílusban, valamint a különféle elméletekben, amelyek ragyogó különbséget kölcsönöznek lázadásunknak.

A bódhizattva ezzel szemben szilárdan gyökerezik annak a társadalomnak a hagyományaiban, amelyben él, azonban nem érzi kötelességének, hogy kövesse azokat. Nem fél az új dolgoktól, de amikor elhagy egy tradíciót, azt azért teszi, mert tökéletesen megismerte. Az elhagyásra való ösztönzés magából a tradícióból származik. Először magunkévá kell tenni egy tradíciót, s tökéletesen meg kell ismerni annak hasznos és haszontalan oldalát. Meg kell látnunk, hogy miért bűvölik el az embereket az adott hagyomány dogmái. Fel kell fedeznünk a dogmák mögött rejlő bölcsességet – ha van ilyen. Ezután józanul elhagyhatjuk a hagyományt.

Jó emberré válni a köztudat szerint úgy lehet, hogy az ember minden színt, minden látványosságot nélkülöz. Álcázza magát és teljesen beleolvad a környezetébe. Fehér lesz. A fehér színt a külső és belső tisztasággal, a kedvességgel és a tisztességgel szokták azonosítani. De ahhoz, hogy igazán jó állampolgárokka váljunk és jobbá tudjuk tenni a társadalmat, kontrasztként némi színt kell adnunk az alapszínhez, a fehérhez.

A bódhizattvát a tisztaság, a törvény, a konvenciók vagy a hagyományos morál nem láncolja le. De természetesen le sem puffant valakit, csupán azért, mert némi dühöt érez iránta. Ugyanígy nem veti rá magát az utcán azokra a hölgyekre, akik vágyat ébresztenek benne. Az általános szemlélet alapján az ember azért tétovázik megtenni valamit, mert fél a szégyentől, vagy mert úgy érzi,

ezzel rosszat, bűnt követne el: „Nem szabad megtennem, ez helytelen lenne!” Megjelenik a kísértés, a vágy, de mi elutasítjuk, és ez nagyon lehangoló: „Bárcsak megtehetném, de a társadalmi normák és a lelkiismeretem nem engedi!” De talán a tétovázásunknak más oka is van, mégpedig az alapvető józanságunk, ami visszatart bennünket az ösztönszerű cselekvéstől.

A józanság valahol a társadalmi morál korlátai és a végső impulzivitás szabadossága között helyezkedik el. A két oldalt elválasztó határvonal viszont nagyon homályos. A bódhiszattva élvezettel figyeli a tétovázás és a teljes impulzivitás közötti játékot. Ilyen örömteli a józansághoz való viszony. Az öröm abból fakad, hogy látásunk a helyzet teljességére kiterjed, és egyik irányban sem vagyunk részrehajlóak. A bódhiszattva nem pártolja a konvenciók elutasítását. Nem akarja felhívni magára a figyelmet azzal, hogy mindenből gúnyt űz, ami egyébként rendszerint a frusztrációból fakad. Nem tesz magáévá vakon dogmákat, és nem a félelem tartja vissza a helytelen tettektől. Nem próbálja a világot a saját szigorú elképzeléseinek és szabályainak formáihoz igazítani. A bódhiszattva örömet leli az ellentétekben, de soha nem bocsátkozik végletekbe. Üzenetnek tekinti a jelenségeket, és egyre mélyebben szeretné felfedezni ezeket az üzeneteket. Az ellentétek harca inspirálja. Ha kommunista akarsz lenni, akkor tudnod kell, milyennek nem szabad lenned. Ez azt jelenti, hogy meg kell ismerned a kapitalizmust, így végső soron a kapitalizmusból nyersz inspirációt.

A bódhiszattvát a felébredettség és a szamszárikus mentalitás között dúló háború ösztönzi. Így a szamszárikus mentalitás sugalmazza a felébredést. Nem kell megváltoznunk, és nem kell megtagadni önmagunkat. Inspirációként használjuk azt, amilyenek vagyunk. A vírja, a negyedik szint tehát azt jelenti, hogy örömmel és szorga-

lommal dolgozunk az éppen rendelkezésre álló nyersanyaggal, a neurózisainkkal, a józanságunkkal, a kultúránkkal és a társadalmunkkal. Nincs szükség sem a szektáriánus megkülönböztetésre, sem felsőbbrendűségünk bizonygatására. Örömmel leljük abban, ami van, és dolgozunk vele.

## A zen és a pradzsnyá

Az ötödik bhúmihoz kapcsolódó paramita az átfogó tudatosság. Ezt a meditatív állapotot az indiai hagyomány *dhjánaként*, a kínai hagyomány *csanként*, a japán hagyomány pedig *zenként* ismeri. Ezek a nevek mind a teljes részvétel, a teljes jelenlét állapotára utalnak. Ennek az állapotnak nincs középpontja és határa. Ha mégis van, akkor a tudatállapotunkat már nem a teljes részvétel jellemzi, mert korlátok közé szorult, és állandóan jelen van benne az ellentétek érzete.

A dhjána vagy zen a figyelő nélküli tudatosságot jelenti. Amikor felületes értelemben beszélünk a tudatosságról, akkor általában az önközpontú figyelemre gondolunk. Tudjuk mit csinálunk, hol kell lennünk és hogyan kell kezelnünk a szituációt, ami egy meglehetősen bonyolult folyamat. Szüntelenül nyomon kell követni önmagunkat és a helyzet alakulását. Figyelnünk kell, hogyan viszonyulunk a helyzethez, és hogy ez milyen irányban befolyásolja annak alakulását. Oly sok dologgal kell egyszerre foglalkozni, hogy félünk, nehogy kicsússzon a kezünk közül az irányítás, ezért különösen óvatosnak és elővigyázatosnak kell lennünk. Ha ilyen módon törekszünk a teljes tudatosságra, akkor nehéz dolgunk lesz.

A zen tudatossága ennél jóval egyszerűbb. Az idevágó tibeti kifejezés a *szamten*. A *szam* tudatosságot, a *ten* pedig stabilizálást jelent. A *szamten* tehát a szilárd tudatosság. Ez a tudatosság inkább józan, mint neurotikus. Nagyon kevés dologra kell odafigyelni, mert minden egy szituációra egyszerűsödött le. Ha az egyszerűség és a térszerű nyitottság jelen van, akkor a bódhiszattva tetteket, a paramitákat, a nagylelkűséget, a türelmet, az energiát és az önfegyelmet mind távoli folyamatnak látjuk. És ha ezek a folyamatok egy teljesen nyitott szituációban történnek meg, akkor a nagylelkűség, a türelem stb. nem kerülnek ellentétbe egymással, hanem összekapcsolódnak és kiegészítik egymást.

A dhjána, vagyis az átfogó tudatosság térszerűsége a pradzsnjá továbbfejlődését segíti elő. Ez a tér éles, pontos, csípős jellege, ami a metsző, hideg téli levegőhöz hasonlít: tiszta, hideg és precíz. A hatodik szintet, vagyis a pradzsnjá megérését megelőzően a bódhiszattva cselekedetei árnyalt hozzáállást tükröznek. Még nem lát teljesen tisztán, és nem elég tudatos ahhoz, hogy meglássa ezeket a szövevényes magatartásformákat. A pradzsnjá meghaladja azt a jámbor szemléletet, aminek értelmében a bódhiszattva rendkívül együttérző, kedves, ügyes és minden helyzetben megállja a helyét. Ez a bódhiszattva szirupos, édeskes tulajdonsága. Mindig bájos, kedves, lágy és ugyanakkor agyafúrt. A pradzsnjá átvágja ezeket a szövevényes magatartásformákat, az erényt, a manipulációt és az összes többi megrögzött fogalmat.

Ahogy a pradzsnjá átvágó-folyamata kifejlődik, ezzel párhuzamosan elkezd megnyilvánulni a hetedik szint, az *upája*, vagyis az ügyes módszerek tökéletes alkalmazása. A bódhiszattva tettei – a nagylelkűség, a türelem stb. a korábbi szinteken is ügyes módszerek voltak, de még jelen volt a jámborság érzete. Ez is egyfajta kielégülés. Az

ember elégedetten nyugtázza, hogy a gyakorlása betöltötte a célját. Így az első hat szinten megfigyelhető egy halvány, de mégis alapvető elvárás. A megkülönböztetés érzése természetesen már korántsem annyira erős, mint azoknál az embereknél, akik nem bódhiszattvák, de ugyanakkor a bódhiszattva neurózisai is a szellemi materializmust tükrözik. Ezek a neurózisok nagyon finomak, agyafúrtak és nehéz őket észrevenni, mert természetük a kettőségek hiányát és a hamisságot egyaránt magában foglalja. Ezen a szinten a dolgunk nagyon bonyolulttá válik. Minél inkább tökéletesedünk, annál észrevétlenebbé válnak a hiányosságaink. Az ügyes módszerek kifejlődése a szellemi materializmus teljes meghaladását jelzi. Az ügyes módszerek egyaránt magukba foglalják a pradzsnjá elvágó-módszerét és az *én* és *más* nemléte érzetének kialakulását. Más szavakkal kifejezve, már kevésbé érezzük azt, hogy utazunk, és lassan eltűnik a viszonyítási vagy ellenőrzési pont érzete. Teljes mértékben ráhangolódkunk arra, ami a tág értelemben vett környezetünkben történik.

Az upája kifejlődése nem győzelmet jelent valami felett. Egyre inkább bízunk önmagunkban, és ez a bizalom nem igényel viszonyítási alapot. Az ügyes módszerek ügyessége azt jelenti, hogy teljesen megszabadulunk a gátlásainktól. Nem félünk élni, és nem félünk az élettől. Harcosok vagyunk. Hogyha felismerjük, hogy valóban harcosok vagyunk, akkor megtaláljuk a bejáratot, mert egy harcos – az őserdőben élő tigrishez hasonlóan – *mer* élni.

## A megvilágosodás szemlélete

A nyolcadik bhúmihoz kapcsolódó paramita tibetiül *mönlam*, szanszkritul pedig *pranidhána*. Ez szó szerint vágyakozást vagy jókívánságokat jelent. A mönlam az inspirációt jelöli, a jövő elképzelését. Ez nem azonos az általános értelemben vett vágyakozással, aminek során az ember azon töri a fejét, hogy mi fog történni az elkövetkezőkben. Ez az inspiráció, vagy tágabb látásmód a jelen fontos jellemzői, vagyis a jövőre vonatkozó jelenlegi lehetőségek függvényében vonatkozik a jövőre. Ez egy teljes mértékben realiztikus szemlélet. A jelent ugródeszkának, a jövőbeli lehetőségek tárházának tekintjük.

