

SZÖGJAL RINPOCSE

Tibeti könyv életről és halálról

Fordította Sárközi Alice
Szerkesztő Andrew Harvey és Patrick Gaffney
Magyar Könyvklub
Budapest 1995
ISBN 963-548-210-8

Ezt a könyvet Dzsamjang Khjence Csökji Lodrónek, Duddzom rinpocsének, Dilgo Khjence rinpocsének, Khjence Sangjum Khandro Cering Csödrönnek és valamennyi szeretett mesteremnek ajánlom, akik életemet irányították. Legyen e könyv útmutatás a megszabaduláshoz, olvassák az élők, olvassák föl a haldoklóknak és a halottak. Segítse minden olvasóját, és ösztönözze őket a megvilágosodáshoz vezető úton.

Öszentsége a dalai láma előszava

Szögjal rinpocse könyvében azt igyekszik megvilágítani, hogy hogyan értsük meg az élet igaz értelmét, hogyan fogadjuk el a halált, és hogyan segítsünk a haldoklóknak és a halottaknak.

A halál az élet természetes része, mindazoknak, akik megszülettek, előbb-utóbb biztosan szembe kell nézniük vele. Amíg élünk, kétféle módon viszonyulhatunk hozzá. Vagy nem vesszük figyelembe, vagy szembenézünk a saját halálunkig vezető folyamattal, s ha világosan látjuk, kezelni is tudjuk a halál okozta szenvedést. Természetesen el semmiképpen nem kerülhetjük.

Mint buddhista, a halált az élet természetes részének tekintem, valóságnak, amelyet elfogadok, s amely mindaddig megtörténik velem, ameddig e földi lét körforgásában vagyok. Tudom, hogy nem kerülhetem el, ezért semmi értelme, hogy aggódjak miatta. Megkísérelem, hogy a halált ne valami örökös végnek tekintsem, hanem valahogy úgy, mint amikor a viseltes ruháinkat újra cseréljük. A halált nem lehet előre megjósolni: nem tudhatjuk, hogy mikor és hogyan következik be, ezért ésszerű még megérkezése előtt bizonyos előkészületeket tenni.

Természetesen mindenki békésen szeretne meghalni, azonban nyilvánvaló, hogy akinek élete tele volt békétlenséggel, s lelkét oly érzelmek uralták, mint a harag, a ragaszkodás, a félelem, nem reménykedhet békés halálban. Ha jól szeretnénk meghalni, meg kell tanulnunk jól élni: a békés halál reményében békét kell teremtenünk lelkünkben és életmódunkban.

Mint e könyv bemutatja, buddhista szemszögből nagyon fontos a halál tudatos átélése. Bár újjászületésünk formáját és helyét a karmikus erők határozzák meg, mégis a halál pillanatában fennálló lelkiállapot nagymértékben befolyásolja következő születésünk milyenségét. Bár életünk során sokféle karmát gyűjtöttünk össze, ha a halál pillanatában képesek vagyunk érdemes tudatállapotot elérni, akkor erősítjük érényes karmánkat, s így boldog újjászületést érhetünk el.

A halál tényleges bekövetkezésének pillanatában keletkezhetnek a legmélyebb és legüdvösebb belső tapasztalatok. A gyakorlott meditáló, aki meditációi során többször is átéli a halál folyamatát, tényleges halálát lelki megvilágosodására használhatja fel. Ezért van az, hogy a tapasztalt elmélkedők meditációs gyakorlatok végzése közben hálnak meg. Gyakran megesik, hogy a klinikai halál beállta után is sokáig nem kezd el felbomlani a testük; ez megszerzett tudásuk jele.

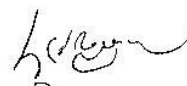
A saját halálunkra való készülődésnél nem kevésbé fontos, hogy másokat is hozzásegítsünk a jó halálhoz. Újszülöttként valamennyien kiszolgáltatottak voltunk, s mások segítsége és gondoskodása nélkül nem maradhattunk volna életben. A haldoklók ugyanígy képtelenek segíteni magukon, ezért nekünk kell aggódalmukat és szenvedésüket enyhíteni, s minden erőnkkel azon lenni, hogy méltósággal távozhassanak.

A legfontosabb, hogy tartózkodjunk mindentől, ami a haldokló amúgy is felkavart lelkét még jobban felzaklathatja. A haldoklók segítségével legfőbb célunk, hogy megnyugtassuk őket: ezt többféle módon érhetjük el. A lelkigyakorlatokat ismerő haldoklónak az is támasz és bátorítás lehet, ha felidézzük ezt számára, ha megerősítjük ebben, ez hozzásegítheti, hogy lelkében megnyugodjon.

A halállal és a haldoklással a tibeti buddhizmus és a modern tudomány egyaránt foglalkoznak. Úgy gondolom, mindkettő sokat adhat a másoknak mind a megértést, mind a gyakorlati hasznosítást tekintve. Szöggjal rinpoce különösen jó helyzetben van e találkozás megkönnyítésére: tibeti környezetben született és nevelkedett, a legnagyobb lámáktól kapott útmutatást. Ugyanakkor évekig élt, tanult és tanított nyugaton, megismerte a nyugati gondolkodásmódot.

Jelen könyv a halálnak és a haldoklásnak nem csupán eszmei leírását adja, hanem gyakorlati lépéseket is javasol, hogy jobban megérthessük, jobban felkészíthessük magunkat és másokat a békés halálra.

1992. június 2.



A Dalai Láma

Bevezetés

Tibetben születtem, hat hónapos voltam, amikor Kham megyébe kerültem, mesterem, Dzsamjang Khjence Csökji Lodrö kolostorába. Tibetben élő az a hagyomány, hogy megkeresik az elhunyt nagy mesterek újjászületéseit. Fiatalon választják ki őket, különleges nevelésben részesülnek, így készítik fel őket arra, hogy a jövő tanáraivá váljanak. A Szöggjal nevet kaptam, bár csak később ismerte fel bennem mesterem, a neves misztikus, Tertön Szöggjal mesterem tanárának s a 13. dalai láma mesterének újjászületését.

Mesterem, Dzsamjang Khjence a tibetiekhez képest magas ember volt, mindig fejfelé kimagaslott a többiek közül. Ezüstszerű haját rövidre vágta, kedves szeme jókedvűen csillogott. Megnyúlt fülcimpája volt, mint Buddhának. De ami a legfeltűnőbb volt benne, az állandó figyelme. Tekintetéből és viselkedéséből sugárzott, hogy bölcs és szent emberrel találkoztunk. Zengő, mély, elbűvölő hangja volt, s amikor tanított, kicsit hátradöntötte a fejét, s tanítása ékesszóló versben áradt belőle. Bár mély tisztelet, sőt félelemmel vegyes áhítat övezte, minden cselekedetében alázatos volt.

Dzsamjang Khjence életem megalapozója s ennek a könyvnek az elindítója. Olyan mester újjászületése volt, aki hazánkban megreformálta a buddhizmust. Tibetben sohasem volt könnyű egy újjászületett nevet viselni, tanulással és szellemi gyakorlattal kellett rászolgálni a tiszteletre. Mesterem éveket töltött visszavonultan, számos csodálatos történetet meséltek róla. Nagy tudású ember volt, a szellemi megvilágosodás részese. Lassan felismertem, hogy olyan, mint egy lexikon, bármely felmerülő kérdésre tudta a választ. Sokféle szellemi hagyomány élt Tibetben: Dzsamjang Khjence valamennyiben elismert tekintély volt. Mindenki számára, aki csak ismerte vagy hallott róla, maga volt a tibeti buddhizmus megtestesülése, élő példa, hogy milyennek kell lenni annak, aki megértette a tanítást, és a gyakorlatban is megvalósította azt.

Hallottam, mikor mesterem azt mondta, hogy majd én fogom folytatni munkáját, s valóban mindig is saját fiaként bánt velem. Tudom, hogy amit munkámban elértem, s olvasótáboromat, amelyhez e könyvvel szólhatok, az ő áldásának köszönhetem.

Minden korai emlékem hozzá kötődik. Az ő környezetében nőttem föl, s egész gyermekkoromat beragyogta hatása. Olyan volt, mintha az apám lett volna. Minden kérésemet teljesítette. Szellemi társa, Khandro Cering Csödrön nagynéném, azt szokta mondani: „Ne zavarj a rinpocest¹, biztosan elfoglalt”, én azonban mindig szerettem volna a közelében lenni, s ő örült neki, ha mellette voltam. Örökösen kérdéseimmel zaklattam, de mindig türelmesen válaszolt. Szentelen kölyök voltam, egyik tanárom sem tudott megzabolázni. Amikor megpróbáltak megverni, odafutottam mesteremhez, mögé bújtam, ahová senki sem mert követni. Meglapultam mögötte, s büszke és elégedett voltam magammal; ő csak nevetett. Aztán egy nap, anélkül hogy tudtam volna róla, a tanárom megpróbálta meggyőzni, hogy ez az én érdekében nem mehet így tovább.

¹Rinpoce, tiszteleti cím, jelentése: „drága”; Tibetben a különösen tisztelt mestereket említik így. Használata igen elterjedt az ország középső részén, azonban Kelet-Tibetben annyira nagy tiszteletnek örvendett, hogy valójában csak a legnagyobb mestereket ruházták fel vele.

Legközelebb, amikor odarohantam hozzá, hogy elrejtőztek, a tanárom bejött a szobába, háromszor meghajolt mesterem előtt, majd előrángatott. Emlékszem, hogy miközben kifelé vonszolt a teremből, arra gondoltam, milyen furcsa, hogy nem tart mesteremtől.

Dzsamjang Khjence abban a szobában lakott, ahol előző megtestesülése találkozott látomásaival, s ahonnan a múlt században elindította azt a kulturális és szellemi újjászületést, amely végigsöpört Kelet-Tibeten. Csodálatos szoba volt, nem különösen nagy, de valami varázslatos légkör lengte be, tele szent tárgyakkal, festményekkel, könyvekkel. A „buddhák mennyországá”-nak hívták, a „megvilágosodás termé”-nek - ha valamire emlékszem Tibetből, ez a szoba az. Mesterem egy alacsony, fából és bőrszíjakból készült ülésen ült, én pedig mellette. Nem akartam enni, csak az ő csészéjéből. A közeli kis hálószobához egy mindig sötét veranda csatlakozott, a sarokban, kis kályhán mindig ott bugyogott a teáskanna. Rendszerint mesterem mellett aludtam, a lábánál, egy kis ágyon. Olvasójának hangját, a buddhista málájét, soha nem feledem, hallom pergését, amint imáját mormolta. Ott ült és meditált, amikor aludni mentem, s amikor felébredtem, már ébren volt, és áldott elszántsággal meditált. Amint kinyitottam a szememet, őt láttam, s azonnal meleg és kellemes boldogság öntött el. Mélységes békesség áradt belőle.

Amikor idősebb lettem, Dzsamjang Khjence megbízott, hogy a szertartásokat vezessem, miközben ő az éneket irányította. Tanúja voltam minden tanításának, annak, ahogy másokat beavatott, de leginkább nem is a részletekre emlékezem, hanem az egésznek a hangulatára. Számomra maga Buddha volt, semmi kétségem nem volt efelől, ahogy mindenki más számára is nyilvánvaló volt. A beavatás szertartása során tanítványait annyira lenyűgözte, hogy alig mertek a szemébe nézni. Néhányuk előtt ténylegesen elődje megtestesüléseként vagy valamelyik buddha, vagy bodhiszattva² formájában jelent meg. Mindenki rinpocsének hívta, ami annyit jelent: a „drága”. Ezt a mestereket megillető címet jelenlétében más tanár megszólítására nem használták. Megjelenésében oly nagy hatású volt, hogy sokan szeretetteljesen „Ős-Buddhá”-nak hívták.³

Ha nem találkoztam volna mesteremmel, Dzsamjang Khjencével, tudom, hogy egészen más ember lett volna belőlem. Melegségével, bölcsességével, könyörületességével a tan szent igazságát testesítette meg számomra, s gyakorlativá, élettellivé tette. Amikor megpróbálom másoknak bemutatni azt a légkört, amely mesterem közelében körülvett, bennük is felébred az a mély érzés, amely engem mindig előntött. Mit is indított el bennem Dzsamjang Khjence? A tanba vetett megrendíthetetlen bizalmat s azt a meggyőződést, hogy milyen alapvető és döntő fontosságú a mesterszerep. Mindent, amit csak tudok, neki köszönhetem. Neki ezt soha nem tudom meghálálni, de tovább tudom adni másoknak.

Tibetben egész fiatalságom idején tanúja voltam annak a szeretetnek, amit Dzsamjang Khjence sugárzott az egész közösségre, különösen érezhető volt ez a haldoklók és a halottak irányításában. Tibetben a lámák nem csupán szellemi tanítók, hanem bölcssek, gyógyítók, az egyház papjai, orvosok és szellemi támogatók, akik a betegeken, a haldoklókon segítenek. Később megtanultam a haldoklók és a halottak irányításának speciális technikáját, ahogy azt a Tibeti halottas könyv és a hozzá kapcsolódó tanítások előírják. Azonban a legnagyobb leckét, amit valaha is életről és halálról tanultam, mesterem viselkedéséből kaptam, mikor tanúja lehettem, hogy milyen mélységes együttérzéssel, bölcsességgel és megértéssel mutatott irányt a haldoklóknak.

Fohászodom, hogy e könyv átadja nektek valamit hatalmas tudásából, a világ iránti együttérzéséből, s ezen keresztül ti is, bárhol éljete, megérthessétek bölcsességét, s élő kapcsolatba kerülhettek vele.

ELSŐ RÉSZ

²A bodhiszattva olyan lény, akinek egyetlen vágya, hogy az élőlények hasznára legyen, s aki egész életét, munkáját, szellemi gyakorlatát annak szenteli, hogy elérje a megvilágosodást, azért, hogy mások számára a lehető legnagyobb segítséget adhassa.

³Dzsamjang Khjence vezető is volt, aki a szellemi változás mozgalmait inspirálta. Bármit is tett, mindig a békességet és az egységet segítette. A nehéz időkben kolostorokat támogatott, amikor azok elesetek; ismeretlen meditálókat fedezett fel, akik már magas szellemi szintre emelkedtek; kevésbé ismert leszámazási láncolatok mestereit buzdította, támogatta, és ezáltal elfogadtatta őket a társadalomban. Hatalmas vonzerővel rendelkezett, s személye élő szellemi központként szolgált. Bármiféle tervbe fogtunk, megvalósításához mindig megszerezte a legjobb szakembereket és mesterembereket. Királyoktól, hercegektől kezdve egészen a legegyszerűbb emberig, mindenkit kitüntetett őszinte, személyes figyelmével. Mindenki, aki találkozott vele, őriz róla legalább egy történetet.

Az élő

Egy

A halál tükrében

Hétéves voltam, amikor először találkoztam a halállal. Éppen készülődtünk, hogy Közép-Tibet keleti fennsíkjaira utazzunk. Szamten, mesterem egyik személyes szolgája, csodálatos szerzetes volt, gyermekkoromban mindig kedvesen viselkedett velem. Ragyogó, kerek, pirosposzsgás arca volt, mindig nevetésre kész. A kolostorban jó természete miatt mindenki kedvence volt. Mesterem mindennap tanított, beavatott és gyakorlatokat, rituálékat vezetett. A nap vége felé összegyűjtöttem barátaimat, s egy kis színházi bemutatót tartottunk, újrarájátszva a délelőtti eseményeket. Szamten mindig kölcsönadta nekem azokat a ruhákat, amelyeket mesterem viselt reggel, ezt soha nem tagadta meg tőlem.

Szamten hirtelen megbetegedett, nyilvánvaló volt, hogy betegsége végzetes. El kellett halasztanunk utazásunkat. Soha nem fogom elfelejteni az elkövetkező két hetet. A mérges halál lehelete felhőként borított be mindent, s ha bármikor erre az időszakra gondolok, az a szag idéződik fel bennem. A kolostort áthatotta a halál jelenléte. Azonban ez nem volt morbid vagy félelmetes. Mesterem jelenlétében Szamten halála különös jelentőséget kapott. Mindannyiunk számára tanítássá vált.

Szamten egy kis templomban feküdt, az ablak melletti ágyon, mesterem rezidenciájában. Tudtam, hogy haldoklik. Időről időre bementem, s leültem mellé. Nem tudott beszélni, s megrázó volt megviselt és nyüzött arcán látni a változást. Tudatában voltam, hogy elhagy minket, s hogy sohasem látom többet. Mélységes szomorúság és magány vett erőt rajtam.

Szamten halála nem volt könnyű. Nehéz lélegzésének zihálása mindenhova követett bennünket, s mindenhol érezhettük bomló teste szagát. Leszámítva zihálását, a kolostor teljesen csendes volt. Szamten a figyelem középpontjába került. Bár hosszas haldoklása sok szenvedéssel járt, mindnyájan éreztük, hogy bensőjét nyugalom és valami mélységes bizalom tölti el. Először nem találtam rá magyarázatot, de azután rájöttem, hogy miből fakad: hite, a meditáció és mesterünk jelenléte tette. Bár szomorú voltam, tudtam, hogyha mesterünk ott van, minden jól alakul, hiszen ő képes lesz Szamtent hozzásegíteni a megszabaduláshoz. Később tudtam meg, hogy minden lelki gyakorlatot folytató álma, hogy mestere jelenlétében halhasson meg, s abban a szerencsében részesülhessen, hogy ő vezeti át a halálon.

Amint Dzsamjang Khjence csendesen irányította Szamtent haldoklása útján, sorban megmutatta neki a folyamat következő állomását. Bámultam mesterem pontos tudását, önbizalmát és nyugalomát. Jelenléte, nyugodt magabiztossága még a legzaklatottabb lelket is megnyugtatta. Dzsamjang Khjence most megmutatta nekünk, hogy nem borzasztja el a halál. Ez nem jelenti azt, hogy könnyen vette volna; gyakran mondta nekünk, tart tőle, s óvott minket attól, hogy naiv derűlátással tekintsünk elébe. Mégis mi volt az, ami lehetővé tette, hogy mesterem egyszerre olyan józan gyakorlatiassággal és ugyanakkor könnyű szívvel tekintsen a halálra? Foglalkoztatott ez a kérdés.

Szamten halála megrázott. Hétéves voltam, ekkor szembesültem először hagyományaink hatalmas erejével, s magam is részese lettem, kezdtem megérteni a szellemi gyakorlat értelmét. A meditáció segítette Szamtent, hogy el tudja fogadni a halált, s ugyanakkor világosan tudja, hogy a szenvedés és fájdalom része a megtisztulás mély, természetes folyamatának. Meditációi során mesterem megismerkedett a halállal, s kifinomult érzék alakult ki benne, hogy hogyan vezesse keresztül rajta a haldoklót.

Miután Szamten meghalt, elindultunk Tibet fővárosa, Lhasza felé - nehéz, három hónapos út volt, lóháton. Innen továbbzarándokoltunk Közép- és Dél-Tibet szent helyeire. Tibetben tisztelet övezi a helyeket, ahol azok a szentek, királyok, tudósok éltek és tanítottak, akik a hetedik századtól kezdve terjesztették a buddhizmust. Mesterem többféle hagyomány számos mesterének volt leszármazottja, s mivel nagy tiszteletnek örvendett, mindenütt, bárhová ment is, nagy lelkesedéssel

fogadták. A tibetiek korán kelnek, hogy kihasználják a természetes fény minden pillanatát. Sötétedéskor szoktunk lefeküdni s hajnalhasadás előtt kelni, hogy mikor az első sugarak megjelennek, teherhordó jakjaink már úton legyenek. A sátrakat már felszedtük, legkésőbb a konyhasátort és mesterem sátrát bontottuk le. Egy csapat előrement, hogy kiválassza a következő táborhelyet. Dél körül megálltunk, letáboroztunk, s aznap már ott maradtunk.

Szerettem, amikor folyóparton telepedtünk le, s hallgathattam a víz csobogását, s azt is, ha a sátorban ülve figyelhettem az esőcseppek kopogását a tetőn.

Kis csapat voltunk, úgy harminc sátor mindössze. Napközben egy aranyos színű lovon lovagoltam mesterem oldalán. Miközben baktattunk, tanított, történeteket mesélt, folytatta lelkigyakorlatát, s külön nekem szóló gyakorlatok sorát állította össze. Egy nap, amikor Jamdrok cóhoz, a szent tóhoz közeledtünk, s megláttuk vize türkiz csillogását, csapatunkban egy másik láma, Ceten kezdett el haldokolni.

Ceten láma halála újabb mély tanulsággal szolgált számomra. Mesterem még ma is élő szellemi feleségének, Khandro Cering Csödrönnek volt tanára. Sokan úgy tartották, hogy Tibetben a legkiválóbb női meditáló, titkos mester, számomra az odaadás megtestesülése volt, mindig szeretettel, egyszerű odafigyeléssel tanított. Ceten láma mélységesen emberséges, nagyapai jellem volt. Már elmúlt hatvan, magas, szürke hajú ember volt, áradt belőle az őszinte kedvesség. A meditáció magas fokára jutott, s már csak az is, ha mellette lehettem, békés derűvel töltött el. Néha megszidott, s én tartottam tőle, de időnkénti szigorúsága ellenére sem hiányzott belőle sohasem a melegség.

Ceten láma különös módon halt meg. Bár volt egy kolostor a közelben, visszautasította, hogy oda menjen, nem akarta, hogy teste ott maradjon, s azoknak kelljen gondoskodni temetéséről. Így hát letáboroztunk, s kör alakban felvertük sátrainkat, ahogy mindig szoktuk. Khandro gondoskodott Ceten lámáról, s vigasztalta, mivel ő volt a tanára. Csak mi ketten voltunk az asszonnyal a sátorban, amikor a haldokló hirtelen megszólította: „a-mi”, ez az ő nyelvjárásán az jelenti: „gyermekem”. „A-mi - mondta gyengéden -, gyere ide! Eljött az idő. Nincs több tanácsom számodra. Jó vagy így, ahogy vagy. Elégedett vagyok veled. Szolgálj mesteredet, ahogy eddig is tetted!”

Az asszony hirtelen elfordult, s ki akart rohanni a sátorból, de a haldokló elkapta a ruhája ujját. „Hová mégy?” - kérdezte. „Hívom a rinpocsét” - hangzott a válasz. „Ne zavard őt, semmi szükség rá - mosolygott. - A mester soha sincs távol.” Ezzel feltekintett az égre, és meghalt. Khandro kiszabadította ruhaujját szorításából, s kifutott, hogy hívja mesteremet. Ott ültem, képtelen voltam megmozdulni.

Megdöbentett, hogy valaki halála pillanatában ennyire magabiztos lehet. Ceten láma odahívhatta volna mesterét, hogy mellette legyen, segítsen neki - akárki más ragaszkodott volna ehhez -, neki azonban nem volt erre szüksége. Most már értem, hogy miért: bensőjében érezte mestere jelenlétét. Dzsamjang Khjence mindig vele volt, a szívében, gondolataiban, és soha egy pillanatra sem érezte, hogy távol lenne tőle.

Khandro elment Dzsamjang Khjencéért. Sohasem felejttem el, ahogy mesterem lehajolt, hogy belépjen a sátorba. Egy pillantást vetett Ceten láma arcára, belekémlelt a szemébe, majd elégedetten hümmögve nevetni kezdett. Mindig „La Gen”-nek, „öreg lámá”-nak hívta szeretete jeléül. „La Gen - mondta -, ne maradj ebben a létformában!” Látta - most már megértem -, hogy Ceten láma egy bizonyos meditációs gyakorlatot folytat, amelynek során a meditáló tudatát az igazság állapotába meríti. „Tudod, La Gen, amikor ezt a gyakorlatot folytatod, néha körmönfont akadályokkal kerülhetsz szembe. Csináld csak! Majd én vezetek.”

Kövéd meredten figyeltem, mi történik ezután, s ha nem a saját szememmel látom, sohasem hittem volna el. Ceten láma ismét életre kelt. Aztán mesterem mellé telepedett, s végigvezette a phován, azon a gyakorlaton, amely segíti irányítani a tudatot a halált megelőző pillanatokban. Ezt a gyakorlatot sokféleképpen lehet végezni, az a változat, amelyet a mester végzett, az „A” szótag háromszori kiejtésével fejeződött be. Amikor az első „A”-t ejtette ki, tisztán hallottuk, hogy Ceten láma vele mondja. Másodszorra a hangja már elhalóbb volt, harmadszorra pedig már hallgatott: eltávozott tőlünk.

Számten halála megtanított arra, hogy mi a szellemi gyakorlat célja; Ceten lámáé pedig arra, nem ritkaság, hogy az olyan mélységeket elért meditáló, mint ő volt, egész élete során titokban

tartja kiemelkedő képességeit. Néha csak egyszer, haláluk pillanatában tesznek róla tanúbizonyságot. Mint gyerek is megértettem a megrázó különbséget Szamten és Ceten láma halála között. Felismertem, hogy kétféle halál tanúja voltam: az egész élete során odaadóan meditáló szerzetes halálát és annak a halálát láttam, aki a meditációban elérte a megvilágosodást. Szamten, bár a hitbe vetett bizalommal, de a szokásos módon, szenvedésben halt meg. Ceten láma halála a szellem győzedelmességének megnyilatkozása volt.

Röviddel Ceten láma temetése után tovább indultunk a Jamdok-kolostorba. Mesterem szobájában aludtam, mellette, mint rendesen, s emlékszem, hogy egész éjjel az olajlámpák imbolygó fényeit figyeltem a falon. Míg mindenki mélyen aludt, én éberem feküdtem, s egész éjjel sírtam. Azon az éjjelen értettem meg a halál valóságosságát s azt, hogy egyszer én is meghalok. Amint ott feküdtem, a halálon és a saját halálom lehetőségén elmélkedve, a szomorúságon túl valami mélységes elfogadás érzése öntött el, s az az elhatározás, hogy életemet a szellemi gyakorlatnak szentelem.

Így kerültem nagyon fiatalon szembe a halállal s a belőle fakadó tanulságokkal. Akkor még el sem tudtam volna képzelni, hogy milyen sokféle halállal fogok még találkozni, egyikkel a másik után. A halállal, amelyet hazám, Tibet tragikus elvesztése jelentett a kínai megszállás után. A halállal, amit a száműzetés, a halállal, amelyet mindennek az elvesztése - családomé, minden vagyonomé - jelentett. Családom, Lakar Cang, egyike volt a leggazdagabbaknak Tibetben. A tizennegyedik századtól kezdve a buddhizmus egyik legjelentősebb támogatójaként tartották számon, segítette Buddha tanainak terjesztését, a nagy mesterek munkáját.⁴

A legmegrázóbb halál, amely még előttem volt, mégis mesterem, Dzsamjang Khjence távozása volt. Amikor elvesztettem, úgy éreztem, hogy létem alapja rendült meg. 1959-ben történt, Tibet elestének évében. A tibetiek számára mesterem halála volt a másik végzetes csapás; egy korszak végét jelentette.

Halál a modern világban

Amikor először jöttem nyugatra, megdöbbenett, hogy milyen másképpen viszonyulnak itt a halálhoz, mennyire eltérően gyermekkorom világától. A nyugati társadalom magasan fejlett technológiája ellenére sem ért semmit a halálból, vagyis abból, hogy mi is történik az emberrel, amikor valaki meghal, s mi következik utána.

Azt tapasztaltam, hogy, az embereket manapság arra tanítják, ne vegyenek tudomást a halálról, arra, hogy nem jelent semmit, csupán megsemmisülést és elmúlást. Ennek eredménye, hogy az egész világ vagy a halál tagadásában, vagy a haláltól való fenyegetettségben él. Még a halálról való társalgást is morbidnak tekintik, s az emberek egy része úgy gondolja, a halál egyszerű említése is azzal a kockázattal jár, hogy magukra idézik.

Mások naiv, gondtalan vidámsággal tekintenek a halálra, s azt remélik, hogy valami ismeretlen oknál fogva békés haláluk lesz, és semmi okuk rá, hogy emiatt aggódjanak. Amikor látom őket, tibeti mesterem mondása jut eszembe: „Az emberek gyakran elkövetik azt a hibát, hogy felületesen kezelik a halált, és azt gondolják: >Hát persze, mindenki meghal. Nincs ebben semmi különös, ez természetes. Majd velem is megtörténik.<, Ez jól működő elmélet, egészen addig, amíg nem jön el a haldoklás ideje.⁵

Akik e kétféle módon tekintenek a halálra, azok a halált valami olyan dolognak tartják, ami elől el kell futni, vagy pedig olyannak, ami majd csak megtörténik magától. Milyen messze vannak mindketten attól, hogy megértsék a halál igazi jelentőségét!

A világ legnagyobb szellemi hagyományai, köztük a kereszténység is, világosan kinyilvánítják, hogy a halál nem jelenti a véget. Mindegyik vallás lefest egy elkövetkezendő életet, amely e világi létünket valamiféle szent értelemmel ruházza fel. A modern társadalom azonban, fejlett oktatása ellenére is, többnyire szellemi sivatag, ahol az emberek meg vannak győződve róla, hogy ez az egy élet van, s ez minden. A túlvilág létében való igaz és szilárd hit nélkül tengődő emberek a végső értelemről megfosztott életet élnek.

⁴ A Lakar nevet a tizennegyedik században a nagy tibeti szent, Congkapa adta a családnak, amikor az északkeleti Amdo tartományból Közép-Tibetbe tartva megszállt házukban.

⁵ Csagdud Tulku rinpoce, *Life in Relation to Death*, Cottage Grove, vagy: Padma Publishing, 1987. 7.

Látnom kellett, hogy a halál tagadásának rettenetes hatása jóval túlmutat az egyénen: kihat egész bolygónkra. A modern ember abban az alapvető hitben, hogy ez az élet az egyetlen, nem tekint hosszú távra előre. Így semmi sem tartja vissza attól, hogy saját pillanatnyi céljai elérésének érdekében kifossa bolygónkat, attól, hogy önző módon éljen, ami végzetes következményekkel járhat a jövőre. Hány olyan felhívás szükséges még, mint amelyet az amazonasi esőerdőkért felelős korábbi brazil környezetvédelmi miniszter tett közzé?

A modern ipari társadalom egy fanatikus vallás. Elpusztítjuk, megmérgezzük, leromboljuk bolygónk valamennyi életterét. Adósleveleket írunk alá, amelyeket gyermekeink nem tudnak majd kifizetni... Úgy viselkedünk, mintha mi lennénk a földön az utolsó generáció. Ha szívünkben, tudatunkban, nézeteinkben nem változunk meg gyökeresen, a föld el fog pusztulni, mint a szénné égett, halott Vénusz.⁶

A haláltól való félelem és a halál utáni élet tagadása ösztönöz környezetünk lerombolására, s ez mindannyiunk életét fenyegeti. Hát nem rettenetes, hogy nem tanulják meg az emberek, mi is a halál és miképp kell meghalni? Nem lenne végre itt az ideje, hogy valamiféle reményt kapjanak, hogy van élet a halál után, és hogy lássák, mi is az élet értelme? Lehetne valami is ellentmondásosabb, mint az, hogy a minden területen magasan képzett fiatal embereknek semmiféle ismeretük nincs arról, ami az egész élet értelmének és saját túlélésünknek a kulcsa?

