

Csögyam Trungpa

A SZELLEMI MATERIALIZMUS
MEGHALADÁSA

Csögyam Trungpa

**A szellemi
materializmus
meghaladása**



Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó

Cutting Through
Spiritual Materialism
Shambhala, Boulder and London 1973

Fordította:
© Erdődy Péter

Lektorálta:
Fábián Judit

A Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem
jegyzete

ISBN 978-963-7310-58-4

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 1998

Előszó

Csőgyám Trungpa Rinpocse számos buddhista meditációs közösséget alapított Észak-Amerikában, melyek közül a legnagyobbak a colorado-i Boulderben lévő Karma Dzong, valamint a Vermont állambeli Barnetben található Tigrisfarok. Emellett egy kísérleti gyógyászati központot is létrehozott. Az általa alapított Naropa Intézetben a tanulók megismerkedhetnek a buddhista és a nyugati gondolkodás viszonyával. Trungpa Rinpocse a vezető tanítója ezeknek a központoknak, így számos tanítványa van, akik barátjukat és meditációs mesterüket tisztelik benne.

Rinpocse a Trungpa Tulku tizenegyedik inkarnációja lévén gyermekkorától fogva a kelet-tibeti Szurmang kolostorok leendő legfőbb apátjához méltó képzésben részesült. Hosszú és fáradságos tanulmányai befejeztével egy meghatalmazási szerződés során Milarépa és Padmaszambhava szellemi örökségének hiteles képviselőjévé avatták. Meditációs gyakorlatait és intellektuális tanulmányait a Kagyü és a Nyingma hagyomány tanításai alapján végezte.

Az 1959-es kínai kommunista megszállás elől kénytelen volt külföldre menekülni. Hároméves indiai tartózkodás után Angliába utazott, ahol az Oxfordi Egyetemen összehasonlító vallásfilozófiai és pszichológiai tanulmányokat folytatott. Négy év tanulás után megalapította az első nyugaton létesült tibeti buddhista oktatási és meditációs központot, a skóciai Szamje Ling-et. 1970-ben Észak-Amerikába látogatott, és a tanításai iránti óriási érdeklődés hatására úgy döntött, hogy az Egyesült Államokba költözik.

Hosszú ideig a Colorado-i Egyetemen tanított, és számos előadást tartott Amerika és Kanada területén. Megírta önéletrajzát, amelyet *Born in Tibet* (Tibetben születtem) címmel adtak ki. Több könyve jelent meg, közöttük egy verseskötet is, melynek *Mudra* a címe.

Bevezetés

A következő előadássorozatot a colorado-i Boulderben tartottam 1970 őszén és 1971 tavaszán. Akkoriban kezdtünk hozzá Karma Dzong nevű boulderi meditációs központunk létrehozásához. A legtöbb tanítványom őszintén törekedett a fejlődésre a szellemi ösvényen, de ennek ellenére rengeteg zavarodottságot, félreértést és elvárást hoztak magukkal. Ezért szükségesnek tartottam, hogy egy áttekintést nyújtsak a tanítványaimnak az ösvényről, és az ösvényen leselkedő veszélyekről.

Úgy vélem, hogy az előadások könyv formában való megjelentetése segítséget nyújthat a szellemi gyakorlás iránt érdeklődők számára. A spirituális ösvény helyes követése egy rendkívül összetett folyamat, amibe nem érdemes naiv módon belevágni. Számos mellékösvény létezik, amelyek a szellemiség eltorzult, én-központú megközelítéséhez vezetnek. Miközben azzal áztatjuk magunkat, hogy szellemileg fejlődünk, lehet, hogy valójában a spirituális gyakorlatok által pusztán az egónkat erősítjük. Ezt az alapvető torzulást nevezzük *szellemi materializmusnak*.

Az előadásokban először a szellemi materializmus és az önámítás különféle csapdáiról lesz szó. A leggyakoribb mellékösvények ismertetése után egy tágabb áttekintést adunk az igazi szellemi útról.

Az előadások a klasszikus buddhista szemléletet tükrözik, de nem formálisan, hanem abban az értelemben, hogy a szellemi út buddhista megközelítésének lényegét tárják az olvasó elé. A buddhizmus non-teisztikus szemlélete ellenére nem mond ellent a teista tanításoknak. A különbségek inkább abból fakadnak, hogy az egyes iskolák különböző dolgokra helyezik a hangsúlyt, és különböző módszereket tanítanak. A szellemi materializmus alapvető problémái az összes spirituális folyamat követői számára ismereteseek. A buddhizmus szemlélete a zavarod-

dottság és a szenvedés eredetének felismerését tekinti kiindulópontnak. A teista megközelítés ezzel szemben Isten fenségének felismerésével kezdődik, és a hívek célja egy olyan emelkedett tudatállapot elérése, amelyben érzékelhetik Isten jelenlétét. De mivel az Istennel való kapcsolatunkat is a zavarodottságunk és a negativitásaink gátolják, így ezekkel a hívő gyakorlóknak is foglalkozniuk kell. A spirituális dölyf például egy olyan tényező, ami az istenhívő és a buddhista gyakorlóknak egyaránt problémát okoz.

A buddhista hagyomány szerint a szellemi út a zavarodottságon való áttörést és a felébredett tudatállapot felszínre hozását jelenti. Amikor a felébredés tudatállapotát az ego és a hozzá kapcsolódó paranoia fedi be, akkor ez a tudatállapot egy elemi ösztön formájában jelenik meg. A gyakorlás során nem arra törekszünk, hogy létrehozzuk a megvilágosodott tudatállapotot, hanem fokozatosan megtisztulunk a megvilágosodás megjelenését akadályozó zűrzavartól. Ha megszabadulunk a zavarodottságtól, akkor spontán módon felfedezzük önmagunkban a megvilágosodást. Máskülönb a megvilágosodás az ok-okozati viszonyoknak alárendelt, létrehozott dolog lenne, amit bármikor elveszíthetünk. Előbb vagy utóbb minden teremtett dolog elenyészik. Ha a megvilágosodást is létre lehetne hozni, akkor mindig fennállna az a lehetőség, hogy az ego újra felülkerekedik rajtunk, és visszaránt bennünket a zavarodottság állapotába. A megvilágosodás nem múlik el, mivel nem hoztuk létre, csupán felfedeztük. A buddhista hagyomány a megvilágosodás szemléltetésére gyakran használja a felhők mögül előbukkanó Nap példáját. A meditációs gyakorlat során megtisztítjuk magunkat az ego zűrzavarától, hogy megpillanthassuk a felébredés állapotát. A nem-tudás, a homály és a paranoia eloszlásával nagyszerű kép tárul fel előttünk az életről. Ezáltal a létezés újfajta módját fedezzük fel.

A zavarodottság a folytonos és szilárd önvaló érzetében gyökerezik. Amikor megjelenik egy gondolat, egy érzelem, vagy

történik valami, akkor úgy érezzük, hogy van *valaki*, aki tudatában van ezeknek az eseményeknek. Az olvasó úgy érzi, hogy ő az, aki ezeket a szavakat olvassa. Ez az én-érzet valójában egy átmeneti, szakaszos jelenség, amit zavarodottságunkban szilárdnak és folyamatosnak érzékelünk. Zavarodott látásmódunkat megbízhatónak véljük, ezért minden erőnkkel megpróbáljuk ezt a szilárd *ént* fenntartani és erősíteni. Élvezetekkel tápláljuk, és arra törekszünk, hogy megóvjuk a szenvedéstől. Mivel a tapasztalataink átmenetiségünk valóságát igazolják, szüntelenül megpróbálunk szemet hunyni valódi helyzetünk felismerésének lehetőségei felett. Felmerülhet bennünk a következő kérdés: „Ha tényleg a megvilágosodott állapot a valódi helyzetünk, akkor vajon miért akarjuk mindenáron elkerülni ennek felismerését?” Olyan mélyen elmerültünk zavarodott világszemléletünkben, hogy ezt a zavaros képet valósnak, az egyedüli lehetséges világnak tekintjük. A szilárd és állandó önvaló érzetének fenntartására irányuló törekvés alkotja az ego tevékenységét.

Az ego azonban csupán részben képes megóvni bennünket a fájdalomtól. Az ego törekvését kísérő elégedetlenség-érzet tetteink felülvizsgálatára ösztönöz bennünket. A tisztánlátásra mindannyiunknak lehetősége van, mivel öntudatunk folyamatát állandóan hézagok szakítják meg.

A tibeti buddhizmus egy érdekes hasonlatot alkalmaz az ego működésének jellemzésére, ez pedig a *Materializmus Három Ura*: a *Forma Ura*, a *Beszéd Ura* és a *Tudat Ura*. A következőkben a *materializmus* és a *neurotikus* kifejezések az ego tevékenységére utalnak.

A Forma Ura a testi kényelem, a biztonság és a gyönyör utáni neurotikus hajszát testesíti meg. Jól szervezett technikai társadalmunk kiválóan tükrözi legfőbb törekvésünket: a fizikai környezet manipulálásával megpróbáljuk megóvni magunkat az élet nyers, durva és kiszámíthatatlan oldalától. A hívóliftek, a konzervek, a légkondicionálás, az angol WC, a temetések, a nyugdíjtakarékosság, a tömegtermelés, az időjárást figyelő mű-

holdak, a bulldózerek, a neoncsövek, a nyolcórás munkanapok és a televízió mind azt a célt szolgálják, hogy egy jól kezelhető, biztonságos, kiszámítható és örömteli világot teremtsünk magunknak.

A Forma Ura nem az általunk teremtett, anyagi szempontból gazdag és biztonságos létkörülményeket jelképezi, hanem azt a neurozist, amely ezeknek a körülményeknek a létrehozására és a természet irányítására ösztönöz bennünket. Az ego legfőbb törekvése az, hogy önmagát biztosítsa és szórakoztassa, és elkerüljön minden zavaró hatást. Ezért ragaszkodunk annyira az örömeinkhez és a tulajdonunkhoz. Félünk a változásoktól, vagy éppen sürgetjük a változást, és egy kényelmes fészket vagy egy játszótérrel próbálunk építeni.

A Beszéd Ura az értelmünk használatát jelenti a világgal való kapcsolatunk viszonylatában. Különböző kategóriákat hozunk létre, amelyekhez segítségért folyamodunk, amikor a jelenségeket kezelni próbáljuk. E tendencia legfejlettebb termékei a különböző ideológiák, vagyis azok a gondolati rendszerek, amelyek racionálissá teszik, igazolják és szentesítik életünket. A nacionalizmus, a kommunizmus, az egzisztencializmus, a kereszténység, a buddhizmus és a többi ideológia mind azonos-sággal, cselekvési szabályokkal és a dolgok működésére vonatkozó magyarázatokkal látnak el bennünket.

Ismét hangsúlyozni szeretném, hogy az értelem használata önmagában még nem azonos a Beszéd Urával. A Beszéd Ura az egónak azt a hajlamát jelképezi, hogy a fenyegető, nyugtalanító dolgokat megpróbálja semlegesíteni, vagy a saját szempontjából „pozitívvá” változtatni. A fogalmak szűrőjén keresztül tekintünk a világra, nehogy közvetlenül meglássuk a valóságot. Ezt a hajlamunkat testesíti meg a Beszéd Ura. A fogalmakat túlságosan komolyan vesszük, és a segítségükkel megszilárdítjuk a saját világunkat és önmagunkat. Úgy véljük, hogy ha létezik a megnevezhető dolgok világa, akkor a megnevezhető *én*

ugyancsak léteznek. Nem akarunk helyet adni a fenyegető kétségeknek, a bizonytalanságnak és a zűrzavarnak.

A Tudat Ura az öntudatnak azt a törekvését jelképezi, hogy fenntartsa az önmagáról való tudomást. Akkor kerülünk a Tudat Urának hatalmába, amikor szellemi és pszichológiai eszközökkel próbáljuk fenntartani az öntudatunkat és az én-érzetünkhöz való ragaszkodást. Erre a célra a kábítószereket, a jógát, az imákat, a meditációt, a transzállapotokat és a pszichoterápiát egyaránt fel lehet használni.

Az ego képes bármit a saját hasznára fordítani, és ez alól a különféle szellemi irányzatok sem képeznek kivételt. Amikor megismerkedünk egy különösen hatékony meditációs módszerrel, az ego először elragadtatással viszonyul hozzá, majd megvizsgálja. De mivel az ego szilárdnak tűnik, nem tud magába olvasztani semmit, és ezért csak az utánzásra képes. Az ego tehát megpróbálja megvizsgálni és utánozni a meditációt és a meditatív életmódot. Amikor már a kezünkben van a spirituális játszma összes fortélya és válasza, akkor automatikusan megpróbáljuk utánozni a szellemi gyakorlást. De ez nem több puszta imitációnál, hiszen a valódi szellemi gyakorláshoz az ego teljes feladására van szükség, és ez az, amire a legkevésbé vagyunk hajlandóak. Az utánzással viszont nem tapasztalhatjuk meg, hogy valójában mi az, amit utánzunk, csupán egy olyan, valódinak tűnő területet fedezhetünk fel, amely az ego határain belül található. Az ego mindent lefordít a saját nyelvére, mert a saját jólétét és benne rejlő tulajdonságait helyezi a középpontba. Az ego számára óriási, izgalmas eredményt jelent, hogy végre sikerült egy ilyen sablont létrehozni. Végre egy kézzelfogható eredményt ért el, mivel sikeresen igazolta saját létét és azonosságát.

Ha a spirituális módszereket az én-tudatunk fenntartására használjuk, akkor nagyon kevés esélyünk van a valódi szellemi fejlődésre. Ha nem tiszta irányvétellel gyakorolunk, mentális szokásaink erősek és áthatolhatatlanok lesznek. Akár odáig is

eljuthatunk, hogy elérjük az egóval való teljes eggyé válás örögi állapotát.

Habár a spiritualitás eltorzításában kétségtelenül a Tudat Ura játssza a legfontosabb szerepet, a másik két tényező is gyakran uralja a szellemi gyakorlásunkat. Visszavonulni a természetbe, elkülönülni, egyszerű, nyugodt és magas szintű gondolkodású emberek között élni – a zavaró jelenségek kiküszöbölésének különféle módjai a Forma Urának megnyilvánulásai is lehetnek. A vallási elvek félremagyarázásával igazolhatjuk azt, hogy nincs más dolgunk, mint megteremteni egy biztonságos fészket, egy egyszerű, de barátságos otthont és találni egy stabil, kényelmes munkahelyet.

A Beszéd Ura is befolyásolja a spirituális gyakorlást. Előfordul, hogy a szellemi ösvény követése során feladjuk, és újabb vallási ideológiákkal helyettesítjük régebbi hitünket, de az új ideológiákat továbbra is a régi, megszokott, neurotikus módon használjuk. Még a legmagasztosabb elméletek is a Beszéd Ura hatalmának eszközeivé válnak, hogyha túlságosan komolyan vesszük, és az ego fenntartására használjuk őket.

Ha megvizsgáljuk a cselekedeteinket, akkor a legtöbben valószínűleg egyetértünk abban, hogy a három negatív tényező közül valamelyik biztosan az uralmában tart bennünket, sőt, az is lehet, hogy mindegyik. Felmerülhet a következő kérdés: „Na és akkor mi van? Ilyen az ember. Igen, tudjuk jól, hogy a technológia nem menthet meg bennünket a háborútól, a bűnözéstől, a betegségektől, a gazdasági bizonytalanságtól, a nehéz munkától, az öregségtől és a haláltól. Tudjuk, hogy az elméletek nem nyújtanak biztonságot a kétellyel, a bizonytalansággal, a zűrzavarral és a tébollyal szemben. A terápiáink sem védelmezhetnek meg minket attól a kiábrándulástól, ami az ideiglenesen elért, emelkedett tudatállapotok elmúlását követi. De mi mást tehetnénk? Ez a három negatív erő túl erősnek látszik, és különben sem tudnánk mivel helyettesíteni őket.”

Buddhát is ezek a kérdések gyötörték, így megvizsgálta a Három Úr működésének folyamatát. Tudni akarta, hogy a tudatunk miért engedelmeskedik nekik, és van-e lehetőség a szabadulásra. Felfedezte, hogy a Három Úr egy alapvető mítosz megteremtésével csábít el bennünket. Ez a mítosz pedig az, hogy szilárd létezők vagyunk. De ez csupán egy óriási beugratás, ami a szenvedésünk gyökerét alkotja. Ehhez a felfedezéshez Buddhának át kellett törnie a Három Úr kifinomult védelmi rendszerén, melynek célja az, hogy az alattvalókat megakadályozzák a hatalmuk forrását képező család felismerésében. Kizárólag úgy szabadulhatunk fel a zsarnokság alól, ha rétegről-rétegre áttörjük ezt a védelmi vonalat.

A védelmi rendszer alapanyaga nem más, mint a saját tudatunk. Ezt az alapanyagot a szilárd létezés alapvető mítoszának fenntartására használják. Hogy mi magunk is láthassuk ennek a folyamatnak a működését, meg kell vizsgálnunk a saját tapasztalatainkat. Ehhez viszont szükségünk van egy módszerre is. A Buddha által felfedezett módszer a meditáció. Buddha rájött, hogy a válaszok utáni kutatás nem célravezető eszköz. Kizárólag akkor látott tisztán, amikor kutatási törekvése szünetelt. Fokozatosan felismerte, hogy bensőjében jelen van egy józan, felébredett tulajdonság, amely azonban csak a törekvéstől mentes állapotban nyilvánul meg. A meditáció alapja ezért az *elengedés*.

A meditációt számos félreértés övezi. Vannak, akik transz-állapotnak tekintik, mások pedig egyfajta tréningnek vagy szellemi tornagyakorlatnak vélik. De a meditáció nem ez, annak ellenére, hogy valóban magában foglalja a neurotikus tudatállapotokkal való foglalkozást is. A neurotikus tudatállapotokat energia, sebesség és egy bizonyos rendszer jellemzi. A meditáció gyakorlata a ragaszkodások *elengedésén* alapul. Próbáljunk meg együtt haladni a neurotikus tudatállapotok rendszerével, energiájával és sebességével. Ily módon megtanuljuk,

hogyan kell bánni ezekkel a tényezőkkel, és hogyan viszonyuljunk hozzájuk. Ez persze nem azt jelenti, hogy a saját elképzeléseink szerint irányítjuk a kialakulásukat. Alaposan ismerjük meg őket, és dolgozzunk velük.

Van egy történet, amely azt meséli el, hogyan tanított Buddha egy szitárművészt a meditációra. A zenész azt kérdezte: „Uraljam a tudatomat, vagy engedjem szabadjára?” Buddha így felelt: „Tudom, hogy híres zenész vagy. Mondd meg nekem, hogyan szoktad felhangolni a hangszered húrjait?” A muzsikus erre azt válaszolta: „A húrok nem lehetnek sem túl feszesek, sem túl lazák.” Mire Buddha így szólt hozzá: „Ehhez hasonlóan a meditáció során sem szabad túlságosan erőltetned a tudatodat, de azt se hagyd, hogy szabadon kóboroljon.” Engedjük, hogy a tudat nyitottan működjön, és érezzük az energia áramlását, anélkül, hogy megpróbálnánk legyőzni vagy szabadjára engedni a tudatot. Együtt haladunk a tudati energia áramlásával. Ez a meditáció.

A gyakorlásra azért van szükség, mert a gondolkodásunk rendszere, az a fogalmi mód, amellyel az életünket irányítjuk, vagy túlságosan manipulatív és erőszakos, vagy vadul és fékeveszetten száguld. Ezért a meditáció gyakorlását az ego legkülső rétegével, a csapongó gondolatokkal kell elkezdni, vagyis azzal a tudati fecsegéssel, amely egy pillanatra sem hagy alább. Az Urak első védelmi vonalát, a gyalogságot a csapongó gondolatok alkotják. Minél többet gondolkodunk, annál zsúfoltabbá válik a tudatunk, és annál inkább meggyőződünk saját létezésünk valóságáról. Az Urak megpróbálják állandóan ösztönözni a gondolkodást, hogy ezáltal megteremtsék az egymásba gabalyodó, kusza gondolatok áramlását, amin nem láthatunk keresztül.

A megfelelően végzett meditációs gyakorlat során nem kavarjuk fel a gondolatokat, de nem is próbáljuk elfojtani őket. Egyszerűen hagyjuk, hogy a gondolatok önmaguktól megjelenjenek, és az elemi józanság megnyilvánulásává váljanak. Ha

ebben a szellemben gyakorolunk, akkor látni fogjuk, hogy a gondolatok a felébredett tudatállapot pontosságát és tisztaságát fejezik ki.

Ha áthatolunk a kusza gondolatok első védelmi vonalán, akkor az Urak az érzelmek felkavarásához folyamodnak, hogy eltántorítsanak bennünket. Az érzelmek izgalmas, színes, drámai jellegzetessége annyira rabul ejti a figyelmünket, mintha egy magával ragadó filmet néznénk. A meditáció gyakorlása során nem erősítjük, de nem is nyomjuk el az érzelmeket. Azáltal, hogy tisztán látjuk és békén hagyjuk őket, biztosítjuk, hogy többé már nem szolgálnak sem a szórakoztatásunk, sem a figyelmünk elterelésének eszközeül. Így az érzelmek az ego-nélküli tevékenységet tápláló, kiapadhatatlan energiaforrássá válnak.

A gondolatok és az érzelmek híján az Urak egy erősebb fegyvert vetnek be, mégpedig a fogalmakat. A jelenségek felcímkézése és elnevezése a „dolgok” szilárd, egyértelmű világának érzését vonják maguk után. Ez a szilárd világ garantálja, hogy mi magunk is szilárd, állandó létezők vagyunk. A világ létezik, tehát én, aki a világot érzekelem, szintén létezem. A meditáció során meglátjuk a fogalmak áttetsző természetét, így a jelenségek felcímkézése már nem használható a világ és saját én-képzetünk megszilárdítására. A felcímkézés egyszerű megkülönböztetéssé válik. Az Urak még rendelkeznek további védelmi mechanizmusokkal is, de ezeket most nem tárgyaljuk meg.

Buddha megvizsgálta a saját gondolatait, érzelmeit, valamint a tudat egyéb tevékenységeit, és felfedezte, hogy nincs szükség létezésünk bizonyítására törekedni. Nem kell alávetni magunkat a Materializmus Három Ura hatalmának. Nem érdemes törekedni a szabadságra, hiszen a szabadság nem más, mint a törekvés hiánya. Az én-nélküliségnek ezt az állapotát nevezzük a Buddhaság elérésének. A meditáció segítségével a tudat nyersanyagát az ego céljainak megnyilvánulásából az elemi józanság és a megvilágosodás kifejeződésévé alakítjuk át. Ez a valódi szellemi út.

A szellemi materializmus

Azért jöttünk el ide, hogy megismerkedjünk a spirituális ösvénnyel. Én bízom abban, hogy ez a keresés őszinte alapokon nyugszik, de a jellegét mindenesetre megkérdőjelezhetjük. A probléma az, hogy az ego képes bármit a saját hasznára fordítani, még a spiritualitást is. Az ego szüntelenül azon fáradozik, hogy elsajátítsa, és a saját érdekeinek megfelelően alkalmazza a szellemi tanításokat. A tanításokat külső, *rajtunk* kívülálló dologként kezeljük. Olyan filozófiának tekintjük őket, amelyeket utánozni szeretnénk, de valójában nem akarunk azonosulni és eggyé válni velük. Így amikor a tanítónk az ego feladásáról beszél, mi megpróbáljuk *utánozni* az ego feladását. Végigcsináljuk a különböző mozdulatokat és a megfelelő gesztusokat, de igazából semmit sem akarunk feláldozni az életmódunkból. Úgyes színészekké válunk, és miközben a fülünket bezárjuk a tanítások valódi értelme előtt, némi örömet találunk abban, hogy úgy csinálunk, mintha tényleg az utat követnénk.

Ha úgy érezzük, hogy a cselekedeteink nem állnak összhangban a tanításokkal, akkor különféle magyarázatok segítségével megpróbáljuk azonnal eltüntetni az ellentmondásokat. A magyarázó az ego, aki a szellemi tanácsadó szerepét tölti be. Ez a helyzet hasonló azokhoz az országokhoz, ahol az állam és az egyház függetlenek egymástól. Ha a kormány politikája nem áll összhangban az egyház tanításaival, akkor az államfő automatikusan az egyház vezetőjéhez, a szellemi tanácsadójához fordul, és az áldását kéri. Erre az egyházfő kiötöl valamiféle mentséget, és az áldását adja a kormány politikájára, az államfő pedig a hit védelmezőjének szerepében tetszeleg. Az egyéni tudat esetében ez nagyon olajozottan működik, hiszen az ego egy személyben tölti be az állami és az egyházi vezető szerepét.

Ha az igazi szellemiség megvalósítására törekszünk, akkor túl kell lépünk azon, hogy a spirituális ösvényt és a cseleke-

deteinket állandóan megpróbáljuk az értelmünkhöz igazítani. Ezzel az ésszerűsítéssel azonban nem könnyű dolgozni, hiszen mindent az ego filozófiájának és logikájának szűrőjén keresztül látunk, ami a dolgokat világosnak, pontosnak és logikusnak mutatja. Minden kérdésre keresünk egy olyan választ, amellyel igazolhatjuk önmagunkat. Az öngazolás érdekében életünk minden jellemvonását megpróbáljuk beilleszteni saját intellektuális rendszerünkbe, és ebbe néha belezavarodunk. Törekvünk olyan komoly és fennkölt, olyan egyenes és őszinte, hogy nehéz benne kételkedni. Megbízunk szellemi tanácsadónk „beületességében”.

Az öngazolás céljára fel lehet használni a szent könyvek bölcsességét, grafikonokat és táblázatokat, matematikai számításokat, ezoterikus formulákat, a bigott vallásosságot, a mélylélektant vagy egyéb módszereket. Ahogy elkezdjük értékelni és megszabni, hogy mit kell tennünk és mit nem, a gyakorlásunkat vagy a tudásunkat máris kategóriák keretei közé szorítottuk. Ezek a kategóriák összeütköznek egymással, és ez maga a szellemi materializmus, más szóval a szellemi tanácsadónk által sugallt hamis szellemiség. Ha olyan, kettőségekre épülő elméleteket gyártunk, mint például: „Ezt azért teszem, mert egy bizonyos tudatállapotot, egy bizonyos létállapotot szeretnék elérni,” akkor automatikusan elkülönülünk önmagunk valóságától.

Felmerülhet a kérdés, hogy mi a probléma azzal, ha értékelünk, és állást foglalunk bizonyos dolgok mellett. Egy másodlagos ítéletet létrehozásával, mint például: „Ezt kell tennem, ezt pedig el kell kerülnöm”, olyan bonyolulttá tesszük a helyzetet, hogy messzire eltávolodunk önmagunk valóságának elemi egyszerűségétől. A meditáció egyszerűsége azt jelenti, hogy megtapasztaljuk az ego majomtermészetét. Ha ennél többel terheljük meg önmagunkat, akkor ez a teher súlyos, vastag maszkká, páncéllá válik.

Tudnunk kell, hogy minden szellemi gyakorlás lényege az, hogy kilépünk az ego fennhatósága alól. Az ego állandóan a magasabb rendű, szellemibb, transzcendentálisabb tudásra, vallásra, erkölcsre, nézőpontra vagy kényelemre vágyik, az adott ego céljainak megfelelően. Ebből a körből ki kell lépünk, és fel kell adnunk a szellemi materializmust. Ha nem tesszük meg ezt a lépést, és továbbra is ebben a szellemben cselekszünk, akkor végül a számos spirituális ösvényt magában foglaló gyűjteményünk rabjává válunk. Ezt a szellemi gyűjteményt nagy becsben tartjuk. Sokat tanultunk, tanulmányoztuk a nyugati vagy a keleti filozófiákat, jógáztunk, és több tucat híres mester tanításait hallgattuk. Sok mindent elértünk és megtanultunk. Úgy hisszük, hogy hatalmas tudásra tettünk szert. De még ezek után is van valami, amit fel kell adnunk. Milyen titokzatos! Hogyan lehetséges ez? Képtelenség! De sajnos tényleg így van. Tudásunk és tapasztalataink óriási gyűjteménye pusztán az ego megnyilvánulása, az ego nagyszerű tulajdonságainak része. Tudásunkat fitogtatjuk a világ előtt, és ezáltal megbizonyosodunk saját létezésünkről és biztonságunkról. Semmi kétség: garantáltan „szellemi” emberek vagyunk.

De mindezzel csupán egy régiségüzletet hoztunk létre. Szakosodhatunk keleti régiségekre, középkori keresztény antikvitásokra, vagy bármilyen más korból és civilizációból származó régiségekre, de ez még nem változtat azon a tényen, hogy csupán egy boltot üzemeltetünk. Mielőtt a boltunkat telezsúfoltuk volna különféle dolgokkal, a szobánk gyönyörű volt: fehérre meszelt falak, egyszerű padló, a plafonon pedig egy kellemesen világító lámpa. A szoba közepén egy csodaszép műtárgy állt. Akárki lépett be az otthonunkba, elámult a szobánk szépségén, beleértve magunkat is.

De nem voltunk elégedettek, ezért így gondolkodtunk: „Ez a műtárgy csodaszéppé varázsolja a szobámat. Ha még több régiséget szerzek, akkor még szebb lesz.” Nekifogtunk a gyűjtésnek, a végeredmény pedig a teljes zűrzavar lett.

Körbeutaztuk az egész világot. Gyönyörű műtárgyak után kutatva bejártuk Indiát, Japánt és sok más országot. Egyszerre csak egy tárggyal foglalkoztunk, így amikor rátaláltunk egy újabb, csodálatosnak látszó műkincsre, úgy gondoltuk, hogy pompásan mutatna a boltunkban. De ahogy beraktuk a többi műtárgy közé, azonnal elveszítette a varázsát, és csupán a gyűjteményünk egy darabja lett. A sok egyéb gyönyörű darab között az új műtárgy szépsége elhalványult. Többé már nem jelentett számunkra semmit. A gyönyörű régiségekkel teli szoba helyett egy ócskapiacot hoztunk létre.

Az okos vásárlás nem egy halom információ, vagy szép tárgy felhalmozását jelenti, hanem azt, hogy minden egyes dolgot képesek vagyunk tökéletesen értékelni. Ez nagyon fontos. Ha tökéletesen értékelni tudjuk egy dolog szépségét, akkor teljesen azonosulunk vele, és elfeledkezünk önmagunkról. Ezt ahhoz lehetne hasonlítani, amikor egy nagyon érdekes, magával ragadó filmet nézünk a moziban, és teljesen beleéljük magunkat. Még azt is elfelejtjük, hogy csak nézők vagyunk. Azokban a pillanatokban megszűnik számunkra a világ, és százszázalékosan a filmben élünk. Ez a teljes azonosulás, a teljes beleélés élménye. Vizsgáljuk meg, hogy valóban megízleltük és a magunkévá tettük-e azt a bizonyos szép tárgyat vagy szellemi tanítást, vagy csupán óriási, egyre növekvő gyűjteményünk részének tekintjük.

Azért fektetek ilyen nagy hangsúlyt erre a pontra, mert tudom, hogy egyikünk sem azért jött el a tanításokra és a meditációs gyakorlatokra, hogy sok pénzt keressen, hanem azért, mert őszintén szeretnék tanulni és fejlődni. Ha azonban a tudást régiségnek, vagy összegyűjtendő „ősi bölcsesség”-nek tekintjük, akkor rossz úton járunk.

Ami a tanítók láncolatát illeti, a tudást nem régiségként adták tovább egymásnak. A tanító saját maga tapasztalta meg a tanítások igazságát, és ezt továbbadta a tanítványának, hogy ezzel inspirálja a szellemi fejlődésben. Ez az ösztönző erő fel-

ébreszti a tanítványt, ahogyan a mestere is elérte előzőleg a felébredést. Azután ez a tanítvány továbbadja a tanítást az ő tanítványának, és így történik az átadás folyamata. A tanítások mindig naprakészek. Nem „ősi bölcsesség”-ről, vagy egy régi legendáról van szó. A tanításokat a mesterek nem információként adják tovább, ahogyan a nagypapák mesélik a népmeséket az unokáiknak. A tanítások esetében mindig egy valós tapasztalatról van szó.

Van egy mondás a tibeti írásokban: „A tudást a színaranyhoz hasonlóan a tűzbe kell tartani, és ki kell kalapálni. Csak ezután viselheti az ember ékszerként.” Amikor egy mestertől tanítást kapunk, ne fogadjuk el fenntartások nélkül, hanem tartuk a tűzbe, és addig kalapáljuk, amíg az arany ragyogó, nemes színe meg nem jelenik. Ezután olyan ékszert kovácsolhatunk belőle, amelyet viselni szeretnénk. A dharma élő dolog, ezért minden korban és minden egyes ember esetében aktuális. Nem elegendő, ha utánozni próbálsz a mesteredet vagy gurudat. Ne akarj a mestered hasonmásává válni! A tanítások egészen a jelenlegi képviselőig egyéni, személyes tapasztalatokon alapulnak.

Az olvasók közül bizonyára többen ismerik Naropa, Tilopa, Marpa, Milarépa, Gampopa és a Kagyü hagyomány többi mesterének élettörténetét. Számukra a dharma egy élő tapasztalás volt, és a hagyomány jelenlegi képviselői számára a mai napig is az. A különbség csak az életkörülményeikben van. A tanítások olyanok, mint a meleg, frissen sütött kenyér. A kenyérsütés általános szabályait minden egyes péknek az adott tésztahoz és a kemencéhez kell igazítani. Azután meg kell kóstolnia a kenyeret, hogy tényleg friss-e. Miután elsajátítottuk a tanításokat, gyakorolni kell őket. Ez egy tökéletesen élő folyamat. Ne a tudás felhalmozására törekedjünk, inkább dolgozzunk a saját tapasztalatainkkal. Amikor összezavarodunk, nem fordulhatunk segítségért a felhalmozott tudásunkhoz, hogy igazolást vagy vigaszt találjunk: „A tanító és a tanítások mellettem állnak.” A

szellemi út nem így működik. A spirituális ösvény egy magányos, egyéni út.

Kérdés: Gondolja, hogy a szellemi materializmus kifejezetten amerikai probléma?

Válasz: Ha a tanítások egy távoli országból érkeznek, akkor a szellemi materializmus problémája mindig erősebben érezhető. Amerika manapság kétségtelenül gazdag táptalajt jelent a tanítások számára. És mivel Amerika ilyen fogékony a szellemi tanokra, a szélhámósok is idesereglenek. Ezek az emberek azért lettek spirituális sarlatánok, mert kiváló megélhetési lehetőséget biztosítunk számukra. Különböző inkább bankrablóként vagy gengszterként tevékenykednének, mivel egyetlen vágyuk a pénz és a hírnév. Az amerikaiak igen keményen töreksenek a spirituális célok elérésére, így a vallás nagyon népszerű, hírnévvel kecsesítő megélhetési mód lett. Éppen ezért számos csaló tetszeleg a tanítvány, és a mester szerepében egyaránt. Azt hiszem, hogy napjaink Amerikája ebből a szempontból nagyon érdekes terület.

Kérdés: Ön elfogadott valaha gurujaként egy szellemi tanítót, egy élő szellemi vezetőt?

Válasz: Jelenleg nincs ilyen tanítóm. Fizikai síkon elváltam a mestereimtől és a tanítóimtól, amikor Tibetet elhagytam. De a tanítások velem maradtak és tovább élnek.

Kérdés: Akkor ki az, akit Ön követ?

Válasz: Az életem során felmerülő helyzeteket tekintem a tanítóm hangjának, a tanítóm jelenlétének.

Kérdés: Miután Sákjamuni Buddha elérte a megvilágosodást, maradt benne valami nyoma az egónak, amiért folytatta a tanítást?

Válasz: A tanítás spontán módon jött. Nem vágyott rá, hogy tanítson, de arra sem, hogy ne tanítson. Hét héten keresztül egy fa árnyékában ült, vagy a folyó partján sétált. Azután valaki arra járt, ő pedig elkezdett beszélni. Nem volt más választása: ott volt egy nyitott személy, és ő tanította. A helyzet adja magát, és a tanítás megtörténik. Ezt nevezik buddha-tevékenységnek.

Kérdés: Nehezen lehet elkerülni, hogy kapzsik legyünk a spiritualitás vonatkozásában. Ezt a szerzési vágyat fel kell adnunk az út során?

Válasz: Hagyni kell, hogy az első impulzus lecsendesedjen. A szellemisséggel kapcsolatos első impulzus egy bizonyos spirituális jelenetbe helyezi az embert. Ha dolgozunk ezzel az impulzussal, akkor fokozatosan lecsendesedik, és egy ponton unalmassá, monotonná válik. Ez egy hasznos üzenet. Fontos, hogy a *valóság* alapján viszonyuljunk önmagunkhoz és a tapasztalatainkhoz. Ha nincs kapcsolatunk önmagunkkal, akkor a szellemi út veszélyes, pusztán felületes szórakozás lesz, nem pedig egy szerves, személyes tapasztalat.

Kérdés: Ha valaki elhatározza, hogy megtalálja a sötétségből kivezető utat, akkor majdnem biztosra veheti, hogy amit jónak érez, az valójában az egót táplálja, és akadályozza az ösvényen való előrehaladását. Amit jónak vél, arról kiderül, hogy rossz. Ami nem rázza meg az embert, az maga alá temeti. Van ebből kiút?

Válasz: Egy helyesnek tűnő dolog még nem biztos, hogy rossz. A szellemi út túlmutat a „helyes” és a „helytelen” fogalmain. Nem foglalunk állást a „jó” vagy a „rossz” oldalán, hanem a kettősségeket meghaladó, teljes egésszel dolgozunk. Úgy gondolom, hogy létezik a pártatlan, százszázalékos cselekvés. A jó és a rossz fogalmain alapuló tettek részrehajlást tükröznek.

Kérdés: Amikor valaki nagyon zavarodott állapotban van, és szeretne ebből kikerülni, akkor úgy tűnhet, hogy túlságosan sok erőfeszítést tesz. De ha egyáltalán nem is törekszik, akkor csak becsapja magát, nem?

Válasz: Így van, de ez nem jelenti azt, hogy a túlzott erőfeszítés és a nemtörődomség végletei között kell ingadozni. Meg kell találni a középutat, a légy önmagad teljességének állapotát. Erről sokat lehetne beszélni, de igazából nem beszélni kell róla, hanem tényleg csinálni. Merj bízni önmagadban, bízz a saját intelligenciádban. Nagyszerű emberek vagyunk, és nagyszerű dolgok rejlenek bennünk. Egyszerűen csak engedjük magunkat megnyilvánulni. A kívülről érkező segítség nem működik. Ha nem hagyod magad kibontakozni, akkor a zavarodottság önpusztító folyamatának áldozatául esel. Önmagadat pusztítod el, nem más tesz kárt benned. Ez a folyamat önpusztító, és éppen ezért olyan hatékony.

Kérdés: Mi a hit? Szükség van hitre?

Válasz: Többféle hitről beszélhetünk. A hit lehet egyszerű, bizalomra alapuló, vak hit, de lehet egy elpusztíthatatlan, határozott meggyőződés is. A vak hit teljesen naiv dolog, és nem táplálja semmi. Nem teljesen önpusztító, de nem is teremtő erejű. Azért nem kreatív, mert sohasem alakult ki valódi kapcsolat és kommunikáció önmagad és a hited között. Vakon és naiv módon elfogadtad az egész hitrendszert.

Ha a hited a meggyőződésen alapul, akkor jó okod van arra, hogy biztos légy abban, amiben hiszel. Nem várod el, hogy titokzatos módon egy előre gyártott megoldás pottyanjon az öledbe. Félelem és kétségek nélkül dolgozol a fennálló helyzetekkel. Ez a szemlélet nagyon sokat segít. Ha szilárd a meggyőződésed, akkor magabiztossá válsz, és nem kell magadat ellenőrizni. Ez az *abszolút* bizalom. Valóban érted, hogy mi történik, ezért nem tévovázol, ha egy másik ösvényt kell követned. Kész vagy bármilyen szükséges módon viszonyulni minden egyes új helyzethez.

Kérdés: Mi vezet bennünket az ösvényen?

Válasz: Valójában nem egy konkrét vezetőről van szó. Az igazság az, hogy ha valaki vezet téged, az már gyanús, mert ebben az esetben egy külső dologra vagy személyre támaszkodsz. Légy teljes mértékben önmagad, és ez a meggyőződés lesz a benső vezetőd. Nem arról van szó, hogy követned kell valakit. Nem követed a vezetődet, inkább együtt haladsz vele. Más szavakkal, a vezetőd nem előtted megy, hanem melletted lépked.

Kérdés: Tudna beszélni arról, hogy miképpen zárja rövidre a meditáció az ego védelmi rendszerét?

Válasz: Az ego védelmi rendszerének fontos része önmagunk szükségtelen ellenőrzése. A meditáció alatt nem egy bizonyos dologon meditálsz és ellenőrzöd önmagad. A meditáció teljes azonosulást jelent a meditációs technikával. Ezért a meditáció során nem kell arra törekedni, hogy biztosítsd magad.

Kérdés: Úgy érzem, hogy egy szellemi szemétdombon élek. Hogyan változtathatnám vissza egyszerű szobává, amit egy gyönyörű tárgy díszít?

Válasz: Ha szeretnéd megtanulni, hogyan értékeld a gyűjteményedet, akkor egy adott dologgal kell elkezdened. Szükség van egy kiindulóponttra, amiből ösztönző erőt meríthetsz. Lehet, hogy ha egy dolgot jól szemügyre vennél, akkor nem kellene végigmenned a gyűjteményed összes darabján. Ez lehet akár egy olyan semmiség is, mint egy útjelző tábla, amit New Yorkban zsákmányoltál. A fontos az, hogy egyszerre egy dologgal foglalkozz, lásd meg ennek a semmiségnek, vagy gyönyörű műtárgynak az egyszerű, nyers természetét. Ha sikerül egy dologgal elkezdened, az egyenértékű azzal, mintha csupán egy tárgyat helyeznél el az üres szobában. A lényeg az, hogy egy lépcsőt, egy ugródeszkát találjunk magunknak. A gyűjteményünk oly sok darabból áll, hogy nem tudjuk, melyikkel kezd-

jük. Ez a legfőbb probléma. Az ösztöneinkre hagyatkozva kell eldöntönnünk, hogy mi legyen az első dolog, amellyel foglalkozunk.

Kérdés: Ön mit gondol, miért védelmezik az emberek annyira az egójukat? Miért olyan nehéz megválni az egótól?

Válasz: Az emberek félnek a tér üres természetétől, vagyis a társaság, az árnyék hiányától. Szörnyű élménynek tűnhet, amikor nincs senki, akivel kapcsolatot teremthetnénk, és nincs semmi, amihez viszonyulhatnánk. Lehet, hogy ez az elképzelés félelmetes, de maga az élmény nem az. Félnünk a tértől, félnünk attól, hogy nem tudunk szilárd talajhoz kapcsolódni, és elveszítjük azonosságunkat, amelynek alapján állandó, szilárd létezőnek tekinthetjük magunkat. Ez nagy fenyegetést jelent számunkra.

Az önátadás

Egy ponton eljutunk arra a következtetésre, hogy ki kellene szállni a szellemi materializmus játszmájából. Fel kellene hagyni a próbálkozással, hogy megvédjük és jobbá tegyük önmagunkat. Rájövünk, hogy a törekvésünk hiábavaló, és szeretnénk átadni önmagunkat. Teljesen fel akarunk hagyni önvédelmi törekvéseinkkel. De vajon közülünk hányan lennének erre valóban képesek? Ez a folyamat nem olyan egyszerű és könnyű, mint amilyennek látszik. Milyen szinten vagyunk képesek az elengedésre és a megnyílásra? Hol van az a pont, ahol elkezdennék védekezni?

Ezen az előadáson az önátadásról lesz szó, különösképpen a neurotikus tudatállapotunkon való munkálkodás, és az élő guruval vagy tanítóval való együttműködés kapcsolatának viszonylatában. A „guru”-nak való önátadás által egyszerre nyitjuk meg a tudatunkat az életünkben felmerülő helyzetek, valamint egy élő tanító felé. Ha az életmódunk és az irányvételünk a tudat megnyitását célozza, akkor majdnem biztos, hogy egy élő tanítóval is találkozni fogunk. A most következő beszélgetés során a tanítóval való viszónnyal fogunk foglalkozni.

A gurunak való önátadás egyik akadályja az, hogy előzetes elképzeléseink és elvárásaink vannak vele kapcsolatban. Számtalan elképzelésünk van arról, hogy milyen tapasztalatokra vagyunk a tanítóval való kapcsolatunk során: „Szeretném ezt vagy azt tapasztalni. A legjobb az lenne, ha így láthatnám. Szeretném ezt a bizonyos helyzetet átélni, mert összhangban van az elvárásaimmal és az igényeimmel.”

Megpróbáljuk a helyzetet az elvárásainkhoz igazítani, és nem vagyunk hajlandók engedni belőlük. A tanító utáni kutatás során úgy gondoljuk, hogy az igazi mester egy szentéletű, békés, nyugodt, egyszerű, de mégis bölcs ember. Amikor rájő-

vünk, hogy a tanító nem felel meg az elvárásainknak, csalódunk és kételkedni kezdünk benne.

Annak érdekében, hogy megalapozzuk a valódi mester és tanítvány közötti viszonyt, fel kell adnunk minden előzetes elképzelést a kapcsolatot, valamint a megnyílás és az önátadás feltételeit illetően. Az önátadás azt jelenti, hogy teljesen megnyílunk, és megpróbálunk túllépni az elvárásainkon.

Az önátadáshoz emellett az is hozzátartozik, hogy tudomásul vesszük, és nem rejtjük véka alá az egónk nyers, durva, ügyetlen és ijesztő tulajdonságait. Általában nagyon nehéz feltárni ezeket a tulajdonságokat, és megválni tőlük. Lehet, hogy gyűlöljük önmagunkat, de ennek ellenére ez az önutálat egy bizonyos elfoglaltságot biztosít számunkra. Nem szeretjük önmagunkat, és fájdalmasnak találjuk az önostorozást, mégsem vagyunk képesek teljesen feladni. Ha abbahagynánk önmagunk becsmérlését, akkor úgy érezhetnénk, hogy nincs mivel foglalkoznunk. Mintha valaki elvette volna tőlünk a munkánkat. Ha mindent feladnánk, akkor nem lenne mivel foglalkoznunk, nem lenne mibe kapaszkodnunk. Önmagunk dicsőítése és becsmérlése az önbizalom hiányából fakadó, elemi neurotikus hajlamokat tükrözi. Az önbizalom azt jelenti, hogy világosan látjuk és ismerjük önmagunkat, és tudjuk, hogy nyugodtan megnyílhatunk. *Nyugodtan* feladhatjuk az ego nyers, durva és neurotikus tulajdonságait, és kiléphetünk az elvárások és az előzetes elképzelések bűvköréből.

Adjuk fel a reményeinket, az elvárásainkat és a félelmeinket, és emelt fővel lépünk be a kiábrándulás kapuján. Dolgozzunk a kiábrándulással, éljük át, és tegyük életünk alapelvévé. Ez nagyon nehéz dolog. A kiábrándulás az elemi intelligencia jele. A csalódás olyan éles, pontos, magától értetődő és direkt élmény, hogy semmi máshoz nem hasonlítható. Ha képesek vagyunk megnyílni, akkor az elvárásaink hamarosan jelentéktelennek tűnnek az általunk tapasztalt szituációk valóságához képest. Ez automatikusan a kiábránduláshoz vezet.

A kiábrándulás a leghatékonyabb jármű, amellyel a dharma ösvényét járhatjuk, mivel semmilyen szempontból nem igazolja az ego és az ego álmainak létét. Ha a szellemi materializmus hatására a szellemi utat a tudás és az érdemek gyűjtése eszközének tekintjük, és a spirituális gyakorlást önünk fejlesztésére használjuk, akkor természetesen az önátadás folyamata is eltorzul. Ha a szellemi utat a kényelem elérése eszközének tekintjük, akkor ahogy valami kényelmetlenséget vagy csalódást tapasztalunk, megpróbáljuk ésszerűen megmagyarázni: „Ez biztos a guru bölcsességének megnyilvánulása, mert én tudom, hogy ő nem árt senkinek. A mesterem egy tökéletes lény, és minden cselekedete helyes. Amit tesz, azt értem teszi, mert mellettem áll. Így nyugodtan megnyílhatok, és biztonságosan átadhatom magam neki. Tudom, hogy a jó úton járok.” De valami nincs rendben ezzel a legjobb esetben is egyszerűnek és naivnak nevezhető hozzáállással. Elbűvölnek bennünket a „Mester” félelmetes, lelkesítő, nemes és színes jellemvonásai, és nem merünk kilépni az elragadtatás bűvköréből. Kialakítjuk magunkban azt a meggyőződést, hogy minden tapasztalatunk a szellemi fejlődésünk része: „Megtettem, megtapasztaltam, mindent egymagam értem el. Mindent tudok, mert a könyvek alátámasztják az elképzeléseimet és a gondolataimat. Teljesen összeállt a kép.”

Van még egy módja a hiányos önátadásnak, ami azon alapul, hogy nagyon előkelő, kifinomult és méltóságteljes személyeknek tartjuk magunkat. „Természetesen nem adhatom át magam a valóság szennyes, közönséges, hétköznapi világának.” Úgy érezzük, hogy az ösvényen járva minden lépésnek olyan finomnak kell lennie, mint egy lótuszlevélnek, és kifejlesztünk egyfajta logikát, ami ebben a szellemben értelmezi az eseményeket. Ha elbukunk, puha talajt hozunk létre, ami megakadályozza, hogy megüssük magunkat. De a valódi önátadás esetében nem számíthatunk könnyű földet érésre. A kemény, rögös talajon érünk földet, egy sziklás, vad vidéken. Ha egyszer megnyílunk,

akkor készek vagyunk olyan talajon földet érni, amilyen éppen van.

Az önátadást hagyományosan a leborulás gyakorlata jelképezi. Ennek során a testünkkel a földre borulunk, így fejezzük ki a meghódolásunkat. Ugyanakkor a tudatunkkal is megnyílunk, és tökéletesen átadjuk magunkat. A legalacsonyabbak legalacsonyabbikával azonosulunk, és tudomásul vesszük nyers, durva tulajdonságainkat. Ha egyszer megtörténik ez az azonosulás, akkor többé nincs vesztenivalónk. Ezzel felkészítjük magunkat arra, hogy a tanítások befogadására alkalmas, üres edénnyé váljunk.

A buddhista hagyomány alapvető menedékvételi formulája a következő: „Menedékért fordulok a Buddhához, menedékért fordulok a Dharmához és menedékért fordulok a Szanghához.” A Buddhánál való menedékvétel az önátadás példája. Tudomásul vesszük, hogy a negativitásaink is hozzánk tartoznak, és nyitottan viszonyulunk hozzájuk. Majd a Dharmában veszünk menedéket, a *létezés törvényében*, az élet teljes valóságában. Készek vagyunk arra, hogy feinyissuk a szemünket az élet valós körülményei előtt. Nem akarjuk ezeket a körülményeket spirituálisnak vagy misztikusnak látni. Hajlandóak vagyunk az élet során felmerülő helyzeteket a maguk valóságában érzékelni. A következő lépésben a Szanghához fordulunk menedékért. A *szangha a szellemi gyakorlók közösségét*, a *spirituális társakat* jelenti. Készek vagyunk megosztani az élettapasztalatainkat a többi zárándokkal, akik velünk együtt kutatnak és járják az utat. De ez nem jelenti azt, hogy rájuk hagyatkozunk, és elvárjuk, hogy támogassanak bennünket. Egyszerűen velük együtt járjuk az utat. Nagyon veszélyes dolog egymásra támaszkodni az ösvényen. Ha egy közösség tagjai egymásra támaszkodnak, akkor fennáll az a veszély, hogy ha az egyikük elbukik, akkor mindannyian vele zuhannak. Ezért ne támaszkodjunk senki másra. Egymás mellett, vállvetve járjuk az utat, együtt dolgozunk és

haladunk előre. Ez az önátadás és a menedékvétel mélységes szemlélete.

Tévesen viszonyulunk a menedékvételhez, ha egyfajta búvóhelyet keresünk, ahová el tudunk menekülni. Hegyeket, napisteneket, holdisteneket vagy akármilyen más istenségeket imádunk, pusztán azért, mert hatalmasabbnak tűnnek nálunk. Ez a fajta menedékvétel hasonlatos a kisgyermek általános reakciójához: „Ha bántasz, megmondalak az anyukámnak.” A gyermek azt gondolja, hogy az édesanyja egy hatalmas, erős személy. Ha támadás éri, automatikusan az édesanyjához, ehhez a legyőzhetetlen, mindent tudó, hatalmas személyiséghez fordul segítségért. Azt hiszi, hogy az édesanyja képes őt megvédelmezni, sőt, úgy véli, hogy erre csak az édesanyja képes. Ha az anyát vagy az apát megtestesítő elvben vagy személyben veszünk menedéket, azzal önmagunk alatt vágjuk a fát. Ebben az esetben ugyanis mi, akik menedékért fordulunk, nem rendelkezünk valódi erővel, nincs ami lelket öntsön belénk. Állandóan a kisebb és a nagyobb erőviszonyának méricskélésével vagyunk elfoglalva. Ha parányiak vagyunk, akkor egy nálunk hatalmasabb lény képes összezúzni bennünket. Azért keresünk menedéket, mert nem merünk parányiak és védtelenek maradni. Így mentegetőzünk: „Olyan parányi vagyok, és csodálom a te nagyságodat. Szeretnék téged imádni, és osztozni a nagyságodban. Kérek, védelmezz engem!”

Az önátadás nem azt jelenti, hogy alacsonyrendűnek és ostobának könyveljük el magunkat, de azt sem, hogy fel akarunk emelkedni a magasatos, mélységes tudással bíró személyek szintjére. Az önátadásnak semmi köze a szintekhez és önmagunk értékeléséhez. Ehelyett egyszerűen átadjuk magunkat, mert szeretnénk kapcsolatot teremteni a világ valóságával. Ne tartsuk magunkat sem tudósnak, sem ostobának. Ha ismerjük önmagunkat, és tudjuk, hogy hol tartunk, akkor megteesszük az önátadás és a megnyílás mozdulatát, ami kommunikációt és kapcsolatot jelent. Közvetlenül kommunikálunk odaadásunk

tárgyával. Nem szégyenkezünk nyers, durva, vagy éppenséggel szép és tiszta tulajdonságaink tárháza miatt. Semmit sem rejtünk el az elől, akinek átadjuk magunkat. Az önátadás nem a rajtunk kívül álló erők imádata. Sokkal inkább azt jelenti, hogy követjük az ösztönző erőt, és ezáltal nyitott edénnyé válunk, amely képes befogadni a tudást.

A szellemi baráttal való együttműködés előfeltétele a nyitottság és az önátadás. Felismerjük és tudomásul vesszük alapvető benső gazdagságunkat, ahelyett, hogy létünk képzeletbeli sivárságán keseregnénk. Tudjuk, hogy érdemesek vagyunk a tanítások befogadására és arra, hogy kihasználjuk a tanulás gazdag lehetőségeit.

A guru

A szellemi út tanulmányozása során felmerül a tanítóval, lámával vagy guruval való kapcsolat problémája, akárhogyan is nevezzük azt a személyt, akitől spirituális útmutatást várunk. Ezek a szavak, különösképpen a „guru” kifejezés nyugaton teljesen félrevezető értelmet nyertek, és nagyban hozzájárulnak ahhoz a zűrzavarhoz, ami a szellemi tanítóval való kapcsolatot övezi. Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a keleten élő emberek a nyugatiakkal ellentétben értik, hogy miképpen kell egy guruhoz viszonyulni. Ez egy általános probléma. Az emberek minden esetben úgy lépnek a szellemi útra, hogy a fejük tele van megrögzült elképzelésekkel arról, hogy mit fognak kapni, és hogy miképpen kell viszonyulniuk ahhoz a személyhez, akitől ezt meg akarják kapni. Maga az elképzelés, hogy valamit *kapni fogunk* a gurutól – legyen az boldogság, belső béke, bölcsesség, vagy bármi más – az egyik legveszélyesebb, alaptalan elvárás. Érdemes megismernedni néhány híres tanítvány történetével. Vizsgáljuk meg, hogy ők miképpen álltak hozzá a szellemi úthoz és a szellemi tanítóhoz való viszonyhoz. Ezeket a példákat a saját szellemi kutatásunkra is alkalmazhatjuk.

Én a Kagyü irányzatot képviselem. Ennek az irányzatnak az egyik fő guruja a leghíresebb tibeti mesterek egyike, Marpa, az indiai Naropa tanítványa. Marpa leghíresebb tanítványa, szellemi gyermeke Milarépa volt. Marpa jól példázza azt az embert, akinek minden esélye megvan rá, hogy sikeres világi életet éljen. A szülei gazdálkodók voltak, de ő már ifjúkorában tanulni vágyott, mert nagy tudású pap akart lenni. Elképzelhetjük, mekkora törekvés és elszántság kellett ahhoz, hogy egy gazdálkodó fia a helyi vallási hagyomány papjává küzdje fel magát. A X. századi Tibetben nem sok lehetősége volt annak, aki rangra áhítozott. Választhatott, hogy kereskedő, útonálló vagy pap lesz belőle. A helyi egyház papjává válni abban az időben nagyon

nagy dolog volt, egyenlő azzal, mintha valaki egy személyben orvos, ügyvéd és professzor lenne.

Marpa a tanulást a tibeti, a szanszkrit és több más, Indiában beszélt nyelv elsajátításával kezdte. Körülbelül három évnyi tanulás után elérte azt a szintet, hogy tudósként pénzt keresett, és a jövedelmét vallási tanulmányai fedezésére fordította. Végül buddhista pap lett belőle. Ez a poszt már meglehetősen magas rangot biztosított neki helyi szinten, de Marpa becsvágyó volt. Annak ellenére, hogy akkoriban már családja volt, a fizetését továbbra is félretette, míg nagy mennyiségű aranyat nem gyűjtött össze.