A nyolcadik szint inspirációja abból fakad, hogy szembenézünk a valósággal, azzal, amilyenek vagyunk. Ösztönzést érzünk arra, hogy a széles, teljes mahajána ösvényt kövessük, és átfogóbb, univerzális módon viszonyuljunk a világhoz. Létünk jelenlegi állapota a múltat és a jövőt egyaránt magában foglalja.

Ezen a szinten a bódhiszattva százszázalékosan bízik önmagában, de önbizalma nem én-központú. Nem önmagát tekinti a viszonyítási alapnak, hanem az érző lények összességét. Elfeledkezik a megkülönböztetésről. Lehet, hogy ő és az érző lények azonosak, így többé már nem követi nyomon, hogy ki-kicsoda és mi-micsoda. Ezt nem a vak hit vagy a zavarodottság alapján teszi, hanem valóban így is érzi, mert már nem látja értelmét annak, hogy saját területet kerítsen el önmaga számára. A jövő ott van, a jelen pedig itt, és ez egyszerűen így van.

A kilencedik szinthez kapcsolódó paramita a *bala*, amelyet tibeti nyelven *toznak* neveznek. A szó jelentése: erő. Ez az erő az ügyes módszerek önbizalmának további kifejeződése. Az ügyes módszerek adják az önbizalmat ahhoz, hogy az ember kiálljon egy szikla peremére, az erő pedig ahhoz szükséges, hogy le merjen ugrani. Ez nagyon merész döntésnek tűnik, de mivel már nincs viszonyítási pont, a szituáció teljesen hétköznapivá válik. Egyszerűen megteszi. Bizonyos értelemben ez sokkal egyszerűbb, mint öntudatosan elkészíteni egy csésze teát.

A bódhiszattva ösvény kezdetén óriási örömet okoz annak felismerése, hogy sokféle gazdag és ügyes tulajdonsággal rendelkezünk, és teljes emberi lények vagyunk. Ezen a szinten túl az út már nem öntudatos, azonban itt az öntudatosságtól való mentesség válik egyfajta öntudattá. Még mindig használunk viszonyítási pontokat, persze, transzcendentális módon, de mindazonáltal ez is csak létünk igazolása. A hetedik szinten túl az ügyes módszerek megtapasztalásával elkezdjük áttörni ezt az akadályt. Végül már nincs szükség viszonyítási alapra, és nincs szükség utazásra sem. Az ösvény evolúciós folyamattá válik, amelynek során további erő fejlődik ki bennünk, a megvilágosodás tökéletes ereje. Ez vezet el a tizedik szinthez. Ennek neve *dharmaméga*, vagyis a dharma felhője. Ez a *jese paramita*, a bölcsesség – szanszkritul *dzsnyána* – kifejlődése.

A bölcsesség azt jelenti, hogy nem azonosítjuk magunkat a tanítással, az ösvénnyel vagy a meditációs módszerrel. A bódhiszattva már nem azonosul az ösvénnyel, mert ő maga *vált* az ösvénnyé. Ő *maga* az ösvény. Addig munkálkodott és dolgozott magán, amíg ő maga lett az ösvény, a kocsis és a kocsihajtó is egyidejűleg. Ő a szemlélet, az energia, az ügyes módszerek, a nagylelkűség, a tudás és az átfogó tudatosság. Ez egy kimondhatatlanul erős ál-

lapot, a bódhiszattva mégis erőtlén, amikor a tizedik szintet eléri, mert teljes mértékben a Buddha útja irányítja. Ez ellentmondásnak tűnhet, de mégis igaz.

Van egy történet, ami egy indiai királyról szól, akinek udvari jóvendőmondói megjósolták, hogy egy héten belül olyan eső hull majd a birodalmára, aminek hatására minden ember megháborodik. A király erre hatalmas mennyiségű vizet gyűjtött össze a palotájában. Az őrületet hozó eső meg is érkezett, és a király összes alattvalója megtébolyodott. De egy idő után a király rádöbbsent, hogy képtelen kommunikálni az alattvalóival, mert az emberek az őrült világot valósnak hitték, és így pompásan elboldogultak a kölcsönös őrületük teremtette világban. Végül elhatározta, hogy ő is iszik a fertőzött vízből. Ez a történet meglehetősen kétségbeejtően ábrázolja a megvilágosodás elérését, de ennek ellenére nagyon erőteljes megállapítás. Amikor úgy döntünk, hogy iszunk az őrület vizéből, nincs viszonyítási alapunk. Tehát ebből a szempontból a teljes megvilágosodás egyenlő a teljes őrültséggel. De még mindig van egy király és vannak alattvalói, akiknek együtt kell fenntartani a világot. A világ fenntartása a józanság kifejeződésévé válik, mert nincs viszonyítási alap, ami ellen küzdeni lehetne. Van valami logikus ebben az egész bódhiszattva folyamatban, de emellett van benne valami elképzelhetetlenül illogikus is.

## VII. AZ ODAADÁS

## A meghódolás

Az odaadást kezdetben az alkalmatlanság érzete sugallja. Kezdjük felismerni, hogy nem vagyunk képesek megbirkózni az élettal, vagy hogy zavarodottságban élünk. Még a kis világítótornyaink is gyengének tűnnek a sötétség mélyén. Tehát az odaadás a hínajána szinten a szegénység érzéséből táplálkozik. Azért veszünk menedéket a buddhában, a dharmában és a szanghában, mert úgy érezzük, hogy az élet problémáinak csapdájába estünk. Nem sikerült kényelmes otthont teremtenünk, és szeretnénk megváltoztatni klausztofóbiától terhes, szenvedéssel teli világunkat.

Lehet, hogy vannak, akik az ösvényt egy ennél sokkal pozitívabb ösztönzés alapján közelítik meg. Volt egy ál-muk, egy látomásuk vagy egy feleszmélésük, ami arra készíteti őket, hogy mélyebben kutassanak. Lehet, hogy volt elég pénzük rá, hogy Indiába repüljenek, vagy ha nem, akkor elég bátrak voltak ahhoz, hogy elstoppoljanak odáig. Ott különféle egzotikus és izgalmas élményekben volt részük. Aki New Yorkban él, lehet, hogy ezt egy gazdag élményeket nyújtó, hősies utazásnak tekinti, de ezek az utazók alapjában véve még mindig a szegénység mentalitásával rendelkeznek. Kezdeti inspirációjuk gazdagságának dacára még mindig nem tudják, hogyan viszonyuljanak a tanításokhoz. Úgy érzik, hogy a tanítások túlságosan értékesek ahhoz, hogy ők be tudják fogadni. Kétkednek benne, hogy képesek lennének-e a spirituális fejelem elsajátítására. Minél alkalmatlanabbnak érzik magukat, annál odaadóbbakká válnak. Ez a típusú odaadás lényegében az odaadás tárgyának megbecsülésén alapul. Minél szegényebbnek érzed magad, annál gazdagabbnak

látod önmagad ellentétét, a gurut. Ahogy a közöttetek lévő látszólagos szakadék mélyül, úgy nő az iránta érzett odaadásod is. Egyre inkább készen állsz arra, hogy adj valamit a gurudnak.

De vajon mit vársz cserébe? És itt van a probléma. „Szeretném, ha a gurum megmentene a szenvedéstől, a nyomorúságtól és a gondjaimtól. Szeretném magam dicsőségesen, fantasztikusan, boldogan és kreatívan érezni. Olyan akarok lenni, mint a gurum. Csodálatos tulajdonságait szeretném a személyiségem részévé tenni. Szeretném az egómat gazdagítani. Szeretnék némi új információt a saját rendszeremhez, hogy jobban tudjak bánni magammal.” De mindez úgy hangzik, mintha szervátültetésért folyamodnál valakihez. „Talán át lehetne ültetni a mellkasomba a Nagy Bölcsesség Szívét. Lehet, hogy az agyamat is kicserélhetném.” Mielőtt teljes szívvel átadod magad egy guru szolgálatának, légy nagyon óvatos. Kérdezd meg önmagadtól, hogy miért csinálod? Mi az, amit valójában keresel?

Felkeresel egy szellemi barátot, és kijelented, hogy meg akarsz hódolni előtte: „Tiszta szívből a te ügyednek szentelem az életemet. Szeretlek téged és a tanításodat. Hol kell aláírni a nevemet? Hol van az a kipontozott sor, ahová a nevemet kell írnom?” De a szellemi barát nem ad ilyen jelentkezési ívet. Kényelmetlenül érzed magad: „Ha ez egy szervezet, akkor miért nincs, ahová felírhatnám a nevemet? Hogyan jelezhetem akkor a csatlakozásomat? Fegyelem, morál meg filozófia az persze van, de a nevemet nincs hová felírni!” „Ami ezt a közösséget illeti, minket nem érdekel a neved. Az elkötelezettséged sokkal fontosabb, mint az, hogy felírjuk a nevedet.” Zavarba jössz, amiért nem kapsz semmiféle visszaigazolást. „Ne haragudj, de nekünk nem kell a neved, a címed vagy a telefonszámod. Csak gyere el gyakorolni.”

Ez az odaadás kiindulópontja. Bizalommal viseltetsz egy olyan szituáció felé, amelyben nincs személyi igazolványod, s nincs helye a dicséretnek és az elismerésnek. Csak add át magad. Miért kellene tudnunk, ki az, aki átadta magát? Annak, aki ad, nincs szüksége névre és önigazolásra. Mindenki egy óriási üstbe ugrik bele. Nem fontos, hogyan és mikor ugrasz bele, de előbb vagy utóbb meg kell tenned. A víz forr, a tűz egyre lobog az üst alatt. Egy hatalmas leves hozzávalójává válsz. Az odaadás első lépése az önigazolás leépítése. Színtelenné és személytelené kell tenned az egyéniségedet. A meghódolás célja az, hogy mindenki szürke legyen. Semmi fehér, semmi kék, csak tiszta szürke. A tanítás megköveteli, hogy mindenkit beledobjanak a nagy leveses üstbe. Nem dughatod ki a fejed, hogy azt mondd: „Én vagyok a hagyma! Nekem büdösebbnek kellene lennem!” „Maradj nyugton, te csak egy közönséges zöldség vagy!” „Én vagyok a répa! Hát nem szép narancssárga a színem?” „Nem, és csak azért vagy még mindig narancssárga, mert nem főttél meg eléggé.”