Sosem értettem, hogy egyes buddhista mesterek miért tesznek fel ilyen egyszerű kérdést azoknak, akik hozzájuk fordulnak tanításért: „Hisz ön abban, hogy van élet az e világin túl is?” Nem azt kérdezték, hogy hisznek-e ebben mint filozófiai feltételezésben, hanem hogy érzik-e ezt a szívük mélyén. A mesterek tudják, hogy a túlvilági életben hívők egész életfelfogása más, tudatában vannak személyes felelősségüknek, és ez megszilárdítja erkölcsi tartásukat. Ezek a mesterek valószínűleg élnek a gyanúval, hogy azok az emberek, akik nem hisznek eltökélten az e világi utáni létben, rövid távú célokat kitűző társadalmat alakítanak ki, anélkül hogy sokat törődnének cselekedeteik következményeivel. Talán ez a legfőbb oka annak, hogy egy olyan brutális világot hoztunk létre, mint amilyenben élnünk kell, olyat, amelyben oly kevés az együttérzés.

Néha azt gondolom, hogy a fejlett világ befolyásos, erős államai olyanok, mint a buddhista tanításokban ábrázolt isteni szférák. Azt mondják, hogy az istenek mesés luxusban élnek, minden elképzelhető élvezetben dözsolnak, anélkül hogy az élet szellemi vonatkozásaira gondolnának. Látszólag minden jól megy, amíg nem közeledik a halál, s meg nem jelennek az elmúlás váratlan előjelei. Akkor az istenek feleségei, szeretői nem mernek többé közeledni hozzájuk, hanem csak messziről dobálnak nekik virágot, s mondanak alkalmi imákat könyörögve, hogy ismét isteneknek születhessenek újjá. Valamikor boldogságuk és jólétük emléke egyáltalán nem enyhítheti azt a szenvedést, amellyel most szembekerülnek, hanem csak még elviselhetetlenebbé teszi azt. A haldokló isteneknek magányosan, gyötrelmek között kell meghalniuk.

Az istenek sorsa arra emlékeztet, ahogy a mai világ az öregeit, betegeit, haldoklóit kezeli. Társadalmunk megszállottan fordul a szex, a fiatalság, az erő felé, s messze elkerüli az öregkort és az elerőtlenedést. Nem szörnyű, ahogyan az öregembereket félrelökjük, mikor már munkás életük végére értek, s nem tudnak több hasznot hajtani? Rettenetes, hogy öregek otthonába zárjuk őket, ahol magányosan, elhagyatottságban kell meghalniuk.

Nem lenne itt az ideje, hogy változtassunk azon, ahogy a szenvedőkkel, a halálos betegségekkel küszködő rákos, AIDS-es betegekkel foglalkozunk? Számos embert ismertem, aki AIDS-ben halt meg, s láttam, ezek az emberek milyen gyakran váltak számkivetettekké, még a barátaik is eltaszították őket, s láttam, hogy a betegségük miatti stigma hogyan kergette elkeseredettségbe őket, éreztetve velük, életük milyen undorító, s a világ szemében már véget is ért.

Még ha egy kedves lény vagy akár a szerelmünk haldoklik is, fogalmunk sincs, hogyan tudnánk segíteni neki, s halála után nincs bátorságunk arra gondolni, hogy mi történik vele azután, nem foglalkozunk vele, hogy segíthetnénk neki a továbbiakban. Valójában ha ezt végiggondoljuk, az azzal a veszéllyel jár, hogy ostoba, nevetséges embereknek kiáltanak ki minket.

⁶ Jose Antonio Lutzenberger idézi a londoni Sunday Times 1991. márciusi számából.

Mindebből fájdalmas élességgel világossá válik, hogy most még inkább, mint valaha, szükség van arra, hogy alapvetően megváltoztassuk a halálhoz és a haldokláshoz való viszonyunkat.

Valamiféle változás szerencsére már elkezdődött. Például az „öregek otthona” mozgalom csodálatos munkát végez mind a gyakorlati, mind az érzelmi gondoskodás terén. Azonban a gyakorlati és az érzelmi gondoskodás nem elegendő; a haldokló embernek szeretetre és gondoskodásra is szüksége van, de még ennél valami többre is. Fel kell fedoznünk a halál és az élet valóságos értelmét. E nélkül hogyan adhatnánk számukra végső enyhülést? A haldokló segítségének ki kell terjednie a szellemi gondoskodásra is, mert csakis a szellemi tudás birtokában nézhetünk igazán szembe a halállal és érthetjük meg valóságát.

Bátorságot merítettem abból, ahogy az elmúlt években a halál és haldoklás kérdését olyan úttörők vetették fel nyugaton, mint Elisabeth Kübler-Ross és Raymond Moody. A haldoklóval való foglalkozás sokoldalú elemzése eredményeképpen Elisabeth Kübler-Ross rámutatott, hogy a feltétel nélküli szeretet és a felvilágosultabb megközelítés a haldoklást békés, sőt megváltó tapasztalattá szelídítheti. A halálközeli állapot különböző aspektusainak tudományos feltárása, amely Raymond Moody bátor munkájának eredménye, felvillantotta az emberiség számára azt a határozott reményt, hogy az élet nem ér véget a halállal, s hogy valóban létezik „élet az élet után”.

Sajnos néhányan nem képesek megérteni a halállal és a haldoklással kapcsolatos felfedezések valódi értelmét. A végsőkig elmennek a halál dicsőítésében, s hallottam olyan tragikus esetekről is, amikor fiatal emberek öngyilkosságot követtek el, mert elhitték, hogy a halál gyönyörű, s menekülést jelent életük nyomasztó szorításából. Azonban akár félünk a haláltól és elutasítjuk, mintsem hogy szembenézzünk vele, akár romantikus színben tüntetjük fel, mindenképpen közhelyszerűvé tesszük. Mind a halállal kapcsolatos elkeseredettség, mind az eufória a probléma megkerülése. A halál sem nem nyomasztó, sem nem izgató; egyszerűen az élethez tartozó tény.

Milyen szomorú, hogy legtöbbünk éppen csak elkezdni élvezni az életet, s máris a halál pillanatához ér. Gyakran jutnak eszembe a nagy buddhista mester, Padmaszambhava szavai: „Azok, akik azt hiszik, hogy rengeteg idő áll rendelkezésükre, csak a halál pillanatában eszmélnek fel. S akkor erőt vesz rajtuk a megbánás. De nem túl késő akkor már?” Mi lehetne dermesztőbb kritikája a modern világnak, mint az a tény, hogy a legtöbb ember úgy hal meg, hogy nem készült fel a halálra, mint ahogy úgy is élt, hogy nem készült fel az életre.

Utazás életen és halálon keresztül

Buddha bölcsessége azt mondja, hogy életünket felhasználhatjuk arra, hogy felkészüljünk a halálra. Nem szükséges megvárunk egy hozzánk közel álló ember fájdalmas halálát vagy végzetes betegségét, hogy elgondolkodjunk saját életünkön. Nem vagyunk eleve arra ítélve, hogy üres kézzel álljunk a halál elé, hogy az ismeretlenséggel kelljen szembesülnünk. Itt és most elkezdhetjük megkeresni életünk értelmét. Bármely pillanat alkalmas arra, hogy megváltozzunk, s elkezdjünk készülni - őszintén, pontosan és nyugodt tudattal - a halálra és az örökkévalóságra.

A buddhista életfelfogás az életet és a halált egyetlen egységnek tekinti, ahol a halál az élet egy újabb fejezetének kezdete. A halál tükör, amelyben az élet egész értelme megmutatkozik.

Ez a nézet a tibeti buddhizmus legősibb iskolájának központi tanítása. Bizonyára önök közül is sokan hallottak a Tibeti halottaskönyvről. E könyvemben megpróbálom a Tibeti halottaskönyv tanításait megmagyarázni, további ismeretekkel kiszélesíteni. Nemcsak a halállal foglalkozom, hanem az élettel is, s részleteiben megvilágítom az egész kérdéskört, amelynek a Tibeti halottaskönyv csupán egy része. E csodálatos tanításban az élet és halál együtt jelenik meg mint egymást követő, állandóan átváltozó valóságáncolat, amelyet egy szóval bardónak neveznek. A „bardo” szót köznapi értelemben a halál és az újjászületés határát jelentő köztes lét megjelölésére használják, azonban bardók az élet és halál egész folyamán mindig is jelen vannak, s e folyamatban vannak olyan kritikus pillanatok, amikor a megszabadulás, vagyis a megvilágosodás lehetősége megnövekszik.

A bardókban jelentősen megnövekszik a megszabadulás lehetősége, mivel a tanítás szerint vannak olyan pillanataik, amelyek erősebbek, mint mások, és sokkal több lehetőséget hordoznak, s ha ilyenkor bármihez fogunk, az döntő és nagy hatású lehet. A bardót úgy magyaráznám, mint

olyan pillanatot, amikor egy szakadék széle felé lépkedünk. Ilyen pillanat például, amikor a mester feltárja tanítványa előtt annak saját lényeges, eredeti és legbensőbb tudati természetét. A legnagyobb és legkedvezőbb pillanat azonban mindenképpen a halál pillanata.

A tibeti buddhista szemlélet alapján az egész létet négy állandóan egymásba kapcsolódó valóságra oszthatjuk fel: 1. élet, 2. haldoklás és halál, 3. halál utáni állapot és 4. újjászületés. Ezt a négy bardónak is nevezik: 1. az élet természetes bardója, 2. a halál fájdalmas bardója, 3. a dharmata sugárzó bardója és 4. a változás karmikus bardója.

A bardo-tanítás hatalmas és mindent felölelő természetű, ezért, hogy pontosan bemutathassuk, gondosan építettük fel könyvünket. Állomásról állomásra vezetjük végig önöket az életen és a halálon át vezető út egymást követő, kibomló látomásain. Felfedező utunk szükségszerűen azzal kezdődik, hogy megmagyarázzuk, mit jelent a halál, a mulandóság finom kis igazságai. Ez a fajta megközelítés képessé tesz bennünket arra, hogy jól használjuk ki az e világi életet, amíg van időnk, és biztosítsuk, hogy halálunkkor ne kelljen semmit megbánnunk és hibáztatni magunkat, hogy elvesztegettük életünket. Ahogy Tibet híres szent költője, Milarepa mondta: „Hitvallásom: élni és meghalni - megbánás nélkül.”

A mulandóság titkos üzenetén való mély meditálás - azon, hogy valójában mi is van a mulandóságon és halálon túl - egyenesen elvezet az ősi tibeti tanítás legbensőbb magvához: bevezetés „a gondolkodás természeté”-nek lényegébe. A tudat természetének - amit legbensőbb lényegünknek is nevezhetnénk - megismerése az az igazság, amelyet mindnyájan keresünk, ez az élet és halál megértésének kulcsa. Hogy mi is történik a halál pillanatában? A köznapi gondolkodás és az érzékcsalódások kihunynak, s az így keletkezett űrben megjelenik tudattermészetünk, mely olyan, mint a határtalan ég. A tudatnak ez a lényegi természete az egész élet és halál háttere, mint az ég, amely ölelésével átfogja a világmindenséget.

A tanítások rámutatnak arra, hogy ha a tudatból csak azt a részt ismerjük, amely a halál pillanatában szertefoszlik, akkor halálunk után semmi elképzelésünk nem lesz arról, hogy mi következik, vagyis a tudattermészet mélyebb valóságának új távlatairól. Ezért valamennyiünk számára döntő fontosságú, hogy még életünkben megismerjük a tudattermészetet. Csak így leszünk felkészültek arra, hogy felismerjük és „természetesnek” tartjuk, amikor a halál pillanatában magától feltárl elöttünk. Mint ahogy a tanítás mondja: „oly természetes, ahogy a gyermek fut anyja karjába”; s akkor képesek leszünk ezt az állapotot fenntartani s elérni a végső megszabadulást.

A tudattermészet magyarázata természetesen vezet el a meditációról szóló átfogó útmutatáshoz, mivel a meditálás az egyetlen mód arra, hogy ismételten felfedezzük és fokozatosan megértsük és állandósítsuk a tudattermészetet. Ezután az emberi fejlődés, az újjászületés és a karma természetének magyarázata következik, az életen és halálon átvezető út lehető legteljesebb összefüggéseinek bemutatása.

Ezen a ponton már elég tudással fognak rendelkezni ahhoz, hogy képesek legyenek őszintén elmélyülni e könyv lényegében: a négy bardo, a halál és a haldoklás különböző fázisainak átfogó leírásában, melyet különböző források alapján állítottunk össze. Útmutatásokat, gyakorlati tanácsokat és szellemi gyakorlatokat mutatunk be részletesen, hogy ezáltal mind magunkat, mind másokat végigvezessük az életen, át a haldokláson, a halálon és a halál utáni léten. Könyvünk egy látomással zárul arról, hogy hogyan segíthetnek bennünket a bardo tanításai az emberi tudat és a világegyetem mélyebb természetének megértésében.

Tanítványaim gyakran kérdezik tőlem: honnan tudjuk, hogy mik is ezek a bardók, honnan ered a bardo-tanítások meglepő pontossága, a haldoklás, a halál és az újjászületés minden állomásának ilyen kristálytisza ismerete? Lehet, hogy sok olvasónk számára nehéz lesz elsöre megérteni a választ, mivel a nyugat igen szűken értelmezi a tudat fogalmát. Az elmúlt években a tudat/test viszonyára vonatkozó kutatások és a transzperszonális pszichológiában történt jelentős áttörések ellenére a tudósok nagy többsége a tudat fogalmát továbbra is az agyban lejátszódó fizikai folyamatra szűkíti le, amely ellentmond a misztikusok és valamennyi vallás gondolkodói évezredes tapasztalatainak.

Akkor miféle források vagy szaktekintély alapján lehet egy ilyen könyvet megírni? A buddhizmus „belső tudománya”, mint azt egy amerikai tudós állítja, „a tudás alapos és átfogó ismeretén alapszik, az egyén és a környezet eleve meghatározott, mély megértésén; vagyis Buddha

tökéletes megvilágosodásán”⁷. A bardo-tanítás forrása a megvilágosodott tudat, a tökéletesen felébredt Buddha-tudat, mint ahogy azt az ősbuddhától kezdődően mesterek hosszú sora megtapasztalta, magyarázta és továbbadta. A tudatról szóló felfedezéseik gondos, lelkiismeretes - mondhatnám, tudományos - kibontása évszázadok óta a lehető legteljesebb képet rajzolja elénk mind az életről, mind a halálról. Ez a teljes kép az, amely inspirálta Dzsamjang Khjencét, a többi nagy mesteremet s szerény jómagamat is az első pillanattól kezdve, hogy tudásunkat megkíséreljük átadni a nyugatnak.

Sokévi meditálás, tanítás, gyakorlat, a felmerülő kérdéseknek mestereimmel való tisztázása során írtam meg könyvem, a Tibeti élet és halál könyvét, amely mestereim legbensőbb tanításainak lényegét adja. Kívánom, hogy egy új Tibeti halottaskönyv és egy Tibeti könyv az életről legyen belőle. Szeretném, ha kézikönyvvé válna, útmutatássá, alapművé, szent ösztönzés forrásává. Azt javaslom, hogy többször egymás után olvassák végig ezt a könyvet, mert csak így fog feltárulni jelentésének minden rétege. Meglátják, minél többet használják majd, annál mélyebben átérzik következtetéseit, s annál jobban felismerik, hogy milyen mélységes tudást közvetít e tanítás az önök számára.

A bardo-tanítások pontosan rámutatnak, mi is történik velünk, ha felkészülünk a halálra, s mi, hogyha nem. Világos a választás. Ha most, életünkben nem fogadjuk el a halált, drágán fizetünk meg érte életeink során keresztül, a halál pillanatában és azután is. A visszautasítás eredményeképpen egész életünk és eljövendő életeink is nyugtalansággal telnek meg. Nem leszünk képesek teljes életet élni, saját elképzeléseink börtönébe szorulunk, annak tudatába, hogy meg kell halnunk. Ostobaságunk megfoszt attól, hogy rátaláljunk a megvilágosodás útjára, s a látszatvilág csapdájába esünk, az életek és halálok szabályozatlan sorozatán, a szenvedés óceánján bukdácsolunk, amit mi buddhisták szanszárának nevezünk.⁸

A buddhista tanok alapvető üzenete az, hogy ha felkészülünk, akkor hatalmas reményünk lehet mind életünkben, mind halálunkban. A tanítások káprázatos és örökkévaló, határtalan szabadság lehetőségét tárják fel előttünk, amiért most életünk során dolgozhatunk, s amely lehetővé teszi, hogy magunk válasszuk meg halálunkat s eljövendő születésünket. Aki meditációban felkészülten várja a halált, annak számára nem veszteség, hanem győzelem, az élet megkoronázása, legfenségesebb pillanata lesz az.

Kettő

Mulandóság

Nincs a földön hely, ahol a halál ne találna ránk - még ha állandóan forgatjuk is fejünket, mintha gyanús, ismeretlen földön járnánk... Mintha lenne mód, hogy a halál leheletétől elbújjunk. Magam nem riadok vissza tőle... de örültség azt gondolni, hogy neked sikerülhet...

Az emberek jönnek-mennek, topognak, táncolnak, de soha egy szó sem esik a halálról. Minden jó, minden kellemes. Mégis, amikor eljön a halál értük, feleségükért, gyermekükért, barátjukért, készületlenül, tudatlanul éri őket, s akkor micsoda érzelmi vihar tör rájuk, micsoda sírás, düh és elkeseredettség.

Hogy megfosszuk a halált velünk szembeni hatalmas előnyétől, egészen másként kell tekinteni, nem a megszokott, hétköznapi módon; fosszuk meg a halált különösségétől, szokjunk hozzá, ismerjük meg, ne legyen semmi gyakrabban a fejünkben, mint a halál... Nem tudjuk, hogy hol

⁷ Robert A. F. Thurman, „Mind Science”, An East-West Dialogue, Boston, Wisdom, 1991. 55.

⁸ A szanszára a születés és halál ellenőrizhetetlen ciklusa, amelybe az élőlényeket helytelen cselekedeteik és romboló érzelmeik újra és újra behajszolják, és így mindig megisméltődnek szenvedéseik. A nirvána a szenvedésen túli állapot, a legvégső igazság megvalósulása, a buddha-állapot.

Dilgo Khjence rinpoce azt mondja: „Amikor a tudat természetét felismeri valaki, azt nirvánának nevezzük. Amikor az érzékszalódások beárnyékolják, akkor az a szanszára.”

vár ránk a halál, ezért várjunk rá mindenhol. A halál gyakorlása: a szabadság gyakorlása. Aki megtanulta, miként kell meghalni, az megtanulta, hogyan ne legyen szolgája. (Montaigne)⁹

Miért oly nagyon nehéz a halállal szembenézni s megtalálni a szabadságot? Miért is rettegünk annyira a haláltól, hogy egyáltalán nem is gondolunk rá? Valahol, mélyen magunkban tudjuk, hogy nem kerülhetjük el a halált. Tudjuk, ahogy ezt Milarepa mondta, hogy „az a valami, amit „test”-nek nevezünk, s amiért annyira aggódunk, most is itt él velünk”. Minél tovább halogatjuk, hogy szembenézzünk a halállal, minél inkább nem vesszük figyelembe létét, annál hatalmasabb félelem, bizonytalanság kerít hatalmába bennünket. Minél inkább próbálunk elfutni félelmünk elől, annál jobban elhatalmasodik rajtunk.

A halál átláthatatlan titokzatosság, de két dolgot tudunk róla: egészen bizonyos, hogy meg fogunk halni, és teljesen bizonytalan, hogy mikor és hogyan fogunk meghalni. Egyetlen bizonyosságunk halálunk órájának ez a bizonytalansága; ebbe kapaszkodunk s teszünk meg mindent, hogy minél később jöjjön el az idő, amikor egyenesen szembe kell néznünk a halállal. Olyanok vagyunk, mint a gyerekek, akik bújócská közben eltakarják a szemüket, azt hívén, senki nem látja őket.

Miért kell halálfélelemben élnünk? Mert ösztönös vágyunk, hogy éljünk, s még tovább éljünk, s a halál erőszakos végét jelenti mindennek, amit csak szeretünk. Úgy érezzük, hogy amikor bekövetkezik, akkor fejest ugunk az ismeretlenségbe, s teljesen mássá válunk. Elképzeljük, hogy az elveszettség és zavarodottság érzése vesz erőt rajtunk, s borzalmas ismeretlenségbe kerülünk. Olyannak képzeljük, mintha vad, zaklatott álmunkból felriadva ismeretlen országban találnánk magunkat, ahol nem ismerjük a helyet, a nyelvet, nincs pénzünk, nincs kapcsolatunk, sem útleveleink, sem barátunk...

Halálfélelmünknek talán az a legmélyebb oka, hogy nem tudjuk igazán, hogy kik is vagyunk mi. Hiszünk az önálló, különös, egyedülvaló személyiségben; de ha van bátorságunk közelebről megvizsgálni, azt találjuk, hogy ennek a személyiségnek a létét végtelenül sok dolog teszi ki: a nevünk, „életrajzunk”, szüleink, családjunk, otthonunk, munkánk, barátaink, a hitelkártyánk... Ezekre a törékeny és átmeneti dolgokra alapozzuk biztonságérzetünket. Amikor mindezeket elveszítjük, marad-e egyáltalán valami, amit úgy hívunk, hogy „én”?

Ismerős támaszaink nélkül pusztán magunkkal kell szembenéznünk, olyan személlyel, akit nem ismerünk, egy erejétől megfosztott idegennel, akivel egész idő alatt együtt éltünk, de akivel valójában sohasem akartunk találkozni. Nem ezért van-e az, hogy életünk minden pillanatát zajjal, tevékenységgel akarjuk kitölteni, akármilyen érdektelen vagy unalmas legyen is az, nehogy csend vegyen körül bennünket, ahol egyedül maradunk önmagunkkal, ezzel a furcsa idegennel.

Nem azt jelenti ez, hogy életmódunkban valami alapvetően tragikus dolog van? A személyiség hamis bűvkörében élünk, hisztérikus tündérmesei világban, amelynek semmivel sincs több valóságalapja, mint Mock teknősnek az Alice Csodaországban c. könyvben. Az építés mámorában életünk házait homokra alapozzuk. A világ csodálatosan kellemesnek tűnhet egészen addig, amíg a halál nem rombolja le illúzióinkat, és nem űz el minket bűvőhelyünkről. Mi történik akkor velünk, ha a mélyebb valóság megismeréséhez nincs semmiféle kulcsunk?

Amikor meghalunk, minden javunkat hátrahagyjuk, legfőképpen e világi testünket, amelyet olyannyira kényeztettünk, amelyre oly vakon ráhagyatkoztunk, s oly szívósan igyekeztünk életben tartani. Tudatunk semmivel sem megbízhatóbb, mint testünk. Figyeld csak néhány percig a tudatodat. Meglátod, hogy bolhaként állandóan ide-oda ugrál. Meglátod, hogy gondolatok kavarnak benned minden ok, kapcsolat nélkül. A pillanat kuszasága elsodor, tudatunk ingatagságának áldozatai vagyunk. Ha ez az egyetlen tudati állapot, amelyet ismerünk, akkor meglehetősen vakmerő vállalkozás, hogy a halál pillanatában erre a tudatra hagyatkozzunk.

⁹ Michel de Montaigne, *The Essays of Michel de Montaigne*, fordította és kiadta M. A. Screech, London, Allen Lane, 1991. 95.

A nagy család

Amikor ember születik, szomorúság születik. Minél tovább él, annál ostobábbá válik, mert igyekezete, hogy elkerülje az elkerülhetetlen halált, egyre kínzóbbá válik. Micsoda keserűség! Örökre elérhetetlen az, amit élete céljának tart. Szomja, hogy minél tovább éljen a jövőben, megfosztja attól a képességétől, hogy a jelenben éljen. (Csuang-ce)

Mesterem halála után Duddzom rinpocsevel volt szerencsém szoros kapcsolatba kerülni, aki korunk egyik legnagyobb meditációs mestere, misztikusa és jógija. Egy napon feleségével utaztak keresztül Franciaországon, s csodáltak az elsuhanó tájat. Egy hosszú temetőfal mellett haladtak el, amelyet éppen újra festettek s virágokkal díszítettek. Duddzom rinpocse felesége így szólt: „Nézd csak, rinpocse, itt nyugaton minden milyen rendezett és tiszta. Még azok a helyek is hibátlanok, ahol a holttesteket tartják. Keleten még az emberek lakóházai sem ilyen tiszták és takarosak.”

„Hát persze - válaszolta -, így igaz, ez egy ilyen civilizált ország. Ilyen csodálatos házakat építenek a holttesteknek. De megfigyelted? Az élő testeknek is ilyen szép házakat építenek.”

Akármikor eszembe jut ez a történet, arra kell gondolnom, hogy milyen üres, haszontalan élet az, amely a folyamatosság és állandóság hamis hitére alapoz. Ha így élünk, akkor - mint ahogy Duddzom rinpocse mondta - tudatosság nélküli élő testekké válunk.

Pedig legtöbbünk így él, előre kijelölt terv szerint. Fiatalon tanulunk, azután munkába állunk, találkozunk valakivel, megházasodunk, és gyermekeink lesznek. Veszünk egy házat, megpróbálunk sikeres üzletemberek lenni, álmaink netovábbja, hogy hozzájussunk egy vidéki házhoz és egy második autóhoz is. Barátainkkal elmegyünk nyaralni. Eltervezzük nyugdíjba vonulásunkat. A legnagyobb probléma, amellyel legtöbbünknek az élete során szembe kell néznie, az, hogy hová menjen legközelebb nyaralni, kit hívjon meg karácsonykor. Életünk egyhangúan csordogál, kicsinyes és ismétlődő, elvesztegetjük a csip-csup dolgok utáni futkosásban, mivel, úgy tűnik, semmi jobbat nem ismerünk. Élettempónk annyira felgyorsult, hogy a legutolsó, amire időt találunk, a halálon való gondolkodás. Hogy az elmúlástól való titkos félelmünket elnyomjuk, mind több és több tárggyal, dologgal, kényelemmel vesszük körül magunkat, s egyszer csak ezek szolgálivá válunk. Egész időnk és energiánk kimerül ezek kezelésében. Hamarosan életünk egyetlen célja az lesz, hogy minden vagyónkat a lehető legnagyobb biztonságban tudjuk. Ha valami megváltozik körülöttünk, megtaláljuk a leggyorsabb megoldást, ügyes, ideiglenes ellenintézkedést. Így életünk tovább görög, hacsak egy komoly betegség vagy tragédia ki nem zökkent a megszokott kerékvágásból.

Még csak arról sincs szó, hogy túl sok időt vesztegetnénk arra, hogy gondolkodjunk az életünkről. Gondoljunk csak azokra az emberekre, akik hosszú munkás évek után nyugdíjba vonulnak, s hirtelen, ahogy öregszenek s közelednek a halálhoz, nem tudnak mit kezdeni magukkal. A gyakorlatiasságról szóló állandó üres fecsegés ellenére nyugaton gyakorlatiasnak lenni egyet jelent a tudatlan, sőt a gyakran önző rövidlátással, vagyis hogy csakis az itteni életre koncentrálunk, pedig ez az élet csupán egy nagy csalás, a modern világ sivár, pusztító anyagiasságának forrása... Nem történik említés a halálról, a halál utáni életéről, mert az emberekkel elhitették, hogy az erről folyó társalgás csak akadályozza az életben úgynevezett sikeres előrehaladásunkat.

Ha a legmélyebb vágyunk ténylegesen az, hogy minél tovább éljünk, miért van az, hogy mégis vakon ragaszkodunk ahhoz az elképzelésünkhöz, hogy a halál a vég. Miért nem próbáljuk meg legalább, hogy felfedezzük, hátha lehet élet a halál után? Miért nem tesszük fel magunknak komolyan a kérdést, ha annyira gyakorlatiasak vagyunk, mint azt állítjuk: hol is van az igazi jövőnk? Mindent összevéve, senki nem él tovább száz évnél, s azután következik az egész örökkévalóság, amivel nem számolunk...

Cselekvő lustaság

Van egy kedvenc tibeti történetem, amelynek a címe A „Hold-hírességű” apja. Egy nagyon szegény embernek hosszan tartó kemény munkával sikerült összegyűjtenie egy egész zsáknyi gabonát. Nagyon büszke volt magára, s amint hazaért, felkötötte a zsákot háza egyik gerendájára,

hogy megvédje a patkányoktól és a tolvajoktól. Ott lógatta, éjjelre alá ágyazott magának, hogy még így is biztosítsa vagyonszerését. Amint ott feküdt, elkezdett elmélkedni: „Ha apránként eladom ezt a gabonát, így szerezhetem a legnagyobb nyereséget. Abból azután még több gabonát vehetek, s megint eladhatom; így azután hamarosan meggazdagszom, s a faluban tekintélyes ember leszek. A lányok csak úgy futnak majd utánam. Elveszek feleségül egy szép asszonyt, s nemsokára gyerekünk születik majd... Fiú kell hogy legyen... hogy is fogjuk majd hívni?” Körültekintett a szobában, s amikor a keskeny kis ablakra esett a pillantása, meglátta az éppen akkor felkelő holdat.

„Micsoda jeladás! - gondolta. - Milyen szerencsés előjel! Ez valóban jó név lesz. „Hold-hírességű”-nek fogom hívni...” Amint így elábrándozott, egy patkány észrevette a zsák gabonát, felmászott a gerendára, s átrágtá a kötelet. Éppen abban a pillanatban, amikor a szegény ember elszuttogta a „Hold-hírességű” szót, a gabonászsák a fejére esett, s azon nyomban megölte. Így hát a „Hold-hírességű” sohasem született meg.

A történetben szereplő emberhez hasonlóan milyen sokunkat ragad magával valami, amit úgy hívnék: „cselekvő lustaság”. Természetesen különféle lustaságok léteznek: keleti és nyugati. A keleti fajtája az, amit Indiában gyakorolnak a tökéletesség elérése érdekében. Ez abból áll, hogy valaki egész nap lődörög a napon, nem csinál semmit, mindenfajta munkát vagy hasznos tevékenységet elkerül, iszik néhány csésze teát, hallgat egy kis hindu filmzenét, amely az utcai rádiókészülékekből harsog, s pletykázik egy kicsit a barátaival. A nyugati lustaság egészen más. Abból áll, hogy telezsúfoljuk életünket mindenféle kötelező cselekvéssel, úgy, hogy egyáltalán nem marad időnk, hogy az igazán lényeges dolgokkal foglalkozzunk.