Ekkor Marpa bejelentette a rokonainak: Indiába akar utazni, hogy még több tanítást elsajátítson. Az akkori India a buddhista tudományok központja volt. Indiában működött a híres Nalanda Egyetem, és a legnagyobb buddhista szentek és tudósok éltek ebben az országban. Marpa szándéka az volt, hogy Tibetben még ismeretlen szövegeket tanulmányozzon és hozzon magával. Ezeket a tanításokat át akarta ültetni tibeti nyelvre, hogy kiváló fordítóként és tudósként alapozza meg a hírnevét. Indiába utazni még manapság is hosszú és veszélyes kalandnak számít. Marpa családja és idősebb rokonai megpróbálták lebeszélni a szándékáról, de ő elszánta magát, és hamarosan útra kelt egy tudós barátja társaságában.

Néhány hónapi viszontagságos utazás után a Himalájákon át elérték India határát, és elindultak Bengál felé, ahol elváltak útjaik. Mindketten jól ismerték a helyi nyelvet és a vallást, így elhatározták, hogy felkutatják az igényeiknek megfelelő mestert. Mielőtt elváltak, megállapodtak, hogy újra találkoznak, és együtt térnek haza.

Nepálban járva Marpa hallott egy híres tanítómesterről, Naropáról. Naropa egy időben a Nalanda Egyetem apátjaként tevékenykedett. Ez az egyetem a világ legnagyobb buddhista oktatási intézménye volt. Karrierje csúcsán ráébredt, hogy a tanításoknak csupán a szavait érti, de a jelentésüket nem. Fel-

adta a pozícióját és elindult megkeresni a guruját. Mestere, Tilopa tizenkét éven át a legszörnyűbb próbáknak vetette alá, míg végül elérte a megvilágosodást. Amikor híre Marpa fülébe jutott, már a legnagyobb buddhista szentként emlegették, aki valaha élt. Marpa habozás nélkül elindult, hogy megkeresse.

Végül Bengál erdősegeiben akadt rá, ahol rendkívül szegényes körülmények között, egy kis kunyhóban élt. Marpa némiképp csalódott volt, hiszen arra számított, hogy egy ilyen nagy mester szép, spirituális környezetben él. De az idegen ország furcsaságai összezavarták, így ezeket a szegényes körülményeket is az indiai tanítók megszokott életmódjának könyvelte el. Emellett nagyra becsülte Naropa hírnevét, és ez is ellensúlyozta a csalódottságát. Aranyának nagy részét felajánlotta Naropának, és a tanítást kérte. Bemutatkozott mesterének, és elmondta, hogy Tibetből érkezett, ahol a családjával él. Foglalkozása tudós, pap és gazdálkodó. Nem áll szándékában feladni ezt az életmódot, de szeretne különféle tanításokat hazavinni Tibetbe, hogy lefordítsa ezeket és még több pénzt keressen. Naropa elég könnyen beleegyezett Marpa kérésébe és tanítani kezdte. Lát-szólag minden simán ment.

Egy idő után Marpa úgy látta, hogy a céljaihoz elegendő mennyiségű tanítást gyűjtött össze, így hazaindult. Egy nagyobb városban betért egy fogadóba, ahol összetalálkozott az útítársával, akivel együtt érkeztek Indiába. Leültek, hogy megbeszéljék, milyen sikerrel jártak. Amikor a barátja meglátta azokat a tanításokat, amelyeket Marpa összegyűjtött, gúnyosan felkacagott és így szólt: „Ezek nem érnek semmit! Ezek a tanítások Tibetben is hozzáférhetőek. Keress valamit, ami ennél érdekesebb és ritkább! Én bezzeg fantasztikus tanításokat kaptam hatalmas mesterektől!”

Marpa természetesen roppant csalódott és nyugtalan lett. Milyen fáradságos és költséges utat tett meg hiába! Azonnal visszaindult Naropához, hogy még egyszer megpróbáljon hozzájutni a tanításokhoz. Amikor elérkezett Naropa kunyhójához,

és titkos, magas szintű tanításokat kért tőle, meglepetésére Naropa így válaszolt: „Nagyon sajnálom, de tőlem nem kaphatod meg ezeket a tanításokat. Él egy Kukuripa nevű ember, keresd fel őt. A hozzá vezető út nagyon viszontagságos, különösen azért, mert egy mérgezett tó közepén álló szigeten lakik. Mástól nem kaphatod meg ezeket a tanításokat.”

Marpa kétségbeesésében úgy döntött, hogy nekivág a nehéz útnak. Emellett arra számított, hogy ha Kukuripa olyan tanítások birtokában van, amelyeket még a nagy Naropa sem ismer, és ráadásul egy mérgező tó közepén él, akkor biztos, hogy egészen különleges tanító és nagy misztikus.

Így Marpa megtette az utat, sikeresen eljutott a szigetre, és Kukuripa keresésére indult. A szigeten csak egy idős indiai férfit talált, aki több száz nőstény kutya társaságában, nagyon tisztátalan körülmények között élt. A helyzet a legenyhébb kifejezéssel élve is furcsa volt. Marpa ennek ellenére megpróbált szót váltani Kukuripával, de a válasz mindössze érthetetlen zagyaság volt.

Marpa türelme a végéhez közeledett. Nem elég, hogy Kukuripa beszédéből egy kukkot sem értett, ráadásul állandóan résen kellett lennie, nehogy a több száz kutya valamelyike rátámadjon. Ahogy sikerült megbarátkoznia egy kutyával, egy másik rontott rá, hogy beleharapjon. Végül Marpa reményvesztetten abbahagyta a jegyzetelést, és feladta abbéli óhaját, hogy bármiféle titkos tanítást kapjon. Ebben a pillanatban Kukuripa teljesen érthetően kezdett hozzá beszélni, a kutyák sem bántották többé, és megkapta a tanításokat.

Miután befejezte a tanulmányait Kukuripánál, Marpa visszatért eredeti gurujához, Naropához. Naropa a következő szavakkal búcsúzott tőle: „Most térj vissza Tibetbe és taníts. Nem elég elméleti szinten befogadni a tanításokat, át is kell élned bizonyos tapasztalatokat. Azután visszajöhetsz hozzám, és folytathatod a tanulást.”

Marpa ismét találkozott az útitársával, és felkerekedtek, hogy megtegyék a hosszú, Tibetbe vezető utat. Marpa társa is sokat tanult, és mindketten kéziratokkal megrakodva igyekeztek haza. Az út során az Indiában tanultakról beszélgettek. Marpát hamarosan nyugtalanítani kezdte útitársa viselkedése, aki egyre nagyobb érdeklődést tanúsított az általa gyűjtött tanítások iránt. Beszélgetéseik szüntelenül erre a témára irányultak, míg végül az útitárs rájött, hogy Marpa sokkal értékesebb tanításokhoz jutott, mint ő maga, és irigység ébredt benne. Amikor éppen egy folyón keltek át, Marpa társa panaszkodni kezdett, hogy milyen nehezek és kényelmetlenek a csomagjai. Elkezdett fészkelődni a csónakban, mintha csak kényelmesebb ülőhelyet keresne, és hirtelen Marpa összes kéziratát a folyóba lökte. Marpa kétségbeesetten próbálta megmenteni az írásokat, de a rohanó folyó messzire sodorta őket. A szövegek, amelyeket oly sok nehézség árán gyűjtött össze, most egy pillanat alatt eltűntek.

Marpa így óriási veszteségérzéssel a szívében tért haza Tibetbe. Sok történetet tudott mesélni az utazásairól és a tanulmányairól, de nem volt a birtokában semmi kézzelfogható dolog, amivel tudását és tapasztalatait bizonyíthatta volna. Ennek ellenére éveken át dolgozott és tanított, amíg egyszer nagy meglepetésére ráébredt, hogy az írásainak valójában semmi hasznát sem vette volna, még akkor sem, ha sikerül őket megmenteni a vízből. Indiai tartózkodása során ugyanis csak azokat a tanításokat jegyezte le, amelyeket nem értett. Azokat a tanításokat viszont, amelyek tapasztalatai részévé váltak, nem írta le. Csak évekkel később jött rá, hogy valójában eggyé vált ezekkel a tanításokkal.

Ennek a felfedezésnek a hatására Marpa teljesen elveszítette azt a vágyát, hogy a tanításokból hasznot kovácsoljon. A pénzkeresés és a hírnév nem érdekelte többé, inkább a megvilágosodás elérésére törekedett. Ezért ismét elindult Indiába, hogy felkeresse Naropát, és felajánlasként aranyport vitt magával. Ez

alkalommal nagyon vágyott arra, hogy a gurujával találkozhas-
son és tanításokat kapjon.

Ez a második találkozás azonban meglehetősen különbözött az elsőől. Naropa hűvösen, személytelenül, majdhogynem ellenségesen viselkedett vele. Az első Marpához intézett kérdése ez volt: „Örülök, hogy újra látlak. Mennyi aranyat hoztál a tanításaimért?” Marpánál sok arany volt, de egy részét félre akarta tenni a kiadásaira és a hazautazás költségeire. Kinyitotta a csomagját, és az arany egy részét átadta Naropának. Naropa ránézett a felajánlásra, és így szólt: „Ennyi nem elég. Ennél több aranyat akarok a tanításaimért. Add nekem az összes aranyadat!” Marpa egy újabb adagot nyújtott át neki, de Naropa mindig egyre többet akart, és ez addig folytatódott, míg végül Naropa felnevetett, és azt mondta: „Azt hiszed, hogy csalással megszerezheted a tanításaimat?” Ekkor Marpa engedett, és az összes aranyát átadta neki, de rémületére Naropa felkapta a zacskókat, és az aranyport szétszórta a levegőben.

Marpa teljesen összezavarodott, és nem értette, mi történik. Keményen dolgozott, amíg összegyűjtötte az aranyat, hogy megkapja a tanításokat. Úgy látszott, hogy Naropának szüksége van az aranyra, és cserébe tanítani fogja őt. És most mégis szétszórta az egészet! Ekkor Naropa így szólt hozzá: „Mi szükségem lenne az aranyra? Számomra az egész világ arany!”

Ebben a pillanatban Marpa tudata megnyílt, és képes volt befogadni a tanításokat. Ezután hosszú ideig Naropával maradt, és meglehetősen kemény képzésben részesült. De már nem csak hallgatta a tanításokat, mint azelőtt. Meg kellett émesztenie és a valós életben át kellett élnie a tanításokat. Mindent fel kellett adnia, és ez nem csupán az anyagi javaira vonatkozott, hanem arra is, amit a tudatában visszatartott. Mindent el kellett engednie, hogy végigjárhassa az állandó megnyílás és az önátadás folyamátát.

Milarépa esetében a helyzet másképpen alakult. Ő földműves volt, és sokkal kevesebb műveltséggel és tudással rendelke-

zett, mint Marpa. Emellett számos bűn nyomta a szívét, többek között gyilkosság is. Nyomorultnak és boldogtalannak érezte magát, sóvárgott a megvilágosodás után, és hajlandó volt bármi árat megadni, amit Marpa kért. Ezért Marpa a szó szoros értelmében véve testi szinten fizettette meg Milarépával a tanításokat. Számos házat építtetett vele, és miután az egyik házzal elkészült, Marpa leromboltatta. Milarépának ezután minden egyes követ vissza kellett vinnie oda, ahonnan hozta, hogy a kőtömbök ne rontsák a látképet. Akárhányszor Marpa lebontatta az elkészült házat, mindig valamilyen abszurd indokot talált ki. Néha azt állította, hogy részegen adta az utasítást, néha pedig letagadta az egészet. De Milarépa olyannyira vágyott a tanításokra, hogy minden alkalommal lerombolta a házat és újrakezdte az építkezést.

Végül Marpa tervezett egy kilencemeletes tornyot. Milarépa szörnyű testi kínokat állt ki, míg az összes követ odahordta és felépítette az épületet. A munka befejeztével felkereste Marpát, és újra megkérte, hogy részesítse a tanításokban. De Marpa így felelt: „Pusztán azzal az indokkal akarod megkapni tőlem a tanításokat, hogy felépítetted ezt a tornyot? Azt hiszem, hogy ezen felül adnod kell még valami ajándékot a tanításokba való beavatásért.”

Ekkorra Milarépának már semmije sem maradt, mivel minden idejét és energiáját a házak felépítésére áldozta. Damema, Marpa felesége megsajnálta, és azt mondta neki: „Az általad épített házak csodálatosan tükrözik odaadásodat és hitedet. A férjem biztosan nem bánja, ha adok neked néhány zsák árpát és egy vég szövetet, amit felajánlhatsz a beavatás során.” Milarépa magával vitte az ajándékokat a beavatás helyszínére, ahol Marpa éppen tanítást adott, és a többi tanítvány ajándékaival együtt felajánlotta őket. De amikor Marpa meglátta az ajándékokat, megdühödött és így ordított Milarépára: „Te képmutató! Ezek a dolgok az én saját tulajdonaim! Így próbálsz rászedni

engem?" És szó szerint kirugdosta Milarépát a beavatásra várók köréből.

Ezen a ponton Milarépa minden reményét feladta, hogy valaha is megkapja Marpától a tanításokat. Kétségbeesésében elhatározta, hogy öngyilkos lesz. Ebben a pillanatban Marpa odalépett hozzá, és közölte vele, hogy most már készen áll a tanítások befogadására.

A tanítások megszerzésének folyamata azon múlik, hogy a tanítvány hajlandó-e adni valamit cserébe. Szükség van egyfajta szellemi önátadásra, egy ajándékra. Ezért kell először az önátadásról, a megnyílásról és az elvárások feladásáról beszélni, mielőtt a tanító és a tanítvány viszonyával kezdenék foglalkozni. A legfontosabb az, hogy átadjuk magunkat, megnyílunk és őszintén feltárjuk önmagunkat a gurunak, ahelyett, hogy megpróbálnánk bebizonyítani, hogy milyen jó tanítványok vagyunk. Nem számít, hogy mennyi áldozatot vagy hajlandó hozni, mennyire jól viselkedsz, és mennyire okos vagy. Azzal sem mégy sokra, ha mindig a megfelelő dolgokat mondod a tanítónak. Ez nem olyan, mint amikor megpályazol egy állást és behívnak a felvételi beszélgetésre, vagy mint amikor új autót vásárolsz. Az állás elnyerése az ajánlásaidon múlik, valamint azon, hogy mennyire szépen vagy öltözve, milyen tiszta a cipőd, milyen meggyőzően beszélsz és milyen jó a modorod. Amikor új autót vásárolsz, csak az számít, hogy van-e elég pénzed és kapsz-e hitelt.

A szellemi úton azonban ennél többre van szükség. Ebben az esetben nem egy új állásra pályázunk, és nem kell kiöltözni sem, hogy jó benyomást keltsünk a leendő főnökünkben. Egy mesterrel való találkozás során az ilyen trükkökkel nem megyünk semmire, ő ugyanis átlát rajtunk. Szórakoztatja, hogy kifejezetten az ő kedvéért öltöztünk ki. A behízsgáló, megnyerőnek szánt viselkedés nem alkalmazható ebben a helyzetben, és semmit sem érünk el vele. A valódi elkötelezettség az, amikor megnyílunk a tanítónk felé, és készek vagyunk feladni az összes

elképzelésünket és az elvárásainkat. Mielőtt találkozott volna vele, Milarépa úgy képzelte, hogy Marpa egy nagy tudós, egy szent, aki a jógik öltözetében, olvasóval a kezében mantrákat recitál és medítál. Ehelyett az első találkozásuk alkalmával Marpa a földéken dolgozott, irányította a munkásokat és a szántással foglalatzkodott.

Attól tartok, hogy a „guru” kifejezés nyugaton elcsépelte vált. Jobb lenne, ha inkább egy szellemi barátról beszélünk, mivel a tanítások a két tudat találkozását hangsúlyozzák. Egyfajta kölcsönös kommunikációról van szó, nem pedig egy mester-szolga viszonyról, ami egy magas szintű személy és egy nyomorult, zavarodott alak között jön létre. A mester-szolga viszony esetében úgy tűnhet, hogy a magasan fejlett lény nem is a helyén ül, hanem lebeg, levitál és a magasból tekint alá ránk. A hangja betölti a teret. Minden szava, de még a köhüntései és a mozdulatai is a bölcsesség kifejeződései. De ez csupán álom. A guru olyan szellemi barát, aki kommunikál velünk, és bemutatja nekünk a tulajdonságait, ahogyan Marpa tette Milarépával, vagy Naropa Marpával. Marpa földműves-jógi jellegét mutatta meg Milarépának. Felesége volt, hét gyermeke, igazgatta a gazdaságot, művelte a földet és gondoskodott önmagáról és a családjáról. De ezek a tevékenységek csupán élete hétköznapi részét képezték. A tanítványainak ugyanúgy gondját viselte, mint a földjének és a családjának. Nagyon alapos ember volt, élete minden apró részletének figyelmet szentelt, és éppen ezért volt hozzáértő tanító, apa és gazdálkodó. Marpa életmódjában nyomát sem találjuk a fizikai vagy a szellemi materializmusnak. Nem hangsúlyozta túl a szellemi utat a családja vagy a földdel való kapcsolata rovására. Ha sem szellemileg, sem fizikailag nem akarunk a materializmus csapdájába esni, akkor mindig tartózkodjunk a végletektől.

Nem tanácsos pusztán azért gurunknak választani valakit, mert az illető híres, számos könyvet írt és adott ki, és emberek ezreit vagy millióit térítette át a saját hitére. Akkor fogadj el

egy mestert tanítódnak, ha képes vagy valóságos, közvetlen és alapos módon kommunikálni vele. Vizsgáld meg, hogy mennyire vagy az önámítás rabja. Ha valóban megnyílsz a szellemi barátod felé, akkor biztos, hogy képesek lesztek együtt dolgozni. Tudsz teljesen őszintén beszélni vele? Ismer téged egyáltalán? És önmagát ismeri? Képes keresztüllátni az álarcaidon és őszintén, közvetlenül kommunikálni veled? Amikor tanítót keresünk, inkább ezeket az irányelveket vegyük figyelembe, ne a hírnevet vagy a bölcsességet.

Elmesélek egy érdekes történetet, ami olyan emberekről szól, akik egy híres tibeti mester tanítványai szerettek volna lenni. Ezt megelőzően már több tanítóval álltak kapcsolatban, de végül ennek a mesternek a tanításai mellett döntöttek. Mindannyian nagyon szerettek volna a tanítványai lenni, ezért felkeresték a mestert. Ő azonban egyiküket sem fogadta el tanítványának. Így szólt hozzájuk: „Csak azzal a feltétellel fogadlak el benneteket, ha hajlandóak vagytok megtagadni az előző tanítóitokat.” Megpróbálták meggyőzni, hogy mennyire odaadók iránta, mennyire értékelik a hírnevét és mennyire szeretnének a tanítványai lenni. A mester azonban ragaszkodott ehhez a feltételhez. Végül egy kivételével az egész társaság úgy döntött, hogy megtagadják előző tanítóikat, akiktől sokat tanultak. A guru látszólag örült a döntésüknek, és másnapra meghívta őket. De amikor visszatértek, így szólt hozzájuk: „Látom, hogy mi csoda képmutatók vagytok! Amikor majd innen is továbbálltok, és egy újabb mesterhez fordultok, készek lesztek engem is megtagadni. Ne is lássalak benneteket!” Így hát elküldte őket, kivéve azt az egy tanítványt, aki képes volt megbecsülni, amit előzőleg tanult. Ez az ember nem akart több hazug játék részese lenni, és nem akarta elkápráztatni a gurut azzal, hogy másnak mutatja magát, mint amilyen valójában volt. Ha barátságot szeretnél kötni egy szellemi tanítóval, akkor ezt őszintén és nyitottan tedd. A kommunikáció két egyenlő fél között történjen, és ne próbáld megnyerni a mester rokonszenvét.

Ahhoz, hogy a gurud a barátságába fogadjon, teljesen meg kell nyílnod felé. Ennek érdekében a szellemi barát és az élet különböző helyzetei néhány próbának vethetnek alá. Ezek a próbák a csalódottság képében jelennek meg. Egy bizonyos szinten lehet, hogy kétségbe fogod vonni, hogy szellemi barátod érez-e egyáltalán valamit irántad. Ebben a helyzetben a saját képmutatásoddal kerülsz szembe. A képmutatáson, a színlelésen és az ego alapvető fonákságán nagyon nehéz áthatolni, mert vastag páncél borítja. Mi magunk is hajlamosak vagyunk rá, hogy páncélingeket öltünk magunkra, az egyiket a másikra. Képmutatásunk olyan tömör és összetett, hogy amikor sikerül egy réteg páncélt levetni magunkról, alatta egy újabb páncélba ütközünk. Reménykedünk benne, hogy nem kell teljesen levetkőznünk. Azt szeretnénk, ha néhány réteg páncélt levette elfogadhatóvá válhatnánk. Ezután megnyerő arkifejezést öltve megjelenünk új páncélzatunkban, de szellemi barátunk nem visel semmiféle páncélt, teljesen meztelen. Az ő meztelenségéhez képest mi egy cementtömböt viselünk magunkon. Páncélzatunk oly vastag, hogy barátunk nem érzi a bőrünk szerkezetét, nem érzi a testünket. Még az arcunk sem látszik rendesen. Sok régi történet szemlélteti ezt a problémát. Ezekben a történetekben a tanítványoknak hosszú, viszontagságokkal teli utat kellett megtenniük, amíg végre le tudták vetkőzni az elragadtatást és az impulzivitást. Sose felejtjük, hogy a kutatás utáni vágy már önmagában akadályt jelent. Amikor ez az ösztönzés csillapodni kezd, akkor elemi meztelenségünk fokozatosan megnyilvánul, és megtörténik a két tudat találkozása.

Azt mondják, hogy a szellemi barátunkkal való találkozás első szintje egy bevásárláshoz hasonlít. Izgatott vagy, és elképzeled, hogy mi mindent fogsz venni. Szellemi barátod gazdagságról és személyisége színes varázsáról álmodozol. A második szint ahhoz hasonló, amikor valakit beidéznek a bíróságra. Bűnösnek érzed magad. Nem vagy képes eleget tenni a szellemi barátod elvárásainak, és furda a lelkiismeret, mert tudod, hogy

ő éppen olyan jól ismer téged, mint te magadat. Ez nagyon zavarba hoz. Amikor a harmadik szinten meglátogatod a szellemi barátodat, úgy érzed magad, mintha egy boldogan legelésző tehenet néznél. Megcsodálsz a nyugalomát és a szép tájat, azután továbbmész. Végül a negyedik szinten úgy viszonyulsz a szellemi barátodhoz, mint az úton heverő kavicsához. Nem is figyelsz rá, egyszerűen elmész mellette.

Kezdetben a guruval való kapcsolat az udvarláshoz, egyfajta szerelmi viszonyhoz hasonlít. Mennyire vagy képes megnyerni a rokonszenvét? Megpróbálsz minél közelebb kerülni hozzá, mert nagyon szeretnél tanulni tőle, és csodálsz a tulajdonságait. De ugyanakkor nagyon ijesztően is viselkedik, és nem viszonozza a közeledésedet. A helyzet egyáltalán nem áll összhangban az elképzeléseiddel, és úgy érzed, hogy talán sohasem leszel képes teljesen megnyílni felé. Ekkor kialakul egy szereteten és gyűlöleten alapuló viszony. Egyszer átadod magad neki, máskor pedig elmenekülsz előle. Egy játék veszi kezdetét. A játék lényege az, hogy szeretnél megnyílni, és bizalmas viszonyt kialakítani a guruval, azután pedig a legszívesebben elmenekülnél előle. Ha túlságosan közel kerülsz hozzá, akkor úgy érzed, hogy a hatalmába kerített. Ahogy a régi tibeti mondás tartja: „A guru olyan, mint a tűz. Ha túl közel kerülsz hozzá, megégsz, ha pedig távol maradsz tőle, akkor nem részesülsz a melegéből.” A tanítvány udvarol a mesternek. Hajlamos vagy arra, hogy túl közel kerülj a tanítóhoz, de ha így teszel, akkor megégeted magad, és menekülni akarsz.

Végül ez a kapcsolat tartalmassá és szilárdná válik. Kezded észrevenni, hogy a guruhoz való közeledés és a tőle való eltávolodás vágya csupán a te játékod, és semmi köze a valós helyzethez. Nem több, mint a te hallucinációd. A guru, vagy más néven a szellemi barát állandóan jelen van, és jelenléte éltető tűzként lobog. A te döntéseden múlik, hogy játszol vele, vagy sem.

Ezután kezd a guruval való kapcsolat alkotó jelleget öltetni. Elfogadod azt a helyzetet, amikor a hatalmába kerülsz, de azt is, amikor távol vagy tőle. Nem tiltakozol, ha úgy dönt, hogy jégcsapként viselkedik veled. Ha a forró tűz szerepét veszi fel, azt is elfogadod. Semmi sem tántoríthat el, és megbékélsz a guruval.

A következő szinten kezded elveszíteni az ösztönző erőt. Mindent elfogadsz, amit a guru tesz, hiszen teljesen átadtad neki önmagad, és mindent feladtál. Jelentéktelen porszemnek érzed magad. Úgy érzed, hogy az egyedüli valós világ a szellemi barát, a guru világa. Ez olyan, mintha egy magával ragadó filmet néznél. A film annyira izgalmas, hogy teljesen beleéled magad. Minden megszűnik körülötted: a terem, a székek, a nézők, a melletted ülő barátaid, sőt, te magad sem létezel már, csak a film. Ezt nevezik a mézeshetek időszakának, amikor mindent a központi lény, a guru részeként látsz. Te magad mindössze egy haszontalan, jelentéktelen alak vagy. A léted teljes mértékben attól a hatalmas, lenyűgöző központi lénytől függ. Amikor gyengének, fáradtnak vagy unottnak érzed magad, egyszerűen beülsz a moziba, szórakozol, felfrissülsz és új erőre kapsz. Ezen a ponton a személyi kultusz jelensége válik uralkodóvá. A guru a világon az egyetlen személy, aki létezik, még hozzá elevenen és vibrálóan. Ő az életed értelme. Ha meghalsz, érte halsz meg. Ha életben maradsz, azt is örte teszed, te magad mit sem számítasz.

Ez a szerelmi viszony azonban nem tarthat örökké. Előbb vagy utóbb gyengülni kezd, és ekkor szembe kell nézned a saját életeddel és lelki világgal. Egyszer véget érnek a mézeshetek. Továbbra is a kedvesed áll figyelmed középpontjában, de emellett elkezded észrevenni az életmódját is. Felismered, hogy mi teszi ezt a személyt tanítóvá, és meglátod a személyiségén túlmutató dolgokat is. Így kezd érvényesülni a guru egyetemes-ségének elve. Az életed során jelentkező problémák a házasságod részét képezik. Amikor nehézségekkel kerülsz szembe, a

gurud szavait hallod. Kezdesz függetlenné válni a guru-szeretőtől, mivel minden egyes szituáció a tanítások kifejeződésévé válik. Először átadtad magad a szellemi barátodnak, azután kommunikáltál és játszottál vele. Mostanra pedig elérted a teljes nyitottság állapotát. Ennek a nyitottságnak az eredményeképpen meg fogod látni az egyes szituációk guru-természetét. Az életed során adódó minden egyes helyzet lehetőséget kínál arra, hogy pontosan olyan nyitott légy, mint amikor a guru felé megnyíltál. Minden jelenségben meglátod a mesteredet.

Amikor Milarépa egy nagyon szigorú meditációs visszavonulást tartott a Vörös-szikla Ekkó völgyében, egy látomás során megjelent neki tanítómestere, Marpa. Miközben tüzfát gyűjtött a barlangja közelében, az éhségtől és a viszontagságoktól meggyötörve ájultan zuhant a földre. Amikor visszanyerte az eszméletét, kelet felé nézett, és meglátott néhány fehér felleget abba az irányba úszni az égen, amerre Marpa élt. Erre egy dalt énekelt, amelyben kifejezte, mennyire vágyik arra, hogy mesterével lehessen. Marpa ezután egy látomásban jelent meg előtte. Egy fehér hó-oroszlánon ült, és valami ilyesmit mondott Milarépának: „Mi a bajod? Nincsenek rendben az idegeid? Érted a dharmát, eredj hát vissza a barlangba, és folytasd a meditációt!” Milarépa megkönnyebbült, és folytatta a gyakorlást. Teljes mértékben Marpára támaszkodott és tőle függött. Ez azt jelzi, hogy ebben az időben még nem szabadult meg teljesen attól a tévképzettől, miszerint a guru egy személyes, egyéni jó barát.

Amikor Milarépa visszatért a barlangjába, egy rakás gonosz szellemet talált, serpenyő nagyságú szemekkel és hüvelyknyi testtel. Mindenféle eszközt bevetett, hogy megszabaduljon az őt kízó és gúnyoló démonoktól, de ezek csak akkor hagyták el a barlangot, amikor Milarépa abbahagyta a trükkökkel való próbálkozást, felismerte saját képmutatását, és átadta magát a nyitottságnak. Óriási változást tapasztalhatunk, ha elolvassuk azokat a dalokat, amelyeket Milarépa ezt az élményt követően írt.

Megtanult azonosulni a guru univerzális természetével, ahelyett, hogy továbbra is különálló személyként viszonyult volna Marpához.

A szellemi barát, amellet, hogy egyéni, rajtunk kívülálló személy, a részünkké is válik. Ezért a belső és a külső guru egyaránt nagyon fontos szerepet játszik abban, hogy leleplezzük és feltárjuk saját képmutatásunkat. A guru a tükör szerepét tölti be, önmagunkat látjuk benne. Más esetben a saját elemi intelligenciánk jelenik meg a szellemi barát képében. Amikor a belső guru működésbe lép, soha többé nem menekülhetünk a megnyílás elől. Az elemi intelligencia szüntelenül velünk van, és az árnyékunk elől nem menekülhetünk. „Nagy Testvér szemmel tart.” (George Orwell 1984 című művében gyakran megjelenő szlogen.) Ebben az esetben természetesen nem külső lényekről van szó, akik figyelnek bennünket és a nyomunkban járnak. Mi magunk figyeljük önmagunkat. A saját árnyékunk jár a nyomunkban.

Ezt két módon közelíthetjük meg. Vannak, akik a gurut kísértetnek tekintik, akitől egy pillanatra sem szabadulhatnak, és mindig kigúnyolja őket a képmutatásuk miatt. Pokoli érzés felismerni, hogy valójában milyenek vagyunk. De emellett mindig jelen van a szellemi barát alkotó jellemvonása is, ami szintén a részünkké válik. Az elemi intelligencia szüntelenül jelen van az élet különböző helyzeteiben. Ez az intelligencia olyan éles és átható, hogy egy szinten már nem szabadulhatunk tőle, bármennyire is szeretnénk. Néha szigorúan néz ránk, néha pedig bátorítón mosolyog. A tantrikus hagyomány szerint a gurunak nem az arcát látjuk, hanem az arckifejezését, méghozzá minden pillanatban. Akár mosolyog, akár vigyorog, akár dühösen néz ránk, az arckifejezése mindig jelen van az élet során adódó helyzetekben. Ez az elemi intelligencia, a *tathágata-garbha* vagy buddha-természet állandóan jelen van az élet minden egyes tapasztalatában. Nem menekülhetünk előle. A tanításokban ez áll: „A szellemi utat jobb, ha el sem kezded. De ha egy-

szer elkezdted, jobb, ha befejezed.” Ha nem muszáj, senki se lépjen a szellemi ösvényre. De ha egyszer valóban ráléptünk, akkor nem hátrálhatunk meg. Nincs menekvés.

Kérdés: Sok különféle szellemi központban megfordultam már, és úgy érzem, hogy egy Marpához hasonló személyiség nagyon zavaró jelenségnek tűnne a szellemi dolgok megszállottjai számára. Itt van egy ember, aki látszólag semmi olyat nem csinál, amiről az emberek általában azt gondolják, hogy a célhoz vezet. Nem volt aszkéta, és nem élt lemondásokkal teli életet sem. Hétköznapi dolgokkal foglalkozott. Átlagos emberi lénynek tűnt, de közben kétségtelenül óriási képességekkel rendelkező mester volt. Marpa volt az egyetlen, aki úgy valósította meg az átlagemberek számára is adott lehetőségeket, hogy közben nem kellett keresztülmennie az aszkézis kínjain és a megtisztulás önfegyelmező gyakorlatain?

Válasz: Marpa élete természetesen azokat a lehetőségeket példázza, amelyek mindannyiunk számára nyitva állnak. Egyébként indiai tartózkodása során ő maga is megismerte a fegyelmet és a kemény képzést. Szorgalmasan tanult az indiai mesterektől, és ezzel előkészítette a saját útját. Általában nem vagyunk tisztában az önfegyelem és az aszkézis valódi jelentésével. Az aszkézis és a dharmával összhangban álló életvitel az elemi józanságra épül. Ha a hétköznapi életet találod megfelelőnek, akkor számodra ez a dharma. Ugyanakkor meglehet, hogy az írásokból ismert jogi aszkéták életét abnormális dolognak tartod. Ez minden esetben az adott személytől függ. Az a fontos, hogy a te számodra mi tűnik józan, valóban szilárd, stabil életszemléletnek. Buddha például egyáltalán nem volt vallási fanatikus, és magasrendű eszményekhez sem akarta igazítani az életét. Az emberekkel egyszerűen, nyitottan és mély bölcsességgel bánt. Az ő bölcsessége a transzcendentális józan észből fakadt. Tanítását a józanság és a nyitottság jellemezte.

A legnagyobb probléma az, hogy az embereket nyugtalanítják a vallásos és a világi élet közötti konfliktusok. Nagyon nehezen tudják összehangolni az ún. „magasabb tudatállapotok”-at a hétköznapi dolgokkal. Az olyan kategóriáknak, mint „magasabb és alacsonyabb” vagy „vallásos és világi” nem sok köze van az alapvetően józan létszemlélethez.

Marpa hétköznapi ember volt, és élete minden apró részletnek figyelmet szentelt. Soha nem próbált különleges személynek látszani. Amikor kijött a sodrából, akkor egyszerűen dühös lett és elverte azt, aki bosszúságot okozott neki. Egyszerűen csak tette, amit tennie kellett. Nem színészkedett és nem játszotta meg magát. A vallási fanatikusok ezzel szemben minden esetben egyfajta idealizált eszménynek próbálnak megfelelni. Azzal akarják megnyerni az embereket, hogy rendkívül erősnek és lelkesnek mutatják magukat, mintha ők tökéletesen tiszták és jók lennének. De ha valaki minden áron azt hangsúlyozza, hogy milyen tökéletes, az azt mutatja, hogy fél valamitől. Marpa azonban semmit sem akart bizonyítani. Egy teljes mértékben józan, hétköznapi ember volt, és ugyanakkor tökéletesen megvilágosodott mester. Ő a Kagyü hagyomány atyja. Tőle származik minden tanítás, amelyet tanulmányozunk és gyakorolunk.

Kérdés: Olvastam egy zen mondást: „Először a hegyek hegyek, a folyók pedig folyók. Azután a hegyek már nem hegyek, a folyók pedig nem folyók. Végül a hegyek megint csak hegyek, a folyók pedig folyók.” Mi jelenleg nem azon a szinten vagyunk, amikor a hegyek nem hegyek, és a folyók nem folyók? Ön mégis a hétköznapiságot hangsúlyozza. Nem kellene keresztülmennünk ezen a bizonyos „nem hétköznapi” perióduson, mielőtt valóban hétköznapivá válhatunk?

Válasz: Marpa mélységesen szomorú volt, amikor a fiát megölték. Az egyik tanítványa ezt látva így szólt hozzá: „Mester, te mindig azt tanítottad nekünk, hogy minden pusztá illúzió. Hát a te fiad halála kivétel lenne? Az nem pusztá illúzió?”

Marpa erre így válaszolt: „Valóban így van, de az én fiam halála szuper-illúzió.”

Amikor először tapasztaljuk meg a valódi hétköznapiságot, az olyan különlegesen hétköznapiak tűnik, hogy azt mondhatjuk: a hegyek többé nem hegyek, a folyók pedig nem folyók. Ennek az oka az, hogy nagyon hétköznapiak és pontosnak látjuk őket, olyannak amilyenek. Ez a különlegesség a felfedezés élményéből származik. De végül ez a „különleges hétköznapiság” és pontosság mindennapos eseménnyé válik, amellyel együtt élünk, és így visszatérünk oda, ahonnan elindultunk: a hegyek hegyek, a folyók pedig folyók. Ezután megnyugodhatunk.

Kérdés: Hogyan vehetjük le a páncélunkat? Hogyan nyílhatunk meg?

Válasz: Nem az a kérdés, hogy *hogyan* csinálod. A megnyílás nem egy szertartás vagy varázsigé útján következik be. Az első akadály maga a kérdés, hogy *hogyan* csináld. Ha nem teszel fel magadnak kérdéseket és nem figyeled önmagad, akkor csak csinálod. Azon sem szoktál töprengeni, hogy *hogyan* fogsz hányni. Hányasz és kész. Nincs idő a latolgatásra, egyszerűen megtörténik. Ha túl feszült és görcsös vagy, akkor nagy fájdalmad lesznek, és nem leszel képes megszabadulni attól, ami a gyomrodra nyomja. Megpróbálsz visszanyelni, és harcolsz a betegséggel. Meg kell tanulnod ellazulni, amikor beteg vagy.

Kérdés: Amikor az élet során adódó helyzetek a gurunkká kezdenek válni, fontos, hogy milyen formát öltenek ezek a helyzetek? Számít, hogy éppen milyen szituációban találom magam?

Válasz: Nincs választási lehetőséged. Bármilyen történjék, az a guru megnyilvánulása. Mindegy, hogy a szituáció fájdalmas vagy lelkesítő. Ha a helyzeteket a gurudnak tekinted, akkor a szenvedés és az öröm egyé válik a nyitottságban.

A beavatás

A legtöbben azért jöttek el hozzám tanulni, mert hallották a híreket, mint meditációs mester és tibeti láma. De vajon hányan jöttek volna el akkor, ha először az utcán vagy egy étteremben futottunk volna össze? Egy ilyen hétköznapi találkozás nem sok embert ösztönözne arra, hogy a buddhizmussal és a meditációval kezdjen foglalkozni. Az embereket inkább az inspirálja, hogy a Trungpa Tulku tizenegyedik inkarnációja vagyok, meditációt tanítok és a rejtelmes Tibetből jöttem.

Sokan azzal a kéréssel fordulnak hozzám, hogy avassam be őket a buddhista tanokba és a szanghába, a meditáció ösvényét követő gyakorlók közösségébe. De mit jelent valójában a beavatás? A buddhista tanításokat az ősi hagyományok szerint adta és adja át a gyakorlók egyik generációja a következőnek, és ez az átadás a beavatás során történik. De vajon mi is ez a beavatás?

Ebben a tekintetben érdemes cinikusnak lenni. Az emberek beavatást kérnek, mert szeretnének egy klub tagjai lenni, megkapni egy bizonyos címet és a bölcsességet. Én személy szerint nem kívánok visszaélni a gyengeségükkel, azzal a vágyukkal, hogy valami különleges dolog birtokába kerüljenek. Sokan mindössze azért vesznek meg egy Picasso képet, mert rajta van a művész neve. Dollárok ezreit fizetik ki a festményért, anélkül, hogy mérlegelnék, vajon képvisel-e bármilyen művészi értéket az, amiért ennyi pénzt adnak. Nem a képet, hanem a híres festő nevét veszik meg. Az alkotó hírnevét a festmény művészi értékének bizonyítékaként fogadják el. Ez a szemlélet nem sok intelligenciát tükröz.

Lehet, hogy valaki azért lép be egy klubba vagy szervezetbe, mert kiéhezettnek és értéktelennek érzi magát. A közösség jólakott és vagyonos emberekből áll, neki pedig szüksége van valakire, aki táplálja. Megetetik, és ő is jól táplálttá válik. Meg-

kapta, amit akart, de utána mi lesz? Ki csap be kit? A tanító vagy guru csapja be önmagát azzal, hogy csak az egóját növeli? „Oly sok beavatott tanítványom van.” Vagy a tanítványait csapja be, és elhiteti velük, hogy bölcsőbbek és szellemibbek lettek, pusztán azzal, hogy elkötelezték magukat a közösség oldalán, és megkapták a szerzetesi, a jögi vagy bármelyik más címet? Oly sokféle címet aggathatunk magunkra. De vajon tényleg hasznát vesszük ezeknek a címeknek és neveknél? Van valami értelmük? Nézzünk szembe a tényekkel: egy félórás szertartás senkit sem fog közelebb vinni a megvilágosodáshoz. Én személy szerint szilárdan hiszek a buddhista hagyományokban és a tanítások erejében, de nem együgyű módon.

A szellemi utat szilárd intelligenciával kell megközelíteni. Ha elmegyünk egy tanító előadására, ne hagyjuk, hogy a hírneve és a személyes varázsa magával ragadjon bennünket. Az előadás minden szavát, vagy az általa tanított meditációs módszer minden elemét vegyük megfelelően szemügyre. Világos és intelligens kapcsolatot kell kialakítanunk a tanítással és a tanítóval egyaránt. Ennek a józan intelligenciának semmi köze az érzélgősséghez, vagy a guruval kapcsolatos romantikus elképzelésekhez. Ne fogadjuk el naiv módon a csábító ajánlatokat. Nem egy klubba akarunk belépni, hogy valamit nyerjünk ezáltal.

Ne azért törekedjünk egy bölcs guru felkutatására, hogy megvásároljuk vagy elraboljuk a bölcsességét. A valódi beavatás azt jelenti, hogy őszintén és egyenesen viszonyulunk a szellemi barátunkhoz és önmagunkhoz. Igyekezzünk feltárni magunkat és önámításainkat. Legyünk készek a valódi önátadásra, és hozzuk napvilágra az egónk nyers és durva természetét.

A beavatás szanszkrit megfelelője az *abhiséka*, ami „lelőcsolást”, „öntést” és „felkenést” jelent. Az öntéshez pedig szükség van egy edényre is, amibe bele lehet önteni valamit. Ha tényleg elkötelezzük magunkat azáltal, hogy teljesen megnyílunk a szellemi barátunk felé, akkor olyan „edényre” válunk, amely képes befogadni a mester tanítását. Ebben az esetben ő is

megnyílik, és megtörténik a beavatás. Ez az *abhiséka*, vagyis a két tudat – a mester és a tanítvány tudatának találkozása.

A megnyílás nem azt jelenti, hogy megpróbálunk jó benyomást kelteni magunkról, és behízelegni magunkat a szellemi barát kegyeibe. Ez a helyzet hasonló ahhoz, amikor egy orvos látja rajtad, hogy beteg vagy, és akár tetszik, akár nem, bevitet a kórházba és altatás nélkül megoperál. Ezt a bánásmódot túl erőszakosnak és fájdalmasnak érzed, de később lassan rájössz, hogy mi a valódi kommunikáció, vagyis az étellel való kapcsolat ára.

Az, hogy pénzt adományozunk valamilyen szellemi célra, segítjük egy központ munkáját, és kapcsolatba kerülünk egy bizonyos guruval, még nem garantálja, hogy valóban elköteleztük magunkat a megnyílás irányában. Sokkal valószínűbb, hogy ezekkel az elkötelezettségekkel pusztán azt akarjuk bizonyítani, hogy a „jó” oldalon állunk. A guru bölcs embernek tűnik. Tudja mit csinál, mi pedig szeretnénk az ő oldalán állni, a biztonságos oldalon, a jó oldalon, hogy ezáltal garantáljuk a saját jólétünket és sikerünket. De amint elkötelezzük magunkat az ő oldalán, a józanság, a stabilitás és a bölcsesség oldalán, meglepetésünkre felfedezzük, hogy egyáltalán nem sikerült biztonságba helyezni önmagunkat, mivel csupán a felületünket, a páncéljainkat adtuk oda neki. *Saját magunkat* viszont nem köteleztük el.

Ezután kénytelenek vagyunk feltárni a bensőnket. Rémségeinkre felismerjük, hogy nincs hová menekülni. Felfedeztek bennünket, miközben az álarcaink mögött rejtőzködtünk, és most minden oldalról védtelenek vagyunk. A bélés és a páncél lehullott rólunk. Nincs már hová bújni. Ez szörnyű! Mindenre fény derült, még kicsinyes színjátékunkra és önzésünkre is. Ekkor ráébredünk, hogy ügyetlen rejtőzködésünk kezdettől fogva értelmetlen volt.

Az ego érdekében azonban mégis megpróbáljuk ésszerűen megmagyarázni ezt a kínos helyzetet. Ez pusztán önvédelem.

Különböző szempontokból vizsgáljuk a helyzetünket, és a tudatunk egy pillanatra sem pihen. Az ego kivételesen ügyes és hatékony. Azt gondoljuk, hogy előre haladunk a kiüresedés útján, hirtelen ráeszmélünk, hogy valójában hátrafelé megyünk, a biztonságot keressük és egyre telítődünk. Ez a zűrzavar egészen addig folytatódik és erősödik, míg végül fel nem ismerjük, hogy teljesen elvesztünk. Elveszítettük a talajt a lábunk alól. Nincs többé kezdet, közép és vég, mert a tudatunkat teljesen elborította a saját védekező mechanizmusunk. Így az egyetlen lehetőség az, ha feladjuk a harcot és mindent elengedünk. Furfangos elméleteinknek és ügyes megoldásainknak semmi hasznát nem vesszük, mivel pontosan az a probléma, hogy a túl sok elmélet ellepi a tudatunkat. Nem tudjuk, hogy melyik elméletet válasszuk, melyik elmélet kínálja a legjobb módot arra, hogy önmagunkon dolgozzunk. Tudatunkban hemzsegnek a különleges, intelligens, tudományos és ravasz javaslatok. De valahogy olyan sok van belőlük, hogy nem tudjuk, melyiket válasszuk.

Így végül megtörténhet, hogy valóban félretesszük ezeket a bonyolult agyszüleményeket, és teret engedünk önmagunknak. Egyszerűen megadjuk magunkat. Ez az a pillanat, amikor az abhiséka valóban megtörténik, mert nyitottak vagyunk, és már semmit sem akarunk csinálni. Feladjuk a küzdelmet, és elengedjük a zsúfolt gondolatokat. Végül arra kényszerülünk, hogy tényleg megálljunk, ami a nagy rohanás közepette ritkán fordul elő velünk.

Számtalan különféle védelmi mechanizmussal rendelkezünk. Ezeket a kapott tudásunk, az olvasmányaink, a tapasztalataink és az álmaink alapján hoztuk létre. Végül azonban felmerül bennünk a kérdés, hogy mit is jelent valójában a szellemi gyakorlás. Pusztán arról lenne szó, hogy megpróbálunk vallásos, jámbor és jó emberré válni? Vagy meg kellene próbálnunk több tudáshoz jutni, mint a többi ember és még több ismeretet szerezni az élet értelméről? Mi a gyakorlás? A szüleink vallása, és annak ismerős tanításai mindig kéznél vannak, de ezek vala-

hogy nem adnak választ a kérdéseinkre. Nem igazán hatékonyak, és nem tudjuk őket alkalmazni az életünk során. Ez az oka annak, hogy sokan elhagyják azokat a vallási tanításokat és dogmákat, amelyekbe beleszülettek.

Arra az eredményre is juthatunk, hogy a szellemi út nagyon izgalmas és színes dolog. Megtaláljuk önmagunkat egy egzotikus vallási közösség keretein belül. A régi vallásunk helyett újfajta szellemiséget teszünk a magunkévá. Megpróbálunk ennek megfelelően viselkedni, megváltoztatjuk a hangszínünket, az étkezési szokásainkat és az egész magatartásunkat. De egy idő után öntudatos törekvésünk arra, hogy szellemi emberek legyünk, esetlenné, unalmassá és megszokottá válik. Azt szeretnénk, ha az új viselkedési sémák a szokásunkká, a második természetünké válnának, de sohasem tudunk velük teljesen azonosulni. Bármennyire is szeretnénk, ha ezek a „megvilágosodott” magatartásformák a természetes részünké válnának, a neurózis továbbra is jelen van a tudatunkban. Tünődni kezdünk: „Én ennek és ennek a hagyománynak a szentírásai szerint cselekedtem, akkor hát hogyan történhetett ilyesmi velem? Biztos ez is a zavarodottságom eredménye. Most mit tegyek?” Bármennyire hűségesen ragaszkodunk az írásokhoz, a zűrzavar mégsem csillapodik. A neurózis és az elégedetlenség egyre folytatódik. A dolgok egyszerűen nem működnek, mert nincs valódi kapcsolatunk a tanításokkal.

Ezen a ponton nagyon nagy szükségünk van a két tudat találkozására. Az abhiséka nélkül a szellemi törekvéseink eredménye a valódi önátadás helyett csupán egy hatalmas spirituális gyűjtemény lesz. Különböző viselkedési mintákat, beszédmódokat, ruhákat, gondolatokat és a megszokottól eltérő cselekvésmódokat halmozunk fel. Idegen szokások gyűjteményét próbáljuk magunkra erőltetni.

Az abhiséka, a valódi beavatás az önátadásból születik meg. Megnyitunk a helyzet valósága felé, és valódi kapcsolatot teremtünk a tanítóval. A guru minden helyzetben ott van velünk a

nyitottság állapotában. Ha megnyílunk és hajlandók vagyunk megválni a gyűjteményunktől, akkor megtörténik a beavatás. Nincs szükség „szent” ceremóniákra. Ha a beavatást „szent” dolognak tekintjük, akkor valójában csapdába estünk. Ezt a csapdát a buddhista hagyomány „Mára lányai”-nak nevezi. Mára a tudat neurotikus hajlamait, a kiegyensúlyozatlanságot jelképezi. Lányainak az a szerepük, hogy elcsábítsanak bennünket. Amikor Mára lányai is részt vesznek azon a beavatáson, ahol a két tudat találkozik, így szólnak hozzánk: „Nyugodtnak érzed magad? Ez a szellemi tanításoknak köszönhető. Ez az esemény rendkívül szent dolog.” A hangjuk mézédés, és csodálatos üzenetet hoznak nekünk. Azt sugallják, hogy ez a kommunikáció, a két tudat találkozása valami „nagy dolog”. Majd újabb számszáríkus tudati sémákat kezdünk életre kelteni. Hasonló ez ahhoz a bibliai történethez, amikor az első emberpárt egy almával kísértették meg. Ha szent dolognak tekintjük a beavatást, akkor a pontosság és az élesség azonnal elhalványulnak, mivel elkezdjük értékelni és osztályozni a dolgokat. Mára lányai gratulálnak nekünk, amiért egy ilyen szent dologban sikerült részt vennünk. Körbetáncolnak bennünket, hangszereken játszanak és úgy tesznek, mintha a tiszteletüket fejeznék ki nekünk ebből az ünnepi alkalomból.

A két tudat találkozása valójában nagyon természetes módon történik. A tanító és a tanítvány a nyitottság állapotában találkoznak egymással. Ebben az állapotban mindketten felismerik, hogy a nyitottság a világon a legjelentéktelenebb dolog. Tökéletesen jelentéktelen, hétköznapi dolog, abszolút semmiség. Amikor képesek vagyunk ilyen módon látni a világot, akkor az átadás közvetlenül megtörténik. A tibeti hagyomány ezt a fajta látásmódot „közönséges tudat”-nak, vagy *thamal-gyi-sepán*-nak nevezi. Ez a lehető legjelentéktelenebb dolog, a tökéletes nyitottság, a gyűjtögetés és az értékelés teljes hiánya. Ha úgy véljük, hogy az ilyen jelentéktelenség valójában nagyon fontos, és ez a mindennapiság igazán nem mindennapi dolog, akkor megint

Mára lányainak csapdjába esünk. Végül fel kell adnunk a különlegességre való törekvést.

Kérdés: Úgy tűnik, hogy nem tudok szabadulni a biztonságra való törekvéstől. Mit tegyek?

Válasz: Annyira áhítózol a biztonság után, hogy a biztonság keresésének feladásából egy játék, egy nagy móka lesz. Ezzel is csak magadat akarod biztosítani. Teljesen el vagy foglalva azal, hogy figyeled magad, és figyeled magad, ahogy figyeled magad, és figyeled, ahogy azt figyeled, ahogy éppen figyeled magadat. Ez egy ördögi kör, ami sajnos meglehetősen gyakori jelenség.

Hagyd abba az aggodalmaskodást, és tedd félre az egészet. Az újabb bonyodalmak egymásba gabalyodnak, és létrejön egy nagyon éles hazugságvizsgáló, valamint egy újabb szerkezet, ami az előbbi hazugságvizsgálót ellenőrzi. Ezeket a végtetekig bonyolult szerkezeteket el kell söpörni az útból. Megpróbálsz biztosítani önmagadat, és amikor ezt eléred, akkor újból munkához látsz, hogy biztosítsd az elért állapotot. Az ilyen erődítményekből egy végtelen birodalom épülhet ki. Lehet, hogy csak egy kisebb kastély tulajdonosa vagy, de a védelmi rendszered az egész világra kiterjed. Ha garantálni akarod magadnak a tökéletes biztonságot, akkor akár az idők végezetéig is próbálkozhatasz.

Az egész biztonság-elméletet tedd félre, és lásd meg a próbálkozásaid és az önvédelmi rendszered egymásba gabalyodó felépítése mögött rejlő iróniát. Meg kell válnod attól a figyeltől, aki a figyelőt figyel. Ehhez pedig először az elsődleges figyelőt kell feladni, ami nem más, mint maga a védekezésre irányuló szándék.

Kérdés: Nem tudom, hogy melyik népet említsem példaként, de ha mi mondjuk indiaiak lennénk, akkor ugye nem ezekről a dolgokról beszélne nekünk? Úgy értem, hogy Ön bizonyára

azért hangsúlyozza ezeket a dolgokat, mert mi, amerikaiak megszállottan *csinálni* akarunk valamit. Ha nem jelentene gondot számunkra, hogy ne csináljunk semmit, csak üldögéljünk, akkor valószínűleg más dolgokról beszélne nekünk.

Válasz: Ez egy érdekes kérdés. Úgy gondolom, hogy a tanítások bemutatásának módja azon múlik, hogy a hallgatók mennyire állnak a felgyorsult materializmus befolyása alatt. Amerika nagyon magas szintre fejlesztette a materializmust. Azonban ez a lehetőség nem korlátozódik az amerikaiakra. A materializmus térhódítása világméretű jelenség. Ha India is eléri a gazdasági fejlődésnek ezt a magas szintjét, és az indiaiak az amerikaiakhoz hasonlóan kiábrándulnak a materialista szemléletből, akkor majd ők is eljönnek az ilyen előadásokra. De jelenleg nem hiszem, hogy a nyugati országokon kívül sok embert vonzana egy ilyen tanítás, mert a Föld többi részein élők még nem fáradtak bele a materializmus örült száguldásába. Azok az emberek még kerékpárra gyűjtenek, és saját autóról álmodoznak.

Az önámítás

Az önámítás állandó problémát okoz a szellemi ösvény követése során. Az ego. szüntelenül a szellemiségre törekszik. Olyan ez, mintha részt szeretnénk venni a saját temetésünkön. Kezdetben például abban a reményben fordulunk szellemi barátunkhoz, hogy valami csodálatos dolgot kapunk tőle. Ezt a szemléletet „guru-vadászat”-nak nevezik. A hagyomány az ilyen magatartást a pészmaszarvas vadászatához hasonlítja. A vadász becserkészi a szarvast, végez vele és megszerzi a pész-mát. Ha ilyen szellemben közelítjük meg az ösvényt és a gurut, akkor csupán önmagunkat csapjuk be. Ennek a megközelítésnek ugyanis semmi köze a valódi megnyíláshoz vagy önátadáshoz.

Abba a téves elképzelésbe is ringathatjuk magunkat, hogy a beavatás során a tanítások szellemi ereje a guru szívéből a sajátunkba száll át. Ez azt a téves szemléletet mutatja, hogy a tanításokat rajtunk kívülálló, idegen dologként kezeljük. Az ilyesfajta elképzelés hasonlít a szív- vagy fejtültetés elméletéhez, mely művelet során kívülről egy idegen anyagot ültetnek be a testünkbe. Talán örülnénk egy ilyen átültetésnek. Lehet, hogy nem vagyunk elégedettek a fejünkkel, és legszívesebben a szemetesbe hajítanánk. Jobb fejet érdemelnénk, egy új, intelligens fejet, ami tele van ésszel. Annyira elfoglal bennünket az a gondolat, hogy mi lesz az esetleges operáció eredménye, hogy teljesen elfeledkezünk az orvosról, aki a műtétet végzi. Szántunk vajon egy kis időt arra, hogy megismerkedjünk az orvossal? Jó orvos egyáltalán? Tényleg megfelelő lesz az a fej, amit kiválasztottunk? Nem lehet, hogy az orvosnak észrevételei vannak a választásunkkal kapcsolatban? Elképzelhető, hogy a testünk nem is fogadná el a kiszemelt fejet. Annyira el vagyunk foglalva azzal, amit *kapni* fogunk, hogy nem veszünk tudomást az orvossal való kapcsolatunkról, a betegségünkről, arról, hogy valójában milyen is az új fej, és egyáltalán mi történik körülöttünk.

A beavatáshoz való ilyen hozzáállás szerfelett romantikusnak tűnhet, de a valósághoz semmi köze. Ezért egy olyan személyre van szükségünk, aki ismer minket, törődik velünk, és vállalja a tükör szerepét. Amikor az önámítás csapdájába esünk, az egész folyamatot fel kell tárnunk és le kell leplezni. A mohóságunknak napvilágra kell kerülnie.

A valódi beavatás a két tudat találkozását jelenti. E folyamat alapja az, hogy nem mutatsz mást, mint amilyen vagy, és a szellemi barátodhoz is az ő valódi természete alapján viszonyulsz. A beavatás csak ebben az őszinte légkörben történhet meg. Az a naiv elképzelés, hogy egy szellemi operáció hatására teljesen megváltozol, merő képtelenség. Abszolút mértékben senki sem képes megváltoztatni a személyiségedet. Senki sem tud rávenni, hogy kibújj a bőrdőből és a fejed tetejére állj. Az adott nyersanyaggal kell dolgoznod. Olyannak fogadd el magad, amilyen vagy, és ne olyannak, amilyen lenni szeretnél. Ez az önámítás és a vágyakozás feladása. Ismerd meg és fogadd el a személyiséged jellemzőit. Akkor esélyed van arra, hogy megtaláld, mi inspirál téged.