Lehet, hogy most azt gondoljátok magatokban: „Figyelmeztet arra, hogy legyünk nagyon óvatosak a szellemi út megközelítésében, de őt magát nem kell megkérdőjelezni? Honnan tudjam, hogy igazat mond?” Tényleg nem tudhatod. Nincs semmi biztosítékod. Az igazság az, hogy van okotok arra, hogy kételkedjete a szavaimban. Soha nem találkoztatok Buddhával. Csak könyveket olvastatok, amelyekben mások írtak arról, amit Buddha mondott. Ha feltételezzük, hogy Buddha ismerte az igazságot – noha ebben sem lehetünk biztosak –, azt akkor sem tudhatjuk, hogy az üzenetét megfelelően adták-e tovább nemzedékről nemzedékre. Lehet, hogy valaki félreértette, és elferdítve adta tovább a tanításokat. Így az üzenet, ami hozzánk eljutott, észrevétlenül, de mégis alapjai-

ban téves. Honnan tudhatnánk, hogy megbízhatunk-e abban, amit hallunk? Lehet, hogy csak az időnket vesztegetjük, vagy éppen félrevezetnek bennünket. Talán egy csálás áldozatai vagyunk. Ezekre a kételyekre nincs megnyugtató válasz, nincs olyan hiteles személy, akiben tökéletesen megbízhatnánk. Így végső soron kizárólag a saját alapvető intelligenciánkban bízhatunk.

Mivel ti legalább fontolóra veszitek azt a lehetőséget, hogy megbíztok a szavaimban, elmondok néhány további útmutatót, aminek alapján eldönthetitek, hogy őszinte-e a tanítóval való kapcsolatotok. Az első sugallat alapján egy százszázalékosan megvilágosodott személy után kutatunk, akit a szaktekintélyek is elismernek, híres, és sok általunk is ismert embernek segített. Ezzel a szemlélettel az a probléma, hogy nagyon nehéz meghatározni egy megvilágosodott lény tulajdonságait. Vannak bizonyos elképzeléseink erről, de vajon ezek megfelelnek-e a valóságnak? A szellemi barát megválasztásának a kommunikáció személyes tapasztalatán kell alapulnia, nem pedig azon, hogy az adott személy beleillik-e a mi előzetesen kialakított elképzeléseinkbe. A megfelelő átadáshoz a tanítóval való közeli barátságra és közvetlen kapcsolatra van szükség. Ha a gurut egy magasabb rendű tudással bíró, nagyszerű embernek látjuk, aki végtelenül kegyes, amiért egyáltalán figyelmet fordít ránk, az megakadályozza az átadást. Ha jelentéktelen, szánalmas alaknak tartjuk magunkat, aki egy aranycsészét kapott, akkor az ajándék ránk nehezedik, és nem tudunk vele mit kezdeni. Az ajándék teherré válik, mert a kapcsolatunk ügyetlen és nehézkes.

A tanító és a tanítvány közötti őszinte barátság esetén a kommunikáció közvetlen és teljes. Ezt a két tudat találkozásának nevezik. A tanító és a tanítvány megnyílik, mindketten ugyanabban a térben vannak. Ahhoz, hogy

tökéletes barátságot köthess egy tanítóval, a tanítónak pontosan ismernie kell téged. Ez a meghódolás – feltárod magad a tanítónak. Ha ügyetlenek a mozdulataid, vagy piszkos a kezed, amikor kezet fogtok, nem kell szégyenkezned. Csak legyél önmagad! A meghódolás azt jelenti, hogy komplett pszichológiai képet adsz önmagadról a barátodnak, ami magában foglalja az összes negatív, neurotikus tulajdonságodat is. A tanítóval való találkozás lényege nem az, hogy jó benyomást keltsünk magunkról és kapjunk tőle valamit, hanem az, hogy egyszerűen magunkat adjuk. Ez hasonlít az orvos és a beteg viszonyához. Be kell számolnod a betegségedről és a tünetekről. Akkor az orvos megtesz minden tőle telhetőt, hogy segítsen rajtad. Ha azonban eltitkolod a betegségedet, és megpróbálsz elkápráztatni azzal, hogy milyen egészséges vagy, és mennyire nincs szükséged mások segítségére, akkor nyilvánvalóan nem kapsz túl sok segítséget. Az odaadás kezdete az, hogy nem próbálsz másnak látszani, mint amilyen vagy, és megosztod önmagad egy szellemi baráttal.

## A szellemi barát

Az odaadás hínájána-szemlélete az, hogy zavarodott vagy, ezért szükséged van egy józanság-modellre, egy bölcs emberre, aki a rendszeres gyakorlás és a tanulás eredményeképpen tisztán látja a világot. Ez olyan, mint amikor egy embert hallucinációk gyötörnek, és keres valakit, aki segít neki megkülönböztetni a valóságot az illúziótól. Ebben az értelemben olyan személyt keresel, aki úgy tud foglalkozni veled, mint egy gyermekét tanító



szülő. Egy olyan szülő, aki kész arra, hogy nyitottan kommunikáljon veled. És egy szülőhöz hasonlóan ő is hétköznapi embernek tűnik, aki sok nehézséget élt át, s megérti a gondjaidat és a hétköznapi testi szükségleteidet. A hínájána követői Buddhát egy közönséges embernek tekintik, aki óriási kitartással elérte a megvilágosodást, de továbbra is emberi teste volt, és osztozott mindennapi emberi tapasztalatainkban.

A hínájána szemlélet szerint tehát a tanító olyan, mint egy szülő. Ezzel szemben a mahájána nézőpontjából a tanító egy szellemi barát. Ezt szanszkritul *kaljánamitrának* nevezik, ami szó szerint azt jelenti, hogy *szellemi barát*, vagy *társ az erényben*. Az erény itt a bennünk rejlő gazdagságot jelenti, azt a gazdag táptalajt, amelyet a rothadó neurózisok trágyájával teszünk termékennyé. Óriási lehetőségek rejlenek bennünk, érettek vagyunk, akár egy teljesen érett pálpusztai sajt, aminek már egy kilométerről érezni lehet a szagát. Az odaadás azt jelenti, hogy a tanító és a tanítvány egyaránt tudomásul veszi ezeket a lehetőségeket. A tanítvány olyan, mint egy nagyon tehetséges kamasz, aki azonban nem tud eligazodni a világban. Szüksége van egy mesterre, aki megtanítja arra, mit kell tennie, és hogyan fejlesztheti ki a tehetségét. Tapasztalatlanságából kifolyóan állandóan hibázik, és szoros felügyeletre van szüksége. A mahájána szinten úgy tűnik, hogy a szellemi barát sokkal több erővel és megértéssel rendelkezik, mint mi. Ő már elsajátította a különféle gyakorlati módszereket, és mesteri módon tudja kezelni a különféle szituációkat. Olyan, mint egy kiváló orvos, aki felírja a megfelelő gyógyszer krónikus spirituális betegségeinkre, a folyamatos melléfogásainkra.

A mahájána szintjén az ember már nem próbál görcsösen megbizonyosodni arról, hogy a világa valóságos: „Végre szilárd talajra, szilárd alapra találtam. Felfedez-

tem a valóság értelmét.” Ellazulunk és kényelmesen érezzük magunkat. Már tudjuk, mi ehető, és mi nem. De hogyan együnk? Tömjünk magunkba megkülönböztetés nélkül mindent? Ha nem megfelelően állítjuk össze az étrendünket, akkor elronthatjuk a gyomrunkat. Ennél a pontnál meg kell nyílnunk a szellemi barátunk felé, és ő elkezd foglalkozni velünk. Kezdetben lehet, hogy lágyan és kedvesen bánik velünk, de ettől függetlenül úgy érezzük, nem tudunk elrejtőzni előle, minden pillanatunkat figyeli. Minél inkább próbálunk elbújni előle, annál jobban átlát az álarcunkon. Ez nem szükségszerűen annak tudható be, hogy a tanító hihetetlenül éber, vagy esetleg gondolatolvasó. Inkább arról van szó, hogy miközben eszelősen próbáljuk elkápráztatni a tanítót, vagy próbálunk elrejtőzni előle, neurózisaink egyre láthatóbbá válnak. A leplezésre való törekvés is egy átlátszó dolog. A tanító olyan, mint egy tükör, amit idegesítőnek és feszélyezőnek érzünk. Ezen a ponton úgy tűnhet, hogy a tanító nemhogy segíteni próbálna, de még szándékosan provokál is minket, ami néha a szadizmus határát súrolja. De ez az elsőprő nyitottság az igazi barátság.

Ez a barátság egy fiatalos és kihívó kapcsolat, amelyben a szellemi barátod a kedvesed. A hagyományos értelmezés szerint a kedves az, aki tetszik neked, kielégíti a testi vágyaidat, és ily módon méltányol téged. A szerető másik típusa becsüli minden tulajdonságodat. Lehet, hogy testi kapcsolatra nem lépne veled, de mégis nagyra becsüli a szépségedet, az agyafúrtságodat és a vonzerődöt. A szellemi barát esetében abban az értelemben beszélünk szeretőről, hogy ő a lényed torz és vonzó oldalával egyaránt kapcsolatba lép. Az ilyen kommunikáció nagyon veszélyes és fájdalmas. Nem vagyunk tisztában azal, hogyan viszonyuljunk egy ilyen kapcsolathoz.

Az ilyen szellemi barát szörnyen ésszerűtlen, és ennek

az oka egyszerűen az, hogy „könyörtelenül” törődik veled. Az sem hagyja hidegen, ahogyan köszönsz, ahogy bejössz a szobába stb. Ez már túlzás, és szeretnéd, ha eltűnne a területről: „Ne játssz velem, amikor én gyöngé és sebezhető vagyok.” Ha olyankor keresed fel, amikor erősnek érzed magad, akkor rendszerint azt várod, hogy elismerje, milyen erős vagy, ami csak egy újabb gyengeség. Mindkét esetben valami visszajelzésre vársz. Ő sebezhetetlennek tűnik, és ez félelemmel tölt el. Olyan mint egy gyönyörű vonat, ami feléd robot. Nem tudod megállítani. Hasonló egy régi, éles kardhoz, ami lesújtani készül rád. A szellemi barát keménységét egyszerre értékeled és irtózol tőle. A stílusa nagyon erőteljes, de emellett annyira összeszedett és igaz, hogy nem tudod kétségbe vonni. Ez az odaadás. Becsüled a stílusát, de egyidejűleg félsz is tőle. Csodálatos, hogy szétzúz és darabokra szabdal. Az odaadás ebben az esetben olyan éles, hogy még kegyelemért sem könyöröghetsz, azt bizonygatva, hogy egy nyomorult, de azért kedves kis emberke vagy, aki nagyon odaadó, állandóan leborul a mester előtt és a lábait csókolgatja. Ebben a helyzetben a képmutatás nem működik. Az egész kapcsolat nagyon zsarnoki jellegű. A szellemi barát valódi szerepe az, hogy megsértsen téged.