Ha áttekintjük életünket, látjuk, hogy mennyi jelentéktelen feladatot, úgynevezett „kötelességet” halmozunk fel, hogy kitöltsük azt. Egy mester ahhoz hasonlította, mintha háztartási munkát végeznénk álmunkban. Magunknak azt mondjuk, hogy az élet fontos dolgaival akarunk foglalkozni, de erre soha sincs idő. Amint felkelünk reggel, máris olyan sok tennivalónk van: kinyitni az ablakot, beágyazni, lezuhanyozni, fogat mosni, megetetni a kutyát és a macskát, elmosogatni a tegnapi edényt, észrevesszük, hogy nincs otthon cukor vagy kávé, gyorsan el kell szaladni a boltba érte, reggelit készítünk - a felsorolás végtelen. Aztán a ruhákat kell szétválogatni, kikészíteni, kivasalni, összehajtogatni. Na és a hajunk vagy arcunk kikészítése? Reménytelen, egész nap cseng a telefon, apró programok, olyan sok felelősség - vagy hívjuk inkább „felelőtlenységnek”?

Úgy tűnik, hogy az életünk kihasznál minket, megvannak a maga furcsa pillanatai, amelyek elragadnak minket; végül is úgy érezzük, hogy nincs választásunk, nem tudunk felülkerekedni rajta. Természetesen ez időnként kellemetlen érzéseket okoz, éjjelente lidérces álmok gyötörnek, izzadtan riadunk fel, s marcangoljuk magunkat: „Mit kezdjek az életemmel?” De aggodalmunk csak a reggeli idejéig tart, gyorsan fogjuk az aktatáskánkat, és rohanunk vissza, ahol elkezdtük.

Az indiai szent, Rámakrisna jut eszembe, aki így szólt egyik tanítványához: „Ha a haszontalanságokra fordított idődnék, mint például a nők hajkurászása vagy a pénzkeresés, egytizedét meditációs gyakorlatokra szenteled, akkor néhány éven belül elérheted a megvilágosodást!” A századfordulón élt egy tibeti mester, egy himalájai Leonardo da Vinci, akit Miphannak hívtak. Mesélik, hogy felfedezett egy órát, egy ágyút és egy repülőgépet. De amint elkészültek, valamennyit összerombolta, s azt mondta, hogy ezek csak további zaklatottságot okoznának.

Tibetiül a test szó megfelelője lü (lusz), ami pontosan azt jelenti „valami, amit hátrahagyunk”, mint egy csomagot. Amikor csak kiejtjük ezt a szót, lü, arra emlékeztet minket, hogy átutazók vagyunk, akik csak időleges menedéket találtak ebben az életben és ebben a testben. Ezért a tibeti emberek nem gyötörnek magukat állandóan azzal, hogy külső körülményeiket kényelmesebbé tegyék. Elégedettek, ha van elegendő ennivalójuk, ruha borítja testüket, s tető van a fejük felett. Ennél többre vágyani, mint ahogy mi tesszük, s rögeszmésen megpróbálni javítani helyzetünkön, önmagában céllá válhat, s így értelmetlen gyöttrődést okoz. Józan ésszel gondolna-e valaki is arra, hogy kényes ízléssel átrendezze a hotelszobát, amikor csak szállodába megy? Szerettem Patrul rinpoce következő kis tanácsát:

*Emlékezz az öreg tehén példájára,
Elégedett, ha az istállóban alhat.
Enned, aludnod és emésztened kell -*

*Ez elkerülhetetlen -
Ezen kívül más már nem a te dolgod.*

Néha azt hiszem, hogy a legnagyobb dolog, amit a modern kultúra elért, az a szanszára kapóssága és a terméketlen „kikapcsolódás”. Úgy tűnik, hogy a modern társadalom csakis azokat a dolgokat ünnepli, amelyek elfordítanak az igazságtól, megnehezítik, hogy valós életet éljünk, s eltántorítják az embereket attól, hogy akár csak higgyenek is abban, hogy ilyen létezik. Ha meggondoljuk, mindez egy olyan civilizációból fakad, amely azt állítja magáról, hogy tiszteli az életet, pedig valójában megfosztja minden igaz jelentésétől. Folytonosan arról beszél, hogy az embereket „boldoggá” kell tenni, de ugyanakkor elzárja előlük az igazi örömforráshoz vezető utat.

A modern szanszára aggodalommal és lehangoltsággal töm tele, azt örökösen táplálja, mindannyiunkat hatalmába keríti, s gondosan bebetet a fogyasztói gépezet fontosságával, állandóan ébren tartja bennünk a továbbjutás kapzsiságát. A szanszára jól szemezett, rugalmas és kifinomult; minden irányból célba vesz propagandagépezetével, s a függőség áthatolhatatlan hálójával borít be. Minél inkább próbálunk elmenekülni, annál inkább belebonyolódunk leleményesen kivetett csapdájába. Mint ahogy a tizenharmadik századi tibeti mester, Dzsigme Lingpa mondta: „Az érzékelés tünékeny formáinak ígézetében az élőlények vég nélkül bolyonganak, s elvesznek a szanszára végeérhetetlen körforgásában.”

Hamis remények, álmok, ambíciók rögeszméitől megszállottan a boldogság ígézetében élünk, azonban ezek csak szenvedéshez vezetnek, olyanok vagyunk, mint a végtelen sivatagban vánszorgó emberek, akik elpusztulnak a szomjúságtól. S amit a szanszára poharában odanyújt inni nekünk, az bizony sós víz, amelytől csak még inkább szomjazunk.

Szembenézés a halállal

Mindezek tudatában nem kellene-e hallgatnunk Gjalsze rinpoce szavaira:

*A jövőt tervezni olyan, mintha valaki egy kiszáradt szurdokba menne horgászni;
Soha semmi nem úgy alakul, ahogy elképzelted, ezért hagyd fel minden tervezéssel, minden törekvéssel.*

Ha valami eszedbe ötlik,

Mindig halálod órájának bizonytalansága tudatával gondoldj rá.

A tibetieknek az év legnagyobb ünnepe az újév, amely számukra a karácsony, a húsvét, a hálaadás és a születésnap együtt. Patrul rinpoce nagy mester volt, aki élete számtalan különös eseményének elmondásával tette elevenné a tanítást. Nem ünnepelte az újévet, nem kívánt másoknak boldog új évet, mint tették azt a többiek, hanem sírt. Amikor megkérdezték tőle, hogy miért teszi, azt felelte, hogy már megint elmúlt egy év, s olyan sok ember került felkészületlenül egy évvel közelebb a halálhoz.

Gondoljatok csak meg, hogy mi történik szükségszerűen mindannyiunkkal előbb vagy utóbb. Sétálgatunk végig az utcán, gyümölcsöző gondolatokat forgatunk a fejünkben, fontos dolgokról elmélkedünk, vagy csak a walkmanünket hallgatjuk. Hirtelen egy autó száguld el mellettünk, s csaknem elüt.

Váltogatjuk a televízió csatornáit, belepillantunk az újságba. Mindenhol a halállal találkozunk. A repülőgép-katasztrófa vagy az autóbaleset áldozatai sem gondoltak arra, hogy meghalnak. Természetesen adottnak vették az életet, mint mi. Milyen gyakran hallunk ismerőseinkről vagy akár a barátainkról, hogy teljesen váratlanul meghaltak. Még csak betegnek sem kell lenni ahhoz, hogy meghaljunk: testünk egészen hirtelen leromolhat, rendellenességeket produkál, akár csak egy autó. Lehet, hogy az egyik nap még semmi bajunk, s hirtelen megbetegszünk, s a következő nap meghalunk. Milarepa így dalolt:

Mikor erős és egészséges vagy,

Soha nem gondolsz az eljövendő betegségre.

De hirtelen erővel lesújt rád,

*Mint a villámcsapás.
Amikor a világ dolgaival vagy elfoglalva,
Soha nem gondolsz a közelgő halálra
Hirtelen jön, mint a villám
Csapkod fejed körül.¹⁰*

Néha meg kell rázni magunkat, s fel kell tennünk a kérdést: „Mi lenne, ha ma éjjel meghalnék? Mi lenne akkor?” Nem tudhatjuk, vajon hol ébredünk fel holnap. Ha kifújod a levegőt, s nem tudod ismét beszívni, akkor meghaltál. Ennyire egyszerű ez. Ahogy ezt egy tibeti mondás kifejezi: „Holnap vagy a következő élet - melyik jön el előbb, sohasem tudhatjuk.”

Tibet néhány nagy tiszteletnek örvendő meditációs mestere este, amikor aludni tért, üres csészéjét lefelé fordítva az ágya mellett hagyta. Sohasem voltak biztosak benne, hogy reggel felébrednek-e, és szükségük lesz-e rá másnap. Még a tüzet is eloltották, nem törődve azzal, marad-e parázs másnapra. Pillanatról pillanatra élünk a bármikor bekövetkező halál lehetőségének árnyékában.

Dzsigme Lingpa remetelakja mellett volt egy tavacska, amelyen igen nehezen tudott átkelni. Egyik tanítványa felajánlotta, hogy épít neki egy hidat, de ő így válaszolt: „Mi haszna lenne annak? Ki tudja, hogy megérem-e még a következő napot, s itt töltöm-e a következő éjszakát?”

Számos mester erőteljesebb képekkel próbál ráébreszteni bennünket életünk törékenységére: mindannyiunknak azt tanácsolják, tekintsük magunkat elítélt rabnak, akit cellájából utolsó útjára vezetnek; hálóban ficánkoló halként vagy a vágóhídon mészárlásra felsorakoztatott állatként.

Mások arra biztatják tanítványaikat, hogy egy nyugodt, jól felépített meditáció részeként próbálják eleven képekben maguk elé idézni saját halálukat: az érzékelést, a fájdalmat, a pánikot, a tehetetlenséget, a szeretettek miatt érzett fájdalmat, annak végiggondolását, amit elvégeztek, s annak, amit nem fejeztek be az élet során.

*A halálos ágyon mozdulatlanul fekvő test,
Az utolsó szavakat suttogó hang,
A múlt emlékeit idéző utolsó gondolat,
Mikor ér el téged is ez a dráma?¹¹*

Nagyon fontos, hogy újra és újra józanul tudatosítsuk magunkban, hogy a halál valóságos, és figyelmeztetés nélkül, jön. Ne légy olyan mint a galamb a tibeti közmondásban: Egész éjjel sűrög-forog, fészket készít magának, de még mielőtt le tudna nyugodni, már hasad a hajnal. Mint egy jelentős tizenkettedik századi mester, Drakpa Gjalcen mondta: „Az emberi teremtmény egész életét azzal tölti, hogy készülődik, készülődik, készülődik... csak azért, hogy azután a következő élet eljövetele készületlenül érje.”

Komolyan venni az életet

Csak azok értik meg igazán, hogy mily törékeny az élet, akik tudják, hogy milyen becses kincs. Egyszer egy konferencián vettem részt Angliában. A BBC riportot készített a résztvevőkkel. Ugyanakkor beszélgetést folytattak egy haldokló asszonnyal. Zaklatott félelem lett úrrá rajta, mivel igazán sohasem gondolt arra, hogy a halál valóságos. Akkor már tudta. Egyetlen üzenete volt a túlélőkhöz: vegyétek komolyan az életet és a halált.

Hogy komolyan vesszük az életet, az nem jelenti azt, hogy egész életünket meditációban kell eltöltenünk, mintha a Himalája hegyei között élnénk, vagy a régvolt Tibetben. A modern világban dolgoznunk kell, meg kell keresnünk a kenyerünket, de nem szabad belebonyolódunk egy „tíz perc múlva öt óra” létbe, ahol semmiféle elképzelésünk nincs az élet mélyebb értelméről. Feladatunk, hogy egyensúlyt találjunk, ráleljünk a középútra, megtanuljuk, ne hajszoljuk túl

¹⁰ Milarepa, The Hundred Thousand Songs of Milarepa, 2. kötet, fordította Garma C. C. Chang, Boston, Shambhala, 1984. 634.

¹¹ Songs of Spiritual Change: Selected Works of the Seventh Dalai Lama, fordította Glenn H. Mullin, Ithaca, NY, Snow Lion, 1982. 61.

magunkat mindenféle különmunkával, hobbival, hanem egyre jobban egyszerűsítsük le életünket. A modern életben a boldogság kulcsa az egyszerűség.

A buddhizmusban ez jelenti a fegyelmet. Tibetiül a fegyelem: chül-trim. Chül annyit jelent, hogy „megfelelő, helyes” és trim azt, hogy „szabály” vagy „út”. Tehát a fegyelem abból áll, hogy azt tesszük, ami megfelelő vagy helyes; ez egy végtelenen szövevényes korban azt jelenti, hogy egyszerűen kell élnünk.

A tudat békéjének forrása ez. Több időd lesz, hogy a lélek dolgaival foglalkozz, a tudással, amely csak a szellemi igazságból fakadhat, s amely segít abban, hogy szembenézz a halállal.

Sajnálatos módon ez olyasvalami, amit csak kevesen tesznek meg közülünk. Talán fel kellene tenni magunknak a kérdést: „Tényleg, mit is értem el az életemben.” Ezen azt értem, hogy mennyit sikerült megértenünk az életből és halálból. Bátorítást nyertem a halálközeli tapasztalatról megjelent beszámolókból, tanulmányokból, olyan könyvekből, mint amelyeket barátom, Kenneth Ring és mások írtak. A csaknem végzetes balesetek túlélői, a halálközeli állapotot megtapasztalók meglepően nagy száma írja le, amit átélt, mint „az élet teljessége leperg előttem”. Hátborzongatóan életszerűen és pontosan játszódnak le előttük életük eseményei. Gyakran még azt is átélik, hogy cselekedeteik milyen hatással voltak másokra, s érzékelik a másokban kiváltott érzelmeket. Egy ember a következőket mesélte Kenneth Ringnek:

Oly dolgokat ismertem fel, amelyeket a föld minden szülöttének fel kell ismernie, meg kell tanulnia. Például, hogy több szeretetet adjunk, hogy nagyobb együttérzéssel közeledjünk egymáshoz. Világossá vált előttem, az emberek közötti kapcsolat a legfontosabb dolog, a szeretet, és nem az anyagi dolgok. Rájöttem, hogy minden, amit életünk során cselekszünk, nyomot hagy, és ha az elkövetés pillanatában nem veszünk is tudomást róla, később mindig visszatér.¹²

Néha az életnek ezt a lepergését valamiféle ragyogás veszi körül, egy „fénylő lény” van jelen. A különféle tanúvallomásokból kiviláglik, hogy a „lény”-nyel való találkozás feltárja előttük, az élet egyetlen igaz és komoly célja: „megtanulni más embereket szeretni és tudásra szert tenni”.

Valaki ezt mesélte Raymond Moodynak: „Amikor a fény megjelent, ez volt az első, amit mondott: „Mit tettél, hogy bebizonyítsd nekem, hogy jól gazdálkodtál az életteddel?”, vagy valamit, aminek körülbelül ez volt az értelme... egyfolytában azt hangsúlyozta, hogy milyen fontos a szeretet... úgy tűnt, hogy a tudás témája is nagyon érdekelte...”¹³ Egy másik ember elmesélte Kenneth Ringnek: „Kérdezett - de nem szavakkal: közvetlen azonnali szellemi kommunikáció jött létre köztünk. Mit tettem az emberi faj szolgálatára, felemelésére?”¹⁴

Az élet során véghezvitt cselekedetek összessége- ez vagyunk halálunk pillanatában. Minden és abszolút minden számít.

Őszi felhők

Nepáli kolostorában mesterem legidősebb élő tanítványa, a nagy Dilgo Khjence rinpoce épp tanítása végéhez ért. Korunk egyik legkiválóbb tanára volt, magának a dalai lámának s számos más mesternek is tanítómestere, akik valamennyien úgy tekintettek rá, mint a tudás és könnyörületesség kifogyhatatlan kincsesládájára. Mindannyian felnéztünk erre a gyengéd, izzó emberhegyre, aki tudós, költő és misztikus volt, s aki élete huszonkét évét visszavonultságban töltötte. Szünetet tartott, és a távolba bámult:

„Hetvennyolc éves vagyok, annyi mindent láttam az életem során. Oly sok fiatal ember halt meg, oly sok korombeli halt meg, oly sok öreg halt meg. Oly sok ember, aki fent volt, alulra került. Oly sok ember, aki alul volt, magasra emelkedett. Oly sok ország megváltozott. Oly sok felfordulás és tragédia, oly sok háború és járvány, oly sok borzalmas rombolás világszerte. S mégis mindez a változás nem valóságosabb, mint egy álom. Ha a mélységbe tekintesz, rájössz, hogy nincs semmi, ami állandó és szilárd lenne, semmi, még a testeden nőtt legapróbb szőrszál sem. És ez nem elmélet,

¹² Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, New York, Quill, 1985. 69.

¹³ Raymond. Moody, Jr. M. D., *Life After Life*, New York, Bantam, 1976. 65-67.

¹⁴ Ring, *Heading Towards Omega*, 67.

hanem olyan valami, amit ténylegesen megtapasztalhatsz, megismerhetsz, saját szemeddel láthatsz.”

Gyakran felteszem magamnak a kérdést: „Miért van az, hogy minden változik?” Csak egyetlen feleletet találok rá: Ez maga az élet. Semminek, a világon semminek nincs állandó jellemzője. Buddha azt mondta:

*E világi létünk oly tűnékeny, mint az őszi felhők
A lények életét és halálát figyelni olyan, mint a tánc mozdulatait nézni.
Az élet - villámfény az égen,
Elfut, mint zuhatag a meredek hegyoldalon.*

Bizonyos, hogy az egyik fő oka annak, hogy nem merünk szembenézni a halállal, az, hogy nem vesszük tudomásul a mulandóság igazságát. Olyan elkeseredett erővel akarunk mindent folytatni, hogy hinnünk kell abban, a dolgok mindig ugyanazok maradnak. Ez azonban csak önccsalás. S mint gyakran rá kell döbbernünk, e hitnek nem sok vagy semmi köze sincs a valósághoz. Csak önccsalás hamis értesüléseivel, képzelgéseivel és feltételezéseivel az a törekeny alap, amelyre életünket építjük. Akármennyire beleszól is a valóság, reménytelen virtuskodásunkkal görcsösen tovább próbálkozunk, hogy fenntartsuk a látszatot.

Szemünkben minden változás veszteséget, szenvedést jelent. Ha bekövetkezik, amennyire csak lehet, megpróbáljuk érzésteleníteni magunkat. Csökönyös és makacs módon feltételezzük, hogy az állandóság biztonságot jelent, a mulandóság pedig nem. Valójában azonban a mulandóság olyan, mint néhány ember, akivel életünk során találkozunk - első látásra nehezen kezelhetőknak és kellemetlennek tűnnek, de amikor mélyebben megismerjük őket, sokkal barátságosabbak és kevésbé idegesítőek lesznek.

Gondolkodj csak el ezen: A mulandóság megértése paradox módon az egyetlen olyan dolog, ami állandó, talán az egyetlen tartós vagyunk. Olyan, mint az ég vagy a föld. Nem számít, hogy körülöttünk mennyi minden megváltozik, tönkremegy, a mulandóság állandó. Mondjuk, átélünk egy megrázó lelki válságot... egész életünk szétesni látszik, feleségünk vagy férjünk hirtelen, bejelentés nélkül elhagy. De a föld az még mindig ott van, az ég az még mindig ott van. Persze a föld is megremeg egyszer-mászor, csak hogy emlékeztessen arra, a világon semmit sem vehetünk bizonyosra...

Még Buddha is meghalt. Halála tanítás volt, hogy megrázza a gyermetegeket, a közömbösöket, az öntelteket, hogy ráébresszen minket az igazságra, arra, hogy minden mulandó, s hogy a halál az élet kikerülhetetlen része. Buddha így szólt a halálhoz közeledvén:

*Valamennyi lányom közül
Az elefánté a legkiválóbb,
Valamennyi figyelmes meditáció közül
A halálra összpontosító a legkiválóbb.¹⁵*

Ha valaki elveszti helyes ítélőképességét, vagy a lustaság áldozatául esik, a halálon és a mulandóságon való gondolkodás visszazökkenti a valóságba.

*A született meghal,
Az összegyűjtött szétszóródik.
A felhalmozott elenyészik,
Az épített összeomlik,
Ami magasra hágott, lehanyatlik.*

Az univerzum, amint a tudósok állítják, nem más, mint változás, cselekvés és fejlődés - az áramlás teljessége, ami mindennek az alapja:

¹⁵ A Maháparinirvána szutrában.

Az atomokon túli mindenféle kölcsönhatás az eredeti részecskék megsemmisülésével és új atomon túli részecskék keletkezésével jár. Az atomokon túli világ a keletkezés és megsemmisülés örök tánca, a tömegnek energiává válása s az energiának tömeggé válása. A létben átmeneti formák izzanak fel és hunynak ki, soha véget nem érő teremtési folyamatot alkotva, amely mindig újra formálja a valóságot.¹⁶

Mi más is lenne életünk, mint az átmeneti formáknak ez a tánca? Hát nem változik örökösen minden: a fák levelei a parkokban, a fény a szobádban, amint éppen ezt olvasod, az évszakok, az időjárás, a napszakok, az utcán melletted elhaladó emberek? Na és mi? Nem tűnik úgy, hogy amit eddigi életünkben tettünk, az egy álom? Barátok, akikkel együtt nőttünk fel, gyermekkorunk tanyái, nézeteink, véleményünk, amelyekhez valamikor oly tántoríthatatlanul ragaszkodtunk: mind elmaradtak mögöttünk. Most, ebben a pillanatban, számunkra e könyv olvasása az élő valóság. Hamarosan ez az oldal is már csak emlék lesz.

Testünk sejtjei elhalnak, agyunk idegsejtjei felbomlanak, még az arckifejezésünk is hangulatunknak megfelelően állandóan változik. Amiről azt gondoljuk, hogy alapvető jellemünk, nem más, mint egy „gondolatfolyam”. Ma jól vagyunk, mert jól mennek a dolgaink; holnap épp az ellenkezőjét érezzük. Hová tűnt tegnapi jó érzésünk? Körülményeink változásával új hatások kerítenek hatalmukba. Nem vagyunk állandóak, ahogy a bennünket érő hatások sem, a világon semmi sem szilárd vagy hosszan tartó, sehol, akárhová is fordulunk.

Semmi sem kevésbé megjósolható, mint gondolataink, érzelmeink: van valami elképzelésed, hogy mit fogsz legközelebb gondolni vagy érezni? Valójában a tudatunk olyan üres, változó és átmeneti, mint egy álom. Figyeljünk csak meg egy gondolatot: jön, marad, majd elmegy. A múlt az múlt, a jövő még nem jött el, s még a jelen gondolat is, mint azt tapasztalhatjuk, múlttá válik.

Az egyetlen dolog, ami a miénk, az a pillanatnyi állapot, a most.

Néha, amikor ezeket a dolgokat tanítom, valaki az előadás után odajön hozzám, s megkérdezi: „Ez mind magától értetődő. Ezeket a dolgokat már régen tudtam. Mondjon valami újat.” Azt válaszolom: „Valóban megértette s átérezte a mulandóság valóságát? Átjárja ez a tudat minden gondolatát, leheletét, élete minden percét, olyannyira, hogy átformálja az életét? Tegyen fel két kérdést magának: Minden pillanatban gondolok-e arra, hogy meghalok, s hogy mindenki és minden más is elmúlik, s ezért minden lény felé mindig könyörületességgel kell fordulnom? A halál és mulandóság megértése olyan éles és mélységes bennem, hogy minden pillanatomat a megvilágosodás keresésére fordítom? Ha a válasz mindkét kérdésre igen, akkor értette meg valóban a mulandóságot.”

Három

Mérlegelés és változás

Gyermekkoromban Tibetben hallottam egy történetet Krisa Gotamiról, egy fiatal nőről, aki abban a szerencsében részesült, hogy Buddha idejében élhetett. Amikor elsőszülött gyermeke egyéves volt, nagyon megbetegedett és meghalt. Krisa Gotami bánattól sújtottan szorította magához a kis testet, s bolyongott a város utcáin, mindenkitől orvosságot kért, amely visszaadhatná a gyermeke életét. Néhányan nem vettek tudomást róla, mások nevettek rajta, vagy azt gondolták, hogy bolond, de végül is találkozott egy bölccsel, aki azt mondta neki, hogy a világon csak egyetlen ember van, aki képes megtenni a csodát, amit kér, ez pedig Buddha.

Az asszony felkereste Buddhát, a lába elé fektette gyermekét, és elmesélte történetét. Buddha végtelen együttérzéssel hallgatta végig. Azután gyengéden így szólt: „Csak egyetlen mód van, hogy fájdalmat meggyógyítsuk. Menj le a városba, s hozz nekem egyetlen szem mustármagot egy olyan házból, ahol sohasem fordult elő haláleset.”

¹⁶ Gary Zukav, *The Dancing Wu Li Masters*, New York, Bantam, 1980. 197.

Örömtől mámorosan Krisa Gotami azonnal elindult a városba. Megállt az első útjába kerülő háznál, s megkérdezte: „Buddha azt mondta, hogy hozzak egy mustármagot egy olyan házból, amely sohasem ismerte a halált.”

„Sok ember halt meg ebben a házban” - mondták neki. Folytatta útját a következő házba.

„Családunkban számtalan haláleset történt” - mondták. S ugyanez történt a harmadik és a negyedik házban is s tovább is, amíg körbeért a városon, s rájött, hogy Buddha feltételét nem lehet teljesíteni.

Fogta gyermeke holttestét, elvitte a temetőbe, végső búcsút vett tőle, majd visszament Buddhához. „Elhoztad a mustármagot?” - kérdezte Buddha.

„Nem - volt a válasz. - Kezdem érteni a leckét, amelyet meg akartál tanítani nekem. A fájdalom vakká tett, s azt gondoltam, hogy egyedül csak én szenvedtem a halál látogatásától.”

„Miért jöttél vissza?” - kérdezte Buddha.

„Hogy megkérjelek, taníts meg az igazságra - felelte -, arra, hogy mi is a halál, hogy mi van mögötte és túl rajta, s mi van bennem, ha egyáltalán van valami, ami nem halandó.”

Buddha így magyarázott neki: „Ha tudni akarod az élet és halál igazságát, soha nem szabad megfélekedned a következőről: A világban egyetlen örök törvény van - az, hogy semmi sem örök, és minden dolgok mulandóak. Gyermekek halála hozzásegített ahhoz, hogy lásd, az a világkor, amelyben élünk - szanszára -, elviselhetetlen szenvedések óceánja. Egyetlen út van és csakis egyetlen út, amely a szanszárából, a születések és halálok szakadatlan körforgásából kivezet, ez a megvilágosodáshoz vezető út. A fájdalom képessé tett arra, hogy befogadd a tanítást, szíved megnyílt az igazság előtt, ezért most megmutatom neked.”

Krisa Gotami térdre hullott előtte, és attól kezdve egész életében Buddha követője lett. Azt mondják, hogy nem sokkal az élete vége előtt elérte a megvilágosodást.

A halál elfogadása

Krisa Gotami története arra tanít minket, amit magunk is újra és újra láthatunk. A közvetlen találkozás a halállal felébreszthet minket, gyökeres változást hozhat az élethez való viszonyunkban.

Vegyük például a halálközeli tapasztalatokat. Talán az egyik leglényegesebb tanulságuk, hogy átfórmálja azoknak az életét, akik túléltek. A kutatók az utólagos hatások és változások megdöbbentő sorát észlelték; ezeknek az embereknek a halálfélelme csökkent, jobban elfogadták a halált, megnövekedett bennük az igény, hogy másokon segítsenek, erős meggyőződés alakult ki bennük, hogy a szeretet milyen fontos, ugyanakkor az anyagi javak elérése kevésbé lett lényeges számukra, megnövekedett hitük a lelki értékekben, az élet lelki jelentésében, és természetesen nyitottakká váltak az élet utáni lét valóságára. Egy ember mesélte Kenneth Ringnek:

Egészen megváltoztam. Az életben céltalanul bolyongó, elveszett emberből, akinek az életben semmi nem volt érdekes, csak az anyagi javak elérése, olyan emberré váltam, akinek mélyen átértzett életcélja van, aki elindult egy biztos irányba, s aki mélyen meggyőződött arról, hogy az élet végén megkapja jutalmát. Az anyagi javak iránti vonzalmamat, a birtokolható tárgyak iránti vágyódást a lelki megértés iránti szomjúhozás váltotta fel, a mélységes vágy, hogy tanúja legyek a világ jobbá válásának.¹⁷

Egy asszony így mesélte el halálközeli tapasztalatát Margot Greynek, egy angol kutatónak:

Lassan azt kezdtem érezni, hogy felfokozott szeretet érzése önt el, képessé lettem arra, hogy a szeretetet továbbadjam, arra, hogy örömet és boldogságot találjak a körülöttem lévő legkisebb és legjelentéktelenebb dolgokban is... A beteg, haldokló emberek iránt hatalmas együttérzés ébredt bennem, s nagyon szerettem volna, ha megtudják, ha átértik, hogy a haldoklás folyamata nem más, mint az élet kiterjesztése.¹⁸

¹⁷ Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, New York, Quill, 1985.

¹⁸ Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, London, Arkana, 1985. 97.

Mindannyian tudjuk, hogy életveszélyes helyzetek, mint például egy halálos betegség, hasonló mélységű változást idézhet elő. Freda Naylor, aki orvos volt, őszinte bátorsággal írta naplóját halálos rákbetegsége idején:

Olyan élményekben volt részem, amelyeket különben nem élhettem volna át, amelyekért a ráknak kell hálásnak lennem. Alázatosság, saját halandóságom elfogadása, belső erőm megismerése, amely folyamatosan meglepetésekkel szolgált számomra, és még sok minden saját magamról, amelyet azért fedeztem fel, mert rá kellett lépnem a számomra kijelölt útra, a dolgaimat újra kellett értékelnem, és tovább kellett haladnom.¹⁹

Ha valóban „újraértékeljük a dolgainkat, és továbbhaladunk” alázatosságunkban, nyitottságunkban és a saját halálunk elfogadásában, akkor sokkal inkább képesek leszünk arra, hogy a lelki irányítást és a lelkigyakorlatot elfogadjuk. Az elfogadásra való képesség további csodás lehetőséget nyithat meg számunkra: az igazi gyógyulást.

Emlékszem egy középkorú amerikai nőre, aki eljött Duddzom rinpocséhez New Yorkba 1976-ban. Nem különösebben érdekelte a buddhizmus, de hallott róla, hogy van egy nagy mester a városban. Súlyos beteg volt, és elkeseredettségében mindent megpróbált, még azt is, hogy elmenjen egy tibeti mesterhez! Az idő tájt én voltam a tolmácsa.

A nő bejött a szobába, és leült Duddzom rinpocsével szemben. Saját állapota és a mester jelenléte annyira megindította, hogy könnyekre fakadt. Kicsúszott a száján: „Az orvosom azt mondta, hogy már csak egypár hónapom van hátra. Tud rajtam segíteni? Vagy meg kell halnom?”