Amennyiben hajlandó vagy az együttműködésre és befekszel a kórházba, akkor az orvos egy megfelelő szobát biztosít a számodra és ellát mindennel, amire szükséged lehet. Mindkét részről létre jön a nyitott kommunikáció, vagyis a két tudat találkozik. Így egyesül az áldás (*adhishána*), vagyis a guru lényegisége tudatod lényegiségével. A külső tanító, a guru megnyílik feléd, s mivel te is nyitott vagy az ő irányában és „ébred” vagy, megtörténik a két azonos elem találkozása. Ez a beavatás, az abhiséka valódi jelentése. Nem arról van szó, hogy belépünk egy klubba, és egy birkanyáj tagjává válunk, ahol a tulajdonos nevének kezdőbetűit beleégetik a hátsónkba.

Most beszéljünk arról, ami az abhiséka után történik. A két tudat találkozásának megtapasztalása által valódi kommunikációt alakítottunk ki szellemi barátunkkal. Nem csupán megnyíltunk, hanem egy villanásnyi tisztánlátásra is szert tettünk,

mintha egy csapásra megértettük volna a tanítások egy részét. A tanító megteremtette ezt a szituációt, mi megtapasztaltuk a felvilágosodást, és úgy tűnik, hogy minden rendben van.

Először nagyon izgatottak vagyunk, és mindent csodálatosnak látunk. Lehet, hogy néhány napig pár centivel a föld fölött járunk. Úgy tűnik, elérjük a megvilágosodást. Fűtülünk a világi dolgokra, minden olajozottan működik, és a tudatunkban bármikor, késedelem nélkül létrejön a meditáció állapota. Ez a guru felé való megnyílásunk pillanatának folyamatos átélése, és gyakran előfordul. Ebben az állapotban sokan azt hiszik, hogy nincs többé szükségük a szellemi barátjukkal való együttműködésre, és akár tovább is állhatnak. Sok ilyen, keleten történt esetről hallottam. Voltak olyan tanítványok, akik találkoztak a mesterükkel, átéltek egy hirtelen megvilágosodási élményt, azután odébbálltak. Megpróbálták megőrizni ezt az élményt, de az idő múltával csak egy emlék, néhány szó és elmélet maradt belőle, amit önmaguknak ismételtettek.

Egy ilyen élményt követően az első reakciónk valószínűleg az lenne, hogy beírnánk a naplónkba, és megkísérelnénk szavakkal kifejezni mindazt, ami történt. Az írás és az emlékezés segítségével megpróbálnánk odakötni magunkat az élményünkhöz. Másoknak is elmesélnénk, vagy olyanokkal beszélgetnénk, akik jelen voltak, amikor ezt a bizonyos élményt átéltük.

Az is előfordul, hogy valaki keletre utazik, átéli ezt a tapasztalatot és visszatér nyugatra. A barátai szinte rá sem ismernek. Nyugodtabbnak, higgadtabbnak és bölcsebbnek tűnik. Sokan tanácsért és segítségért folyamodnak hozzá személyes problémáik ügyében, és kikérik a véleményét a saját szellemi élményeikkel kapcsolatban. Lehet, hogy kezdetben ez a segítő szándék őszinte alapokon nyugszik. A hozzá fordulóknak problémáit a keleten szerzett tapasztalatai alapján próbálja megoldani, és csodálatos élményeiről mesél nekik. Ez őt magát is lelkesíti.

Egy idő után azonban a helyzet kezd visszássá válni, mivel a pillanatnyi tisztánlátás emléke fokozatosan elhalványul. Ez az élmény azért nem tartós, mert az illető önmagán kívül álló, külső dolognak tekinti. Úgy érzi, hogy egy pillanatra megtapasztalta a felébredett tudatállapotot, és ezt az élményt a szent, szellemi tapasztalatok kategóriájába sorolja. Különösen értékesnek tartott élményét megosztotta hazája hétköznapi, megszokott világával, az ellenségeivel és a barátaival, a szüleivel, a rokonaival és mindazokkal, akikről úgy gondolta, hogy szellemileg mélyen alatta állnak. De az élmény hatása már elmúlt, és csak az emlékek maradtak. Mivel azonban a tapasztalatát és a tudását kihirdette másoknak is, azzal mégsem állhat eléjük, hogy amit előzőleg mondott nekik, az nem teljesen igaz. Erre képtelen lenne, mert nem bírná elviselni a megaláztatást. Emellett még mindig hisz abban, hogy egy mély értelmű élményben volt része. De az élmény sajnos már elmúlt, mert kihasználta és kategorizálta.

Előfordul, hogy valóban megnyílunk, és felvillan bennünk a megértés szikrája. A következő pillanatban azonban felismerjük, hogy megnyíltunk, és rögtön értékelni kezdjük a történeteket: „Hű, ez fantasztikus, ezt a ritka és értékes tapasztalatot meg kell ragadnom és meg kell őriznem.” Ragaszkodni kezdünk a tapasztalatunkhoz. A problémák forrása az, hogy a nyitottság élményét különleges, értékes dolognak tekintjük. Amint elkezdünk ragaszkodni az élményhez, beindul egy láncreakció.

Ha valamit értékesnek és különlegesnek tartunk, akkor ezzel elkülönítjük magunkat attól a bizonyos dologtól. Például a szemünket, a testünket, a kezünket vagy a fejünket nem tekintjük különösen értékesnek, mivel tudjuk, hogy hozzánk tartoznak. Persze, ha bármelyiket elveszítenénk, akkor automatikusan arra gondolnánk, hogy milyen értékes dolgot veszítettünk el: „Levágta a fejem, elveszítettem a karom, egyiket sem lehet pótolni!” Csak az elvesztésük után ébredünk rá a valódi értékükre. Ha meg kell válnunk valamitől, lehetőségünk nyílik arra, hogy

felismerjük az értékét. De amíg mindig velünk van és hozzánk tartozik, nem vagyunk képesek különösen nagy becsben tartani, mert természetesnek vesszük, hogy rendelkezésünkre áll. Az értékelés az elválástól való félelemből származik, és pontosan ez a félelem okozza az elválást. Minden hirtelen ösztönzést rendkívül fontosnak tartunk, mert félünk attól, hogy elveszíthetjük. Ezen a ponton lép működésbe az önámítás. Más szavakkal, elveszítettük a hitünket a nyitottságban, és a vele való kapcsolatunkban.

Valahogyan elveszítettük a nyitottsággal való egységünket. Elkülönültünk tőle, és különféle játékokba kezdtünk. Nyíltan nem merjük vállalni, hogy elveszítettük a nyitottsággal való kapcsolatunkat: „Valamikor nyitott voltam, de ez már a múlté.” Ezzel a kijelentéssel elveszítenénk hírnevünket, és többé nem tekintenének bennünket spirituálisan fejlett személyiségnek. Az önámítás fontos része a tapasztalataink újbóli elmesélése. Inkább újra és újra elmeséljük az élményeink történetét, mint hogy valóban megtapasztaljuk a nyitottságot. A történeteink színesek és érdekesek: „Amikor a gurummal voltam, ez és ez történt, ezt és ezt mondta nekem, és segített abban, hogy megnyíljak.” Ebben az esetben az önámítás úgy nyilvánul meg, hogy újra és újra megpróbálunk feleleveníteni egy elmúlt élményt, ahelyett, hogy ismét átélnénk azt a jelenben. Csak akkor élhetjük át újra ezt az élményt, ha felhagyunk az értékeléssel. Nem ábrándozhatunk örökké azon, hogy milyen csodálatos volt az a villanásnyi eszmélés. Pontosán ez az emlékezés választ el bennünket a valódi átéléstől. Ha folyamatosan tapasztalnánk ezt az élményt, akkor teljesen hétköznapiinak tünne, és ezt a hétköznapiságot nem vagyunk hajlandók elfogadni. „Bárcsak újra átélhetném a nyitottság csodálatos állapotát!” Az élmény átélése helyett állandóan az emlékezéssel vagyunk elfoglalva. Ez az önámítás játéka.

Az önámítás alapfeltétele az értékelés és a jó emlékezőtehetőség. A múltba tekintünk, nosztalgiázunk, és erőt merítünk az

emlékeinkből, de arról fogalmunk sincs, hogy hol vagyunk ebben a pillanatban. Világosan emlékszünk a „régis szép időkre”. Nem engedünk teret a depresszióknak, és gondolni sem merünk arra, hogy esetleg elveszítettünk valamit. Amint felmerül a depresszió vagy a veszteségérzet lehetősége, az ego védelmi rendszere azonnal múltbéli emlékeket és szavakat elevenít fel a tudatunkban. Ettől némileg megkönnyebbülünk. Az ego folyamatosan olyan ösztönzés után kutat, ami nem a jelenben gyökeres. Ezáltal egy állandó visszatekintési folyamat jön létre. Az önámítás kifinomultabb módszereivel megpróbáljuk teljesen kiküszöbölni a depressziót: „Mivel ilyen hatalmas áldásokban részesültem, és elég szerencsés voltam ahhoz, hogy átéljem ezeket a csodálatos szellemi tapasztalatokat, hogyan is eshetnék depresszióba? Ez képtelenség, bennem nincs helye a depresszióknak.”

Elmesélek egy történetet a híres tibeti mesterről, Marpáról. Amikor Marpa első ízben találkozott tanítómesterével, Naropával, Naropa megjelenített egy oltárt, amiről azt mondta, hogy egy bizonyos *heruka* bölcsességének megtestesülése. Naropa és az oltár egyaránt hatalmas szellemi energiával és erővel bírt. Naropa megkérdezte Marpát, hogy vajon az oltár előtt, vagy öelőtte borulna le az azonnali megvilágosodás megtapasztalása érdekében. A tudós Marpa úgy gondolta, hogy a guru egy közöséges hús-vér testben él, míg az oltárt, amit létrehozott, a bölcsesség tiszta teste alkotja és mentes az emberi tökéletlenségektől. Így Marpa az oltár előtt fejezte ki hódolatát. Erre Naropa ezekkel a szavakkal fordult hozzá: „Attól tartok, hogy az *inspirációd elhalványulóban van. Rosszul döntöttél. Ez az oltár az én teremtményem, és nélkülem nem is létezne. Miért teszel különbséget az emberi test és a bölcsesség-test között? Az egész mandalát pusztán az én akaratom hozta létre.*”

Ez a történet jól példázza az álmodozást, a reményeket és a vágyakat, vagyis az önámítás alapjait. Amíg úgy gondolsz önmagadra vagy a tapasztalataid valamelyikére, mint egy „meg-

valósult álom”-ra, addig az önámítás áldozata vagy. Az önámítás minden esetben egy álomvilágon alapul, mert olyan dolgokat szeretnél látni, amelyeket még nem láttál, ahelyett, hogy azzal foglalkoznál, amit éppen most látsz. Nem fogadod el, hogy a *valóság* az, ami itt és most történik, és a szituációkat sem vagy hajlandó olyannak tudomásul venni, amilyenek. Az önámítás minden esetben egy álomvilág megteremtésén, vagy újra létrehozásán alapul, és az álom élménye utáni nosztalgia formájában ölt testet. Az önámítás ellenpólusa az, amikor egyszerűen szembenézünk az élet valós tényeivel.

Aki a gyönyör vagy a boldogság után kutat, és valóra szeretné váltani az elképzeléseit és az álmait, az a törekvéseivel egyenes arányban szenved majd a kudarcotól és a depressziótól. Ez nagyon fontos: az elválasztottságtól való félelem és az egyesülés utáni vágyakozás nem pusztán az ego vagyis az önámítás tevékenysége, vagy ezek megnyilvánulása. Ez ugyanis azt sugallná, hogy az ego egy valóságosan létező dolog, ami különböző tetteket hajt végre. Az ego azonban nem más, mint a tevékenységek, a tudati történések. A nyitottság, az ego-nélküli állapot elvesztésétől való félelem maga az ego. Ebben így nyilvánul meg az önámítás: az ego sír, mert elveszítette az ego-nélküli állapotot és az elért álmat. A félelem, a remény, a kudarc és a győzelem az ego álmának folyamatos tevékenységei. Ez az önmagát állandósító és önfenntartó folyamat az önámítás.

Az álomvilágon túli, valódi élmény nem más, mint a mindennapi élet *jelen pillanatának* csodálatos, színes és izgalmas tapasztalata. Ha szembenézünk a dolgok valóságával, akkor feladjuk a reményt arra, hogy valami jobbat találjunk. Nem történnek csodák, hiszen senki sem képes ráparancsolni magára, hogy azonnal másszon ki a depresszióból. Az általunk tapasztalt depresszió, a nem-tudás és az érzelmek egytől egyig valóságosak és óriási igazságokat rejtenek magukban. Ha valóban meg akarjuk tanulni, hogyan tapasztaljuk meg az igazság élményét, akkor

mindig a jelenben kell élnünk, ott, ahol éppen vagyunk. Egyszerűen arról van szó, hogy apró porszemek vagyunk.

Kérdés: Beszélne egy kicsit részletesebben a kétségbeesés kényszerének működéséről? Azt értem, hogy miért jelenik meg a kétségbeesés, de mi a helyzet az öröm megjelenésével?

Válasz: Kezdetben lehetőség van arra, hogy akarattal kényszerítsük bele magunkat a boldogság állapotába. Ez egyfajta önhipnózis, amelynek során nem vagyunk hajlandók tudomást venni valódi természetünk háttéréről. Kizárólag a pillanatnyi boldogság élményére összpontosítunk. Figyelmen kívül hagyjuk a talajt, amelyen állunk, és felküzdjük magunkat az elsöprő öröm élményébe. A probléma az, hogy ez a típusú élmény teljes mértékben önmagunk figyelésén alapul, tehát a kettőségekre épülő szemléletet tükrözi. Szeretnénk megtapasztalni valamit, és kemény munkával meg is valósítjuk a vágyunkat. De ahogy elmúlik ez az extatikus állapot, és ráébredünk, hogy még mindig ugyanott vagyunk, ahol voltunk, azonnal ránk tör a depresszió. Úgy érezzük magunkat, mint egy fekete szikla az óceán közepén. Szeretnénk megrészegedni és megmámorosodni, beleolvadni a világegyetembe, de erre nem vagyunk képesek. Még mindig itt vagyunk, és ez az, ami a leginkább lehangol bennünket. Ezután elkezdődnek az önámítás különféle játéka, és tovább szeretnénk táplálni a lelkesedésünket. Ennek az oka az, hogy tökéletes védelmet szeretnénk biztosítani magunknak. Ez a „figyelő-elv”.

Kérdés: Ön beszélt azokról az emberekről, akik megtapasztalnak valamit, azután megpróbálják ezt az élményt intellektuálisan megragadni és felcímkézni. Elragadtatással suttozják: „Hát ez fantasztikus!” Ez szinte automatikus reakciónak tűnik. Tudna beszélni arról, hogyan szabadulhatunk meg ettől a mentalitástól? Számomra úgy tűnik, hogy minél inkább meg akarok szabadulni az értékeléstől, annál inkább belebonyolódom.

Válasz: Ahogy felismered, hogy ezt csinálod, és ráadásul minden eredmény nélkül, már meg is találtad a kiutat. Látni fogod, hogy az egész folyamat egy óriási játék része, és nem sok hasznod van belőle, mert folyamatosan csak építesz, anélkül, hogy bármit is megértenél. Ne számíts varázslatra vagy trükkökre. Az egyetlen tennivaló az, hogy leveted az álarcaidat, ami meglehetősen fájdalmas dolog.

Talán addig kell folytatnod az építgetést, amíg fel nem ismered, hogy teljesen hiábavaló a spiritualitás elérésére való törekvésed. A tudatodat teljesen megtöltik a próbálkozásaid. Lehet, hogy már azzal sem vagy tisztában, hogy éppen jössz-e vagy mész, míg végül teljesen kimerülsz. Ennek során egy nagyon hasznos leckét tanulhatsz meg: add fel az egészet, add fel önmagad. Még az is lehet, hogy szeretnél megsemmisülni. Két megoldást látsz magad előtt: vagy leveted az álarcaidat, vagy folytatod az építkezést és a törekvést, amíg végül eléred a tetőpontot, és felhagysz az egész küzdelemmel.

Kérdés: Mi történik akkor, ha valaki így szól: „Sikerült, megcsináltam!” Ezzel még nem teszi tönkre az egészet, ugye?

Válasz: Nem feltétlenül. De mi következik ezután? Újra és újra szeretnéd átélni a tapasztalatodat, ahelyett, hogy szembenéznél a jelenlegi helyzet valóságával? A nyitottság első pillanatában az embernek óriási örömben lehet része, és ez csodálatos dolog. De nagyon fontos, hogy mi következik ezután. Vagy meg akarod ragadni és újra átélni az élményt, vagy pedig elengeded és nem ragaszkodsz hozzá. Hagyd, hogy az élmény csak egy élmény legyen, és ne próbáld meg újra létrehozni az első felvillanást.

Kérdés: Az ember törekszik, állandóan épít, és minél többet gondolkodik ezen, annál rosszabb lesz. Így ott szeretné hagyni az egészet, nem is akar gondolni rá, és különféle pótcselekvések segítségével megpróbál elfeledkezni önmagáról. Miért van ez?

És hogyan tudunk túllépni azon a tényen, hogy minél többet gondol az ember a megvilágosodásra, annál rosszabb lesz a helyzet, és annál több fogalmat alkot? Mit tegyünk?

Válasz: Ez nyilvánvaló. Úgy ahogy van, abbahagyod a kutatást, nem akarsz felfedezni semmit, és nem próbálsz bizonyítani semmit.

Kérdés: De néha az ember nagyon erősen úgy érzi, hogy el kellene menekülnie, és ez nem ugyanaz, mintha nem csinálna semmit.

Válasz: Ahogy megpróbálsz elmenekülni, rájössz, hogy nem csupán hátulról üldöznek, hanem szemből is közelednek feléd. Végző soron nincs menekvés. Csapdába estél, és a megadáson kívül nincs más lehetőség.

Kérdés: Mit jelent ez pontosan?

Válasz: Ezt át kell élni. Azt jelenti, hogy nem akarsz többé elmenekülni sehova, mert rájössz, hogy a valamitől való menekülés és a valami felé való menekülés egy és ugyanaz.

Kérdés: Az emlékezés, vagy önmagunk figyelése nem egyeztethető össze a megadással és a jelenben való léttel?

Válasz: Az önmagunkra való emlékezés meglehetősen veszélyes módszer. Lehet, hogy úgy figyeled magadat és a cselekedeteidet, mint egy éhes macska az egeret, de az is előfordul, hogy intelligens módon az „itt és most”-ban élsz. A lényeg az, hogy ha bármilyen elképzelésed van önmagad és a tapasztalataid kapcsolatáról – *én ezt tapasztalom, én ezt csinálom* –, akkor az „én” és az „ez” nagyon erőssé válik. Az „én” valahogyan összeütközésbe kerül az „ez”-zel. Ez olyan, mintha az „ez” lenne az anya, az „én” pedig az apa. Ez a két ellentétes pólus szükségszerűen arra készíti, hogy létrehoz valamit. A megoldás az, hogy engedd el az „ez”-t, és akkor az „én” is magától eltűnik. Vagy másképpen: ha nincs „én”, akkor „ez” sincs. Ezt a szem-

léletet természetesen nem lehet magadra erőltetni. Érezned kell, valóban éld át. Válj meg a figyelőtől, aki a két pólust figyeli. Ahogy eltűnik a figyelő, az egész építmény darabjaira hullik szét. Az ellentétpár csak addig marad életben, amíg létezik egy figyelő, aki összetartja a képet. El kell távolítanod a figyelőt, és azt a bonyolult rendszert, amelyet azért hozott létre, hogy a központi vezérlőegység figyelme garantáltan ne mulasszon el semmit. Ahogy eltűnik a figyelő, óriási tér marad a helyén, amit ez idáig a figyelő és a rendszere foglalt el. Ha megválnak az „én” és „más” szűrőjétől, akkor átélhetjük a tér éles, pontos és intelligens természetét. A tér magában foglalja azt a pontosságot, amely ahhoz szükséges, hogy megfelelően tudjunk bánni az életünk során felmerülő helyzetekkel. Egyáltalán nincs szükségünk a figyelőre.

Kérdés: A figyelő csak azért létezik, mert egy magasabbnak tűnő szintet akarunk elérni? Ha mindent elengedünk, akkor élhetünk a jelenben?

Válasz: Így van. A figyelő eltűntével a „magasabb” és „alacsonyabb” kategóriái is megszűnnek, és többé semmi sem ösztönöz arra, hogy küzdj és megpróbáld magasabbra jutni. Egyszerűen ott vagy, ahol vagy.

Kérdés: Ha erőszakkal próbálnánk eltávolítani a figyelőt, az nem csupán az értékelés újabb játéka lenne?

Válasz: A figyelőt ne tekintsd gonosz lénynek. Ha fokozatosan megérted, hogy a meditáció célja nem a magasabb tudatállapotok elérése, hanem az itt és most megtapasztalása, akkor a figyelő többé nem képes betölteni a funkcióját, és automatikusan továbbáll. A figyelő alaptermészetéből fakadóan megpróbál különösen hatékonyan és aktívan működni. A teljes tudatosság olyan dolog, amivel már eleve rendelkezel. Ha becsúgytól hajtott, hatékonynak vélt kísérleteket teszel a tudatosság eléré-

sére, akkor csupán önmagad ellen dolgozol. Amint a figyelő kezd észrevenni, hogy elveszítette a jelentőségét, megszökik.

Kérdés: Beszélhetünk figyelő nélküli tudatosságról?

Válasz: Természetesen, hiszen a figyelő pusztá paranoia. Teljesen nyitott és széles látókörű vagy, anélkül, hogy különbséget tennél az „én” és a „más” között.

Kérdés: A tudatosság boldogságérzettel jár?

Válasz: Szerintem nem, hiszen a boldogság teljes mértékben egyéni élmény. Elkülönülsz, és fürdesz saját boldogságodban. Amikor a figyelő eltűnik, akkor az egyes tapasztalatokat többé nem értékeled, és nem tekinted őket örömtelinek vagy fájdalmasnak. Ha széles látókörű tudatossággal rendelkezel, és mentes vagy a figyelő értékelő tevékenységétől, akkor az öröm elveszíti fontosságát, annál az egyszerű ténynél fogva, hogy nincs, aki az örömet megtapasztalja.

A nehéz ösvény

Az ösvényt, amelyről beszélünk, *nehéz ösvénynek* nevezik. Ez az elnevezés azt a tényt tükrözi, hogy senki sem fog megmenteni bennünket. Senki sem fog varázslatos módszerekkel eljuttatni minket a megvilágosodáshoz. Úgy képzeljük, hogy a buddhizmus gyakorlása lágy, békés, kellemes és együttérzéssel teli folyamat, de az ösvény nem az elvárásainkhoz igazodik. A nehéz ösvény a két tudat egyszerű találkozása. Ha megnyitod a tudatodat és hajlandó vagy a találkozásra, akkor a tanító is megnyitja a tudatát. Nincs ebben semmiféle varázslat. A nyitottság állapota kölcsönös munka eredményeként jön létre.

Amikor szabadságról, megszabadulásról és szellemi megértésről beszélünk, hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy nekünk semmi dolgunk sincs, majd valaki más a gondunkat viseli: „Nyugodj meg, ne aggódj, ne sírj, minden rendben lesz. Én majd vigyázok rád.” Azt hisszük, elegendő elkötelezni magunkat egy spirituális közösség mellett, kifizetjük a tagsági díjat, aláírjuk a jelentkezési lapot és követjük a kapott instrukciókat: „Szilárdan hiszek abban, hogy ez a közösség hiteles, mert minden kérdésemre megkaptam a választ. Mondjátok meg, hogy mit tegyek. Ha nehéz helyzetekbe akartok hozni, tegyétek azt. Rátok bízom magam.” Ez a hozzáállás kényelmes, mivel nincs más teendők, mint engedelmeskedni az utasításoknak. Minden a közösségre bízunk. Szeretnénk, ha tanítanának és megszabadítanának minket a hibáinktól. De meglepetésünkre a dolgok nem így működnek. Ha azt képzeljük, hogy részünkről nincs szükség semmilyen törekvésre, akkor csupán ábrándokat kergetünk.

Keményen kell dolgoznunk, hogy átküzdjük magunkat az ösvényen jelentkező nehézségeken, és a megfelelő módon, kellemő alapossággal részt tudjunk venni a különböző élethelyzetekben. A nehéz ösvényen a tanítványnak erőfeszítéseket kell ten-

nie, hogy megismerje és elfogadja önmagát, és végigjárja az önleplezés folyamatát. Hajlandónak kell lennünk arra, hogy megálljunk a saját lábunkon. Ez bizony nem könnyű feladat.

Arról sincs azonban szó, hogy a nehéz ösvényen valamiféle hősiességre lenne szükségünk. A hősiesség magatartás azon a feltételezésen alapul, hogy rossz, tisztátalan emberek vagyunk, akik nem méltók és nem képesek a tanítások megértésére. Azt gondoljuk, hogy meg kell változtatnunk önmagunkat. Ha például középosztálybeli amerikaiak vagyunk, akkor a legjobb az, ha otthagyjuk az állásunkat vagy az iskolát, elköltözzük kispolgári otthonainkból, megnövesztjük a hajunkat és kipróbáljuk a kábítószerket. Ha pedig hippik vagyunk, akkor abbahagyjuk a kábítószeres fogyasztását, rövidre vágatjuk a hajunkat és kidobjuk a kopott farmernadrágunkat. Különleges, hősiességnek képzeljük magunkat, akik hátat fordítottak a kísértésnek. Vegetáriánusok leszünk, azután ezek leszünk, azok leszünk stb. Annyi minden van, amik lehetünk. Azt gondoljuk, hogy szellemi életet élünk, pusztán azért, mert szembehelyezkedtünk mindazzal, ami előzőleg voltunk. De ez csupán hamis hősiesség. Valójában az ego tetszeleg a hős szerepében.

Ezt a hamis hősiességet egészen a végletekig fokozhatjuk azzal, hogy szigorú feltételeknek vetjük alá magunkat. Ha a tanítások azt tanácsolják, hogy egész nap álljunk fejen, habozás nélkül megtesszük. Próbálunk megtisztulni és vezeklő jellegű gyakorlatokat végzünk. Ezáltal nagyon tisztának, megújultnak és erényesnek érezzük magunkat. Kezdetben még úgy is tűnhet, hogy minden rendben van.

Utánozni próbálunk bizonyos szellemi utakat, például az indiánok, a hinduk vagy a japán zen buddhisták útját. Eldobjuk az öltönyünket, az ingünket, a nyakkendőnket, az övünket, a nadrágunkat és a cipőnket, hogy az ő példájukat kövessük. Az is lehet, hogy elutazunk Észak-Indiába, hogy csatlakozzunk az ott élő tibetiekhez. Tibeti ruhákat viselünk, és megtanuljuk a tibeti szokásokat. Állandóan akadályokkal és kísértésekkel találko-

zunk, amelyek el akarnak téríteni bennünket a célunktól, ezért tévesen azt gondoljuk, hogy ez a nehéz ösvény.

Tételezzük fel, hogy egy hindu *ásram* (spirituális központ) lakói vagyunk. Már egy fél éve nem ettünk csokoládét, így állandóan a csokoládén és a többi kedvenc ételünkön jár az eszünk. Nostalgiaiával gondolunk a karácsonyi és az újévi ünnepekre, de ennek ellenére biztosak vagyunk benne, hogy rátaláltunk a valódi önfegyelem ösvényére. Megküzdöttünk az ösvény nehézségeivel, és az önuralom mestereivé váltunk. Arra számítunk, hogy gyakorlásunk bölcsessége és varázsereje eljuttat bennünket a megfelelő tudatállapotba. Néha úgy érezzük, hogy elértük a célunkat. Lehet, hogy akár hat vagy hét hónapon keresztül teljes extázisban, vagy elmélyült állapotban tudunk maradni. De egyszer az extázis tovatűnik. És ez így megy szüntelenül. Mennyi ideig tudjuk elviselni ezt a helyzetet? Lehet, hogy egészen sokáig képesek vagyunk fenntartani az extázis és az öröm állapotát, de azután mégis le kell szállnunk a földre, és vissza kell térnünk a hétköznapi állapotába.

Ezzel nem azt akarom mondani, hogy a távoli népek hagyományainak, vagy az önfegyelmzési gyakorlatoknak nincs helye a szellemi úton. Inkább arra a téves elméletre szeretnék rámutatni, melynek értelmében egy bizonyos gyógyszertől vagy varázsitaltól reméljük a megfelelő tudatállapot elérését. Ezzel a problémát hátulról próbáljuk megközelíteni, és abban reménykedünk, hogy az anyag, az anyagi világ manipulálása által bölcsességre és megértésre tehetünk szert. Vannak, akik abban bíznak, hogy a kiváló tudósok egy nap majd felfedezik azokat a megfelelő gyógyszereket, amelyek hatására az emberek magasabb szintű tudatállapotba emelkedhetnek. De sajnós azt hiszem, hogy ez képtelenség. Nem menekülhetünk el önmagunk elől. Saját természetünk mindig velünk van.

Ismét arról van szó, hogy a teljes megnyíláshoz *valódi* ajándékokra van szükség. Ez az ajándék gyakorlatilag bármi lehet, csupán az a fontos, hogy ne várjunk érte cserébe semmit.

Tökéletesen mindegy, hogy milyen címeket viselünk, hány egzotikus ruhát nyűttünk el, hányféle filozófia felé köteleztük el magunkat és hány szakrális szertartáson vettünk részt eddigi életünk során. Fel kell adnunk a reményt, hogy az ajándékunkért cserébe bármit is kapunk. Ez a valódi nehéz ösvény.

Tételezzük fel, hogy lenyűgöző körutazást tettünk Japánban. Megcsodáltuk a japán kultúrát, a gyönyörű zen templomokat és a különböző műalkotásokat. Nem csupán szépnek találtuk ezeket, hanem ráadásul úgy is éreztük, hogy megérintenek bennünket. Ez a kultúra egy olyan életmód termékeként jött létre, ami gyökeresen különbözik a nyugati világ életmódjától, és átértékeltük ennek az ismeretlen kultúrának az üzenetét. De vajon milyen mértékben hatott ránk ez a csodálatos kultúra, a külső formák szépsége? Ezt nem tudjuk. Pusztán arra vágyunk, hogy gyönyörű emlékeink ízét megőrizhessük. Élményeinket nem akarjuk túl közről szemügyre venni és megkérdőjelezni, mert ezzel érzékeny területet érintenénk.

Vagy tegyük fel, hogy egy megható, rendkívül jelentőség-teljes szertartás alkalmával beavatást kaptunk egy gurutól. A szertartás valóságos, közvetlen és csodaszép volt, de vajon mennyire vagyunk hajlandók átgondolni, hogy mit is jelentett számunkra az egész? Ez magánügy, és kényelmetlen lenne firtatni. Inkább megőrizzük és dédelgetjük az élmény szépségét, hogy a nehéz napokon, a depresszió és a lehangoltság időszakában felidézhesük emlékeinket és megkönnyebbüljünk. Azalatt átlatjuk magunkat, hogy valami érdemleges dolgot tettünk, és igenis az utat követjük. Ez egyáltalán nem tűnik nehéz ösvénynek.

A helyzet azonban ennek épp az ellenkezője. Úgy látszik, hogy az adás helyett inkább a gyűjtögetéssel voltunk elfoglalva. Ha felidézünk szellemi bevásárlásunk mozzanatait, vajon emlékszünk-e olyan esetekre, amikor megnyíltunk és teljesen önzetlenül adtunk valamit? Előfordult akár egyszer is, hogy mindent odaadtunk? Levetettük valaha is az álarcainkat? Kiléptünk

a páncélunkból, megváltunk a ruhánktól, a bőrünkötől, a hú-sunktól és az ereinktől? Feltártuk valaha is a szívünket? Átéltük akár egyszer is az önleplezést, a megnyílás és az adás folyamátát? Ez az alapvető kérdés. Át kell adni önmagunkat, meg kell válnunk mindenüktől, és ez bizony fájdalmas. Hozzá kell látnunk az ego alapszerkezetének lebontásához, amelyet mi magunk építettünk fel. A lebontás, a feltárás, a megnyílás és a feladás folyamata a valódi tanulás. Mennyire vagyunk hajlandók feladni ezt a benőtt körömhöz hasonlító helyzetet? Valószínű, hogy eddig még nem sikerült feladnunk semmit. Csupán gyűjtögettünk, és az egyik réteget a másik után építettük fel. A nehéz ösvény kilátásai nagyon fenyegetőek.

A probléma az, hogy mindig valamilyen könnyű és fájdalommentes megoldásra várunk. Az ilyen típusú megoldás azonban nem alkalmazható a szellemi úton, amelyre a legtöbben még rá sem léptünk. Ha egyszer elkötelezzük magunkat a szellemi út mellett, akkor számolnunk kell a fájdalommal. Elköteleztük magunkat az önfeltárásnak. Levetjük a ruháinkat, a bőrünket, az idegeinket, a szívünket és az agyunkat, végül pedig kitérjük magunkat a világegyetem felé. Nem marad semmi. Ez szörnyű, rettenetes élmény, de mégis így működik.

Aztán hirtelen egy furcsa orvos társaságában találjuk magunkat. Arra készül, hogy altatás nélkül operáljon meg bennünket, mert valódi kapcsolatba akar kerülni a betegségünkkel. Nem hagyja, hogy a szellemiség, a fennkölt pszichológia vagy a hamis lelki betegségeink maszkját öltjük fel. Azt kívánjuk, bárcsak soha ne találkoztunk volna vele. Szeretnénk érzéstelelntést kérni, de mostanra már nyakig benne vagyunk a pácban, és nincs menekvés. Nem azért nincs kiút, mert az orvos erős, és nem enged szabadon bennünket. Egy pillanat alatt elkészönhetünk tőle és faképnél hagyhatjuk. De egy bizonyos mértékben már feltártuk magunkat ennek az orvosnak. Jól tudjuk, hogy ha újra végig kellene csinálni az egészséget, akkor rengeteg fájdalom-

ban lenne részünk. Nem akarjuk megint előlről kezdeni, inkább most csináljuk végig.

Rettentően kényelmetlennek érezzük az orvos jelenlétét, mivel jól tudjuk, hogy átlát a mesterkedéseinken, de mégis állandóan megpróbáljuk rászedni. Ez az operáció az egyedüli lehetőség arra, hogy felvegye velünk a kapcsolatot, ezért bele kell törődnünk, és meg kell nyílnunk a nehéz ösvény, az operáció előtt. Minél több kérdést teszünk fel arra vonatkozólag, hogy mit fog velünk csinálni, annál kényelmetlenebbül érezzük magunkat, mert tudjuk, milyenek vagyunk. Ez az ösvény nagyon szűk, kivezető utak pedig nincsenek. Az ösvény fájdalomakkal teli. Teljes mértékben adjuk át magunkat, és kommunikáljunk az orvossal. Ne várjuk azt, hogy a guru, varázsereje segítségével különleges és fájdalommentes módon avasson be minket. Ne reménykedjünk a fájdalommentes operációban, és abban sem, hogy az orvos majd érzéstelenít és elaltat bennünket, és amikor felébredünk, minden tökéletes lesz. Szellemi barátunkkal és az életünkkel teljesen nyitott és közvetlen módon kell kommunikálnunk. Semmi sem maradhat rejtve. Ez nehéz és fájdalmas dolog, de ilyen a nehéz ösvény.

Kérdés: Önmagunk feltárása automatikusan történik, vagy pedig van valamilyen módszer, amelynek segítségével az ember megnyílik?

Válasz: Azt hiszem, hogy ha már elkötelezted magad az önfeltárás folyamata mellett, akkor minél kevésbé próbálsz megnyílni, annál nyilvánvalóbb lesz a megnyílás folyamata. Ez inkább egy automatikus folyamat, nem pedig olyasmi, amit meg kell tenned. Amikor az elején az önátadásról beszéltünk, említettem, hogy ha egyszer teljesen feltárod magad a szellemi barátodnak, akkor már nincs több tennivalód. Csak fogadd el azt, ami van, ahogy általában szokás. Bizonyos helyzetekben gyakran teljesen meztelennek érezzük magunkat, és azt szeretnénk, bárcsak lenne egy ruhánk, amivel eltakarhatnánk magunkat.

Ezek a kellemetlen helyzetek életünk során állandóan megjelennek.

Kérdés: Szükség van egy szellemi barátira az önfeltáráshoz, vagy meg lehet nyílni egyszerűen az élethelyzetek felé is?

Válasz: Azt hiszem, szükség van valakire, aki figyel, mert ezáltal valóságosabbnak érzed az egészet. Könnyű levetkőzni, amikor egyedül vagy egy szobában, de ugyanez már nem olyan könnyű, ha nyüzsgönek körülötted az emberek.

Kérdés: Tehát valójában arról van szó, hogy önmagunk előtt tárulkozunk fel?

Válasz: Igen, de ezt nem így érzékeljük. Nagyon erősen odafigyelünk a közönségre, mivel erős az öntudatunk.

Kérdés: Nem értem, hogy a szigorú önmegtartóztatás és az önfegyelem elsajátítása miért nem nevezhető a „valódi” nehéz ösvénynek.

Válasz: Lehet, hogy azzal áztatod magad, hogy a nehéz ösvényt követed, miközben egyáltalán nem így van. Ez inkább a „hős” szerepében való tetszelgés. A „lágy ösvény” fontos része a hősiesség élménye, míg a nehéz ösvény sokkal személyesebb folyamat. Miután végigjártad a hősiesség útját, még mindig ott lesz előtted a nehéz ösvény, amit végig kell járnod. Ez nagyon megrázó felfedezés.

Kérdés: Szükség van arra, hogy először kitartóan végigjárjuk a hősiesség útját, hogy utána ráléphessünk a valódi nehéz ösvényre?

Válasz: Szerintem nincs. Pontosan erre próbálom felhívni a figyelmet. Ha belebonyolódsz a hősiesség folyamatába, azzal csak újabb rétegekkel vastagítod a személyiségedet, mert azt hiszed, hogy elértél valamit. Később, nagy meglepetésedre fel-

fedezed, hogy még mindig szükség van valamire. A rétegeket *le kell hántani*.

Kérdés: Ön arról beszélt, hogy szükség van a gyötrő fájdalom átélésére. Ha megértjük az álarc levételének folyamatát, azzal elkerülhetjük a fájdalmak elviselését?

Válasz: Ez egy cseles kérdés. A megértés önmagában még nem jelenti azt, hogy valóban meg is teszed, csak azt, hogy érted. Lehet, hogy elméleti szinten megértjük, milyen lehet az, amikor valakit megkínoznak és szenved, de a valódi élmény ettől lényegesen különbözik. A fájdalom filozófiai, intellektuális megértése nem elegendő. Valóban át kell érezned. Csak úgy lehet eljutni a dolgok lényegéhez, ha megtapasztalod őket, de ez nem jelenti azt, hogy szándékosan fájdalmas helyzetekbe kell sodornod magad. Ezek a helyzetek automatikusan adódnak a szellemi barátod segítségével által, aki egy éles szikéjú orvoshoz hasonlít.

Kérdés: Tegyük fel, hogy az ember éppen igyekszik átadni magát, amikor a szellemi barát egyszer csak felemeli a szikéjét és megvonja az érzéstelenítőt. Ez egy szörnyű helyzet. Úgy tűnik, hogy a szellemi barát nagyon dühös és undorodik tőlünk, mi pedig szeretnénk eliszkolni. Meg tudná ezt magyarázni?

Válasz: Éppen erről van szó. Az operáció érzéstelenítés nélkül történik. Hajlandónak kell lenned arra, hogy aláveds magad ennek a műtétnak. Ha megszöksz, akkor olyan vagy, mint a vakbélműtetre váró beteg, aki kirohan a műtőből. A vakbele bármelyik pillanatban perforálódhat.

Kérdés: De mindez a szellemi baráttal való kapcsolat kezdeti szintjén játszódik le, még öt percet sem töltöttünk el vele. Hirtelen a fejünkre szakad a tető, ő pedig otthagy bennünket, hogy csináljunk, amit akarunk. Lehet, hogy azt mondja: „Most egyedül hagylak. Letelt az öt perc. Add át magad, adj fel min-

dent, birkózz meg önmagaddal, és amikor mindent ragaszkodást elváltál, akkor majd szóba állok veled.” Én ezt így látom.

Válasz: Nem számít, hogy kezdő vagy haladó tanítvány vagy. Minden azon múlik, hogy mennyi időt szántál önmagadra. Ha elég időt töltöttél önmagaddal, akkor ismered magad. Olyan ez, mint egy közönséges betegség. Tétélezzük fel, hogy egy idegen országba utazol, de megbetegszel, és felkeresel egy orvost. Alig érti az anyanyelvedet, de megvizsgál, és látja, hogy mi a bajod. Úgy dönt, hogy azonnal bevisz a kórházba és megoperál. Minden azon múlik, hogy mennyire előrehaladott a betegséged. Az operáció súlyossága a betegséged súlyosságától függ. Lehet, hogy életveszélyben vagy. Ha vakbélgyulladásod van, és az orvos túl sokáig vár, talán azért, hogy összebarátkozzon veled, akkor a vakbeled perforálódik. Ebben az esetben biztos nem dicsérnéd meg az orvost.

Kérdés: Miért teszi meg az ember az első lépést az úton? Mi ösztönzi erre? A véletlen, a sors, a karma, vagy másoda?

Válasz: Ha teljesen feltárod magad, akkor már az ösvényen jársz. Ha csak félig adod át magad, akkor csak fél lábbal vagy az úton. Ennek pedig te magad látod kárát. Ha csak részinformációkat közölsz az orvosoddal, akkor sokkal lassabban fogsz meggyógyulni, mert nem mondtál el mindent a tüneteidről. Minél többet elmondasz neki, annál hamarabb tud rajtad segíteni.

Kérdés: Ön arról beszélt, hogy az önfeltárás a valódi nehéz ösvény. Ez azt jelenti, hogy az általunk rossznak, ártalmasnak tartott dolgok felé is meg kell nyílnunk?

Válasz: A megnyílás nem abból áll, hogy mártírként fejest ugrasz minden fenyegető helyzetbe. Nem kell odaállnod a szárguldó vonat elé, hogy megnyílhass. Ez a hősiesség útja lenne, a hamis nehéz ösvény.

Amikor olyasmivel kerülünk szembe, amit „gonosz”-nak tartunk, az mindig fenyegetést jelent az ego fennmaradására néz-

ve. A fenyegető veszély árnyékában annyira elfoglal bennünket saját létünk védelmezése, hogy képtelenek vagyunk a tisztánlátásra. A megnyílás érdekében le kell győzni az önfenntartásra irányuló vágyunkat. Akkor tisztán, valóságosan láthatjuk és kezelhetjük a helyzeteket.

Kérdés: Ez nem megy egy csapásra, ugye? Úgy értem, hogy egy bizonyos szituációban megnyílhat az ember, de amikor hirtelen egy másik helyzetben találja magát, akkor előránt egy maszkot és akarata ellenére is felveszi. Úgy látom, hogy a teljes megnyílás nehéz dolog.

Válasz: A legfontosabb azt megérteni, hogy a küzdelem nem vezet el a megnyíláshoz. Ha rálépsz az ösvényre és feladod a küzdelmet, azzal az egész problémát megoldod. Többé már fel sem merül az a kérdés, hogy szembe akarsz-e nézni a helyzetekkel. Az ego majomösztöne szerteoszlik, mivel ez az ösztön inkább másodkézből vett információkon alapul, mintsem a közvetlen tapasztaláson. A küzdelem maga az ego. Ha felhagysz a küzdelemmel, akkor senki sincs, aki a küzdelmet legyőzhetné, és az egyszerűen eltűnik. Nem kell a küzdelem legyőzésére törekedned.

Kérdés: Ha dühös vagyok, egyszerűen mutassam ki a dühömet, hogy meg tudjak nyílni?

Válasz: Amikor a megnyílásról és az önátadásról beszélünk, mint például a düh esetében, akkor nem arról van szó, hogy fogjuk magunkat és megütnünk valakit. Ezzel inkább az egónkat tápláljuk, ahelyett, hogy megfelelően kifejezésre juttatnánk a dühünket, és meglátnánk a düh valódi, eleven természetét. Ez általánosságban véve vonatkozik önmagunk feltárására is. Meg kell látnunk a helyzet valódi természetét, ahelyett, hogy csinálni próbálnánk vele valamit. Aki tökéletesen nyitottan viszonyul a szituációkhoz, és mentes minden előítéllettől, az tudni fogja, hogy mi a helyes cselekedet, és mi az, ami nem helyénvaló. Ha

egy bizonyos tett ügyetlen és nem helyénvaló, akkor egyértelmű, hogy nem ezt az utat választod, hanem inkább a hatékony és alkotó cselekvés útját. Ebben az esetben nem is az ítélkezésről, mint inkább a kreatív ösvény megválasztásáról van szó.

Kérdés: Szükségszerűen végig kell mennünk a gyűjtögetés és az álarcokhoz való ragaszkodás szintjén?

Válasz: Összegyűjtünk mindenfélét, azután később fáj, amikor meg kell válnunk a gyűjteményünk darabjaitól. Ez olyan, mint amikor egy operációt követően varratok vannak a bőrünkben. Annyira hozzászokunk a testünkben lévő idegen anyagokhoz, hogy félünk elmenni kivetetni a varratokat.

Kérdés: Gondolja, hogy egy tanító segítsége nélkül is lehetséges meglátni a valóságot és önmagunk igazi természetét?

Válasz: Szerintem ez egyáltalán nem lehetséges. Szükséged van egy szellemi barátira, hogy átadhasd magad és teljesen meg tudj nyílni.

Kérdés: Feltétlenül szükséges, hogy a szellemi barát egy élő ember legyen?

Válasz: Igen. Minden más „lény”, akiről azt hiszed, hogy kapcsolatban áll veled, csupán a képzeleted szüleménye.

Kérdés: Krisztus tanításai betölthetik a szellemi barát szerepét?

Válasz: Ezt nem mondanám. Ebben az esetben egy képzeletbeli szituációról van szó. Ugyanez vonatkozik minden más tanításra is, nem csupán Krisztus tanításaira. A probléma az, hogy a tanításokat bárki a saját elképzelései szerint értelmezheti. Ez a lényeg: az írott tanítások minden esetben ki vannak szolgáltatva az ego önkényes értelmezésének.

Kérdés: Amit Ön a megnyílásról és az önfeltárásról mondott, az engem a pszichoterápia bizonyos irányzataira emlékeztet. Mi a véleménye a pszichoterápia szerepéről?

Válasz: A pszichoterápia legtöbb formájával az a probléma, hogy ha a folyamatot „terápiá”-nak tekinted, az arra utal, hogy valójában nem gondolod komolyan. Más szavakkal, az egész terápiát pusztán hobbinak tartod. Ezen felül a helyzetedet a kórtörténeted függvényének tekinted. Mivel gyermekkorodban megromlott a viszonyod a szüleiddel, kifejlődött benned valamilyen egészségtelen hajlam. Ha az egész kórtörténetedet veszed alapul, és megpróbálsz összefüggésbe hozni a jelenlegi állapotoddal, akkor úgy fogod érezni, hogy számodra nincs menekvés. A helyzeted teljesen reménytelen tűnik, hiszen a múltadat nem tudod eltörölni. Úgy érzed, hogy a múltad csapdájába estél, és nem menekülhetsz. Ez a fajta terápia nagyon ostoba dolog. Csak ront a helyzeten, mert megakadályozza, hogy alkotó módon részt vehess a jelenben, abban, ami itt és most történik. Ideális esetben a pszichoterápia a jelenben való lét és a jelenlegi problémákkal való szembenézés fontosságát hangsúlyozza. Ez nem csupán szavakban vagy gondolati síkon működik, hanem magában foglalja az érzések és az érzelmekek valóságának megtapasztalását is. Ebben az esetben egy valóban kiegyensúlyozott megközelítésről van szó. Számtalan lélekgyógyász van, különféle pszichoterápiai módszerekkel. Sokan közülük ahelyett, hogy a valós helyzettel próbálnának dolgozni, csak önmaguk és elméleteik kiválóságának bizonyításával tördnek. Az igazság az, hogy ezek az emberek félnek szembenézni a valósággal.

A problémákat egyszerűsíteni kell, nem pedig még bonyolultabbá tenni különféle elméletek hozzáadásával. Az itt és most, a jelen pillanat magában foglalja a teljes kórtörténetet és a jövőre vonatkozó elhatározásokat is. A jelen pillanat mindenfelől, tehát nem kell tovább kutatnunk annak bizonyítására, hogy kik voltunk, kik vagyunk és kik lehetünk. Ha megpróbál-

juk felgöngyöltetni a múltunkat, akkor azonnal küzdelmek és törekvések közepette találjuk magunkat, mivel nem vagyunk képesek elfogadni a jelen pillanatot a maga valóságában. Ez meglehetősen gyáva magatartás. Ezen felül az sem egészséges dolog, ha a pszichiáterünket vagy a gurunkat megváltónak tekintjük. Dolgoznunk kell saját magunkon, ezen kívül tényleg nincs más lehetőségünk. Lehet, hogy a szellemi barátunk bizonyos körülmények között még fokozza is a fájdalmunkat. Ez is része az orvos és a páciens közötti viszonyoknak. Ne várjuk azt, hogy a szellemi út élvezetes luxusutazás lesz. A szellemi út azt jelenti, hogy egyszerűen szembenézőnk az élet tényeivel.

A nyílt ösvény

Az eddigiek alapján világosan láthatjuk, hogy csak akkor léphetünk rá a nyílt ösvényre, ha először szembenézünk önámításunkkal, és teljesen feltárjuk magunkat. Talán nem is akarjuk elhinni, hogy ez a reményteli cél lenne a nyílt ösvény. Ez azért van, mert nem bízunk a céljainkban. De az óvatosság azt is jelzi, hogy készen állunk arra, hogy fontolóra vegyük a lehetőséget. Ebben a helyzetben a tétovázás az önámítás másik formája is lehet: elhanyagoljuk a tanításokat, azzal az ürüggyel, hogy a tökéletességre törekszünk, és különösen elővigyázatosak akarunk lenni.

A nyílt ösvény megközelítése az önfeltárás élményén alapul. Erről az élményről a beavatásról szóló előadáson már beszélünk. Megnyílunk az élet valósága felé, és nem próbálunk más mutatni, mint amilyenek vagyunk. A jó és a rossz tulajdonságainkat egyaránt feltárjuk a szellemi barátunk előtt, és dolgozunk önmagunkkal. Miután feltártuk magunkat, és megtapasztaltuk a beavatás, vagyis a két tudat találkozásának élményét, előfordulhat, hogy elkezdjük értékelni a történeteket: Micsoda különleges élményben volt részünk! Megnyíltunk, a szellemi barátunk is megnyílt, és egy pillanat alatt egyszerre találkoztunk önmagunkkal és a tanítónkkal! Izgalmas, csodaszép élmény volt.

A problémát a saját biztonságunkra való állandó törekvés jelenti. Meg akarjuk győzni magunkat arról, hogy minden a legnagyobb rendben van. Szüntelenül szilárd kapaszkodók után kutatunk. A két tudat találkozásának „varázslatos” élménye olyan fantasztikus tapasztalat, hogy igazolni látszik azt az elvárásunkat, hogy csodák és misztikus dolgok történjenek velünk.

Az önámítás folyamatának következő lépése a csodák iránti vágy. Rengeteg könyvet olvastunk a hatalmas jógik, szvámi, szentek és inkarnációk életéről. Ezekben a történetekben csak

úgy hemzsegnek a csodák. Valaki keresztülsétált a falon, vagy az egész világot a feje tetejére állította – csupa csoda. Szeretnéd elhíttetni magaddal, hogy ezek a csodák igenis léteznek, mert biztos akarsz lenni abban, hogy a guru, a tan és a csodák oldalán állsz. Amit csinálsz, az teljesen veszélytelen, hatalmas és szenzációs dolog, és tényleg a „jó” oldalon állsz. Azok közé szeretnél tartozni, akik valami fantasztikus és rendkívüli dolgot vittek végbe, akik az egész világot a feje tetejére állították: „Tényleg azt hittem, hogy a padlón állok, de hirtelen a plafonon állva találtam magam!” A szellemi baráttal való találkozás, a két tudat találkozása valóságos, őszinte és szenzációs élmény, igazi csoda. Lehet, hogy ebben nem vagy százszázalékosan biztos, de azért bízol benne, hogy ez a csoda a haladásodat jelzi. Végre ráleltél az igazi ösvényre.

Kétségbeesett öngazoló törekvéseink a befelé fordult tudatállapot jellemzői. Nagyon erős az öntudatunk, és a saját létállapotunkról való tudatosságunk. Úgy érezzük, hogy egy kisebbséghez tartozunk, valami különleges dolgot művelünk, és mindenki mástól különbözünk. Ez a törekvés, amellyel saját különlegességünket próbáljuk bizonyítani, csupán az önámítás igazolása: „Hát persze, hogy különleges élményben volt részem, láttam a csodát, megértettem valamit, és ezért folytatom tovább az utat.” Ez egy zárt, önmagába fordult helyzet. Nincs időnk másokkal foglalkozni, a barátainkkal, a rokonainkkal – tehát a külvilággal. Kizárólag önmagunkkal vagyunk elfoglalva.

Ez a szemlélet végül fárasztóvá és unalmassá válik. Lassan rájövünk, hogy becsaptuk magunkat, és közeledni kezdünk a valódi nyílt ösvény felé. Felébred bennünk a gyanú, hogy hiedelmeink csupán a saját képzelgésünk termékei, és hogy élményünket eltorzítottuk a túlértékeléssel: „Tényleg volt egy villanásnyi megvilágosodási élményem, de mivel elkezdtem hozzá ragaszkodni, tova is tűnt.” Fokozatosan ráébredünk, hogy az önámítás teljesen haszontalan dolog. Az önámítás célja az, hogy a valódi megnyílás helyett kényelembe ringassuk magun-

kat, kapcsolatba lépünk a bensőnkkel és bebizonyítsunk valamit önmagunknak. Ezt felismerve feltámadhat bennünk az önvád: „Ha igyekszem nem ámítani magam, az is csak egy újabb önámítás lesz. Ha pedig megpróbálom ezt elkérlni, azzal szintén önmagamot csapom be. Akkor hogyan szabadulhatnék meg?” Ezzel beindul egy láncreakció, az önmagába gabalyodó paranoia láncreakciója.

Az önámítás felfedezése tengernyi paranoiát és önvádat idéz elő, és ez hasznos tapasztalat. Erdemes átélni, mennyire hiábavaló dolog a becsvágy, a megnyílásra való törekvés, vagy önmagunk szándékos jókedvre derítése. Ez a tapasztalat előkészíti a talajt a szellemiséghez való viszonyulás másik formájához. Kizárólag egy dolog körül forog a tudatunk: mikor fogunk *valóban* megnyílni? Tudati tevékenységünk egymásba gabalyodó, önmagukba fordult gondolatokból áll, olyan, mint egy benőtt köröm: „Ha ezt teszem, akkor ez fog történni, ha pedig azt, akkor az történik. Hogyan kerülhetném el az önámítást? Felismerem és látom, de vajon hogyan szabadulhatok meg tőle?”

Attól tartok, hogy ezen mindannyiunknak egyedül kell keresztülmenni. Ez az előadás nem egy megvilágosodási útikalauz. Én semmit sem tudok garantálni. Egyszerűen arra hívnám fel a figyelmet, hogy ezzel a szemlélettel valami nincs rendjén.

Talán mi is így érezzük, ezért tanácsért fordulunk egy guruhoz:

– Teljesen biztos vagyok abban, hogy ez az én utam, ez nem kérdéses. De valami nem stimmel. Már jó ideje dolgozom magamon, és mégis sorozatosan kudarcot vallok.

– Értem. Most mit fogsz tenni?

– Mással most nem igazán tudok foglalkozni; annyira leköt ez a probléma.

– Rendben van, nyugodj meg.

– De mit tegyek? Nincs valami javaslata?

– Azt hiszem, hogy nem tudok azonnali megoldást javasolni. Először tudnom kell, hogy mi a valódi problémád. Ez minden

esetben így működik. Azért, mert valami gond van a televízióddal, még nem veszel azonnal egy új készüléket. Először egy szakembernek át kell nézni az egészet, hogy kiderüljön, melyik résszel, melyik csővel van a probléma.

– Tulajdonképpen semmi konkrét bajom nincs, de ahogy elkezdek gondolkodni a problémámon, azon nyomban teljesen összezavarodok, és nem értek semmit. Sehogyan sem sikerül megoldani a problémámat, bármennyire is próbálom. Valami biztos, hogy nincs rendjén.

– Ez tényleg nagy gond.

– Tudja, szüntelenül próbálok kikecmeregni ebből az egészből, ahogy Ön és a többi guru tanácsolta. Egyre csak próbálkozom, de úgy tűnik, hogy a problémának soha nem lesz vége. A dolgok állandóan félresikerülnek. Amikor elkezdem gyakorolni az *ászanákat*, a *pránájámát*, a *zazent* vagy bármilyen más módszert, igyekszem a lehető legjobban csinálni, mégis állandóan ugyanazokba a problémákba ütközöm. Én persze mélyen hiszek ezekben a tanításokban és a technikákban. Egyaránt szeretem a tanítókat és a módszereket. Szívből hiszek bennük. Tudom, hogy nagyon sokan csodálatos változásokon mentek keresztül ugyanezt az ösvényt követve. De vajon nekem miért nem sikerül? Talán rossz karmám van, és én vagyok a fekete bárány. Lehet, hogy így van? Ha igen, akkor térden csúszva zárandokolok el Indiába, és vállalom minden szükséges áldozatot. Ha kell, koplalni fogok. Bármilyen fogadalmat hajlandó vagyok tenni, csak hadd sikerüljön nekem is! Mit kell tennem? Nincs valami speciális utasítás a szent könyvekben, ami a hozzám hasonló emberekre vonatkozik? Nincs valami gyógyszer vagy áldozat, ami segíthetne rajtam?

– Nem tudom biztosan. Gyere vissza holnap. Lehet, hogy kitalálunk valamit.

Szellemi barátod valószínűleg így szól hozzád: „Gyere vissza holnap, vagy a hétfvégén. Megbeszéljük a dolgot, de addig se aggódj.” Újra felkeresed, mert meg vagy győződve róla,

hogy óriási problémával küzdesz, ő pedig képes kifejezetten neked szóló megoldásokkal segíteni rajtad. Elmégy hozzá, és ő így érdeklődik:

– Hogy érzed magad? Mi a helyzet?