## *A nagy harcos*

Ahogy a mahájána ösvényén haladtunk előre, a szellemi barát orvosként bánt velünk. Kezdetben a vele való kapcsolat részvételtjes, barátságos, világos és kiszámítható volt. Amikor meglátogattad a barátodat, ő mindig ugyanabban a székben ült, és mindig ugyanazzal a teával

kínált. Mindent precízen csinált, és mindenben megkövetelte a precizitást. Mindig figyelmeztetett, ha valamit pontatlanul csináltál. Vagy az is lehet, hogy a szellemi barátod sok örült dolgot művelt, de ez a stílus is kiszámítható volt. Még el is vártad, hogy figyelmeztessen, amikor túlságosan kiszámíthatóan cselekedtél. Mindkét esetben féltél attól, nehogy a guru megváltoztassa a stílusát és kiszámíthatatlanná váljon. Szeretted volna mindig megőrizni a lágy, kellemes és békés kapcsolatot. Nagyon kényelmesen érezted magad. Nyugodtan bízhattál a szituációban. Teljes szívből átadhattad magad, és belemerülhettél ezekbe a körülményekbe. Mintha egy vasúti kocsit figyelnél, amelynek állandóan, megállás nélkül forognak a kerekei. Így nem érhet meglepetés. Remélted, hogy a barátod mindig kedves és nagylelkű lesz irántad.

De egy bizonyos ponton ez a fajta kapcsolat elakad. Túlságosan engedékennyé válik, így el kell vágni. A szellemi barátod elfoglalja a székedet, és tea helyett sörrel kínál. Összezavarodsz, és úgy érzed, mintha kirántották volna a talajt a lábad alól. Rendszeres és kiszámítható kapcsolatokat veszélybe került. Ily módon változik a szellemi barát az örült bölcsesség tanítójává. Cselekedetei kiszámíthatatlanok, és a nyugodt légkör már a múlté. Ez egy nagyon fájdalmas élmény. Megőrült az orvos, és ez egy félelmetes dolog. Nem szívesen bízunk egy megvadult orvosban vagy sebészben, de nem tehetünk mást. A szüleink gondoztak bennünket, az orvos kezelt, de most valódi felnőtté kell válnunk, aki kész szembenézni a világgal. Kezdő harcosná kell válnunk. Az odaadás ezen a szinten azt is magában foglalja, hogy különös engedékenységgel fogadjuk azokat a nyilakat, amelyeket a szellemi barát röpít felénk.

Meg kell tanulnunk hinni a háború titokzatos művészetében. A vadzsrajánában a háború nem a győzelem el-

érésére való törekvést jelenti, hanem egy elfoglaltságot. A guru a harcos őstípusa, aki a háborút és a békét egyaránt ismeri. A mester egy nagy harcos, aki ismeri a világ titkait, a világ misztikus jellegét. Tudja, hogyan működik a világ, hogyan zajlanak le a szituációk és hogyan eshetünk a szituációk csapdájába. A guru iránti odaadás akkor fejlődik ki igazán, amikor felismerjük, mennyire nehezen tudunk boldogulni egy háború kellős közepén. Ezért szükségünk van egy mesteri harcos tanítására. A hadviseléshez szükség van arra, hogy óriási bátorsággal kezeljük a felmerülő helyzeteket, készek legyünk megküzdeni velük és higgyünk az élet misztériumában.

A guru fantasztikus ügyességgel egyszerre fejleszt és rombol minket, mert képes a valós világgal kommunikálni. A valós világ pedig pozitív vagy negatív módon kommunikál velünk. Ez a titkok egyike. Az emberek ezt varázslatnak nevezik, de azt hiszem, hogy nem pontosan értik, miről van szó. A varázslatról általában a képregények álmai jutnak eszünkbe, ahogy Clark Kentből hirtelen Superman lesz. De a guru nem fordít bennünket fejfelé, és a levegőben sem fogunk lebegni. Olyan misztikus képességgel sem rendelkezik, hogy egyszerre öregnek és csecsemőnek lásson valakit. Csúszómászóvá sem képes változtatni az embereket, hogy megvallják neki a bűneiket, és ezután újra emberré változtassa őket. Persze az emberek vágnak ilyen képességekre. Hatalmas dolog lenne. „Bárcsak poloskává változtathatnám ezt az embert, hogy agyontaposhassam!” Túl sok képregényt olvastunk. A misztikus erő csak a valósággal való nagyon közvetlen kapcsolaton keresztül juthat kifejezésre. Együttérzés nélkül semmi sem történhet. Nem hódíthatjuk meg a világot, ha győzelmet akarunk aratni valami felett. Éreznünk kell, milyen erős kapcsolat köt össze bennünket a világ-

gal, különben a világhoz való viszonyunk csupán képzeletbeli, és a guru iránti hamis odaadáson alapul.

Nagyon direkt és személyes kapcsolatot kell kiépíteni a guruval. Lehet, hogy húszmillió dollárt ajándékozol a szellemi barátodnak, akit nagyon szeretsz, de ez még nem elég. Az egódat kell átadnod neki. Meg kell kapnia az esszenciádat, az élethevegődet. Nem elég, ha a szőrődet, a hajadat vagy a körmődet adod oda neki. Valódi lényegeddel kell meghódolni előtte. Még ha az összes tulajdonodat odaadod neki – az autódat, a ruháidat, az értékeidet, a pénzedet, a kontaktlencsédet és a műfogsorodat –, az sem elég. Mi lenne, ha önmagadat adnád oda, ezeknek a dolgoknak a tulajdonosát? Az önátadásod még mindig ügyetlen, és nem teljes. A tanítók – különösképpen a vadzsrajanában – elvárják, hogy teljesen átadd önmagad. Nem elég, ha lenyúrod a bőrödöt és a húsodat, szétszeded a csontjaidat és kiveszed a szívedet. Mi maradt még, amit oda tudnál adni? Az a legértékesebb ajándék.

Lehet, hogy büszkék vagyunk, amiért az egyik ujjunkat a gurunak adtuk. Más esetben: „Levágтам a fülem, és nekiadtam.” Vagy pedig: „Azzal biztosítottam az odaadásomról, hogy levágтам az orromat. Remélem, hogy elfogadja, és annak jeleként értékeli, hogy mennyire komolyan törekszem a spirituális ösvényen. Remélem, hogy értékelni fogja, hiszen oly sokat jelent nekem.” Az örült bölcsesség mesterének az ilyen áldozat nem jelent semmit. A vadzsrajana-meghódolás ennél sokkal fájdalmasabb, erősebb és bizalmasabb. A kulcs a teljes kommunikáció: ha bármit visszatartasz, akkor a kapcsolat hamissá és tökéletlenné válik. Ezt pedig mindketten érezni fogjátok.

## Az elkötelezettség

Az örült bölcsesség mestere hatalmas erőkkel rendelkezik – az átalakítás erejével, a kifejlesztés erejével, valamint a halálos elutasítás erejével, ami elpusztíthatja a tanítványt. Azt mondják, hogy a guru a tűzhez hasonló. Ha túl közel kerülsz hozzá, megégsz, ha viszont túlságosan eltávolodsz tőle, nem jut el hozzád a meleg. Egészséges távolságban kell maradni a tanítótól. Ha túl közel próbálsz kerülni hozzá, azzal csak azt szeretnéd elérni, hogy elismerje neurózisaid valódiságát és komolyságát. Úgy gondold, hogy ez része annak az üzletnek, amelynek során a guru és a tanítvány szellemileg eggyé válnak. De ilyen üzletet nem lehet kötni, mert a guru nem írja alá a nevét a szerződésen.

Sajnos, rendszerint azt gondoljuk, hogy az odaadás egy teljesen biztonságos, kellemes és harmonikus kapcsolat, olyan, mint egy házasság. De az odaadás esetében még a házasságnál is kétségesebb, hogy a kapcsolat tartós lesz. Szeretnéd, ha titokban tarthatnád, arra az esetre, ha mégsem működne. Még mindig nagy adag misztérium övezi a tanításokat és a tanítót. A házastársi kapcsolat sokkal kevésbé titokzatos. Ismeritek egymás múltját és szokásait, így félték attól, hogy megunhatjátok egymást. A tanítások esetében azonban nem az unalomtól félsz, hanem éppen ellenkezőleg, attól, hogy kudarcot vallasz vagy veszélybe kerülsz. Ez a félelem csak további meghódításra készítet, arra, hogy vakon bízz, és az energiáidat egyre inkább az ismeretlennek szenteld. Ismeretlensége dacára tökéletesen biztonságosnak gondold a folyamatot, hiszen a jó oldalon állsz, Isten oldalán. Kész vagy megküzdeni az ellenséggel – a bűnnel, az ördöggel, vagy

bármilyen mással. Összekapcsolódsz a jóssággal: „Ha eléggé átadom magam, akkor a tanítóm elfogad és megszabadít.” Ez a felfogás nagy problémát okoz.

Nem vesszük észre, hogy a jószág dühe nagyon erőteljes, és bármikor lesújthat. A legkisebb csalásunk is visszautthat ránk, ami számunkra lehet, hogy nem jelent többet egyfajta beszédstílusnál, de valójában ennél sokkal többnek tűnik. Az adószabályokat ki lehet kerülni, sőt, egy közlekedési kihágást is meg lehet úszni bírság nélkül, de a spirituális ösvényen nem ilyen egyszerű a helyzet. Ez egy sokkal bonyolultabb, kiélezettebb, közvetlenebb és kényesebb szituáció. Amikor a tudat finomabb szituációkra hangolódik rá, akkor a következmények is sokkal szövevényesebbek lesznek. Általában azt képzeljük, hogy amikor a tudatunkkal finomabb dolgokra hangolódunk, akkor ebből szubtilis örömünk származik, a szubtilis fájdalmat pedig figyelmen kívül hagyhatjuk. De a kellemes és a fájdalmas üzenetek egyaránt erősek.