Legnagyobb megdöbbenésére Duddzom rinpocse nyugodt s valahogy együttérző módon elkezdett nevetni. Azután csendesen így szólt: „Tudja, mindannyian meghalunk. Csak idő kérdése, egyesek közülünk korábban halnak meg, mint mások.” Ezzel a néhány szóval ráébresztette az asszonyt a halál egyetemességére, arra, hogy az őt fenyegető halál nem egyedülálló, s enyhítette aggodalmát. Azután beszélt neki a haldoklásról, a halál elfogadásáról. Beszélt a reményről, melyet magában hordoz a halál. Végül gyógyító kúrát javasolt neki, amelyet az asszony nagy lelkesedéssel elfogadott.

Nemcsak hogy elfogadta a halált, hanem azáltal, hogy teljes odaadással követte a gyakorlatot, meggyógyult. Nem egy ilyen esetről hallottam. Halálos betegséggel küzdő emberek, akikről megállapították, hogy már csak néhány hónapjuk van hátra, magányosságba vonultak vissza, szellemi gyakorlatot folytattak, szembenéztek való önmagukkal, a halál tényével, és meggyógyultak. Mit mond ez nekünk? Azt, hogy amikor elfogadjuk a halált, megváltozik az élethez való viszonyunk, s felfedezzük az élet és a halál közötti alapvető kapcsolatot, s így bekövetkezhet a váratlan gyógyulás.

A tibeti buddhisták úgy gondolják, hogy a betegségek, mint például a rák is, figyelmeztető jelek lehetnek, hogy elhanyagoltuk a lényünk mélyén rejlő dolgokat, a lelki szükségleteket.²⁰ Ha komolyan vesszük ezt a figyelmeztetést, s gyökeresen megváltoztatjuk életvezetésünket, van tényleges remény a gyógyulásra, nemcsak a test, hanem az egész lény gyógyulására.

Változások a szív mélyén

Ha megértjük a mulandóság mélységeit, mint ahogy Krisa Gotami tette, ez oda vezet, hogy szívünk legmélyén megértjük az igazságot, amelyet olyan erőteljesen fejezett ki versében a kortárs mester, Njosül Khenpo:

Minden röpke illúzió

Csaló érzékükre hagyatkozók szenvedésük boldogságnak hiszik,

¹⁹ Dr. R. G. Owens és Freda Naylor, G. P., Living While Dying, Wellingborough, England, Thorsons, 1987. 59.

²⁰ Tibetben él a természetes gyógymódok hagyománya s a betegségek egy sajátos értelmezése. A doktorok felismernek olyan rendellenességeket, amelyeket csupán gyógyszerekkel nehéz lenne meggyógyítani, ezért az orvosi kezeléssel párhuzamosan szellemi gyakorlatok végzését is ajánlják. Azok a betegek, akik követik utasításait, gyakran teljesen meggyógyulnak, hiszen a kezeléseket sokkal befogadóbbakká válnak.

Mint ki mézet pengeélről nyal.
Szerencsétlen, kit szorosán köt fizikai való:
Befelé figyelj, szívbéli barátom²¹

Nem könnyű dolog befelé figyelni. Régi szokások kitaposott ösvényén járunk. Még akkor is, mint ahogy azt Njosül Khenpo verse mondja, ha szenvedéssel jár. Fatalisztikus lemondással fogadjuk el kijelölt utunk, nem küzdünk ellene. Idealizálhatjuk a szabadságot, de ami szokásainkat illeti, rabszolgái vagyunk.

A mérlegelés mégis lassan meghozza a bölcsességet. Kezdjük felismerni, hogy mindig újra és újra ugyanazokba a meghatározott, ismétlődő sablonokba esünk vissza. Persze visszaeshetünk újra és újra, de lassan azért kikeveredhetünk belőlük, és megváltozunk. A következő vers mindnyájunkhoz szól. A címe: Önéletrajz öt fejezetben.²²

*1. Sétálok végig az utcán.
Van egy mély lyuk a járdán
Beleesek.
Elveszett vagyok... remény nélküli
Nem az én hibám.
Egy örökkévalóság lesz, mire kijutok.*

*2. Sétálok ugyanazon az utcán.
Van egy mély lyuk a járdán,
Úgy teszek, mintha nem látnám.
Megint beleesek.
Nem tudom elhinni, hogy megint ugyanott vagyok.
De nem az én hibám.
Ismét hosszú időbe telik, mire kijutok.*

*3. Sétálok ugyanazon az utcán.
Van egy mély lyuk a járdán.
Látom, hogy ott van.
Mégis beleesek... ez már szokás.
Nyitva a szemem,
Tudom, hol vagyok.
Az én hibám.
Azonnal kikerülök onnan.*

*4. Sétálok ugyanazon az utcán.
Van egy mély lyuk a járdán.
Kikerülöm.*

5. Egy másik utcán sétálok.

A halálról való elmélkedés célja, hogy a szívünk legmélyén tényleges változások következzenek be, s hogy megtanuljuk, hogyan lehet elkerülni a „lyukat a járdán”, s miképp „sétáljunk egy másik utcán”. Ehhez gyakran vissza kell vonulni egy időre, meditációba mélyedni, mert csak ez nyithatja fel szemünket arra, hogy mit is kezdjünk életünkkel.

Bepillantást nyerni a halálba nem feltétlenül riasztó vagy rémisztő. Miért ne elmélkednél a halálon, amikor ihletett vagy, laza és elengedett, fekszel az ágyon, nyaralsz, vagy számodra különösen kedves zenét hallgatsz? Miért ne elmélkednél rajta, amikor boldog vagy, egészséges, elégedett, tele jó érzéssel. Nem vetted még észre, hogy vannak különös pillanatok, amikor indíttatva

²¹ Nyoshul Khen Rinpoche, Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience, London, Rigpa, 1987. 27.

²² Portia Nelson, idézte Charles L. Whitfield, M. D., Healing the Child Within, Orlando, FL, Helth Communications, 1989.

érzed magad, hogy saját bensődbe pillantsz? Finoman kezeld ezeket a pillanatokot, mert ezek azok, amelyekben átformáló élményben lehet részed, s egész világnézeted hirtelen megváltozhat. Ezek azok a pillanatok, amikor a korábbi hitek maguktól szétmorzsolódnak, s egyszer csak úgy érzed, megváltoztál.

A halálon való meditáció elvezet ahhoz, hogy mélyebben megértsük azt, amit úgy nevezünk: „lemondás”, tibetiül ngedzsung. Nge azt jelenti, „valóban” vagy „határozottan”, és dzsung: „kijönni”, „kiemelkedni” vagy „születni”. A halálon való gyakori és mély elmélkedés gyümölcse az lesz, hogy úgy érzed, „kiemelkedsz”, gyakran némi undorodással, megszokott sémáidból. Meglátod, egyre inkább képes leszel elkerülni őket. Nem mindennapi öröm, olyan, amely új és mélységes erőt szül, önbizalmat, állandó indíttatást, amely abból a felismerésből fakad, hogy már nem vagy szokásaid rabja, felülemelkedtél rajtuk, meg tudsz változni, s egyre szabadabb és szabadabb leszel.

A halál szívverése

Semmi esélyünk nem lenne a halál megismerésére, ha csak egyszer történe meg. De szerencsére az élet nem más, mint születés és halál folyamatos tánca, a változás tánca. Amikor a hegyi folyó zúgását hallom, a tengerparthoz csapódó hullámokat vagy saját szívverésemet, a mulandóság hangja dübörög. Ezek a váltakozások, ezek a kis halálok a mi élő kapcsolatunk a halállal. A halál pulzusveresei, a halál szívverése, amelyek arra készítetnek, hogy mindent elhagyjunk, amihez ragaszkodunk.

Figyeljük meg az életben ezeket a változásokat, így fölkészülhetünk a halálra. Az élet tele van fájdalommal, szenvedéssel, nehézségekkel, azonban mindezek segítenek, hogy a halált mindinkább elfogadjuk. Csak a dolgok állandóságában való hit zárhatja el előlünk annak lehetőségét, hogy a változásokból tanuljunk.

Ha kizárjuk ezt a lehetőséget, zárkóztak leszünk, és ragaszkodók. A ragaszkodás minden baj forrása. Mivel a mulandóság aggodalommal tölt el bennünket, kétségbeesetten kapaszkodunk dolgokhoz, még akkor is, ha minden változó. Rettegünk attól, hogy engedjünk, rettegünk az egész élettől, mivel élni megtanulni egyet jelent megtanulni elengedni. Ez a ragaszkodásért való küzdelmünk iróniája és tragédiája: nemcsak mert lehetetlen, hanem azért is, mert ez okozza a fájdalmat, amit el akarunk kerülni. A ragaszkodás mögött lévő szándék nem mindig egyértelműen rossz, nincs semmi baj abban, hogy vágyódunk a boldogságra, de amihez ragaszkodunk, az természeténél fogva nem ragadható meg. A tibetiek azt mondják, nem moshatod meg ugyanazt a piszkos kezedet kétszer ugyanabban a folyóban, és azt, hogy „akármennyire is összeszoríthatasz egy marok homokot, sohasem fogsz olajat sajtolni belőle”.

Ha a mulandóságot teljes mélységében megismerjük, az azt jelenti, hogy lassan megszabadulunk a ragaszkodás gondolatától, az állandóságról való hibás és romboló nézeteinktől, a biztonság iránti hamis ragaszkodásunktól, amire mindent építettünk. Lassan feldereng bennünk, hogy minden szív fájdalom, ami a megragadhatatlan iránti ragaszkodásunk miatt lett osztályrészünk, a legmélyebb értelemben véve szükségtelen volt. Kezdetben fájdalmas lesz ezt elfogadni, hisz annyira szokatlannak tűnik. De amint elmélkedünk, s tovább folytatjuk az elmélkedést, szívünk és tudatunk fokozatosan átalakul. Egyre természetesebbnek érezzük, hogy elengedünk dolgokat, s mind könnyebben megtesszük azt. Lehet, hogy hosszú időt vesz igénybe, hogy ostobaságunk mélységeibe belelássunk, de minél többet elmélkedünk, annál inkább kialakul bennünk az elengedés gondolata; majd éles változás következik be nézeteinkben, s másképp látjuk a világot.

A mulandóságon meditálni önmagában nem elegendő. Dolgoznod kell vele a saját életedben. Éppen úgy, mint ahogy az orvosi tanulmányokhoz szükség van mind az elméletre, mind a gyakorlatra, ugyanígy van az életben is, márpedig az élet gyakorlati foglalkozása itt van és most, a változás laboratóriumában. Megtanuljuk, hogy az újonnan elnyert tudás tükrében tekintünk a változásokat, s bár éppen úgy lejátszódnak, mint azelőtt, másképp látjuk őket. Helyzetünk sokkal oldottabb lesz, kevésbé feszes és fájdalmas; még az átélt változások hatását is kevésbé megrázónak találjuk. Az egymást követő változások során mindig egy kicsit többet ismerünk fel belőlük, s az életről alkotott nézetünk mélyebb és kiterjedtebb lesz.

Dolgozni a változásokkal

Tégy egy kísérletet! Fogj egy pénzdarabot! Képzeld el, hogy ez az a tárgy, amelyhez ragaszkodsz. Tartsd összeszorított markodban, és nyújtsd ki a karodat úgy, hogy a tenyered a föld felé nézzen. Ha most elengeded, kinyitva markodat, elveszted, amihez ragaszkodsz. Ezért tartod szorosan.

Azonban van egy másik lehetőség is. Elengedheted, és mégis megtartod. Még mindig kinyújtott kézzel fordítsd meg a kezedet, úgy, hogy a tenyered az ég felé nézzen. Nyisd ki a markodat, s a pénzérme még mindig a tenyereden van. Elengedted. És a pénz még mindig a tied, még akkor is, ha a nyílt tér ott van körülötte.

Van tehát mód arra, hogy elfogadjuk a mulandóságot, ugyanakkor mégis élvezzük az életet ragaszkodás nélkül. Gondoljunk csak arra, mi is történik az emberi kapcsolatokban? Sokszor megesik, amikor az emberek hirtelen úgy érzik, hogy elveszítik társukat, akkor kezdenek rájönni, hogy mennyire szeretik. Ekkor még elszántabban ragaszkodnak hozzá. De minél jobban kapaszkodnak utána, a másik annál inkább menekül előlük, s kapcsolatuk egyre törékenyebbé válik.

Oly gyakran akarjuk elérni a boldogságot, de ostoba és ügyetlen módon futunk utána, úgy, hogy egyre több szomorúságot okozunk magunknak. Hamisan úgy véljük, ragaszkodnunk kell, hogy megtarthassuk azt a bizonyos dolgot, amelyiktől boldogságunk függ. Feltesszük magunknak a kérdést: hogyan élvezhetnénk valamit, ami nem a miénk? Hányszor tévesztjük össze a ragaszkodást a szeretettel? Még a szerelmet is elronthatja a túlzott ragaszkodás, a gyanakvás, a birtoklási vágy és a büszkeség, s ha a szerelem elmúlik, nem marad más, csak a kapcsolat „emlékei”: a ragaszkodás sebhelyei.

Hogyan győzzük le a ragaszkodást? Csak ha felismerjük mulandó voltát, az szabadíthat ki szorításából. Megsejtjük, amit a mesterek tanítottak a változáshoz való megfelelő viszonyról, mintha mi magunk az ég volnánk, amely letekint az elhaladó felhőkre, vagy oly független, mint a higany. Ha a higany lecsöppen a földre, természetéből következően tiszta marad, soha nem keveredik a porral. Amint lassan megpróbálunk, mesterünk tanácsát követve, elszakadni a ragaszkodástól, nagy együttérzés ébred bennünk. A ragaszkodás felhője felszakad és szétszóródik, és igaz, együttérző szívünk napja felragyog. Ez az a pillanat, amikor legmélyebb önmagunkban megérezzük William Blake szavainak mámoros igazságát:

*Ki egy üdvhöz köti magát,
a szárnyas létnek oszt halált.
Ki üdvnek röptében csókot ad,
élte öröklét pirkadat.*

A harcos szelleme

Elhitték velünk, hogy ha hagyjuk javainkat kezünkben kicsúszni, akkor nincstelenül végezzük. Az élet azonban újra és újra az ellenkezőjét bizonyítja: azt, hogy a dolgokat elereszteni az igazi szabadsághoz vezető út.

Mikor a hullámok a partot nyaldossák, a sziklát nem roncsolják szét, hanem csodás formákká alakítják őket, ugyanígy a mi érdes élű egyéniségünket is lekerekíthetik a változások. A bomlasztó változásokból megtanulhatjuk, hogyan alakítsunk ki egy lágy, ugyanakkor szétrombolhatatlan nyugalmat. Önbizalmunk megnő, s annyira eltölt minket, hogy a jóság és az együttérzés természetesen kezd sugározni belőlünk, és másoknak is örömet szerez. A jóság az, ami túléli a halált, s a jóság eredendően mindannyiunkban jelen van. Egész életünk tanulási folyamat: fedezzük fel magunkban ezt a jóságot, és igyekezzünk a felszínre hozni.

Ha veszteség ér bennünket, ha látjuk az élet elpusztulását, az a mulandóságra tanít, s közelebb visz az igazsághoz. Ha a magasból lezuhan az ember, csak egy lehetősége van: a földre esik, az igazság földjére. A szellemi gyakorlatok során megszerzett ismereteink hozzásegítenek, hogy a zuhanás ne tragédia legyen, hanem a belső menedék felfedezése.

A helyesen értelmezett, jól kihasznált nehézségek és akadályok váratlan erőforrásoknak bizonyulhatnak. A mesterek életrajza bizonyítja, hogy ha nem kellett volna nehézségekkel és

akadályokkal szembenézniük, akkor sohasem fedezték volna fel magukban azt az erőt, amelynek segítségével felülkerekedtek rajtuk. Így volt ez például Geszerrel, Tibet nagy harcos-királyával, akinek a legnagyobb tibeti eposz beszéli el kalandjait. Geszer azt jelenti, legyőzhetetlen, valaki, akin soha nem lehetnek úrrá. Attól a pillanattól kezdve, ahogy Geszer megszületett, gonosz nagybátyja, Trotung mindent megtett, hogy elpusztítsa. Azonban minden kísérlete után Geszer csak erősebb és erősebb lett. Végül is Trotung ármánykodása tette hatalmassá Geszert. Ezt fejezi ki az egyik tibeti közmondás: Trotung tro ma tung na, Geszer ge mi szar, ami annyit tesz: ha Trotung nem lett volna olyan gonosz cselszövő, Geszer sohasem emelkedett volna olyan magasra.

A tibetiek Geszerre nemcsak mint hús-vér emberre gondolnak, hanem szellemi hősnek is tekintik. Szellemi hősnek lenni annyit jelent, hogy valaki lelki bátorságra tesz szert, hogy születetten intelligens, kedves és rendíthetetlen. A szellem hőseit megijeszthetik, de elég bátrak, hogy kiállják a szenvedéseket, hogy félelmüket helyesen kezeljék, és a próbatételből győztesen kerüljenek ki. Mint Csögjam Trungpa rinpoce mondja, hőssé válni azt jelenti, hogy „a biztonságért folytatott kisszerű harcot képesek vagyunk felcserélni egy sokkal távolabbra tekintő látomással, a félelemnélküliséggel, a nyitottsággal, a nagyszerű hősiességgel...”²³ Ha rálépünk e nagyobb távlatot ígérő útra, megtanuljuk, hogy otthonosan viselkedjünk a változásokban, és a mulandóságot barátunkká tegyük.

A mulandóság üzenete: Milyen reményt ad a halál

Vizsgáld csak meg mélyebben a mulandóságot, és meglátod, hogy van még egy üzenete, egy másik arca, amely nagy reménységgel kecsegtet, amely felnyitja szemedet, hogy lásd a világegyetem alaptermészetét s benne a mi különleges helyzetünket.

Ha minden mulandó, akkor minden „üres”, semmi nem tart örökké, nem állandó, s ha a dolgok valóságos létét és kapcsolatait helyesen szemléljük, megértjük, hogy a dolgok nem függetlenek, hanem egymásra utaltak, minden más dologgal összefüggésben állnak. Buddha a világegyetemet egy hatalmas hálózathoz hasonlította, amelyet minden oldalukon csiszolt, ragyogó drágakövek felhasználásával szőttek. Minden drágakő tükrözi a hálóban lévő minden másik drágakövet, s valójában egységet alkot minden másik drágakövel.

Gondold csak meg, milyen a tenger egy hulláma. Egyrészt önálló egység, van kezdete és vége, születése és halála. Másrészt a hullám önmagában egyáltalán nem létezik, csupán a víz „viselkedése”, ha kiszakítva szemléljük, „üres”, de „teljes”, ha a víz egészét tekintjük. Ha a hullámra gondolsz, megérted, hogy az a szél és a víz által létrehozott időleges dolog, egy sor állandóan változó körülmény függvényében létezik csak. Azt is észreveszed, hogy az egyik hullám csak a másik vonatkozásában létezik.

Ha meggondoljuk, semmi sem önállóan létező. Az önálló létezésnek e hiányát nevezzük „üresség”-nek. Gondoljunk csak egy fára, ilyenkor megpróbáljuk egy elkülönített, jól meghatározott tárgy képét elkülöníteni, s egy bizonyos értelemben, mint a hullámnál láttuk, ez lehetséges is. De ha közelebről megvizsgáljuk a fát, látni fogjuk, hogy végül is annak sincs önálló létezése. Ha elgondolkozunk rajta, rájövünk, hogy belesimul az egymásrautaltság nagyon finom hálójába, amely átszövi az egész világegyetemet. Az eső, amely a leveleit áztatja, a szél, amely ringatja, a föld, amely táplálja és ellátja, az évszakok és az időjárás, a holdfény, a csillagok és a napsütés-mind ennek a fának a részét képezik. Ahogy elkezdünk egyre mélyebben és mélyebben gondolkodni a fáról, felfedezzük, hogy a világegyetemben minden segíti a fát azzá lenni, ami, hogy azt egy pillanatra sem lehet elválasztani semmi más egyébtől, s hogy természete minden pillanatban finoman változik. Ezt értjük azon, hogy a dolgok üresek, hogy nincs önálló létezésük.

A modern tudomány a dolgok egymástól való függésének végeérhetetlen soráról beszél. Az ökológusok tudják, hogy az Amazonas esőerdőiben egyetlen lángra lobbant fa valamelyest befolyásolja azt a levegőt is, amelyet Párizsban beszív egy járókelő, s hogy a pillangó szárnyának rebbenése Yucatánban hatással van a Hebridákon növekedő páfrány életére. A biológusok most kezdik felfedezni a gének fantasztikus, összetett táncát, amely messze a múltba nyúlik, létrehozván

²³ Alexandra David-Neel és Lama Yongden, *The superhuman Life of Gesar of Ling*, Boston, Shambhala, 1987. Bevezetés.

az egyéniséget, a személyiséget, s megmutatván, hogy minden úgynevezett „egyéniség” különféle hatások kavargásából tevődik össze. A fizikusok felfedezték számunkra a kvantumrészecskék világát, s ez a világ megdöbbentően hasonlít arra, amelyet Buddha írt le a világot átölelő csillogó hálóról. Éppen úgy, mint a drágakövek a hálóban, minden részecske potenciálisan létezik, mint más részecskék különféle kombinációja.

Ha megfigyeljük magunkat s a körülöttünk lévő dolgokat, amelyeket szilárdnak, stabilnak s így hosszan tartónak vélünk, láthatjuk, hogy nem valóságosabbak, mint egy álom. Buddha ezt mondta:

*Minden dologra így gondolj:
káprázat, felhő-kastély,
álom, látszat,
lényeg nélküli, de látható tulajdonságokkal.*

*Minden dologra így gondolj:
mint hold a fényes égbolton,
mely tükörképet vet tiszta tóban,
bár a hold a tó vizét sosem érte.*

*Minden dologra így gondolj:
a zene, a hangok, a sírás
visszhangja,
bár a visszhangnak nincs hangja.*

*Minden dologra így gondolj:
a varázsló elkápráztat;
lovakat, ökröket, kocsikat teremt,
de semmi sem az, minek látszik.²⁴*

A valóság álomszerű voltának felismerése nem kell hogy kiábrándítson, reménytelenné, elkeseredetté tegyen minket. Éppen ellenkezőleg, jókedvet, kifinomult, mély együttérzést éleszt bennünk, amiről nem is tudtuk, hogy sajátunk, s mind nagylelkűbbek leszünk mások iránt. A nagy tibeti szent, Milarepa mondta: „Könyörületesekek az ürességet ismerők.” Amikor a meditáció során igazán megismerjük az ürességet, azt, hogy minden dolog és saját személyünk egymásra utalt, az egész világ fényesebb, frissebb és ragyogóbb színben tűnik fel előttünk, mint a ragyogóan csillogó drágakő háló, amiről Buddha beszélt. Többé már nem kell megvédenünk magunkat, vagy tettetnünk, s igazán könnyű lesz megtenni, amit egy tibeti mester így írt le:

Sose feledd, hogy az élet csak olyan, mint az álom, s csökkentsd ragaszkodásodat s idegenkedésedet. Gyakorolj jószívűséget minden lény iránt. Légy szeretettel teli és együttérző, attól függetlenül, hogy mások miként bánnak veled. Nem veszed annyira számításba, hogy mit tesznek, ha tudod, hogy ez csak álom. A lényeg az, hogy az álomban szándékaid pozitívak legyenek. Ez a lényeg. Ez az igazi szellemiség.²⁵

Az igazi szellemiséghez tartozik az is, hogy tudatában legyünk annak, hogy mindennel és mindenkivel a világon kölcsönösen függőségben vagyunk, még a legkisebb, legjelentéktelenebb gondolatunknak, szavunknak, cselekedetünknek is az egész világot érintő valós következményei vannak. Dobj egy kavicsot a tóba. Hullámzást indít el a víz felszínén. A vízfodrok egymásba olvadnak, s újakat hoznak létre. Minden kiszakíthatatlanul egymástól függő: megértjük, hogy felelősek vagyunk mindenért, amit teszünk, mondunk vagy gondolunk. Felelősek magunkért, mindenkiért, minden másért, az egész világegyetemért. A dalai láma mondta:

²⁴ A Szamádhi-rádzsa-szutrából, idézve: Ancient Futures: Learning from Ladakh, Helena Norbert-Hodge, London, Rider, 1991. 72.

²⁵ Chagdud Tulku Rinpoche, Life in Relation to Death, Cottage Grove, OR, Padma Publishing, 1987. 28.

A mai világban, amelyet nagymértékben ural az egymástól való függés, egyetlen ember vagy ország sem oldhatja meg egyedül problémáit. Szükségünk van egymásra. Ezért létre kell hoznunk magunkban egy univerzális felelősségérzetet... Közös és egyéni felelősségünk, hogy támogassuk és tápláljuk a földgolyó-családot, hogy segítsük gyengébb tagjait, és hogy védjük és ápoljuk a környezetet, amelyben élünk.²⁶

A változatlan

A mulandóság már sok igazságot tárt fel előttünk, de van még egy végső a tarsolyában, amely rejtve maradt előttünk, észrevétlen, titkos, mégis a legközelebbi sajátunk.

A nyugati költő, Rainer Maria Rilke mondta, hogy a legbensőbb félelmeink olyanok, mint a mélyben rejlő kincseket őrző sárkányok.²⁷ A mulandóságtól való félelem, a tudat, hogy semmi sem valóságos, semmi sem tartós, legjobb barátunk lesz, mert arra ösztönöz, hogy feltegyük a kérdést: ha minden meghal és változik, akkor mi az, ami valóságos? Van egyáltalán valami a látszat mögött, valami határtalan, meghatározatlan távlat, valami, amiben a változások és mulandóság tánca lezajlik? Van egyáltalán valami, amire támaszkodhatunk, ami túléli azt, amit halálnak nevezünk?

Ha engedjük ezeket a kérdéseket magunkban kibontakozni, s elmélkedünk rajtuk, akkor lassan úgy érezzük, hogy mélységesen átfőmálódnak a dolgokról alkotott nézeteink. Az elerestésen való meditációs gyakorlatok során felfedezünk magunkban „valamit”, amit nem tudunk megnevezni, leírni vagy fogalmat alkotni róla, „valamit”, amely - kezdjük felismerni - a világ valamennyi változása és halála mögött van. Szűkkeblű vágyaink és szórakozásaink, amelyekre az állandóságához való rögeszmés ragaszkodásunk kárhóztatott, kezd feloldódni és eltűnni.

Amint ez megtörténik, egyre gyakrabban és élesebben pillantunk bele a mulandóság igazsága mögött felsejlő valóságba. Mintha egész életünkben repülön szállnánk viharos, sötét felhőkön keresztül, s akkor hirtelen a gép kiemelkednék a tiszta, végtelen égbe. Felvillanyozva, jókedvre derülve attól, hogy a szabadság új dimenzióiba emelkedünk, a béke, az öröm és önbizalom mélységét fedezzük fel magunkban, amely csodás érzéssel tölt el bennünket, s feléleszt egy bizonyosságot, hogy van bennünk „valami”, amit semmi sem rombol le, amit semmi sem változtat meg, ami nem halhat meg. Milarepa így írt:

*Elborzadva a haláltól a hegyek közé mentem.
Újra és újra meditáltam halálunk órájának bizonytalanságán.
Elfoglaltam a tudat halál nélküli, örök erődjét,
A halálfélelmet legyőztem, elmúlt.²⁸*

Aztán fokozatosan felismerjük magunkban a nyugodt és égszerű jelenlétét annak, amit Milarepa halál nélküli, végtelen tudatnak nevez. Amint ez az új felismerés megszilárdul, élővé válik bennünk, akkor feléled az, amit az upanisadok így neveznek: „hátrafordítjuk a tudatosság székét”: személyes, kifejezetten nem-fogalmi felismerése annak, hogy mik vagyunk és miért vagyunk itt, és hogyan kell cselekednünk, s ez végül nem kevesebbet eredményez, mint egy új életet, új születést - úgy is mondhatnánk: feltámadást.

Milyen csodálatos és milyen gyógyító varázslat, amikor a meditáció segítségével lassan szemtől szemben találjuk magunkat a mulandóság és a változás igazságával, amely már nem félelmet ébreszt, hanem az öröm adományában részesít; a változatlan igazságával, a halál nélküliség igazságával, a tudat véget nem érő természetével.

²⁶ His Holiness the Dalai Lama, A Policy of Kindness: An anthology of Writings by and about the Dalai Lama, Ithaca NY, Snow Lion, 1990. 113-114.

²⁷ Rilke

²⁸ Milarepa híres verse, idézi: Patrul Rinpoche a Kunzang Lame Sjalungban.

Négy

A tudat természete

Saját cselekedeteink sötét, szűk ketrecébe vagyunk zárva, s azt hisszük, hogy ez a világmindenség. Csak nagyon kevesen kezdenek azon elgondolkodni, hogy esetleg lehetséges a valóságnak egy másik dimenziója is. Patrul rinpocse mesélte el egy öreg béka történetét, amelyik egész életében egy sötét kútban élt. Egy napon meglátogatta a tengerben élő béka.

„Honnan jössz?” - kérdezte a kútban élő béka.

„A hatalmas óceánból” - válaszolta a másik.

„Milyen nagy az a te óceánod?”

„Hatalmas.”

„Úgy érted, hogy talán negyede az én kutamnak?”

„Nagyobb annál.”

„Nagyobb? Talán a fele?”

„Nem, még annál is nagyobb.”

„Csak nem akkora, mint ez a kút?”

„Nem is lehet hozzá hasonlítani.”

„Az lehetetlen! Ezt meg kell nézнем magamnak!”

Elindultak együtt. Amikor a kútban élő béka meglátta az óceánt, annyira megrázta a dolog, hogy a feje darabokra robbant szét.

Tibetben töltött gyermekkorom legtöbb emléke elhalványult, de két pillanatra mindig emlékezni fogok. Ezek akkor történtek, amikor mesterem, Dzsamjang Khjence megismertette velem tudatom lényeges, eredeti, legbensőbb természetét.

Eleinte nem nagyon beszéltem ezekről a személyes élményekről, mi Tibetben ezt sohasem tesszük; azonban tanítványaim és barátaim meggyőztek, hogy saját tapasztalataim leírása nagyban segítene másokat, s kértek, folyamatosan ösztökéltek, hogy írjak róluk.

Az első ilyen pillanat akkor következett be, amikor hat- vagy hétéves lehettem. Abban a külön szobában történt, ahol Dzsamjang Khjence élt, a szobor előtt, amely előző megtestesülését, Dzsamjang Khjence Vangpót ábrázolta. Magasztos, tiszteletet keltő szobor volt, különösen akkor, amikor az előtte álló olajmécses vibráló fénye megvilágította az arcát. Mielőtt észrevehettem volna, hogy mi történik, mesterem valami egészen szokatlant tett. Hirtelen átölelt és a magasba emelt. Majd erőteljesen megcsókolta az arcomat. Egy hosszú pillanatra csaknem elvesztettem az eszméletemet, s hatalmas gyengédség, melegség, bizalom és erő borított el.