– Mi az hogy „hogy érzem magam”? Én választ várok Öntől! Nagyon jól tudja, hogy érzem magam! Pocsékul!

Nagyon rosszkedvű leszel, és ez bizonyos értelemben jogos. Hétről hétre újra felkeresed, de semmi sem történik. Kétségbeesel, mert gyanítod, hogy nem lesz az egészből semmi. Titokban azért minden alkalommal abban reménykedsz, hogy talán most, a negyedik, az ötödik vagy a hetedik héten eljön az idő. A hét egy szimbolikus, misztikus szám. Talán majd most! De az idő csak egyre múlik. Teljesen kétségbeesel. Más lehetőségeket is fontolóra veszel: „Talán valaki máshoz kellene fordulnom. Az lenne a legjobb, ha hazamennék, hogy a hozzátartozóimmal törődjek. Ez a helyzet túlságosan idegen a számomra. Nincs közöttünk semmi kommunikáció. Az lenne a dolga, hogy foglalkozzon velem, de rám se hederít. Ez teljesen kiábrándít. Nem történik az égvilágon semmi.” Így azután leülsz és vársz. Amikor találkoztok, majdnem biztosan tudod, hogy mit fog mondani: „Menj vissza meditálni.” Vagy pedig: „Hogy vagy? Ígyál egy csésze teát.” Újra és újra ugyanaz történik.

Mi lehet a baj? Valójában nincs semmi baj, egyáltalán semmi. A helyzet igazán csodálatos, legalábbis ami a szellemi barátodat illeti. A valódi baj az, hogy türelmetlenül várod, mikor oлдódik már meg a problémád. Ez a várakozási időszak pedig azt jelzi, hogy kizárólag önmagadra koncentrálsz, és inkább befelé, mintsem kifelé fordulsz. A gondjaidon kívül másra sem tudsz gondolni, és a tudatállapotoddal kapcsolatban ragaszkodsz a „nagy probléma” fogalmához. Ez az igazi baj.

Ezzel kapcsolatban megemlíteném Naropa és mestere, Tilopa, a hatalmas indiai szent történetét. Tilopa olyan guru volt, aki tizenkét évet töltött tanítványával, Naropával, mialatt gyakorlatilag ugyanazt csinálta, amiről az előbb beszéltünk. Így

szólt a tanítványához: „Ha szerzel nekem levest arról a konyháról, akkor tanítani foglak. Igen, lehet, hogy akkor tanítalak.” Naropa erre hozott egy csésze levest, de közben a szakácsok és a ház lakói szörnyen ellátták a baját. Véresre verték, de mégis boldog volt. Amikor azonban megérkezett a levestel, Tilopa így szólt hozzá: „Hozzá! még egy csészével!” Naropa ismét útnak indult és megszerezte a levest, de mire visszatért, már alig élt. Azért volt hajlandó mindeerre, mert nagyon vágyott a tanításokra. Tilopa mindössze ennyit mondott: „Köszönöm a levest. Most induljunk tovább!” Az ilyen esetek addig ismétlődtek, míg Naropa vágya a tanítások után a tetőfokára hágott. Ekkor Tilopa levette a szandálját, és pofon ütötte vele Naropát. Ez volt a beavatás, a legmagasabb és legmélyesebb, a leghatalmasabb – és még fokozhatnánk – a legnagyobb beavatás. Pofonvágták egy szandállal, és Naropának hirtelen nem maradt több tennivalója.

De ne ragadjon magával minket ez a misztikus jelenet. A hangsúly a nyílt ösvény jellegén van. Alaposan megvizsgáltuk és átértékeljük az önámítást. Egy óriási terhet cipelünk a hátunkon, ahogy a teknős viszi a páncélját. Folyamatosan arra törekedünk, hogy beássuk magunkat ebbe a páncélba, és megpróbálunk ezzel az agresszív, felgyorsult mentalitással eljutni „valahová”. Teljesen fel kell adnunk az agressziót, a rohanást és a követelőzést. Ha kifejlődik bennünk az önmagunk iránti együttérzés, akkor kezdetét veszi a nyílt ösvény.

Itt kell szót ejtenünk az együttérzés valódi értelméről, mert ez a nyílt ösvény kulcsa és alapszemlélete. Az együttérzést legjobban a világossággal fejezhetnénk ki, azzal a világossággal, amely egyfajta alapvető melegséget is magában foglal. Ezen a szinten a meditáció gyakorlata az önbizalom gyakorlása. Ahogy a gyakorlásod egyre inkább áthatja a mindennapjaidat, úgy fogsz egyre jobban bízni magadban, és kifejlődik benned az együttérzés. Az együttérzés nem tévesztendő össze a sajnálattal és a szánakozással. A valódi együttérzést egyfajta alapvető me-

legség jellemzi. A terességgel és a világossággal arányosan jelen van a melegség is. Boldogan érzed, hogy folytonosan pozitív dolgok történnek a bensőben. Bármit is csinálsz, azt nem az öntudatos meditáció szándékos eszközének tekinted, így a meditáció örömteli, spontán tevékenységgé válik. Folyamatosan azon vagy, hogy megbarátkozz önmagaddal.

Miután megbarátkoztál magaddal, ezt a barátságot képtelen vagy önmagadban tartani. Szükséged van egy kivezetésre, és ez a kivezetés a külvilággal való kapcsolat. Az együttérzés lesz az a híd, ami a külvilághoz kapcsol. Az önmagad iránti bizalom és együttérzés arra ösztönöz, hogy táncolj az élettel, és kommunikálj a világ energiáival. Ösztönző erő és nyitottság nélkül a szellemi út a vágy szamszárikus ösvényévé torzul. Az önfejlés és a képzelte célok elérése utáni vágy leláncolja az embert. Amikor úgy érezzük, hogy nem tudjuk elérni a célunkat, akkor a kétségbeeséstől és a kudarcot vallott becsvágy kínjaitól szenvedünk. Ha viszont úgy gondoljuk, hogy elértük, aműt akarunk, akkor könnyen önelégültté és agresszívvá válhatunk: „Én tudom, hogy mit csinállok, hagyjál engem békén!” A tudásunk felfuvalkodottá tesz bennünket, mint azokat a szakterületükön jártas „szakértőket”, akikkel gyakran találkozhatunk. Ha valaki kérdéseket tesz fel nekik, különösen ha ostoba vagy kihívó jellegű kérdésekről van szó, akkor ahelyett, hogy megpróbálnának választ adni, dühbe gurulnak: „Hogy mondhatod ilyet? Én még álomban sem tennék fel ilyen hülye kérdést! Hát nem érted?”

Előfordulhat, hogy kettőségekre épülő koncentráció-gyakorlatok során sikeresen megtapasztalunk valamiféle „misztikus állapotot”. Lehet, hogy kívülről a szó hagyományos értelmében nagyon nyugodtnak és vallásosnak látszunk. Az ilyen „misztikus állapot” azonban csak folytonos feltöltődéssel vagyunk képesek fenntartani. Ez a folyamat pedig önmagunk szüntelen értékelésével, ellenőrzésével és az eredmény feletti önelégültséggel jár. Ez a torzulás nagyon jellemző a hírnévére önmagába zárt meditációjára, aminek kizárólag a gyakorló saját megvilá-

gosodása a célja. Az ilyen típusú meditáció nem más, mint az agresszió egyik formája. Az ebben a szellemben végzett gyakorlásban nyoma sincs az együttérzésnek és a nyitottságnak, hiszen az ember kizárólag a saját élményeit tartja szem előtt.

Az együttérzésnek semmi köze az eredményekhez. Az együttérzést teresség és nagylelkűség jellemzi. Amikor az emberben kifejlődik a valódi együttérzés, nem tudja biztosan, hogy másokhoz vagy önmagához nagylelkű, mivel az együttérzés nem más, mint az egyetemes nagylelkűség. Nem egy adott célra irányul, és mentes a „nekem” és a „nekik” fogalmától. Az együttérzést a bizalom, a bőség és a gazdagság élményén alapuló, spontán megszülető öröm hatja át.

Úgy is mondhatnánk, hogy az együttérzés a gazdagság legmagasabb szintű mentalitása: ez a szegénység-ellenes magatartás hadat üzen a nélkülözésnek. Az együttérzés számos különféle hősies, pozitív, széles látókörű és átfogó tulajdonságot foglal magában. Szorosan kapcsolódik hozzá a széles látókörű gondolkodás, amelynek segítségével sokkal szabadabban és átfogóbban viszonyulunk önmagunkhoz és a világhoz. Ezért nevezik a második *jánát* Mahajánának, vagyis Nagy Ösvénynek. Abból az elgondolásból indulunk ki, hogy a benső gazdagság alapvetően velünk született tulajdonságunk, és nem kell külön erőfeszítéseket tenni a megszerzésére. Csakis ezzel a szilárd meggyőződéssel tudjuk a meditációt mindennapi tevékenységünk részévé tenni.

Az együttérzés automatikusan arra ösztönöz bennünket, hogy kapcsolatot teremtsünk az emberekkel, hiszen többé már nem tehernek tekintjük őket a hátunkon, akik elszívják az energiánkat. Éppen ellenkezőleg: feltöltötenek minket energiával, mert a velük való kapcsolat során felismerjük saját bőségünket és gazdagságunkat. Ezért sohasem érezzük úgy, hogy fogytán az erőnk, még akkor sem, amikor nehéz feladatok előtt állunk, és nehezen kezelhető emberekkel vagy szituációkkal kell szembenéznünk. Akárhányszor nehéz helyzetekkel kerülünk szembe,

ezek örömteli lehetőséget jelentenek számunkra benső gazdagságunk és bőségünk bemutatására. Ez a létszemlélet teljesen mentes a szegénység érzetétől.

Az együttérzés a nyílt ösvény, a mahájána kulcsa. Ez élteni a bódhiszattva transzcendentális tevékenységét. A bódhiszattva ösvény kezdete a nagylelkűség, az adás és a nyitottság. Ez az önátadás folyamata. A nyitottság nem szükségszerűen arra vonatkozik, hogy valamit odaadunk valakinek. Inkább azt jelenti, hogy feladjuk a követeléseinket, és a követelések alapvető ismerveit. Ez a *dána paramita*, vagyis a nagylelkűség paramitája. Megtanulunk bízni abban a tényben, hogy nincs szükségünk biztosítani a talajt önmagunk számára. Megtanulunk bízni benső gazdagságunkban, és megértjük, hogy nyugodtan megnyílhathatunk. Ez a nyílt ösvény. Ha feladjuk a követelőző magatartást, akkor megnyílvánul alapvetően egészséges állapotunk, ami elvezet a következő bódhiszattva tevékenységhez, a *sila paramitához*. Ez az erkölcs és az önfegyelem paramitája.

Miután az „én ezt csinálom, én azt csinálom” alapgondolatát mellőzve megnyíltunk és feladtunk mindent, anélkül, hogy önmagunkat helyeztük volna a középpontba, az ego fenntartásával és a gyűjtögetéssel kapcsolatos szituációk elveszítik jelentőségüket. Ez az erkölcs legmagasabb szintje, ami erősíti a nyitottság és a bátorság állapotát: már nem félünk attól, hogy kárt okozhatunk önmagunknak vagy másoknak, hiszen teljesen nyitottak vagyunk. Egyetlen szituáció sem képes elvenni a kedvünket, és ezáltal megszületik a türelem, a *ksánti paramita*. A türelemből energia fakad, és ebből származik a *vírja*, az öröm. A részvétel óriási örömének energiája elvezet a nyitott meditáció átfogó látásmódjához, a *dhjána* élményéhez, ami nem más, mint a nyitottság. Teljesen belemerülünk az élet játékos táncába, így a különböző szituációkat többé már nem rajtunk kívülről álló dolgoknak tekintjük.

Ezután egyre jobban megnyílnak. Nem utasítunk el, és nem fogadunk el semmit. Egyszerűen együtt haladunk a felmerülő

helyzetekkel. Nem háborúzunk többé, nem akarunk legyőzni senkit, és különféle célok megvalósítására sem törekszünk. Nem foglalkozunk sem a gyűjtögetéssel, sem az adással. Megszűnik minden remény és félelem. Így fejlődik ki a *pradzsnjá*, a transzcendens tudás, vagyis az a képesség, hogy a szituációkat olyannak lássuk, amilyenek.

A nyílt ösvény legfontosabb eleme az ego alapvető küzdelmének fokozatos feladása. A valódi együttérzés és szeretet azt jelenti, hogy tökéletesen megnyílnak, és százszázalékosan bíznak önmagunkban. A világon már számtalan beszédet mondtak a szeretetről, a békéről és a nyugalomról. De vajon hogyan teremthetjük meg a szeretetet? Jézus azt mondta: „Szeresd felebarátodat.” De hogyan szerethetünk másokat? Mi ennek a módja? Hogyan sugározhatjuk ki szeretetünket az összes ember, az egész világ felé? „Szeretned kell mindenkit, mert ez a kötelességed! Ha nincs benned szeretet, akkor alávaló, gonosz ember vagy, az emberiség rákfenéje! Ha él benned a szeretet, akkor a helyes ösvényt követed, és a jó úton jársz.” De hogyan valósíthatjuk ezt meg? Sokan nagyon romantikusan viszonyulnak a szeretet kérdéséhez, és már attól „a mennyben járnak”, ha csupán meghallják a *szeretet* szót. Az ilyen érzelmes pillanatok azonban mindig egy leszálló ág követi, amikor nem igazán teng túl bennünk a szeretet. Az ilyen szeretetnélküli időszakot szégyellnivaló magánügynek tekintjük. Megpróbáljuk titokban tartani, „magánterület”-ként kezeljük, és szégyelljük, mert nem része isteni természetünknek. Nem is akarunk gondolni rá. Ehelyett inkább felizzítunk magunkban egy újabb szeretet-robbanást, és megpróbálunk nem tudomást venni lényünk elutasítandó részéről. Igyekszünk erényesen, szeretetteljesen és kedvesen viselkedni.

Lehet, hogy ezzel sok embert elkéséríték, de attól tartok, hogy a valódi szeretet nem pusztán a szépség és a romantikus öröm élményéből áll. A szeretet a csúfsághoz, a fájdalomhoz és az agresszióhoz ugyanúgy kapcsolódik, mint a világ szépségé-

hez. Nem a mennyország megteremtésén fáradozunk. A szereteten és az együttérzésen alapuló nyílt ösvény a valóságra épül. Ahhoz, hogy kifejllesszük magunkban a szeretetet – az egyetemes szeretetet, a kozmikus szeretetet, nevezzük bárminek –, el kell fogadnunk az élet valódi teljességét, a sötétséget és a fényt, valamint a jót és a rosszat egyaránt. Nyitottan viszonyuljunk az élethez. Néhányan minden erejüket latba vetve küszködnek, hogy a szeretetet és a békét megteremtsék: „Megcsináljuk! Ha kell, dollárok ezreit költjük arra, hogy az egész világon hirdethessük a szeretet üzenetét!” Rendben van, csináld, hirdesd az üzenetet, költsd a pénzed, de mi a helyzet a törekvéseidet átható rohanással és agresszióval? Miért próbálsz minket arra kényszeríteni, hogy elfogadjuk a te szeretetedet? Miért van szükség a rohanásra és az erőltetésre? Ha a szereteted ugyanolyan hévvel és sebességgel száguld, mint a többiek gyűlölete, akkor valami nincs rendjén. Ez olyan, mintha a sötétséget elneveznénk világosságnak. Ezt a törekvést a hittérítői buzgalom képében megtestesülő becsvágy hatja át. Nyoma sincs benne a nyitottságnak és a dolgok igazi természetével való kapcsolatnak. A világbéke valódi, végső értelme az, hogy megválunk a béke és a háború képzetétől, és teljes mértékben megnyílunk a világ pozitív és negatív jellemvonásai felé. Mintha a magasból szemlélénék a világot: létezik fény és létezik sötétség, s mi mind a kettőt elfogadjuk. Nem harcolunk a sötétség ellen, hogy megvédjük a fényt.

A bódhiszattva tevékenysége olyan, mint a Hold, ami száz, vízzel teli csészét világít meg, így minden egyes csészében van egy külön Hold. Ezt nem a Hold és nem más hozta létre. Valamilyen különös okból a száz csésze vízben száz Hold tükrösképe látható. A nyitottság egyenlő a tökéletes bizalommal önmagunk és mások iránt. Az együttérzés nyitottsága spontán módon működik. Nem kell szándékosan arra törekedni, hogy száz külön Holdat hozzunk létre, minden csészében egyet-egyét.

Az alapvető problémát túlzott bizonyítási törekvésünk okozza. Ez a paranoia és a szegénységérzet tünete. A nyitottság csak addig tart, amíg nem próbálunk bebizonyítani és megszerzeni semmit. Mi azonban mindent ellenőrzünk, és „megfelelően” akarjuk elrendezni a dolgokat. Ez egy paranoid életmód, és ráadásul nem is bizonyítunk vele semmit. Rekordokat állíthatunk fel a számok és mennyiségek tekintetében: mi építettük a legnagyobb épületeket, a mi gyűjteményünk a legnagyobb, a leghosszabb és a leghatalmasabb. De vajon ki fog emlékezni ezekre a rekordokra a halálunk után? Vagy mondjuk száz év múlva? És tíz év múlva? És tíz perc múlva? Csak a jelen pillanat rekordjai számítanak. Képesek vagyunk ebben a pillanatban a kommunikációra és a nyitottságra, vagy sem?

Ez a nyílt ösvény, a bódhiszattva ösvénye. Egy bódhiszattvát egyáltalán nem érdekelné, ha az egész világmindenség legbátrabb bódhiszattvájának járó érdemrendet kapna a Buddháktól. A legkevésbé sem törődne vele. A szentírásokban nem tesznek említést olyan bódhiszattvákról, akik érdemrendeket kaptak. És ez így van rendjén, hiszen nekik egyáltalán nincs szükségük arra, hogy bármit is bizonyítsanak. A bódhiszattva tevékenysége teljesen spontán jellegű. Ez a nyitott létezés, a nyitott kommunikáció, amiben nincs helye a küzdelemnek és a rohanásnak.

Kérdés: Úgy tudom, bódhiszattvának lenni azt jelenti, hogy segítünk az embereken. Ők viszont különféle egyéni igényekkel állnak elő, így a bódhiszattvának ezen igényeknek megfelelően kell cselekednie. Hogyan egyeztethető ez össze a teljes nyitottsággal?

Válasz: A nyitottság nem egyenlő azzal, hogy érzéketlen zombivá válsz. A nyitottság azt jelenti, hogy szabadon megtehetsz bármit, amire egy adott szituációban szükség van. Mivel mentes vagy az elvárásoktól, szabadon végrehajthatod a legmegfelelőbb cselekedetet. Ha az embereknek elvárásaik vannak veled kapcsolatban, az az ő bajuk. Nincs szükség arra, hogy

megpróbálj mások kegyeibe férközni. A nyitottság azt jelenti, hogy önmagad vagy, és nem is akarsz másnak látszani. Ha megbarátkoztál magaddal, és nem jelent problémát olyannak lenni, amilyen vagy, akkor a nyitottság és a kommunikáció automatikusan és természetes módon megjelenik. Ez hasonlít a csészékben tükröződő Hold példájához: ha a vízzel teli csészék ott vannak, akkor visszatükrözik a te „hold-természetedet”, ha pedig nincsenek ott, akkor nem. Ha csak félig vannak ott, akkor csak egy félholdat tükröznek vissza. Minden rajtuk múlik. A Holdhoz hasonlóan te is jelen vagy és megnyílsz, a csészék pedig vagy visszatükröznek, vagy nem. Nem foglalkozol vele, de ez nem jelenti azt, hogy közömbösnek kell lenned. Egyszerűen jelen vagy.

A szituációk automatikusan alakulnak ki. Nincs szükség arra, hogy különleges szerepekbe és környezetekbe próbáljunk beilleszkedni. Azt hiszem, közülünk sokan régóta próbálkoznak ezzel. Korlátozzuk, és szűkre szabott körülmény-rendszerekbe skatulyázzuk be magunkat. Rengeteg energiát fektetünk abba, hogy egy pontra koncentráljunk, és meglepetéssel vesszük észre, hogy egész területeket hagytunk figyelmen kívül.

Kérdés: Az együttérző tevékenység egyben azt is jelenti, hogy az igényeknek megfelelően cselekszünk?

Válasz: Amikor a sietség és az agresszió eltűnik, érezni fogod, hogy elegendő tér áll a rendelkezésedre a mozgásra és a cselekvésre. Így a tennivalókat is sokkal világosabban látod majd. Lényegesen hatékonyabb leszel, a munkádat pedig egyre precízebben fogod végezni.

Kérdés: Rinpocse, én azt hiszem, hogy Ön különbséget tett a nyílt ösvény és a benső ösvény között. Meghatározná pontosan, hogy milyen különbségeket lát a benső és a külső között?

Válasz: A „benső” – abban az értelemben, ahogy te használod – küzdelmet és befelé fordulást jelent. Azt mérlegeled, hogy

vajon kiváló, gyakorlatias és társasági ember vagy-e. Ez a szemlélet túl sok „önfejlesztés”-sel jár, túlságosan befelé figyelsz. Ezzel szemben a nyílt ösvény pusztán annyit jelent, hogy a valósággal dolgozol. Egyáltalán nem félsz attól, hogy valami nem fog működni, vagy hogy kudarcot vallasz. Fel kell adni az üldözési mániát, azt a félelmet, hogy nem illesz bele a szituációkba, és elutasítanak. Pusztán az élet valóságával foglalkozz.

Kérdés: Hogyan alakul ki a melegséggel teli magatartás?

Válasz: Ez az agressziótól való mentességből fakad.

Kérdés: Ez a cél, nem?

Válasz: És az ösvény, a híd is egyben. A híd nem arra való, hogy azon élj, hanem arra, hogy átmenj rajta. A meditáció élménye automatikusan együtt jár az agressziónélküliség érzésével, és ez maga a dharma. A dharmát a *szenvedélyektől való mentességként* szokták definiálni, és ez magában foglalja az agressziónélküliséget is. A szenvedélyes ember a vágyai kielégítése érdekében gyorsan akar megszerezni bizonyos dolgokat. Ha nem törekszel a vágyaid kielégítésére, akkor az agresszió és a rohanás eltűnik. Aki valóban képes arra, hogy kapcsolatba kerüljön a meditáció gyakorlatának egyszerűségével, az automatikusan megszabadul az agressziótól. Már nem rohansz a céljaid után, ezért megengedheted magadnak, hogy lazíts. Nincs miért idegeskedni, nyugodtan ellazulhatsz, és örömmel vagy együtt önmagaddal. Megszereted magad és megbarátkozol magaddal. Akkor a gondolatok, az érzelmek és a tudatodban megjelenő minden egyéb jelenség az önmagaddal való megbarátkozást segítik elő.

Másképpen úgy is mondhatnánk, hogy az együttérzés a meditációs gyakorlat föld-jellege, a föld és a szilárdság érzése. Az együttérzés melegségének üzenete az, hogy ne legyünk meg-gondolatlanok, és minden helyzethez a valóságnak megfelelően

viszonyuljunk. Az ismert indián név, az „Ülő Bivaly” tökéletesen példázza ezt. Az Ülő Bivaly nagyon szilárd és organikus. Határozottan jelen van és pihen.

Kérdés: Ha jól értettem, Ön az együttérzés kifejlődését említette. Ez azt jelenti, hogy nem mi hozzuk létre vagy fejlesztjük ki?

Válasz: Az együttérzés önmagától alakul ki, fejlődik és érik meg. Semmilyen erőfeszítést nem igényel.

Kérdés: Az együttérzés is mulandó?

Válasz: Az együttérzés nem mulandó. Sántidéva szerint az együttérzés nélküli tettek olyanok, mint amikor egy kiszáradt fát próbálunk elültetni. Az együttérzéssel teli tettekkel élő fákat ültetünk el. Az együttérzés fája szüntelenül növekszik, és soha nem pusztul el. Még ha úgy tűnik, hogy elszáradt, akkor is marad utána egy apró mag, amelyből egy újabb fa sarjadhat. Az együttérzés olyan szerves, élő dolog, ami soha nem ér véget.

Kérdés: Amikor kapcsolatba kerülünk valakivel, kialakulhat egyfajta melegség. Később azonban ez az energia ránk telepszik, és úgy elhatalmasodik rajtunk, hogy nem marad terünk a szabad mozgásra.

Válasz: Ez a melegség egy önmagát tápláló, alapvetően egészséges érzés, feltéve, hogy mentes vagy a hátsó szándékoktól és az önigazolástól. Vegyük például a joghurt készítésének módját. Ha túl magas hőmérsékleten tartod, vagy a szükségesnél több ideig akarod érlelni a joghurtot, akkor az eredményben nem sok örömet fogod lelni. De ha a megfelelő hőmérsékleten tárolod, és nem piszkálsz, akkor a joghurt finom lesz.

Kérdés: Honnan tudjuk, hogy mikor kell egy dolgot félretenni és békén hagyni?

Válasz: Nem kell állandóan intézkedned. Az irányítás helyett inkább próbáld meg elengedni a dolgokat. Bízz magadban, és ne ellenőrizd magad. Minél jobban próbálsz ellenőrizni magad, annál nagyobb az esély arra, hogy megzavarod a helyzet természetes játékát és fejlődését. Még ha kockáztatasz is, vagy ha úgy tűnik, hogy az egész ügy félresikerülhet és összezavarodhat, akkor se nyugtalankodj.

Kérdés: Mi történik akkor, ha valaki létrehoz egy szituációt, és én nagyon aggódom emiatt?

Válasz: Az aggodalomnak a legcsekélyebb haszna sincs, sőt, még ront is a helyzeten.

Kérdés: Úgy látom, hogy ez a folyamat félelemnélküliséget igényel.

Válasz: Igen, úgy, ahogy mondd. Ez a pozitív gondolkodás, a benső gazdagságon alapuló magatartás.

Kérdés: Mi a helyzet akkor, ha egy másik ember érdekében szükségesnek látom egy erőszakos tett végrehajtását?

Válasz: Egyszerűen csak tedd meg.

Kérdés: Akkor is, ha még nem alakult ki bennem a valódi együttérzés és bölcsesség?

Válasz: Ne gondolkodj azon, hogy mennyire vagy bölcs. Ne aggódj emiatt. Egyszerűen tedd, amit tenned kell. Az a szituáció, amellyel szembenézel, már önmagában elég mélységes ahhoz, hogy bölcsességnek tekintsük. Nincs szükséged másodlagos információ-forrásokra. A cselekvés nem igényel megerősítést vagy útmutatást. A megerősítés automatikusan, magából a helyzetből fakad. Amikor keményen kell fellépned, akkor tedd meg, mert a helyzet ezt követeli. A keménységet nem te hozod létre, te csupán a helyzet eszköze vagy.

Kérdés: Hogyan hozzuk létre a hidat, amikor nem érzünk együttérzést?

Válasz: Az együttérzést nem érezni kell. Ez a különbség az érzelmes együttérzés és az *együttérző* együttérzés között. Nem kell, hogy érezd, inkább *te magad légy* az. Ha nyitott vagy, az együttérzés automatikusan megjelenik, mert nem köt le a vágyaid kielégítése.

Kérdés: Állandóan fenn kell tartanunk az együttérzés hídját?

Válasz: Szerintem nem. Inkább tudatosítani kell, mintsem fenntartani. Ez a benső gazdagságra alapuló szemlélet. Egyszerűen tudomást veszel a híd jelenlétéről.

Kérdés: Mit tegyünk abban az esetben, ha félünk valakitől, és erre talán okunk is van? Bennem ez teljesen elpusztítja az együttérzést.

Válasz: Az együttérzés nem azt jelenti, hogy lenézed azt, aki segítségre és gondoskodásra szorul. Ez egy egyetemes, alapvető, szerves és pozitív gondolkodásmód. Amikor félsz valakitől, elbizonytalanodsz magaddal kapcsolatban, és ezért félsz attól a bizonyos helyzettől vagy embertől. A félelem oka a bizonytalanság. Ha pontosan tudod, hogyan kezeld a félelmetes helyzeteket, akkor nem fogsz félni. A félelem a pánikból, a bizonytalanság zavarodott állapotából származik. A bizonytalanság oka pedig az, hogy nem bízol magadban. Úgy érzed, hogy képtelen vagy megbirkózni a téged fenyegető, titokzatos problémával. Ha kialakult benned az önmagad iránti együttérzés, akkor mentes vagy a félelemtől, mert tudod, hogy mit csinálsz. Ha tudod, hogy mit csinálsz, akkor bizonyos értelemben a kivetítéseitek is rendszerezetté és előreláthatóvá válnak. Kifejlődik a *pradzsnjá*, vagyis tudni fogod, hogyan viszonyulj bármilyen adott szituációhoz.

Kérdés: Mit ért Ön a kivetítések alatt ebben az összefüggésben?

Válasz: A kivetítések önmagad visszatükröződései. Mivel nem bízol magadban, a világ ezt a bizonytalanságot tükrözi vissza rád, és ez a tükörkép üldözni fog. A bizonytalanságod kísért, de ez nem más, mint a saját tükörképed.

Kérdés: Hogy értsem azt, hogy ha együttérzéssel viszonyulunk önmagunkhoz, akkor tudni fogjuk, hogy mit csinálunk?

Válasz: A meditáció e két sajátossága mindig egymással párhuzamosan jelenik meg. Ha megnyílsz önmagad előtt és pozitív módon viszonyulsz magadhoz, akkor automatikusan tudni fogod, hogy mit csinálsz, mert többé már nem jelentesz titkot önmagad számára. Ez a *dzsnyána*, a bölcsesség, vagyis az *önmagától keletkező tudatosság bölcsessége*. Felismered léted spontán természetét. Ismered önmagadat, ezért nyugodtan megbízhatasz magadban.

Kérdés: Ha tényleg meg akarnék barátkozni önmagammal, akkor állandóan attól rettegnék, hogy mikor fogok hibázni, nem?

Válasz: Erről van szó. A bölcsesség tibeti megfelelője a *jese*, ami szó szerint kezdeti, eredeti intelligenciát jelent. Te vagy minden kezdet kezdete, mindennek az eredete. Ezt akár „kezdetnélküli önbizalom”-nak is nevezhetnénk. Semmi szükség arra, hogy megtaláld a kezdetet. Ez egy eredeti helyzet, így nincs értelme logikai úton a kezdet után kutatni. Már eleve létezik, kezdettelenül.

A humorérzék

Érdekes lenne ezt a kérdést abból a szempontból megvizsgálni, hogy mi az, ami *nem* vall humorérzékre. A humor hiánya a kemény, „megmásíthatatlan tények”-en alapuló magatartásból fakad. A dolgok nagyon szilárdak, kemények, halálosan őszinték és halálosan komolyak. Egy hasonlattal élve, olyanok, mint egy élőhalott, akinek élete merő fájdalom, és az arcán állandóan a szenvedés tükröződik. Kemény tényekkel került szembe: a „valósággal”. Halálosan komoly, olyannyira, hogy élőhalottá vált. Az élőhalottak merevsége nagyon jól példázza a humorérzék hiányát. Olyan, mintha valaki egy éles karddal állna a hátad mögött. Ha nem a megfelelő módon meditálsz, nem ülsz elég nyugodtan és egyenesen, akkor valaki azonnal lesújt rád. Ha nem a megfelelő, őszinte és közvetlen módon viszonyulsz az élethez, akkor lecsapnak rád. Ez önmagunk figyelésének öntudatossága. Folyamatosan figyeljük és ellenőrizzük magunkat, holott erre nincs semmi szükség. Bármit is csinálunk, valaki mindig figyel és megítél minket. Valójában nem a Nagy Testvér, a híres diktátor az, aki szemmel tart bennünket, hanem a Nagy Én! Az énünk másik része figyel minket, ott áll mögöttünk és lesújtani készül, hogy rámutasson a hibáinkra. Ez a szemlélet teljesen nélkülözi az örömet és a humorérzékét.

Ez a típusú komolyság a szellemi materializmus problémájával is összefügg. „Miután egy bizonyos meditációs iskola tagja vagyok, kapcsolatot tartok a közösséggel, és vallási szempontból elköteleztem magam, semmi kétségem afelől, hogy jó ember vagyok, becsületes, tisztességes, templomba járó hívő. Igazodnom kell a közösség követelményeihez és szabályaihoz. Ha ezt elmulasztom, akkor elkárhozom, és a pokolba zuhanok.” A komolyság és a halál fenyegetése állandóan a fejünk felett lebeg. A halál ebben az esetben a további, alkotó jellegű tevő-

kenységek végét jelenti. Ez a magatartás a korlátozottság és a merevség érzésével jár. Egyáltalán nincs mozgásterünk.

Felemerülhet a következő kérdés: „Mi a helyzet a vallási hagyományokkal és a tanításokkal? Ezek az önfegyelemről és a szabályokról beszélnek. Hogyan lehet ezt összehangolni a humorérzékkel?” Vegyük jobban szemügyre ezt a kérdést. Vajon ezek a szabályok, az önfegyelem és az erkölcs gyakorlása valóban a „jó” és a „rossz” pusztán egyéni megítélésére támaszkodó felfogásán alapulnak? A szellemi tanítások tényleg azt javasolják, hogy vegyük fel a harcot a gonosszal, mert mi a fény és a béke oldalán állunk? Arra buzdítanak, hogy harcoljunk a „másik oldal”, a kevésbé kívánatos dolgok ellen? Indítsunk háborút a rossz és a sötétség ellen? Ez itt a kérdés. Ha a szent tanok valóban a bölcsességet tükrözik, akkor nem buzdíthatnak háborúra. Amíg valaki hadat visel, védekezik és támad, addig a tetteinek semmi köze a szentséghez. Ez inkább egy világi, kettősségekre épülő harctéri helyzet. Ez a szűk látókörű szemlélet – „légy jó és irtsd a rosszat” – nem jellemezheti a mélységes tanításokat. Az ilyesfajta megközelítés sokkal inkább illik az amerikai western-filmekhez. Már a film elején tudjuk, hogy a „jó” életben maradnak, a „rosszak”-at pedig megsemmisítik. Ez a szemlélet nyilvánvalóan szűklátókörű, mégis pontosan ilyen helyzeteket hozunk létre mi is a „szellemi” küzdelem és a „szellemi” eredmények vonatkozásában.

Ezzel persze nem akarok senkit arra buzdítani, hogy a humorérzékét vadul szabadjára engedje. Inkább lássunk túl a háborún, a küzdelmen és a kettősségeken. Ha a szellemi utat csatatérnek tekintjük, akkor gyengék és esendőek leszünk. A fejlődésünk azon múlik majd, hogy mekkora területet hódítottunk meg, milyen mértékben győztük le a hibáinkat és a mások hibáit, és mennyi negativitást pusztítottunk el. Amennyi sötétséget elpusztítottunk, annyi világosságot tudunk teremteni. Ez meglehetősen csekély eredmény: aligha nevezhetnénk megszabadulásnak, szabadságnak, *muktin*ak vagy *nirváná*nak. A megsza-

badulást azzal értük el, hogy valamit legyőztünk, és ez nagyon kétséges győzelem.

Nem szeretnék valamiféle „komoly” dolgot csinálni a humorérzékéből, hiszen az emberek egyébként is hajlamosak erre. De annak érdekében, hogy valóban megértsük, mi a merevség, amit a holttest jelképez, számolnunk kell a veszéllyel, hogy a humorérzék komoly dologként kezeljük. A humorérzék pusztán annyit jelent, hogy a szituációk mindkét oldalát valóságosan látjuk, mintha a magasból szemlélnénk őket. Létezik jó, létezik rossz, és mi átfogóan látjuk mindkettőt, mintha a levegőből néznénk le rájuk. Meglátjuk azt is, mennyire jelentéktelenek ezek az apró emberké a földön, akik ölnék, ölelnek, vagy csak éldegélnek. Mégpedig abban az értelemben jelentéktelenek, hogy állandóan nagy ügyet csinálnak az ölésből vagy az ölelésből. Rálátunk a rengeteg „nagy felhajtás” komikus természetére. Általában nagyon keményen törekszünk, hogy valami nagyszerű, jelentőségteljes és hatalmas dolgot építsünk fel: „Tényleg keresek valamit, igazán mindent megteszek, hogy legyőzzem a hibáimat, valóban jó ember akarok lenni!” Ezáltal egész törekvésünk elveszíti a komolyságát, és nevetséges papírtigrissé válik.

A humorérzék a mindent átható örömből fakad, amelynek elég tér áll a rendelkezésére ahhoz, hogy egy teljesen nyílt szituációvá nője ki magát, mivel nem vesz részt az ellentétek háborújában. Az örömből kialakul egy átfogó szituáció, amelyben meglátjuk és megérezzük a nyílt talaj egészét. Ebben a nyitott szituációban nyoma sincs a korlátoknak és az erőltetett ünneptélyességnek. Az életet gyakran „véresen komoly” dologként akarjuk kezelni, és megpróbáljuk mindenre ráhúzni az ünneptélyesség álarcát, mintha minden tényleg olyan nagy ügy lenne. Ez elég nevetséges próbálkozás. Miért kell mindenképp akkora ügyet csinálni?

Lehet, hogy megpróbálunk egy százszázalékos, vagy még annál is helyesebb meditációs testtartást felvenni. Nagy ügy.

Valójában mulatságos. Van olyan ember is, aki akarattal próbálja kifejleszteni önmagában a humorérzékét. Mindenből viccet csinál, minden sarokban talál valami poént. Ez már önmagában nagyon komoly játék, és nem kevésbé mulatságos. Ha olyan szintre visszük a testi feszültséget, hogy már a fogainkat csikorgatjuk és harapdáljuk a nyelvünket, akkor hirtelen nevetnénkünk támad, mert túlfeszítettük a húrt. Az ilyen végleteket nem lehet hosszú távon fenntartani. Ez a végletes feszültség automatikusan humorrá válik.

A következő történet egy tibeti szerzetesről szól, aki feladta szamszárikus, zavarodott életmódját, hogy egy barlangba vonuljon, ahol minden idejét meditációval töltheti. Ezt megelőzően állandó jelleggel a fájdalom és a szenvedésen elmélkedett. A neve Langru-i Ngonagpa, vagyis a Langru-i Sötétarcú volt. Ezt a nevet azért kapta, mert soha életében nem nevetett, és mindent a szenvedés nézőpontjából szemlélt. Sok évet töltött visszavonultan, nagyon komolyan és halálosan őszintén. Egy szép napon az oltárára pillantott, és meglátta, hogy valaki egy jókora türkizt hagyott ott neki ajándékba. Miközben a türkizt nézte, hirtelen egy egér szaladt oda, és megpróbálta magával vinni a drágakövet. De nem bírta el, így visszaroht az egérlyukba, és nemsokára egy másik egér társaságában tért vissza. Most már ketten próbálták elcipelni a türkizt, de még mindig túl nehéz volt. Hangos cincogásba kezdtek, mire nyolc egér sereglett össze, és végül sikerült elvonszolniuk a türkizt az egérlyukba. A Langru-i Ngonagpa életében először elmosolyodott és felnevetett. Ez volt az első találkozása a nyitottsággal, a hirtelen megvilágosodás élményével.

A humorérzék nem pusztán annyit jelent, hogy az ember vicceket mesél és szándékosan „jópofizik”. A humorérzék a végletek alapvető iróniájának felismerését is magában foglalja. Ne vegyük túl komolyan a végleteket, és ne bonyolódjunk bele túlságosan a remény és a félelem játékába. A szellemi ösvény élménye rendkívül jelentőségteljes, míg a meditáció gyakorlása

a legjelentéktelenebb élmény. Azért jelentéktelen, mert a meditáció esetében nem alkalmazzuk az értékítéleteinket. Ha megítélés nélkül mélyedünk el a nyitottság jelentéktelen, hétköznapi állapotában, akkor látni kezdjük a körülöttünk zajló játékokat. Vannak, akik komoly, szellemileg fennkölt, jó emberek szeretnének lenni. Az ilyen emberek a legapróbb sértést is véresen komolyan veszik, és harcba szállnak az ellenfelükkel. Ha a valóság lényegi jelentéktelenségével összhangban cselekszünk, akkor látni fogjuk ennek az ünnepélyes, fennkölt magatartásnak a komikumát. E magatartás hatására csinálnak az emberek a legapróbb dolgokból is óriási ügyet.

Kérdés: Van egy nagyon gyakori érv mellett, hogy legyünk jók és cselekedjünk helyesen: „Először gyűjtsd az érdemeidet, legyél jó és óvakodj a rossztól. A jó fogalmához való ragaszkodásról majd később könnyedén le tudsz mondani.” Mi a véleménye erről a szemléletről?

Válasz: Ha a humor szempontjából vizsgáljuk meg a kérdést, akkor a „lemondás” elmélete túl kicsinyesnek és naivnak tűnik. Tegyük fel, hogy megpróbálsz jó lenni és mindenről lemondani. Ezzel azonban pont az ellenkező eredményt fogod elérni, mert a sikeres lemondás helyett inkább még több terhet veszel a nyakadba. Ez a helyzet meglehetősen komikus. Úgy gondolsz, hogy képes vagy ledobni a válladról a terhet, azonban a teher hiánya, a lemondás maga százszorta súlyosabb annál, amit magad mögött hagytál. Lemondani valamiről nem nehéz, de az ilyen lemondás melléktermékeként az ember könnyen szigorú erénycsősszé válhat. Ha találkozol valakivel, rögtön eszedbe jut, hogy miről mondtál le, és el is dicsekszel vele: „Képzeld, lemondtam erről is, meg arról is.” A „lemondás” egyre jobban rád nehezedik, mintha egy nagy zsák spórárt cipelnél a hátadon. Ezekből a spórákból egy idő után hatalmas gomba lesz, ami szüntelenül növekszik. Számtalan lemondásának köszönhetően az ilyen ember idővel elviselhetetlenné válik.

Ha a meditációt is véresen komoly, ünnepélyes és jelentőségteljes tevékenységként kezeljük, akkor kényelmetlenné, súlyossá és nyomasztóvá válik. Már a meditáció puszta gondolatától is irtózni fogunk. Olyan érzésünk lesz, mintha dugig tömtük volna magunkat valamilyen nehéz étellel. Kezdünk rosszul lenni, és így gondolkodunk: „Bárcsak újra éhes lehetnék! Akkor legalább megkönnyebbülnék. Tele van a gyomrom ezzel a rengeteg étellel, és egyre rosszabbul érzem magam. Kiráz a hideg, ha az evésre gondolok!” Ne akarjuk a szellemi utat túlságosan komolyan venni, mert ezzel csak önmagunk ellen dolgozunk, és ez szöges ellentétben áll a lemondás valódi értelmével.

Kérdés: Ezek szerint a megvilágosodott személyek úrrá lettek azon a tulajdonságon, hogy mindenből tragédiát csinálnak?

Válasz: Ehhez még nem szükséges megvilágosodottnak lenni. Ha a végletekig belesodrószt a felfokozott helyzetek és a tragédiák izgalmi állapotába, akkor a humoros oldalukat is megláthatod. Amikor zenét hallgatunk, és a zene egyre drámaibbá válik, majd hirtelen elhallgat, figyelünk rá, hogy a csend is a zene része. Ez nem ritka élmény, éppen ellenkezőleg, teljesen hétköznapi, közönséges dolog. Ahogy az előbb mondtam, ez a lehető legjelentéktelenebb élmény, mivel nem az értékítéletünk szemszögéből vizsgáljuk. Ez az élmény szinte észrevétlenül van jelen. Ha viszont elindítjuk az ego torzító jellegű tevékenységét, akkor a legértékesebb és legkülönlegesebb élménynek látjuk. Úgy érezzük, hogy a jelentéktelensége és az észrevehetetlensége teszi különlegessé. Ez a megközelítés azonban csak azt tükrözi: fogalmi úton szeretnénk bizonyítani, hogy egy igazán nagy dolog részesei vagyunk. De valójában szó sincs semmiféle nagy dologról.

Kérdés: Összefügg valamilyen módon a humorérzék a hirtelen megvilágosodás, a szatori élményével?

Válasz: Minden bizonnyal. Hallottam egy történetet valakiről, aki nevetve halt meg. Egyszerű, falusi ember volt, aki megkérdezte a tanítóját, hogy milyen színű Buddha Amitábha. Ezt a buddhát az ikonográfia hagyományosan vörös testszínnel ábrázolja. Az illető rosszul hallotta a tanítója válaszát, és úgy értette, hogy Amitábha színe a tűzben lévő hamuhoz hasonlít. Ennek alapján építette fel az egész meditációs gyakorlatát, és amikor Amitábhát vizualizálta, egy szürke Amitábhára gondolt.

Végül elérkezett a halála órája. A halálos ágyán fekvve, a biztonság kedvéért egy másik tanítót is megkérdezett Amitábha színével kapcsolatban. Amikor a mester közölte vele, hogy Amitábha vörös, a férfi kacagni kezdett: „Hát, én bizony mindig hamuszürkének képzeltem el. Erre te most azt mondod, hogy vörös.” Egyre csak nevetett, és nevetve halt meg. A túlzásba vitt komolyságot is meg kell haladni.

Sok történet szól olyan emberekről, akik a nevetés hatására tapasztalták meg a felébredett állapotot. Meglátták az ellentétes helyzetekben rejlő iróniát. Élt egyszer egy remete, akit egy néhány mérföldre fekvő faluban lakó gazda látott el élelemmel. A férfi legtöbbször a feleségével vagy a gyermekeivel küldte el a remetének az adományait. Egy napon azonban a remete meghallotta, hogy aznap támogatója személyesen jön el hozzá. Erre így morfondírozott: „Jó benyomást szeretnék kelteni benne. A szentélynek és az oltáron lévő kegytárgyaknak ragyogniuk kell a tisztaságtól. A szobámat is rendbe fogom hozni.” Így aztán addig takarított és rendezkedett, míg végül a szentély ragyogott a tisztaságtól. Az oltáron vízzel teli csészék álltak, és ragyogtak a vajmécsesek. Amikor kész lett, leült és gyönyörködni kezdett látványban. Minden csodaszép volt, de mégis hamisnak tűnt az egész. Hirtelen ráeszmélt saját képmutatására. Kiment a konyhába, és egy maroknyi hamuval a kezében tért vissza. Szétszórta a hamut a szentélyben, és egy pillanat alatt nyoma sem maradt az előbbi tisztaságnak. Amikor támogatója megérkezett, nagyon tetszett neki a helyiség természetessége. A remete nem

tudta visszatartani a nevetését, és így szólt hozzá: „Megpróbáltam mindent rendbe rakni és kisuvikszolni, de azután rájöttem, hogy inkább így kellene megmutatnom neked a lakhelyemet.” Erre mindketten nevetésbe törtek ki. Ez volt számukra a felébredés nagy pillanata.

Kérdés: Ön minden előadásában egy olyan, látszólag megoldhatatlan helyzetről beszél, amelynek mindannyian a foglyai vagyunk. Azt szeretném tudni, hogy azért van-e kiút?

Válasz: Ha állandóan a kiutakról ábrándozunk, akkor a fantázia, a menekülés, a megváltás és a megvilágosodás álmovilágában fogunk élni. Gyakorlatias hozzáállásra van szükség. Azzal érdemes foglalkozni, ami itt és most van, ez pedig nem más, mint a saját neurotikus tudatunk. Ha tökéletesen megismerjük létünk negatív jellemzőit, akkor automatikusan megtaláljuk a kivezető utat. De ha szüntelenül arról álmodozunk és beszélünk, hogy milyen csodálatos és örömteli lesz, amikor elérjük a célt, akkor a naiv őszinteség és a romantikus ábrándok csapdájába esünk. Ez akadályozni fog bennünket az ösvényen.

Legyünk gyakorlatiasak, mintha orvoshoz mennénk. Ahhoz, hogy az orvos segíteni tudjon rajtunk, először pontosan tudnia kell, hogy mi a bajunk. Hogy melyik szervünk egészséges, azzal most nem kell foglalkoznunk, mert nincs jelentősége. A betegségedből kivezető utat az jelenti, ha elmondod az orvosnak, hogy mi a bajod. Ezért beszélt Buddha az első tanítása során a Négy Nemes igazságról. Először a szenvedést, a *dukkhát* kell meglátni. Ezután foglalkozhatunk csak a szenvedés okával, majd a szenvedésből kivezető ösvénnyel és a megszabadulással. Buddha nem a megvilágosodási élmény szépségének ecsetelésével kezdte a tanítást.

Kérdés: A szokásos értékelés és ítélezés alapján úgy látom, hogy a mostani előadásokban sokkal előrehaladottabb hibákról

és akadályokról van szó, mint a korábbiakban. Valóban így van?

Válasz: Igen. A bódhiszattvák esetében láthatjuk, hogy még az ösvényre lépés és a felébredés folyamatának megindulása után is hajlamosak vagyunk arra, hogy saját felébredettségenk állapotát elemezzük. Figyeljük, elemezzük és értékeljük magunkat. Ez egészen addig folytatódik, amíg a *vadzsrához hasonlatos számádhi* állapotának hirtelen megjelenése el nem vágja. Ez a meditáció utolsó számádhi-állapota. A megvilágosodás elérését azért hasonlítják a vadzsrához, mert keresztülvág minden ostobaságon és játékon. Buddha életének történetéből ismerjük Mára kísértéseit. Ezek a csábítások nagyon szövevényes és kifinomult formákban jelennek meg. Az első kísértés a testi pusztulástól való félelem, a végső pedig Mára leányainak csábítása. Ez a kísértés, a szellemi materializmus csábítása különösen erős, hiszen azt sugallja nekünk, hogy *mi* értünk el valamit. Ha azt gondoljuk, hogy *mi* értünk el és vittünk véghez valamit, akkor Mára leányainak csábítása, vagyis a szellemi materializmus a hatalmába kerített bennünket.

Az ego kialakulása

Ezeknek az előadásoknak a célja az, hogy megismerkedjünk a buddhizmus ösvényének teljes egészével, a kezdők szellemétől egészen a megvilágosodásig. Azt hiszem, a legjobb az lesz, ha az ismerkedést egy konkrét és valóságos dologgal kezdjük el, vagyis a megmunkálendő területtel. Ostobaság lenne a kiindulópont ismerete nélkül emelkedett témákat tárgyalni. A kiindulási pont pedig nem más, mint az ego természete. Egy tibeti mondás szerint nincs értelme a nyelv után kapkodni, mielőtt a fej alaposan meg nem főtt. Minden szellemi gyakorlatnak a kiindulási pont megértésére kell épülnie. Alaposan meg kell ismernünk a nyersanyagot, amivel dolgozni akarunk.

Ha nem ismerjük a nyersanyagot, akkor tanulmányaink fatájkát sem érnek. A cél eléréséről való ábrándozás nem más, mint merő fantázia. Ezek az ábrándok magas szintű elméletek és szellemi élmények ismertetésében is megnyilvánulhatnak. Az ilyen „tanítások” azonban az emberi természet gyengeségét használják ki, hiszen mindannyian színes, izgalmas és különleges dolgokat szeretnénk hallani és látni. Ha tanulmányainkat különleges és drámai megvilágosodási élményekről való álmodozással kezdjük, ezzel számos elvárást és elképzelést hozunk létre. Később pedig, amikor már valóban az ösvényt követjük, a tudatunkat állandóan az köti majd le, hogy *mi lesz*, ahelyett, hogy azzal foglalkoznánk, ami *van*. Ártalmas és tisztességtelen dolog visszaélni az emberek gyengeségével, elvárásaival és álmaival, ahelyett, hogy megismertetnénk velük a tényleges kiindulási pontot, vagyis azt, hogy milyenek valójában.

Ezért nagyon fontos abból kiindulni, hogy *mi* vagyunk és miért keressük a szellemi utat. Ezzel a témával általában minden vallási hagyomány foglalkozik. Az egyik az *alaja-vidzsnyánáról* beszél, a másik az eredendő bűnről, az ember bűnbeeséséről, a harmadik az ego alapvető természetéről stb. A legtöbb

vallás elítélő hangnemben kezeli ezt a kérdést, de szerintem itt nem egy szörnyű, borzalmas dologról van szó. Nem kell szégyenkeznünk önmagunk miatt. Érző lényekként csodálatos alappal rendelkezünk. Ez az alap nem feltétlenül megvilágosodott, békés és intelligens, de ennek ellenére jó termőtalaj, amit művelni tudunk és bármit elültethetünk benne. Amikor ezzel a kérdéssel foglalkozunk, a cél nem az, hogy elítéljük vagy megsemmisítsük az egónk természetét. Egyszerűen szemügyre vesszük, és olyannak látjuk, amilyen. A buddhizmus valójában az ego megértésén alapul. Most ismerkedjünk meg az ego felépítésével.

Eredetileg csak a nyílt tér létezik, az alapvető talaj, ami nem más, mint az igazi természetünk. Az ego megteremtését megelőző, eredeti tudatállapotunkat alapvető nyitottság, szabadság és teresség jellemzi. Ez a nyitottság most is jelen van bennünk, és mindig is jelen volt. Vegyük szemügyre például mindennapi életünket és gondolati sémáinkat. Amikor egy tárgy kerül a szemünk elé, az első pillanatban egyszerűen csak érzékeljük, anélkül, hogy a logikus, fogalmi gondolkodást alkalmaznánk. Nyitottan érzékeljük a látott jelenséget. Ezt követően pánik uralkodik el rajtunk, és gyorsan megpróbálunk hozzáadni valamit az eredeti észleléshez. Az érzékelés tárgyát elnevezzük, vagy megpróbáljuk valamilyen kategóriába beilleszteni. Ebből alakul ki fokozatosan a világunk.

Ez a kialakulás nem ölt testet kézzelfogható formában. Inkább egy illuzórikus folyamatról van szó, az *énben* vagy az *egó*-ban való tévhitről. A zavaros tudat hajlamos önmagát szilárdnak és állandónak látni, pedig a valóságban nem más, mint bizonyos tendenciák és események sorozata. A buddhista szóhasználat ezt az *öt szkandhának*, vagy másképpen az *öt halmaznak* nevezi. Most ismerkedjünk meg az *öt szkandha* kialakulásával.

A kiindulópont a nyílt tér, ami senkihez sem tartozik. A térrel és a nyitottsággal mindig együtt jár az eredeti intelligencia. A *vidja*, ami szanszkritul intelligenciát jelent, nem más, mint a

pontosság, a tágas teret jellemző élesség, amelyben a jelenségek és kölcsönhatásaik helyet kapnak. Egy tágas teremhez hasonlít, ahol nyugodtan táncolhatunk, és nem kell attól félnünk, hogy valamit leverünk vagy megbotlunk, mert rendelkezésünkre áll a tökéletesen nyílt tér. *Mi magunk vagyunk ez a tér, egyek vagyunk a térrel, az intelligenciával és a nyitottsággal.*

De ha mindig is ilyenek voltunk, akkor honnan ered a zavarodottság? Hová lett a tér? Mi történt? Valójában semmi. Túl aktívvá váltunk ebben a térben. A teresség arra ösztönzi az embert, hogy szabadon táncoljon. A táncunk azonban kicsit felgyorsult, és túl sokat pörögtünk-forogtunk, sokkal többet annál, ami elegendő lett volna a teresség kifejezéséhez. Ezen a ponton *öntudatos*sá váltunk. Tudatosodott bennünk, hogy *mi* táncolunk a térben.

Ebben az állapotban a tér már nem is igazán tér, mert megszilárdul. Ahelyett, hogy azonosulnánk vele, a szilárd teret különálló, megfogható dolognak érezzük. Ez a kettősségek első élménye: ott van a tér és itt vagyok én. Táncolunk a szilárd, rajtunk kívülálló térben. A kettősség, vagyis *a tér és az én* érzete uralkodik el rajtunk, ahelyett, hogy teljesen eggyé válnánk a térrel. Így jön létre a „forma”, vagyis a „más”.

Ezután elveszítjük az eszméletünket, más szóval elfeledke-zünk arról, amit csinálunk. Hirtelen szünet áll be, majd megfordulunk, és „felfedezzük” a szilárd teret. Úgy érezzük magunkat, mintha eddig még soha nem csináltunk volna semmit, mintha nem mi teremtettük volna ezt a szilárdságot. Ezáltal egy hézag keletkezik. Miután létrehoztuk a szilárd teret, ez az élmény eluralkodik rajtunk, és elveszünk benne. Az eszméletvesztést a hirtelen felébredés követi.

Amikor magunkhoz térünk, nem vagyunk hajlandók tudomást venni a tér nyitott, lágy és áttetsző természetéről. Teljesen figyelmen kívül hagyjuk ezeket a tulajdonságokat, és ez az *avidja*. A *vidja* intelligenciát jelent, az *a* pedig fosztóképző, tehát a szó jelentése: nem-tudás. Az eredeti intelligencia átala-

kult a szilárd tér érzékelésévé. Kezdeti éles, pontos, áramló és világos természete statikussá vált, ezért lett belőle avidja, vagyis nem-tudás. Szándékosan nem veszünk tudomást a valóságról. Nem elégedünk meg azzal, hogy a térben táncolunk, hanem partnerre is vágyunk, ezért a teret választjuk partnerünknek. Arra vágyunk, hogy táncoljon velünk. Ahhoz viszont, hogy a teret partnerként birtokolhassuk, meg kell szilárdítanunk, és figyelmen kívül kell hagynunk áramló, nyitott természetét. Ez az avidja, a nem-tudás, vagyis az intelligencia figyelmen kívül hagyása. Ez az *első szkandha* betetőzése, a *nem-tudás*, vagy *forma* kialakulása.

Az első szkandhának három jellemvonása vagy szintje van, amelyeket egy másik metafora segítségével érthetünk meg. Tételezzük fel, hogy kezdetben adott egy teljesen nyílt vidék, fák és hegyek nélkül, egy jellegtelen sivatag. Ezek vagyunk mi, ilyen végtelenül egyszerűek. De ott van a Nap és a Hold, van fény, vannak színek, és ezek alkotják a sivatag természetes közegét. Érezzük az ég és a föld között állandóan vibráló energiát.

Ekkor hirtelen megjelenik valaki, aki mindezt látja és érzékeli. Mintha egy porszem kidugná a fejét a homokból, és elkezdene nézelődni. Mi vagyunk az a homokszem, aki különállónak véli magát. Ez a *nem-tudás megszületésének első szintje*, ami egyfajta vegyi reakció. Megjelentek a kettősségek.