Ezzel azt akarom mondani, hogy a tanító iránti odaadás óriási következményekkel jár. Már maga az is veszélyes lehet, ha valaki ezt elolvassa. Meghódolsz és tudomásul veszed, hogy elkötelezettséget vállaltál. Ha pedig eljutsz odáig, hogy szellemi tanítványnak tekinted magad, akkor ezzel nem csupán a tanítás jósa mellett foglalsz állást, de egyenesen beágyazod magad a tanítás termőtalajába. Akárhányszor összeszeded a kezed és leborulsz, akárhányszor a tanító nyugtázza az elkötelezettségedet, akárhányszor gyertyát vagy füstölőt gyújtasz a szentélyben, vagy leülsz a meditációs teremben, egyre mélyebb gyökereket eresztasz. Ez olyan, mint amikor fát ültetsz. A gyökerek minden egyes öntözés után egyre mélyebben hatolnak a talajba. Az odaadást az emberek rendszerint könnyelműen kezelik: leborulsz, és megkapod, amit akarsz. Ha pedig mégsem kapod meg, akkor

gond nélkül továbbállhatsz. De ez korántsem így van. Minden leborulás erősíti a köldökzsínort. Egyre mélyebben gyökerezel a tanításokban és abban az adósságban, amivel az összes érző lénynek tartozol. Ez óriási erőfeszítést igényel. Ha ezt nem látod, az hasonló ahhoz, mintha azt mondanád: „Szívességet teszek a háztulajdonosnak azzal, hogy beköltözöm a házába és aláírom a bérleti szerződést. Megteszem neki ezt a szívességet, hogy általam pénzhez jusson.” De nem számolsz a következményekkel: amíg a szerződés érvényben van, köteles vagy fizetni a lakbért. Ez egyszerű, hétköznapi logika.

A viszony még akkor is megmarad, ha megpróbálsz kilépni a kapcsolatból. A múltat nem lehet meg nem történné tenni. Nem tudsz csak úgy elsétálni, minden utóháttal nélkül. Ebben az értelemben ez egy szörnyű csapda, egy soha el nem múló élmény. Ezért mindenki nagyon jól gondolja meg, mielőtt belekezd.

## A guru egyetemessége

Az önfegyelem és az odaadás mindig együtt járnak. Egyaránt fontosak egymás számára. Mondhatjuk úgy is, hogy az önfegyelem és az odaadás olyanok, mint egy madár két szárnya. Bármelyik is hiányzik, nem tudunk a szellemi baráthoz, a tanítóhoz vagy a harcshoz viszonyulni. Egy szellemi barát nélkül pedig nem lehet megvalósítani a tanításokat. A tanítások nélkül nem lehet kifejleszteni az alapvető józanságot. Az alapvető józanság nélkül pedig nincs út, nincs mozgás és nincs alkotó energia.

A spirituális ösvény keresésének egyik problémája az, hogy úgy érezzük, képesek vagyunk segíteni magunkon

pusztán azzal, hogy sokat olvasunk és gyakorolunk, anélkül, hogy egy bizonyos hagyományvonalhoz kapcsolódnánk. De ha nincs egy tanítónk, aki előtt meghódolhatnánk és aki odaadásunk tárgya lehetne, akkor nem szabadulhatunk meg a szellemi materializmustól.

Fontos, hogy először kifejlesszük az odaadás érzését, ami lehetővé teszi, hogy ne azonosuljunk többé az egónkkal. Az odaadás a felejtés folyamata. Ha nincs jelen az odaadás és a meghódolás, akkor nem tudunk felejtani. Természetesen néha még a szellemi baráttal való kapcsolatunk is csupán a bennünk lévő szellemi materializmust erősíti. A megfelelő kapcsolat létrehozása egyrészt a tanítón, másrészt pedig a tanítvány kommunikációján múlik. Előfordul az is, hogy egy magas szintet elért szellemi barát találkozik egy embrionálisan magas szintet elért emberrel, de a megfelelő kapcsolat mégsem jön létre. Mindkét félre szükség van ahhoz, hogy a szikra kipattanjon.

Az összes eddig tárgyalt odaadási fokozatnak megvan a maga helye. Nem vághatunk bele rögtön a vadzsrajána típusú odaadási szemléletbe. Ez öngyilkosság lenne, hasonlóan ahhoz, amikor egy kisgyermek megpróbálja utánozni a felnőtteket. Az odaadás különféle módjai nem csupán egymást követő fejlődési szintek, hanem az egyes szinteken belüli különböző jellegzetességek is. Lehet, hogy az egyik pillanatban egy olyan személyre van szükség, aki szülő módjára gondoskodik rólad. A következő pillanatban betegnek érzed magad, és egy orvosra van szükséged, később pedig egy harcos bátorítására.

Mindazonáltal a hínájána típusú odaadással kell kezdeni, ami magában foglalja a mahájána együttérzésének és a vadzsrajána bátorságának bizonyos elemeit is. A külsődleges tettek azonban szinte maradéktalanul a hínájána szellemét követik. Az ösvény minden egyes szintjének megvan a maga jellegzetessége. A hínájána típusú oda-

adás leginkább a szellemi baráttal való egyszerű viszonyt jelenti, egy emberi kapcsolatot. A szellemi barátot nem tekinted istennek, szentnek vagy angyalnak, hanem olyan embernek látod, aki rengeteget gyakorolt és tanult. Tudsz azonosulni ezzel a személlyel, mert képes vagy vele kommunikálni. Ő nem egy marslakó, aki földi lénynek álcázza magát, hanem egy ember, aki ezen a világon született és nőtt fel. Majd sokféle nehézség megtapasztalása után képes volt elsajátítani a tanításokat, és nagyszerű dolgokat ért el. Képes vagy kapcsolatba kerülni ezzel az emberrel, anélkül, hogy mindenféle titokzatos dolgokról fantáziálnál.

A hínájána szemlélete teljesen racionális: egy másik emberi lényvel állsz kapcsolatban, aki végigjárta az utat. A mahájána megközelítése szerint ez a személy olyan magas szintre jutott, hogy teljes mértékben összhangban van a mindennapi élet eseményeivel. Tudatossága egy percre sem vész el, így soha nem mulaszt el semmit. Rendkívüli együttérzése révén képes átérezni a negatívitásaidat. Lehet, hogy a szellemi barátod viccesnek tartja, ahogy a spirituális ösvényen haladni próbálsz. Lehet, hogy úgy viselkedsz, mint egy teljesen megzavarodott, nevetséges alak. Ennek ellenére ez az ember soha nem adja fel a reményt veled kapcsolatban. Elfogad téged, és átéli az általad teremtett irritáló helyzeteket. Rendkívül türelmes hozzád, és ha valamit rosszul csinálsz, elmagyarázza, hogyan hozhatod helyre. De azután újabb hibát követsz el, vagy félreértelmezed, amit mondott, és megint melléfogsz. Visszamegy a szellemi barátodhoz, ő pedig így szól: „Rendben van, folytathatjuk a közös munkát, most próbáld ki ezt a módszert!” Újra megpróbálsz. Óriási energiával kezdesz bele, és teljesen biztos vagy benne, hogy képes leszel végigcsinálni. De egy idő múlva belefáradsz az egészbe, és találsz valami más szórakozást. A

szellemi barát arra kér, hogy végezz intenzív meditációs gyakorlatot, és közben ne olvass könyveket. Te azonban arra leszel figyelmes, hogy a könyv szinte magától beleugrik a kezébe, és nem tudod megállni, hogy ne olvass. Úgy gondolod, hogy ez is a tanítás része. Ismét felkerekedsz a szellemi barátodra: „Követtem az utasításaidat, de ez a könyv szinte beleugrott a kezembe, és nem tudtam megállni, hogy ne olvassak.” Erre ő így válaszol: „Rendben van. És tanultál valamit abból a könyvből? Ha igen, akkor olvasd tovább, és próbáld megtalálni a könyv mélyebb jelentését.” Tovább olvasod a könyvet, de lassan beleunsz az olvasásba is. Itt a tavasz. A természet fái és virágai oly csodálatosak, hogy félreteszted a könyvet, és elmész sétálni. Élvezed a természet szépségét, és a természetben való időzés „meditatív” állapotát. A fegyelmezett gyakorlás nagyon nehéz, és állandóan mellékösvényeket hozol létre azáltal, hogy nem ismered fel, hogy mellékösvényre tévedtél. A fő gond nem is az, hogy nem engedelmeskedsz a szellemi barátodnak. Az igazi problémát az okozza, hogy túlságosan komolyan veszed a dolgokat, túlságosan komolyan veszed a mellékösvényeidet. Tehát a szellemi barátodnak rendkívüli türelemre van szüksége ahhoz, hogy még annak ellenére is dolgozzon veled, hogy könnyelműen ide-oda kapkodsz.

A bódhiszattva olyan, mint egy krokodil: ha egyszer a szájába kerülsz, soha többé nem enged el. Ha el akarod hagyni a szellemi barátodat, hogy kötöttségektől mentes, szabad életet élhess, ő azt fogja mondani: „Ez nagyszerű ötlet. Tégy, ahogy jónak látod, ha akarsz, menj el nyugodtan.” Jóváhagyja a távozásodat, és ezzel eltünteti lázadásod tárgyát. Így az eltávolodás helyett inkább közelebb kerülsz hozzá. Ez egy kölcsönös helyzet. A guru erős odaadást érez a tanítványa iránt, így a tanítvány odaadása is kezd felébredni, még akkor is, ha ostoba, és rengeteg

probléma nyomja a vállát. A tanító odaadása a tanítvány iránt az együttérzés, a tanítvány odaadása a tanító iránt pedig a fegyelem. Tehát az odaadás és a fegyelem egy ponton találkoznak.