A másik alkalom formálisabb volt. Lhodrak Kharcsuban történt, abban a barlangban, amelyben a nagy szent, a tibeti buddhizmus atyja, Padmaszambhava meditált valamikor. Ott álltunk meg Dél-Tibetbe vezető zarándokutunk során. Mesterem értem küldött, s azt mondta, üljek le elé. Egyedül voltunk. Így szólt: „Most beavatlak a tudat lényegi természetébe.” Felvette csengőjét és kis kézi dobját, s kántálva hívta az ősök sorát, az Ős-Buddhától egészen a saját mesteréig. Ezután megkezdte a beavatást. Hirtelen, választ nem várva, nekem szegezte a kérdést: „Mi a tudat?”, s mélyen a szemembe nézett. Nagyon meghökkentem. Tudatom megsemmisült. Egy szó, egy név, egy gondolat nem maradt benne - egyáltalán semmi tudat.

Mi történt abban a megrázó pillanatban? A régi gondolatok kihunytak, a jövőbeliek még nem ébredtek fel, gondolataim folyama tökéletesen kettészakadt. Ebben a tiszta megrázkódtatásban egy nyílás tárult fel, és ebben a nyílásban a ragaszkodás nélküli jelen hamisítatlan, pontos tudatossága jelent meg. Egyszerű volt, csupasz és alapvető. És mégis ez a csupasz egyszerűség hatalmas áhítatos melegséget sugárzott.

Milyen sokat mesélhetnék erről a pillanatról! Mesterem látszólag feltett egy kérdést, de tudtam, hogy nem vár rá választ. S mielőtt kitalálhattam volna egyet, tudtam, hogy nincs felelet. Villámsújtottan, megdöbbenve ültem, s mélységes, izzó bizonyosság fakadt fel bennem, amit azelőtt sohasem ismertem.

Mesterem azt kérdezte: „Mi a tudat?”, s abban a pillanatban úgy éreztem, hogy csaknem mindenki számára világos, nincs olyasmi, mint a tudat, és én vagyok az utolsó, aki erre rádöbben. Milyen nevetségesnek tűnt azon nyomban, hogy egyáltalán keressem is, mi a tudat.

Mesterem beavatása egy magot vetett el mélyen bennem. Később megtudtam, hogy ez a mi leszarmazási águnknak volt a beavatási módszere. Akkor még nem tudtam, ezért, ami történt, teljesen váratlanul ért, így még meglepőbb és erőteljesebb hatása volt.

Hagyományunk úgy tartja, hogy „három elhivatottság”-nak kell jelen lennie ahhoz, hogy megtörténhessék a tudat természetébe való beavatás: egy elhivatott mester áldása, egy elhivatott tanítvány odaadása s a beavatás módszerének hiteles leszarmazási sora.

Az Egyesült Államok elnöke nem tud beavatni tudatod természetébe, s nem tudja ezt megtenni sem apád, sem anyád. Nem attól függ, hogy valaki milyen hatalmas vagy mennyire szeret téged. Csak valaki olyan avathat be, aki maga is teljesen ismeri s hordozza az áldást és a leszarmazási vonal tapasztalatát.

Neked, a tanítványnak meg kell találnod és folyvást ápolnod magadban azt a nyitottságot, a széleslátókörűséget, az elszántságot, lelkesültséget és tiszteletet, amely egész gondolatvilágodat megváltoztatja, és alkalmassá tesz a beavatásra. Ezt nevezzük odaadásnak. E nélkül a mester beavathat, de a tanítvány nem részesül a felismerésben. A tudat természetébe való beavatás csak akkor lehetséges, ha mind a mester, mind a tanítvány együtt éli át az élményt; csak a tudat és szív ilyen találkozásakor kaphatja meg a tanítvány a beavatást.

A módszer is döntő jelentőségű. Ez az a bizonyos és változatlan módszer, amelyet évezredekken keresztül próbáltak ki és gyakoroltak, s amely a múltban élt mesterek számára is lehetővé tette, hogy elérjék a beavatást.

Az, hogy mesterem olyan váratlanul avatott be és olyan fiatal korban, teljesen szokatlan volt. Általában sokkal később történik, akkor, amikor a jelölt már túljutott az első meditációs gyakorlatokon és a megtisztuláson: Ez az, ami megérleli és felnyitja a tanítvány szívét és tudatát az igazság közvetlen megértésére. És akkor, a beavatásnak ebben az erőteljes pillanatában a mester megérteti a tudat igaz természetét - ezt nevezzük a mester „bölcsesttudatának” - a tanítvánnyal, aki most már ténylegesen képes azt elfogadni. A mester nem kevesebbet tesz, mint hogy bevezeti a tanítványt abba, mi is valójában Buddha, felébreszti a tanítványt, más szóval, megismerteti a megvilágosodás benne is meglévő belső jelenlétével. Ebben az élményben Buddha, a tudat természete és a mester bölcsesttudata eggyé olvad és ekként jelenik meg. Ekkor a tanítvány hálatalt szívvel, a kételkedés leghalványabb árnyéka nélkül felismeri, hogy nincs, soha nem is volt és nem is lehet elszakadás a mester és tanítvány, a mester bölcsesttudata és a diák tudatának természete között.

Duddzom rinpocse a megvilágosodásról szóló híres munkájában írja:

*Mivel a pillanatnyiségra való ráébredés az igazi Buddha,
Nyitottsággal és elégedettséggel találtam meg szívemben a Lámát.
Amikor felismerjük, hogy a végtelen természetes tudat magának a Lámának a természete,
Akkor nincs többé szükség a ragaszkodó, zokogó imákra vagy mesterséges siralmakra.
Ebben a természetes, nyitott, nem tettett állapotban egyszerűen ellazítjuk magunkat,
S elérjük a cél nélküli, minden elkövetkezendőtől való önfelszabadítás áldását.²⁹*

Amikor tisztán felismered, hogy a tudatállapotod ugyanolyan, mint mesteredé, attól kezdve te és mestered soha többé nem váltok el egymástól, mivel mestered egy a tudatállapotoddal, mindig jelenvaló. Emlékszel Ceten lámára, akit gyerekkoromban láttam haldokolni? Amikor megkapta a lehetőséget, hogy mestere testi valóságában is jelen legyen a halálos ágyánál, így szólt: „A mesterrel kapcsolatban nem létezik az a fogalom, hogy távolság.”

Amikor Ceten lámához hasonlatosan felismered, hogy te és mestered elválaszthatatlanok vagytok, akkor a hatalmas hála, tisztelet és bámulat érzése születik benned. Duddzom rinpocse ezt így nevezi: „a Szemlélet tisztelete”. Ez a tudat természetének szemlélete felismeréséből spontán fakadó odaadás.

²⁹ Dudjom Rinpoche, Calling the Lama from Afar; London, Rigpa, 1980.

Számomra a felismerés számos más pillanata is megadatott: a tanítás során, a beavatás során, s később más mestereimtől is nyertem felismeréseket. Dzsamjang Khjence halála után Duddzom rinpocse fogadott szeretetébe, és gondoskodott rólam, én pedig évekig szolgáltam mellette, mint fordítója. Ez új korszakot nyitott életemben.

Duddzom rinpocse Tibet egyik leghíresebb mestere és misztikusa volt, elismert tudós és író. Mesterem, Dzsamjang Khjence mindig emlegette, hogy milyen csodálatos mester volt Duddzom rinpocse, s hogy ebben a korban ő volt Padmaszambhava megtestesülése. Mindig is mélységes tiszteletet éreztem iránta, bár nem voltam személyes kapcsolatban vele, nem vettem részt tanításain. Egy napon, miután mesterem már meghalt, a húszas éveim elején lehettem, tisztelgő látogatást tettem Duddzom rinpocsénél kalimpongi otthonában, a Himalája egyik hegyi állomásán.

Amikor megérkeztem, éppen ott volt egyik amerikai tanítványa, akinek útmutatást adott. A tanítványt a hiábavalóság érzése kezdte hatalmába keríteni, mivel nem volt olyan angol fordító, aki a tudat természetéről szóló tanítást érthetően le tudta volna fordítani neki. Amikor Duddzom rinpocse meglátta, hogy közeledek, így szólt: „Ó, itt vagy! Jaj de jó! Tudnál neki fordítani?” Leültem és elkezdtem tolmácsolni. Egy ülés alkalmával, úgy egy óra leforgása alatt, csodálatos, mindenre kiterjedő tanításban részesítette. Annyira meghatódtam s a hatása alá kerültem, hogy könnyek szöktek a szemembe. Ekkor láttam, hogy mire gondolt Dzsamjang Khjence.

Rögtön ezután megkértem Duddzom rinpocsét, hogy tanítson engem is. Minden délután eljártam hozzá, és órákat töltöttem vele. Szép, lány arcú, törekeny kezű, apró kis ember volt, egész megjelenése valami szinte nőies finomságot sugárzott. Hosszúra növesztette a haját, s feje tetején csomóba kötve hordta, mint a jógik. Szeme mindig titkos huncutsággal csillogott. Hangja maga az együttérzés zenéje volt, lány és egy kissé rekedtes. Duddzom rinpocse mindig egy alacsony, tibeti szőnyeggel borított ülésen ült, én pedig közvetlenül mellette. Sohasem felejttem el, ahogy ott ült; a lemenő nap késői sugarai a háta mögött beragyogtak az ablakon.

Azután egy napon, amikor éppen tanított és gyakorlatokat folytattunk együtt, a legmegdöbbentőbb élményben volt részem. Mindaz, amiről a tanítások során valaha is hallottam, úgy tűnt, megtörténik velem is - a minket körülvevő egész anyagi valóság kezdett feloldódni -, izgatottan dadogtam:

„Rinpocse... rinpocse... megtörténik!” Sohasem felejttem el megértő pillantását, amint felém hajolt, s nyugtatóan szólt hozzám: „Jól van... jól van! Ne légy olyan izgatott! Végül is, ez sem nem jó, sem nem rossz...” Csodálat és áldottság érzése kerített hatalmába, de Duddzom rinpocse tudta, hogy bár a jó élmények hasznos mérföldkövek lehetnek a meditáció ösvényén, csapdát is állíthatnak, ha ragaszkodással kötődünk hozzájuk. Túl kell menni rajtuk, egy mélyebb és biztosabb alapig: ez volt az az alap, ahová bölcs szavai elvezettek engem.

Duddzom rinpocse tanításai során újra és újra segített, hogy megismerjem a tudat igazi természetét, szavai felvillantották a valóságos élmény pillanatait. Évekig mindennap tanácsokkal látott el, hogyan lássam a tudat valós természetét, ezek „megmutató” tanácsok voltak. Bár mesteremtől, Dzsamjang Khjencétől minden lényeges útmutatást megkaptam, melyet mint magot ültetett belém, azonban Duddzom rinpocse volt az, aki ezt öntözte és virágra fakasztotta. Amikor elkezdtem tanítani, az ő példájából merítettem erőt.

A tudat és a tudat természete

A buddhizmus máig is forradalmi nézete, hogy az élet és a halál csak a tudatban léteznek, és sehol máshol. A tudatot a tapasztalat egyetemes alapjának kell tekinteni - a boldogság megteremtőjének, a szenvedés megteremtőjének, mindannak a megteremtőjének, amit életnek és mindannak, amit halálnak nevezünk.

A tudatnak nagyon sok aspektusa van, de ezek közül kettő a legjelentősebb. Az első a mindennapi tudat, melyet a tibetiek *szem*-(*szemsz*)-nek neveznek. Az egyik mester így határozta meg: „Az a valami, ami megkülönböztető tudatossággal rendelkezik, amely a kettősség tudatosságával rendelkezik - ami ragaszkodik vagy elutasít rajta kívül álló dolgokat -, az a tudat. Alapvetően ez az a valami, ami társul „másvalami”-hez - valami érzékelt „dolog”-hoz, amely

különbözik az érzékelőtől.”³⁰ A *szem* az a fogalomalkotó, dualisztikus, gondolkodó tudat, amely csak egy kivetített és hamisan érzékelt külső, meghatározott ponthoz viszonyítva működik.

Tehát a *szem* az a tudat, amely gondolkodik, tervez, vágyódik, irányít, a dühtől fellobban, alkot és negatív érzelmi és gondolati hullámokba merül, amelynek mindig tovább és tovább kell mennie, hogy töredékes fogalmat alkotó, megerősítő tapasztalatok során bizonyítsa, erősítse meg és igazolja „létét”. A köznapi tudat szüntelenül csapong, a külső hatások, szokásos folyamatok és viszonyok tehetetlen áldozata: a mesterek a *szemet* az ajtónyílásba helyezett gyertya lángjához hasonlítják, amelyet a körülmények minden szellője érzékenyen megrebbe.

Bizonyos szemszögből tekintve a *szem* vibráló, állhatatlan, mohón ragaszkodó, mindig mások dolgaival foglalkozik; a kifelé való tükrözés felemészti minden energiáját. Néha a mexikói futóbabra emlékeztet, vagy a fa ágai közt fáradhatatlanul ugránczó majomra. Mégis, más szemszögből, a köznapi tudatot hamis, sötét állandóság jellemzi, magabízó, önvédelmi restség, a megrögzött szokások könyugalma. A *szem* olyan fondorlatos, mint egy csavaros észjárású politikus, kételkedő, megbízhatatlan, szakértő a csalásban és ravaszkodásban, „találékony”, mint Dzsamjang Khjence írta „a félrevezetés játékában”. Ennek a kaotikus, zavaros, tudatlan és ismétlődő *szemnek* a tapasztalati körén belül van a mindennapi tudat, amely ismét és ismét megéli a változást, a halált.

A másik a tudat valódi természete, legfelsőbb lényege, amely a változás és a halál számára tökéletesen és mindig megközelíthetetlen. Saját tudatunk belsejében rejtőzik, a *szem*-tudatunkban; azonban gondolataink és érzelmeink szellemi kavargása elfedi, homályba borítja. Mint ahogy egy hirtelen szélroham elsodorja a felhőket, s felragyog a nap, kitérül az ég, éppen így bizonyos körülmények között, bizonyos ösztönzés hatására feltárulhat előttünk, s bepillantást nyerhetünk ebbe a tudatba. Ezek a bepillantások különböző mélységekbe hatolhatnak, különböző fokúak lehetnek, de mindig egy kicsit felvillantják a megértést, a jelentést és a szabadságot. Ez azért van, mert a tudat természete maga a megértés gyökere. Tibetben rigpának nevezzük; őseredeti, tiszta, kezdeti tudatosság, amely egyszerre intelligens, tudomással bíró, sugárzó és mindig éber. Azt is mondhatnánk, hogy maga a tudás tudása.³¹

Ne kövessük el a hibát, hogy azt képzeljük, a tudat természete kizárólag a tudatunkra vonatkozik. Ez természetesen mindennek a természete. Nem ismételhjük elég gyakran, hogy a tudat valóságos természetének megismerése egyet jelent minden dolog valóságos természetének megismerésével.

A szentek és misztikusok a történelem során felismerésüket különféle nevekkal ruházták fel, különféle képet, magyarázatot kötöttek hozzá, de amit mindannyian alapvetően érzektek, az a tudat lényegi természete. A keresztények és a zsidók „Isten”-nek nevezik, a hinduk „lény”-nek „Sivá”-nak, „Brahman”-nak és „Visnu”-nak; a szúfi misztikusok „rejtett lényeg”-nek, a buddhisták „buddha-természet”-nek hívják. Minden vallás lényege az a mélységes meggyőződés, hogy létezik egy alapigazság, s hogy az élet szent lehetősége ennek kibontakoztatására, megértésére.

Amikor azt mondjuk, Buddha, természetesen az indiai hercegre Gautama Sziddháhára gondolunk, aki az időszámításunk előtti hatodik században elérte a megvilágosodást, s akinek tanítása vált az Ázsia-szerte milliók által követett szellemi ösvénnyé, amelyet ma buddhizmusnak nevezünk. Azonban a Buddha szónak sokkal mélyebb jelentése van. Egy személyt jelent, akármilyen személyt, aki a tudatlanságból teljesen felébredt, és megnyílt számára a bölcsesség legnagyobb lehetősége. Buddha az, aki a szenvedésektől és reményvesztettségtől véglegesen megszabadult, s felfedezte az örök, halál nélküli boldogságot és békét.

Sokunk számára e kiábrándult korban ez a tudatállapot fantáziának vagy álomnak tűnik, valami olyasminek, ami túl távoli ahhoz, hogy elérhessük. Soha nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy Buddha is emberi lény volt, mint te vagy én. Sohasem tartott igényt arra, hogy istennek tekintsék, csupán tudatában volt annak, hogy buddha-természete van, benne van a megvilágosodás magva, mint ahogy mindenki másban is. A buddha-természet minden élőlénynek a veleszületett sajátsága. Mindig mondom: „A mi saját buddha-természetünk éppen olyan jó, mint akármelyik buddha buddha-természete.” Ez az a jó hír, amit Buddhától kaptunk, amikor Bodhgájában megvilágosodott, s ebben oly sokan ösztönözést találunk. Üzenete, hogy mindenki elérheti a

³⁰ Chögyam Trungpa, *The Heart of the Buddha*, Boston, Shambhala, 1991. 23.

³¹ Ebben a műben a közönséges tudatot „szemsz-tudat”-nak, a legfelsőbb, lényegi, tiszta éberséget, rigpa „a tudat természetét”-nek fordítjuk.

megvilágosodást, hatalmas reménnyel tölt el bennünket. A meditáció során mi is, mindannyian megvilágosodhatunk. Ha ez nem lenne igaz, akkor számtalan élőlény a mai napig nem érte volna el a megvilágosodást.

Azt mondják, hogy amikor Buddha elérte a megvilágosodást, az egyetlen dolog, amit akart, az volt, hogy nekünk, többieknek megmutassa a tudat természetét, és teljesen megossza velünk azt, amit ő felismert. De azt is látta, határtalanul szomorú együttérzéssel, hogy ennek megértése milyen nehéz számunkra.

Bár bennünk is megvan az a belső természet, ami Buddhában, csak nem ismertük még fel, mivel oly mélyen rejtőzik, s eltakarja saját egyéni köznapi gondolkodásunkat. Képzeld el egy üres vázát. A belső tere éppen akkora, mint a külső tere. Csupán a váza törékeny fala választja el a kettőt egymástól. A mi buddha-tudatunk be van szorítva köznapi gondolkodásunk falai közé. Amikor megvilágosodunk, az olyan, mintha a váza darabokra törne. A belső tér fokozatosan beleolvad a külső térbe. Eggyé válnak: ott és akkor ismerjük fel, hogy sohasem voltak elválasztva, sohasem voltak különállóak; mindig egy és ugyanaz voltak.

Az ég és a felhők

Akármilyen is az életünk, buddha-természetünk mindig jelen van. Mindig tökéletes. Azt mondjuk, hogy még a végtelen bölcsességű buddhák sem javíthatnak rajta, s a látszólag végtelen zavarodottságban bukácsoló élőlények sem ronthatják azt el. Igazi természetünket az éghez hasonlíthatjuk, s a köznapi gondolkodás zavarosságát a felhőkhöz. Vannak napok, amikor az eget teljesen eltakarják a felhők. Amikor lent vagyunk a földön, s feltekintünk, nagyon nehéz elhinni, hogy a felhőkön kívül más is van ott. S mégis, csak repülőgépre kell ülnünk, hogy felfedezzük a felettük végtelenül szétterülő tiszta kék eget. Onnan felülről az addig egyeduralkodónak tűnő felhők kicsiknek és jelentékteleneknek látszanak valahol lent a messzeségben.

Soha nem szabad elfelejtenünk: a felhők nem az ég, s nem tartoznak hozzá. Csak ott lebegnek, elsuhannak a maguk kicsit mulatságos és zabolázatlan módján. Soha semmi módon nem szennyezhetik be vagy ejthetnek foltot az égen.

Hol is van pontosan ez a buddha-természet? Tudatunk természetében rejlik, amely olyan, mint az ég. Teljesen nyitott, szabad és végtelen, alapvetően oly egyszerű és oly természetes, hogy soha nem lehet bonyolult, tisztességtelen, bepizkolódott, olyan tiszta, hogy felülemelkedik még a tiszta vagy tisztátalan gondolatfelvetésen is. A tudat természetét az éghez hasonlíthatni természetesen csak metafora, amely segít abban, hogy elgondoljuk mindent átölelő határtalanságát. A buddha-természetnek van egy tulajdonsága, amivel az ég nem rendelkezik, ez pedig a ragyogó tisztaságú tudatosság. Mint mondják:

Az egyszerűen a te makulátlan, jelenvaló éberséged, gondolatalkotó és üres, mezítelen és figyelmes.

Duddzom rinpocse így írt:

*Szavak le nem írhatják,
Példa meg nem mutathatja,
A szanszára nem rontja,
A nirvána nem javítja,
Sohasem született,
Sohasem szünetelt,
Soha fel nem szabadult,
Soha meg nem csalatott,
Soha nem létezett,
Soha nem nem-létezett,
Nincs semmi határa,
Rendszerbe nem szedhető.*

Njosül Khenpo rinpocse³² mondta:

*Mélységes és nyugodt, bonyolultságtól mentes,
Egyszerű, fénylő tisztaság,
Túl a fogalmi képzetek tudatán;
Ez a Győzedelmeselek tudatának mélysége.
Nincs benne semmi, ami eltávolítandó,
Semmi, ami hozzáadandó;
Ez egyszerűen a tökéletesség,
amely Természetesen tekint magára.*

A négy hiba

Miért olyan nehéz felfogni a tudat természetének mélységét és fenségességét? Miért tűnik annyira idegennek, valószínűtlennek?

A tanítások négy hibáról beszélnek, amelyek akadályt gördítenek az elé, hogy rögtön felismerjük a tudat természetét:

1. A tudat természete túlságosan közeli ahhoz, hogy felismerjük.
2. Túlságosan mély ahhoz, hogy a lényegéig hatoljunk.
3. Túlságosan könnyűnek tűnik, hogy elhiggyük, ennyire egyszerű: semmi másra nincs szükség, mint hogy a mindig jelen lévő tudat természetének meztelen tiszta tudatosságában elengedjük magunkat.
4. Túlságosan csodálatos ahhoz, hogy befogadjuk. Abszolút hatalmassága túlságosan széles, hogy beleférjen korlátozott gondolkodásunkba. Egyszerűen nem tudjuk elhinni. Nem tartjuk lehetségesnek, hogy a megvilágosodás gondolkodásunk valódi természete.

Ha e négy hiba igaznak bizonyul a tibeti civilizációban, amely az élet végső céljának a megvilágosodás elérését tartja, akkor mennyivel inkább igaz ez a modern civilizációban, amelynek célja elérhetetlen káprázatok megragadása.

Nincs általános leírás a tudat természetéről. Az írók, a szellem emberei keveset írtak róla, a modern filozófusok nem beszélnek egyenest róla. A tudósok többsége létezésének lehetőségét is tagadja. A köznapi kultúrában semmi szerepet nem játszik: senki nem énekel róla, egyetlen színdarabban sem említik, s nem jelenik meg a tv-ben. Abban nevelkedünk, hogy ne fogadjunk el semmit valóságosnak, csak azt, amit hétköznapi érzékszerveinkkel érzékelni tudunk.

Mégis, létezésének e tömör és mindent elfedő tagadása ellenére is, néha futólag bepillantunk a tudat természetébe. Felidézheti valami túlfűtött zenedarab, az a nyugodt boldogság, amely a természetben járva néha előnt minket, vagy akár valami mindennapi esemény is. Részesé lehetünk az élménynek, amikor a lassan szállingózó hópihéket nézzük, vagy a hegy mögött lebukó napot, vagy amikor a szobába furcsán vibrálva beragyogó fénysugarat figyeljük. Ezek az ihletett, békés és áldott pillanatok mindannyiunkat meglátogatnak, s furcsamód velünk maradnak.

Azt hiszem, hogy néha, ha csak félig is, megértjük ezeket a pillanatokot, de a modern kultúra nem ad háttérrel, nem biztosít keretet, amelyben elhelyezhetnénk őket. Sőt mi több, ahelyett, hogy bátorítana bennünket, hogy mélyebben tárjuk fel ezeket a pillanatokot és fedezzük fel eredetüket, nyíltan és áttételesen arra biztat, hogy rekesszük ki őket magunkból. Tudjuk, hogy nem fognak komolyan venni, ha megpróbáljuk megosztani ezeket a pillanatokot másokkal. Így elszalasztjuk életünk leginkább felvilágosító élményeit, még ha megértettük is őket. Talán ez a modern civilizáció legsötétebb és legzavaróbb tényezője - az, ahogy nem hajlandó tudomásul venni, és elfojtja, hogy kik is vagyunk tulajdonképpen.

³² Nyoshul Khen Rinpoche (Nyoshul Khenpo), Rest in Natural Great Peace: Songs of Experience, London, Rigpa, 1989. 4.

Betekintés

Tételezzük fel, hogy teljes fordulatot teszünk: Eltérünk attól, hogy csak egyetlen irányba figyeljünk. Arra tanítottak, hogy egész életünket ötleteink és terveink hajszolásával töltjük. Még amikor a „tudatról” beszélünk, akkor is csakis a gondolatokat és az érzelmeket értjük rajta, s amikor a kutatók vizsgálják azt a valamit, amit ők a tudatnak tartanak, akkor csak a vetületével foglalkoznak. Soha senki nem vizsgálta magát a tudatot, azt az alapot, amelyből mindezek a kifejezések kiemelkednek, s ennek tragikus következményei vannak. Mint Padmaszambhava mondta:

Bár azt a valamit, amit „tudatnak” nevezünk, széleskörűen vizsgálták és vitatták,
Mégsem értik, vagy helytelenül értik, vagy egyoldalúan értik csak.
Mivel nem értik helyesen, úgy, ahogy az önmagában van,
Számptalan filozófiai elképzelés és bizonyítás születik.
Továbbá, mivel a köznapi emberek nem értik,
Nem ismerik fel saját természetüket,
Ezért állandóan az újjászületés hatféle léformája között bolyonganak
A három világon belül, s szenvedés a részük.
Tehát, ha nem érted saját tudatodat, az nagyon fájdalmas hiba.³³

Hogyan lehetne fordítani ezen a helyzeten? Nagyon egyszerűen. Tudatunknak két állapota van: kifelé tekint vagy befelé tekint.

Tekintsünk most befelé.

Az iránynak ez az apró megváltoztatása hatalmas átalakulást hoz; még a világot fenyegető csapásokat is eltérítheti. Ha sokkal több ember ismeri meg tudata természetét, megismerik az általuk lakott világ fenséges természetét is, s elszántan és bátran fognak harcolni megőrzéséért. Érdekes, hogy tibetiül a „buddhista” szó nangpa. Azt jelenti: „belső”; valaki, aki az igazságot nem kívül keresi, hanem a tudat természetén belül. A buddhizmus valamennyi tanítása és gyakorlata egyetlen dologra összpontosít: befelé tekinteni a tudat természetébe, és így megszabadítani magunkat a halálfélelemtől s segíteni, hogy felismerjük az élet igazságát.

A befelé tekintés nagy kifinomultságot és bátorságot követel tőlünk - nem kevesebbet, mint teljes fordulatot az élethez és a tudathoz való viszonyunkban. Annyira rabjai vagyunk annak a megszokásnak, hogy csak magunkon kívülre tekintünk, hogy már elvesztettük képességünket, hogy megtaláljuk a belső mivoltunkhoz vezető utat. Borzadunk attól, hogy befelé tekintsünk, mivel kultúránk arról nem mondott semmit, hogy mit fogunk ott találni. Még az is eszünkbe juthat, hogy ha megtesszük, akkor a megörülés fenyeget bennünket. Egónknak ez az egyetlen és utolsó, ugyanakkor a leghatásosabb trükkje, hogy eltérítsen valódi természetünk felfedezésétől.

Így hát olyan hektikussá tesszük életünket, hogy véletlenül se legyen a legkisebb kísértés, hogy önmagunkba pillantsunk. A meditálás gondolata is elriasztja az embereket. Amikor meghallják a szavakat: „énnélküliség”, „üresség”, azt gondolják, hogy átélni ezeket az állapotokat olyan, mintha valakit kidobnának az úrhajó ajtajából, hogy örökké a sötét, fagyos ürességben lebegjen. Semmi sincs távolabb az igazságtól. Azonban a szórakozásnak elkötelezett világban a csend és nyugalom megrémít bennünket; zajból és halaszthatatlan üzleti ügyekből emelünk védfalat magunk köré. A legutolsó dolog, amit meg mernénk tenni, hogy bepillantsunk a tudatunk természetébe.

Néha azt hiszem, hogy nem akarunk valóságos kérdéseket feltenni arról, kik is vagyunk, mert félünk, hogy rájövünk, hogy valami más valóság is létezik ezenkívül. Mivé tenné ez a felismerés egész eddigi életünket? Hogyan viszonyulnának barátaink, kollégáink ahhoz, amit mi most már tudunk? Mit kezdenénk új tudásunkkal? A tudás magával hozza a felelősséget. Megesik, hogy a börtönajtó felpattan, ám a rab úgy dönt, mégsem menekül el.

³³ John Myrdhin Reynold, *Self-Liberation through Seeing the Naked Awareness*, New York, Station Hill, 1989. 10.

A megvilágosodás ígérete

A modern világban kevés emberi lény van, aki megtestesíti azokat a tulajdonságokat, amelyek a tudat természetének megértéséből fakadnak. Azért nehéz még csak elképzelni is a megvilágosodást vagy felismerni egy megvilágosodott személyt, és még nehezebb elképzelni, hogy mi magunk is elérhetjük a megvilágosodást.

Társadalmunk felmagasztalja az emberi élet és az individuális szabadság értékeit, úgy tekint bennünket, mint az erő, a szex, a pénz megszállottjait, akiket minden pillanatban el kell téríteni attól, hogy bármiféle kapcsolatba kerüljenek a halállal vagy a valóságos étellel. Ha valaki a bennünk rejlő lehetőségről beszél, vagy netán magunk megsejtjük azt, nem merjük elhinni; s ha egyáltalán képzelődni merünk a szellemi átváltozásról, akkor azt gondoljuk, hogy ez csak a múlt nagy szentjei és szellemi mesterei számára volt lehetséges. A dalai láma gyakran beszél az önszeretet és az önbecsülés hiányáról, amit a modern világ emberében vél felfedezni. Hangsúlyozza, hogy egész szemléletmódunkat a korlátozottságunkhoz való neurotikus ragaszkodás uralja. Ez megtagadja tőlünk a felébredés reményét is, és tragikus ellentmondásban van a buddhizmus tanításának központi igazságával: nevezetesen, hogy mi mindannyian eredendően tökéletesek vagyunk.