A *nem-tudás* vagy *forma második szintje a bensőnkben létrejött nem-tudás*. Különállóságunkat felfedezve úgy érezzük, mindig is különállók voltunk. Ez az ügyetlen ösztön hozza létre az öntudatot. Ezt egyben mentségként használjuk arra is, hogy különálló, egyéni homokszemek maradhassunk. Ez a nem-tudás agresszív fajtája, noha ebben az esetben nem a dühös agresszivitásról van szó, odáig még nem jutottunk el. Inkább abban az értelemben beszélhetünk agresszióról, hogy ügyetlennek és kiegyensúlyozatlannak érezzük magunkat, ezért megpróbáljuk biztosítani a talajt, amin állunk, és létre akarunk hozni egy menedéket. Magatartásunkat teljes egészében a zavarodott-

ság és az elkülönülés érzete határozza meg. Különállónak tekintjük magunkat a tér és a nyitottság eredeti állapotától.

A *nem-tudás harmadik típusa az önmagát figyelő nem-tudás*, az önfigyelés. Különálló lénynek tekintjük magunkat, és ez élvezet a „más” érzésének kialakulásához. Kapcsolatot kezdünk kialakítani az ún. „külvilág”-gal. Ezért nevezik az első szkandhát a nem-tudás, vagy forma halmazának. Fokozatosan megte-remtjük a formák világát.

Amikor „nem-tudás”-ról beszélünk, ne a butaságra gondoljunk. Bizonyos értelemben véve a nem-tudás nagyon intelligens, de ez tökéletesen kétirányú és áttételes intelligencia. Az ember pusztán saját kivetítéseire reagál, ahelyett, hogy a valóságot látná. Ilyenkor nyoma sincs az elengedés állapotának, mert egy pillanatra sem veszünk tudomást önmagunk igazi természetéről. Ez a nem-tudás alapvető meghatározása.

A következő lépés során kiépítünk egy védelmi rendszert, ami a nem-tudásunkat hivatott védelmezni. A neve *ézés*, és ez a *második szkandha*. Miután teljesen figyelmen kívül hagytuk a nyílt teret, most szeretnénk megérezni a szilárd tér tulajdonságait, hogy teljesen kielégíthessük a bennünk kialakuló, megragadásra irányuló vágyat. A tér természetesen nem csupán puszta teret jelent, hiszen a térnek színe és energiája is van. A térben benne foglaltatik a végtelen színek és energiák csodálatos, lenyűgöző áradata. De ezt, úgy ahogy van, figyelmen kívül hagyjuk, és helyette a színek megszilárdult változatát érzékeljük. A színből kötött szín lesz, az energiából pedig kötött energia, mert az egész teret megszilárdítottuk, és *mássá*, tőlünk különállóvá változtattuk. Ezért kinyúlunk, hogy megérezhessük ennek a *másnak* a tulajdonságait. Ezáltal megbizonyosodunk arról is, hogy valóban létezzünk: „Ha érzem, ami ott van, akkor én biztos, hogy itt vagyok.”

Mindent megtapintunk, hogy megérezzük, vajon csábító, fenyegető vagy semleges helyzetről van szó. Amikor hirtelen ránk tör az elkülönülés érzése, és nem vagyunk tisztában az *ez és az*

viszonyával, a talajba kapaszkodunk. Elkezdjük felépíteni ezt a különösen hatékony érzékelési rendszert, a második szkandhát.

Az ego további megalapozásának következő lépése a *harmadik szkandha*, az *érzékelés-impulzus*. Elbűvölnek bennünket a saját teremtményeink, a statikus színek és energiák. Kapcsolatba akarunk kerülni velük, így fokozatosan felfedezzük az általunk teremtett világot.

A hatékony felfedezéshez szükség van egy vezérlőpultra, ami az érzések rendszerét irányítja. Az érzés elküldi az információkat a központi vezérlőpultnak, és ez alkotja az érzékelés folyamatát. A kapott információ alapján értékelünk és reagálunk. Az érzés és az érzékelés irányítórendszere automatikusan meghatározza, hogy mikor kell barátságosan, ellenségesen vagy közömbösen reagálnunk. Ha valamit megtapintunk és fenyegetőnek találunk, akkor eltoljuk magunktól. Ha csábítónak tűnik, akkor magunkhoz vonjuk, ha pedig semlegesnek érezzük, akkor nem törődünk vele. A gyűlölet, a vágy és a nem-tudás alkotják az impulzus három fajtáját. Az érzékelés arra vonatkozik, hogy a külvilágból származó információkat kapunk, az impulzus pedig az információkra adott válaszunkat jelenti.

A következő lépés a *negyedik szkandha*, a *fogalom*. Az érzékelés-impulzus az ösztönös érzésre adott automatikus reakció. Ez a fajta automatikus reakció azonban még nem elegendő ahhoz, hogy nem-tudásunkat megvédelmezzük és biztonságunkat garantáljuk. Hogy hatékonyan védelmezhessük és becsaphassuk önmagunkat, szükségünk van az értelemre. E képességünk segítségével nevezzük el és osztályozzuk a jelenségeket. A jelenségekre címkéket ragasztunk, ezáltal létrehozzuk a „jót”, a „rosszat”, a „szépet”, a „csúnyát” és így tovább, annak megfelelően, hogy éppen melyik impulzust találjuk megfelelőnek.

Az ego szerkezete egyre súlyosabbá és erősebbé válik. Eddig a pontig az ego kialakulása pusztán hatások és ellenhatások folyamatából állt. Ezt a szintet követően azonban az ego fokozatosan kinövi a ösztönösséget, és egyre kifinomultabbá válik.

Megtanuljuk az intellektuális spekulációt, önmagunk magyarázását, és különféle logikailag értelmezendő szituációkba helyezzük magunkat. Az értelem alaptermészete meglehetősen logikus. Nyilvánvalóan hajlamosak vagyunk arra, hogy pozitív körülmények kialakításáért dolgozzunk: igazolni szeretnénk a tapasztalatainkat, a gyengeségről pedig megmagyarázzuk, hogy az igazából erő. Logikai úton akarjuk megteremteni a biztonságunkat, és igazolni próbáljuk a nem-tudásunkat.

Bizonyos értelemben véve az eredeti intelligencia állandóan működik, de teljesen lefoglalja a kettőségekhez való ragaszkodás, a nem-tudás. Az ego kialakulásának kezdeti szintjén ez az intelligencia az érzés ösztönös élességében nyilvánul meg, később pedig az értelem formájában működik. Valójában úgy tűnik, hogy ego – mint olyan – egyáltalán nem létezik. Nincs olyan dolog, hogy „én vagyok”. Amit ennek nevezünk, nem más, mint különféle dolgok összessége. Ez a „csodás műremek” az értelem alkotása. Az értelem így szól: „Adjunk neki nevet, nevezzük *én vagyoknak*.” Ez ravasz húzás. Az értelmünk termékeként létrejött *én* az a címke, ami az ego szervezetlen és zavaros kialakulását egy nagy egésszé fogja össze.

Az ego kialakulásának utolsó szintje az *ötödik szkandha*, a *tudatosság*. Ezen a szinten létrejön az összeolvadás: a második szkandha ösztönös intelligenciája, a harmadik energiája és a negyedik értelmi működése egyesül, hogy közösen létrehozzák a gondolatokat és az érzelmeket. Az ötödik szkandha szintjén található a Hat Világ, valamint a csapongó gondolatok irányíthatatlan és illogikus szövevénye.

Ebből áll tehát az ego. Ebben az állapotban jutottunk el mindannyian a buddhista lélektan és a meditáció tanulmányozásához. A buddhista irodalom gyakran alkalmaz egy hasonlatot, ami az ego létrehozását és kialakulását ábrázolja. A hasonlat főszereplője egy üres házba zárt majom. A háznak öt ablaka van, ami az öt érzéket jelképezi. A majom nagyon kíváncsi, kidugja a fejét az ablakokon, fel-le ugrándozik és egy pillanatra

sem nyugszik. Fogságba esett egy üres házban. A ház tömör és szilárd, nem olyan, mint az őserdő, ahol a majom régebben ugrált és hintázott. Nem olyan, mint a fák, amelyek között a szél zúgását, valamint a levelek és az ágak susogását hallgatta. A világ kőkeménnyé szilárdult. Az igazság az, hogy maga a dzsungel változott át szilárd házzá, vagyis börtönné. Ahelyett, hogy a fákon csimpaszkodna, a kíváncsi majom egy kőkemény világ börtönében sínylődik. Mintha egy áramló, gyönyörű víz-esés hirtelen megfagyna. Ez a fagyott színekből és energiákból álló ház teljesen kihalt és csendes. Ez az a pont, ahol az idő, mint múlt, jövő és jelen a kezdetét veszi. Az áramlás szilárd, kézzelfogható idővé válik.

A kíváncsi majom visszanyerte ugyan az eszméletét, de nem teljesen ébredt fel. Amikor eszméletre tér, egy szilárd, nyomasztó ház fogságában találja magát, amin mindössze öt ablak van. Egyre jobban unatkozik. Úgy érzi magát, mintha egy állatkerti ketrec vasrácsai mögött lenne, és elkezd fel-le mászkálni. Ismerkedik a rácsokkal. Rabságának tényét nem tartja különösen fontosnak, a rabság gondolatát azonban ezerszeresen felnagyítja, mert ez valójában elbűvöli. Amikor valakin eluralkodik az elragadtatás érzése, akkor a bezártsági érzet egyre élesebbé és kínzóbbá válik, mivel elkezd saját rabságával foglalkozni. Az elragadtatás a rabság egyik oka, hiszen a majmot saját elragadtatása ejtette fogságba. Kezdetben átélt egy hirtelen eszméletvesztést, ami csak megerősítette a szilárd világba vetett hitét. De most, hogy a szilárdságot már magától értetődőnek tekinti, a szilárd világ csapdájában találja magát.

A kíváncsi majom természetesen nem mindig a felderítéssel van elfoglalva. Egyre izgatottabb, mert érzi, hogy valami nagyon unalmas dolog ismétlődik szüntelenül, és ettől egyre idegesebb lesz. Szórakozásra vágyva tapogatja a falakat, hogy megbizonyosodjon a látszólagos szilárdság valóságáról. Miután megbizonyosodott a tér szilárd mivoltáról, kapcsolatot akar vele teremteni. Megragadja, ellöki magától vagy éppen

nem törődik vele. Megpróbálja megragadni a teret, hogy saját élményeként és felfedezéseként vegye birtokba. Ez a vágy megjelenése. Ha a tér börtönnek tűnik számára, rugdalózni és vagdalkozni kezd, és egyre keményebben küzd, hogy kiszabadítsa magát. Ebben az esetben a gyűlölet hatalmába került. A gyűlölet nem csupán a pusztító mentalitást jelöli. Inkább egy fajta önvédelemről van szó, az ember védekezéséről a bezártsági érzés ellen. Nem biztos, hogy a majom azért küzd, mert ellenség közeledtét érzi, egyszerűen ki akar törni börtönéből.

Végül a majom megpróbál nem venni tudomást rabságáról, vagy a környezetében lévő csábító dolgokról. Süketnémának tettei magát, és teljes közönnyel viseltetik a körülötte zajló események iránt. Ez a butaság, a nem-tudás.

Ha egy kicsit visszatekintünk, láthatjuk, hogy a majom akkor került ebbe a házba, amikor magához tért az eszméletvesztést követően. Nem tudja, hogyan került ide, így feltételezi, hogy mindig is itt volt. Elfeledkezik arról, hogy ő maga szilárdította kemény falakká a teret. Azután tapogatni kezdi a falak szerkezetét, és ez a második szkandha, az érzés. A házhoz a vágy, a gyűlölet és a közömbösség érzelmein keresztül viszonyul, ez a harmadik szkandha, az érzékelés-impulzus. Miután kialakította ezt a háromféle viszonyulási módot, a majom elkezd elnevezni és osztályozni a dolgokat: „Ez egy ablak. Ez egy kényelmes sarok. Ez a fal ijesztő és rossz.” Olyan fogalmi keretet épít fel, aminek segítségével elnevezheti, osztályozhatja és értékelheti a házat és a világát, annak függvényében, hogy éppen vágyat, gyűlöletet vagy közönnyt érez irántuk. Ez a negyedik szkandha, a fogalom.

A negyedik szkandháig a majom fejlődése meglehetősen logikus és előrelátható volt. De az ötödik szkandha, a tudatosság megjelenésével a rendszer kezd összeomlani. A gondolati sé mák rendszertelenné és kiszámíthatatlanná válnak, a majom pedig hallucinálni és álmodni kezd.

Hallucinációk és álmok alatt azt értjük, hogy dolgokhoz és eseményekhez olyan tulajdonságokat társítunk, amelyekkel azok nem feltétlenül rendelkeznek. Határozott véleményünk van arról, hogy a dolgok milyenek, és milyenek kellene lenniük. Ezt nevezzük kivetítésnek, vagy más néven projekciónak: saját elképzeléseinket vetítjük rá a valóságra. Ezáltal teljesen elmerülünk ebben az önmagunk teremtette, ellentétes értékekre és véleményekre épülő világban. A hallucináció itt azt jelenti, hogy félreértelmezzük a jelenségeket és az eseményeket. Olyan tulajdonságokkal ruházzuk fel a jelenségvilágot, amelyekkel valójában nem rendelkeznek.

Ezt tapasztalja a majom az ötödik szkandha szintjén. Miután oly sokszor próbált meg kitörni börtönéből, de mindannyiszor kudarcot vallott, lehangolttá és gyámoltalanná válik, és végül kezd teljesen megőrülni. Tökéletesen belefáradt a küzdelembe, ezért csábítja a lehetőség, hogy lazítson egy kicsit, és hagyja, hogy a tudata szabadon vándoroljon és hallucináljon. Így teremt meg a *Hat Lókát*, vagyis a *Hat Világot*. A buddhista hagyomány részletesen tárgyalja a pokollények, a mennyek lakói, az emberek, az állatok és a többi tudati létállapot jellemzőit. Ezek a világok különféle kivetítések, olyan álmovilágok, amelyeket mi teremtettünk saját magunk számára.

A sok küzdelem, kudarc, bezártsági érzet és fájdalom után a majom gyönyörű és csábító dolgokra áhítozik. Így az első álmovilág, amit létrehoz, a *déva lóka*, vagyis az *istenek világa*. Ez a pompás, csodálatos dolgokkal teli hely a „mennyország”. Álmában a majom kísétál házából, pompás mezőkön lépdel, zamatos gyümölcsöket eszik, a fákon üldögél, hintázik és élvez a könnyű, szabad életet.

A következő hallucináció az *aszurák*, vagyis az *irigy félistenek világa*. A mennyország álma után a majom meg akarja védeni és fenn akarja tartani az ott tapasztalt óriási gyönyört és boldogságot. Üldözési mániában szenved, és állandóan attól retteg, hogy valaki megpróbálhatja megfosztani kincseitől, így

az irigység hatalmába kerül. Nagyon büszke magára, mert örömet lelte az istenvilág megteremtésében, és ez hozza létre az aszurák világára jellemző irigységet.

Azután megtapasztalja élményei földhözkött természetét is. Míg előzőleg a büszkeség és az irigység között ingadozott, most kezdi magát kényelemben és otthon érezni az emberek „földi” világában. E világ lakói rendszeres, hétköznapi, világi életet élnek. Ez az *emberek világa*.

Később azonban a majom kezdi az egészet unalmasnak érezni, és felismeri, hogy a dolgok nem áramlanak szabadon. Ez azért van, mert ahogy keresztülment az istenek, a félistenek és az emberek világán, a hallucinációi egyre szilárdabbak lettek, és ezáltal az egész folyamat nehézkessé és unalmassá vált. Ekkor születik meg az *állatok világában*. Inkább csúsziq-másziq, béget vagy ugat, mint hogy a büszkeség vagy az irigység örömet élvezze. Ez az állatok egyszerűsége.

Azután a folyamat egyre erősödik, és a majmot kínzó éhség kezd gyötörni, mert már nem akar ennél alsóbb birodalmakba zuhanni. Szeretne visszatérni az istenvilág örömeihez, így megjelenik az éhség és szomjúság érzése. Heves nosztalgiával, vágyakozva gondol vissza a „régii szép idők”-re. Ez az *éhes szellemek*, vagy *préták világa*.

Ezt követően a majom hirtelen elveszíti a hitét, és kétség ébred benne önmaga és a világ iránt, így elkezdi erőszakosan viselkedni. Léte szörnyű rémálommá válik. Ráeszmél, hogy ez a rémálom nem lehet valóságos, és gyűlölni kezdi magát, amiért mindezt a borzalmat megteremtette. Ez a hatodik világ, a *poklok világának álma*.

A hat világ megteremtésének folyamata során a majom állandóan csapongó gondolatokat, elképzeléseket, fantáziákat és gondolati rendszereket élt át. Az ötödik szkandha szintjéig a szellemi evolúció folyamata nagyon rendszeres és kiszámítható volt. Az első szkandhától kezdve minden egyes fejlődési fok egy bizonyos rendszert követett, hasonlóan az egymásra rakott

tetőcserepekhez. Az ötödik szkandha szintjén azonban a majom tudatállapota eltorzul és megzavarodik, elméjének rendezettsége darabokra hullik, gondolati sémái pedig zürzavarossá és kiszámíthatatlanná válnak. Ilyen a jelenlegi tudatállapotunk. Erről az alapról indulunk, amikor a tanításokkal és a meditációs gyakorlatokkal kezdünk el foglalkozni. Ez a gyakorlásunk kiindulópontja.

Úgy gondolom, hogy mielőtt a megszabadulás élményéről beszélünk, nagyon fontos megismerkednünk az ösvény alapjával, vagyis az egóval és a zavarodottságunkkal. Ha csak a megszabadulásról beszélünk, az nagyon veszélyes lenne. Ezért ismerkedünk meg először az ego kialakulásával. Ezáltal némi-képp szembesülünk saját tudatállapotunk portréjával. Attól tartok, hogy ez az előadás nem volt túlságosan lelkesítő, de a cél az, hogy szembenézzünk a valós tényekkel. Csak így haladhatunk előre az ösvényen.

Kérdés: Tudna egy kicsit beszélni arról, hogy pontosan mit jelent az emlékezetvesztés, amiről szó volt?

Válasz: Nem kell különösebben mély értelmű dologra gondolni. Pusztán arról van szó, hogy az első szkandha szintjén a tér megszilárdításán fáradozunk. Olyan keményen és sebesen dolgozunk, hogy az intelligenciánk hirtelen összezsugorodik. Ezt egyfajta anti-megvilágosodásnak, vagy anti-szatorinak nevezhetjük, a nem-tudás élményének. A kemény munka hatására hirtelen transzállapotba kerülünk. A jelenségek megszilárdítását saját eredményünknek, a megszilárdítás mesterművének nevezhetjük. Miután teljesen megvalósítottuk ezt az állapotot, az hirtelen elhatalmasodik rajtunk. Ez is egyfajta meditáció, a számadhi ellentéte.

Kérdés: Gondolja, hogy az embereknek tudatában kell lenniük a halálnak, hogy élhessenek?

Válasz: Nem hiszem, hogy különösképpen halál-tudatosnak kellene lennünk. Ne elemezzük a halált. Egyszerűen ismerjük meg önmagunkat. Gyakran hajlunk arra, hogy csak a pozitív oldalt, a szellemi út szépségét vegyük észre, miközben önmagunk valódi természetét figyelmen kívül hagyjuk. Ez jelenti a legnagyobb veszélyt. Ha állandóan önmagunkat elemezzetjük, akkor szellemi gyakorlásunk célja a végső analízis, a végső önámítás lesz. Az ego hihetetlenül intelligens, és képes bármit eltorzítani. Ha belebonyolódunk a spirituális elméletekbe, az önelemzésbe vagy az ego meghaladására tett kísérletekbe, akkor az ego habozás nélkül a birtokába veszi ezeket a törekvéseinket, és önámítássá változtatja őket.

Kérdés: Amikor a majom hallucinálni kezd, ez a hallucináció olyasmi, amit már azelőtt is ismert? Honnan jönnek a hallucinációk?

Válasz: Ez egy másodlagos ösztön, amellyel mindannyian rendelkezünk. A fájdalmat azzal próbáljuk ellensúlyozni, hogy megeremtjük az öröm hallucinációját. Késztetést érzünk arra, hogy megvédjük magunkat, és létrehozuk a saját területünket.

Kérdés: Mivel csupán a jelenlegi tudati szintünk áll a rendelkezésünkre, nem vagyunk arra ítélve, hogy reménytelenül küzdünk és törekedünk ezen a szinten, míg végül vissza tudunk térni abba a térszerű állapotba, amiről szó volt?

Válasz: Természetesen állandóan küzdeni fogunk, ennek soha nincs vége. Az örökkévalóságig beszélhetnénk azokról a küzdelmekről, amelyekben részünk lesz. Nincs más megoldás, mint ahogy te is mondtad, megpróbálni újra megtalálni az eredeti teret. Különböző örökké a kettőségek, az ez és az ellentétpárjának rabjai leszünk, és ez akadályozni fog bennünket. Mindig küzdünk valakivel vagy valamivel, és a harcot egy pillanatra sem hagyjuk abba. A problémát a kettőségekre épülő gondolkodás, az „én” és az „ellenfelem” harca okozza.

A meditáció gyakorlata teljesen másképpen működik. Az egész magatartásunkat és életmódunkat meg kell változtatnunk. Hogy úgy mondjam, meg kell változtatnunk a stratégiánkat. Ez nagy fájdalommal is járhat. Az emberben hirtelen felmerül a kérdés: „Ha nem harcolok, akkor mi lesz az ellenségeimmel? Én szívesen abba hagyom a harcot, de attól az ellenségeim továbbra is az ellenségeim maradnak.” Ez egy érdekes kérdés.

Kérdés: Meglátni a falat, észrevenni, hogy körbezár minket, és mégsem tenni semmit: ez elég veszélyesnek tűnik.

Válasz: Pontosan arról van szó, hogy egyáltalán nem veszélyes. Lehet, hogy fájdalmat okoz felismerni, hogy a fal kemény és a rabságában tart, de éppen ez benne az érdekes.

Kérdés: De Ön nemrég azt mondta, hogy ösztönös készítés él bennünk arra, hogy visszatérjünk eredeti állapotunkba, a nyílt térbe.

Válasz: A majom többé már nem hagyja, hogy az események a maguk útján történjenek. Vagy állandóan harcol, vagy éppen hallucinál. Egy pillanatra sem áll meg, soha nem ad lehetőséget önmagának arra, hogy megfelelően érzékeljen bármit is. És ez a probléma. Éppen ezért a meditáció gyakorlatának első lépése az, hogy egyszerűen megállunk és szünetet tartunk.

Kérdés: Tételezzük fel, hogy van bennünk egy akadály, egy gátlás, amelynek tudatában vagyunk. Eltűnik a gátlás azáltal, hogy tudatosítjuk?

Válasz: Ne azon spekuláljunk, hogy miképpen szabadulhatunk meg a dilemmánktól. Gondoljunk inkább azokra a szűk, nyomasztó helyiségekre, amelyekben élünk. Ez a tanulás első lépése. Alaposan meg kell ismernünk önmagunkat. Ez majd további tanulmányokra inspirál bennünket. Jobban tesszük, ha egyelőre még nem beszélünk a megszabadulásról.

Kérdés: Ezek a szűk, nyomasztó helyiségek az értelmünk termékei?

Válasz: Állandóan az eredeti intelligencia ereje vezérel bennünket. Tartsuk ezt szem előtt, és ne igyekezzünk megszabadulni a majom cselekedeteitől. Inkább tekintsük őket az eredeti intelligencia termékeinek. Minél jobban küzdünk, annál inkább arra a meggyőződésre fogunk jutni, hogy a falak valóban szilárdak. A küzdelembe fektetett energiával csupán a falakat erősítjük, mivel a falaknak szükségük van a figyelmünkre. Ez szilárdítja meg őket. Amint figyelmet fordítunk a falakra, rögtön úgy fogjuk érezni, hogy nincs reményünk a menekvésre.

Kérdés: Mit lát a majom, amikor kinéz a ház öt ablakán?

Válasz: A négy égtájat.

Kérdés: Milyennek látja a világot?

Válasz: Négyzet alakúnak.

Kérdés: Mi van a házon kívül?

Válasz: Egy négyzet alakú világ, mivel a négyzet alakú ablakokon keresztül lát mindent.

Kérdés: Nem lát semmit a távolban?

Válasz: Lehet, hogy lát, de az is négyzet alakú lesz, mintha egy falra akasztott képet nézne, nem?

Kérdés: Mi történik a majommal, ha bevesz egy kis LSD-t vagy meszkalint?

Válasz: Már bevette.

A hat világ

A majom éppen a *pokol birodalmában* van, rugdalózik, karmol, és megpróbál a falon keresztül kitörni a házból. Ijesztő és rémséges élményeket él át. Végtelennek tűnő, izzó fémből álló mezőkön bolyong. Megláncolják, fekete festékekkel vonalakat festenek rá, és a vonalak mentén feldarabolják. Kohókban perzselik, vagy óriási üstökben főzik meg elevenen. Ezek a pokoli hallucinációk a bezártsággal és agresszióval teli környezet termékei. Egy szűk helyiség foglyának érzi magát, ahol nincs levegő és mozdulni sem tud. Ebben a szorult helyzetben nemcsak a börtöne falait próbálja összezúzni, de még saját magával is végezni akar, hogy végre megszabadulhasson a szakadatlan kínszenvedéstől. De nem képes megölni magát, és az öngyilkossági kísérletek csak fokozzák a kínjait. Minél erősebben küzd, hogy elpusztítsa vagy az uralma alá hajtja a falakat, azok annál keményebbek és nyomasztóbbak lesznek. Azután egy ponton a majom agressziója némiképp csökken, és már nem küzd a falak ellen, hanem elfordul tőlük. Megbénul, megfagy és begubózik a fájdalomba, anélkül, hogy harcolna ellene. Ebben az állapotban is válogatott kínokat kell elszenvednie. Rideg, kopár, elhagyott területeken bolyong, és állandóan a fagyhalál szélén áll.

Végül belefárad a küzdelembe. A pokol illúziója egyre gyengébb lesz, és a majom megpihen. Hirtelen feltáru előtte egy nyitottabb, tágasabb létállapot lehetősége. Mohón vágyik erre az új létformára, és ezzel átlép az *éhes szellemek világába*, amit a kiéhezetség és az enyhülés utáni vágyakozás jellemez. A pokolban túlságosan lekötötte figyelmét a harc, ezért az enyhülés gondolata fel sem merült benne. De most szinte éheznek az örömtelibb és tágasabb körülményekre, ezért számos módot talál ki éhsége csillapítására. Azt képzei, hogy a távolban nyílt teret lát, de amikor odaér, csupán egy hatalmas, ijesztő sivata-

got talál. A messzeségben egy óriási gyümölcsfát vesz észre, de amikor közelebb megy, meglátja, hogy kiszáradt, vagy valaki őrzi. Máskor egy látszólag zöldellő és termékeny völgy felé igyekszik, de ott sem talál mást, mint mérges rovarokat és a rothadó növényzet irtózatos bűzét. Minden álmokképeben fel-sejlik a kielégülés lehetősége, ezért megragadja, de mindig csalódás éri. Valahányszor úgy tűnik, hogy már közel az öröm, mindig durván felrázzák idilli álmából. Éhsége azonban olyan erős, hogy nem csügged, hanem tovább szövögeti az eljövendő boldogság ábrándjait. A csalódás fájdalma egy szeretet-gyűlölet viszonyt eredményez az ábrándjai iránt. Elbűvölik az álmok, de a csalódás olyan keserű, hogy egyidejűleg irtózik is tőlük.

Az éhes szellemek világának legfőbb szenvedését nem is az okozza, hogy nem kapja meg, amire vágyik. A kínok forrása inkább maga a kielégíthetetlen éhség. Lehet, hogy ha a majom hatalmas mennyiségű ételre bukkanna, hozzá sem nyúlna. Vagy az is lehet, hogy mindet felfalná, és utána még többet akarna. Ez azért van, mert a majmot alapjában véve nem az *éhség kielégítése*, hanem maga az *éhség* bűvöli el. Mivel éhsége csillapítására tett kísérletei gyorsan kudarcba fulladnak, lehetősége van arra, hogy újra megéhezzen. Így a szellemvilág éhsége, hasonlóan a poklok agressziójához és a többi világ fő tevékenységeihez lehetőséget biztosít a majomnak arra, hogy izgalmas elfoglaltságot találjon magának, és valami szilárd dologhoz tudjon viszonyulni. Kap egy elfoglaltságot, ami biztosítja arról, hogy ő egy valódi, létező személy. Fél megválni a biztonságtól és a szórakozástól, fél kimerészkedni a nyílt tér ismeretlen világába. Inkább ott marad a börtön jól ismert falai között, bármilyen fájdalmas és nyomasztó is az élete.

Ahogy a majom ismételten hiába próbálkozik valóra váltani az álmait, bosszússá és reményvesztetté válik. Éhsége kezd alábbhagyni, és egy olyan világba kerül, ahol egy megszokott magatartási rendszer alapján reagál a külvilág ingereire. A tapasztalatokhoz való viszony egyéb lehetőségeit figyelmen kívül

hagyja, és mindig ugyanazokra a berögzült, megszokott reakciókra hagyatkozik. Ezáltal korlátok közé szorítja a saját világát: a kutya mindent megszagol, ami az útjába kerül, a macska pedig ügyet sem vet a televízióra. Ez az *állatok birodalma*, a butaság világa. A majom csak azt hajlandó észrevenni, ami éppen körülötte van. Nem akar új területeket felfedezni, mert ragaszkodik a megszokott célokhoz és ingerekhez. Megrészegeti saját biztonságos, önmagába zárt, ismerős világa, így figyelmét a megszokott célokra rögzíti, és ezeket hajszolja fáradhatatlan és konok elszántsággal. Ezért jelképezi az állatok világát a disznó. A disznó válogatás nélkül felfal mindent, ami az orra elé kerül. Nem néz sem jobbra, sem balra, csak megy egyenesen előre, és teszi a dolgát. A disznónak az sem okoz gondot, ha egy hatalmas pocsolján kell átgázolnia, vagy egyéb akadályokkal kerül szembe. Egyszerűen átvérgődik rajta, és felfal mindent, ami az útjába kerül.

Végül a majom lassan észreveszi, hogy ő maga az öröm és a fájdalom forrása. Intelligensebbé válik, és képes különbséget tenni az örömteli és a fájdalmas tapasztalatok között. Arra törekszik, hogy lehetőleg minél több örömet, és minél kevesebb szenvedést éljen át. Ez az *emberek világa*, a megkülönböztető vágy birodalma. Itt a majom már szünetet tart, hogy szemügyre vegye vágyai tárgyát. Megkülönböztetési készsége élesedik, mérlegeli a különféle lehetőségeket, többet gondolkodik, ezért többet is reménykedik és több mindentől fél. Ez az emberek világa, a vágy és az értelem birodalma. A majom egyre intelligensebb lesz. Most már nem csupán megragadja a dolgokat, hanem felfedezi, megtapintja és össze is hasonlítja őket. Ha úgy dönt, hogy valamit meg akar kapni, akkor megpróbálja megragadni, magához húzni és birtokába venni. Mikor például egy vég gyönyörű selyemre áhítozik, bejárja az üzleteket, és végigtapogatja az összes kapható selymet, hogy megtalálja azt, amire vágyik. Amikor olyan selymet talál, amelyet keresett, vagy ami a legjobban megközelíti az elképzeléseit, megtapogatja és így

szól: „Ó, ez az! Hát nem gyönyörű? Azt hiszem, megéri megvenni.” Azután kifizeti, hazaviszi, megmutatja a barátainak, és megkéri őket, hogy tapintsák meg és méltassák kellőképpen ezt a nagyszerű anyagot. Az emberek világában a majom állandóan azon töri a fejét, hogy miképpen juthatna élvezetes dolgok birtokába: „Talán vennem kellene egy plüssmackót, amivel együtt alhatnék. Igen, egy kedves, odabújós, pihe-puha, meleg és bolyhos mackót.”

Idővel azonban felfedezi, hogy bármilyen értelmes, és bármennyire is képes világát manipulálni, hogy örömhöz jusson, mégsem tudja megtartani az örömet, és a vágyai sem válnak mindig valóra. A betegség, az öregség, a halál, a frusztráció és sok egyéb probléma gyötrelmei sújtják. A fájdalom minden örömét árnyékként követi.

Így arra a logikus következtetésre jut, hogy léteznie kell a mennyországnak, ahol véget ér a szenvedés, és örök boldogság vár rá. Az általa elképzelt mennyországot rendkívüli bőség, hatalom vagy hírnév jellemzi, attól függően, hogy milyen világra vágyik. Ezután valóra akarja váltani az álmát, és felébred benne a versengés szelleme. Ez az aszurák, vagyis az *irigy félistenek világa*. A majom olyan ideális állapotokról álmodozik, amelyek felette állnak az embervilág örömeinek és fájdalmainak. Szakadatlanul azon fáradozik, hogy ezeket az állapotokat megvalósítsa, mindig túl akar szárnyalni mindenkit. A tökéletesség utáni állandó törekvése során a majmot hatalmába keríti saját eredményeinek mérlegelése, és az, hogy önmagát másokkal összehasonlítja. Gondolatain és érzelmein már jobban tud uralkodni, képes az összpontosításra, ezért hatékonyabban tudja irányítani világát, mint az emberek birodalmában. De a törekvés, hogy mindig ő legyen a legjobb és uralja a helyzeteket, bizonytalanná és nyugtalanú teszi. Állandóan küzdenie kell, hogy területét megvédje, és legyőzze az elért eredményeit fenyegető veszélyeket. Szüntelenül azért küzd, hogy uralja világát.

A győzelemre irányuló vágy és a kudarcból való félelem bosszúságot okoz, de egyben a létezés érzetét is kelti benne. A majom állandóan szem elől téveszti végső célját, de mégis hajtja a vágy, hogy ő legyen a jobb. Versengés és törekvés keríti hatalmába. Olyan csábító és kellemes helyzetek után kutat, amelyeket látszólag nem érhet el, és megpróbálja ezeket behúzni a saját területére. Amikor a cél elérése túl nehéznek bizonyul, visszaretten a harctól és átkozza magát, amiért nem volt elég fegyelmezett, és nem harcolt elég keményen. Így a majom a beteljesületlen álmok, az önbecsmérlés és a kudarcból való félelem világának rabja lett.

Végül eléri célját: milliomos lesz, elnök, vagy éppen híres művész. Eleinte még bizonytalannak érzi magát, de előbb-utóbb rájön, hogy sikerrel járt: végre a mennyországban van. Ezután megpihen, eredményeit csodálja, élvezi munkája gyümölcseit és távol tart magától minden kellemetlenséget. Ez a hipnotikus állapot a spontán koncentráció. Ez az örömteli, büszke létállapot az *istenek világa*. Az istenek teste fényből áll. Ha szerelemre vágnak, elég, ha csak egymásra pillantanak és mosolyognak, ez teljesen kielégíti a vágyukat. Ha enni szeretnének, elég a tudatukat valamilyen kellemes látványra összpontosítani, és máris jóllaknak. A mennyország tényleg olyan utópisztikus világ, amilyennek az emberek képzelik. Minden könnyedén, automatikusan és természetesen történik. Minden hang gyönyörű zene, minden látvány csodálatosan sokszínű és minden érzés kellemes. A majom egyfajta önhipnózis hatása alá kerül, olyan spontán koncentráció-állapotba, amelynek segítségével minden kellemetlen, zavaró körülményt képes kizárni a tudatából.

Ezután rájön, hogy még az istenek világának érzéki örömein és szépségein is túlléphet, és belép a formanélküli istenek világának *dhjána*-, vagyis koncentráció-állapotába. Ez a hat létszintű legkifinomultabb szintje. Felismeri, hogy képes megvalósítani a pusztán szellemi örömet, az öröm legkifinomultabb és legtartósabb formáját. A szilárd én folyamatos érzetét a kö-

vetkezőképpen tartja fenn: olyan mértékben kitágítja börtöne falait, hogy látszólag az egész világegyetemet magában foglalja. Úgy hiszi, hogy ezáltal úrrá lett a változáson és a halálon. Először elmélyül a korlátlan, végtelen tér képzetében. Figyeli a végtelen teret. A tér ott van, ő pedig itt. Csak figyel. Elméletét rávetíti a világra, megteremt a végtelen teret, és ezzel az élménnyel táplálkozik. A következő szint a végtelen tudatosság képzetére való összpontosítás. Itt már nem csupán a végtelen tér képzetében mélyül el, hanem abban az intelligenciában is, ami ezt a végtelen teret érzékeli. Így az ego a központi főhadiszállásról figyeli a végtelen teret és a tudatosságot. Az ego birodalma a végsőkig kitágult, még a központi vezérlőegység sem tudná felbecsülni, hogy meddig terjednek a birodalom határai. Az ego óriási, gigantikus fenevaddá vált.

Az ego olyan méreteket öltött, hogy szinte már maga sem ismeri területe határait. Valahányszor megpróbálja meghúzni a határokat, úgy tűnik, mintha a határ másik oldalán is az ő területe húzódná. Végül arra a következtetésre jut, hogy területe határait lehetetlen megállapítani. Birodalmának területe felfoghatatlanul és elképzelhetetlenül nagy. Mivel mindent magában foglal, nem lehet az „ez” és „az” fogalmaival meghatározni. Így az ego elmélyül a *nem ez* és *nem az* elméletében, miszerint saját nagysága még önnön elképzeléseit is felülmúlja. Végül még ezen a tudatállapoton is túllép. Felismeri, hogy saját felfoghatatlanságának elmélete nem más, mint egy elképzelés. Ezután a „*nem nem ez*” és „*nem nem az*” elképzelésébe merül. Az ego abból az elméletből táplálkozik, hogy semmiről sem lehet kijelenteni semmit. Ebből meríti a büszkeségét, azonosul vele, és ezzel tartja fenn saját folytonosságát. Ez a koncentráció és a megvalósítás legmagasabb szintje, amit a zavaros, szamszárikus tudat elérhet.

A majomnak sikerült eljutni a megvalósítás legfelső szintjére, azonban a kettőségekre épülő logikát, amin az „elérés” fogalma alapul, nem sikerült meghaladnia. A ház falai még min-

díg szilárdak, és burkoltabb értelemben még mindig magukban hordozzák a „másság” természetét. A kivetítéseivel való egyesülés által ideiglenes harmóniát, békét és örömet hozott létre, azonban ez az egész nem más, mint egy kötött, zárt világ. Ő is olyan keménnyé szilárdult, mint maguk a falak, és elérte az egóval történő eggyé válás állapotát. Még mindig leköti az igyekezet, hogy önmagát biztosítsa és fejlessze. Továbbra is a világról és önmagáról alkotott berögzült elméletek és fogalmak rabja, és még mindig komolyan veszi az ötödik szkandha képzelődéseit. Mivel a tudatállapota a koncentráción, a „valami más”-ra való összpontosításon alapul, ezért megvalósítását szüntelenül ellenőriznie kell: „Micsoda megkönnyebbülés, hogy végre itt vagyok az istenek birodalmában! Most már tényleg elértem a célokat. De várjunk csak egy percre... Tényleg sikerült? Ó, hogyne! Igen, sikerült. Az én érdemem, hogy sikerült.” A majom úgy gondolja, hogy elérte a nirvánát, de valójában csupán az egóval való eggyé válás ideiglenes állapotába került.

Előbb-utóbb az elmélyülés állapota megszűnik, mire a majom úrrá lesz a pánik. Üldözöttnek, zavarodottnak és sebezhetőnek érzi magát, ennek eredményeképpen viszont ismét aláhull az irigy félistenek birodalmába. A félistenek világában uralkodó nyugtalanság és irigység túlságosan nyomasztóvá válik számára, ezért szüntelenül azon töpreng, vajon mit ronthatott el. Így visszatér az emberek világába. De ez a világ nem kevésbé fájdalommal teli: az állandó próbálkozás, hogy rájöjjön, mi történik és mit csinált rosszul, csak fokozza szenvedését és zavarodottságát. Ezért a majom elmenekül az emberi értelem tétovázása és kritikus természete elől, és aláhull az állatok világába. Itt csak bolyong, és nem vesz tudomást a körülötte zajló dolgokról. Süketnémának tettei magát azokkal az ingerekkel szemben, amelyek szűk, korlátozott, megszokott életmódjának biztonságát veszélyeztethetik. A környezeti ingerek azonban mégis eljutnak hozzá, és kialakul benne az éhség, a vágy arra, hogy valami többet érjen el. Minél erősebb nosztalgiát érez az

istenek világa után, annál hevesebben küzd azért, hogy visszerülhessen oda. A majom az istenbirodalom élvezeteiről álmodozik. De az ábrándozás csupán pillanatnyi kielégülést nyújt, és azonnal újraéled benne az éhség. Éhsége egyre fokozódik, míg végül elhatalmasodik rajta a kudarcok miatt érzett frusztráció, és vágyai valóra váltásáért elkeseredett harcba kezd. Ezzel fejest ugrik a poklok világába. A majom agresszivitása olyan erős, hogy a környezete is agressziót sugároz vissza rá. Ennek következtében alakul ki a hőségtől és bezártságtól terhes légkör. A majom ismét a pokolban találja magát. Sikerült egy teljes kört leírnia a pokolból a mennyországig, és onnan megint vissza a pokolba. A szamszára nem más, mint a küzdelem, az eredmények, a csalódás és a fájdalom örök körforgása, a kettőségekre épülő berögződések karmikus láncreakciója.

Hogyan menekülhet meg a majom ebből a látszólag véget nem érő, önmagába zárult körforgás rabságából? Egyedül az emberek világában van lehetőség arra, hogy a karmikus láncolatból, a szamszára köréből kitörjünk. Az emberi értelem, a pozitív és a negatív tettek megkülönböztetésére irányuló képesség teret ad arra, hogy az egész küzdelem létjogosultságát megkérdőjelezzük. A majomnak lehetősége nyílik rá, hogy kétségbe vonja a jelenségekhez való viszonyulás és a birtoklás szükségességét. Vajon tényleg szilárdak az általa tapasztalt világok? Ennek meglátásához az átfogó tudatosság és a transzcendentális tudás kiművelésére van szükség. Az átfogó tudatosság lehetővé teszi, hogy megtapasztalja a teret, amelyben az egész küzdelem zajlik, és meglássa a küzdelem ironikus, humoros természetét. A vak hadakozás helyett elkezd figyelni a küzdelmet, és átlátja annak hiábavalóságát. A hallucinációkon már csak nevetni tud. Ráébred, hogy ha nem rohan fejfel a falaknak, akkor azok nem is olyan kemények, sőt, inkább melegek, lágyak és áttetszők. Rájön, hogy semmi szükség arra, hogy kiugorjon az ablakon, lebontsa a falakat vagy egyáltalán foglalkozzon velük, mert

bárhon keresztül tud lépni rajtuk. Ezért nevezik az együttérzést, a *karunát* „lány és nemes szív”-nek. Ez egy lány, nyitott és melegséggel teli kommunikációs folyamat.

A transzcendentális tudás világos és pontos természete lehetővé teszi, hogy a majom a falakat más szemszögből lássa. Lassan felismeri, hogy a világ valójában csak az ő bensőjében, a tudatában létezik, és hogy az egész problémát saját, kettőségekre épülő szemlélete, az „én” és a „más” különválasztása okozta. Kezdi megérteni, hogy ő maga szilárdította meg a falakat, és a törekvései által saját magát vetette rabságba. Ráébred, hogy börtönéből csak úgy szabadulhat, ha felhagy a menekülési kísérletekkel, és olyanak fogadja el a falakat, amilyenek.

Kérdés: Mi történik akkor, ha az ember soha nem érezte igazán, hogy küzdenie kell, és soha nem jutott el addig a pontig, hogy ki akarjon szabadulni a házból? Lehet, hogy félünk attól, ami a falakon kívül van, ezért inkább elbújunk mögéjük.

Válasz: Ha képes vagy megbarátkozni a falakkal, akkor azok többé már nem falak. Ha úgy érzed, hogy szükséged van a falak nyújtotta védelemre, akkor a falak eltűnnek. Ellentmondásosnak tűnhet, de minél jobban gyűlölöd a falakat, annál erősebbek és vastagabbak lesznek, és minél jobban megbarátkozol velük, annál inkább szertefoszlanak.

Kérdés: Szeretném tudni, hogy a fájdalom és az öröm ugyanazon alapul-e, mint a jó és a rossz, valamint a helyes és helytelen közötti értelmi megkülönböztetés. Ez a megkülönböztetés is a szubjektív szemlélet eredménye?

Válasz: Úgy gondolom, hogy a fájdalomnak és az örömnek ugyanaz az alapja. Az emberek a fájdalmat általában rossznak, az örömet pedig jónak tartják, olyannyira, hogy az örömet boldogságnak, szellemi gyönyörnek és mennyei érzésnek tekintik, a fájdalmat pedig a pokollal társítják. Ha képesek vagyunk meglátni, milyen abszurd és nevetséges törekvés az, hogy a

fájdalom elkerülése által próbáljuk elérni a boldogságot, félünk az erős fájdalomtól és ezért az örömrre törekszünk, akkor az egészet nagyon komikusnak fogjuk találni. Az emberek örömhöz és fájdalomhoz való hozzáállását a humorérzék teljes hiánya jellemzi.

Kérdés: Korábban Ön beszélt arról, hogy ki akarunk törni a jelenségvilágból, ami csak a fantáziánkban létezik. Azt értem, hogy a buddhista tanítások szerint a jelenségvilág nem más, mint az üresség megnyilvánulása, de akkor miből kell kitörnünk?

Válasz: A lényeg az, hogy az ego szemszögéből a jelenségvilág teljesen valóságos, nyomasztó és szilárd. Lehet, hogy csak a fantázia terméke, de ami a majmot illeti, ezt a hallucinációt ő valóságosnak és szilárdnak érzi. Ebből a zavaros nézőpontból még a gondolatok is szilárdak és kézzelfoghatóak. Nem elég kijelenteni, hogy ezek a hallucinációk nem léteznek, mondván, hogy a forma üresség, és az üresség forma. Próbáld meg elmagyarázni ezt egy örült majomnak. Számára a forma szilárdnak és súlyosnak tűnik. Számára ez a valóság. Saját rögeszméjének rabja, nem hagy tehát teret önmagának arra, hogy a világot más szemszögből lássa. Teljesen elfoglalja saját létezésének bizonyítása, és egy pillanatnyi szünetet sem tart. Így aztán semmi sem tudja arra ösztönözni, hogy más szemszögből nézve meglássa a helyzetek egyéb jellegzetességeit is. A majom szempontjából a zűrzavar teljesen *valóságos*. Amikor éjjel rémálom gyötör, az adott pillanatban ez a rémálom valóságosnak és ijesztőnek tűnik. De ha később visszagondolsz rá, csupán álomnak tűnik majd. Egyidejűleg nem tudsz két különböző logikát alkalmazni. Először teljesen át kell látnod a zavaros oldalt, hogy fel tudd ismerni annak abszurd mivoltát.

A négy nemes igazság

Az eddig elhangzottak során szemléletesen ecseteltük a majom különféle tulajdonságait, mint például a kíváncsiságot, a szenvedélyt, az agressziót stb. Most beszéljünk egy kicsit részletesebben arról, hogy mit kezdetünk ezzel a kellemetlen helyzettel.

Ha a meditáció segítségével elkezdjük leépíteni az öt szkandhát, eljuthatunk a megértéshez és az ego meghaladásához. Az ötödik szkandha nem más, mint azok a neurotikus és rendszertelen gondolati sémák, amelyek szüntelenül a tudatunkban kavarnak. A hat világ hallucinációja során a majom tudatában számtalan különféle gondolat jelenik meg: csapongó gondolatok, ide-oda ugráló gondolatok, képszerű gondolatok, gondolati filmek stb. A kiindulási pontunk a zavarodottság. A zavarodottság megértésében nagy segítséget nyújt, ha megismerkedünk a négy nemes igazsággal. Ezt a tanítást Buddha akkor adta, amikor első ízben forgatta meg a *Dharma Kerekét*.

A négy nemes igazság a következő: a szenvedés igazsága, a szenvedés okának igazsága, a cél igazsága és az ösvény igazsága. Először a szenvedés igazságáról fogunk beszélni, ami a hasonlatunkban a majom zavarodottságát és örületét jelenti.

Ismerjük fel a *dukkha*, a szenvedés valóságát. Ez a szanszkrit szó *szenvedést*, *kielégületlenséget* vagy *fájdalmat* jelent. Az elégedetlenség abból fakad, hogy a tudatunk hihetetlen sebességgel forog körbe-körbe. Ennek a száguldásnak látszólag se vége, se hossza. A tudati folyamatok egy pillanatra sem szünek meg: a múlt, a jövőre és a jelenre vonatkozó gondolatok töltik meg a tudatunkat, és ez irritál bennünket. Az elégedetlenség a gondolatok forrása, és egyben a lényege is. Érezzük, hogy valami nem teljes, valami hiányzik az életünkben. Valami nincs rendjén, valamiből hiányt szenvedünk. Ezért állandóan azon igyekezünk, hogy pótoljuk a hézagokat és rendbe tesszük a dol-

gokat, hogy ezzel még egy csöpp boldogsághoz és biztonságérzethez jussunk. A szakadatlan küzdelem kellemetlen és fájdalmas elfoglaltság. Végül az embernek kezd elege lenni önmagából.

A szenvedés igazságának megértése nem más, mint a tudat neurozisének átlátása. Óriási energiával csapódunk ide-oda. Legyen szó evésről, alvásról, munkáról vagy játékról, életünk minden pillanatában jelen van a szenvedés, az elégedetlenség és a fájdalom. Amikor boldogok vagyunk, félünk, hogy elveszítjük a boldogságot, ezért egyre több és több örömmre próbálunk szert tenni, vagy igyekszünk jelenlegi boldogságunkat megőrizni. Amikor szenvedünk, próbálunk a fájdalomtól megszabadulni. Az elégedetlenség állandó jelleggel gyötör bennünket. Nincs olyan tevékenység, ami ne járna állandó elégedetlenség-érzéssel és fájdalommal.

Úgy alakítjuk az életünket, hogy soha ne legyen időnk megélni annak valódi zamatát. Szüntelenül elfoglaltak vagyunk, mindig a következő pillanatra tekintünk és megpróbáljuk megragadni a vágyaink tárgyait. Ez a *dukkha*, az *első nemes igazság*, vagyis a *szenvedés*. Az első lépés az, hogy megértjük a szenvedést és szembenézzünk vele.

Miután valóban átérezzük a létünket átható elégedetlenséget, elkezdjük keresni az okot, az elégedetlenség forrását. Ha gondolatainkat és tetteinket megvizsgáljuk, felfedezzük, hogy szüntelenül önmagunk fenntartására és fejlesztésére törekszünk. Felismerjük, hogy ez a törekvés a szenvedés gyökere. Ezért megpróbáljuk átlátni a küzdelem folyamatát, vagyis az ego kialakulását és működését. Ez a *második nemes igazság*, a *szenvedés okának igazsága*.

Ahogy arról a szellemi materializmussal kapcsolatban már beszélünk, sokan tévesen azt gondolják, hogy mivel az ego a szenvedés gyökere, a szellemi út célja nem lehet más, mint az ego legyőzése és elpusztítása. arra törekszünk, hogy megszabaduljunk az ego zsarnoksága alól, de ez a küzdelem – ahogyan

már korábban is láttuk – nem más, mint az ego megnyilvánulása. Szakadatlanul azért küzdünk, hogy jobbá tegyük önmagunkat, míg végül felismerjük, hogy a probléma maga az önfejlésre irányuló törekvés. A tisztánlátás pillanatai csak akkor következnek be, amikor egy időre szüneteltetjük a küzdelmet, nem akarunk megszabadulni a gondolatoktól, nem akarjuk a jámbor, jó gondolatok oldalán felvenni a harcot a rossz, bűnös gondolatok ellen, és lehetővé tesszük önmagunk számára, hogy egyszerűen megpillantsuk a gondolatok igazi természetét.

Lassan ráébredünk, hogy a józanság és a felébredettség jelen vannak bennünk. De ezek a tulajdonságok csakis akkor képesek megnyilvánulni, ha felhagyunk a küzdelemmel. Ezzel felfedezzük a *harmadik nemes igazságot*, a *cél igazságát*, ami nem más, mint a küzdelem feladása, más néven a nem-törekvés. Elegendő, ha egyszerűen felhagyunk az önmagunk biztosítására és megszilárdítására irányuló törekvéssel, és a felébredettség állapota magától megjelenik. Hamarosan rájövünk azonban, hogy az elengedést csupán rövid időszakokra tudjuk megvalósítani. Némi önfegyelemre van szükségünk ahhoz, hogy szert tegyünk a teljes elengedés képességére. Kövessük kitartóan a szellemi ösvényt. Az egót el kell nyúni, akár egy pár ócska cipőt, és tovább kell mennünk a szenvedéstől a megszabadulás felé vezető úton.

Most vegyük szemügyre a *szellemi utat*, a meditáció gyakorlatát, vagyis a *negyedik nemes igazságot*. A meditációs gyakorlat célja nem az, hogy valamiféle transzállapotba kerüljünk, és az sem, hogy egy bizonyos tárgyon tartsuk a figyelmünket. Indiában és Tibetben egyaránt kialakult egy ún. meditációs rendszer, amit koncentrációnak nevezhetnénk. Ez a gyakorlat a következő módszeren alapul: a meditáló egy bizonyos dologra szögezi a figyelmét, annak érdekében, hogy tudatát jobban tudja szabályozni és jobban tudjon összpontosítani. Az ilyen meditáció során a gyakorló választ magának egy tárgyat, és arra szögezi a tekintetét. Más esetben valamire gondol, vagy vizua-

lizál, és ezután teljes figyelmét a meditáció tárgyára összpontosítja. Így akaratlagosan ér el egyfajta szellemi nyugalmat. Ezt a típusú gyakorlást én „szellemi gimnasztiká”-nak nevezem, mert nem az adott helyzet teljességének megismerésére irányul. Az ilyen gyakorlás teljesen az *ez és az*, az alany és a tárgy kettőségen alapul, és nem lép túl a dualisztikus életszemléleten.

A számadhi gyakorlata ezzel szemben semmiféle koncentrációt nem igényel. Ezt nagyon fontos megértenünk. A koncentráció-gyakorlatok csak az egót erősítik, annak ellenére, hogy nem ezzel a szándékkal végzik őket. Ezeknek a gyakorlatoknak egy bizonyos célja és tárgya van, és a meditálók rendszerint a szívükbe összpontosítják az energiákat. Egy virágra, egy köre vagy egy gyertya lángjára összpontosítanak, és mereven figyelik a koncentráció tárgyát, miközben a tudatosságukat a szívben próbálják összpontosítani. Arra törekszenek, hogy a formák szilárd, stabil, kötött jellegét erősítsék. Az ilyen típusú gyakorlás hosszú távon veszélyessé válhat. A meditáló, attól függően, hogy mennyire erős akaraterevel bír, a túlságosan komoly, kötött, rideg és befelé forduló magatartás áldozatául eshet. Az ilyen gyakorlás nem segíti elő a nyitottság, az energia és a humorérzék kibontakozását. Ez a típusú koncentráció túlságosan kemény, és könnyen dogmatikussá válhat, abban az értelemben, hogy a gyakorló szigorú fegyelmet akar magára kényszeríteni, és úgy véli, hogy nagyon komolyan és ünnepélyesen kell viselkednie. Ennek hatására egyfajta versengési szellem jön létre a gondolkodásunkban, hiszen azt képzeljük, hogy a siker attól függ, mennyire vagyunk képesek uralni a tudatunkat. Ez pedig egy meglehetősen dogmatikus és tekintélyelven alapuló szemlélet. Ez a fajta gondolkodásmód, ami mindig a jövőre tekint, az ego sajátja: „Ilyen és ilyen eredményeket szeretnék elérni. Van egy idealizált elképzelésem, amit meg szeretnék valósítani.” Hajlamosak vagyunk arra, hogy a jövőben éljünk, létszemléletünket pedig egy képzeletbeli cél elérésének reménye teszi színessé. Ez az elvárás megfoszt bennünket a jelen pontosságáról,

nyitottsága és intelligenciája felismerésének élményétől. Képletbeli célunk elbűvöl, elvakít és hatalmába kerít bennünket.

Az ego versengési szellemét jól megfigyelhetjük abban az anyagi világban is, amelyben élünk. Ha milliomos szeretnél lenni, akkor először *tudatilag* leszel milliomos. Első lépésként elképzeld magad milliomusként, majd keményen dolgozol, hogy megvalósítsd az álmod. Törtetsz a célod felé, függetlenül attól, hogy képes vagy-e elérni. E szemellenzős hozzáállás következtében tökéletesen érzéketlenné válsz a jelen iránt, mivel teljes mértékben a jövőben élsz. Ugyanezt a hibát a meditáció gyakorlása során is elkövethetjük.

A valódi meditáció által kiléphetünk az ego fennhatósága alól, de ennek előfeltétele az, hogy ne a megvilágosodás jövőbeli elérése kösse le a figyelmünket. Minden meditációs gyakorlat a jelen pillanatra, az *itt és most*-ra alapul. A jelenlegi helyzettel és a jelenlegi tudatállapotunkkal kell dolgoznunk. Minden olyan meditáció, ami az ego meghaladására irányul, a jelen pillanatra összpontosít. Ezért ez a szemlélet egyben egy igen hatékony életmód is egyben. Ha jelenlegi létállapotunkról és környezetünkről teljes mértékben tudatosak vagyunk, akkor semmi sem kerüli el a figyelmünket. A tudatosság a kifejlesztésére különféle módszereket alkalmazhatunk, de ezek a módszerek pusztán lehetőséget kínálnak arra, hogy kilépjünk az ego birodalmából. A módszer egy kisgyermek játékszeréhez hasonlít. Amikor a gyermek felnő, nem törődik többé a játékával. Addig azonban szükség van a módszerre, hogy kifejlődjön benne a türelem, és visszatartsa a „szellemi élmények” ábrándjaitól. Gyakorlásunknak teljes mértékben az *itt és most*-hoz való viszonyunkon kell alapulnia.