Ezután jutsz el a vadzsrajána típusú odaadáshoz, ahol már feladtad az elragadtatást. Eggyé váltál az ösvénnyel, és a jelenségvilág a guru megnyilvánulásává válik. Eggyé fajta odaadást érzel a jelenségvilág iránt. Végül eggyé válsz a tanításokkal, és alkalmanként a szószólójukként tevékenykedsz. Ez még a saját tudatalattidra is vonatkozik. Ha képes vagy eljutni erre a szintre, akkor az élet minden eseményében meglátod az üzenetet és a tanítást. A tanítás mindenhol jelen van. Ez nem egy naiv varázslat-elmélet, mindenféle trükkökkel és hókuszpókuszokkal, hanem egy bámulatra méltó helyzet, amit varázslatnak is lehet nevezni. Ebben az ok és az okozat viszonya is szerepet játszik. Az életed eseményei állandóan szólnak hozzád, és ez elől a guru elől nem tudsz elmenekülni. Valójában nem is akarsz, mert azonosulsz vele. Így a tanítások már nem annyira keltenek benned bezártságérzetet, és ez képessé tesz arra, hogy felfedezd az élet során felmerülő helyzetek varázslatos természetének tanítását.

Az odaadásról általában azt tartják, hogy a szívből jön, nem a fejből. A Tibeti Halottaskönyv jelképrendszerében a békés istenségek a szívből nyilvánulnak meg, a haragvó istenségek pedig a fejből. A vadzsrajána megközelítés a fejhez kapcsolódik – a fejhez és a szívhez egyaránt. Az odaadás a hínájána és a mahájána szemlélete szerint a szívből jön. A tantrikus létszemlélet bizonyos értelemben intellektuális, mivel a dolgok mögöttes értelmét vizsgálja. Elkezded meglátni azokat az üzeneteket, amelyek felébresztenek. Ez az intellektus azonban nem az okoskodáson alapul, hanem százszázalékosan a szívből jön. Azt mondhatjuk, hogy a mindenütt jelenlévő guru tantrikus szem-

lélete az értelemmel kezdődik, ami később átalakul vadzsra-értelemmé. Ez ugyanakkor életre kelti a szív intuitív képességét is.

Ez a pradzsnyá és a súnjátá lényegi egyesülése, a szemek és a szív egysége. A mindennapi események önálló tanításokká válnak. Már a bizalom eszménye is elveszíti szerepét. Ha megkérdezed, hogy ki az, aki bízik, a válasz: Senki! A bizalom maga az a folyamat, hogy megbízunk valakiben. A független energia mandalája nem szorul támogatásra, mert önmagát tartja fenn. A térnek nincs pereme vagy középpontja. A tér minden sarka középpont és perem is egyben. Ez a mindent átható odaadás, amelyben az odaadás forrása nem különbözik az odaadás tárgyától.

De mielőtt még túlságosan belemerülnénk az izgalmas és titokzatos dolgok tárgyalásába, először azzal kell kezdenünk, hogy adunk, megnyílunk, feltárjuk az egónkat és az egóból ajándékot készítünk a szellemi barátunk számára. Ha erre nem vagyunk képesek, akkor az ösvény soha nem indul el, hiszen nincs, aki az ösvényt járja. A tanítás él, de a gyakorlónak kell azt elsajátítani és megtestesíteni.

VIII.  
A TANTRA



## Az egyedüllét

A szellemi út nem tréfadolog – jobb, ha bele sem kezd az ember. De ha egyszer belekezdész, akkor járd végig az utat, mert ha elkezdéd és abbahagyod, akkor a befejezetlen feladat emléke állandóan kísérteni fog. Ahogy Szuzuki Roshi írja *A zen szelleme az örök kezdők szelleme* című könyvében, az ösvény olyan, mint amikor felszállsz egy vonatra, amiből nincs kiszállás, és ami soha nem áll meg. A mahájána írások az ösvényre lépés bódhiszattva fogalmát egy fa elültetéséhez hasonlítják. Az ösvényre lépve folyamatos növekedéssel kell számolnod, ami rendkívül fájdalmas lehet, mert néha szeretnél letérni az útról. Nem akarsz teljesen belemerülni, mert túlságosan megérinti a szívedet, és nem bízol a szívedben. Az élményeid túl áthatóvá, mezeitelenné és szembeszökővé válnak. Azután menekülni próbálsz, de ez fájdalmat okoz, ami pedig arra ösztönöz, hogy folytasd az elkezdett utat. A kudarcok és a szenvedés az ösvény alkotó folyamatának részei.

Az ösvény folyamatosságát az alap-tantra, az ösvény-tantra és a beteljesülés-tantra fejezi ki. Az alap-tantra a benned rejlő lehetőségek felismerését jelenti. Megérted, hogy része vagy a buddha-természetnek, különben nem tudnád értékelni a tanításokat. Tudomásul veszed a kiindulási pontodat, a zavarodottságodat és a szenvedésedet. A szenvedésed maga az igazság. A szenvedésed intelligens. Az ösvény-tantra a gazdagság és a nagylelkűség kifejlesztését foglalja magában. A zavarodottságot és a szenvedést az inspiráció bőséges forrásának tekinted. Továbbá felismered azt is, hogy intelligens vagy és bátor, s képes vagy a teljes egyedüllétre. Kész vagy arra, hogy al-

tatás nélkül megoperáljanak. Állandóan leleplezed magad, az egyik maszkot a másik után veted le és megnyílsz. Készen állsz a magányosságra, az elhagyatottságra. Hajlandó vagy megválni az árnyékod társaságától, a huszonnégy-órás magyarázóától, aki szüntelenül a nyomodban van. Ez a figyelő.

A tibeti hagyomány ezt a figyelőt *dzinpának* nevezi, ami rögeszmét vagy ragaszkodást jelent. Ha megválunk a figyelőtől, akkor már nem marad semmi, amiért tovább kellene élni, amiért folytatni kellene a létezést. Feladjuk azt a reményt, hogy ragaszkodjunk valamihez. Ez egy hatalmas lépés a valódi aszkézis felé. A kérdezőtől és a választól egyaránt meg kell válnod. Ez annak a csapongó tudatnak, annak az ellenőrzőrendszernek a feladását jelenti, ami eldönti, hogy mikor cselekszel helyesen, és mikor nem. „Én ez vagyok, én az vagyok.” „Vajon jól csinálom? Helyesen meditálok? Eleget tanulok? Haladok a cél felé?” De ha mindezt feladjuk, akkor honnan fogjuk tudni, hogy fejlődünk-e a spirituális gyakorlás útján? Valószínűleg spirituális gyakorlás, mint olyan nem létezik, kivéve az önámítás és a szellemi állapotok megragadására való törekvés feladását. Csak add fel! Ezen kívül nem létezik szellemi út. Ez egy nagyon elhagyatott helyzet. Olyan, mintha hóval borított, felhők koronázta hegycsúcsok között élnél, amelyeken át a Nap és a Hold fénye ragyog. Lent magas fákat ráz az üvöltő szél, alattuk mennydörgő vízesés zúdul alá. Lehet, hogy nagyra értékelnék ezt az elhagyott vidéket, ha turistaként járnánk ott, fényképezőgéppel a kezünkben, vagy ha a hegycsúcs megmászásával próbálkoznánk. De nem szívesen élnénk egy ilyen elhagyott területen. Nem egy kedélyes dolog, inkább ijesztő és félelmetes.

De a magánnyal, és annak szépségével meg lehet barátkozni. Az olyan nagy szentek, mint Milarépa, a ma-

gányt hitvesüknek tartották. Egybekelnek a magánnyal, a végső szellemi egyedülléttel. Nincs szükségük testi vagy szellemi szórakozásra. Az egyedüllét lényük részévé, társukká és szellemi hitvesükké válik. Bárhová is mennek, egyedül járnak, és bármit csinálnak, egyedül csinálják. Mindegy, hogy éppen a barátaikkal vannak együtt, egyedül gyakorolnak, másokkal együtt szertartásokat végeznek vagy meditálnak, az egyedüllét állandó társuk. Ez az egyedüllét a szabadság, a legvégső szabadság. A magányt az üresség és a bölcsesség egyesülésének vagy nászának nevezik. A magány érzékelése a dualisztikus elfoglaltságok szükségtelenné válását vonja maga után. Ezt az üresség és az együttérzés egyesülésének is hívják, amelynek során az egyedüllét az együttérző cselekvésre ösztönzi az embert az élő szituációkban. Ez a felfedezés feltárja az önközpontú helyzeteket újratereztető karmikus láncreakciók elmetszésének lehetőségét, mert a magány vagy az egyedüllét teressége nem szórakoztat és nem táplál. A aszkézis alaptermészetünk részévé válik. Felfedezzük, hogyan szórakoztatnak és táplálnak bennünket a szamszárikus tevékenységek. Ha meglátjuk, hogy a szamszárikus tevékenységek csupán játékok, az már önmagában a dualisztikus rögeszmék megszűnését, vagyis a nirvánát jelenti. Ezen a ponton feleslegessé válik a nirvána keresése.

Tehát az ösvény kezdetén elfogadjuk alapvető tulajdonságainkat, és ez az alap-tantra. Azután haladunk az ösvényen, ami lehet forró vagy hideg, örömteli vagy fájdalmas. A beteljesülés-tantra túl van azon, amiről eddig beszéltünk. Ennek során felfedezzük valódi természetünket. Buddhista szemszögből nézve az egész szellemi ösvény a természetes növekedés összefüggő folyamata. Tudomásul vesszük az alapot, azután az ösvény zűrzavarát, majd a beteljesülés színes jellegét. Az egész folyamat egy

végtelen odisszea. A megvalósulást elérve nem állunk meg, hanem folytatjuk a vég nélküli buddha-tevékenységet.

## Mandala

Láttuk, hogy a mahájána vagy bódhiszattva ösvényen még szükség van némi törekvésre. Ez nem feltétlenül a zsarnoki ego erőfeszítésére utal, de még mindig jelen van egyfajta öntudatos elmélet: „Én ezt gyakorolom, én erre töreksem.” Pontosan tudod, hogy mit kell tenned, nem tétovázol, a tettek természetesen jönnek, de az ego keménysége még halványan jelen van. Ezen a szinten a gyakorlónak erőteljes élményei vannak az üresség- meditáció során, de szükség van arra, hogy még direkter módon viszonyuljon a világegyetemhez. Ehhez inkább egy ugrásra, mintsem fegyelmezett törekvésre van szükség. Ez az ugrás a nagylelkűség, abban az értelemben, hogy készen állsz megnyílni a jelenségvilág felé, és nem csupán egy stratégiát alkalmazol, amelynek alapján a világhoz viszonyulsz. A stratégia szükségtelenné válik, és sokkal fontosabb szerepet kap az energia tényleges érzékelése.