Ha gondolunk is a megvilágosodás lehetőségére, először hétköznapi tudatunk összetevőit vesszük észre - düh, kapzsiság, féltékenység, rosszindulat, kegyetlenség, félelem, aggodás, zavarodottság -, ezek örökre megghiúsítanak minden reményt, hogy valaha is elérjük a megvilágosodást. Azonban szerencsére beszélnek nekünk a tudat természetéről s arról, hogy minden kétséget kizáróan lehetőségünk van megismerni annak természetét.

A megvilágosodás valóságos, a földön most is élnek megvilágosodott mesterek. Ha találkozol velük, szíved mélyén mély megrázkódtatást és megindultságot érzel, s felismered, hogy mindazok a szavak, mint „ihletettség” és „bölcesség”, amelyekről azt gondoltad, hogy csupán eszmék, valóban igazak. A mai világ minden veszélye ellenére is nagyon izgalmas. A modern tudat lassanként megnyílik a valóság különféle látomásai előtt. A nagy tanítók, mint például a dalai láma vagy Teréz anya láthatók a televízióban; sok keleti mester látogatást tesz nyugaton, és tanít; a misztikus hagyományokról szóló könyvek egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. Bolygónk elkeserítő helyzete lassan ráébreszti az embereket, hogy az egész földgolyót átfogó változásra van szükség.

A megvilágosodás, mint mondtam, valóságos; megfelelő körülmények között, megfelelő gyakorlatok során bármelyikünk megismerheti a tudat természetét, s felfedezheti magában azt, ami halál nélküli és örökké tiszta. Ez a világ minden misztikus hagyomány ígérete, ez teljesebb és teljesebbik be meg számlálhatatlanul sok ezer ember élete során.

Az ígéret csodálatossága abban rejlik, hogy nincsen benne semmi egzotikus, semmi fantasztikus, nem a kiválasztottaknak szól, hanem az egész emberiségnek, és amikor ezt felismerjük a mesterek azt mesélik -, hihetetlenül egyszerű megérteni. A szellemi igazság nem valami túlfinomult ezoterikus dolog, hanem az egyszerű, mély józan ész. Amikor megismered a tudat természetét, a zavarodottság burkai lehántódnak róla. Nem leszel egyszerre buddha, csak lassan megszűnik becsapottságod. Az, hogy valaki buddha, nem azt jelenti, hogy mindenható, felsőbbrendű szellem, hanem olyan valaki, aki végül is igaz emberi lényé vált.

Az egyik legnagyobb buddhista hagyomány a tudat természetét „a köznapiság bölcsességé”-nek nevezi. Nem ismételhetem elégszer: igaz természetünk s minden lény természete sem valami különleges. Az az ironikus, hogy amit mi közönséges világnak nevezünk, az a különleges, fantasztikus, a körforgás csalóka képzetének túlfinomult látomása. Ez a „különleges” szemléletmód vakká tesz minket a „közönséges”-re, természetesen, a tudat elidegeníthetetlen természetére. Gondold csak el, ha a buddhák most letekintenének ránk: milyen szomorú csodálkozással szemlélnék zavarodottságunk halálos naivságát s kuszáságát.

Néha, amikor egy mester megpróbál bevezetni minket a tudat természetének lényegébe, szükségtelen komplikáltságunk akadályoz meg abban, hogy elhiggyük, milyen egyszerű is az. Köznapi tudatunk azt mondja, hogy az nem lehet; ennél valamivel többnek kell lennie benne. Bizonyára sokkal „fenségesebb”, olyan, mintha fények villannának fel a körülöttünk lévő térben,

mintha hosszú, aranyhajú angyalok szállnának le hozzánk, és mély hangján megszólalna Óz, a varázsló: „Nos, most bevezetted a tudatod természetébe...” Nincs semmi ilyenféle előadás.

Mivel kultúránk túlbecsüli az intellektust, azt képzelnék, hogy a megvilágosodás eléréséhez különleges intelligenciára van szükség. Valójában azonban bizonyosfajta okosság csak további akadályt jelent. Van egy tibeti mondás: „Ha túlságosan okos vagy, tökéletesen félreértheted a lényeket.” Patrul rinpocse mondta: „A logikus tudat érdekesnek tűnik, de a becsapottság magva.” Az emberek sokszor rögeszmésen ragaszkodnak saját elméleteikhez, s képtelenek a lényeket meglátni. Tibetben azt mondjuk: „Az elméletek olyanok, mint a kabát szegélye, egyszer csak elkopnak.” Hadd meséljek el egy biztató történetet:

A múlt században egy nagy mesternek volt egy nagyon lassú észjárású, fafejű tanítványa. A mester újból és újból tanította és tanította, megpróbálta feltárni előtte tudata természetét. Nem értett semmit. Végül a mester megdühödött, és így szólt hozzá: „Nézd, azt szeretném, ha ezt az árpával teli zsákot felvinnéd annak a hegynek a tetejére. De nem állhatsz meg pihenni. Csak menj folyamatosan egészen addig, amíg el nem éred a hegy tetejét.” A tanítvány egyszerű ember volt, de megingathatatlan odaadással hitt mesterében, és pontosan megtette, amit kívánt tőle. A zsák nehéz volt. Felkapta és megindult vele felfelé a hegyre, s nem mert megállni. Csak ment és ment. A zsák egyre nehezebb és nehezebb lett. Sokáig tartott az út. Végül, amikor a tetőre ért, ledobta a zsákot. Kimerülten, de felszabadultan rogyott le a földre. A friss hegyi levegő az arcába csapott. Minden ellenállása feloldódott, s ezzel köznapi tudata is. Úgy tűnt, minden megállt egy pillanatra. Abban a szempillantásban hirtelen felismerte tudata természetét. „Ó! Hát ez az, amiről a mesterem mindig beszélt nekem”, gondolta. Visszaszaladt, le a hegyről, s nem törődve az udvariasság szabályaival, berontott a mester szobájába.

„Azt hiszem, megvan... végre megértettem!”

Mestere értőn mosolygott rá: „Érdemes volt felmászni a hegyre, ugye?”

Akárki légy, te is átélheted azt az élményt, amelyben a tanítvány részesült ott a hegyen, és ez az az élmény, amely megszabadít a félelemtől, s nyugodtan beszélsz életről és halálról. Mi a legjobb, leggyorsabb és leghatékonyabb módszer ennek elérésére? Az első lépés a meditálás. A meditálás fokozatosan megtisztítja a közönséges tudatot, lemezteleníti és elsöpri szokásait és látomásait, hogy a megfelelő pillanatban felismerhessük, hogy kik is vagyunk valójában.

Öt

A tudat hazahozása

Mintegy 2500 évvel ezelőtt egy ember, aki sok-sok életen keresztül kereste az igazságot, elérkezett Észak-India egy csendes helyére, s ott leült egy fa alá. Mélységes eltökéltséggel ült ott, s megesküdt, hogy nem kel fel addig, amíg meg nem találta az igazságot. Alkonyatkor - így mesélik - legyőzte a káprázat sötét erőit, s másnap korán reggel, ahogy a Vénusz megjelent a hajnali égbolton, elnyerte jutalmát korszakokon keresztül tartó türelméért, fegyelméért és tökéletes meditációjáért: megtalálta az emberi élet legvégső célját, a megvilágosodást. Abban az áldott percben a föld is megrázkódott, mintha „áldástól részeg” lenne, s mint ahogy az írások mondják: „A világon senkiben sem volt harag, senki nem volt beteg vagy szomorú. Senki nem cselekedett gonoszságot, senki nem kérkedett; a világ teljesen elcsendesült, mintha elérte volna a tökéletességet.” Ez az ember vált Buddhaként híressé. Thich Nhat Hanh vietnami mester így írt Buddha megvilágosodásáról:

Gautama úgy érezte, mintha az őt életének évezredein keresztül fogságban tartó börtön falai hirtelen leomlottak volna. A tudatlanság volt a börtönőr. A tudatlanság homályban tartotta tudatát, mint ahogy a viharfelhők eltakarják a holdat és a csillagokat. A csalóka gondolatok végtelen hullámai elhomályosították tudatát, s ezért a valóságot hamisan osztotta fel alanyra és tárgyra, önmagára és másokra, létre és nemlétre, születésre és halálra; ezekből a megkülönböztetésekből hamis nézetek keletkeztek - az érzelmek, a vágy, a kapzsiság és a megfelelés vágya. A születés, az öregkor, a betegség és a halál szenvedése csak megvastagította a falakat. Egyetlen dolgot lehetett

csupán tenni, megragadni a börtönőrt, s valódi arcába nézni. A börtönőr a tudatlanság volt. (...) Amint eltűnt a börtönőr, a börtön is megnyílt, és többé sohasem zárult be.³⁴

Buddha felismerte, hogy a körforgás kínjainak forrása igaz természetünkről való tudatlanságunk. A tudatlanság gyökere agyunk szokásos gyakorlata: mindig el akarjuk terelni figyelmünket. Ha meg tudjuk állni, s nem hagyjuk figyelmünket elkalandozni, akkor a körforgásnak is véget vethetünk. Ennek kulcsa, mint azt Buddha felismerte, hogy a tudatot meditációs gyakorlatok során „hazahozzuk” igaz természetébe.

Buddha egyszerű, derűs méltósággal ült a földön, felette az ég, körülötte a lég, mintha csak azt akarta volna példázni, hogy a meditáció során tudatunk nyitott, akár az ég; mégis jelenvaló, földhöz kötött. Az ég abszolút természetünk, nincsenek akadályai, határtalan - míg a föld a valóságosság, mindennapi életterünk. A meditáció testtartása az abszolút és a valóságos összekapcsolására utal, az ég és a föld összekapcsolására, a menny és a föld, mint a madár két szárnya, egyesíti a tudat éghez hasonlatos, halál nélküli természetét és halandó voltunk földi lényegének átmenetiségét.

A meditáció megtanulásának adománya a legnagyobb ajándék, amellyel ebben az életben meglepheted magad. Egyedül a meditáció segítségével teheted meg az utat igaz természeted felismeréséig s a szilárdság és önbizalom megtalálásáig, amely szükséges ahhoz, hogy jól élj és hogy jól halj meg. A meditáció a megvilágosodáshoz vezető út.

A tudat képzése

Számtalan módja van a meditálásnak, s bár több ezerszer tanítottam, minden egyes alkalommal személyre szóló és új.

Szerencsére oly korban élünk, amikor a meditálás világszerte egyre népszerűbb. Egyre inkább elfogadják gyakorlását, ami áttöri a kulturális határokat, felülemelkedik vallási kötöttségeken, s gyakorlóit számára lehetővé válik, hogy közvetlen kapcsolatba kerülhessenek létük igazságával. A meditációs gyakorlat túl van vallási dogmákon; maga a lényegi vallás.

Életünket többnyire elvesztegetjük, elfordulunk valóságos lényegünktől, s a cselekvések vég nélküli sorozatába menekülünk. A meditáció az, amely visszahozhat bennünket lényegünkhöz, ahol teljes lényünket megtapasztalhatjuk és - túl a megrögzött szokások sablonjain - megismerhetjük. Életünk felfokozott, elkeseredett harcban folyik, sebesség és agresszió örvényében, versengésben, kapzsiságban, birtoklásban, teljesítésben, állandóan többletvekenységek és látszatfoglaltságok terheit vesszük magunkra. A meditáció ennek éppen ellenkezője. A meditáció teljes szakítást jelent azzal, ahogy „normális” körülmények között működünk, a gondoktól és törődésektől való teljes megszabadulást jelent, olyan állapotot, amelyben nincs versengés, nincs felfokozott és elkeseredett harc, nincs sikeréhség: ambíciók nélküli állapot, amelyben nincs sem elfogadás, sem elutasítás, sem remény, sem félelem, olyan állapot, amelyben lassan megszabadulunk azoktól az érzelmektől és képzetektől, amelyek a természetes együgyűség zarkájába börtönöztek be minket.

A buddhista meditációs mesterek tudják, hogy a tudat mennyire rugalmas és hajlítható. Ha irányítjuk, bármire képes. Tudatunkat a lét körforgása már meghatározott irányba terelte, alkalmassá tette a körforgásban való létezésre: a féltékenység, a kapzsiság, az idegesség, a szomorúság, az elkeseredettség és az önzés felé terelt, arra ösztönzött, hogy dühödten reagáljunk minden ingerre. Olyannyira irányítottak vagyunk, hogy ezek a negatív érzelmek spontán módon felébrednek bennünk, hívunk sem kell őket. Minden a gyakorláson és a szokások erején múlik. Ha őszinték vagyunk magunkhoz, jól tudjuk, hogy ha a tudatot a zavarosságnak áldozzuk, a zavarosság sötét urunkká válik, szenvedélyeihez igazít, kifinomult módszerekkel szolgátságba hajt. Ha a meditációnak szenteljük tudatunkat, annak a feladatnak, hogy megszabaduljunk illúzióinktól, látjuk majd, idővel a türelemmel és fegyelemmel végzett helyes gyakorlat tudatunkat elkezd kibogozni, és igaz áldást és világosságot találunk.

A tudat képzése semmiféleképpen nem jelenti a tudat erőszakos legyőzését vagy agymosást. Arra irányul, hogy pontosan lássuk, miként működik a tudat, ezzel egyéni tapasztalatok és

³⁴ Tich Nhat Hanh, *Old Path, White Clouds*, Berkeley, CA, Parallax Press, 1991. 121.

meditációs gyakorlatok során a szellem tanításából fakadó tudásra tegyünk szert. Azután ezt az ismeretet felhasználhatjuk arra, hogy megszelídítsük a tudatot, s ügyesen dolgozzunk vele, hogy minél rugalmasabbá tegyük, s ekképp saját tudatunk mesterévé válhassunk, s a legteljesebb és legjótékonyabb cél elérésére használhassuk.

A nyolcadik századi buddhista mester, Sántidéva mondta:

*Ha a tudat elefántját minden oldalról megkötözzük a tudatosság kötelével,
Minden félelem elillan, és teljes boldogság köszönt ránk.
Minden ellenség: (érzelmeink) minden tigrise, oroszlánja, medvéje és kígyója;³⁵
A pokol összes szörnyei: a démonok és a borzalmak,
Mindezeket megkötözi tudatunk hatalma.
S ennek az egyetlen tudatnak a megszelídítésével mindent legyőzünk,
Mivel minden félelem és mérhetetlen szomorúság a tudatból fakad.³⁶*

Ahogy az író a szavak könnyed kezelését csak hosszú évek sokszor kimerítő tanulásával érheti el, és ahogy a táncos egyszerű kecsességét hosszú, türelmes erőfeszítés előzi meg, ugyanígy csak amikor kezded megérteni, hogy hová is vezet a meditáció, akkor látod benne életed legnagyobb feladatát, amely a legmélyebb odaadást, lelkesültséget, intelligenciát és fegyelmet igényli tőled.

A meditáció lényege

A meditáció célja, hogy felébressze bennünk a tudat éghez hasonlatos természetét, s hogy megmutassa, mik is vagyunk valójában, állandó, tiszta tudatosság, amely alapja életnek és halálnak.

A meditáció nyugalmas és csendességében bepillantást nyerhetünk és visszatérhetünk abba a mély belső természetbe, amelyet már oly régen szem elől tévesztettünk tudatunk szétszórtsága és elfoglaltsága miatt. Nem különös, hogy agyunk nem tud néhány percnél tovább nyugton maradni, elfoglaltságot akar; annyira nyugtalanok és megszállottak vagyunk, hogy néha azt hiszem, a modern világ nagyvárosában élni olyan, mintha a halál utáni átmenet állapotában lennénk, ahol, mint mondják, a tudat nyugtalan tusát vív. Szakértők szerint az Egyesült Államok lakosságának 13%-a szenved valamiféle mentális rendellenességben. Mit árul el ez az életmódunkról?

Szétaprózzuk magunkat a különféle foglalatosságok között. Nem tudjuk, hogy valójában kik vagyunk, s lényünk melyik aspektusával kellene azonosulnunk, melyikben kellene hinni. Annyiféle ellentmondó hang, utasítás, érzés küzd azért, hogy belső életünket uralja, hogy teljesen szétszóródunk, mindenfelé kapkodunk, és sehol nem vagyunk otthon.

A meditáció az, ami hazaviszi tudatunkat.

Azt mondjuk, Buddha tanításában három dolog van, amelytől a meditáció több lesz, mint csupán időszakos nyugalom, béke, áldás elérése; saját és mások megvilágosodásának előmozdító okává válik. Ezek: „a Kezdet Jósága, a Közép Jósága, a Vég Jósága.”

A Kezdet Jósága abból a tudatosságból fakad, hogy megvan bennünk, mint ahogy minden érző lényben, a buddha-természet, s lényünk legbensőbb lényegét képezi. E felismerés a tudatlanságunktól s végső soron a szenvedéstől való megszabadulást jelenti. Amikor csak leülünk meditálni, e tudat járjon át minket, s indítson arra, hogy meditációs gyakorlatunkat és egész életünket minden élőlény megvilágosodásának szenteljük a következő ima szellemében, amelyet elmúlt korok valamennyi buddhája recitált:

*E gyakorlat igazsága és ereje által
Minden lény lelje meg boldogságát s a boldogság okát;
Legyenek mind mentesek a szomorúságtól s a szomorúság okától;*

³⁵ A vérengző vadállatokat, amelyek az ősi időkben fenyegetést jelentettek, napjainkban más veszélyek helyettesítik: a vad és ellenőrizetlen érzelmek.

³⁶ Marion L. Matics, *Entering the Path of Enlightenment: The Bodhicaryavatara of the Buddhist Poet Shantideva*, London, George, Allen und Unwin, 1971. 162.

*Soha ne kelljen megválniuk a szomorúság nélküli szent boldogságtól!
Éljenek lelki nyugalomban, kevés vonzalommal, kevés idegenkedéssel.
Éljenek minden lény egyenlőségének hitében.*

A Közép Jósága annak a tudatnak a kerete, amellyel belépünk a gyakorlat lényegébe, amely felismerte a tudat természetét, amelyből a nem-kapzsiság fakad, amely minden előfeltételezéstől mentes, s amely tudatában van, hogy minden dolog lényegileg „üres”, illuzórikus és álomszerű.

A vég Jósága az az állapot, amelyben meditációnk végére érünk, s minden erényét és imádságát igaz buzgalommal felajánljuk: „Bármely jó fakad e gyakorlatból, segítse minden élőlény megvilágosodását; legyen egy csepp valamennyi buddha-tevékenység óceánjában, valamennyi lény megszabadulásáért folytatott fáradhatatlan munkájukban.” A jó a gyakorlatodból sugárzó pozitív erő, és jótett, béke és boldogság. Ezt a jót felajánlod a lények hosszú távú és végleges javára, a megvilágosodásuk elérésére. A közelebbi cél, amelynek áldozod magadat, hogy béke legyen a földön, hogy senki ne ismerjen szükségét és betegséget, élvezzen teljes jólétet és hosszan tartó boldogságot.

Amikor felismered a valóság illuzórikus, álomszerű természetét, akkor megtudod, hogy mélyebb értelemben te, aki felajánlod a gyakorlatodat, és azok, akikért felajánlod és még maga a felajánlás cselekedete is eredendően „üresek” és illuzórikusak. Ezt mondja a tanítás, ezzel lepecsételi és megerősíti meditációdát, hogy ne kapjon léket, s tiszta erejéből semmi ne szivároгjon el, s így gyakorlatodnak egyetlen jótéteménye sem lesz elvesztegetett.

A három szent alkotóelem - az ügyes késztetés, a nem ragaszkodó szellemi beállítottság, amely biztosítja a gyakorlatot, és az elhivatottság, amely megpecsételi azt -, ezek teszik meditációdát igazán erőssé, és vezetnek el a megvilágosodáshoz. A nagy tibeti mester, Longcsenpa szépen írta le ezeket, mint „az igaz gyakorlat szíve, szeme és életereje”. Mint Njosül Khenpo mondja: „A teljes megvilágosodás eléréséhez ennél több nem kell, de kevesebb nem elegendő.”

A tudatosság gyakorlata

A meditáció hazahozza a tudatot, ezt először a tudatosság gyakorlásával érhetjük el.

Egyszer egy öregasszony jött Buddhához, és megkérdezte tőle, hogyan kell meditálni. Buddha azt mondta neki, hogy amikor vizet húz a kútból, figyelje meg kezének minden mozdulatát, s ha így tesz, hamarosan érzékeny figyelmi és mély nyugalmi állapotba kerül, s az maga a meditáció.

A tudatosság gyakorlása, a szétszórt tudat összefogása s így lényünk különböző vonatkozásainak egyesítése; „békében maradás”-nak vagy „nyugalmi állapot”-nak nevezzük. A „békében maradás” három dolgot egyesít. Először is, lényünk szétszórt, egymással harcot folytató aspektusai megnyugszanak, feloldódnak és kiegyensúlyozódnak. Ebben a megnyugvásban kezdjük jobban megérteni magunkat, s néha már fel-felvillan előttünk alapvető természetünk sugárzása is.

Másodszor, a tudatosság gyakorlata kioltja negatív tulajdonságainkat, agresszivitásunkat, érzelmi forrongásainkat, amelyek életünk nagy részét uralták. Ahelyett hogy ezeket az érzelmeket elnyomnánk vagy átsiklanánk rajtuk, nagyon fontos, hogy nyitottan és mindenre kiterjedő nagylelkűséggel nézzünk szembe velük. Szembesüljünk gondolatainkkal s bármivel, ami felöltik bennünk. A tibeti mesterek azt mondják, hogy ez a bölcs nagylelkűség a határtalan tér élményének erejével hat, s annyi melegséget és kellemet sugároz, mintha a napfény takarójába burkolna be védelmezően.

Ha megőrzöd nyitottságot, tudatosságot, és azt a technikát alkalmazod, amelyet majd a későbbiekben leírok, s tudatodat egyre jobban összpontosítod, lassan eltűnnek negatívumaid, elkezded jól érezni magadat önmagadban, vagy mint a francia mondja, être bien danssapeau (jól érzi magát a bőrében). Ebből következik azután a megszabadulás és a mélységes megkönnyebbülés. Azt hiszem, ez a gyakorlat a leghatásosabb terápia és öngyógyítás.

Harmadszor, a gyakorlat feltárja és megmutatja a benned rejlő Jó Szívet, s megszünteti a benned lévő barátságtalanságot és durvaságot. Csak akkor lehetünk valóban hasznára másoknak, ha véglegesen kiírtjuk magunkból a rosszindulatot. A gyakorlat során lassan felszámoljuk barátságtalanságunkat, durvaságunkat, s így lehetővé tesszük, hogy Jó Szívünk, az alapvető jóság és

kedvesség, ami eredendő természetünk, felragyogjon, s létrehozza azt a meleg légkört, amelyben való lényünk kivirágzik.

Most már láthatod, hogy miért nevezem a meditációt a béke igaz gyakorlatának, az agressziónélküliség és az erőszaknélküliség igaz gyakorlatának, a valóságos és legteljesebb leszerelésnek.

A természetes nagy béke

Amikor meditációt tanítok, gyakran így kezdem: „Hozd haza a tudatodat. Szabadulj meg. Ernyedj el.”

Az egész meditációs gyakorlatot e köré a három lényegi pont köré lehet sűríteni: hozd haza a tudatodat, engedd el magad, ernyedj el. Mindegyik szakasznak többszintű jelentése van.

Hozd haza a tudatodat - azt jelenti, hogy a tudatosság gyakorlata során érd el a nyugalmi állapotot. Mélyebb értelemben a tudat hazahozása azt jelenti, hogy figyelmünket befelé fordítjuk, s megnyugszunk a tudat természetében. Ez magában véve a legmagasabb rendű meditáció.

Szabadulj meg - ez azt jelenti, hogy szabadítsd meg tudatodat a ragaszkodás börtönéből, hiszen felismerted, hogy minden fájdalom, félelem és keserűség a ragaszkodó tudat kapzsiságából fakad. Mélyebb értelemben, a tudatosság és a bizonyosság, amely a tudat természetének mind jobb megértéséből fakad, felébreszti azt a mély és természetes nemeslelkűséget, amely képessé tesz arra, hogy kiűzz szívedből mindenféle kapzsiságot, ezáltal lehetővé teszed, hogy teljesen szabaddá váljon s felolvadjon a meditáció belső ihletettségében.

Végül elernyedni - annyit jelent, mint szabadon gondolkodni és megszabadítani a tudatot feszültségeitől. Mélyebben értve, megpihenni tudatod igaz természetében, a „rigpa” állapotban. A tibeti szavak, amelyek elindítják ezt a folyamatot, annyit jelentenek: a „rigpá”-n megpihenni. Ez olyan, mintha egy maroknyi homokot egy sima felületre öntenénk; minden homokszem a másikra támaszkodik. Éppen így pihensz meg az igaz természetedben, engedve, hogy minden gondolatod és érzésed természetesen lecsillapodjék, és feloldódjék a tudat természetének állapotában.

Amikor medítálok, mindig ihletettséget merítek Njosül Khenpo következő verséből:

Nyugtasd meg a természetes, hatalmas békében

E kimerült tudatot,

Melyet vigasztalanul hajszolják a karma és az ideges gondolatok,

Mint csapkodó hullámok nem nyugvó dűhe

A szanszára végtelen óceánján.

Nyugodj meg a természetes, hatalmas békében.

A legfontosabb, hogy nyugodj meg, légy oly természetes és szabadon gondolkodó, amennyire csak lehet. Csendesen csusszanj ki szokásos ideges lényed burkából, add fel minden ragaszkodásodat és nyugodj meg igazi természetedben. Köznapi érzésektől és gondolatoktól zaklatott önmagadra úgy gondolj, mint egy jégtömbre vagy vajdarabra, amelyet kint felejtettek a napon. Ha hidegnek és keménynek érzed magadat, hagyd, hogy ez az agresszivitás elolvadjon meditációd napsütésében. Hagyd, hogy a béke munkáljon benned, s képessé tegyen arra, hogy összefogd szétszórt tudatodat a nyugodt állapot tudatosságában, s engedd, hogy felébredjen benned a tiszta látás tudatossága. Hamarosan észreveszed, hogy benned minden negatív érzés elmúlt, agresszivitásod eltűnt, s zavarodottságod lassan elpárolgott, mint a köd, végső természeted hatalmas, tiszta egében.³⁷

Új csendben, nyugodt tartásban, szó nélkül, elnyugodott tudattal, hagyd, hogy a gondolatok és érzések, bármi ébred is benned, jöjjenek és menjenek, anélkül hogy valamihez is ragaszkodnál. Milyen érzés ez az állapot? Duddzom rinpoce azt szokta mondani, képzelj el, hogy egy ember, aki

³⁷ A Nyugalomban Tartózkodás és a Tisztánlátás két fontos buddhista meditáció, melyeket szanszkritul szamathának és vipasjanának neveznek, tibetiül sjine és lhaktong. Elmélyítésük és továbbfejlesztésük a láncszem az alapvető meditációs gyakorlat, a mahamudrá és Dzogcsen fejlettebb meditációs gyakorlatai között (lásd a 10. fejezetet). Remélem, hogy egy újabb könyvben lehetőségem adódik mélyebben és pontosabban feltárni, miként fejlődik a meditáció a szamathán és a vipasjanán keresztül a Dzogcsenig.

az egész napi hosszú, kemény munkából hazatér a mezőről; belesüpped a tűz előtt álló kedvenc karosszékébe. Egész nap dolgozott, tudja, hogy elvégezte, amit el akart végezni, nincs lelkiismeret-furdalása, semmit nem hagyott bevégezetlenül, nincs miért aggódnia és nincs mivel törődnie, egyszerűen elégedett.

Így, amikor meditálsz, az lényegében azt jelenti, hogy megteremtéd tudatod helyes belső környezetét. Minden erőfeszítés és küzdelem abból ered, hogy nem gondolkozol szabadon, tehát ahhoz, hogy meditációd igazán megtörténhessék, szükséges, hogy a helyes környezetet megteremtőd. Amikor kedélyállapotod megfelelő, és szabadon gondolkozol, akkor a meditáció erőfeszítés nélkül bekövetkezik.

Néha, amikor meditálok, nem alkalmazok semmiféle speciális módszert. Éppen csak hagyom, hogy tudatom megnyugodjon, s ekkor megtörténik, különösen, ha ihletett vagyok, hogy haza tudom hozni a tudatomat, és nagyon gyorsan megnyugszom. Csendben ülök, és a tudat természetében megnyugszom. Nem kérdezem és nem kutatom, hogy vajon a megfelelő tudatállapotban vagyok-e vagy sem. Nincs erőfeszítés, csupán mély megértés, éberség és megingathatatlan bizonyosság. Amikor a tudat természetébe elmerülök, a hétköznapi tudat már nincs is jelen. Nincs szükség arra, hogy éltessem vagy megerősítsem a létezésem tudatát: egyszerűen vagyok. Az alapvető bizonyosság van jelen. Nincs semmi különös tennivaló.

A meditáció módszerei

Ha képes vagy természetes módon megteremtteni tudatod összhangját, és úgy érzed, hogy ihletett vagy arra, hogy egyszerűen megnyugodj a tiszta tudatosságban, akkor nincs szükséged semmiféle meditációs módszerre. Még előnytelen is lehet, ha ilyen állapotban megpróbálsz valamiféle módszert alkalmazni. Nagy többségünk számára azonban nehéz egyből elérni ezt az állapotot. Egyszerűen nem tudjuk, hogy miképp teremtsük meg, s gondolataink oly vadul kavarnak és szétszóródnak, hogy hathatós eszközökre, módszerre van szükségünk, hogy elindítsuk a meditációt.

„Hathatós”-on azt értem, hogy tudatod lényegi természetének megértését ragadd meg, szedd össze, amit változó hangulataidról tudsz, s a belátás képességét, amelyre meditációd során tettél szert, amikor megtanultál pillanatról pillanatra magaddal dolgozni. Amikor mindezt számba vetted, akkor megtudod, hogy melyik módszer a megfelelő egy speciális helyzet vagy probléma esetén arra, hogy megteremtőd tudatod környezetét.

Ne feledd azonban: a módszer csak eszköz, nem maga a meditáció. A módszer ügyes gyakorlása segíthet hozzá, hogy a teljes jelenlét tiszta állapotának tökéletességét elérd, ami a valóságos meditáció.

Van egy tibeti kinyilatkoztatás: „Gompa ma yin, kompa yin”; ami annyit jelent szó szerint: „meditáció nem létezik, megszokás létezik”. Ez azt jelenti, hogy a meditáció nem más, mint hozzászokni a meditáció gyakorlatához. Azt is mondják: „A meditáció nem valami felé való igyekezés, hanem a benne való természetes feloldódás.” Ahogy egyre többet alkalmazod a módszert, úgy jelenik meg lassan a meditáció. A meditáció nem valami, amit „csinálhatsz”, hanem valami olyasmi, ami magától megtörténik, amikor a gyakorlatot tökéletességre vitted.