A meditáció során nincs szükség erőlködésre és kényszerre, egyszerűen lazítsunk, és engedjünk el mindent. Ha ebben a szellemben gyakorolunk, akkor a teresség és felszabadultság érzése automatikusan megjelenik. Ez nem más, mint a zavartottságon áttörő buddha-természetünk, vagyis elemi intelligen-

ciánk működése. Ezután kezdjük megérteni a *negyedik nemes igazságot*, az *ösvény igazságát*, ami egyszerűségét tekintve a járás tudatosságához hasonlítható. Először tudatosítjuk, hogy állunk, majd azt, hogy felemeljük, meglóditjuk és letesszük a jobb lábunkat. Ugyanez történik a bal lábbal is. Az *itt és most*-ban való jelenlét egyszerűsége és élessége a cselekvés számtalan apró részletét is magában foglalja.

Ugyanez vonatkozik a légzés tudatosításának gyakorlására is. Érezzük, ahogy a levegő először beáramlik az orrlyukainkon, majd kiáramlik onnan, és végül szétoszlik a térben. Ez egy fokozatos és aprólékos folyamat, amelynek egyszerűségéhez rendkívüli precizitás járul. Észrevesszük az egyszerű cselekedetek pontosságát. Lassan ráébredünk, hogy hétköznapi életünk minden egyes részlete csodálatos és jelentőségeltjes dolog.

Miközben teát készítünk, érezzük, ahogy kinyúlik a kezünk, megérintjük a teáskannát, felemeljük és vizet öntünk belőle a csészébe. A víz hozzáér a csészéhez és lassan megtölti. Ezután precízen visszatesszük a helyére a teáskannát, ahogyan a japán teazertartás során csinálják. Felismerjük, mennyire méltóságeltjes minden egyes precíz mozdulat. Rég elfeledkeztünk már az egyszerű és pontos tevékenységek szépségéről. Életünk minden egyes cselekedete magában hordozhatja az egyszerűséget és a pontosságot, és ezáltal hétköznapijainkba szépség és méltóság költözik.

A kommunikáció folyamata csodálatos élményt nyújthat, feltéve, hogy az egyszerűség és a pontosság oldaláról közelítjük meg. A szavaink közötti szünet egyfajta „írásjel”-ként is szolgálhat. Beszélünk, majd szünetet tartunk, megint beszélünk, és ismét szünetet tartunk. Ehhez nincs szükség hivatalos, ünnepélyes alkalmakra. Szép hallani, ha valaki nem hadar, és nem óriási sebességgel törnek elő a szájából a szavak. Nem arra kell törekednünk, hogy információkkal árásszuk el a másik embert, hogy azután hirtelen elfogyjanak a szavaink, és a partnerünk válaszára várjunk. A dolgokat méltósággal, megfelelő módon is

kezelhetjük. Tartsunk szünetet. A szünet az emberek közötti kommunikáció során nem kevésbé fontos, mint a beszéd. Nem kell egyszerre elárasztani a másik embert szavakkal, elképzelésekkel és mosolyokkal. Tartsunk egy kis szünetet, mosolyogjunk, mondjunk valamit, azután megint egy kis szünet következik, majd ismét mondunk valamit és utána szünetet tartunk – pont. Képzeljünk el egy írásjelek nélküli levelet. Az ilyen szóáradat tökéletes zűrzavart eredményezne a kommunikációban. Természetesen, a szünetek beiktatását sem kell öntudatos, merev módon végrehajtani. Próbáljuk átérezni a dolgok természetes áramlását.

Azt a gyakorlatot, amelynek során pillanatról pillanatra látjuk a szituációk és a tevékenységek (pld. járás) pontosságát, szanszkritul *samatha* (páli nyelven *szamatha*) meditációnak nevezik. A *samatha* meditáció a hínájána ösvényhez, vagyis a Kis Járműhöz, a fegyelmezett, szoros ösvényhez kapcsolódik. A „*samatha*” kifejezés békességet jelent. Az egyik történet azt meséli el, hogyan tanította meg Buddha egy falusi asszonynak a figyelmesség kifejlesztését. Az asszony éppen vizet húzott fel a kútból. Buddha megtanította arra, hogy pontosan figyelje a kezei és a karjai mozgását, miközben a munkáját végzi. Ez a gyakorlat a tevékenységek *itt és most* természetének meglátására irányul, és ezért nevezik *samathának*, a békesség kifejlesztésének. Ha állandóan a jelen pillanatban élünk, akkor a nyitottságon és a békességen kívül nem marad hely másnak.

Kérdés: Tudna valami bővebbet mondani arról, hogyan kell szüneteket tartani? Értem, hogy Ön mire gondol, de az már nem teljesen világos számomra, hogy miképpen jönnek létre ezek a szünetek. És hogyan lehet a dolgokat elengedni?

Válasz: Ez a kérdés igazából már a következő témára vonatkozik, amikor a bódhiszattva útról, az együttérzés és a szabadság mahájána ösvényéről, a széles ösvényről lesz szó. Ha a hínájána egyszerűségének nézőpontjából tekintjük a kérdést,

akkor a válasz az, hogy legyünk tökéletesen elégedettek az adott helyzetekkel, és ne vágyjunk semmiféle külső forrásból érkező szórakozásra. Beszéd közben általában nem csupán közölni akarunk valamit a másik féllel, hanem választ is várunk. Elvárjuk, hogy beszélgetőpartnerünk szavaival tápláljon minket, és ez a kommunikáció nagyon önközpontú. Ne vágyjunk arra, hogy a másik szavaiból táplálkozzunk, és akkor a szünet önmagától bekövetkezik. Erőltetni nem lehet.

Kérdés: Ön említette, hogy az ösvény követésére fel kell készülnünk, nem lehet vaktában fejest ugrani a szellemi gyakorlásba, és le kell csillapodnunk, szünetet kell tartanunk. Mondana valamit erről a felkészülésről?

Válasz: Kezdetben úgy érezzük, hogy a szellemi kutatás csodálatos dolog, ami egyben minden kérdésünkre választ fog adni. Ezekon a reménytelen elvárásokon túl kell lépni. Gyakran azt képzeljük, hogy a tanítónk majd megoldja minden problémánkat és eloszlatja a kételyeinket. De amikor odakerülünk a tanítónk elé, igazából nem ad választ minden kérdésünkre. Nagyon sok dolog van, aminek a megoldását ránk bízta, és ez rendkívül lehangoló és kiábrándító élmény.

Számtalan elvárást táplálunk önmagunkban, különösen abban az esetben, ha a szellemi materializmus hatása alatt kutatjuk a szellemi ösvényt. Úgy képzeljük, hogy a szellemi út majd meghozza számunkra a várva várt boldogságot, kényelmet, bölcsességet és megváltást. Ettől a kicsinyes, önző hozzáállástól meg kell válni. Végül, amikor már minden reményt feladtunk, hogy elérjünk bármiféle megvilágosodást, az ösvény abban a pillanatban feltárul előttünk. Ez a helyzet hasonlít ahhoz, amikor várunk valakire. Már éppen készülünk feladni a reményt, hogy valaha is megérkezik. Lehet, hogy az egész csak a képzeletünk szüleménye, és különben sem jött még el soha hozzánk. Amint lemondunk a találkozás reményéről, az illető abban a pillanatban megjelenik. A szellemi ösvény is hasonló-

képpen működik. Minden elvárástól váljunk meg, és legyünk türelmesek. Nem kell túl nagy lendülettel fejest ugrani a szellemi gyakorlásba, inkább várjunk egy kicsit, hagyjunk teret a dolgoknak, és ne akarjuk azonnal megérteni a „valóság”-ot. Kezdetben a legfontosabb az, hogy világosan lássuk a motivációnkat: mi ösztönöz bennünket a szellemi kutatásra? Ha nyitottan, a „jó”-n és a „rossz”-on felülemelkedve akarunk rálépni az ösvényre, akkor semmi szükség a túlzott igyekezetre.

Amikor lassan felismerjük a szenvedés okát, óriási tudásvágy ébred bennünk. Minden áron túl akarunk lépni a szenvedésen. A görcsös igyekezet azonban oda vezet, hogy a szellemi ösvény a szenvedés ösvényévé válik, a szenvedés, a zűrzavar és a szamszára ösvényévé. Ez azért van, mert minden igyekezetünkkel azon vagyunk, hogy önmagunkat megszabadítsuk. Túlságosan vágyunk arra, hogy tanuljunk és haladjunk az ösvényen, ahelyett, hogy lazítanánk, és alaposan megvizsgálná az ösvényt, mielőtt rálépünk. Feltétlenül szükséges, hogy ne ugorjunk fejest a szellemi ösvény közepébe, hanem előtte alaposan készüljünk fel. Várjunk türelmesen. Várjunk, és alaposan vegyük szemügyre a „szellemi kutatás” egész folyamatát. Tartunk szünetet.

Nagyon fontos tudni, hogy bensőnkben jelen van az elemi intelligencia, ami keresztülragyog a zavarodottság homályán. Gondoljunk csak vissza a majom példájára. Ki akart szabadulni a házból, és minden erejét erre fordította. Szemügyre vette a falakat és az ablakokat, és ide-oda mászkált. E hatalmas, ösztönző energia eredeti intelligenciánkból ered, ami kifelé hajt bennünket a szamszárából. Ez az intelligencia nem olyan, mint egy mag, amit öntözni kell. Inkább a felhők között átragyogó Naphoz hasonlít. Ha abbahagyjuk a küzdelmet és szünetet tartunk, akkor automatikusan, intuitív módon megértjük az ösvény követésének módját. Buddha is ezt élte át. Miután számos hindu mester keze alatt tanulmányozta a különféle jógyagyakorlatokat, ráébredt, hogy pusztán a technikák segítségével nem képes

elérni a teljes felébredés állapotát. Így megállt, és elhatározta, hogy elkezd önmagán dolgozni, abból kiindulva, ami rendelkezésére áll. Ez az előbb említett elemi ösztön működése volt. Nagyon fontos, hogy felismerjük ezt az ösztönt. Így majd megértjük, hogy nem vagyunk sem elkárhozottak, sem alapvetően rossz, nyomorult emberek.

Kérdés: Hogyan lehet az egyszerűség és a teresség jegyében viszonyulni a mindennapi élet során felmerülő helyzetekhez?

Válasz: Ahhoz, hogy a nyílt teret megtapasztaljuk, szükség van arra is, hogy megismerkedjünk a föld, a forma szilárdságával, mivel a kettő elválaszthatatlan egymástól. Gyakran romantikus ábrándokat kergetünk a nyílt térrel kapcsolatban, és közben csapdába esünk. Ha el akarjuk kerülni ezeket a csapdákat, fel kell hagyni azzal a romantikus elképzeléssel, miszerint a nyílt tér valamilyen csodálatos hely. Ehelyett inkább kapcsoljuk össze a teret a földdel. A teret csak úgy tapasztalhatjuk meg, ha látjuk a teret meghatározó föld körvonalát. Ha egy képet szeretnénk festeni a nyílt térről, akkor ez csakis a föld horizontjának viszonylatában lehetséges. Szükség van arra, hogy visszarágassuk magunkat a mindennapi élet problémáihoz, az eldugult mosogatóhoz stb. Ezért olyan fontos a mindennapi tevékenységek egyszerűsége és pontossága. Ha megtapasztaltuk a nyílt teret, akkor szépen tereljük magunkat vissza a régi, megszokott, nyomasztó helyzetekhez, és fokozott alapossággal vegyük őket szemügyre. Vizsgáljuk meg őket, és mélyüljünk el bennük egészen addig, amíg rá nem döbbenünk, hogy mekkora esztelenség volt a különféle szituációkat szilárdnak tekinteni. Ezáltal a teret is automatikusan észre fogjuk venni, amelyben a dolgok megjelennek.

Kérdés: Hogyan kezeljük azt a türelmetlenséget, ami a várokozási időszakot végigkíséri?

Válasz: A türelmetlenség azt jelzi, hogy még nem érted teljesen a folyamatot. Ha meglátod, hogy minden egyes tett önmagában teljes, akkor többé nem leszel türelmetlen.

Kérdés: Nyugodt és neurotikus gondolatok egyaránt megjelennek a tudatomban. Törekedni kell a nyugodt gondolatok ápolására?

Válasz: A meditációban nincs különbség az egyes gondolatok között, legyenek azok jámbor, kellemes, vallásos vagy nyugodt gondolatok. A tartalmuktól függetlenül csak gondolatok. Ne próbáld ápolni a nyugodt gondolatokat és elfojtani az ún. neurotikus gondolatokat. Ez egy érdekes kérdés. Amikor a dharma, vagyis a négy nemes igazság ösvényének követéséről beszélünk, nem arra gondolunk, hogy vallásos, nyugodt és jó emberekké szeretnénk válni. Ha nyugodt és jó akarsz lenni, az is csak egyfajta küzdelem, vagyis neurózis. A vallásos színezetű gondolatok lesznek a figyelők, a bírák, a zavaros, világi gondolatok pedig a színészek, a cselekvők. Amikor például meditáció közben közönséges hétköznapi gondolatok jelennek meg a tudatban, a figyelő így szól: „Ezt ne csináld, azt ne csináld, térj vissza rögtön a meditációhoz!” Ezek a jámbor gondolatok is csak gondolatok, és nem kell őket ápolni.

Kérdés: Beszélne bővebben arról, hogy miképpen lehet a szünetet és a beszédet egyaránt felhasználni a kommunikáció során? És ez a folyamat milyen kapcsolatban áll az egóval?

Válasz: Amikor egy másik emberrel kommunikálunk, rendszerint egyfajta neurotikus gyorsaság hajt bennünket. Hagynunk kell, hogy a természetesség áttörje ezt a rohanást. Ne próbáljuk ráerőltetni magunkat a másik emberre, ne zúdítsuk rá hirtelen minden mondani valónkat. Ez különösen érvényes arra az esetre, amikor számunkra érdekes dolgokról beszélünk valakinek. Ilyenkor nem csupán beszélünk, hanem szinte rávetjük magunkat a másikra. A spontán természetesség mindig jelen van, de a

gondolatok elhomályosítják. Amint rés támad a gondolatok sűrű felhőzetén, a természetesség azonnal keresztülragyog rajta. Ha észre vesszük ezt a kezdeti nyitottságot, akkor az elemi intelligencia működni kezd.

Kérdés: Sokan tudatában vannak a szenvedés igazságának, de nem teszik meg a következő lépést, tehát nem keresik a szenvedés okát. Ez mivel magyarázható?

Válasz: Ez a magatartás főként a paranoid félelem eredménye. Menekülni próbálunk. El akarunk futni a szenvedés elől, ahelyett, hogy inkább ösztönző erőt merítenénk belőle: „Nem elég baj, hogy szenvednünk kell, minek tovább boncolgatni?” Akik sok szenvedésen mennek keresztül, megértik, hogy nem tudnak elmenekülni előle, és kezdik megérteni a szenvedés szerepét. De a legtöbben túlságosan el vannak foglalva azzal, hogy megszabaduljanak a kellemetlenségektől, és állandóan megpróbálják valamivel elterelni a figyelmüket önmagukról, nehogy szembe kelljen nézniük a valósággal. A valóság felismerése túl kényelmetlen dolog lenne. Az emberek félnek: ha túl közelről szemügyre vennék az élet valóságát, akkor valami szörnyűséggel kerülnének szembe. De ahhoz, hogy Gótama Buddhához hasonlóan elhivatott személyekké váljunk, nagyon nyitottnak, intelligensnek és kíváncsinak kell lennünk. Vágyunk kell arra, hogy mindent megismerjünk, még az ocsmány, fájdalmas és visszataszító dolgokat is. Ez a tudományos beállítottság nagyon fontos.

Kérdés: A felébredett tudat esetében honnan származik a motiváció?

Válasz: Az ihletett motiváció forrása túl van a gondolatokon, valamint a jó, a rossz, a kellemes és a kellemetlen fogalmi elképzelésein. A gondolatokon túl található az intelligencia, ami nem más, mint alapvető, igazi természetünk, vagyis a valódi hátterünk. Ez egy intuitív, eredeti intelligencia, a tér érzete, a

helyzetkezelés alkotó jellegű, nyitott módja. Ez a típusú meditáció nem az értelmén, hanem az intuíción és a pontosságon alapul.

Kérdés: A fizikai körülmények befolyásolása által fejlődik a tudatunk?

Válasz: Bárhogyan is viszonyulsz a különféle helyzetekhez, a tudat és az anyag között állandó kölcsönhatás van. De nem támaszkodhatunk pusztán az anyagra: a külső körülmények befolyásolása által nem lehet megkerülni a tudat problémáit. Ezzel manapság rengetegen próbálkoznak. Sokan szerzetesi ruhát öltenek magukra, szigorú, lemondásokkal teli életet élnek, és szembeszegülnek a megszokott emberi viselkedés minden normájával. De végül ők is szembetalálják magukat saját zavarodott tudatukkal. A zavarodottság a tudatban gyökerezik, éppen ezért a tudat megkerülése helyett inkább közvetlenül a tudattal kell elkezdni foglalkozni. Ha valaki a külső, fizikai dolgok megváltoztatásával próbálja kikerülni a tudati zavarodottságot, akkor nem hiszem, hogy sikerrel jár.

Az élet táncában az anyag a tudat visszfénye, a tudat pedig reagál az anyagra. Állandó kölcsönhatásban állnak egymással. Amikor egy darab követ tartasz a kezében, érzékeled a kő szilárd, föld-jellegű természetét. Meg kell tanulnod kommunikálni a kő természetével. Ha egy virág van a kezében, akkor a szirmok alakja és színe szintén kapcsolatba kerül a tudatoddal. A külvilág szimbolikáját nem hagyhatjuk teljesen figyelmen kívül.

Kezdetben, amikor megpróbálunk szembenézni saját neurózisainkkal, nagyon közvetlen hozzáállásra van szükség. Ne esünk abba a tévedésbe, hogy a tudati problémákat kikerülhetjük azáltal, hogy az anyaggal játszadunk. Ha például valaki szellemileg kiegyensúlyozatlan állapotban van, és tudatában teljes zűrzavar uralkodik – akárcsak az a majom, akiről korábban beszéltünk –, akkor hiába adjuk rá Buddha szerzetesi ruháját, és

ültetjük le meditációs tartásba, a tudata ugyanúgy fog pörögni, mint annak előtte. De ha fokozatosan megnyugszik, és egyszerű majom lesz belőle, akkor lehet, hogy érdemes neki egy nyugodt helyre visszavonulni.

Kérdés: Amikor szembesülök saját visszataszító tulajdonságaimmal, egyszerűen nem tudom őket elfogadni. Ehelyett inkább megpróbálok elfeledkezni róluk, vagy változtatni rajtuk.

Válasz: Nem kell rejtegetned ezeket a tulajdonságaidat. És arra sincs szükség, hogy megváltozz. Vedd jobban szemügyre őket. Amikor valami visszataszítót látsz magadban, az csupán egy elképzelés. Visszataszítónak látod, és ez még mindig a „jó” és a „rossz” fogalmaival függ össze. De még ezeken a szavakon – „jó” és „rossz” – is túl kell lépni. Lépj túl a szavakon és a fogalmi gondolatokon, és egyre jobban mélyülj el önmagadban, abban, ami valójában vagy. Az első pillantás még nem elegendő: alaposan vizsgálj meg a részleteket is, anélkül, hogy ítélkeznél, vagy szavakat és fogalmakat használnál. Ha teljesen megnyílsz önmagad felé, akkor ezzel a világ felé is megnyílsz.

A bódhiszattva ösvény

Az előző előadás során az egyszerűség és a pontosság hínajána típusú meditációs gyakorlatáról beszéltünk. Azáltal, hogy egy kis szünetet tartunk, és biztosítjuk a dolgok valóságának megmutatkozásához szükséges teret, kezdjük észrevenni életünk tiszta egyszerűségét és pontosságát. Ez a meditáció első lépése. Lassan behatolunk az ötödik szkandhába, és átvágunk a csapongó gondolatok száguldó zürzavarán, a tudatunkat állandóan elborító „fecsegés-felhőn”. A következő lépésben az érzelmekkel foglalkozunk.

A csapongó gondolatokat a vérkeringéshez lehetne hasonlítani, ami az izmokat, vagyis az érzelmeinket táplálja. A gondolatok kapcsolják össze és tartják fenn az érzelmeket. A mindennapi életünk során tapasztalt szüntelen tudati fecsegésáradatot színes és heves érzelmi kitörések tarkítják. A gondolatok és az érzelmek a világhoz való alapvető hozzáállásunkat és viszonyunkat fejezik ki. A gondolatok és az érzelmek alkotják azt a környezetet, azt a fantáziavilágot, amelyben élünk. Ez a hat létbirodalom. Noha alapvetően egy bizonyos világ határozza meg az egyén lelki alkatát, az egyéb világokhoz kapcsolódó érzelmeket is állandóan tapasztalja.

Ahhoz, hogy megfelelően tudjunk foglalkozni ezekkel a világokkal, először egy átfogóbb szemléletre van szükségünk, amit a *vipasjana* (páli nyelven: *vipasszana*) meditáció segít kifejleszteni. Nem elég a cselekedetek pontos részleteit tudatosítani, rá kell látnunk a helyzet egészére. A *vipasjana* magában foglalja a térről való tudatosságot is. A tér az a környezet, amelyben a pontosság létrejön. Ha figyelemmel kísérjük cselekedeteink pontos részleteit, azzal egy bizonyos teret is létrehozunk. Kezdetben kis mértékben vagyunk tudatosak egy helyzetről, és ez idővel elvezet a nagyobb mértékű tudatossághoz. Ebből fejlődik ki az átfogó tudatosság, a *mahavipasjana* (páli

nyelven: *mahavipasszana*) meditáció, vagyis a részletekre irányuló figyelem helyébe a teljes egész átfogó tudatossága lép. Lassan felismerjük az álmoképeink sablonjait, és többé már nem merülünk el bennük. Felfedezzük, hogy nem kell harcolnunk a kivetítéseinkkel. Az a fal, ami a kivetítéseinktől választ el bennünket, szintén a mi teremtményünk. Az ego lényegnélküliségének felismerése a pradzsnjá, vagyis a transzcendentális tudás. A pradzsnjá megjelenését követően ellazulunk, és ráeszmélünk, hogy többé nem kell fenntartanunk az ego létét. Nyugodtan megengedhetjük magunknak, hogy nyitottak és nagylelkűek legyünk. Óriási örömet okoz az a felismerés, hogy más képpen is viszonyulhatunk a kivetítéseinkhez. Ez az első bódhiszattva szint, vagyis az első *bhúmi*. Rálépünk a bódhiszattva ösvényre, más néven a mahájána útjára, a nyitottság és a melegség ösvényére.

A mahavipasjana meditációban óriási kiterjedésű teret tapasztalunk önmagunk és a jelenségek között. Érezzük a helyzetek és önmagunk közötti teret, és ebben a térben bármi megtörténhet. A dolgok nem itt vagy ott történnek, és a jelenségeket már nem a viszony vagy a harc fogalmai alapján közelítjük meg. Más szóval, a tapasztalatokra nem erőltetjük rá fogalmi elképzeléseinket, az elnevezéseket és a kategóriákat, hanem minden helyzetben érzékeljük a tér nyitottságát. Így a tudatosság nagyon pontossá és mindent átfogóvá válik.

A mahavipasjana meditáció során hagyjuk, hogy a dolgok önmaguk legyenek. Lassan belátjuk, hogy ez részünkről semmi erőfeszítést nem igényel, hiszen a dolgok már eleve olyanok, amilyenek. Nem kell, hogy mi ilyennek lássuk őket, hiszen már eleve ilyenek. Ezáltal megtanuljuk valóban értékelni a nyitottságot és a teret. Elegendő mozgástér áll a rendelkezésünkre. Nem kell törekednünk a tudatosságra, mert már tudatosak vagyunk. Ezért hívják a mahájána ösvényét a nyílt, széles ösvénynek. Nyitottak vagyunk, és készen állunk arra, hogy lehetővé

tegyük önmagunk számára a felébredést és az intuíciónk működését.

Már beszéltünk arról, hogy a kommunikációt elősegíti, ha néha egy kis szünetet tartunk, azonban ez a gyakorlat túlságosan szándékolt és öntudatos. A mahavipasjána meditáció során nem csupán annyit teszünk, hogy figyeljük magunkat kommunikáció közben, majd szándékosan szünetet tartunk és várunk, hanem inkább a beszédet követően egyszerűen elengedünk mindent. Hagyjuk, hogy a dolgok maguktól megtörténjenek, és nem aggodalmaskodunk miattuk. Az elengedést ne tekintsük a tulajdonunknak, a saját teremtményünknek. Nyíljunk meg, engedjünk el mindent, ne birtokoljunk semmit, és ezáltal megnyilvánul a felébredett állapot természetessége.

A mahájána irodalom háromféle gyakorlóról tesz említést: akik készen állnak a megnyílásra, akik majdnem készek a megnyílásra, valamint akik rendelkeznek a megnyílás lehetőségével. A harmadik csoportba azok az intellektuális beállítottságú emberek sorolhatók, akik érdeklődnek a folyamat iránt, de nem hagynak elegendő teret a belső ösztön megnyilvánulásához. A második kategória azokra vonatkozik, akik meglehetősen nyitott felfogással rendelkeznek, de túlságosan figyelik és ellenőrzik önmagukat. Azok állnak teljesen készen a megnyílásra, akik meghallották a titkos jelszót, a *tathágatát*: valakinek már sikerült, valaki túljutott a szamszárán, tehát lehetséges végigjárni a nyílt ösvényt, a tathágata ösvényét. Éppen ezért egyszerűen nyíl meg, mindegy hogyan, mikor és miért. Ez a nagyszerű dolog már valaki mással is megtörtént, veled miért ne történhetne meg? Miért teszel különbséget önmagad és a többi tathágata között?

A „tathágata” elnevezés azokat az embereket jelöli, akik megtapasztalták a *tathatát*, vagyis a dolgok valódi természetét. Más szóval, a tathágata eszméje egyfajta ösztönző erő, vagy kiindulópont. Tudomásunkra jut, hogy előttünk másoknak már sikerült végigjárni az utat és megtapasztalni a valóságot. A

felébredés, a nyitottság és a higgadt értelem ösztöne már sokakat inspirált a megvalósításra.

A bódhiszattva ösvény azoknak való, akik bátrak, és százszázalékosan bíznak a bennük jelenlévő tathágata-természet valóságának hatalmas erejében. Akiket felébresztett a tathágata eszméje, azok a bódhiszattva ösvényt járják, a bátor harcos útját, aki szilárdan hisz abban, hogy képes végigjárni az ösvényt, bízik saját buddha-természetében. A „bódhiszattva” kifejezés a következőt jelenti: „aki elég bátor ahhoz, hogy a bódhi ösvényét járja.” A „bódhi” a felébredett tudatállapot. Ez persze nem feltétlenül jelenti azt, hogy a bódhiszattva már elérte a teljes felébredés állapotát, de mindenesetre kész arra, hogy a felébredettek ösvényét kövesse.

Ez az ösvény hat, spontán megjelenő transzcendentális tevékenységet foglal magában. Ezek a transzcendentális nagylelkűség, az önfegyelem, a türelem, az energia, a meditáció és a tudás. Ezeket az erényeket a *hat paramitának* is nevezik. A „param” másik oldalt vagy túlpartot jelent, a folyó túlsó partját, az „ita” pedig megérkezést. A paramita tehát a túlsó partra való megérkezést jelenti, ami utal arra, hogy a bódhiszattva tettei az ego önző képzetait meghaladó szemléleten kell, hogy alapuljanak. A bódhiszattva nem arra törekszik, hogy jó és kedves legyen, hanem spontán módon együtt érez mindenkiel.

A nagylelkűség

A transzcendentális nagylelkűséget a buddhista szövegek tanulmányozása során gyakran tévesen értelmezik. Úgy gondolják, hogy a nagylelkűség egyfajta leereszkedő kedvességet takar. Az emberek szenvednek, mi pedig felsőbbrendű helyzetünkél fogva képesek vagyunk megmenteni őket. Ez nem más, mint egy szűk látókörű, lenéző jellegű magatartás. A bódhiszattva esetében azonban nincs szó ilyen érzéketlen „nagylelkű-

ség"-ről. Az ő nagylelkűsége rendkívül erőteljes, és kommunikáción, kapcsolatteremtésen alapul.

A kapcsolatteremtésnek túl kell lépnie az irritáción, különben úgy járunk, mintha egy tövisbokr kellős közepén szeretnénk puha ágyat vetni magunknak. A színek, az energiák és a fény átható erővel áramolnak felénk, és tűskeként szűrik át kapcsolatteremtési kísérleteinket. Szeretnénk megszabadulni ettől a heves kényelmetlenségérettől, és ez gátolja a kommunikációt.

A valódi kapcsolatteremtés a kisugárzáson, a befogadáson és a kölcsönhatáson alapul. Ha valami irritál bennünket, nem vagyunk képesek világosan látni a felénk közeledő dolgok, a kapcsolatteremtési lehetőségek térszerű természetét. A zavaró tényező hatására azonnal elutasítjuk a külvilágot: „Ez idegesít és zavar engem, hagyjál békén!” Ez a magatartás szöges ellentétben áll a transzcendentális nagylelkűséggel.

A bódhiszattvának meg kell tapasztalnia a nagylelkűségen alapuló, teljes kommunikációt, és felül kell emelkednie az irritáción és a védekező jellegű magatartáson. Máskülönben, amikor szúrós tövisek fenyegetnek bennünket, úgy érezzük, hogy támadás ért minket és védekeznünk kell. Elmenekülünk a kapcsolatteremtés nagyszerű lehetőségei elől, és még ahhoz sincs merszünk, hogy egy pillantást vessünk a folyó túlsó partjára. Hátat fordítunk, és megpróbálunk elmenekülni.

A nagylelkűség hajlandóságot jelent arra, hogy adjunk, és hogy minden filozófiai, erkölcsi vagy vallási indíték nélkül megnyíljunk. Egyszerűen megteesszük azt, amire az adott pillanatban és az adott helyzetben szükség van, és félelem nélkül bármit befogadunk. A megnyílás egy országút kellős közepén is megtörténhet. Nem félünk a szmogtól, a portól vagy attól, hogy az emberek gyűlölete és szenvedélye elhatalmasodik rajtunk. Egyszerűen megnyílunk, és teljes mértékben átadjuk magunkat. Ez együtt jár azzal, hogy nem ítélkezünk és nem értékelünk. Ha megpróbáljuk a tapasztalatainkat értékelni és osztályozni, és

azon tünődünk, hogy vajon milyen mértékben nyílunk meg és milyen mértékben maradunk zártak, akkor a nyitottság elveszíti az értelmét, a transzcendentális nagylelkűség paramitájának eszméje pedig kárba vész. Ebben az esetben a tetteink nem a bódhiszattva meghaladó bölcsessége által vezérelt tettek lesznek.

A meghaladás eszméje annyit jelent, hogy keresztüllátunk a korlátolt fogalmakon, a kettőségek párharcán alapuló magatartáson. Amikor megpillantunk valamit, rendszerint nem adunk lehetőséget önmagunknak arra, hogy megfelelően lássuk azt a tárgyat. A jelenségeket nem önnön valóságukban, hanem a gondolataink szűrőjén át látjuk. Ez elégedettséggel tölt el bennünket, hiszen önmagunkban létrehoztuk egy adott dolog egyéni változatát. Azután véleményt mondunk róla, megítéljük, és elfogadjuk vagy elutasítjuk. Az igazság az, hogy nincs valódi kapcsolatunk az általunk érzékelt jelenségekkel.

A transzcendentális nagylelkűség azt jelenti, hogy mindegyiket készek vagyunk odaadni. A tetteink teljesen nyitottak, más szóval meztelenek. Az ítélkezés nem a mi feladatunk. Mi csak adunk, az már az embereken múlik, hogy elfogadják-e. Ha nincsenek felkészülve a nagylelkűségünkre, akkor nem fogadják el, ha készen állnak rá, akkor igen. Ilyen a bódhiszattva önzetlen tevékenysége. A bódhiszattva nem öntudatos: „Mindent jól csinállok? Nem hibáztam? Elég óvatos vagyok? Ki előtt kellene megnyílnom?” A bódhiszattva sohasem elfogult. Mondhatnánk azt is, hogy úgy fekszik, mint egy holttest. Csak hadd jöjjenek közelebb az emberek, és vegyék szemügyre. Kiszolgáltatja magát a többieknek. Ilyen a nemes, teljes értékű cselekvés, amely mentes minden képmutatástól és filozófiai vagy vallási ítélettől. Ezért nevezik transzcendentálisnak és paramitának. A bódhiszattva tevékenysége lenyűgöző.

Az önfegyelem

Ha továbblépünk, és megvizsgáljuk az erkölcs, vagy önfegyelem paramitáját, a *sila* paramitát, akkor látni fogjuk, hogy ez szintén az előbb említett alapelvekre épül. Az önfegyelem nem azt jelenti, hogy az ember egy meghatározott szabály- vagy viselkedérendszerhez köti magát. A bódhiszattva teljesen önzetlen és nyitott, ezért értelemszerűen a nyitottság, és nem a különféle szabályok alapján cselekszik. Akaratlanul beleesik bizonyos viselkedési mintákba, de ezt nem szándékosan teszi. A bódhiszattva nem képes ártani senkinek, mivel ő a transzcendentális nagylelkűség megtestesítője. Teljesen megnyílt, így nem tesz különbséget a dolgok között, és mindig a valósággal összhangban cselekszik. Ha egy külső szemlélő nézőpontjából vesszük figyelemre a bódhiszattva tetteit, akkor úgy látjuk, hogy mindig helyesen cselekszik: a megfelelő időben a megfelelő tettet hajtja végre. Ha azonban megpróbálnánk utánozni, akkor kudarcot vallanánk, mivel tudata olyannyira precíz és pontos, hogy sohasem hibázik. Soha nem ütközik váratlan akadályokba, és soha nem okoz zűrzavart. Cselekedetei automatikusan beleillenek bizonyos mintákba. Ha az élet zűrzavarosnak tűnik, ő egyszerűen beleveti magát és részt vesz a zűrzavarban, a dolgok pedig maguktól helyreállnak. A bódhiszattva képes átkelni a folyón, anélkül, hogy az örvény magával ragadná.

Ha teljesen megnyílunk, nem ellenőrizzük önmagunkat, és saját valójukban viszonyulunk a szituációkhoz, akkor tetteink tiszták, abszolútak és transzcendentálisak lesznek. Ha azonban ugyanezt erőfeszítések árán akarjuk elérni, akkor cselekedeteink esetlenségről árulkodnak majd. Bármennyire tiszta cselekedeteiről is van szó, az ügyetlenség és a merevség elkerülhetetlen. A bódhiszattva tettei ezzel szemben szabadon áramlanak, és nyoma sincs bennük a merevségnek. Minden a helyén van, mintha valaki éveket töltött volna a helyzet elemzésével. A bódhiszattva nem tervezi meg előre a cselekedeteit, hanem egy-

szerűen kommunikál. A nyitottságból fakadó nagylelkűségből indul ki, és tökéletesen idomul az adott szituációhoz. A bódhiszattva viselkedését gyakran hasonlítják az elefánt járásához. Az elefántok soha nem sietnek, hanem lassan, de biztosan, lépésről-lépésre vágnak keresztül az őserdőn. Nem botlanak el, és nem hibáznak. Minden egyes lépésük szilárd és határozott.

A türelem

A bódhiszattva tevékenység következő jellemzője a türelem. Az igazság az, hogy a hatféle bódhiszattva tevékenységet nem lehet különálló gyakorlatoknak tekinteni, mert egymásból következnek. Ami a türelem paramitáját illeti, nem arról van szó, hogy erőszakkal uralkodunk magunkon, keményen dolgozunk, rendkívüli tűrőképességet fejlesztünk ki, és testi-szellemi problémáinkra ügyet sem vetve addig hajszoljuk magunkat, míg holtan esünk össze. A türelem fontos részét képezik az ügyes módszerek, ugyanúgy, mint az önfegyelem és a nagylelkűség esetében.

A transzcendentális türelem teljesen mentes az elvárásoktól. Mivel nem várunk el semmit, sohasem türelmetlenkedünk. Életünket rendszerint elvárások és törekvések jellemzik, és ez a fajta tevékenység jobbra az impulzivitáson alapul. Megpillantunk valami szép és izgalmas dolgot, és elkezdünk nagyon keményen törekedni, hogy megkaparintsuk. Előbb vagy utóbb azonban ellenállásba ütközünk. Törekvésünk arányában nő az ellenállás is, mivel az impulzus, vagyis az ösztönzés rendkívül erős, ám a bölcsességet nélkülöző hajtóerő. Az impulzív cselekvést ahhoz hasonlíthatjuk, amikor egy vak ember fut, hogy elérje a célját. A bódhiszattva tettei ezzel szemben soha nem váltanak ki ellenállást. A bódhiszattva minden helyzethez képes alkalmazkodni, mert nincsenek vágyai, és nem bővíli el semmi. A transzcendentális türelem mozgatóereje nem a meggondolat-

lan impulzivitás. Ez az erő nagyon lassú, biztos és folyamatos, akár az elefánt járása.

A türelemhez a tér érzete is társul. A bódhiszattva soha nem fél az új helyzetektől, mert semmi sem érheti váratlanul. Legyenek azok pusztító, zűrzavaros, alkotó jellegű, csábító vagy hívogató jelenségek, a bódhiszattva soha nem zavarodik össze és nem rendül meg, mert érzékeli azt a teret, ami a szituáció és önmaga között található. Ha valaki ráébred erre, akkor felismeri, hogy ebben a térben bármi megtörténhet. Minden jelenség a tér kellős közepén jön létre. A dolgok nem „itt” vagy „ott”, a kapcsolát vagy a küzdelem kettősségének viszonylatában történnek. Éppen ezért a transzcendentális türelem azt jelenti, hogy a világhoz való viszonyunk áramló jellegű, és soha nem szállunk harcba semmivel.

Az energia

Most térjünk rá a következő szintre, az energia paramitájára, amit szanszkritul *vírjának* neveznek. Ez egy olyan típusú energia, ami azonnal a helyzet közepébe helyez bennünket, hogy soha ne mulasszunk el egyetlen lehetőséget sem. Más szóval, egy örömteli energia, ahogy Sántidéva a *Bódhiszattva-csárjávátára* című művében megfogalmazza. Ez az energia örömteli, és nem hasonlít ahhoz az energiához, aminek hatására keményen dolgozunk, mert tudjuk, hogy muszáj. Örömteli azért is, mert érdeklődéssel fordulunk életünk alkotó jellegű vonásai felé. A nagylelkűség nyitottá teszi, az erény mozgásba hozza, a türelem pedig erősíti az életünket. Ezzel elérkeztünk a következő szintre, az öröm szintjére. A különféle helyzeteket soha nem látjuk érdektelennek vagy mozdulatlanoknak, mivel a bódhiszattva létszemlélete teljesen nyitott, és minden iránt érdeklődést tanúsít. Soha nem értékel, ami természetesen nem azonos a lelki sivársággal. Nem merül el az ún. „magasabb tudatállapotok”-ban, a „tökéletes szamáhi”-ban, aminek hatására az ember nem tudja

megkülönböztetni az éjjelt a nappaltól, vagy a reggelit a vacsorától. A bódhiszattva soha nem esik a ködös, eltompult tudatállapotok csapdájába. Világosan látja a szavak és fogalmak korlátai közé szorított értékeket, de egyúttal keresztüllát a fogalmakon és az értékítéleteken. Látja, hogy valójában mennyire jelentéktelenek azok az apró különbségek, amelyeket mi magunk hozunk létre. A helyzeteket átfogóan szemléli, ezért óriási érdeklődést tanúsít az élet valósága iránt. A bódhiszattva soha nem erőlködik, egyszerűen csak éli az életét.

A bódhiszattva ösvényre lépve az ember fogadalmat tesz, hogy mindaddig nem éri el a megvilágosodást, amíg minden érző lényt hozzá nem segít a felébredéshez, vagyis a buddháállapot eléréséhez. Az adás, a megnyílás és az önfeláldozás e nemes tetteivel lép rá az ösvényre, az ösvényen járva pedig óriási érdeklődést tanúsít a mindennapi helyzetek iránt, és soha nem fárad bele az élet munkájába. Ez a vírja, az örömmel végzett, kemény munka. Óriási energia szabadul fel, amikor lemondunk arról a törekvésünkről, hogy buddhákká váljunk. Most már valóban van időnk az életre, mert magunk mögött hagytuk a neurotikus rohanást.

Érdekes, hogy a bódhiszattva, pontosságából kifolyólag nem veszteget el egyetlen másodpercet sem, noha megfogadta, hogy nem éri el a megvilágosodást. Mindig teljes alaposággal éli az életét, és ennek eredményeként – még mielőtt észrevenné – eléri a megvilágosodást. Furcsán hangzik, de még a megvilágosodás után sem adja fel azt a vágyat, hogy ne érje el a megvilágosodást. Ekkor tör igazán felszínre az együttérzés és a bölcsesség, amelyek az energiát és a meggyőződést táplálják. Ha soha nem fáradunk bele az életünk során felmerülő helyzetekbe, akkor örömteli energia tölt el bennünket. Ha teljes mértékben nyitottak vagyunk, és éber tudatossággal éljük az életünket, akkor nem lesz egyetlen homályos pillanatunk sem. Ez a vírja.

A meditáció

A következő paramita a *dhjána*, vagyis a meditáció. Kétféle dhjánát ismerünk. Az első a bódhiszattva meditációja, amelynek során az együttérző energia révén folyamatosan tapasztaljuk az átfogó tudatosságot. A „dhjána” szó szerint tudatosságot, éber állapotot jelent. De ez nem csupán a formális értelemben vett meditációra vonatkozik. A bódhiszattva soha nem keresi a transzállapotot, a gyönyört és az elmélyedést. Egyszerűen éberen viszonyul a helyzetek valóságához. Nagylelkűen, erényesen, türelemmel és energiával biztosítja a meditáció folytonosságát. Állandóan jelen van benne az éberség érzése.

A dhjána másik típusa az istenvilágok koncentráció-gyakorlata. A legszámottevőbb különbség a két meditáció között az, hogy a bódhiszattva semmire sem rögzíti a tudatát, hanem az élet valós helyzeteivel foglalkozik. A meditáció során nem hoz létre egy központi vezérlőegységet, nem figyelni önmagát, miközben cselekszik vagy meditál, így tevékenysége mindig meditáció, meditációja pedig mindig cselekvés.

A tudás

A következő paramita a *pradzsnjá*, más néven tudás. A pradzsnját a hagyomány egy éles, kétélű karddal ábrázolja, ami keresztülvág minden zavarodottságon. A pradzsnjá híján nem lehet teljes a másik öt tevékenység, még akkor sem, ha ezeket a bódhiszattva tökélyre fejlesztette. A szútrák szerint az öt paramita a pradzsnjá óceánjába ömlő öt folyóhoz hasonlítható. A szútrák arról is említést tesznek, hogy a csakravartin, vagyis az egyetlen uralkodó négy hadsereg élén indul harcba. Az uralkodó vezetése nélkül a hadseregek tehetetlenek lennének. Más szóval, a pradzsnjá az intelligencia, vagyis alapséma, amelybe a többi erény beleömlik és benne egyesül. Ez az intelligencia vágja át a bódhiszattva tevékenység fogalmivá torzított válto-

zatait. Lehet, hogy a bódhiszattva módszeresen és helyesen cselekszik, de a tudás, vagyis a kétségeken és a tétovázáson keresztülvágó kard nélkül cselekedetei egyáltalán nem transzcendentálisak. Így tehát a pradzsnjá az intelligencia és a mindent látó szem. Ez pontosan az ellentéte annak, amikor az ego cselekvés közben önmagát figyelni.

A bódhiszattva a figyelőt, vagyis az egót alakítja át megkülönböztető tudássá, és ez a pradzsnjá paramita. A *pra* felsőbbrendűt jelent, a *dzsnjá* pedig tudást. Ez tehát egy felsőbbrendű, teljes és pontos tudás, ami mindent észlel. Az *ez* és *az* kettőségeihez ragaszkodó tudást kettévágja, így létrejön a kétoldalú tudás, a tudás és a látás pradzsnjája.

A tudás pradzsnjája az érzelmekkel foglalkozik. A pradzsnjá keresztülvág a zavaros érzelmeken, vagyis az önmagunkhoz való hozzáállásunkon, és ezáltal feltárja valódi természetünket. A látás pradzsnjája a világról alkotott primitív előítéletek meghaladását jelenti. Olyannak látjuk a helyzeteket, amilyenek. A pradzsnjá módot ad arra, hogy a lehető legkiegyensúlyozottabban viszonyuljunk a helyzetekhez, és keresztülvág az *ez* és *az* megkülönböztetésére irányuló legapróbb hajlamon is. Ezért van két éle a kard pengéjének: nem csak *ebben* az irányban vág el mindent, hanem *abban* az irányban is. A bódhiszattvát többé nem háborgatja a megkülönböztetésből fakadó irritáció. Egyszerűen keresztülhalad a helyzeteken, anélkül, hogy visszajelzésre lenne szüksége. A hat paramita szorosan összefügg egymással.

Kérdés: A meditáció azt jelenti, hogy egyszerűen figyelünk arra, amit csinálunk, tehát figyelmesek vagyunk?

Válasz: A dhjána, az ötödik paramita a tudatosság, a figyelmesség. De sem a dhjána, sem a többi paramita nem létezhet transzcendentális tudás, pradzsnjá nélkül. A pradzsnjá a figyelmesség gyakorlatát teljesen más megvilágításba helyezi. Átalakítja valamivé, ami több, mint pusztán koncentráció. A

koncentráció lényege az, hogy a tudatot egyhegyűen egy bizonyos tárgyra összpontosítjuk. A figyelmisség ennél többet jelent. A pradzsnjá hozzáadásával a meditáció a helyzet környezete egészének tudatosságává válik. Emellett pontosságot és nyitottságot is eredményez, aminek következtében minden pillanatról, minden lépésünkről és minden mozdulatunkról tudatosak leszünk. Ez a pontosság és egyszerűség pedig a szituáció egészének átfogó tudatosságává növi ki magát. A meditáció tehát nem egy bizonyos dologra való összpontosítást jelent, hanem azt, hogy éberrel viszonyulunk a helyzetek egészéhez, valamint átérezzük az események egyszerűségét. A meditáció több, mint pusztán a figyelmisség gyakorlása. Ha csupán a figyelmisséget gyakoroljuk, akkor nem fejlődik ki bennünk az intuitív látásmód, ami a gyakorlás kiszélesítéséhez szükséges. Kezdetben a figyelmisség az egyik tárgyról a másikra ugrál.

A pradzsnjá kifejlesztése a járás megtanulásához hasonlítható. Először csak egy dologgal kezdjük el a tudatosság kifejlesztését, azután már két dologról vagyunk tudatosak, majd háromról, négyről, ötről, hatról stb. De amikor végre megtanultunk járni, akkor tudatosságunkat kiterjesztjük a szituáció egészére, hogy az adott helyzet összes elemét felölelje. Erre csak akkor leszünk képesek, ha nem merülünk bele semmibe. Ezáltal mindenről tudatossá válunk.

Kérdés: Mit tegyünk akkor, ha összetükközésbe kerülünk másokkal, és ez megnehezíti a velük való kapcsolatunkat?

Válasz: Ha erősen vágyasz a kommunikációra, ami a nagylelkűséggel függ össze, akkor a pradzsnjá, a tudás eszközeinek segítségével derítheted ki, hogy miért nem tudsz kijönni másokkal. Lehet, hogy a kommunikációd túlságosan egyoldalú, tehát nem szívesen fogadod a másik irányból érkező kommunikációt. Az is előfordulhat, hogy nagyon vágyasz a kapcsolatteremtésre, és minden energiádat ebbe fekteted. Ez azonban túlságosan intenzív megközelítés, ami nincs ínyére a másik félnek.

Nem hagysz neki teret, hogy kapcsolatteremtési kísérleteidet viszonzza. Ezt persze nem rossz szándékkal teszed, de mégis figyelmesnek kell lenni, és a helyzet egészét kell látni, ahelyett, hogy egyszerűen megrohamoznánk a másikat. Meg kell tanulnunk az életet a másik ember szemszögéből is látni. A lényeg az, hogy biztosítsuk a teret és a nyitottságot. Nagyon gyakran tapasztalhatjuk, milyen nehéz ellenállni annak a késztetésnek, hogy ráerőltessük a többi emberre a saját gondolkodásmódunkat. De nagyon vigyázzunk arra, hogy kommunikációnk ne váljon túlságosan lehangolóvá. Ez pedig csak akkor lehetséges, ha megtanuljuk, hogyan kell a teret és a nyitottságot biztosítani.

Kérdés: Mi készíteti az embert arra, hogy lemondjon a vágyakozásról?

Válasz: Az igazság felfedezése. Ráébredsz arra, hogy amíg fel nem adod a vágyat, hogy valakivé válj, nem lehetsz bódhiszattva. Ebben a szituációban nincs helye a játéknak, egyszerűen át kell adnod magad. Valóban meg kell nyílnod, és fel kell adnod a ragaszkodást. Ha egyszer bepillantást nyersz az önátadás természetébe, akkor ez az élmény a továbblépésre ösztönöz. Ha akár egy másodperc töredékéig megtapasztalod a felébredett tudatállapotot, akkor óriási vágyal és energiával fogsz haladni az ösvényen. Azután rájössz, hogy a továbblépés érdekében teljesen meg kell válnod a haladás eszméjétől. A bódhiszattva ösvény tíz szintre és öt ösvényre osztható fel. Az utolsó ösvény végén, a tizedik szinten hirtelen úgy érzed, hogy már csak egy lépésre vagy a megvilágosodástól, hogy már majdnem elérted, de valami visszahúz. Ekkor felismered, hogy az egyetlen visszahúzó erő az elérésre irányuló törekvés. Ez a vádyszrához hasonlatos számádhí, a vágy halála.

Kérdés: A mindennapi életben a nemtörődömséghez az unalom kapcsolódik. Ha a bódhiszattva ideál szerint nem törődünk

a dolgokkal, akkor nem válunk olyaná, mint egy érzéketlen kódarab?

Válasz: A nem-törődés nem azt jelenti, hogy olyanok leszünk, mint a kövek vagy a medúzák változunk, hiszen az energia továbbra is jelen van bennünk. Azonban egy olyan ember szempontjából nézve, aki túlságosan is törődik mindennel, a következő történik: megjelenik bennünk a vágy vagy a düh, de nem engedünk szabad utat ezeknek az érzelmeknek. Megpróbálunk higgadtak maradni, és nem hagyjuk, hogy energiáink tettek formáját öltse, de emiatt csüggedtek, csalódottak és frusztráltak leszünk. Ez az energiaszemlélet meglehetősen egyoldalú.

Az energia egyáltalán nem csak pusztító és birtokló formában nyilvánul meg. Léteznek olyan energiák is, amelyek nem függenek össze az önző szeretettel vagy a gyűlölettel. Ezek a pontosság, a világosság és a szituációk tiszta érzékelésének energiái. Az értelem energiái folyamatosan megnyilvánulnak, de nem adunk lehetőséget magunknak arra, hogy megfelelően érzékeljük őket. Az energiát minden esetben pusztítónak vagy birtoklónak tekintjük, pedig ennél többről van szó. Ha tényleg kapcsolatban állunk a valósággal, akkor egyetlen homályos pillanatunk sem lesz. Az energiaszikrák folyamatosan megjelennek, és meghaladják a nem-tudást és az együgyű, egyoldalú látásmódot.

Kérdés: De honnan tudhatjuk, hogy miképpen és hová kell irányítani az energiát?

Válasz: Mivel nagyon tisztán látod a helyzeteket, sokkal tisztábban, mint annak előtte, és olyannak látod őket, amilyenek, tudni fogod, miként és hová irányítsd az energiát. Ezt megelőzően ahelyett, hogy a dolgokat a maguk valóságában szemlélted volna, inkább a valóság eltorzított változatát húztad rá a világra. Amikor a fátyol lehull, a helyzeteket a maguk valóságában fogod látni, és képes leszel megfelelő alaposággal kommu-

nikálni velük. Semmit sem kell magadra erőltetned. Inkább egy folyamatos kapcsolatról, egy táncról van szó. Ez a napfény és a növények fejlődésének viszonyához hasonlít. A Nap nem vágyik arra, hogy növényeket hozzon létre. A növények egyszerűen növekedéssel reagálnak a napfényre, és így a helyzet önmagától alakul ki.

Kérdés: Spontán módon?

Válasz: Igen. Ezért olyan precíz ez a folyamat, mint ahogyan a növények esetében is láthatjuk. Szinte tudományos pontossággal történik minden. A cselekedeteink rendkívül precízek lesznek, pontosan azért, mert spontán módon cselekszünk.

Kérdés: Előfordulhat, hogy egy bizonyos helyzet agresszív cselekvést igényel?

Válasz: Nem hiszem, mivel az agresszív cselekedetek általában a védekezéssel függenek össze. Ha a helyzetet a jelen pillanatot átélése és a pontosság jellemzi, akkor soha nem csúszik ki a kezedből. Irányításra és önvédelemre nincs szükség.

Kérdés: Olyan esetekre gondolok, mint amikor Jézus kikergette a kufárokat a templomból.

Válasz: Ezt nem agresszív viselkedésnek, inkább igazságos cselekedetnek nevezném, ami csodálatos dolog. Jézus látta a helyzet pontosságát, anélkül, hogy önmagát ellenőrizte volna, vagy hősként akart volna szerepelni. Az ilyen cselekvésre szükség van.

Kérdés: Hogyan teremthetjük meg az átmenetet a nyugodt, passzív, mindent befogadó tudatállapotból egy aktívabb, megkülönböztető tudatállapotba?

Válasz: A lényeg az, hogy teljesen más szemszögből kell nézni a dolgokat. Mindennapi életünkről alkotott képünk nem annyira pontos és éles, mint ahogy azt általában gondoljuk. Valójában teljes zűrzavarban élünk, mégpedig azért, mert soha

nem egy dologgal foglalkozunk egyszerre. Miközben valamit csinálunk, a tudatunk ezer más dologgal foglalkozik, ezért teljes homályban élünk. Mindennapi életünket egészen más módon kell megközelítenünk. Engedjünk teret az intuitív látásmód létrejöttének, hogy a jelenségek igazi természetét fel tudjuk ismerni. Ez a látásmód kezdetben lehet, hogy inkább homályos, és csak egy-egy pillanatra látjuk meg a valóságot. A zűrzavar sötétségéhez képest ez csak olyan, mint egy pislákoló láng. De ahogy ez az intelligencia egyre aktívabb és áthatóbb lesz, a homály kezd széteszlani.

Kérdés: Ahhoz, hogy a maguk valóságában lássuk a dolgokat, nincs szükség az alany, vagyis az érzékelő, valamint az érzékelés tárgyának megértésére?

Válasz: Ez egy érdekes kérdés. Ki kell lépnünk a senki földjére, ha tisztán akarjuk látni a dolgokat. Ez a tisztánlátás egy ún. „ugrást” igényel, és ezt csak úgy lehet végrehajtani, ha nincs honnan elrugaszkodni. Ha egy bizonyos pontból figyeled az eseményeket, akkor tudatosan benned a távolság és a megfigyelő érzése. Ezért a dolgok valódi természetét csak a semmi kellős közepéről láthatod meg. Senki sem képes megízlelni a saját nyelvét. Gondolkozz el ezen.

Kérdés: Ön azt mondta, hogy csak a semmi kellős közepéről láthatjuk meg a dolgok valódi természetét. A buddhista írások azonban a folyó túlsó partjának eléréséről beszélnek. Tudna erről mondani valamit?

Válasz: Ez egy paradoxon, ami a semmiből történő elrugaszkodáshoz hasonlít. A buddhista írások valóban a folyó túlsó partjának eléréséről beszélnek. A túlsó partra azonban csak akkor fogsz eljutni, amikor végül felismersed, hogy nincs túlsó part. Más szóval, az ígéret földje felé utazunk, és akkor érkezőnk meg, amikor ráébredünk, hogy valójában mindig is ott voltunk. Ez egy igazi paradoxon.

Súnjátá

Ha a pradzsnyá kardjával keresztülvágunk az általunk teremtett fogalmi világon, akkor felfedezzük a súnjátát, más néven az ürességet, az űrt, vagyis a kettősségek és a fogalmak nemlétét. Buddhának ezzel a témával kapcsolatos legismertebb tanításait a *Pradzsnyáparamíta-hridaja*, közismertebb néven a Szív Szútra tartalmazza. Érdekes megjegyezni, hogy ebben a szútrában Buddha alig szólal meg. A beszélgetés végén mindössze mosolyog, és ennyit mond: „Jól mondád, jól mondád.” Buddha olyan helyzetet teremtett, amelynek során az ürességről szóló tanítást nem ő maga, hanem a tanítványai ismertették. Nem erőltette rájuk a gondolatait, inkább megteremtette a tanítás létrejöttéhez szükséges helyzetet. Ezzel arra ösztönözte őket, hogy felfedezzék és átéljék az ürességet. A dharma tanításának húsz módja van, és ezek közül ez az egyik.

A Szív Szútra két főszereplője Avalokitésvara bódhiszattva, az együttérzés és az ügyes módszerek megszemélyesítője, valamint a nagy *arhat* (a hínajáná megvalósítás legmagasabb szintjét elért gyakorló), Sáriputra, aki a pradzsnyát, vagyis a tudást képviseli. Vannak bizonyos eltérések a tibeti és a japán fordítások, valamint az eredeti szanszkrit nyelvű szöveg között, de minden változat lényege az, hogy Avalokitésvara a pradzsnyá átható ereje által felismeri a jelenségek üresség-természetét. Avalokitésvara ezután Sáriputrához beszél, aki a tudományos beállítottságú embereket, vagyis a precíz tudást személyesíti meg. Buddha tanításai Sáriputra mikroszkópjának vizsgálata alá kerültek, ami arra utal, hogy ezeket a tanításokat nem a vak hit alapján fogadták el, hanem megvizsgálták, gyakorolták, kipróbálták és bizonyították őket.

Avalokitésvara így szólt: „Ó, Sáriputra! A forma üresség, az üresség forma. A forma nem más, mint üresség, az üresség nem más, mint forma.” Nem fogunk részletesen foglalkozni a be-

szélgetésükkel, azonban ezt a „formáról és ürességről” szóló kijelentést érdemes közelebbről megvizsgálni, hiszen ez a szútra lényege. Teljesen világosan és pontosan meg kell értenünk, hogy mit jelent a „forma” kifejezés.