Meg kell haladni az ego hadműveleteit – az agressziót, a vágyat és a nem-tudást –, és tökéletesen eggyé kell válni ezekkel az energiákkal. Nem próbáljuk őket eltávolítani vagy megsemmisíteni, hanem átalakítjuk az alaptermészetüket. Ez a vadzsraja, a tantrikus vagy más néven jógai ösvény szemlélete. A jóga egyesülést jelent, teljes azonosulást. Nem csupán a meditatív technikákkal és az ügyes, együttérző kommunikációval azonosulunk, hanem a világegyetemben létező összes energiával is.

A *tantra* kifejezés folytonosságot jelent. Egyre tisztáb-

ban látjuk az ösvényen való fejlődés, valamint az életünk tapasztalatainak folytonosságát. Minden szellemi meglátás ezt igazolja. Az érzékelt jelenségek benne rejlő szimbolikája természetes módon feltárul, és ezt többé már nem tekintjük elragadó és izgalmas külső dolognak, amiről eddig még soha nem volt tudomásunk. A vizuális szimbólumok, a mantra hangszimbóluma, és az érzés, az energia szellemi szimbolikája egyaránt feltárul előttünk. A tapasztalás új látásmódjának felfedezése nem megerősítő vagy túl erőteljes, inkább egy természetes folyamat. A mandala elméletét a világegyetem energiáival való tökéletes egység, valamint a dolgok egymáshoz való kapcsolatának és a jelenségek eleven természetének látása alkotja.

A szanszkrit *mandala* szó közösséget, csoportot és egyesülést jelent. Ez az elnevezés arra utal, hogy mindennek van egy középpontja. A tantrikus mandala esetében mindennek a középpont nélküli tér áll a középpontjában. Ebben a térben nincs figyelő vagy érzékelő, ezért a tér pereme rendkívül élessé válik. A mandala elve minden jelenség kölcsönös függése meglátásának élményét jelenti. Az egyik tapasztalat létrehozza a következőt, és ezek folyamatos láncolatot alkotnak. A jelenségek sémáit tisztán látjuk, mert látásmódunkat nem homályosítja el a részrehajlás. Minden szöglet láthatóvá válik, és mindent áthat a tudatosság.

A haraggal, a vággyal és a nem-tudással való teljes azonosulás mandala- elvét az apa-tantra, az anya-tantra és az egyesülés-tantra gyakorlása által valósítjuk meg. Az apa-tantra az agresszióval, vagyis az elutasítással kapcsolatos. Az agresszió átalakításával egy hatalmas erejű energiát tapasztalunk meg. A zűrzavar soha nem képes behatolni ebbe az energiába, mert az energia automatikusan elutasítja. Ezt a vadzsra-haragnak nevezik, mivel nem más,

mint az energia gyémánt-jellege. Az anya-tantra a csábítással, a vonzeróval kapcsolatos, amelyet a megkülönböztető bölcsesség inspirál. A világegyetem vagy az élet minden szerkezetének meglátjuk a maga szépségét. Nincs sem elutasítás, sem elfogadás. Minden általunk érzékelt jelenségnek megvannak a saját egyéni tulajdonságai. Mivel nem utasítunk vissza, és nem is fogadunk el semmit, ezért a dolgok egyéni tulajdonságai nyilvánvalóbbak lesznek, és könnyebben tudunk viszonyulni hozzájuk. A megkülönböztető bölcsesség az élet minden sajátosságának gazdagságát értékeli. Ez készlet bennünket a jelenségekkel való táncra. Ez a vonzeró a vágy józan formája. A közönséges vágy hatása alatt megpróbáljuk megragadni egy adott helyzet kiemelkedő momentumát, és eközben figyelmen kívül hagyjuk a terület többi részét, amelyben ez a momentum létezik. Ez olyan, mintha megpróbálnánk halat fogni, de nem vennénk tudomást az óceánról, amelyben a hal úszkál. Az anya-tantra esetében a vonzás azt jelenti, hogy minden helyzetet örömmel fogadunk, de használjuk a megkülönböztető bölcsességet is. Mindent pontosan olyannak látunk, amilyen, így nem kerülhet sor összeütközésre. Nem lesznek emésztési zavaraink. Az egyesülés-tantra a nem-tudást mindent átható térré alakítja át. A hétköznapi nem-tudás állapotában megpróbáljuk megőrizni az egyéniségünket, miközben ügyet sem vetünk a környezetünkre. Az egyesülés-tantrában azonban nincs szó az egyéniség fenntartásáról. A tér teljes hátterét érzékeljük, ami a nem-tudás megfagyott terének pontosan az ellentéte.

Ahhoz, hogy az agressziót, a vágyat és a nem-tudást átalakíthassuk, képesnek kell lennünk direkt és teljes módon kommunikálni az energiával, stratégiák alkalmazása nélkül. Aki teljesen nyitottan viszonyul a világegyetemhez, annak nincs szüksége arra, hogy megpróbálja értelmi

vagy intuitív törekvés segítségével kifejleszteni ezt a képességet, mert a világegyetem rendje nyilvánvalóvá válik a számára. Minden érzékelt jelenség szól hozzá. Az írássok gyakran említik, hogy minden, amit látunk, a vizuális mandala, minden hang a mantra-mandala, minden gondolat a *csitta*-mandala, a tudat lényege pedig a tér. Az ilyen mandalákat érzékelő személy nem fog táncoló istenségeket látni, és furcsa mantrák visszhangját hallani. Tudatában nem jelennek meg a teret betöltő, felvillanó szellemi fények. Az ilyen elképzelések a mennyország óvódás szintű felfogását tükrözik. Ha szó szerint színeket és formákat látunk, valamint a térben visszhangzó mantrákat hallunk, és figyelmet fordítunk ezekre, akkor valójában csak az egónkat erősítjük. Valószínűleg hamar belefáradnánk ezekbe a víziókba és hangokba. Előbb-utóbb szeretnénk elmenekülni előlük, mert túlságosan ránk nehezedeznének, és soha nem lenne nyugtunk tőlük. Inkább kerülnénk a pokolba, mint hogy a mennyben maradjunk. A pokol izgalmasabbnak, nyersebbnek tűnhet.

A mandala végső megtapasztalásában az egyszerű színek és formák metaforákká válnak. Lehet festeni egy lán-gokat és díszeket ábrázoló képet, ha éppen nagyon eleven vágyat tapasztalunk. Érdekes, hogy az indiai tantrikus gyakorlók által létrehozott grafikai stílus az istenségeket a hagyományos indiai uralkodók öltözetében, turbánnal a fejükön ábrázolja. A kínai tantrikus gyakorlók által ábrázolt istenségek viszont a kínai császárok hosszú ujjú, földig érő brokát köntösét viselik. Nagy bajszuk van, és kínai jogart fognak a kezükben. Megkérdezhetnétek, hogy melyik ábrázolási mód a pontosabb. Az indiaiak így felelnének: „A miénk a pontosabb, mert mi így láttuk, így képzeltük el.” De a kínaiak ugyanezt állítanák. Azt mondhatjuk, hogy mindkettő pontos, és mindkettő pontatlan is egyben.

A világegyetem energiája eleveenségének megértése a szimbólumok, a minták, a színek és a formák fogalmai között a valódi tantrikus gyakorló számára nem a képzelet vagy a hallucináció műve, hanem maga a valóság. Ez olyan, mint amikor egy nagyon megindító zeneművet hallunk, és úgy érezzük, hogy szinte szobrot tudnánk belőle faragni, szinte meg tudnánk fogni a kezünkkel. A hang szinte szilárd tárggyá, színné vagy formává válik. Ha valaki képes teljes valójukban látni a világegyetem energiáit, akkor a formák, a színek és a minták önmagukért beszélnek, jelképpé válnak. Ezt jelenti a *mahamudra*, a *nagy jelkép*. Az egész világ egy szimbólum, de ez nem azt jelenti, hogy valami tőle különböző dolgot jelképez. A világ a maguk valójában érzékelt dolgok eleven tulajdonságainak szimbóluma.

## Függelék

*A tíz bhúmi, és a hozzájuk kapcsolódó paramiták.*  
(Ez a felosztás a Dasabhúmikaszútra alapján készült.)

<i>Tibeti</i>	<i>Szanszkrit</i>	<i>Magyar</i>
sza pharoltu csinpa	bhúmi paramita	szint transzcendentális tevékenység
<i>A tíz bhúmi</i>		
1. raptu gawa	pramudita	nagyon örömteli
2. trima mepa	vimala	makulátlan
3. ö dzsepa	prabhakári	világos
4. ö trowa	arcsiszmati	ragyogó
5. sintu dzsang kawa	szudurdzsaja	nehezen legyőzhető
6. ngöntu gyurpa	abhimukhi	szemtől szemben
7. ringtu szongwa	durangama	messzire mutató
8. mi jowa	acsala	kimotozhatatlan
9. legpe lotró	szadhumati	értelmes
10. csötyi trin	dharmaméga	a dharma felhője
<i>A tíz paramita</i>		
1. dzsinpa	dána	nagylelkűség
2. cültrim	síla	önfegyelem
3. szöpa	ksánti	türelem
4. cöndrü	vírja	erőfeszítés
5. szamten	dhjána	meditáció
6. serab	pradzsnjá	tudás
7. tab	upája	ügyes módszerek
8. mönlam	pranidhána	szemlélet
9. tob	bala	erő
10. jese	dzsnyána	bölcsesség

## Mahamudra Upadésa

Ezeket a Mahamudráról szóló szóbeli tanításokat Srí Tilopa adta Naropának a Gangesz folyó partján. Szanszkrit nyelvből tibetire fordította Csötyi Lodrö Marpa, a Fordító.

Hódolat a nem-tudással együtt születő, Eredeti Bölcsességnek!

A Mahamudrát másnak nem lehet megmutatni;  
Csak neked, ki odaadó vagy a guru iránt, elsajátítottad  
az aszketikus gyakorlatokat,  
És elviseled a szenvedést, intelligens Naropa.  
Szerencsés tanítványom, jól vésd ezt a szívedbe!

Tye-ho! Jól figyelj!

Tekints a világ természetére,  
Ami mulandó, akár a délibáb vagy az álom,  
De valójában még a délibáb és az álom sem létezik.  
Ezért fejleszd ki magadban a lemondást, és hagyd fel  
minden világi tevékenységgel!