Azonban ahhoz, hogy a meditáció megtörténjék, meg kell teremteni a nyugodt, kedvező körülményeket. Mielőtt uralmunk alá hajthatjuk tudatunkat, előtte le kell csendesítenünk a környezetünket. Jelenlegi tudatunk olyan, mint a gyertya lángja: lebegő, remegő, állandóan változó, gondolataink és érzéseink vad szelei lebbentik meg. A láng csak akkor fog nyugodtan és biztonságosan égni, ha sikerül körülötte lecsendesítenünk a levegőt, tehát csak akkor kezdetünk vizsgálódni s megnyugodni tudatunk természetében, amikor már lecsillapítottuk gondolataink és érzéseink viharát. Másrészt, amikor a meditációban biztonságot találtunk, mindenféle zaj és zavaró körülmény elcsendesedik, és sokkal kisebb hatással lesz ránk.

A nyugati világ embere afelé tart, hogy beleolvadjon valamibe, amit én úgy neveznék, hogy „a meditáció technológiája”. A modern világot mindenekelőtt mechanizmusok és gépek izgatják, tisztán gyakorlati előírások kötik. Azonban a meditáció legfontosabb vonása legkevésbé sem a technika, hanem a szellem: a gyakorlott, ihletett és teremtő mód, amely szerint folytatjuk gyakorlatainkat, amelyet „testtartás”-nak is nevezhetünk.

A testtartás

A mesterek azt mondják: „Ha a kedvező körülményeket megteremted mind testileg, mind a környezetben, a meditáció és a felismerés magától megtörténik.” A testtartásról beszélni nem elvont fontoskodás; a megfelelő testtartás kialakításának az a lényege, hogy ez a meditáció számára ihletettebb körülményeket teremt, alkalmasabb a „rigpa” felébredéséhez. Összefüggés van a testtartás és a tudati állapot között. A tudat és a test kölcsönös kapcsolatban vannak egymással, a meditáció magától bekövetkezik, ha a testtartás és a szellemi beállítottság inspiráló.

Ha ülsz és a tudatod nincs teljes összhangban a testeddel - például ha ideges vagy, vagy a gondolataid máshol járnak -, akkor a tested fizikai kellemetlenséget tapasztal, és könnyebben keletkeznek problémák. Ugyanakkor, ha a tudatod nyugalomban, ihletett állapotban van, ez befolyásolja egész testtartásodat; sokkal természetesebben, minden erőfeszítés nélkül tudsz ülni. Ezért nagyon fontos, hogy a testtartást összekapcsold azzal a bizonyossággal, amely a tudat természetének felismeréséből fakad.

A testtartás, amelyet itt be akarok mutatni neked, egy kicsit különböző lehet a megszokottól. A Dzogcsen ősi tanításaiból ered, s ez az, amire mestereim tanítottak, s igen hatásosnak találtam.

A Dzogcsen-tanításokban azt mondják, hogy nézetednek és testtartásodnak hegyhez hasonlónak kell lennie. Nézeted a tudat természetébe való bepillantásnak és megértésnek a legfőbb kiteljesedése, amelyet a meditációba beviszel. Tehát a nézeteid átalakulnak a testtartássá és meghatározzák azt, ahogy ülsz, abban kifejeződik lényed lényege.

Ülj tehát úgy, mintha egy hegy lennél, a hegy mozdíthatatlanságával, szilárd méltóságával. A hegy teljesen természetesen és kényelmesen helyezkedik el, akármilyen erős is legyen az őt támadó szél, akármilyen vastagok a csúcsa körül kavargó fekete felhők. Amikor hegyként ülsz, engeddd, hogy gondolataid felemelkedjenek, repüljenek, lebegjenek.

A testtartás leglényegesebb pontja, hogy tartsd hátadat egyenesen, mint „egy nyílvevő” vagy mint „egy oszlop aranytallér”. A „belső energia” vagy prána így könnyen folyhat keresztül tested finom csatornáin, s tudatod eléri a nyugalom igaz állapotát. Semmit ne erőltess! A gerinc alsó részében van egy természetes görbület, ezt lazán, elengedve, de egyenesen kell tartani. Fejed kényelmesen, kiegyensúlyozva nyugodjon nyakadon. A vállaid és a mellkasod felső része hordozza az erőt és adja a testtartás kecsességét, ezeket kiegyensúlyozott nyugalomban kell tartanod, és minden feszültség nélkül.

Ülj keresztbe tett lábbal! Nem szükséges, hogy a teljes lótuszülésben ülj, amelyet a haladó jogagyakorlatok sokszor előírnak. A keresztbe tett lábak az élet és a halál, a jó és rossz, a gyakorlott módszer és a bölcsesség, a férfi és a női elem, a szanszára és nirvána egységét jelképezik; a nem-kettősség légkörét. Széken is ülhetsz, lábadat lógatva, a hátadat azonban mindig tartsd egyenesen.³⁸

Az én meditációs hagyományomban a szemet nyitva kell tartani; ez nagyon fontos. Ha nagyon érzékeny vagy a kívülről érkező zavaró körülményekre, akkor a gyakorlat kezdetén segíthet, ha egy darabig csukva tartod a szemedet, és csendesen befelé fordulsz.

Amikor elérted a teljes nyugalom állapotát, akkor lassan nyisd ki a szemedet, s meglátod, hogy sokkal békésebben és nyugodtabban nézel. Nézz lefelé, az orrod vonalának meghosszabbításában, mintegy 45 fokos szögben magad elé. Általános gyakorlati tanács, hogy ha a tudatod nagyon zaklatott, jobb még mélyebben lefelé nézni, s ha tompa és álmos, akkor emeld feljebb a tekintetedet.

Ha a tudatod nyugodt, s a belső látás tisztulni kezd, akkor nyugodtan felemelheted a tekintetedet, jobban kinyithatod a szemedet, s egyenesen előrenézhetsz. Ezt a nézőszöveget javasolja a Dzogcsen-gyakorlat.

A Dzogcsen-tanítások azt mondják, hogy meditációd és pillantásod legyen széles, mint a hatalmas óceán: mindent átölelő, nyitott és határtalan. Éppen úgy, ahogy nézeted és testtartásod elválaszthatatlanok egymástól, ugyanígy meditációd hatással van pillantásodra, és most egyé olvadnak.

³⁸ A jövő buddháját, Maitreját, valóban széken ülve ábrázolják.

Ne koncentrálj egyetlen kiválasztott dologra; inkább egy kicsit fordulj magadba, s engedd, hogy tekinteted kitáguljon s egyre többet öleljen fel, legyen mindent átfogó. Azt fogod tapasztalni, hogy maga a látvány sokkal kiterjedtebbé válik, s hogy békésebb és nyugalmasabb lesz a tekinteted, kiegyenlítettebb és kiegyensúlyozottabb.

A Könörületes Buddha tibeti neve Csenrezig. Csen szemet jelent, re a szem szögletét, zig pedig tengert. Ez azt jelenti, hogy Csenrezig könörületes szemével minden lény szükségletét látja. A meditációból áradó könörületesség is ilyen egyértelmű, lágyan és kedvesen árad szemedből, úgy, hogy maga a tekinteted a könörületesség kifejezésévé válik, mindent felölelővé és olyanná, mint az óceán.

Különböző okai vannak annak, hogy nyitva kell tartani a szemet. Nyitott szemmel kevésbé fenyeget a veszély, hogy elalszol. A meditáció különben sem a világtól való elmenekülés eszköze, nem azt célozza, hogy valami transzszerű állapotba kerüljünk, valami megváltozott tudatállapotba. Éppen ellenkezőleg, közvetlen mód arra, hogy valóban megértsük magunkat és jól viszonyuljunk az élethez és a világhoz.

Tehát a meditáció során tartsd a szemedet nyitva, és ne csukd be. Ahelyett, hogy kizárnád a világot, maradj nyitott és mindennel megbékélt. Tartsd valamennyi érzékszervedet - hallás, látás, érzékelés - nyitottan, ahogy azok természetesen vannak, anélkül hogy ragaszkodnál ahhoz, amit közvetítenek. Mint Duddzom rinpocse mondta: „Bár sokféle formát érzékelünk, ezek lényegében üresek; mégis az ürességben az ember érzékeli a formákat. Bár különféle hangokat hallunk, ezek üresek; mégis az ürességben az ember érzékeli a hangokat. Úgyszintén különféle gondolatok ébrednek, ezek üresek, mégis az ürességben az ember érzékeli a gondolatokat.” Akármit láatsz, akármit hallasz, hagyd csak, ahogy az van, ne ragaszkodj hozzá. Hagyd a hallást hallásnak lenni, hagyd a látást látásnak lenni, anélkül hogy az érzékelésedhez bármiféle ragaszkodás kapcsolódna.

A Dzogcsen különlegesen megvilágosító gyakorlata szerint a bölcsességenergiánk minden fénycsíkja a szív közepében fészkel, amely „bölcsességcsatornákon” keresztül kapcsolódik a szemhez. A szem a világosság „ajtaja”, ezért tartsd nyitva, nehogy elzáródjanak ezek a bölcsességcsatornák.³⁹

Amikor meditálsz, tartsd egy kicsit nyitva a szádat, mintha éppen egy mély, megkönnyebbült sóhajt ejtenél ki: „aaaah”. Azáltal, hogy nyitva tartod a szádat, és főleg hogy ha a szádon keresztül lélegzel - azt mondják -, a „karmikus szelek”, amelyek csapongó gondolatokat ébresztenek, kisebb valószínűséggel jelennek meg s képeznek akadályt tudatod és meditációd számára.

Kezedet kényelmesen nyugtasd a térdeden. Ezt a testtartást úgy hívják: „a kényelemben és nyugalomban lévő tudat”.

Ez a testtartás utal arra a titkos tudásra, hogy buddha-természet rejlik valamennyiünkben, s ez a remény szikráját, vidám kedélyt jelent számunkra. Tehát amikor felvesszük ezt a testtartást, mintegy játékosan Buddhát utánozzuk, elismerve a létét, és elősegítve saját buddha-természetünk megjelenését. Valójában ekkor kezded magadat potenciális buddhaként tekinteni. Ugyanakkor még tudatában vagy viszonylagos helyzeteknek. Mivel azonban hagyod, hogy a saját igaz buddha-természetedbe vetett boldog bizalom eltöltsön, sokkal könnyebben fogadod el negatív viszonyulásaidat, és könnyebben, nagyobb megértéssel tudod kezelni ezeket. Meditáció közben azután felidézheted magadban Buddha önbecsülését, méltóságát, mélységes alázatosságát, Buddháét, aki te magad vagy. Gyakran mondom, hogy éppen elegendő, hogyha egyszerűen hagyod, hogy ez az örömteli bizalom eltöltsön: a meditáció természetesen következik ebből a felismerésből és önbizalomból.

A meditáció három módszere

Buddha 84 000 különféle módot tanított a negatív érzelmek megszelídítésére és lecsendesítésére. A buddhizmusban a meditációnak számtalan módja van. Magam három meditációs technikát tartok a modern világ számára a leghatásosabbnak, melyeket bárki

³⁹ Most nem követheted ezt a gyakorlatot, azonban ha figyelemmel kíséred, s kialakítod a kedvező körülményeket, akkor a jövőben megteheted. (lásd. a 10. fejezetet).

eredménnyel használhat. Ezek a következők: a lélegzés szabályozása, valamely tárgy használata és mantrák recitálása.

1. A lélegzés „figyelése”

Ez a módszer meglehetősen ősi, és a buddhizmus valamennyi iskolája tanítja. Lényege, hogy figyelmünket tudatosan és éberén a lélegzetre kell összpontosítanunk.

A lélegzet az élet, életünk legfontosabb és alapvető kifejeződése. A judaizmusban ruah, a lélegzet, az isteni szellemet jelenti, amely teremtő életet lehelt az emberbe; a kereszténységben szintén mélységes kapcsolat van a Szentlélek - amely nélkül semmi nem élhetne - és a lélegzet között. Buddha tanításában a lélegzet, vagy szanszkritul prána, „a tudat kocsija”, mivel a prána hozza mozgásba tudatunkat. Tehát amikor a lélegzet gyakorlott szabályozásával megnyugtató tudatot, akkor automatikusan megfékezed és le is csendesíted. Mindannyian átértük már, hogy milyen megnyugtató, ha az élet feszült pillanataiban kis időre egyedül maradhatunk, s nyugodtan mélyeket be- és kilélegzünk. Egy ilyen egyszerű kis gyakorlat is nagyban a segítségünkre lehet.

Tehát amikor meditálsz, lélegezz olyan természetesen, mint mindig. Éberén összpontosítsd figyelmedet lassan a kilélegzésre, ilyenkor csak ereszd ki a levegőt. Minden kilélegzés alkalmával kiereszted magadból minden ragaszkodásodat. Képzeld el, hogy a leheleted feloldódik az igazság mindent átfogó kiterjedésében. Minden kilélegzés alkalmával, még mielőtt újra belélegeznél, a kettő között van egy természetes szünet, amikor a ragaszkodás elenyészik, ekkor pihenj meg. Amikor természetesen belélegzel, ne a belélegzésre koncentrálj, hanem hagyd, hogy tudatod tovább nyugodjék ebben a kitárulkozó szünetben.

Amikor a gyakorlatot folytatod, fontos, hogy ne fűzz gondolatban megjegyzéseket, ne elemezd a helyzetet, s ne suttoj magadban. Ne téveszd össze a tudatosságot az agyadon átsuhanó gondolattal („Most belélegzem, most kilélegzem”); ami igazán fontos, az a tiszta jelenlét.

Ne koncentrálj túlságosan a lélegzésre; erre figyelmednek mintegy negyedét fordítsd csupán, a többi legyen csendes, széles nyugalomban. Ahogy egyre tudatosabbá válik a lélegzésed, érzed, hogy egyre jobban jelen vagy, gyűjtsd össze a háttérben benned szétszórt képeket, s válj teljessé.

A lélegzésedet ne is „figyeld”, sokkal inkább hagyd, hogy lényed lassan eggyé váljon veled, mintha te magad lennél az. Lassan a lélegzet, a lélegző és a lélegzés eggyé válik, a kettősség, a különbözőség megszűnik.

Meglátod, hogy a figyelemnek ez a valójában egyszerű folyamata mennyire megszűri gondolataidat és érzéseidet. Azután, mintha levedlenéd régi bőrödöt, valami lehántódik rólad, és megszabadulsz.

Néhányan azonban nem nyugszanak meg, nem szabadulnak meg a lélegzet figyelemmel kíséréssel: fojtogatónak tartják, a bezártság érzése vesz erőt rajtuk. Számukra az itt következő módszer eredményesebb lehet.

2. Valamely tárgy használata

A második módszernek, amely némelyek számára eredményes lehet, az a lényege, hogy a tudatot éberén egy tárgy felé kell fordítani. Ez a tárgy lehet valamely természeti szépség, amely az ihletettség kellemes érzését ébreszti benned: egy szál virág, egy kristály. Még hatásosabb lehet valami olyan tárgy, amely az igazságot testesíti meg, így például Buddha vagy Krisztus, esetleg mestered képe. Mestered az élő kapocs köztéd és az igazság között, s mivel vele személyes kapcsolatban vagy, arcának egyszerű látványa az ihletettséget és saját természeted igazságát idézi fel benned.

Sokan jól tudták használni Padmaszambhava szobrának a képét, melyet így hívnak: „Olyan, mint én.” A VIII. században, még életében készült Tibetben, s ő maga áldotta meg. Padmaszambhava volt, aki szellemi egyéniségének hatalmas erejével elterjesztette Buddha tanítását Tibetben. „Második Buddha”-ként is ismerik, és a tibetiek szeretettel „Gum rinpocse”-nek is nevezik, ami annyit jelent „Tökéletes Mester”. Dilgo Khjence rinpocse mondta: „Sok hihetetlen és kiemelkedő mestert adott India és Tibet nemes földje, a Havak Földje, mégis Padmaszambhava az, akiből mindannyiuk közül a legnagyobb együttérzés és áldás áradt a lények iránt ebben a nehéz időszakban; Padmaszambhava maga minden buddha együttérzésének és bölcsességének

megtestesülése. Többek között van ereje ahhoz, hogy állandóan áldást adjon bárkinek, aki hozzá imádkozik, s bármely kérésünket, amiért csak hozzá imádkozunk, azonnal teljesítse.”

Ettől indítva, erősíts egy Padmaszambhava-képet a szemed magasságába, s éberem összpontosítsd figyelmedet az arcára, különösen a szemére. Pillantása meghittségeből mély nyugalom árad, amely mintegy kivilágít a fényképből, s ez a ragaszkodás nélküli éberség állapotába hoz téged, a meditáció állapotába. Azután engedd, hogy tudatod csendben, békében Padmaszambhavával maradjon.

3. A mantra recitálása

A harmadik technika, amelyet a tibeti buddhizmusban gyakran használnak (ugyancsak a szúfizmusban, az ortodox kereszténységben és a hinduizmusban), a mantra hangjainak egyesítése a tudattal. A mantra meghatározása a következő: „az, ami védelmezi a tudatot”. Azt, ami védelmezi a tudatot a negatív hatásoktól, vagy ami védelmez téged a saját tudatodtól, azt mantrának nevezzük.

Amikor ideges, szétszórt vagy vagy érzelmileg törekeny, egy mantra kántálása, recitálása jó irányba változtathatja meg a tudatodat azáltal, hogy átalakítja energiáit és légkörét. Hogyan lehetséges ez? A mantra a hang lényege és az igazság megtestesítője hang formájában. Minden szótagot szellemi erő itat át, szellemi igazságot sűrít magába, s a buddhák beszédeinek áldásával vibrál. Azt is mondják, hogy a tudat a lélegzet, a prána finom energiáival jut tovább, amely a test finom csatornáin halad keresztül és megtisztítja azokat. Tehát amikor egy mantrát recitálsz, a mantra energiája hozzáadódik a lélegzet és a te energiádhoz, és így közvetlenül hat a tudatra és a kifinomult testre.

A mantra, amelyet tanítványaimnak javasolni szoktam, a következő: OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM (tibeti kiejtéssel ez így hangzik: Om Ah Hung Benza Gum Pema Sziddhi Hung). Ez Padmaszambhava s minden buddha, mester és eszmélő lény mantrája, így egyaránt hatásos a békesség elérésére, gyógyításra s ennek a kaotikus korszaknak az átformálására és védelmére.⁴⁰ Halkan recitáld a mantrát, mély figyelemmel, s engedd, hogy lélegzeted, a mantra s figyelmed lassan egyé olvadjon. Vagy ihletetten kántáld, majd pihenj meg az aztán következő mélységes csendben.

Csaknem egy emberélet óta ismerem jól ezt a technikát, és mégis néha meglepődöm a mantra erején. Néhány évvel ezelőtt Franciaországban, Lyonban tanfolyamot tartottam háromszáz embernek, többnyire háziasszonyoknak és gyógyászati szakembereknek. Egész nap tanítottam, annyira látszott, hogy idejük nagy részét velem akarják tölteni, s szakadatlanul újabb és újabb kérdéseket tettek fel. Mire a délután is elmúlt, teljesen kilúgozottan éreztem magamat, s az egész teremre valami bamba, nyomott hangulat nehezedett. Ekkor elkántáltam egy mantrát, azt a mantrát, amelyet itt fentebb mutattam be. Magamat is meglepett a hatás: néhány perc múlva azt éreztem, hogy energiáim visszatértek, megváltozott körülöttem a légkör, és az egész hallgatóság ismét üdének és elbűvölőnek látszott. Többször volt hasonló élményben részem, így hát tudom, hogy ez az eset nem csupán egy kivételes „csoda” volt.

A tudat a meditáció során

Tehát mit is kell „tennünk” tudatunkkal a meditáció során? Egyáltalán semmit. Csak hagyni, egyszerűen, ahogy van. Az egyik mester így ábrázolta a meditációt: „tudat, amely az űrben függ, a semmiben”.

Van egy híres mondás: „Ha nem használjuk a tudatot, akkor az önkéntelenül derűs, éppen úgy, mint a víz, amelyet ha nem mozgatnak, természetes módon tiszta és átlátszó.” Gyakran hasonlítom a meditációban részt vevő tudatot egy kancsó sáros vízhez: minél kevésbé zavarjuk vagy kavargatjuk fel a vizet, a szennyező részecskék annál inkább leülepednek a fenékre, s annál tisztábban ragyog keresztül az edényen a víz természetes áttetszősége. A tudat valóságos természete is ilyen, ha hagyod zavartalan, természetes állapotában, megtalálja igaz mivoltát, a derűséget és tisztaságot.

⁴⁰ Ennek a mantrának a magyarázatára lásd. a 4. függelék.

Ezért ne terheld meg a tudatot, ne befolyásold. Meditáció közben nem szabad erőltetni, hogy befolyást gyakorolj rá, vagy megkísérelni, hogy békés légy. Ne légy túlzottan ünnepélyes, s ne érezd azt, hogy valamiféle különleges szertartásban veszel részt; még azt is próbáld elfelejteni, hogy te most meditálsz. Legyen a tested természetes, s lélegezz úgy, ahogy szoktál. Úgy gondolj magadra, mint az égre, amely átöleli az egész világmindenséget.

Kényes egyensúly

A meditációban, mint bármely más foglalatosságban, finom egyensúlynak kell lennie az elengedettség és az éberség között. Egyszer egy Sróna nevű szerzetes meditációt tanult Buddha egyik legközelebbi tanítványától. Nehezen tudta megtalálni tudata megfelelő keretét. Nagyon keményen igyekezett koncentrálni, s ettől megfájdult a feje. Azután elengedte a tudatát, de annyira, hogy elaludt. Végül is Buddhához fordult segítségért. Buddha, aki tudta, hogy Sróna híres zenész volt, mielőtt szerzetesnek állt, megkérdezte tőle: „Nem játszottál te vinán, mikor még civil ember voltál?”

Sróna bólintott.

„Hogyan varázsoltad elő a legjobb hangokat a vinából? Akkor, ha a húrok nagyon feszesek voltak, vagy amikor nagyon lazák?”

„Egyik esetben sem. Akkor sikerült, amikor éppen megfelelően voltak kifeszítve, sem túl feszesre, sem túl lazára.”

„Hát ez éppen így van a tudattal.”

Tibet számos női mestere közül az egyik legnagyobb, Ma Csik Lap Drön mondta: „Éber, éber, és mégis elengedett, elengedett. Ez a meditáció során a nézetekre vonatkozó sarkalatos pont.” Tartsd meg éberségedet, de ugyanakkor légy elengedett, olyannyira, hogy valójában még csak ne is légy tudatában elengedettségednek.

Gondolatok és érzések: A hullámok és az óceán

Amikor az emberek meditációba kezdenek, gyakran panaszkodnak, hogy gondolataik forrongva száguldanak, sokkal vadabbul, mint akármikor is annak előtte. Megnyugtatom őket, hogy ez jó jel. Ez egyáltalán nem annak a jele, hogy gondolataik vadabbakká váltak, hanem azt jelenti, hogy ők maguk váltak csendesebbé, s kezdik felismerni és tudatosítani, hogy gondolataik mindig is milyen vadak voltak. Ne veszítsd el a kedvedet, ne add fel. Minden körülmények között őrizd meg jelenlétedet, kísérd figyelemmel lélegzésedet, akármilyen zavarodottság is kavargó benned.

Az ősrégi meditációs utasítások azt mondják, hogy kezdetben a gondolatok egymást érve törnek ránk, megszakítás nélkül, mint ahogy a vízesés zuhog le a meredek szakadékba. Aztán fokozatosan, ahogy tökéletesíted meditációd, a gondolatok a mély szorosban futó vízhez válnak hasonlatossá, amely lassan kiszélesedő folyóvá válik, amint a tenger felé kanyarog, s végül a tudat olyanná lesz, mint a nyugodt, békés óceán, amelyen csak néha fut végig egy-egy hullámfodor.

Sokan azt gondolják, hogy amikor meditálnak, nem lehet egyáltalán semmiféle gondolatuk vagy érzésük; s amint gondolatok és érzések ébrednek bennük, zavarodottá válnak, elégedetlenek magukkal, s arra gondolnak, hogy nem jártak sikerrel. Semmi sem lehet messzebb az igazságtól. Van egy tibeti mondás: „Ostoba dolog húst rendelni csont nélkül és teát tealevél nélkül.” Ameddig tudatunk van, addig gondolataink és érzéseink is lesznek. Amint az óceán nincs hullámok nélkül, a nap sugarak nélkül, ugyanúgy a tudatnak is megvan a maga kisugárzása, ezek a gondolatok és az érzések. Az óceánon végigfutnak a hullámok, de ezek lényegében nem zavarják. A hullámok hozzátartoznak az óceán mivoltához. A hullámok felemelkednek, de hová mennek? Vissza az óceánba. És honnan jönnek a hullámok? Az óceánból. Ugyanígy a gondolat és az érzés a tudat lényegi mivoltának kisugárzása, kifejeződése. A tudatból fakadnak, s hová tűnnek el? Vissza a tudatba. Akármilyen is jelenik meg tudatodban, ne csinálj belőle különös gondot. Ha nem reagálsz ezekre ösztönösen, ha türelmes vagy, ismét megnyugszik lényegi természetében.

Ha ezt megérted, akkor a felmerülő gondolatok csak növelik a gyakorlat hatékonyságát. Azonban ha nem érted meg, hogy mik is ezek lényegileg - tudatod természetének kisugárzásai -, akkor gondolataid a zavarodottság magvaivá válnak. Ezért légy nyitott, befogadó, megértő

gondolataiddal és érzéseiddel szemben, hiszen gondolataid a te családod, a tudatod családja. Viselkedj velük szemben úgy, szokta volt Duddzom rinpocse mondani: „mintha egy bölcs öregember lennél, aki figyel a játszódozó gyermekeket”.

Gyakran tanácsalank vagyunk, mit is kezdünk negatív megnyilvánulásainkkal vagy bizonyos zavaró érzéseinkkel. A meditáció tágasságában teljesen elfogulatlanul tekinthetsz gondolataidra, érzéseidre: Ha ez a fajta viszonyulásod megváltozik, akkor a tudatod egész légköre is megváltozik, maguknak a gondolataidnak és érzéseidnek a természete is. Ahogy te magad egyre kellemesebbé válsz, úgy azok is; ha nincs semmi problémád velük, akkor nekik sem lesz semmi problémájuk veled.

Tehát akármilyen gondolatok és érzések keletkeznek benned, hagyd, hogy megjelenjenek és elcsituljanak, éppen mint az óceán hullámai. Akármire is gondolsz, hagyd, hogy ezek a gondolatok feltörjenek és minden erőszak nélkül megnyugodjanak. Ne kapaszkodj beléjük, ne tápláld őket, ne hagyd, hogy elragadjanak; ne csüggj rajtuk, s ne próbáld megszilárdítani őket. Ne kövesd a gondolataidat, és ne idézd fel őket; légy olyan, mint az óceán, ahogy az tekint saját hullámaira, vagy mint az égbolt, amely letekint a rajta átúszó felhőkre.

Hamarosan felismered, hogy a gondolatok olyanok, mint a szél: jönnek és mennek. A titok, hogy nem kell „gondolni” a gondolatokra, hanem hagyni kell, hogy átfolyjanak a tudaton, s közben szabadon tartani a tudatot az utólagos gondolatoktól.

Hétköznapi tudatunkban a gondolatok áradását folyamatosnak érzékeljük, ám a valóságban nem. Megfigyelheted, hogy az egyes gondolatok között szünet van. Akkor, amikor a gondolat már elmúlt, s a jövő gondolat még nem érkezett meg, érzékelheted, hogy szünet van közöttük, amelyben a rigpa, a tudat természete jelenik meg. A meditációnak az a feladata, hogy lelassítsa a gondolatokat, s a közöttük lévő szüneteket egyre nagyobbakká tegye.

Mesteremnek volt egy Apa Pant nevű tanítványa, egy tiszteletre méltó diplomata, író, aki a világ számos fővárosában teljesített indiai nagykövetségként szolgálatot. Tibet fővárosában, Lhászában is volt, mint az indiai kormány képviselője, s egy ideig Szikkimben is. Foglalkozott meditációval és jógával, s mindig, amikor mesteremmel találkozott, megkérdezte: hogyan kell meditatálni. Egy olyan keleti hagyományt követett, amely szerint a tanítványnak állandóan egy egyszerű, alapvető kérdést kell újra és újra feltennie mesterének.

Apa Pant mesélte nekem ezt a történetet: Egy nap mesterünk, Dzsamjang Khjence egy lámatáncot figyelt Gangtokban, Szikkim fővárosában, a Palota-templom előtt. Nevetgélt az acara bohóckodásán, ez az a bohóc, aki egy kis vidám feloldódást hoz két tánc között. Apa Pant állandóan kérdéseivel zaklatta, állandóan kérdezgetve: hogyan kell meditatálni? Végül is mesterem úgy válaszolt, hogy megérthettem, ez volt utolsó és végleges válasza: „Figyelj ide, ez így van: amikor az elmúlt gondolat már elenyészik, és a következő gondolat még nem ébredt fel, van közte egy szünet, nemde?”

„Igen” - válaszolta Apa Pant.

„Nos, ezt hosszabbítsd meg, ez a meditáció.”

Tapasztalatok

A meditáció során mindenféle tapasztalatra tehetsz szert, jókra is, rosszakra is. Éppen úgy, mint ahogy egy szobában, ahol sok ajtó és ablak van, s ha valamelyiket kinyitod, akkor a levegő különböző irányból tódul be, éppúgy, mint amikor tudatod nyitottá válik, természetes, hogy mindenféle tapasztalat megjelenik benne. Átélned a boldogság állapotát, a tisztaságét, a gondolatnélküliségét. Bizonyos értelemben ezek nagyon jó tapasztalatok, annak a jelei, hogy fejlődsz a meditáció során. Amikor a boldogság állapotát érzékeled, az annak a jele, hogy vágyaid időlegesen eltűntek. Amikor a valóságos tisztaság állapotát érzékeled, az annak a jele, hogy a düh időlegesen megszűnt benned. Amikor a gondolatnélküliség állapotát érzékeled, az annak a jele, hogy a tudatlanságod időszakosan eltűnt. Önmagukban ezek jó tapasztalatok, de ha ragaszkodás ébred benned irántuk, akkor akadályokká válnak. A tapasztalatok önmagukban nem jelentik a jobb megértést; azonban ha meg tudod állni, hogy ne ragaszkodj hozzájuk, akkor azzá válnak, amik valójában: a jobb megértést szolgáló anyagok.

A negatív tapasztalatok a leginkább félrevezetők, mivel legtöbbször rossz jelnek véljük őket. Valójában azonban a meditáció során szerzett negatív tapasztalatok csupán kellemetlenségek, amelyekről csak később derül ki, hogy mennyi jó származik belőlük. Igyekezz nem ellenszenvvel viseltetni irántuk, mint azt a mindennapokban tennéd, hanem lásd bennük azt, amik valójában; egyszerű tapasztalatok, csalókák, álomszerűek. A tapasztalatok valós természetének felismerése megszabadít a bennük rejlő veszélyektől és ártalmaktól, s ennek eredményeképpen még a negatív tapasztalat is nagy boldogság és beteljesedés forrása lehet. Számítalan történet szól arról, hogy a mesterek miképp dolgoztak a negatív tapasztalatokkal, és hogyan használták fel őket a felismerés kiváltására.