A forma az az állapot, amelyre fogalmainkat még nem vetítettük rá. Ez a valóság eredeti állapota, azok a színes, eleven, lenyűgöző, drámai szépségű tulajdonságok, amelyek minden egyes szituációt jellemeznek. A forma lehet egy hegyi patakba hulló falevél, a telihold fénye, egy utcai szennyvízcsatorna vagy akár egy szemétdomb is. Ezek a dolgok alkotják a valóságot, és bizonyos értelemben mind azonosak: formák, tárgyak, és léteznek. A hozzájuk kapcsolódó értékítéletek csak később születtek meg a tudatunkban. Ha tényleg alaposan szemügyre vesszük ezeket a dolgokat, látni fogjuk, hogy nem mások, mint formák.

„A forma üresség.” De mitől üres, mitől mentes? A forma mentes az előítéleteinktől és a véleményalkotásunktól. Ha értékítéletünk alapján nem teszünk különbséget a folyóba hulló falevél és a New York-i szemétdomb között, akkor ezek a dolgok egyszerűen *vannak*. Üresek, tehát előítéletektől mentesek. A dolgok pontosan azok, amik! A szemét az szemét, a falevél az falevél. Akkor láthatjuk meg, hogy a forma valóban üresség, ha képesek vagyunk a jelenségeket személyes értelmezésünktől mentesen szemlélni.

De az üresség egyben forma is. Micsoda felháborító kijelentés! Már éppen azt gondoltuk, hogy mindent tisztáztunk, és felismertük, hogy az előítéleteink nélkül minden „egy”. Csodálatos kép bontakozott ki előttünk: a kellemes és kellemetlen dolgok egyaránt jók. Milyen kényelmes megoldás! Semmi gondunk többé. A következő lépésben azonban felismerjük, hogy az üresség forma, tehát az egészet újra kell kezdenünk. A falevél üressége is forma, mégsem teljesen üres. A szemétdomb üressége is forma. Ha a jelenségeket megpróbáljuk ürességként szemlélni, azzal is csak egy újabb fogalmat aggatunk rájuk. A forma ismét visszatér. Túl egyszerű megoldás lett volna elhají-

tani minden fogalmat, és kijelenteni, hogy minden az, ami. Ez is egyfajta menekülés, önmagunk megnyugtatása lenne. Valóban éreznünk kell a jelenségek természetét, a dolgok szemétdomb-, vagy falevél-természetét, más szóval az *olyanságukat*. Alaposan át kell éreznünk ezeket a tulajdonságokat. Nem elég, ha pusztán az üresség leplébe burkoljuk őket. Ez nem oldana meg semmit. Meg kell látnunk a valóság *olyanságát*, a dolgok valódi természetének nyers és érdes jellegét. Ez a világgép rendkívül precíz. Első lépésként minden súlyos előítéletet eltávolítunk, ezután pedig még az olyan árnyalt fogalmaktól is megválnunk, mint például az „üresség” kifejezés. Ezzel a semmi kellős közepén találjuk magunkat, és csak a valóság vesz körül bennünket.

Végül arra a következtésre jutunk, hogy a forma egyszerűen forma, az üresség pedig üresség. Ezt a szútra a következőképpen fejezi ki: „A forma nem más, mint üresség, az üresség pedig nem más, mint forma.” A kettő elválaszthatatlan egymástól. Ha az élet szépsége, vagy filozófiai értelme után kutatunk, azzal csupán önmagunkat akarjuk igazolni, mondván, hogy a dolgok nem is olyan rosszak, mint gondolnánk. De a dolgok pontosan olyan rosszak, mint gondoljuk! A forma az forma, az üresség az üresség. A dolgok pontosan azok amik, és nincs szükség arra, hogy valamilyen mély értelmű megvilágításból próbáljuk meg őket szemlélni. Végül leszállunk a földre, és olyannak látjuk a dolgokat, amilyenek. Ne gondoljunk itt misztikus látomásokra, arkangyalokra, kerubokra és a szférák zenéjére. A dolgokat a maguk valóságában látjuk. A súnjátá tehát ebben az esetben a fogalmak és a szűrők teljes hiányát jelenti. És ebbe még „a forma üresség és az üresség forma” fogalmi ideája is beletartozik. Arról van szó, hogy közvetlenül lássuk a világot, anélkül, hogy „magasabb” tudatállapotok vagy a dolgok mélyeséges jelentése után kutatnánk. Közvetlenül érzékeljük a jelenségeket, és meglátjuk valódi természetüket.

Felmerülhet a kérdés, hogy miképpen lehet ezt a tanítást mindennapi életünkben alkalmazni. Egy történet elbeszéli, hogy

amikor Buddha először tanított az ürességről, a tanítás hatására néhány arhat szívrohamot kapott és meghalt. Ezek az arhatok az ülőmeditáció során megtapasztalták a térben történő feloldódást, de megragadtak a tér élményében való elmélyülés állapotában. Ennek következtében még mindig jelen volt a tapasztalat és a tapasztaló fogalma. Az üresség elve szerint nem kell elmélyülni semmiben, nem kell különbséget tenni a dolgok között és nem kell semmitől függeni.

Ha a jelenségeket a maguk valójában érzékeljük, akkor nincs szükség további értelmezésekbe vagy elemzésekbe bocsátkozni. Nem érdemes úgy megpróbálni megérteni a dolgokat, hogy szellemi élményeket vagy filozófiai elméleteket vetítünk rájuk. Ahogy egy híres zen mester mondta: „Amikor eszem, eszem, amikor alszom, alszom.” Csak csináld amit csinálsz, teljes átéléssel. Ilyen szellemben cselekszik a *risi*, az őszinte, igaz, egyenes ember, aki soha nem tesz különbségeket a jelenségek között, hanem közvetlenül és százszázalékosan teszi a dolgát. Amikor éhes, eszik, amikor álmos, alszik. Buddhát néha *Maharisinek* is nevezik, vagyis Nagy Risinek, aki nem törekszik az őszinteségre, hanem nyitottságának köszönhetően egyszerűen őszinte.

Az üresség ily módon való értelmezése a Nágárdzsuna alapította *Madhjamika*, vagy „Középút” filozófiai iskolájának szemléletét tükrözi. A tapasztalati valóságot azonban soha nem lehet pontosan leírni, hiszen a puszta szavak korántsem adják vissza magát az élményt. A szavak és fogalmak csupán a tapasztalat bizonyos részleges tulajdonságaira mutatnak rá. Tulajdonképpen még az is kétséges, hogy beszélhetünk-e egyáltalán a valóság megtapasztalásáról, hiszen ebben az esetben elkülönítenénk egymástól a tapasztalatot és a tapasztalót. Végül az is megkérdőjelezhető, hogy beszélhetünk-e egyáltalán valóságról, hiszen ezzel egy külső megfigyelő létét feltételezzük, aki különbözik a valóságtól, mintha csak a valóság egy korlátok közé szorított, megnevezhető dolog lenne. Ezért a *Madhjamika*

iskola egyszerűen a *tathatáról* beszél, vagyis arról, ami van. Nágárdzsuna sokkal szívesebben használta az egyéb filozófiai irányzatok érveit és fogalmait, és logikai levezetés útján bizonyította, hogy ezek az érvek nem állják meg a helyüket. Ő maga nem határozta meg a valóság mibenlétét.

Az igazság és a valóság kérdésének számos főbb filozófiai megközelítése létezett a *Madhjamika* irányzat kialakulását megelőzően, amelyek az iskola fejlődését befolyásolták. Ezek a gondolatok nem csupán a korai buddhista filozófiai iskolákban jutnak kifejezésre, hanem a teista hinduizmus, a Védánta filozófia, az iszlám, a kereszténység és a többi főbb vallási és filozófiai hagyomány szemléletében is. A *Madhjamika* iskola szempontjából ezeket a szemléleteket három fő csoportra lehet osztani: eternalizmus, nihilizmus és az atomelmélet. A *Madhjamika* hívei az első két szemléletet tévesnek tekintették, a harmadik pedig részigazságnak.

A valóság természetéről alkotott három téves elképzelés közül az első és legszembevetőbb az eternalizmus, ami gyakran megjelenik a teista szemlélet egyszerűbb változataiban. Az eternalista tanok követői a jelenségeknek egyfajta örökkévaló lényegiséget tulajdonítanak. Noha a dolgok megszületnek és meghalnak, jelen van bennük az elpusztíthatatlan lényegiség. Az öröklét természete szükségszerűen egy bizonyos *dologhoz* kapcsolódik, így e nézet hívei általában Istenben, a lélekben, az *átmanban*, vagyis a szavakkal kifejezhetetlen önvalóban hisznek. E tanok hívei kijelentik, hogy létezik a szilárd, folyamatos és örökkévaló lényegiség. Az embernek biztonságot nyújt, ha van egy szilárd dolog, amibe kapaszkodhat és amiben elmélyülhet. Ezáltal egy kötött szemléletet tud létrehozni, amelynek segítségével megértheti a világot, és a világhoz fűződő viszonyát.

Előfordul azonban, hogy az eternalista tanok híve végül kiábrándul Istenből, akivel soha nem találkozott, és elveszíti hitét a lélekben, amit sehol sem talál. Ez elvezet a valóság követke-

ző, némiképp kifinomultabb, de mégis téves szemléletéhez, a nihilizmushoz. E nézet szerint minden a titokzatos semmiből ered. Ez a szemlélet teista és ateista nézetekben egyaránt megjelenik, mégpedig azon megállapítás formájában, miszerint az Istenség megismerhetetlen. A Nap süt, beragyogja a földet, élteti a növényeket, biztosítja a hőt és a világosságot. De az élet eredetének nem bukkanunk a nyomára. Nincs olyan logikus kiindulópont, amelyből a világegyetemet származtatni lehetne. Az élet és a világ csupán a *májá*, vagyis az illúzió tánca. A dolgok spontán módon jelennek meg a semmiből. Ennek a szemléletnek fontos alapeleme a *semmi*, mint a megnyilvánult jelenségeken túli, megismerhetetlen valóság. A világegyetem titokzatos módon jön létre, nincs rá magyarázat. Egy nihilista valószínűleg azt mondaná, hogy az emberi tudat nem képes felfogni ezt a rejtélyt. Ez a szemlélet a rejtélyt egy bizonyos *dolognak* tekinti. E nézet követői arra az elképzelésre támaszkodnak, hogy nem létezik válasz, és tulajdonképpen ez jelenti számukra a választ.

A „semmi” elvén alapuló megközelítés a fatalizmus létszemléletéhez vezet. Az ember a logika alapján megérti, hogy tettei visszahatásaként bizonyos dolgok fognak történni. Látjuk az ok és okozat viszonyának folytonosságát, azt a láncreakciót, ami felett egyáltalán nincs uralmunk. Ez a karmikus láncreakció a semmi misztériumából ered. Éppen ezért ha megölünk valakit, akkor az volt az elkerülhetetlen, előre elrendelt karmánk, hogy ölünk. Ha pedig valami jó tettet hajtunk végre, az is csak karma, és semmi köze a figyelmességhez. A valóság nihilista szemlélete szerint minden ebből a titokzatos „semmi”-ből ered. Ez meglehetősen naiv elképzelés, hiszen az ember mindent a rejtéllyel magyaráz. Valahányszor bizonytalanná válunk a fogalmi elképzeléseink határait meghaladó dolgokkal kapcsolatban, azonnal pánikba esünk. Megijedünk a saját bizonytalanságunktól, és megpróbáljuk a hézagot valami mással pótolni. Ez a hézagpótló általában egy bizonyos filozófiában, jelen esetben a

misztériumba vetett hit. Mohón és vágyakozva kutatunk a semmi után, és minden sötét szegletbe bekukkantunk, hogy ráleljünk. De csupán morzsákat találunk, ennél többet soha. Ez nagyon titokzatos dolog. Amíg fogalmi válaszok után kutatunk, addig biztos, hogy rejtélyes, megmagyarázhatatlan területekre tévedünk, és ez a rejtélyesség nem más, mint egy újabb fogalom.

Akár eternalisták vagyunk, akár nihilisták, vagy éppen az atomelmélet hívei, szemléletünk azon a feltételezésen alapul, hogy létezik egy „rejtély”, amit nem ismerünk. Ez lehet az élet értelme, az univerzum eredete, vagy akár boldogság kulcsa is. Üldözzük a rejtélyt, hogy megismerjük, birtokunkba vegyük, és elnevezzük Istennek, léleknek, *átmannak*, Brahmának, ürességnek és így tovább. Ez a szemlélet távol áll a Madhjamika valóságképétől, annak ellenére, hogy a hínájána buddhizmus korai iskolái egy bizonyos mértékig beleestek ebbe a csapdába, ezért az ő szemléletüket csupán részleges igazságnak tekintik.

A hínájána valóságsszemlélete a mulandóságot tekinti a nagy rejtélynek: a megszületett dolgok változnak és megsemmisülnek. Magát a mulandóságot azonban senki sem képes érzékelni, csupán anyagi megnyilvánulásait láthatjuk. A hínájána követői a világegyetemet a térben létező atomok, valamint az időben létező pillanatok fogalmaival jellemzik. Ezért nevezhetjük őket az atomelméletet követő pluralistáknak. A hínájána ürességsszemlélete a formák átmeneti és lényegiség-nélküli természetének megértésén alapul. A hínájána meditáció két részből áll. Az első a mulandóság különböző jellemvonásain: a születésen, a fejlődésen, a hanyatláson és a halálon való alapos elmélkedés. A második a figyelmesség gyakorlása, ami a tudati történések mulandóságának meglátására irányul. Az arhat szemügyre veszi a tudati folyamatokat és a fizikai dolgokat, és megpróbálja őket pillanatnyi, atomok alkotta jelenségekként látni. Ezáltal felfedezi, hogy a jelenségek nem rendelkeznek szilárd, állandó lényegiséggel. Ez a szemlélet abból a szempontból téves, hogy a

dolgokat a relatív viszony alapján vizsgálja, vagyis az ez létét az az létehez viszonyítja.

Az eternalizmus, a nihilizmus és a pluralista atomelmélet különféle kombinációi a világ majdnem minden főbb filozófiai és vallási irányzatában megtalálhatók. A Madhjamika nézete szerint ez a három téves valóság-szemlélet egészen addig elkerülhetetlen, amíg választ keresünk egy kérdésre, és az élet ún. „rejtélye” után kutatunk. Ha magunkévá teszünk egy bizonyos hitet, azzal csupán nevet adtunk a rejtélynek. A mahajána buddhizmus Jógácsára iskolája úgy próbálta megoldani a rejtélyt, hogy létrehozta a rejtély és a jelenségvilág egységét.

A Jógácsára iskola nagyrészt az ismeretelméleten alapul. Ezen irányzat számára a rejtély az ismereteket szerző értelem. A rejtélyt azzal oldották meg, hogy létrehozták az értelem és a jelenségek elválaszthatatlan egységét. Így szerintük nem létezik *egyéni* ismerő, minden jelenséget „önismerő”-nek tekintenek. Csak az *egy tudat* létezik, amit „önragyogó megismerés”-nek neveznek, és a gondolatok, az érzelmek, az emberek és a fák egyaránt az *egy tudat* megnyilvánulásai. Ezért ezt az iskolát a hagyomány *csitta-matra*, vagyis „csak tudat” iskolának is nevezi.

A Jógácsára volt az első buddhista iskola, amely túllépett az ismerő és az ismeret tárgyának megkülönböztetésén. A zavarodottság és a szenvedés eredetét az egyéni ismerő téves képzetéből származtatják. Ha valaki azt hiszi, hogy ismeri a világot, akkor úgy tűnik, mintha az *egy tudat* részekre szakadna, holott mindössze arról van szó, hogy a tudat tiszta felülete elhomályosul. A megzavarodott lény úgy érzi, hogy gondolatok és reakciók ébrednek benne a külső jelenségvilággal kapcsolatban, ezért a hatás-ellenhatás, vagyis a karma állandó láncolatának rabjává válik. A megvilágosult személyek ezzel szemben felismerik, hogy a gondolatok és az érzelmek, valamint az ún. külvilág *egyaránt* „a tudat játéka”. Így nem válnak az alany és a tárgy, a benső és a külső, az ismerő és az ismeret, az én és a más kettőségeinek rabjává. Minden jelenség *önismerő*.

Nágárdzsuna azonban kétségbe vonta a Jógácsára iskola „csak tudat” elméletét, sőt, még a tudat létét is megkérdőjelezte. Áttanulmányozta a Pradznyáparamita tizenkét kötetét, amely Buddhának az élete középső szakaszában, a dharma kerekének másodszori megforgatása során adott tanításait tartalma. Végkövetkeztetéseit Nágárdzsuna a „nem-időzés” elvében összegezte, ami a Madhjamika iskola fő alapelvét képezi. Kijelentette, hogy nincs olyan filozófiai szemlélet, amelyet ne lehetne megcáfolni, ezért nem érdemes belemerülni a valóságról alkotott egyik szemléletbe sem, legyen az akár szélsőséges, akár mérsékelt. Ebbe az *egy tudat* elmélete is beletartozik. De az is tévedés lenne, ha kijelentenénk, hogy a válasz a „nem-időzés”, mert még a „nem-időzés”-en sem szabad időzni. Nágárdzsuna módszere nem csupán egy újabb filozófia volt, hiszen igazából nem is volt filozófia. A következőt mondta: „A bölcsnek középben sem szabad időznie.”

A Madhjamika filozófiája szembeáll a Jógácsára-iskola azon szemléletével, miszerint minden jelenség a tudat aspektusa. A Madhjamika így érvel: „Ahhoz, hogy kijelenthessük, hogy a tudat létezik, vagy hogy minden jelenség a tudat játéka, szükség van valakire, aki a tudatot figyeli, aki ismeri a tudatot és tanúsítja annak létét.” A Jógácsára filozófiája erre a figyelőre épül. Viszont az önragyogó megismerésről szóló elméletükben ők maguk is azt vallják, hogy egy bizonyos tárgyról alkotott szubjektív gondolatok megtévesztők, hiszen nem létezik sem alany, sem tárgy, csak és kizárólag az *egy tudat*, amelynek a figyelő is része. Ezért nem jelenthetjük ki, hogy az *egy tudat* létezik. A szemünkhöz hasonlóan, az önragyogó megismerés sem láthatja saját magát, mint ahogy egy penge sem képes önmagát megvágni. A Jógácsára elmélete szerint pedig nincs, aki a tudatában lehetne annak, hogy az *egy tudat* létezik.

Mit mondhatunk akkor a tudatról és a valóságról? Mivel nincs, aki ezeket érzékelné, a formák és a dolgok létezésének elmélete megtévesztő. Nem létezik valóság, nem létezik senki,

aki a valóságot érzékelné, így a valóság érzékeléséből gondolatok sem származnak. Ha a tudat és a valóság létéről alkotott előítéleteinket feladjuk, akkor a helyzetek tisztán, a maguk valóságában jelennek meg. Nincs figyelő, és nincs ismerő. A valóság egyszerűen *van*, és ez az üresség fogalmának valódi értelme. Ennek belátása következtében eltűnik a figyelő, ami elválaszt bennünket a világtól.

Hogyan jött létre akkor az „én”-be vetett hit, és az ezt követő neurotikus folyamat? A Madhjamika szemlélete szerint, amikor egy formát érzékelünk, azonnali reakcióként érdeklődés és bizonytalanság jelenik meg bennünk. Ez a reakció csaknem azonnal, a másodperc törtrésze alatt jön létre. A látott jelenség felismerése után nyomban nevet adunk neki. A névvel természetesen együtt jár a fogalom is. Fogalommá torzítjuk a látott jelenséget, tehát már nem a valódi természetét látjuk. Létrehozunk egy szűrőt, egy fátylat, ami elfedi előlünk az érzékelés tárgyának valóságát. Ez gátolja meg a meditáció és a mindennapi élet során való folytonos figyelmesség fenntartását. Ez a fátyol megfoszt bennünket az átfogó tudatosságtól és a meditatív állapot jelenlététől, mert újra és újra képtelenek vagyunk olyannak látni a dolgokat, amilyenek. Ragaszkodunk a nevekhez, az értelmezéshez és a csapongó gondolatokhoz, és ez egyre távolabb visz bennünket a közvetlen és pontos érzékeléstől. Az üresség tehát nem csupán azt jelenti, hogy tudatosak vagyunk önmagunkról és az egyes dolgokhoz fűződő viszonyunkról, hanem inkább egy tudati világosságra utal, ami túllép a fogalmi burkokon és a szükségtelen bonyolításon. Nem bűvölnek el többé bennünket az érzéktárgyak, és az alany szerepét sem öltjük magunkra. Megszabadultunk a kettősségektől. Ami ezután marad, az nem más, mint a nyílt tér, vagyis a kettősségektől mentes állapot. Ezt jelenti a Madhjamika középút-elmélete.

Az üresség élménye addig nem jöhet létre, amíg az önfejelem és a módszerek szűk ösvényét végig nem járjuk. A módszerekre kezdetben szükség van, de egy bizonyos ponton

meg kell tudni válni tőlük. Végző fokon a tanulás és gyakorlás folyamata szükségtelen. Az ego nemlétét egy szempillantás alatt fel lehet ismerni. De egy ilyen egyszerű igazságot nem vagyunk képesek elfogadni. Más szóval, a felejtéshez előbb tanulni kell. Az egész folyamat az ego lebontására irányul. Először megtanulunk bánni a neurotikus gondolatokkal és érzelmekkel. Azután az üresség, más néven a nyitottság megértése által eltávolítjuk a hamis képzeteket. Ez az üresség élménye. A szanszkrit *súnjátá* kifejezés szó szerint *úrt*, vagy *ürességet* jelent, más szóval *teret*. Ez nem más, mint a fogalmi szemléletek teljes hiánya. Nágárdzsuna így ír *Madhjamika-magyarázat* című művében: „Ahogy a Nap eloszlatja a sötétséget, a tökéletes bölcs ugyanúgy hódítja meg a hamis tudati szokásokat. Nem a tudatot, vagy a tudatból eredő gondolatokat figyeli.”

A *Szív Szútra* egy mantrával fejeződik be. A tibeti szövegben ez áll: „Ezért a Meghaladó bölcsesség mantrája, a felülmúlhatatlan mantra, a hasonlíthatatlan mantra, a minden szenvedést elcsitító mantra legyen igazként ismert, mivel itt nincs félrevezetés.” (A magyar fordítás Láma Csöpel munkája.) E mantra ereje nem a szavak valamiféle képzelte varázserejéből fakad, hanem a jelentésükből. Érdekes megjegyezni, hogy az ürességről szóló értekezés után – a forma üresség, az üresség forma, a forma nem más, mint üresség, az üresség nem más, mint forma – a szútra egy mantrával folytatódik. Az elején a meditatív állapotról beszél, végül pedig egy mantráról, tehát szavakról. Ennek az oka az, hogy először a megértésünkben való bizalmat kell kifejleszteni, és meg kell válni az összes előítéletünktől: a nihilizmustól, az eternalizmustól és az összes többi hiedelemtől. Amikor az ember százszázalékosan feltárja magát, leveti az összes álarcot, és teljesen meztelenül, teljes nyitottságban él, azonnal megérti a szó hatalmát. Ha lerántjuk a leplet alapvető, abszolút, végző képmutatásunkról, akkor valóban látni kezdjük ezt a ragyogó ékszert, ami nem más, mint a

nyitottság, az önátadás és a lemondás energiával teli, eleven természetű.

A lemondás ebben az esetben nem valaminek a félredobását jelenti. Miután mindent feladtunk, lassan érezni kezdjük a békesség eleven természetét. A békesség, amiről itt szó van, nem egy gyenge békesség, vagy gyenge nyitottság, hanem egy erőteljes, legyőzhetetlen, kimotozthatatlan állapot, amely teljesen mentes a képmutatástól. Ez a békesség mindent betöltő és tökéletes, amelyben egy szikrányi kétely és képmutatás sem kap helyet. A teljes nyitottság maga a tökéletes győzelem, hiszen nincs bennünk félelem, és egyáltalán nem próbáljuk védelmezni magunkat. Ez adja ennek a mantrának a hatalmas erejét. Az ember könnyen azt gondolná, hogy az „*Om gáté gáté párágáté párászámgáté bódhi szváhá*” helyett ez a mantra inkább az ürességről, a *súnjátáról* szól, tehát valahogy így hangozhatna: *Om súnjátá mahasúnjátá*. De ehelyett azt mondja: *gáté gáté*, vagyis „túljutott, túljutott, teljesen túljutott”. Ezek a szavak sokkal erőteljesebbek, mint a *súnjátá*, mivel a *súnjátá* kifejezés egyfajta filozófiai magyarázatot sugall. Filozófiai magyarázatok létrehozása helyett a mantra arra mutat rá, ami a filozófián túl van. Erre utal a *gáté gáté*: „túljutott, feladta, megszabadult, megnyílt.” Az első *gáté* a zavaros érzelmek fátylától való megszabadulást jelöli. A második a valóságról alkotott primitív hiedelmek fátylára utal. Az első *gáté* tehát „a forma üresség” elvét képviseli, a második pedig „az üresség forma” ideáját. A mantra következő szava a *párágáté*, aminek jelentése „túljutott, teljesen feltárult”. Itt már „a forma az forma” – *párágáté* – elve érvényesül, sőt, nem csupán a forma forma, de az üresség is üresség, vagyis *párászámgáté*: „teljesen túljutott”. A következő szó a *bódhi*. A *bódhi* ebben az esetben „teljesen felébredett”-et jelent: „feladta, teljesen feltárta magát, levetkőzött és tökéletesen megnyílt.” A mantrák hagyományosan a *szváhá* kifejezéssel zárulnak, aminek jelentése: „úgy legyen”. „Túljutott, túljutott, teljesen feltárta magát, felébredett, úgy legyen!”

Kérdés: Hogyan vezet a vágy a születéshez?

Válasz: A vágy megjelenésével megjelenik egy újabb születés. Elülteted a vágy magját, tenni akarsz valamit, valamit meg akarsz kaparintani. A megragadásra irányuló vágy azután tovább burjánzik. A születés ebben az értelemben a további zavarodottság, elégedetlenség és akarás létrejöttét jelenti. Ha például óriási vágyat érzel a pénz után, és meg is tudod szerezni, akkor a következő vágyad az lesz, hogy vegyél valamit a pénzedből. Az egyik dolog létrehozza a következőt, így kialakul egy láncreakció, a vágyak hálójá. Valamit állandóan meg akarsz szerezni.

Az üresség élménye, amikor pontosan és világosan látod a valóságot, kettévágja ezt a hálót, ami egy pókhálóhoz hasonlítható. Ez a pókháló a vágy, az akarás területén jön létre. Amikor ezt a teret az üresség tere váltja fel, az egész fogalmi vágy szerkezet megsemmisül, mintha egy másik bolygóra érkeztél volna, ahol más a levegő, vagy éppen nincs oxigén. Az üresség megteremti az új légkört, az új környezetet, ami nem táplálja a ragaszkodást és a megragadást. Ez az oka annak, hogy az üresség megtapasztalása lehetetlenné teszi a karmikus magok elültetését. Ezért mondják, hogy az összes buddha, az összes felébredett az ürességből születik. A felébredettség azt jelenti, hogy az ember nem rabja a karmikus folyamat láncreakcióinak és bonyodalmainak.

Kérdés: Miért vagyunk ennyire hajlamosak arra, hogy ne a maguk valójában lássuk a dolgokat?

Válasz: Leginkább azért, mert félünk a valóságtól.

Kérdés: Miért félünk tőle?

Válasz: Mert szükségünk van arra a köldökzsinórra, ami az egohoz köt bennünket, és amin keresztül állandóan táplálékhoz jutunk.

Kérdés: Az „üresség forma” elvének megértése a meditációs technikák gyakorlásának eredményeképpen jön létre, vagy pedig önmagától jelenik meg?

Válasz: Az üresség érzékelése nem szellemi tornagyakorlatok eredménye. Valóban *látni* kell. Az ülőmeditáció és a mindennapi élet során egyaránt meg lehet tapasztalni ezt az élményt. Erre nincs meghatározott módszer. Naropa, a hatalmas indiai jógi akkor tapasztalta meg az ürességet, amikor mestere levette a szandálját és pofonvágta vele. Naropa abban a pillanatban meglátta a valóságot. Ez mindig az adott helyzettől függ.

Kérdés: Akkor ezek szerint nem kell kutatnunk utána?

Válasz: Aki valóban az üresség megtalálásának és megértésének szentelte az életét, annak fel kell hagynia a kereséssel.

Kérdés: Nehezen tudom összehangolni az ürességet az adott pillanat eseményeivel.

Válasz: Az üresség élményének megtapasztalása nem azt jelenti, hogy megszűnysz létezni, és többé már nem a Földön élsz. Továbbra is a Földön élsz, azzal a különbséggel, hogy pontosabban fogod látni a valóságot. Mindannyian azt hisszük, hogy a maguk valójában ismerjük a dolgokat, de az igazság az, hogy csak az önmagunk alkotta képeket látjuk, melyek korántsem teljeseek. Még nagyon sokat kell tanulnunk az élet apró, észrevétlen jellegzetességeiről. Mi csupán a dolgok valódi természetének rendkívül nyers változatát látjuk. Az üresség élménye nem azt jelenti, hogy az egész világ beleolvad a térbe. Egyszerűen kezdjük észrevenni a teret, és így a világ kevésbé lesz zsúfolt. Amikor például beszélni szeretnénk valakivel, lehet, hogy előre megtervezzük a mondanivalónkat, amivel megnyugtathatjuk az illetőt, és elmagyarázhatjuk neki a helyzetet. De amikor szembekerülünk vele, hetet-havat összehord, mi pedig mielőtt még észbe kaphatnánk, teljesen összezavarodunk. Aheyyett, hogy az eredeti szándékunk szerint nyugodtak maradnánk,

inkább fejest ugrunk vele együtt a zavarodottságba. Teljesen belemerülünk a másik ember zürzavarába. Az üresség azt jelenti, hogy keresztüllátunk a zürzavaron. Pillanatról-pillanatra megtartjuk a pontos és tiszta tudatot.

Kérdés: Ezt az élményt követően továbbra is ebben a világban élünk?

Válasz: Természetesen! A megvilágosodás nem egyenlő a halállal. Ha így lenne, akkor egyfajta öngyilkosságról lenne szó, ami képtelenség. Ez inkább a nihilista szemléletre, a világtól való menekülésre jellemző.

Kérdés: A megvilágosodott emberek mindent tudnak?

Válasz: Úgy gondolom, hogy ez egy téves következtetés, ami a Jógácsára-féle „egy tudat” elméletből származik, és más vallási és filozófiai hagyományokban is megjelenik. Ez az elmélet azt tartja, hogy a megvilágosodást elért személy azonosul az „egy tudat”-tal, így ismeri a múltat, a jelent és a jövőt. Amikor az emberek belemerülnek a „misztikus”, ismeretlen dolgokba, általában mindig ilyen vad elképzelésekre jutnak. De én úgy gondolom, hogy az „egy tudat” – mint olyan – nem létezik.

Kérdés: Hogyan kezdjük látni a valóságot?

Válasz: Úgy, hogy nem kezdünk el semmit, és feladjuk az elkezdésről alkotott elképzeléseinket. Ha megpróbálsz elkülöníteni egy bizonyos területet – „ez az én tapasztalatom” –, akkor nem fogod meglátni az ürességet. A terület fogalmát, úgy ahogy van, fel kell adni. Amit meg lehet tenni, az nem lehetetlen. Nem csupán filozófiai spekulációról van szó. A terület fogalmát fel lehet adni, de *elkezdeni* nem lehet.

Kérdés: A próbálkozás elkezdésétől úgy válhatunk meg, hogy kimerülünk? Fel lehet adni valamit, még mielőtt megpróbálnánk? Van egy rövidebb út? Vagy a majomnak feltétlenül

keresztül kell mennie a falnak rohanás és a hallucinációk sorozatán?

Válasz: Azt hiszem, igen. A hirtelen megvilágosodás csak a kimerülés eredményeképpen jön létre. A hirtelenség fogalma ebben az esetben nem szükségszerűen azt jelenti, hogy az utat le lehet rövidíteni. Bizonyos esetekben előfordul, hogy valaki egy hirtelen megvilágosodási élményt él át, de ha nem dolgozik ezen az élményen, és nem műveli ki teljesen, akkor a megszo-
kott tudati sémák idővel visszatérnek, és a tudata ismét elhomályosul. Az utat végig kell járni, hiszen – ahogy te is mondtad – akkor érjük el a célt, amikor kezdünk kiábrándulni.

Kérdés: Ezzel visszakanyarodtunk a hínájára ösvény önfegyelméhez, nem?

Válasz: Így van. A meditáció kemény munka, hogy úgy mondjam, kétkezi munka.

Kérdés: Miután elkezdjük, úgy tűnik, bőven van mit tenünk.

Válasz: Van teendők, de a tevékenységeink ugyanakkor kizárólag a jelen pillanatra irányulnak, nem pedig egy jövőbeli cél elérésére. Ez visszavezeti az embert a meditáció gyakorlatához. A meditáció nem az ösvényre lépést jelenti, hanem azt a felismerést, hogy már rajta vagy az ösvényen. Százszázalékosan jelen vagy az adott pillanatban, itt és most. Nem beszélhetünk elkezdésről, hiszen valójában soha nem tértünk le az ösvényről.

Kérdés: Ön úgy jellemezte a megvilágosodott embereket, mint akik megszabadultak a karmikus láncoktól. Szeretném, ha megmagyarázná ezt, mert nekem úgy tűnik, hogy ők egy új karmikus láncolatot hoztak létre.

Válasz: A *karma* teremtést vagy cselekedetet, tehát egy láncreakciót jelent. Amikor például a jövőnket tervezzük, magokat ültetünk el a jelenben. A megvilágosodott emberek ezzel

szemben nem tervezik a jövőt, mivel nem vágnak arra, hogy megteremtsék önmaguk számára a biztonságot. Már nincs szükségük arra, hogy ismerjék a jövőt. Úrrá lettek a „jövő”-ről alkotott elképzeléseken, és százszázalékosan a jelenben élnek. A jelen pillanat a jövő és a múlt lehetőségeit egyaránt magában hordozza. A megvilágosodott emberek tökéletesen úrrá lettek a tudat nyugtalan, paranoid tevékenységein. Teljes mértékben a jelenben élnek, ezért nem ültetnek el újabb karmikus magokat. Amikor eljön a jövő, azt nem múltbéli jó cselekedeteik eredményének tekintik, hanem az adott pillanatnak, a jelennek. Ezért nem hoznak létre további láncreakciót.

Kérdés: A felébredettség különbözik a jelenben való léttől?

Válasz: Igen. A megvilágosodás az, amikor tökéletes *éberséggel* vagy jelen az „itt és most”-ban. Az állatok és a csecsemők is a jelenben élnek, de ez azért még messze van a felébredéstől, a megvilágosodástól.

Kérdés: Nem teljesen értem azt, hogy az állatok és a csecsemők a jelenben élnek. Mi a különbség a jelenben való lét ezen formája és a megvilágosodott személyek viselkedése között?

Válasz: Lehet időzni valamin, és lehet ténylegesen jelen lenni a „felébredettség” viszonylatában. A csecsemők és az állatok a jelenben élnek, de ebben az esetben inkább a jelenen való időzésről van szó. Egyfajta visszaigazolást kapnak a jelenen való időzés által, habár erről nincs tudomásuk. A megvilágosodott ember nem időzik azon az elképzelésen, hogy „én megvilágosodott vagyok”, mert teljesen meghaladta az „én vagyok” fogalmát. Egyszerűen csak teljességgel éli az életét. Túllépett az alany és a tárgy kettősségein.

Kérdés: Ha a megvilágosodott személyek mentesek az egótól, és érzik a körülöttük élők szomorúságát és bánatát, a

sajátjukét azonban nem, akkor a többi lény megsegítésére irányuló készletetés a „vágy” kategóriájába sorolható?

Válasz: Úgy gondolom, hogy nem. A vágy akkor lép be a képbe, amikor boldognak akarsz látni valakit. Amikor valaki boldog, te is boldog vagy, mivel azokat a cselekedeteket, amiket azért hajtottál végre, hogy őt boldoggá tedd, bizonyos értelemben inkább magadért tetted, mintsem a másikért. *Te* akarod őt boldognak látni. Egy megvilágosodott személyben nincs jelen ez a hozzáállás. Amikor valakinek szüksége van rá, segít neki, de nyoma sincs benne az önelégültségnek.

Kérdés: Miért kapta ez a központ a Karma Dzong nevet?

Válasz: A *karma* cselekedetet, valamint buddha-tevékenységet jelent, a *dzong* pedig erődöt. Az élet során felmerülő helyzetek önmaguktól jelennek meg, és nem tervezzük meg őket előre. A dolgok spontán módon történnek, és folyamatosan fejlődnek. A központ hatalmas mennyiségű energiát rejt magában, és a karmára ugyanez vonatkozik. Ezt az energiát senki sem vezetheti téves vágányra, mert egy erődön belül található. Semmi sem történik véletlenül, mindennek oka van. Nem misszionárius tevékenységről van szó, hogy az embereket áttérítsük a buddhista hitre, hanem egy természetes módon kialakuló karmikus kapcsolatról.

Kérdés: Ön szerint milyen kapcsolat van a szamáhi és a nirvána, valamint az üresség fogalma között?

Válasz: Itt a szavakkal van probléma. Nem különböző dolgokról van szó, hanem arról, hogy különböző dolgokon van a hangsúly. A szamáhi a teljes részvétel, a nirvána pedig a szabadság, és mindkettő az ürességhez kapcsolódik. Az üresség megtapasztalásával valóra válik a teljes részvétel, az alanytárgy kettősségei nélkül. Megszabadulunk a zavarodottságtól.

Pradzsnjá és együttérzés

Az ürességgel kapcsolatban már beszéltünk arról, hogy a jelenségeket nem a maguk valóságában érzékeljük, hanem saját előítéleteinket és elképzeléseinket vetítjük rájuk. Amikor elképzeléseink fátylán keresztül látunk, felismerjük, hogy teljesen felesleges és értelmetlen dolog fogantyút erősíteni a jelenségekhez, mielőtt mérlegelnénk, hogy ezek a fogantyúk egyáltalán illenek-e hozzájuk. Más szavakkal kifejezve, az előítéletek egyfajta biztonságérzetet teremtenek számunkra. Ahogy megpillantunk valamit, azonnal elnevezzük és kategorizáljuk. Mivel azonban a forma üresség, így a forma valódi természete kifejezésre juthat anélkül is, hogy kategóriákba sorolnánk. A forma *önmagában* mentes az előítéletektől.

Az üresség forma. Ez azt jelenti, hogy ezen a megértési szinten túl nagy hangsúlyt helyezünk a forma előítéletektől mentes természetének meglátására. Szeretnénk megtapasztalni a tisztánlátást, mintha a forma üresség-termetzetének meglátása olyan állapot lenne, aminek elérésére rá lehetne kényszeríteni a tudatunkat. Kutatjuk az ürességet, ezért az üresség szilárd dologgá, formává válik, és ez már nem a valódi üresség. Ezt a problémát a túlságos igyekezet okozza.

A következő lépés tehát az, hogy lemondjunk a vágyról, hogy a formát ürességként lássuk. Ezen a ponton a forma valósága kiemelkedik előítéleteink fátyla mögül. A forma egyszerűen forma, minden filozófiai elmélettől mentes, meztelen forma. Az üresség pedig üresség, nincs semmi, amihez ragaszkodni kellene. Ezzel megtapasztaljuk a kettősségek hiányának élményét.

Miután felismertük, hogy a forma az forma, az üresség pedig üresség, még mindig nagyra értékeljük magunkat, amiért megláttuk a kettősségektől mentes állapotot. Még mindig jelen van az ismerő, a tapasztaló érzete. Tudatosak vagyunk arról, hogy

valamit eltávolítottunk, valami nincs jelen. Szinte észrevétlenül a kettősségektől való mentességen kezdünk időzni. Ezen a ponton lépünk be egy átmeneti fázisba, ami a mahajána ösvény és a tantra útja között helyezkedik el. Ebben az állapotban folyamatosan tapasztaljuk a pradzsnját, és az együttérzés önmagától jelenik meg bennünk. De még mindig jelen van egy bizonyos öntudat, a saját pradzsnjánk és az együttérzésünk érzése. Továbbra is ellenőrizzük és értékeljük a cselekedeteinket.

A bódhiszattva tevékenységgel kapcsolatban már beszéltünk arról, hogy a pradzsnjá nagyon tiszta, pontos és intelligens létállapot. Éles természete révén át tud hatolni a szituációkon, és képes feltárni azokat. Az együttérzés az a nyitott légkör, amelyben a pradzsnjá látni képes. A szituációkról való nyitott tudatosság a pradzsnjá szemének segítségével lehetővé teszi a megfelelő cselekvést. Az együttérzés rendkívül erőteljes dolog, de szüksége van a pradzsnjá intelligenciájának irányítására. Az intelligenciának pedig ugyanígy szüksége van az együttérzés alapvetően nyitott légkörére. A pradzsnjának és az együttérzésnek mindig együtt kell járnia.

Az együttérzés a tétovázástól mentes, alapvető félelemnélküliséget is magában foglalja. Ezt a félelemnélküliséget rendkívüli nagylelkűség jellemzi, és teljesen különbözik attól a félelemnélküliségtől, ami a másokon való uralkodással jár együtt. Az együttérzés alaptermészetét alkotó, nagylelkűséggel párosuló félelemnélküliség felülemelkedik az ego állati ösztönein. Az egót az jellemzi, hogy egy saját terület megszerzésére törekszik, míg az együttérzés teljesen nyitott és szívélyes állapot. Az együttérzés nagylelkű gesztusában nyoma sincs a kirekesztésnek.

Az együttérzés akkor kezd szerepet kapni a meditáció gyakorlatában, amikor nem csupán a nyugalmat és a békességet tapasztaljuk meg, hanem ezzel együtt a melegséget is. Ez a melegségérzet idézi elő a nyitottságot és a szívélyességet. Amikor ez az érzés megjelenik, többé nem fogunk attól félni, hogy meditációnkat külső körülmények akadályozhatják.

A meditáció során kifejlődő ösztönös melegség a meditációt követő időszak tudatosságára is kiterjed. Ha valóban tudatosak vagyunk, akkor tevékenységeinktől soha nem különülünk el, hanem eggyé válunk velük. Ha koncentrálni próbálunk cselekedeteinkre – a teafozésre, vagy bármelyik hétköznapi tevékenységre –, és egyidejűleg tudatosak próbálunk maradni, az egy álomszerű állapotot idéz elő. Ahogy az egyik nagy tibeti mester mondta: „Ha ügyetlenül próbálsz összehangolni a tudatosságot a cselekedeteiddel, az olyan, mintha olajat akarnál keverni a vízhez.” Az igazi tudatosság nyitott, nem pedig elővigyázatos és védekező jellegű. Az elfogulatlan, nyitott tudatosság azt jelenti, hogy megtapasztaljuk a helyzetekben rejlő nyitott teret. Miközben dolgozunk, a munkánkban jelen van a tudatosság is, és ezáltal a munka az együttérzés és a meditáció gyakorlatává válik.

Életünkben általában hiányzik a tudatosság. Teljesen elmerülünk abban, amit éppen csinálunk, és elfeledkezünk a környezetünkről. De az együttérzés és a pradzsnjá pozitív ereje nyitott, intelligens, éles és átható. Ezáltal egy átfogó létszemlélet alakul ki bennünk, ami nem csupán az egyes tetteket és eseményeket tárja fel, hanem a környezetüket is. Ez megfelelő légkört teremt a kommunikációhoz. Amikor másokkal kommunikálunk, nem csupán arra kell figyelniük, amit mondanak, hanem nyitottnak kell lenniük lényük egésze iránt. Egy ember szavai és mosolya kommunikációjának mindössze a töredékét képviselik. Ugyanilyen fontos az is, hogy milyen a jelenlétének természete, vagyis hogyan viszonyul hozzánk. Ez sokkal többet árul el, mint a pusztán szavak.

Ha valakiben a bölcsesség és az együttérzés egyaránt jelen van, akkor cselekedetei mindig pontosan helyénvalók lesznek, és óriási energiát sugároznak. Az ilyen tevékenységet nevezik *upájának*, vagyis „ügyes módszereknek”. Az „ügyes” kifejezés ebben az esetben nem a körmönfontásra, vagy a diplomatikus viselkedésre vonatkozik. Az ügyes módszerek spontán jelennek

meg, válaszul egy bizonyos szituációra. Ha valaki teljesen nyitott, akkor az élet történéseire adott reakciói nagyon közvetlenek, sőt, a hagyományos szempontból nézve felháborítóak is lehetnek, hiszen az ügyes módszerek nem adnak helyet semmiféle ostobaságnak. Az ügyes módszerek a maguk valóságában tárják fel és közelítik meg a szituációkat. Ez egy rendkívül precíz energia. Ha ez az energia hirtelen lerántaná rólunk az álarcainkat, akkor nagyon szenvednénk. Szörnyen éreznénk magunkat, ahogy ott állnánk teljesen meztelenül. Az ilyen pillanatokban ez a fajta nyitottság és közvetlenség, vagyis a pradzsnjá és az együttérzés felháborítóan nyers természete rendkívül hidegnek és személytelennek tűnhet.

A hagyományos gondolkodásmód szerint az együttérzés pusztán annyit jelent, hogy az ember kedves és szívélyes. Az írások ezt a típusú együttérzést „nagyamama-szeretet”-nek nevezik. Az ilyen együttérzést gyakorló embertől elvárják, hogy rendkívül kedves és lágy legyen, és még egy légynek se tudjon ártani. Ha szükségünk van egy újabb maszakra, egy újabb takaróra, amivel melegíthetjük magunkat, akkor ő majd biztosítja nekünk ezt. Az ego szempontjából azonban az igazi együttérzés könyörtelen, mert nem veszi figyelembe az ego öfenntartási törekvéseit. Ezt nevezik „őrült bölcsesség”-nek. Tökéletesen bölcs, de egyben őrült is, mert nem alkalmazkodik az ego naiv törekvéseihez, amelyekkel saját kényelmét szeretné biztosítani.

Az ego logikusnak tűnő érvekkel próbál rávenni bennünket arra, hogy kedvesek legyünk a többi emberhez, legyünk rendes fiúk és lányok, és éljünk szeplőtelen életet. Állandó munkahelyünk van, és bérelünk egy kényelmes lakást. Szeretnénk, ha ez így maradna, de hirtelen történik valami, ami kiszakít bennünket biztonságos kis fészekünkből. Vagy teljes depresszióba zuhanunk, vagy valami rendkívül fájdalmas dolog történik. Csoválkozunk, hogy miért bánik így velünk a sors: „Miért ver engem az Isten? Világéletemben jó ember voltam, a légynek sem ártottam!” De az élet ennél többről szól.

Mi az, amit biztosítani szeretnénk? Miért törődünk annyit önmagunk védelmezésével? A könyörtelen együttérzés hirtelen feltörő energiája elszakít bennünket a kényelmünktől és a biztonságunktól. Ha soha nem élnénk át ezt a megrázkódtatást, akkor nem lennénk képesek a fejlődésre. Ki kell szakadnunk megszokott, ismétlődő és kényelmes életmódunkból. A meditáció lényege nem pusztán az, hogy a hagyományos értelemben véve becsületes, jó emberek legyünk, akik csak saját biztonságuk megőrzésén fáradoznak. Ki kell fejlesztenünk magunkban a valódi együttérzést és a bölcsességet, meg kell nyílnunk, és a maga valójában kell viszonyulnunk a világhoz.

Kérdés: Tudna beszélni a szeretet és az együttérzés közötti alapvető különbségről, és a kettő viszonyáról?

Válasz: A szeretet és az együttérzés csupán bizonytalan fogalmak, és különféle módon lehet őket értelmezni. Az életünket rendszerint a ragaszkodás jellemzi. Biztonságot akarunk teremteni magunknak, ezért megpróbálunk belekapaszkodni az egyes szituációkba. Lehet, hogy valakit a kisbabánknak tekintünk, máskor pedig azt szeretnénk, ha mi ugorhatnánk kisbaba-ként valakinek az ölébe. Ez a valaki lehet egy ember, egy szervezet, egy közösség, egy tanító, bárki, akihez gyermekként viszonyulhatunk. Az ún. „szeretet”-en alapuló kapcsolatok rendszerint e két séma egyikét követik. Vagy mások táplálnak bennünket, vagy mi táplálunk másokat. Ezek a szeretet és az együttérzés hamis, eltorzult változatai. El akarjuk kötelezni magunkat, „tartozni” akarunk valakihez, gyerekek vagy szülők szervezetnek lenni. Ez az érzés látszólag erős. Egy ember, egy szervezet vagy egy intézmény lesz a gyermekünk. Vigyázunk rá, tápláljuk és nevelgetjük. Más esetben a szervezet tölti be az anya szerepét, aki állandóan táplál bennünket. Az „anyánk” nélkül nem létezhetnénk, meghalnánk. Ez a két séma vonatkozik minden olyan típusú életenergiára, amit saját szórakoztatásunkra használunk. Ez az energia lehet egyszerű barátság, izgalmas

tevékenység, vagy akár olyan bonyolult dolog is, mint a házasság és a karrier. Vagy irányítani próbáljuk az izgalmas eseményeket, vagy a részükké akarunk válni.

Van azonban egy harmadik típusú együttérzés és szeretet is. Egyszerűen légy az, aki vagy. Ne süllyedj le egy kisbaba szintjére, és azt se várd, hogy mások az öledbe ugorjanak. A világban, az életed során egyszerűen légy az, aki vagy. Ha képes vagy erre, akkor automatikusan meglátod a külső körülmények valódi természetét. Pontosan és közvetlenül fogsz tudni kommunikálni, és nem keveredsz bele ostoba érzelmi, filozófiai vagy pszichológiai magyarázkodásokba. Ez a nyitottság és a kommunikáció kiegyensúlyozott módja, ami automatikusan óriási teret hoz létre, amelyben megtörténhet a kreatív fejlődés, a tánc és létrejöhetnek a kapcsolatok.

Az együttérzés azt jelenti, hogy nem bonyolódunk képmutató és önámító játékokba. Ha akarunk valakitől valamit, gyakran azt mondjuk neki: „Szeretlek.” Ezt rendszerint abban a reményben tesszük, hogy az illetőt a saját területünkre csalthatjuk, és a mi oldalunkra állíthatjuk. Ez a „propagandista” szeretet nagyon korlátolt érzés: „Szeress, még akkor is, ha gyűlölsz, mert bennem túlteng a szeretet, megőrülök a szeretetért, teljesen megrészeget, ha szeretnek!” Ezzel valójában azt akarjuk mondani, hogy a másiknak kötelessége belépni a területünkre, hiszen kijelentettük, hogy szeretjük, és nem fogjuk bántani. Ez meglehetősen kétes próbálkozás. Egy értelmes embert soha nem lehet ilyen trükkökkel csöbe húzni: „Ha tényleg olyannak szeretsz, amilyen vagyok, akkor miért akarsz bekényszeríteni a saját területedre? Mi szükség a követelésekre? Valójában mit akarsz tőlem? Honnan tudhatnám, hogy ha belépek a „szeretetteljes” területedre, nem fogsz uralkodni rajtam, és nem zársz be a szeretetigényed börtönébe?” Amíg a terület kérdése szerepet kap a szeretetünkben, addig biztosak lehetünk benne, hogy a többi ember gyanúsna fogja találni ún. szeretetteljes és együttérző magatartásunkat. Ha valaki lakomát készít nekünk, honnan

tudhatjuk, hogy nem tett-e mérget az ételbe? Fel kell ismerünk, hogy a felénk irányuló nyitottság valódi nyitottság-e, vagy csupán az önzés megnyilvánulása.

Az igazi együttérzést tiszta, félelemnélküli, korlátoktól mentes nyitottság jellemzi. Nem kell görcsösen erőlködnünk, hogy rendkívül kedvesek legyünk a szomszédainkhoz, szívélyesen elbeszélgessünk mindenkivel és állandóan negédesen mosolyogjunk. Ez a kicsinyes játék nem működik, és inkább kellemetlen, mint praktikus. A valódi nyitottság sokkal tágabb, forradalmian nyitott, egyetemes szinten létezik. Az együttérzés azt jelenti, hogy felnőttek vagyunk, de egyidejűleg a bennünk lakozó gyermek természetét is megőrizzük. A buddhista tanításokban az együttérzést az éjjeli égbolton ragyogó Hold jelképezi, ami száz, vízzel teli edényben tükröződik. A Hold nem támaszt követeléseket: „Ha megnyílsz előttem, akkor megteszem azt a szívességet, hogy elárasztalak a fényemmel.” A Hold csak szórja a fényét. A lényeg az, hogy senkit sem akar boldoggá tenni ezzel. Nincs közönség: nincs „én”, és nincsenek „ők” sem. A holdfény önzetlen ajándék, a tökéletes nagylelkűség eredménye, ami mentes az adás és elfogadás relatív fogalmaitól. Ilyen az együttérzés elemi nyitottsága: követelések nélküli megnyílás. Egyszerűen légy önmagad, és urald a helyzetet. Ha csak vagy, akkor az élet szinte áramlani fog benned és körülötted. Ezáltal valóban képes leszel együttműködni és kommunikálni a többi emberrel, ami természetesen óriási melegséget és nyitottságot igényel. Ha belátod, hogy nyugodtan lehetsz önmagad, akkor nem lesz többé szükséged a biztonságra irányuló törekvésre, és arra sem, hogy jó, jámbor és együttérző emberré próbálj válni.

Kérdés: Ez a nyers együttérzés kegyetlennek tűnik.

Válasz: A szeretet a hagyományos elképzelés értelmében olyan, mint egy rendkívül naiv szülő, aki szeretné gyermekei minden vágyát valóra váltani. Mindent a lábuk elé tesz: pénzt,

alkoholt, fegyvereket, ételt, bármit, amit akarnak, csak azért, hogy boldoggá tegye őket. Azonban van olyan szülő is, aki nem pusztán boldoggá akarja tenni a gyermekeit, hanem azt is szem előtt tartja, hogy mi az, ami valóban hasznos számukra.

Kérdés: Ha valakiben igazi együttérzés él, akkor miért foglalkozna azzal, hogy adjon másoknak?

Válasz: Itt nem pontosan az adásról, inkább a megnyílásról, a többi emberhez fűződő viszonyról van szó. Tudomásul veszed a többi ember létét, és olyannak fogadod el őket, amilyenek. Nem a „kellemes” és a „kellemetlen” merev, előítéletektől terhes fogalmai alapján viszonyulsz hozzájuk.

Kérdés: A könyörtelen együttérzéssel kapcsolatban nem áll fenn az a veszély, hogy ismét az önámítás áldozatává válunk? Lehet, hogy valaki abban a hitben él, hogy a könyörtelen együttérzést gyakorolja, miközben pusztán az agresszivitását engedi szabadjárá.

Válasz: Igen, ez a veszély valóban fennáll. Éppen ezért beszéltünk először a szellemi materializmusról, hogy ezáltal átfo-gó alapot kapjunk a buddhizmus elemi tanításairól. Csak ezután kezdtünk el foglalkozni ezzel a témával. Ha egy tanítvány valóban a könyörtelen együttérzést akarja gyakorolni, akkor ehhez először rengeteget kell dolgoznia: meditálni, tanulni, felfedezni az önámítást, a humorérzékét és így tovább. Miután átélte a folyamatot, és végigjárta a hosszú és nehéz utat, a következő lépés az együttérzés és a pradzsnyá felfedezése. Amíg az ember nem töltött nagyon sok időt tanulással és meditációval, addig rendkívüli veszélyeknek teszi ki magát, ha megpróbálkozik a könyörtelen együttérzés gyakorlásával.

Kérdés: Lehet, hogy valaki kifejleszt egy bizonyos mértékű nyitottságot és együttérzést a többi ember felé, de észreveszi, hogy együttérzése még mindig korlátozott és sablonos. Minden

esetben támaszkodhatunk a nyitottságunkra? Hogyan bizonyosodhatunk meg arról, hogy nem csapjuk be magunkat?

Válasz: Ez nagyon egyszerű. Ha már kezdetben becsapjuk magunkat, azt biztos érezzük, de mégis automatikusan elsimítjuk az ügyet. Ezt már biztos mindannyian megtapasztaltuk. Tegyük fel, hogy egy beszélgetés során túlozni kezdünk. Mielőtt kinyitnánk a szánkat, azt gondoljuk magunkban: „Tudom, hogy most túlozni fogok, de nagyon szeretném meggyőzni ezt az embert.” Szüntelenül ilyen játékokat játszunk. A legfontosabb tehát az, hogy valóban őszinték és nyitottak legyünk önmagunkhoz. A hangsúly nem is annyira a mások iránti nyitottságon van, hiszen minél inkább megnyílunk önmagunk irányában, a nyitottság annál jobban sugárzik a többi ember felé. Valójában teljesen tisztában vagyunk vele, mikor csapjuk be önmagunkat, de mégis megpróbáljuk behunyni a szemünket, hogy saját önámításunkat ne vegyük észre.

A tantra

Miután a bódhiszattva a pradzsnyá kardjával keresztülvágott a berögzült fogalmakon, megérti, hogy a „forma forma, az üresség üresség”. Ezen a szinten rendkívül tisztán és ügyesen tudja kezelni a felmerülő helyzeteket. Ahogy folytatja útját a bódhiszattva ösvényen, a pradzsnyá és az együttérzés elmélyül benne, és egyre inkább tudatára ébred az intelligenciának, a térnek és a békességnek. Ebben az esetben egy elpusztíthatatlan, hatalmas erejű békességről van szó. Addig nem érhetjük el a valódi békességet, míg bensőnkben meg nem jelenik a béke legyőzhetetlen természete. A gyenge, ideiglenes békességet mindig megzavarhatja valami. Ha naiv módon próbálunk kedvesek és békések lenni, akkor a váratlanul felbukkanó helyzetek megzavarhatnak bennünket, mert az ilyen típusú békességnek nincs valódi ereje és karaktere. Az igazi békesség stabil, mélyen gyökerező és szilárd. A valódi békesség a föld természetével bír. Ha erőnk az egón alapul, hajlamosak vagyunk arra, hogy visszaéljünk vele és másoknak ártsunk. Mivel azonban bódhiszattvák vagyunk, nem az ártásra használjuk az erőnket, és egyszerűen békések maradunk.