Válj meg a szolgák és rokonok seregétől, mert a vágy és  
a harag okozói ők.  
Egymagadban meditálj az erdőkben, a remetelakokban  
és a magányos helyeken.  
Maradj a nem-meditáció állapotában.  
Ha a nem-elérést eléred, megvalósítod a mahamudrát.

A szamszára dharmája (itt a *dharma* törvényt, sémát  
vagy ösvényt jelent) jelentéktelen, csak vágyat és  
haragot szül.

Az általunk teremtetett dolgoknak nincs benne rejlő  
lényegisége, ezért keresd a legvégső lényeget!  
A tudat dharmája nem láthatja a transzcendens tudatot.  
A tett dharmája nem képes felfedezni a nem-cselekvés  
értelmét.

Ha elérted a transzcendens tudat és a nem-cselekvés  
megvalósítását,  
Vágd el az elme gyökerét, hadd maradjon a tudat  
mezítelen!  
Tisztuljon meg a tudati tevékenység szennyezett vize!  
Ne akard megállítani a kivetítéseket, de hagyd, hogy  
magukban megnyugodjanak.  
Ha nincs elutasítás és nincs elfogadás, megszabadultál  
a mahamudra állapotában.

Amikor a fák ágakat és gallyakat növesztenek,  
Vágd el a fa gyökerét, és a sok ág mind elszárad.  
Ugyanígy vágd el a tudat gyökerét,  
És a különféle tudati tevékenységek lecsillapodnak.

A sok ezernyi világkorszak alatt felgyülemlett sötétséget  
Egy lámpás fénye eloszlatja.  
Hasonlóképpen, a tiszta tudat pillanatnyi megtapasztalása  
Eltávolítja a karmikus szennyeződések fátylát.

Azok, akik kevésbé értelmesek, s nem fogják fel ezt,  
Összpontosítsák a tudatukat, s kövessék a légzést.  
A különféle szem-gyakorlatok és a koncentráció által  
Fegyelmezzék meg a tudatukat, míg az önmagától meg  
nem nyugszik.

Ha érzékeled a teret,  
 Akkor a középpont és a határok rögeszméi eloszlanak.  
 Hasonlóképpen, ha a tudat a tudatra tekint,  
 Minden tudati tevékenység lenyugszik, a  
 nem-gondolkodás állapotában maradsz,  
 És megvalósítod a legfelsőbb *bódhicsittát*, a  
 megvilágosodás szellemét.

A földből eredő pára felhővé válik és széteszik az égen.  
 Senki sem tudja, hová mennek a felhők, miután eloszlanak.  
 A tudatból származó gondolati hullámok ugyanígy  
 Eloszlanak, amikor a tudat a tudatra tekint.

A térnek nincs színe és formája,  
 Változatlan, és nem árnyalja a fekete s a fehér.  
 A tiszta tudatnak sincs színe vagy formája,  
 És nem árnyalja a fekete s a fehér, az erény és a bűn.

A Nap tiszta és ragyogó fényét  
 Nem homályosíthatja el ezer világkorszak sötétsége sem.  
 Hasonlóképpen, a tudat tiszta lényegét  
 Sem homályosíthatják el a szamszára hosszú korszakai.

Mondhatjuk, hogy a tér üres,  
 De valójában leírhatatlan.  
 Hasonlóképpen, hiába nevezzük a tudatot tisztának,  
 Az még nem bizonyítja, hogy létezik.  
 A tér nem helyezkedik el sehol,  
 Ahogyan a mahamudra sem.

Változásoktól mentesen pihenj az eredeti állapotban,  
 És láncaidtól kétségkívül megszabadulsz.  
 A tudat természete olyan, mint a tér,  
 Ezért semmi sincs, mit ne foglalna magában.

A test mozdulatai legyenek nyugodtak és mentesek  
 a mesterkéltségtől,  
 Hagyj fel az üres fecsegéssel, beszéded legyen visszhanggá,  
 Ne légy öntudatos, de lásd meg az ugrás dharmáját.

A testnek, akár az üres bambusznak, nincs benne rejlő  
 lényegisége.  
 A tudat természete olyan, mint a tér, nincs helye  
 a gondolatoknak.  
 Pihentesd a tudatod, ne fogd szorosan, de ne is engedd  
 szabadjára.  
 A tudatnak nincs célja – ez a mahamudra.  
 Ha ezt eléred, elérted a tökéletes megvilágosodást.

A tudat természete tiszta, érzékelőtől mentes.  
 Akkor találd meg Buddha ösvényét, ha nincs ösvénye  
 a meditációnak.  
 A nem-meditáción való meditációval éred el a tökéletes  
 megvilágosodást.

Ez minden szemlélet királya – mert túl van  
 a ragaszkodáson.  
 Ez a meditáció királya – a tudat nem kószál többé.  
 Ez a cselekvés királya – törekvéstől mentes.  
 Ha nincs remény és félelem, elérted a célt.

A nem-született *alaja*, a *dharmadhātu* eredeti állapota  
 szokásoktól és fátylaktól szabad.  
 Nyugodjon tudatod a nem-született lényegiségben, ne  
 tégy különbséget a meditáció és az azt követő állapot  
 között.  
 Amikor a kivetítések kimerítik a tudat dharmáját,  
 Eléred a szemléletek királyát, ami minden korláttól  
 mentes.

A meditáció legfőbb királya határtalan és mélységes.  
A cselekvés legfőbb királya a törekvések nélküli lét.  
A remény nélküli lét a beteljesülés legfőbb királya.

Kezdetben a tudat olyan, mint a rohanó folyó,  
Később lassan hömpölyög, mint a Gangesz,  
Végül pedig olyan, mint az összes folyó találkozása,  
mint amikor az anya és gyermeke egymásra talál.

A Tantra, a Pradzsnjáparamita,  
A *Vinája* szabályok, a Szútrák és más vallások követői  
Szövegeik és filozófiai dogmáik segítségével  
Nem láthatják meg a ragyogó mahamudrát.

Öntudat és vágyak nélkül,  
Nyugodt, független,  
Akár egy hullám a vízen.  
A tudat tisztaságát csak a vágy megjelenése  
homályosítja el.

A valódi *szamaja*-fogadalom megtörése a fogadalmakhoz  
ragaszkodó gondolkodás.  
Ha nem lakod, nem érzékeled, és nem távolodsz el  
a végső lényegtől,  
Akkor te vagy a szent gyakorló, a lámpás, aki eloszlatja  
a sötétséget.

Ha vágyaktól mentes vagy, s nem bocsátkozol  
végletekbe,  
Akkor meglátod minden tanítás dharmáját.

Ha erre törekszel, megszabadulsz a szamszára  
börtönéből.

Ha így meditálsz, elégeted a karmikus szennyeződések  
fátylát.  
Úgy ismernek majd, mint a „Tan Lámpása”.

Még azok az ostobák is, kik nem követik e tanítást,  
Általad megszabadulhatnak a szamszára folyójában való  
örök fuldoklástól.

Sajnálatos dolog, hogy a lények ennyit szenvednek  
az alsóbb világokban.  
A szabadulásra vágyók kutassanak fel egy bölcs gurut.  
A guru áldásai által a tudat megszabadul.

Ha találsz egy *karma-mudrát*, egy társnőt a harmadik  
beavatás gyakorlásához,  
Akkor az öröm és az üresség egységének bölcsessége  
megvalósul.  
Az egyes módszerek és a tudás egysége áldást  
eredményez.  
Állítsd fel a mandalát,  
Oszd szét a különböző helyeken, és áraszd el a testben.

Ha nincsenek vágyaid, akkor az öröm és az üresség  
egysége megvalósul.  
Életed hosszú lesz, hajad nem őszül, s úgy ragyogsz,  
mint a Hold.  
Sugárzóvá válsz, az erőd nem csorbul.  
Miután gyorsan elérted a relatív *sziddhiket*, a titokzatos  
erőket, törekedj az abszolút sziddhikre.  
Ez a direkt mahamudra-tanítás verjen gyökeret  
a szerencsés lények szívében!



## TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ .....	5
KORONÁZÁS .....	7
I. A SZABADSÁG MÍTOSZA .....	9
II. A RABSÁG FAJTÁI .....	27
III. AZ ÜLŐMEDITÁCIÓ .....	51
IV. AZ ÉRZELMEK EREJE .....	71
V. MEDITÁCIÓ A CSELEKVÉSBEN .....	91
VI. A NYITOTT ÖSVÉNY .....	111
VII. AZ ODAADÁS .....	135
VIII. A TANTRA .....	157
FÜGGELÉK .....	167
MAHAMUDRA UPADÉSA .....	168

## MEGJELENT:

- Jakob Böhme: Szent sóvárgás  
Hermész Triszmegisztosz összegyűjtött tanításai  
Darabos Pál: Hamvas Béla I–II.  
A jógácsára filozófiája  
Az iszlám misztikája  
„Vászonruhám, akár az égő parázs”  
(Válogatás Milarepa dalaiból)  
T. Desimaru: A zen és a harcművészetek  
Zohár – ragyogó fény  
Meister Eckhart: A Teremtés könyvének magyarázata  
A zen – önmagunk megismerése  
Egyetlen szál virág az egész világ  
(365 buddhista, taoista, keresztény és zen példázat)  
Platón válogatott művei I–II.  
A klasszikus szánkhja filozófiája  
Nárópa élete és tanításai  
Nágárdzsuna, a mahájána buddhizmus mestere  
A Köztes Lét Könyvei – Tibeti halottaskönyv  
A szufi út  
Plotinos: A szépről és a jóról  
R. Guénon: A védánta tanítása az emberi sorsról  
Tao és a kereszténység

## ELŐKÉSZÜLETBEN:

L. Tolsztoj: Mindennapra  
(június, július, augusztus)

Rig-Véda

Kung Fu-ce tanításai

Fung Yu-lan: A kínai filozófia szelleme

Platón válogatott művei III.

Perzsa halottaskönyv  
(Ardai Viraf)

Szertartás a halottakért –  
Tibeti halálmeditációk

Négy taoista szent könyv

A. Coommaraswamy: Művészetfilozófia

Hatodik Pátriárka szútrája

F. Baader: Filozófiai írások

Tilópa Mahásziddha tanai

Kopt gnosztikus iratok  
(Válogatás a Nag Hammadi-i Kódexekből)

101 zen történet

Upanisadok