Végül elérkezünk a bódhiszattva ösvény tizedik, egyben utolsó szintjére, ami nem más, mint az üresség halála és a „ragyogás megszületése”. Az üresség tapasztalata megszűnik, és ezzel feltárul a forma ragyogó természete. A pradzsnyá átalakul dzsnyánává, vagyis bölcsességgé. De a bölcsességet ezen a szinten még mindig külső felfedezésként éljük meg. A *vadzsrá-hoz hasonlatos számadhi* ereje szükséges ahhoz, hogy a bódhiszattva ne csupán ismerje a bölcsességet, hanem azonosuljon is vele, és ő maga legyen a bölcsesség. Ez a bódhi, vagyis a felébredés pillanata. Ezen a szinten lépünk rá a tantra gyakorlásának ösvényére. A felébredés állapotában az energiák színes, ragyogó természete még elevenebbé válik.

Amikor egy piros virágot látunk, azt nem csupán az ego bonyolultságától, az előre gyártott nevektől és formáktól mentesen érzékeljük, hanem egyúttal meglátjuk a virág ragyogását is. Ha a köztünk és a virág között lévő zürzavaros fátyol hirtelen eltűnik, akkor a léggör automatikusan kitisztul, ezért élesen és pontosan fogunk látni.

Míg a mahájána buddhizmus alaptanítása a pradzsnyá, vagyis a transzcendentális tudás kifejlesztésével foglalkozik, a tantrikus tanítások inkább az energiákkal folytatott gyakorlatokat ismertetik. A *Vadzsrámálá Krijajóga Tantra* a következőképpen jellemzi az energiát: „Az energia minden lény szívében ott lakozik, ez az önmagától létező egyszerűség, amelyből a bölcsesség táplálkozik. Ez az elpusztíthatatlan lényegiség a nagy gyönyör energiája. Mindent átható, akár a tér. Ez a nem-időzés dharma-teste.” „Ez az energia táplálja a jelenségvilágot érzékelő, eredeti intelligenciát. A megvilágosodott és a zavaros tudatállapotokat egyaránt az energia táplálja. Elpusztíthatatlan, mert állandóan létezik. A zavaros tudatállapotban az energia az érzelmeket és a gondolatokat táplálja, a megvilágosodott állapotban pedig az együttérzést és a bölcsességet.”

Annak érdekében, hogy a jógi bánni tudjon ezzel az energiával, először végig kell járnia az önátadás folyamatát, azután pedig az üresség elvének alkalmazásával túl kell lépnie a fogalmi gondolkodáson. Keresztülvág a zavarodottságon, meglátja, hogy „a forma forma, az üresség pedig üresség”, míg végül az üresség élményén való időzéstől is megvált, és megpillantja a formák élő, pontos és színes jellemvonásait. Ezen a szinten a mindennapi élet összes érzéktapasztalata „meztelen”, direkt élménnyé válik. Nem választja el semmi a jelenségektől, a fátyol lehullt. Ha azonban a jógi az üresség tapasztalatának megélése nélkül kezd el dolgozni az energiákkal, az veszélyes és ártalmas lehet. Bizonyos energiaserkentő jógagyakorlatok például olyan erős vágyat, gyűlöletet, büszkeséget és egyéb érzelmeket ébreszthetnek az emberben, amelyekkel azután nem

tud bánni. Az írások a saját energiájától megrészegült jógit a megvadult, eszeveszetten tomboló elefánthoz hasonlítják.

A tantrikus tanítások felülmúlják a „forma forma” meghaladás-szemléletének egyoldalúságát. A mahájána hagyományban a „meghaladás” kifejezés az ego meghaladására vonatkozik. A tantrikus szövegek azonban egyáltalán nem említik az ego meghaladását, mert ez a szemlélet túlságosan dualisztikus. A tantra ennél jóval precízebb folyamat. Nem arról van szó, hogy „eljutunk *oda*”, vagy „*ott* vagyunk”. A tantrikus hagyomány egyszerűen az *ittlétről* beszél. A tantra lényege az átalakítás, és ezzel kapcsolatban gyakran említik az alkímia példáját. Az alkímia nem próbálja tagadni az ólom létét, ehelyett inkább arannyá változtatja. Semmi szükség arra, hogy az ólom fémes jellegén változtassunk, egyszerűen átalakítjuk arannyá.

A tantra, valamint a dharma, vagyis az ösvény rokon értelmű szavak. A tantrikus gyakorlás célja az ego átalakítása, ami lehetővé teszi az eredeti intelligencia felragyogását. Maga a *tantra* kifejezés folyamatosságot jelent. Olyan, mint egy fonál, ami összefűzi a gyöngyöket. A fonál az ösvény, a gyöngyök pedig a tantrikus gyakorlás aktív alapját alkotják. Ez nem más, mint az öt szkandha, vagyis az ego öt alkotóeleme, ami egyben a bennünk lévő eredeti buddha-potenciált, az eredeti intelligenciát is jelöli.

A tantrikus bölcsesség egyesíti a nirvánát és a szamszárát. Ez meglehetősen ijesztően hangzik, hiszen a tantra szintjének elérését megelőzően azon fáradozunk, hogy lemondjunk a szamszáráról, és elérjük a nirvána állapotát. Végül azonban rá kell ébrednünk e törekvés hiábavalóságára, és ezután teljes mértékben eggyé kell válnunk a nirvánával. Annak érdekében, hogy valóban képesek legyünk megragadni a nirvána energiáját, és eggyé tudjunk válni vele, szükségünk van a világgal való kapcsolatra. Ez az oka annak, hogy a tantrikus hagyományban gyakran találkozhatunk a *hétköznapi bölcsesség*, tibeti nyelven *tamal-gyi-sepa* kifejezéssel. Ez nem más, mint „a forma forma,

az üresség üresség” teljesen hétköznapi változata. A dolgok azok, amik. Nem utasíthatjuk el a világ anyagi jellegét, mondván, hogy az rossz, szamszárikus dolog. A nirvána lényegét csak akkor érthetjük meg, ha bepillantást nyerünk a szamszára lényegébe. Így az ösvényen a kettősségek meghaladásánál többről van szó, a kettősségeket meghaladó szemlélet önmagában még nem elegendő. Felismerjük a nem-kettősséget, más néven a kettősségektől mentes állapot „olyanság”-természetét. Túllépünk az üresség tagadó jellegén, a kettősségek tagadásán. Ennek köszönhetően a tantrák csak ritkán használják a *súnjátá*, vagyis az „üresség” kifejezést. A tantrikus hagyomány az „üresség” kifejezés helyett inkább a *tathatá*, vagyis az „ami van” fogalmat alkalmazza. Emellett a tibeti *öszel*, vagy a *szanszkrit prabhásvara* kifejezés, amely „fényesség”-et jelent, szintén gyakran helyettesíti az üresség fogalmát. A tantrikus hagyományra való ezen utalás abban a tanításban jelenik meg, amelynek során Buddha utoljára forgatta meg a Tan Kerekét. „A forma üresség, az üresség forma” helyett azt tanítja, hogy a forma fényes, ragyogó természetű. A fényesség a *mahászukhá*hoz, vagyis a nagy gyönyör fogalmához kapcsolódik, ami nem más, mint „az üresség üresség” tökéletes felismerése és megvalósítása. Az üresség nem pusztán azért üresség, mert a forma is forma.

Az ürességről szóló tanítás nem juttatja kifejezésre teljes mértékben az energia dinamikus természetét, hiszen az üresség felismerése a szamszárikus tudat viszonylatában nyer értelmet. A *súnjátá* egy alternatívát kínál a szamszárát illetően, ezért az ürességről szóló tanítás a szamszárikus magatartásformára irányul. Ez a tanítás túlmutat „a forma üresség, az üresség forma” szintjén, és azt mondja, hogy „az üresség nem más, mint forma, a forma nem más, mint üresség”, de arról nem tesz említést, hogy a forma és az üresség energiával rendelkezik. Az energia elve nagyon fontos részét képezi a vadzsrajának, tehát a tantrikus tanoknak.

A tanításnak a gyakorlók mindennapi életéhez kell kapcsolódnia. Nap mint nap szembesülünk a többi emberhez és a világhoz fűződő viszonyunk kapcsán megjelenő gondolatokkal, érzelmekkel és energiákkal. Az üresség elméleti síkon való megértését csak akkor tudjuk összekapcsolni a mindennapi eseményekkel, ha felismerjük az élet energiával teli jellegét. Ha nem vagyunk képesek együtt táncolni az élet energiáival, akkor üresség-élményünket nem fogjuk tudni felhasználni a szamszárára és a nirvána egyesítésére. A tantrák azt tanítják, hogy az energiákat nem szabad sem elnyomni, sem elpusztítani, hanem át kell őket alakítani. Más szavakkal, kövessük az energia áramlását. Amikor megtanulunk kiegyensúlyozottan együtt haladni az energiával, akkor lassan megismerjük annak természetét. Fokozatosan megtaláljuk a helyes ösvényt és a helyes irányt. Ez persze nem jelenti azt, hogy örült elefánt módjára, „vad jógi”-ként kell viselkednünk, a szó pejoratív értelmében.

Az energia áramlásának követését és a vad jógi pozitív természetét kiválóan példázza az, ahogyan Tilopa segítette hozzá Naropát a megvilágosodás eléréséhez. Egyszerűen levette a szandálját, és pofonvágtá vele tanítványát. Az adott pillanatot és azt az óriási energiát, amelyet Naropa a megvilágosodás keresésére fordított, Tilopa a felébredettség tudatállapotává alakította át. Naropa rengeteg energiával és kiváló intelligenciával rendelkezett, azonban ez az energia nem kapcsolódott Tilopa tudati nyitottságához, ami egy másfajta energiát képviselt. Ezt az akadályt csak egy spontán, hirtelen sokkhatás dönthette le. Képzeljünk el egy dűledező, ősrégi épületet, ami egy hirtelen földmozgás hatására ismét helyreáll. A természetes körülmények felhasználhatók arra, hogy a nyitottság eredeti állapotát visszaállítsuk. Ha követjük az energia áramlását, akkor tapasztalataink nagyon sokat segítenek nekünk. A bölcsesség és az együttérzés energiája szüntelenül és precízen működik.

A jógi egyre pontosabban érzi az energia útját és természetét, és sokkal tisztábban látja majd a tapasztalatok mélyebb

jelentését és szimbolikáját. A tantrikus gyakorlás első felét, más néven az Alacsony Tantrát *Mahamudrának* is nevezik, ami *Nagy Jelképet* jelent. A jelkép itt nem egy bizonyos filozófiai vagy vallási elvet képviselő „jel”-re vonatkozik. Ez a jelkép a valóság eleven természetét tárja elénk. Amikor például közvetlenül érzékelünk egy virágot, akkor a minket érő kendőzetlen benyomás, a puszta látvány, a virág színe olyan üzenetet hordoz magában, ami messze túlmutat a virág színének puszta észlelésén. A szín óriási jelentőséggel bír, és erőteljes, „elsöprő” módon jut el hozzánk. A fogalmi tudat nem vesz részt az érzékelésben, így mindent hajszálpontosan látunk, mintha egy fátyol hullott volna le a szemünkről.

Ha tiszta érzékeléssel, a kendőzetlen benyomás direktségével veszünk egy kavicsot a kezünkbe, akkor nem csupán a kavics keménységét fogjuk érzékelni, hanem észrevevessük azt a spirituális tartalmát is, amit a kavics természete közvetít felénk. A kavicsot a föld szilárd fenségének abszolút megnyilvánulásként érzékeljük. Ami az alapvető keménység és szilárdság felismerését illeti, teljesen mindegy, hogy egy kavicsot vagy egy hegyet tartunk a kezünkben. Egy parányi kavics a szilárdság minden jellemvonását magán viseli, és ez nem csupán fizikai értelemben igaz. Gondoljunk a tudat szilárdságára is, a béke és az elpusztíthatatlan energia szilárd természetére. Egy jógi érzékeli a föld szilárd, türelmes jellegét. Mindegy, hogy mit ültetünk vagy ásunk el benne, a föld soha nem tiltakozik ellene. A kavics láttán az *egyenlőség bölcsessége* jelenik meg a tudatunkban. Felismerjük az ego büszkeségének szamszáríkus természetét, ami arra sarkallja az embereket, hogy égbeszökő piramisokat és emlékműveket állítsanak saját egójuk tiszteletére. Az életünk során felmerülő minden egyes helyzet ilyen eleven kapcsolatban áll létállapotunkkal. Érdemes megjegyezni, hogy a tantrikus ikonábrázolás számos alakja hegyet tart a kezében, ami pontosan azt jelképezi, amiről eddig beszéltünk: a szilárd,

megingathatatlan békét, a szilárd együttérzést és a szilárd bölcsességet, amit az ego könnyelműsége nem képes befolyásolni.

Minden egyes általunk érzékelt dolog szerkezete eleve valamilyen szellemi tartalommal bír, és ennek felfedezése hatalmas energiával ajándékoz meg bennünket. A gyakorló a jelenségvilág valóságához fűződő közvetlen kapcsolata révén a tisztánlátás újabb és újabb mélységeibe hatol. Nem csupán a bonyolítás és a kettősségek hiányát érzékeli, hanem a dolgok *olyanságát* is, a kövek kő-természetét, és a víz víz-természetét. Pontosan olyannak látja a dolgokat, amilyentek, és ez nem csak fizikai értelemben igaz. A gyakorló a jelenségek szellemi tartalmát is képes felismerni. Minden tapasztalatot spirituális felfedezésként él át. Alaposan ismeri a dolgok szimbolikáját és az energiákat. Bármilyen helyzetbe is kerüljön, többé már nem törekszik eredményre. Együtt áramlik az étellel. Ez a *mandala* alapelve. A mandala egy középpont köré összpontosul, ami azt jelképezi, hogy a bennünket körülvevő dolgok a tudatosságunk részévé válnak. Az egész terület az élet eleven valóságát fejezi ki. Csak a meditáció gyakorlásával válhatunk képessé arra, hogy a jelenségeket a maguk teljes valójában érzékeljük. Közvetlen kapcsolatot kell teremtenünk a természettel, az étellel és az összes felmerülő helyzettel. Amikor magas szellemi szintet elért személyekről beszélünk, az nem azt jelenti, hogy az ilyen emberek a levegőben lebegnek. Sőt, minél magasabb szellemi szintre emelkedünk, annál közelebb jutunk a talajhoz.

Mindig emlékezzünk arra, hogy a meditáció gyakorlása az ego peremét alkotó neurotikus gondolati mintákon való áthatással kezdődik. Ahogy egyre tovább haladunk, nem csupán a gondolati folyamatok bonyolultságán látunk keresztül, hanem a nevek és elméletek formájában megjelenő fogalmak súlyos „jelentőség”-én is. Végül némi teret hozunk létre az *ez* és az *az* között, ami óriási felszabadultságot eredményez. Miután létrehoztuk ezt a teret, nekifoghatunk a vadzsraja gyakorlásának, ami segít közvetlen kapcsolatot teremteni az élettapasztalata-

inkkal. Lényegében ez a három lépés alkotja a három jánát: a hínájána a módszer járműve; a mahájána az üresség, vagyis a tér járműve; a vadzsraja, más néven a tantra pedig a direkt energia járműve.

A tantrikus hagyomány az energiát öt alapvető csoportba sorolja. Ezt jelképezi az öt *Buddha-család*: a *Vadzra*, a *Ratna*, a *Padma*, a *Karma* és a *Buddha*. Minden egyes családhoz egy adott érzelem tartozik, amely a gyakorlás hatására egy bizonyos bölcsességgé, vagyis a felébredett tudatállapot valamelyik jellemzőjévé alakul át. Az egyes Buddha-családokhoz emellett különböző színek, elemek, vidékek, égtájak, évszakok és a jelenségvilág egyéb aspektusai is kapcsolódnak.

A *Vadzra-család*hoz a düh érzelme kapcsolódik, ami a *tükr* bölcsességévé alakul át. Érzékeljük a düh homályos, birtokolni vágyó és agresszív természetén túli lényegét. Ez az intuitív tisztánlátás tesz képessé bennünket arra, hogy a düh lényegét automatikusan pontossággá és nyitottsággá alakítsuk át, ahelyett, hogy megpróbálnánk az érzelmeket szándékosan megváltoztatni.

A Vadzsrahoz a víz elem is társul. A zavaros, féktelenül hömpölygő víz a düh védekező, agresszív jellegét szimbolizálja, míg a tiszta víz a tükr bölcsességének éles, pontos, mindent visszatükröző természetét jelképezi. A színek közül a fehér tartozik ide. A düh az önvédelem nyers és közvetlen élménye, ezért egy teljesen sima és átlátszatlan fehér laphoz hasonlatos. Ezzel egyidejűleg azonban a világosság természetének lehetőségével is rendelkezik, a tükröződő ragyogással, ami nem más, mint a tükr bölcsessége.

A Vadzsrahoz tartozik még a keleti égtáj, a hajnal és a tél. A Vadzsra természete olyan, mint egy kristálytisza téli reggel, ragyogó jégcsapokkal. A táj nem kopár és elhagyott, hiszen gondolatserkentő élesség hatja át. Számatalan dolog van, ami felkelti a figyelmünket. A talaj, a fák, a növények mind külön-

böző módon reagálnak a fagyos hidegre. Minden fa másképpen viseli az ágain a hótakarót.

A Vadzsra a szerkezetük és egymáshoz fűződő viszonyuk alapján szemléli a dolgokat. Minden egyes jelenséget a saját módján vizsgál. A Vadzsra intelligenciája egyetlen területet, vagy rejtett zugot sem hagy felfedezetlenül. Ez a sima felületen folyó vízhez hasonlítható, ami teljesen beborítja a rendelkezésére álló felületet, de mindig átlátszó marad.

A *Ratna* a büszkeséggel és a földdel hozható kapcsolatba: a szilárdsággal, a hegyekkel, a dombokkal, a piramisokkal és az épületekkel. „Tökéletes biztonságban érzem magam. Vagyok, aki vagyok.” Ez meglehetősen büszke, öntelt szemlélet. Félünk feloldódni, ezért szüntelenül védőfalakat építünk magunk köré, amiből fokozatosan egy erődítmény lesz. A Ratnához a mindent átható *egyenlőség bölcsessége* kapcsolódik. Teljesen mindegy, hogy épületeket emelünk a talajból, vagy békén hagyjuk a földet. A föld mindig föld marad, bármit is csinálunk vele. Az embernek egyáltalán nincs szüksége arra, hogy legyőzöttnek vagy fenyegetettnek érezze magát. Ha azonban büszkék vagyunk, akkor állandó jelleggel a kudarc lehetőségétől rettegünk. A megvilágosodott tudat az önfenntartás miatt érzett nyugtalanságot alakítja át elfogulatlan nyugalommá. Érezzük a föld szilárd, stabil jellegét, de többé már nem félünk attól, hogy elve-szíthetjük. Minden jelenség nyitott, biztonságos és méltóság-teljes: nincs többé félnivalónk.

A Ratnához kapcsolódik még a déli égtáj, az ősz, a termékenység és a nagylelkűségen alapuló gazdagság. Amikor a gyümölcs megéri, magától lehullik a fáról, szinte kéri, hogy fogyasszuk el. A *Ratna* ugyanezzel az önzetlen, adakozó jelleggel bír. A délelőttök édes, nyitott természete jellemzi. Uralkodó színe a sárga, ami a napfényhez kapcsolódik. Míg a Vadzsrához a kristály, a Ratnához inkább az arany, a borostyán és a sáfrány tartozik. A Ratnához a mély, földies jelleg kapcsolódik, míg a Vadzsrára a dolgok szerkezete jellemző. Ez inkább az éles,

átható természetet jelzi, mintsém az alapvető mélységet. A *Ratna* érett és föld-jellegű, akár egy kidőlt, óriási fa, ami lassan rothadni kezd, gombák nőnek rajta, és gazdag növényvilág alakul ki körülötte. Az odvában állatok fészkelnek. Egyre sárgább lesz, a kérge pedig fokozatosan lemállik, így a fa gazdag és szilárd belseje láthatóvá válik. Ha valaki megpróbálná elmozdítani, hogy a kertjét díszítse vele, azonnal darabokra hullana. És különben is túl nehéz lenne elvinni.

A *Padmához* a szenvedély, a megragadás és a birtoklási vágy társul. A vágy háttérben mindig az egységre irányuló ösztönös törekvés rejlik. Tökéletesen eggyé akarunk válni valamivel. Ez a vágy azonban a hisztéria és az örület jegyét viseli magán, hiszen az ember nem vesz tudomást a valódi egység eredeti állapotáról, hanem ehelyett birtokolni akar, hogy eggyé válhasson valamivel. A vágy, természetéből fakadóan, saját céljai ellen küzd. Tiszta formájában a vágy *megkülönböztető bölcsességgé* alakul át, amelynek hatására az ember pontosan és élesen látja az *ez* és *az*, tehát a kettőségek természetét. Más szavakkal kifejezve, létrejön a valódi kommunikáció. Ha kommunikálni szeretnénk valakivel, akkor a másik személy létét, valamint a saját kapcsolatteremtési folyamatunkat egyaránt tiszteletben kell tartanunk. A megkülönböztető bölcsesség felismeri az egység tényét, ami nem hasonlítható össze az önfenntartás célját szolgáló, kettőségeken alapuló megkülönböztetéssel, melynek során szándékosan elkülönítjük az „ez”-t az „az”-tól. A lobogó tűz mindent felemészítő tulajdonsága olyan bölcsességgé alakul át, ami a kommunikáció eszközével egye-síti a dolgokat. Spirituális és anyagi értelemben egyaránt teljesen belebonyolódhatunk a birtoklási mániába. Az ember olyan dolgok után rohan, amiket nem érhet el. Annyira elbűvöli a kívánt tárgy szépsége, hogy teljesen megfeledezik a külvilágról. Tudatát teljes mértékben elborítja a vágy, és ennek automatikusan a butaság, az elvakultság az eredménye. A megkülönböztető bölcsesség átlép ezen az elvakultságon.

A Padmához kapcsolódik emellett a nyugati égtáj és a vörös szín. A vörös kirí a többi szín közül, mert azonnal felkelti az ember figyelmét és szinte magához vonz mindenkit. Ehhez a Buddha-családhoz a tűz elem kapcsolódik. A zavarodott állapot hatása alatt a tűz válogatás nélkül eléget és felemészt mindent, ami az útjába kerül. A felébredettség állapotában a szenvedély tüze az együttérzés melegévé alakul át.

A Padmához az évszakok közül a kora tavasz társítható. A zord tél elmúlóban van, és a levegő a nyár ígérését hordozza. A jég elolvad, a hó latyakossá válik. A Padma szorosán kapcsolódik a külszínhez. Nincs meg benne a szilárd szerkezet érzete, és kizárólag a színekkel, a ragyogó szépséggel és a naplementével függ össze. A dolgok látványának természete fontosabb, mint maga a dolgok léte. A Padma inkább a művészetekkel hozható összefüggésbe, mint a tudománnyal vagy a gyakorlatiassággal.

A Padmára olyan táj jellemző, ahol vadvirágok nyílnak és az állatok szabadon futkároznak, mint például egy magaslati fennsík, vagy egy elszórt sziklákkal tarkított rét, ahol a fiatal állatok vidáman játszhatnak.

A Karma-családhoz az érzelmek közül a féltékenység, az irigység tartozik, az elemek közül pedig a szél kapcsolódik hozzá. A „féltékenység” és az „irigység” azonban nem fejezi ki elég pontosan a Karma természetére jellemző érzelmet. Az „abszolút paranoia” kifejezés találóbbnak tűnik. Úgy érezzük, hogy sohasem fogjuk elérni céljainkat, és szinte fáj, amikor mások sikereit látjuk. Nem bírjuk elviselni, ha mások lehangolnak és megelőznek bennünket. Ez az önbizalomhiányból fakadó féltékenység a szél elemhez kapcsolódik. A szél sohasem fúj mindenfelé, mindig csak egy bizonyos irányba. A paranoiát, vagyis az irigységet ugyanez a szűklátókörű, korlátolt szemlélet jellemzi.

A Karmához a *mindent beteljesítő cselekvés bölcsessége* társul. A paranoia darabjaira hullik, de az energia, a tettekrevalóság és a nyitottság megmarad. A szél aktív jellege nem vész el, így az ember cselekedetei minden útjába kerülő dolgot érintenek.

Helyesen cselekszünk, mivel tetteinkben többé már nincs jelen az öntudatos pánik és a paranoia. Meglátjuk a helyzetekben rejlő lehetőségeket, és ezáltal automatikusan megtaláljuk a helyes, célravezető irányt.

A Karmához tartozik még a nyár és az északi égtáj. A hatékonysága miatt került kapcsolatba ezzel az évszakkal, hiszen nyáron minden aktív, növekszik és a rendeltetésének megfelelően működik. Egymással összefüggő dolgok milliói történnek ilyenkor: a növények, a rovarok és a különféle állatok mind növekednek. Dörög az ég, és jégeső esik. Úgy érezzük, hogy valójában egy pillanatra sem élvezhetjük felhőtlenül a nyár kínáta örömeit, mert a dolgok állandó mozgásban vannak, hogy fenntartsák saját magukat. Hasonlít a késő tavaszhoz, de sokkal termékenyebb annál, mivel minden a megfelelő pillanatban történik. A Karma-család uralkodó színe a zöld, ami a növények, a fű és a növekedés energiájának színe. Míg a nyári Karmára a versenyszellem, a teremtés vágya jellemző, az őszi Ratna határtalan önbizalommal rendelkezik. Minden feladat elvégeztetett. A Karma hangulatát a naplementét követő időszak, az alkony, a késő délután és a kora este jellemzi.

A Buddha-családhoz a zavaros érzelmek közül a butaság, a nem-tudás kapcsolódik. A nem-tudás mindent átható jelenség, hiszen az összes többi érzelmet magában foglalja, és elválaszthatatlan tőlük. A nem-tudáshoz kapcsolódó tevékenység a dolgok figyelmen kívül hagyása, a közöny. A közöny nem akar látni, ehelyett inkább önmagába fordul. Az ember teljesen nyugodtnak és gondtalannak érzi magát. A kutatás és küzdelem helyett az érzéketlenség bódulatát választja. Ez a tunyaság és butaság az összes többi érzelmet is áthatja.

A Buddha-családhoz a *mindent átható bölcsesség* kapcsolódik. Alapként továbbra is megmarad a nem-tudás mindent átható jellege, a nem-tudásra jellemző kétely és tunyaság azonban bölcsességgé alakul át. Ez a bölcsesség hatalmas energiát és intelligenciát foglal magában, ami áthatja az összes elemet, a

színeket és az érzelmeket, és életre kelti a másik négy bölcsességet is.

A Buddha-családot tekintjük az alapnak. Ez szolgáltatja a környezetet és az éltető levegőt a többi bölcsesség működéséhez. Jellegét tekintve nyugodt és szilárd. A Ratnára is jellemző a szilárdság és a földies természet, de korántsem annyira, mint a Buddha-családra, amely „unalmasan” és „érdektelenül” földies jellegű. A Buddha-családra az elhagyottság és a teresség jellemző. Olyan, mint egy tábor, ahol csak a tábortűzhez használt kövek maradtak. Érezni, hogy itt hosszú ideig emberek laktak, de jelenleg senki sem tartózkodik a táborban. A lakókat nem gyilkolták meg, és nem is üzték el, egyszerűen fogták magukat és elmentek. Ugyanez a hangulat jellemzi azokat a barlangokat, ahol egykor az indiánok éltek. A múltat idézik, de ugyanakkor semmiféle különleges jellemvonással nem rendelkeznek. Ez az egyhangúság, a végtelen síkságok hangulata. A Buddha-családdal kapcsolódik még a kék szín, és az égbolt hűvös, teres jellege.

Kérdés: Mi a szerepük a tibeti buddhizmus szellemi gyakorlatában a különböző buddhákat, *jidamokat* (meditációs istenségek), haragvó istenségeket és egyéb szimbólumokat ábrázoló képeknek?

Válasz: A tibeti ikonográfiát számos félreértés övezi. Röviden nézzük át a tantra jelképrendszerének és ikonográfiájának felépítését. Először ismerkedjünk meg „a guru ikonográfiájával”, ami az ösvényhez kapcsolódik, ahhoz a tényhez, hogy mielőtt bármiféle tanítást kapnánk, késznek kell lennünk az önátadásra és a megnyílásra. Az önátadáshoz arra van szükség, hogy tökéletesen azonosuljunk az élet teljességével és gazdagságával. Ezen a szinten az önátadás még nem az üresség értelmében vett kiüresedést jelent, ez ugyanis egy későbbi fázis. Az ösvény kezdeti szakaszán az önátadás azt jelenti, hogy hasonlatossá válunk egy üres edényhez. Emellett az is nagyon fontos, hogy azonosulni tudjunk a tanítások teljességével és gazdagságával.

A képi ábrázolásokon a mesterek láncolatának tagjai díszes köntöst és kalapot viselnek, kezükben pedig jogart, vagy egyéb tárgyakat tartanak.

Ezután következnek a *jidamok* ábrázolásai, amelyek a tantrikus gyakorlatokhoz kapcsolódnak. A *jidamok* az öt, különféle energiákat megtestesítő buddha-család aspektusai. Férfi herukákként vagy női dákinikként ábrázolják őket. Egyaránt találhatunk közöttük haragvó és békés istenségeket. A haragvó istenségek az erőszakos átalakulást jelképezik, amikor az ember fejest ugrik a bölcsességbe, és aláveti magát az átalakulásnak. Egy csapással keresztülvágunk a nem-tudáson, és ez az örült bölcsességhez kapcsolódik. A békés *jidamok* a fokozatos átalakulást jelképezik, amelynek során a zavarodottságot lecsendesítjük, majd lassan magunk mögött hagyjuk.

A *jidamok* a *ráksaszák*, az indiai hitrendszer vámpírjainak öltözetét viselik. A *ráksaszák* Rudrával, a gonosz lények (*márák*) fejedelmével függenek össze. Ezek a szimbólumok azt jelképezik, hogy amikor a Rudra által megszemélyesített nem-tudás létrehozza saját birodalmát, megjelenik a bölcsesség, elpusztítja az egész birodalmat, és győzelme jeléül magára ölti az uralkodó és kísérete öltözékét. A *jidamok* öltözete tehát azt szimbolizálja, hogy ők az egót bölcsességgé alakították át. Az öt koponyából álló korona az öt bölcsességgé átalakult negatív érzelmeket szimbolizálja. Az öt negatív érzelmet nem hajítják félre, hanem ékszer gyanánt viselik. A kezükben tartott háromágú szigonyt (*trisula*) három fej díszíti. Az egyiket nemrég vágta le, a másik egy összeaszott fej, a harmadik pedig egy csupasz koponya. A frissen levágott fej a forró szenvedélyt jelképezi, a kiszáradt fej a fagyos düh és a keménység szimbóluma, a koponya pedig a butaság jelképe. A szigony e három érzelem meghaladását jelképezi. Három ága van, ami a lét három alapelveire utal: az ürességre, az energiára és a megnyilvánulás természetére. Ez a buddha három teste, vagyis a három *kája*: *dharmakája*, *szambhógakája* és *nirmánakája*. A *jidamok* által

viselt összes ékszer, a csontdíszek, a kígyók stb. mind az ösvény különféle jellegzetességeit testesítik meg. Az ötvenegy koponyából álló füzér például az ötvenegy gondolati séma meghaladását szimbolizálja, amelyeket az *Abhidharma* hínájána tanítása ismertet.

A tantrikus meditációkban a gyakorló a saját természetének megfelelő Buddha-családhoz tartozó jidammal azonosul. A Ratna-családhoz tartozó jidamok például sárga színűek, és Ratna jellegzetességeket mutatnak. Attól függően, hogy a gyakorló melyik Buddha-családhoz tartozik, a tanító bizonyos típusú mandalákat ad neki a meditációhoz. A mandala típusát az határozza meg, hogy a tanítványra melyik érzelem (vágy, büszkeség stb.), vagy melyik elem – pld. a levegő vagy a víz jellemző leginkább. Általában érezni lehet, hogy bizonyos emberek a föld és a szilárdság jellegével bírnak, azután vannak, akik a levegő tulajdonságait viselik magukon, és szüntelenül mozgásban vannak, mások pedig a tűz melegének természetével rendelkeznek. A mandalákat azért kapjuk a tanítótól, hogy azonosulni tudjunk azokkal az uralkodó érzelmeinkkel, amelyekben a bölcsességgé alakítás lehetősége rejlik. Ezeket a jidamokat bizonyos gyakorlatok során vizualizáljuk. A meditáció kezdetén még nem kerül sor a vizualizációra. Először tudatosítjuk az ürességet, és csak azután kezdjük kialakítani a jidam jelenlétének érzékelését. Majd egy mantrát recitálunk, ami ehhez a bizonyos érzéshez kapcsolódik. Hogy csökkenthessük az ego erejét, valamiképpen össze kell kapcsolnunk az elképzelt jelenlétet a figyelővel, vagyis az egóval. Ezt a kapcsolatot a mantra hozza létre. A mantra recitálásának végeztével elképzéljük, ahogy a jidam beleolvad egy adott színű fénybe. A vizualizációt ismét az üresség érzékelésével fejezzük be. *A legfontosabb az, hogy a jidamokat soha ne tekintsük rajtunk kívülálló isteneknek, akik majd megmentenek bennünket. A jidamok nem mások, mint saját igaz természetünk megnyilvánulásai.* A gyakorlás során azonosulunk egy bizonyos jidam jellegzetességeivel, és

érezkeljük a mantra hangját, míg végül felismerjük igaz természetünk legyőzhetetlen mivoltát. Teljesen eggyé válunk a jidammal.

A *Maha Ati*, a legmagasabb tantra gyakorlataiban az azonosulás érzése helyett az ember beleolvad igaz természetébe. Csak az energiák és a színek maradnak meg. Az ezt megelőző gyakorlatok során keresztüllátunk a formákon, a képeken és a hangokon, és felismerjük üresség-természetüket. A szamszarába való visszatérést a zen hagyomány az ismert bika-történettel ábrázolja: az üresség szintjén nincs sem ember, sem bika; végül azonban visszatérünk a világba.

Azután ott vannak a védelmezőket ábrázoló képek. Az adott jidammal való azonosulás során ki kell fejlesztenünk azt a tudatosságot, ami a zavarodottságból igaz természetünk állapotába repít vissza bennünket. Hirtelen sokkhatásokra van szükségünk, amelyek szüntelenül felébresztenek és eredeti természetünkre figyelmeztetnek bennünket. A haragvó alakban megjelenő védelmező istenségek ezt az éber tudatosságot jelképezik. A védelmezők tevékenysége ahhoz hasonlítható, amikor hirtelen megrázzák az embert, hogy figyelmeztessék valamire. Ez az éber tudatosság azért haragos jellegű, mert egy hirtelen, „ugrászzerű” szellemi mozdulattal jár. A zavarodottságon való keresztülvágás érdekében egy bizonyos fajta energiára van szükség ehhez az „ugrás”-hoz. Minden tétovázás nélkül rugaszkodjunk el a zavarodottság pereméről, és ugorjunk fejest a nyitottságba. Kétségtelenül le kell számolni a tétovázással, és meg kell semmisíteni az ösvényen jelentkező összes akadályt. Ezért nevezik ezt az energiát védelmezőnek. A védelem ebben az esetben nem saját biztonságunk garantálását jelenti, hanem inkább egy viszonyítási alapot, olyan vezérfonalat, ami emlékeztetőül szolgál, és segít nekünk a nyitottság állapotában maradni. Az egyik ilyen védelmező a *Hatkarú Mahakála*. Fekete színű, és *Ganésán*, az elefántfejű istenen tapos, aki ebben az esetben a tudatalatti fecsegést jelképezi. A tudatalatti fecsegés a tunyaság

egyik megnyilvánulása, ami automatikusan elvonja az embert az éberségtől, és visszatereli a gondolatok és érzelmek nyújtotta szórakozás bűvöletéhez. Az ego különösen a gondolatok analitikus természetét használja ki, legyen szó akár intellektuális, hétköznapi vagy éppen érzelmekkel teli gondolatokról. A Mahakála visszavezeti az embert a nyitottságba. A jelképek azt sugallják, hogy a Mahakála győzedelmeskedik a tudatalatti fecsegésen, hiszen rajta áll. A Mahakála az átható tudatosságba való fejesugrást testesíti meg.

A buddhizmus tantrikus ikonográfiája általában az előbb említett három kategóriába sorolható: guru, jidamok és védelmezők. A guruk ábrázolása a hagyományvonal gazdagságát jelképezi. A jidamok segítenek, hogy azonosulni tudjunk egyéni természetünkkel, a védelmezők pedig figyelmeztetőül szolgálnak. A jidamok és a védelmezők különböző mértékben haragosak, attól függően, hogy mekkora erejű éberségre van szükség a gyakorlónak igaz természetének meglátásához.

A haragvó jidamokat a vadzsra-harag hatja át. Az ilyen harag tathatá-termezzettel bír, más szóval egy olyan dinamikus energia, ami teljesen mentes a gyűlölettől. Ez az energia legyőzhetetlen, függetlenül attól, hogy melyik megvilágosult bölcsességhez kapcsolódik. Elpusztíthatatlan és rendíthetetlen, mivel nem létrehozott dolog, hanem eredeti tulajdonságunk, amelyet idővel felfedezünk. Éppen ezért nincs alávetve a születésnek és halálnak. Ezt az energiát minden esetben haragos, dühös és harcias jelleggel ábrázolják.

Kérdés: Hogyan megy végbe az átalakulás?

Válasz: Az átalakulás az üresség megértése és az energia hirtelen felismerése révén jön létre. Felismerjük, hogy többé már nem kell lemondanunk semmiről. Lassan látni kezdjük az életünk során felmerülő helyzetekben rejlő bölcsességet, ami egyfajta ugrást, vagyis hirtelen áttörést jelent. Ha nagyon erősen egy bizonyos érzelem, például a harag hatalmában vagyunk,

akkor a nyitottság, más néven az üresség hirtelen felismerése által megértjük, hogy energiáinkat nem kell elfojtanunk. Nincs szükség arra, hogy nyugalmat erőltessünk magunkra és elfojtsuk a harag energiáját, mivel az agresszivitásunkat dinamikus energiává alakíthatjuk át. Minden azon múlik, hogy mennyire vagyunk nyitottak, és mennyire vagyunk hajlandók megtenni ezt a lépést. Minél kevesebb elragadtatással és kielégüléssel járnak érzelmi robbanásaink és megnyilvánulásaink, annál nagyobb esélyünk van az érzelmek átalakítására. Ha elsodor bennünket az érzelmi kitörések nyújtotta elragadtatás és kielégülés, akkor nem leszünk képesek átalakítani őket. Nem kell arra törekedni, hogy teljesen megváltozzunk, hiszen energiáink egy részét felhasználhatjuk a felébredettség állapotban.

Kérdés: Mi a különbség a dzsnyána és a pradzsnjá között?

Válasz: A bölcsességet nem tekinthetjük külsődleges tapasztalatnak. Ez különbözteti meg a bölcsességet a tudástól, vagyis a dzsnyánát a pradzsnjától. A pradzsnjá a relatív szinten létező tudást jelöli, a dzsnyána pedig a relatív szinten túli bölcsességet. Teljesen egyé válsz a bölcsességgel, és nem tekinted azt tanulás vagy tapasztalat útján megszerezhető dolognak.

Kérdés: Hogyan alakítjuk át az érzelmeket? Hogyan bánjunk velük?

Válasz: Ez egyéneenként változik, ezért a kérdést nem lehet intellektuálisan megközelíteni. Viszont mindenkinek fontos tudni azt, hogy még sohasem éltük át az érzelmeinket a maguk valójában, noha ennek pont az ellenkezőjét gondoljuk. Érzelmeket kizárólag az ego szempontjából tapasztaljuk: én és az én dühöm, én és az én vágyam stb. Ez az én egyfajta központj vezérlőegység szerepét tölti be. Az érzelmek a hírvivők, az üggyintézők és a katonák szerepét játsszák. Az érzelmeket tőlünk független, engedetlen alkalmazottaknak tekintjük, ahelyett, hogy valóban meglátnánk az érzelmek szerkezetét és eleven ter-

mészetét. Ha a haragot vagy a vágyat fizikai szinten szabadjára engedjük, azzal megint csak menekülünk előlük. Ez semmiben sem különbözik attól, amikor megpróbáljuk őket elfojtani. Az a tapasztalat, amikor a maguk meztelen valójában érzékeljük az érzelmek eleven természetét, az abszolút igazságot hordozza magában. Automatikusan látni fogjuk az érzelmek igaz természetének ironikus, de egyúttal mély értelmű jellegzetességeit. Akkor az érzelmek önmaguktól bölcsességgé alakulnak át. De ahogy az előbb mondtam, ez egy személyes folyamat, amit mindenkinél önmagának kell elvégeznie. Amíg nem éljük át, a szavak nem sokat jelentenek. Elég bátornak kell lennünk ahhoz, hogy érzelmeinkkel szembenézzünk, valóban dolgozzunk velük és átérezzük a szerkezetüket, vagyis az érzelmek igaz természetét. Idővel felfedezzük, hogy az érzelmek, abban a formában, ahogy megjelennek, nem léteznek, és emellett rengeteg bölcsességet és nyílt teret rejtnek magukban. A probléma az, hogy soha nem a megfelelő módon éljük át az érzelmeket. Úgy gondoljuk, hogy a harc és az öldöklés által kiadhatjuk magunkból a dühünket, de ez csupán egy másfajta menekülés. Szabadjára engedjük az érzelmeket, ahelyett, hogy a maguk valójában élénk át őket. Fogalmunk sincs az érzelmek elemi természetéről.

Kérdés: Az érzelmek átalakítása nem egyenlő az érzelmek eltüntetésével, ugye?

Válasz: Nem feltétlenül. Az érzelmeket másfajta energiává alakítjuk át. Ha jószágos és békés emberek akarunk lenni, és érzelmeinket megpróbáljuk elfojtani vagy legyőzni, az nem más, mint az ego torzító működése. Agresszíven viselkedünk érzelmeinkkel szemben, és erőszakkal akarjuk megvalósítani a békét vagy a jószágot. Ha felhagyunk ezzel az agresszivitással, nem akarjuk többé megváltoztatni érzelmeinket, és alaposan megvizsgáljuk őket, akkor létrejöhet az átalakulás. Ha a maguk valójában éljük át az érzelmeket, azok rögtön elveszítik irritáló jellegüket. Az átalakítás nem azt jelenti, hogy megsemmisítjük

az érzelmek energiával teli természetét. Az érzelmeket bölcsességgé alakítjuk át, amire nagyon nagy szükségünk van.

Kérdés: Tudna mondani valamit a szexuális tantra-gyakorlatokról? Az ilyen gyakorlatok során a szexuális energiát valami mássá alakítjuk át?

Válasz: Igen, itt is ugyanarról van szó. Amikor a szenvedélyes vágy megragadó, birtokló természete nyitott kommunikációvá alakul át, egyfajta tánccá, akkor a két ember közötti kapcsolat alkotó irányban kezd fejlődni. A kapcsolatuk elveszíti bemerevedett, vagy éppenséggel irritáló természetét.

Kérdés: Az átalakítás elve a hindu hagyományban ismert *szattvikus* (jóság), *radzsaszikus* (szenvédély) és *tamaszikus* (nem-tudás) energiákra is érvényes? Úgy értem, hogy az ember többé nem akarja a tamaszikus energiát radzsaszikusná alakítani, hanem egyszerűen felhasználja és dolgozik vele.

Válasz: Pontosan így van. Ez gyakorlati dolog. Általában hajlamosak vagyunk arra, hogy túl sokáig készülődjünk egy tett végrehajtására. Így gondolkodunk: „Ha egyszer sok pénzem lesz, akkor majd elvonulok tanulni és meditálni, és idővel pap leszek.” Pap, vagy bármi más, ami éppen lenni szeretnénk. De sohasem fogunk hozzá azon nyomban terveink megvalósításához. Mindig jövő időben beszélünk róluk: „Egyszer majd ezt és ezt fogom tenni.” Túl sokat tervezgetünk. Ahelyett, hogy a gyakorlásra használnánk az életünket, a jelen pillanatot, inkább az életünk megváltoztatásán ábrándozunk. Ez a tétovázás rengeteg kudarchoz vezet a spirituális gyakorlás során. Többnyire csak romantikus ábrándokat dédelgetünk: „Igaz, hogy most rossz vagyok, de amikor egy nap majd megváltozom, akkor nagyon jó ember leszek belőlem.”

Kérdés: Az átalakítás elve a művészetekben is kifejezésre jut?

Válasz: Igen. Mindannyian tudjuk, hogy a különböző szín- és mintakombinációkat más-más kultúrák és korok különféle emberei hozták létre. A spontán, kifejező jellegű művészet egyetemes természetű. Pontosan ezért nem kell megpróbálni a dolgok mögé látni. Ha teljes és közvetlen módon érzékeljük a jelenségeket, akkor azok önmagukért beszélnek, és valamilyen jelentést közvetítenek felénk. A színek hatásainak egyetemes jellegére utal az is, hogy a közlekedésben a „szabad” jelzést mindenhol a zöld, az „állj!” jelzést pedig a piros mutatja.

Kérdés: Mit tudna mondani a táncról és a színházról?

Válasz: Ugyanez vonatkozik rájuk. A probléma csak az, hogy ha túlságosan öntudatosan akarunk megalkotni egy bizonyos művet, akkor az többé már nem művészet. A művészet nagyjai akkor hoznak létre igazi mesterműveket, amikor teljesen eggyé válnak azzal, amit csinálnak. Alkotás közben nem a mesterükön jár az eszük, hanem százszázalékosan elmélyülnek a tevékenységükben. Nem tesznek fel kérdéseket, csak csinálják. Szinte akaratlanul cselekszenek, és mégis hibátlanul.

Kérdés: A spontán cselekvést gátló félelem, a paranoia hogyan alakítható át tevékenységgé?

Válasz: Nincsenek különleges trükkök, amelyek segítségével legyőzhetjük ezt vagy azt a problémát, hogy azután elérjünk egy bizonyos állapotot. Inkább egy szellemi ugrásról van szó. Amikor valaki tényleg átlátja saját paranoid állapotát, az magában hordozza a másik oldal mély, tudatalatti megértését is. Mélyen a tudatában érzi ennek a paranoiának a másik aspektusát is. Ekkor kell megtenni az előbb említett ugrásszerű szellemi mozdulatot. Ezt szavakkal nagyon nehéz lenne kifejezni, az embernek egyszerűen meg kell tennie. Ahhoz hasonlíthatnánk, amikor valakit hirtelen belelöknek egy folyóba. Felfedezi, hogy tud úszni és átúszik a túlpartra. Ha azonban ismét vissza kellene mennie a folyóhoz, és gyakorolni az úszást, lehet, hogy képte-

len lenne rá. A hangsúly a spontán cselekvésen és az áramló intelligencia használatán van. Ezt az ugrást szavakkal azért nem lehet megmagyarázni, mert olyan dolgot fejez ki, ami túl van a szavakon. Aki valóban hajlandó megtenni ezt az ugrást, annak sikerülni fog. De ehhez arra van szükség, hogy teljességgel átéljük a szituációkat, és ne tartsunk vissza semmit önmagunkból.

Kérdés: A félelem általában heves reakciókat vált ki belőlünk. Látjuk ezt a reakciót, de nem akarunk a hatalmába kerülni, és meg akarjuk őrizni az öntudatunkat. Mi ennek a módja?

Válasz: Először tudatosítani kell, hogy megjelent egy bizonyos energia, ami nem más, mint az ugráshoz szükséges energia. Ez annyit jelent, hogy nem menekülünk el a félelem elől, hanem szembenézünk vele, és ezáltal átérezhetjük az érzelem nyers természetét.

Kérdés: Tehát harcossá kell válnunk?

Válasz: Így van. Kezdetben megelégedhetünk azzal, hogy átlátjuk az érzelmek abszurd mivoltát. Ezáltal az érzelmek feloldódnak és szertefoszlanak. De ez még nem elegendő a vadzsrajána-átalakítás-elvének megvalósításához. Látnunk kell az érzelmek természetét, amit „a forma forma” elve sugall. Ha képesek vagyunk az érzelmeket előítéletektől mentesen, „a forma az forma, az érzelem az érzelem” szempontjából látni, ha megpillantjuk az érzelmek valódi, meztelen természetét, akkor készen állunk az ugrásra. Ez nem igényel túl sok erőfeszítést. Úgy is mondhatnánk, hogy „kiszolgáltatjuk” magunkat az ugrásnak. De ez természetesen nem azt jelenti, hogy amikor dühös vagy, akkor nyugodtan meggyilkolhatsz valakit.

Kérdés: Az érzelmeket olyannak kell látnunk, amilyenek, ahelyett, hogy különféle zavaros módokon reagálnánk az egyes szituációkra?

Válasz: Igen. A helyzet az, hogy habár dugig vagyunk érzelmeikkel, mégsem látjuk őket tisztán soha. Ha követjük érzelmeinket, vagy megpróbálunk elmenekülni előlük, az azt jelenti, hogy nem éltük át őket megfelelő módon. Azért alkalmazzuk a menekülés vagy az elfojtás módszerét, mert nem tudjuk elviselni az érzelmek teremtette állapotot. A vadzsrajána tanítások ezzel szemben azt tanácsolják, hogy tisztán és közvetlenül nézzünk szembe az érzelmeikkel, és érezzük át meztelenségüket. Valójában nincs szükség az átalakításra sem. Amit látunk, az már az érzelmek átalakult természete: „A forma az forma.” Az érzelmek átalakításával nem szabad elhamarkodottan bánni.

Kérdés: Milarépa élete hogyan illik bele a tantra folyamatába? Úgy tűnik, hogy ő az átalakítás helyett inkább a lemondást gyakorolta.

Válasz: Milarépa életmódja az aszkéta jógik hagyományának klasszikus példája. Amikor egy aszkétára gondolunk, rendszerint egy olyan személy jut eszünkbe, aki megpróbál elmenekülni a „világi” élet „gonoszság”-ától. Milarépa esetében azonban szó sem volt erről. Ő nem azért meditált magányosan a vadonban, hogy saját „gonosz” hajlamain győzedelmeskedjen. Nem zárkózott el a világtól, és nem is sanyargatta magát. Aszkézise jelleméből fakadt, ahogyan minden ember életmódja saját jellemét tükrözi, amit szellemiségünk és múltunk határoz meg. Milarépa az egyszerűsége törekedett, és ezért élt nagyon egyszerű életet.

A különféle vallási folyamatok követői kezdetben hajlamosak arra, hogy megpróbáljanak elszakadni a világtól, és ez alól Milarépa sem volt kivétel. Erre azonban egy nagyváros kellős közepén is nyílik lehetőség. Sok jómódú ember van, aki rengeteg pénzt költ vallásos jellegű, szellemi „utazások”-ra. De előbb vagy utóbb, amikor az ember tényleg kapcsolatba akar kerülni a tanításokkal, vissza kell térnie a világba. Amikor Milarépa mos-

toha körülmények között egy barlangban meditált, néhány vadász járt arra, és némi vadhúst ajánlottak fel neki. Miután az ételt elfogyasztotta, rögtön javult a meditációja. Később, amikor azon töprengett, hogy lemenjen-e a faluba ételért, egy pár falubéli ember jelent meg a barlangjánál, és a tanítását kérték. A különféle élethelyzetek, látszólag véletlenül, de mindig megzavarták elkülönülése magányát. Ezt a guru játékának, a guru egyetemességének is tekinthetjük, ami minden esetben természetes módon nyilvánul meg előttünk. Lehet, hogy miközben New York-i lakásunkban meditálunk, teljesen „elszállunk”, és óriási „spirituális” boldogságot érzünk. De azután kimegyünk az utcára, és valaki a lábunkra lép. Már is adott egy helyzetet, amit kezelni kell. Az ilyen élmények visszazökkentik az embert a hétköznapi valóságába.

Milarépa természetesen gyakorolta az energiák és az érzelmek átalakítását. Ha elolvassuk a *Milarépa százezer dala* című művet, láthatjuk, hogy a könyv első része teljes egészében az erre irányuló tapasztalatokkal foglalkozik. „A Vörös Szikla Ékkő völgyének története”-ben Milarépa arról az időszakról ír, amikor elhagyta Marpa házát és magányosan gyakorolt. Ezt a „serdülőkor szintjé”-nek nevezhetjük, mert ekkortájt Milarépa még nagyon erősen függött a guru személyétől. Marpa még mindig az apa szerepét töltötte be életében. Megnyílt és meghódolt Marpa előtt, de meg kellett még tanulnia az érzelmek átalakításának művészetét. Ragaszkodott a „jó” és a „rossz” fogalmához, ezért a világ istenek és démonok képében jelent meg előtte.

„A Vörös Szikla Ékkő Völgyének története”-ben Milarépa elbeszéli, hogy egy ízben Marpa látomásként jelent meg előtte és megnyugtatta. Milarépa ezt követően visszatért a barlangjába, ahol időközben egy csapat démon ütött tanyát. Minden lehetséges eszközzel próbálta elűzni a gonosz szellemeket, minden ismert módszert bevetett ellenük. Fenyegette őket, azután hízélgéssel próbálkozott, sőt, még a dharmát is tanította nekik.

De a szellemek addig nem voltak hajlandók továbbállni, amíg „gonosz”-nak tekintette őket. Csak akkor tűntek el, amikor megnyílt feléjük, és olyannak látta őket, amilyenek. Ettől az esettől fogva kezdte Milarépa megtanulni a démonok legyőzésének módját, ami nem más, mint az érzelmek átalakítása. Érzelmek ereje által teremtjük meg a démonokat és az isteneket. A számunkra nemkívánatos dolgok a démonjaink, a vágyaink tárgyai pedig az istenek és istennők. A többi csak díszlet.

Milarépa olyannak fogadta el a démonokat, az isteneket és az istennőket, amilyenek, és ezzel dákinikká, vagyis életenergiává alakította át őket. A százezer dal első része teljes egészében azt beszéli el, hogy Milarépa miképpen sajátította el az átalakítás művészetét, miközben egyre inkább megnyílt a világ valósága felé. Végül a „Ceringma istennő támadása” című fejezetben az összes démont legyőzi. Ebben a történetben démonok ezrei sereglenek össze, hogy megfélemlítsék és megtámadják a meditáló Milarépát. Milarépa a Tant hirdeti nekik, nyitottan és befogadóan viszonyul hozzájuk, és hajlandó lényé teljes egészét felajánlani nekik. Ezzel győzedelmeskedik felettük. Őt női démon, látván, hogy nem képesek megijeszteni Milarépát, így énekelnek:

*Ha a démonok gondolata
Sosem merül fel tudatodban,
Akkor nem kell félned a téged körülvevő démonok
seregeitől sem.
Szelídítsd meg a bensődet, a tudatodat, ez a legfontosabb
feladatod...*

*A félelem és a remény meredek ösvényén
Démonok lesnek rád...*

Később maga Milarépa is a következőket mondja: „A legvégső, igaz természet szempontjából sem buddhák, sem démonok

nok nem léteznek. Aki megszabadul a félelemtől és a reménytől, a bűntől és az erénytől, felismeri a zavarodottság lényeg nélküli természetét. Akkor a számszára a Mahamudraként jelenik majd meg.”

A százezer dal a továbbiakban azt beszéli el, hogyan lett Milarépából tanító, és milyen volt a tanítványaihoz fűződő kapcsolata. Élete vége felé tökélyre fejlesztette az átalakítás folyamatát, és elérte a Vidjádharma, vagyis „az örült bölcsesség birtosa” szintet. A remény és a félelem hullámai többé már nem ingatták meg. Teljes győzelmet aratott az istenek, az istennők és a démonok, vagyis szenvedélyei és ezek külső kivetülései felett, és átalakította őket. Élete ezután a dákinikkal való szüntelen tánc volt.

Végül Milarépa elérte az „öreg kutya” állapotát. Azt sem bánta, ha az emberek ráléptek és járdának használták a testét. Meghaladta saját egyéni létét, ahogy az utolsó tanításaiban olvashatjuk: Milarépa lényének egyetemessége megvilágosodásának példájában él tovább.

Tartalomjegyzék

Előszó.....	5
Bevezetés	6
A szellemi materializmus.....	15
Az önátadás.....	25
A guru	31
A beavatás.....	49
Az önámítás	57
A nehéz ösvény	69
A nyílt ösvény.....	82
A humorérzék.....	100
Az ego kialakulása	109
A hat világ.....	124
A négy nemes igazság.....	134
A bódhiszattva ösvény	148
A nagylelkűség	151
Az önfegyelem.....	154
A türelem	155
Az energia	156
A meditáció.....	158
A tudás	158
Súnjátá	165
Pradzsnjá és együttérzés	183
A tantra	192

KÖRÖSI CSOMA SÁNDOR BUDDHISTA EGYETEM

Buddhista tanítói szak

hároméves levelező tagozata:

Szellemi vezető: Farkas Lőrinc Imre
Tanítók
Antal Péter, Demetrovits Péter, Ermesz Csaba, Farkas Lőrincné, Dr. Hornok Sándor, Katona Péter, Kovács Zoltán, Mahler György, Migray Emőd, Dr. Obrusánszky Borbála, Dr. Pajor Gábor, Dr. Pap László Miklós, Dr. Pataki Lajos, Püski István, Riba Zsófia, Szabó Zsolt, Szigeti György, Szlamka Péter, Tamás Zsolt, Tánczos Gábor, Dr. Ujhelyi Tibor, Dr. Vankó Gergely, Varga Tibor
Tantárgyak
A buddhizmus története, A zen története, Bardo tanítások, Buddhista alapgyakorlatok, Buddhista alaptanítások, Buddhista asztrológia, Buddhista etika, Buddhista ikonográfia, Buddhista ismeretelmélet, Buddhista kozmológia, Buddhista meditáció, Buddhista pszichológia, Buddhista szakrális antropológia, Buddhista szertartástan, Buddhista szimbológia, Filozófiatörténet, Ind filozófia, India kultúrtörténete, Jógácsára filozófia, Karma és reinkarnáció, Kínai filozófia, Madhjamaka filozófia, Mahájána buddhizmus, Mongol buddhizmus, Tantrikus buddhizmus, Tibeti buddhizmus, Vallástörténet, Zen gyakorlatok

Érdeklődés és jelentkezés (felbélyegzett válaszborítékkal):

1576 Budapest, Pf. 70.