A hagyomány szerint a meditálók számára nem a negatív tapasztalatok, hanem éppen hogy a jók válnak akadályokká. Amikor jól mennek a dolgok, különösen gondosan és figyelmesen végezd a gyakorlatot, hogy ne légy önelégült, vagy elbizakodott. Emlékezz csak, hogy mit mondott Duddzom rinpocse nekem, amikor egy igen erős élményem támadt: „Ne izgasd magad túlságosan. Végül is ez sem nem jó, sem nem rossz.” Tudta, hogy kezdek ragaszkodni az élményhez: azt a ragaszkodást ugyanúgy meg kell szüntetni, mint bármely másikat. Mind az életben, mind a meditációban meg kell tanulnunk, hogy mentesek legyünk a jó élményekhez való ragaszkodástól csakúgy, mint a negatív dolgok iránti undorodástól.

Duddzom rinpocse egy másik csapdától is óv bennünket; a meditációs gyakorlat során rád törhet egy másfajta élmény is: mocsárszerű, félig öntudatlan, sodródó állapot, mintha csuklya lenne a fejedben: valami álmos tompaság. Ez nem más, mint egy ködös, tudat nélküli, tespedt állapot. Hogyan lehet kikeveredni belőle? Helyezd készültségbe magadat, egyenesítsd ki a hátadat, fújd ki tüdődből az elhasznált levegőt, s figyelmedet fordítsd a távoli tiszta térbe, hogy tudatod felfrissüljön. Ha a tespedt állapotban maradsz, akkor nem tudsz fejlődni: tehát ha előáll ez a hátráltató állapot, mindig újra és újra szabadulj meg tőle. Fontos, hogy amennyire csak lehet, légy figyelmes, s maradj éber.

Bármilyen módszert használsz is, hagyd abba vagy egyszerűen engeddd elenyészni, amint azt észleled, hogy magadtól, természetes módon az éberség, kitárulkozás és vibráló békesség állapotába jutottál. Aztán maradj továbbra is ebben az állapotban csendesen, anélkül hogy figyelmed elterelődnék, minden különösebb módszer használata nélkül. A módszer már elérte célját. Azonban ha elkalandozol vagy figyelmed elterelődik, akkor térj vissza bármelyik technikához, amely alkalmas arra, hogy visszatérítsen.

A meditáció valóságos ereje nem valamely módszerben rejlik, hanem jelenlétének folyamatos élő tapasztalásában, áldásában, tisztaságában, békéjében s mindenek között a legfontosabb, a ragaszkodás teljes hiányában. Ragaszkodásod csökkenése annak jele, hogy kezdesz önmagadtól megszabadulni. S minél inkább tapasztalod ezt a szabadságot, az annál világosabb jele annak, hogy az én s azt életben tartó remények és félelmek eltűnőben vannak, s annál közelebb jutsz a végtelen, nemes „énnélküliség bölcsességéhez”. Amikor már ebben a bölcsességben otthonos vagy, nem látsz többé különbséget az „én” és „te”, az „ez” és „az”, „belső” és „külső” között; végül is elérkezel igazi otthonodba, a kettőség nélküli állapotba.⁴¹

Szünetek

Gyakran megkérdezik: „Mennyi ideig meditáljak? És mikor? Húsz percig reggel és este, vagy jobb, ha több rövid gyakorlatot tartok a nap folyamán?” Igen, helyes húsz percig meditálni, bár nem mondhatjuk azt, hogy húsz perc lenne a legtöbb. Az irodalomban sehol nem találtam utalást arra, hogy húsz percig kellene meditálni. Azt hiszem, ez egy olyan megállapodás, amit már nyugaton vezettek be, s úgy hívnám: „szabványos nyugati meditációs idő”. Nem az számít, hogy mennyi időn keresztül meditálsz, hanem az, hogy a gyakorlattal eljutsz-e a tudatosság és jelenlét egy bizonyos állapotába, amikor egy kicsit nyitott vagy már, és képes vagy kapcsolatba lépni szíved

⁴¹ Bár itt a meditációs gyakorlathoz minden utasítást megadtam, nem szabad elfelejtenünk, hogy a meditációt nem lehet könyvből teljes mértékben megtanulni, hanem csakis avatott mester irányítása segítségével.

leglényegével. Ötperces éber figyelemben eltöltött gyakorlat sokkal többet ér, mint húsz perc bóbiskolás!

Duddzom rinpocse szokta mondani, hogy a kezdő rövid gyakorlatokat tartson. Négy-öt perc gyakorlat, utána egy rövid, percnyi szünet. A szünet idején ne alkalmazd a módszert, de ne szűnj meg teljesen figyelni. Néha, amikor erőlködéssel folytatod a gyakorlatot, éppen abban a pillanatban, amikor szünetet tartasz - ha még mindig a figyelmesség és jelenlét állapotában vagy-, az az a pillanat, amikor a meditáció ténylegesen bekövetkezik. Ezért van az, hogy a szünet éppen olyan fontos része a meditációnak, mint maga az ülés. Diákjaimnak, akiknek valamilyen problémájuk adódik a meditáció során, gyakran mondom, hogy gyakoroljanak a szünet alatt, és tartsanak szünetet a meditáció során.

Ülj egy kis ideig, azután tarts szünetet, egy nagyon rövid szünetet, mintegy fél vagy egy percet. De figyelj mindarra, amit teszel, s ne veszítsd el jelenlétedet, természetes nyugalmadat. Azután ismét válj éberré, és ülj. Ha sok ilyen rövid szakaszt végzel, akkor a szünetek gyakran még valóságosabbá és ihletettebbekké teszik meditációd: eltüntetik belőle a nehézkes, kellemetlen merevséget, ünnepélyességet és természetellenességet, s egyre jobban az összpontosítás és nyugalom állapotába hoznak téged. A szünetek és ülések sorozatos váltogatásának segítségével a meditáció és a mindennapi élet közötti határ fokozatosan leomlik, a közöttük lévő különbség elmosódik, s egyre inkább a természetes, tiszta jelenlét állapotában találod magadat, amelyben nincs nyugtalanság. Azután, mint Duddzom rinpocse szokta mondani: „Bár a meditáló elhagyja a meditálást, a meditálás nem hagyja el a meditálót.”

Összeegyeztethetőség: meditáció a gyakorlatban

Azt tapasztaltam, hogy a modern szellemi gyakorlatot folytatók nem tudják, miként egyeztessék össze a meditációs gyakorlatot mindennapi életükkel. Nem hangsúlyozhatom eléggé: a meditációnak éppen az a célja, értelme és jelentősége, hogy tevékenységeinkkel összeegyeztessük a meditációt. A modern élet erőszakossága, stressze, kihívása és zaklatottsága az, ami az összeegyeztethetőség megtalálását még sürgetőbbé teszi.

Az emberek panaszkodnak nekem: „Tizenkét éve medítálok, de egyáltalán nem változtam meg. Ugyanaz vagyok. Miért van ez?” Azért, mert szakadék van szellemi gyakorlatuk és mindennapi életük között. Úgy tűnik, mintha két külön világban élnének, amelyek egyáltalán nincsenek egymásra hatással. Eszembe jut az egyik tanárom abból az időből, amikor még Tibetben voltam iskolás. Csodálatosan el tudta magyarázni a tibeti nyelvtan szabályait, de alig tudott leírni egy helyes mondatot!

Hát akkor hogyan is érhetjük el az összeegyeztethetőséget, azt, hogy mindennapi életünk átítatódjék a meditáció nyugalmaival s hatalmas függetlenségével? A rendszeres gyakorlatokat semmi nem helyettesíti, mivel csak a valóságos gyakorlatok során érzed töretlenül a tudat természetének nyugalma, és így leszel képes fenntartani az élményt mindennapi életedben.

Mindig mondom tanítványaimnak, hogy ne hagyják túl gyorsan abba a meditációt. Hagyjanak néhány percet, hogy a meditációs gyakorlat nyugalma átjárja az életüket. Ahogy mesterem Duddzom rinpocse mondta: „Ne ugorj fel és rohanj el, hanem vegyítsd össze a tudatosságodat mindennapi életeddel. Olyan légy, mint egy ember, aki betörte a fejét, s mindig vigyázz rá, nehogy hozzáérjen valaki.”

Fontos, hogy a meditáció befejeztével ne hogy visszaessünk abba a nézőpontba, ahogy előzőleg ragaszkodtunk a dolgok felfogásához. Amikor végül is visszatérsz a mindennapi életbe, engedd, hogy az a bölcsesség, az a belátás, az az együttérzés, az a kedélyállapot, az a lazaság, az a kitarulkozottság és az a ragaszkodásnélküliség, amelyet a meditáció során elértél, mindennapi életed részévé váljék. A meditáció felébreszti benned a felismerést, hogy minden dolog természete csalóka, álomszerű; tartsd éberen ezt a tudatot még a legsűrűbb szanszárában is. Az egyik nagy mester mondta: „A meditációs gyakorlat után az embernek az illúziók gyermekévé kell válnia.”

Duddzom rinpocse ezt tanácsolta: „Bizonyos értelemben minden álomszerű és csalóka, de még ha így is van, jó kedéllyel tovább folytatod a dolgokat. Például ha a szükségtelen ünnepélyesség vagy öntudatosság nélkül sétálsz, akkor könnyű szívvel tartasz az igazság nyílt végtelenje felé. Amikor ülsz, légy az igazság védőbástyája. Amikor eszel, tömd be negatívumaidat

és illúzióidat az üresség gyomrába, oldd fel őket a mindent átölelő térben. És amikor végre mész, gondold arra, hogy minden bizonytalanságod és akadályoztatásod kitisztul belőled, s elmossa a víz.”

Ami igazán számít, az nem az, hogy meditatálva ülj, hanem sokkal inkább az, hogy milyen tudati állapotba kerülsz a meditáció után. Ez a nyugodt és összpontosított tudati állapot az, amelyet tovább kell vinned mindennapi életedbe is. Szeretem azt a zen buddhista történetet, amelyben a tanítvány megkérdezte a mestertől:

„Mester, hogyan használod a megvilágosodást? Miképp gyakorlod a mindennapi életben?”

„Az evésben és az alvásban” - felelte a mester.

„De mester, hiszen mindenki alszik és mindenki eszik.”

„De nem mindenki eszik, amikor ők esznek, és nem mindenki alszik, amikor ők alszanak.”

Ebből következik a híres zen mondás: „Amikor én eszem, én eszem, amikor én alszom, én alszom.”

Enni, amikor te eszel, s aludni, amikor te alszol, azt jelenti, hogy tökéletesen jelen vagy minden cselekedetben, az én mindenféle nyugtalansága nélkül, amely meggátolhatná, hogy ott légy. Ez az összeegyeztethetőség. S ha valóban el akarod ezt érni, akkor nem elég csupán annyit tenned, hogy időnként gyakorlatokat folytatsz, mintha valami gyógyszert vennél be, vagy terápián esnél át, hanem úgy kell tekinteni, mintha napi életszükségleted, napi ételed lenne. Ezért kitűnő módja az összeegyeztethetőség kifejlesztésének, ha visszavonultan gyakorolsz, távol a modern városi élet zaklatottságától.

Legtöbbször az emberek túlzott eredmények reményével kezdenek meditatálni, látomásokat, fények megjelenését vagy valami természetfeletti csodát várnak. Amikor semmi ilyesmi nem történik, rettenetesen kiábrándulnak. Azonban a meditáció valóságos csodája sokkal köznapibb és sokkal hasznosabb. Finom átalakulás, s ez az átalakulás nem csupán a tudatodban és érzelmeidben zajlik le, de ténylegesen a testedben is. Gyógyító erejű. Tudósok és orvosok felfedezték, hogy amikor jó hangulatban vagy, még a tested sejtjei is vidámabbak, és amikor a tudatod negatívabb állapotba kerül, akkor a sejtjeid is rosszindulatúak. Egészségi állapotod teljességére kihat tudati állapotod és közérzeted.

Ihletettség

Azt mondtam, hogy a meditáció a megvilágosodáshoz vezető út, s életünk legfőbb célkitűzése. Amikor tanítványaimnak beszélek a meditációról, mindig hangsúlyozom, mennyire fontos, hogy elszánt fegyellemmel és teljes odaadással gyakorolják, ugyanakkor azt is elmondom nekik, hogy mennyire fontos, hogy ihletetten és amennyire lehet, gyümölcsözően gyakorolják. Bizonyos értelemben a meditáció művészet, s egy művész szenvedélyével és a felfedezés örömeivel kell gyakorolni.

Tárd fel magadban az ihletettség minden forrását, hogy megtaláld saját békédet, annál inkább, minél zaklatottabb és hajszoltabb vagy a világban. Nagyon sok mód van arra, hogy a meditációt a lehető legkellemesebben éri el. Kiválaszthatod a rád legmélyebben ható zenét, s felhasználhatod, hogy megnyissa szívedet és tudatodat. Összegyűjthetsz verseket, verssorokat, idézeteket a tanításból, amelyek évek hosszú során át hatottak rád, s mindig kezded ügyében tarthatod gyűjteményedet, hogy felemeljék szellemedet. Mindig is szerettem a tibeti thanka festészetet, s ezek szépségéből merítettem erőt. Te is találhatsz olyan reprodukciókat, amelyek az emelkedettség érzését ébresztik benned, felakaszthatod őket szobád falára. Hallgathatod egy nagy mester tanítását magnóról, vagy szent énekeket. Meditációs helyedet paradicsommá varázsolhatod egyetlen szál virággal vagy egy szál füstölővel, egy gyertyával, valamely megvilágosodott mester fotójával avagy egy buddha vagy szent szobrával. A leghétköznapibb szobát is meghitt szent térré teheted, olyan környezetté, ahová mindennap belépsz, hogy találkozz saját igaz éneddel, s ahol örvendezés és boldogság tölt el, mint amikor egy régi baráttal találkozol.

Ha úgy érzed, hogy a meditáció nem könnyen jön létre városi szobádban, akkor légy találékony, s menj ki a természetbe. A természet az ihletettség soha ki nem fogyó forrása. Menj ki a parkba egy hajnali sétára, vagy figyeld a kertben a rózsán remegő harmatcseppet, ez majd lecsendesíti tudatodat. Feküdj le a földre, s bámulj fel az égre, s hagyd, hogy tudatod kitérüljön a végtelenben. A rajtad kívül lévő égbolt ébressze fel a tudatodban lévőket. Állj meg a folyó mellett, s

vegyítsd tudatodat annak rohanásába; légy egy annak zúgó hangjai közül. Ül le a vízesés mellett, s hagyd, hogy gyógyító kacagása megtisztítsa szellemedet. Sétálj a tengerparton, s fordítsd arcodat a szél felé. Ünnepeid és használd a holdfény szépségét, hogy megnyugtassa tudatodat. Ül le a tóparton vagy egy kertben, s lélegezz csendesen, engeddd, hogy tudatod a csendbe süllyedjen, amint a hold pompásan és lassan felemelkedik a felhőtlen égbolton.

Mindent felhasználhatunk, hogy meditációra hívjon minket. Egy mosoly, egy arc a metróban, egy pillantás a betonjárda repedésében virító kicsiny virágra, egy gyönyörű anyag pompás lebegése a kirakatban, vagy ahogy a napfény beragyogja az ablakpárkányon sorakozó virágcserepeket. Figyelj a szépség és áhítat minden kis jelére. Használj ki minden örömet, légy éber minden pillanatban, hogy észre vedd „a csendből folyamatosan érkező híreket.”⁴²

Lassan saját boldogságod mestere leszel, saját örömeid vegyész, mindenfajta gyógyszer mindig kéznél lesz, hogy felemeljen, felvidítson, megvilágosítson, és minden lélegzetvételeddhez, minden pillanatodban ihletettséget adjon. Mi is tulajdonképpen a nagy meditáló. Olyan valaki, aki mindig saját igazi énjének jelenvalóságában él, aki megtalálta és állandóan használja a mélységes ihlettség forrásait. Mint ahogy a modern angol író, Lewis Thompson írta: „Krisztus, a kiváló költő, az igazságot élte olyan szenvedélyesen, hogy minden mozdulata azonnali tiszta cselekvés és tökéletes jelkép, amely a túlvilágit testesíti meg.”⁴³

Hogy megtestesítsük a túlvilágit, ezért vagyunk itt.

Hat

Fejlődés, karma és újjászületés

Azon a futó éjszakán, amelyen Buddha elérte a megvilágosodást, mondják, a fölébredés különböző fokain ment át. Az elsöben „összpontosított, megtisztult, feddhetetlenné, tisztátalanság nélkülivé vált, lággyá lett, megmunkálhatóvá, rögzítetté és mozdíthatatlanná”, tudatát, figyelmét előző életeinek emlékezetébe idézésére fordította. Így meséli el ezt az élményét:

*Visszaemlékeztem sok-sok korábbi létemre, amelyeken keresztül haladtam: egy-két születés, három-négy-öt... ötven-száz... százezer, más és más világkorszakokban. Mindent tudtam ezekről a születésekről: hol történtek, mi volt a nevem, milyen családba születtem, mit tettem. Ismét átéltem minden életemnek jó és rossz sorsát s minden életemet bevégző haláloamat, s ismét és ismét életre keltem. Ilyen módon visszaemlékeztem számtalan korábbi létezemre, jellemző vonásaikra, körülményeikre. Erre a tudásra az éjszaka első felében tettem szert.*⁴⁴

A történelem hajnala óta a világ szinte minden vallásában a reinkarnáció, a halál utáni életbe vetett mélységes hit jelentős helyet foglalt el. Az újjászületésbe vetett hit létezett a keresztények között, a korai kereszténységben, s különböző formákban tovább élt a középkorban is. Origenész, az egyik legbefolyásosabb atya hitt a „lelkek korábbi létezésében”, így írt a harmadik században: „Minden lélek előző életeinek kudarcaitól gyengítve vagy dicsőségével megerősödve érkezik erre a világra.” Bár a kereszténység gyakorlatilag visszautasította a reinkarnációba vetett hitet, nyomait mégis megtalálhatjuk végig a reneszánsz gondolkodás során, a legnagyobb romantikus írók műveiben, mint Blake, Shelley és még Balzacéban is, akiről ezt tán nem is gondolnánk. A keleti vallások iránti érdeklődés megélénkülése óta, amely a múlt század végén kezdődött, számos nyugati kezdte elfogadni a hindu és buddhista újjászületés elméletét.

Egyikük, a nagy amerikai gyáros és emberbarát, Henry Ford, így írt:

Akkor fogadtam el a reinkarnáció elméletét, amikor huszonhat éves voltam. A vallás nem mondott erről semmit. A munka nem elégített ki teljesen. Tevékenységünk kárba veszett, ha

⁴² Rainer Maria Rilke a Duinói elégiákban.

⁴³ Lewis Thompson, *Mirror to the Light*, Coventure.

⁴⁴ 1. A „Közepes hosszúságú mondások”-ból átvéve, idézte: H. W. Schumann, *The Historical Buddha*, London, Arkana, 1989. 54-55.

összegyűjtött tapasztalatainkat nem használhatjuk fel egy következő életben. Amikor megismerkedtem a reinkarnációval... az idő végtelenné vált. Többé nem voltam az óra mutatójának rabszolgája... Szeretném másoknak átadni azt a nyugalmat, amit az élet meghosszabbodásának tudata jelent az embernek.⁴⁵

Egy 1982-ben végzett Gallup-közvélemény-kutatás kimutatta, hogy négy amerikai közül egy hisz a reinkarnációban.⁴⁶ Megdöbbentő statisztikai adat, tekintettel arra, hogy a materialista és tudományos filozófia mennyire uralja az élet szinte valamennyi területét.

Persze a legtöbb embernek még mindig csak valami homályos elképzelése van a halál utáni életről, s nem tudják, milyen is lehet. Az emberek újra és újra elmondják nekem, hogy nem tudják rábírn magukat, hogy valami olyasmiben higgyenek, amire nincsen bizonyíték. De ugye, ez aligha bizonyíték arra, hogy nem létezik? Mint Voltaire mondta: „Végül is semmivel sem meglepőbb dolog kétszer születni, mint egyszer.”

„Ha éltünk volna előzőleg - teszük fel nekem gyakran a kérdést -, akkor miért nem emlékezünk rá?” De az a tény, hogy nem emlékezünk elmúlt életeinkre, miért jelentené, hogy soha nem éltünk azelőtt? Hiszen gyermekkori élményeink, vagy a tegnapiak, vagy éppen amit egy órával ezelőtt gondoltunk, élénkek voltak abban a pillanatban, amikor lezajlottak, de emléküik csaknem szertefoszlik, mintha sohasem történtek volna meg. Ha nem emlékezünk arra, hogy mit csináltunk, mit gondoltunk a múlt hétfőn, hogy a csudába képzeljük azt, hogy könnyű vagy természetes lenne emlékeznünk arra, amit az előző életünkben tettünk.

Néha kötekedően teszem fel a kérdést: „Miért vagy olyan hajthatatlan abban, hogy nincs élet a halál után? Milyen bizonyítékaid vannak? S mi lesz, ha akkor jössz rá, hogy van élet azután is, amikor már meghaltál, tagadva azt? Mit tennél akkor? Nem korlátozod magadat a tagadáshoz való ragaszkodással?”

Nem lenne bölcsebb megadni a lehetőséget, hátha van élet a halál után, megadni a kételkedés jogát, vagy legalábbis nyitva hagyni a kérdést, még akkor is, ha semmi nincs, amit te konkrét bizonyosságnak neveznél? Mi lenne a halál utáni élet konkrét bizonyossága?”

Szeretem megkérni az embereket, hogy tegyék fel maguknak a kérdést: Mit képzelsz, miért hisz valamennyi világvallás az ezutáni életben, s miért van az, hogy a történelem során százmilliók, beleértve a legnagyobb filozófusokat, tudósokat, Ázsia alkotó géniuszeit, úgy vélték, hogy életük jelentős része ez a hit. Mindnyájukat egyszerűen félrevezették?

Térjünk csak vissza a konkrét bizonyosság kérdéséhez. Csak azért, mert soha nem hallottunk Tibetről, vagy csak azért, mert soha nem voltunk ott, ez nem jelenti azt, hogy Tibet nem létezik. Mielőtt az óriási földrészt, Amerikát „felfedezték”, ki gondolta volna Európában, hogy ott van? Még felfedezése után is sok ember vitatta a tényt, hogy ott lenne. Azt hiszem, drasztikusan korlátozott életszemléletünk akadályozza meg, hogy elfogadjuk vagy akár csak elkezdjük komolyan gondolkodni az újjászületés lehetőségéről.

Szerencsére nem ez a történet vége. Azok, akik vállalkoztak közülünk egy szellemi feladat végrehajtására - például meditációra -, sok eddig ismeretlen dolgot fedeztek fel tudatukról. Amint tudatunk egyre jobban és jobban kinyílik saját természetének rendkívüli, hatalmas és eddig nem is gyanított létezésére, kezdünk bepillantást nyerni egy teljesen más dimenzióba, ahol minden eddigi feltételezésünk személyiségünkről, a valóságról, amelyet úgy gondoltuk, hogy jól ismerünk, egyszer csak elkezdi elenyészni, s amelyben ezenkívüli más életek lehetősége legalábbis lehetségessé válik. Kezdjük megérteni, hogy minden, amit a mesterek életről és halálról és az azutáni életről mondanak nekünk, valóságosak.

⁴⁵ Idézte: Hans TenDam, Exploring Reincarnation, London, Arkana, 1990. 377. További jeles személyek, akik a nyugati világban hittek a reinkarnációban: Goethe, Schiller, Swedenborg, Tolsztoj, Gauguin, Mahler, Arthur Conan Doyle, David Lloyd George, Kipling, Sibelius és Patton tábornok.

⁴⁶ Néhány buddhista tudós jobban szereti az újjászületés kifejezést a „reinkarnáció”-nál, mivel ez utóbbi a „lélek” fogalmát sugallja, amely újjászületik, s ezért nem felel meg a buddhista felfogásnak. A reinkarnációba vetett hitről való amerikai statisztika megjelent: George Gallup Jr., William Practor, Adventures in Immortality: A Look Beyond the Threshold of Death, London, Souvenir, 1983. Egy felmérést közöl a londoni Sunday Telegraph 1979. április 15-i száma, e szerint a britek 28 százaléka hisz a reinkarnációban.

Az újjászületés néhány meggyőző „bizonyítéka”

Ma már gazdag modern irodalom adja közre azok történeteit, akik állítják, hogy visszaemlékeznek előző életeikre. Javasolom, hogy ha valóban meg akarsz tudni valamit az újjászületésről, előítéletek nélkül tanulmányozd ezeket, józan ítélőképességgel.

A reinkarnációról szóló több száz történetből, amelyet itt elmesélhetnék, az egyik különösen kedves számomra. Egy idősebb ember története Norfolkból, Angliából, akit Arthur Flowerdew-nak hívnak. Tizenkét éves korától kezdve megmagyarázhatatlan, de igen élénk látomásai voltak, egy hatalmas város jelent meg előtte egy sivatag közepén. Az egyik leggyakrabban felmerülő kép egy sziklába vágott templom volt. Ezek a furcsa látomások vissza-visszatértek, különösen akkor, amikor rózsaszín és vörös kavicsokkal játszott a házuktól nem messze, a tengerparton. Idősebb korában a látomásaiban megjelenő város képe egyre tisztább lett, több épületet látott, az utcák elrendezését, katonákat, s azt is látta, hogy a várost egy szűk kanyonon keresztül lehet megközelíteni.

Arthur Flowerdew egyszer, sokkal később, véletlenül, látott a televízióban egy dokumentumfilmet a jordániai ősi Petra városról. Az első pillanatban döbbenet fedezte fel, hogy ugyanazokat a képeket látja, amelyeket éveken keresztül hordozott magában. Később elmondta, hogy soha nem látott még egy könyvet sem Petráról. Végül is víziói ismertté váltak, s a BBC televízióban vetített, vele készült riportfilmre felfigyelt a jordán kormány, amely javasolta, hogy repüljön Jordániába a BBC egyik riportérével, s vegyék filmre, hogyan hat rá Petra városa. Ezelőtt egyetlenegyszer járt külföldön, rövid tengerparti látogatást tett Franciaországban.

Mielőtt az expedíció útnak indult, Arthur Flowerdew-t bemutatták Petra város egy világhírű szakértőjének, aki könyvet írt az ősi településről, s aki részletesen kikérdezte őt. Megdöbben, milyen részletesen ismeri a helyet, olyan dolgokat is tudott, amelyeket csak egy, a helyszínen ásatásokat végzett régész ismerhetett volna. A BBC a látogatás előtt felvette Arthur Flowerdew Petráról szóló elbeszélését, hogy össze tudják hasonlítani azzal, amit ott tényleg találnak. Flowerdew három helyszínt emelt ki Petráról való vízióiból: egy különös, a városon kívül fekvő, vulkán alakú sziklát, egy kis templomot, ahol, úgy gondolta, megölték a Krisztus előtti első században, s a város egy szokatlan építményét, amelyet a régészek jól ismertek, de nem tudtak rájönni, hogy milyen célt szolgálhatott. A Petra-szakértő nem emlékezett semmiféle ilyen alakú sziklára, s kételkedett, hogy van ott ilyen. Amikor megmutatott Arthur Flowerdew-nak egy fényképet a városnak arról a részéről, ahol a templom állt, megdöbben, hogy majdnem ugyanarra a helyre mutatott, ahol az tényleg állt. Majd az idős ember nyugodtan elmagyarázta a különös építmény célját. Erre nem is gondoltak addig: az örök szobája volt, amelyben mint katona szolgált kétezer évvel ezelőtt.

Az előre leírt helyszínek nagy része valósnak bizonyult. Ahogy az expedíció közeledett Petra felé, Arthur Flowerdew rámutatott a különös sziklára; amikor pedig beértek a városba, egyenesen az örök terméhez ment, anélkül hogy egyetlen pillantást vetett volna a térképre, s bemutatta, miképp is működött a speciális ellenőrző rendszer, mielőtt az örök beengedtek valakit. Végül elment arra a helyre, amelyről gondolta, hogy ott egy ellenséges lándzsa megölte őt Krisztus előtt az első században. Megmutatta a helyet, s elmagyarázta a helyszínen lévő más, még fel nem tárt szerkezetek szerepét.

A szakértő és Petra régésze, aki elkísérte Arthur Flowerdew-t, nem talált magyarázatot arra, hogy ez a nagyon egyszerű angol ember honnan veszi a városról való tévedhetetlen ismereteit. Így beszélt:

Nagyon sok új részletet tárt fel, s ezek beleillenek a már ismert régészeti és történelmi tényekbe. Ahhoz, hogy valaki egy ilyen szövevényes, hamis leírást adjon visszaemlékezéseiről, egészen másfajta embernek kellene lennie. Legalábbis, amit nekem elmesélt. Nem hiszem, hogy csaló. Nem hiszem, hogy rendelkezik annyi tudással, hogy ilyen szinten csalhasson.⁴⁷

Mi mással magyarázhatnánk Arthur Flowerdew rendkívüli tudását, mint az újjászületéssel? Mondhatnánk, hogy könyveket olvasott Petráról, vagy hogy telepátia útján tett szert tudására; mégis

⁴⁷ Joan Forman, *The Golden Shore*, London, Futura, 1989. 159-163.

az tagadhatatlan tény, hogy néhány információja még a szakemberek számára is addig teljesen ismeretlen volt.

Vannak azután furcsa esetek, amelyek gyermekekkel történtek meg, akik spontán módon emlékeznek előző életük részleteire. Dr. Ian Stevenson, a Virginia Egyetem tanára⁴⁸ sok ilyen esetet gyűjtött össze. Az egyik gyermeknek előző születéséről való meghökkentő emlékei felkeltették a dalai láma érdeklődését is, aki elküldte hozzá képviselőjét, hogy beszélgesse el a kislánnyal, és győződjék meg arról, igaz-e, amit mesél.⁴⁹

Kamaldzsit Kournak hívták, Indiában, Pandzsábben egy szikh tanító lánya volt. Egy napon elment apjával a helyi falusi vásárba, s hirtelen azzal a kéréssel állt elő, hogy vigye el őt egy másik, távolabbi faluba. Az apja meglepetten kérdezte, miért. „Itt nincs semmim - válaszolta a kislány. - Ez nem az én otthonom. Kérlek, vigyél el engem abba a faluba. Az egyik osztálytársammal bicikliztünk, amikor elütött egy busz. A barátom azonnal meghalt. Nekem a fejem sérült meg, a fülem és az orrom. A baleset színhelyéről egy közeli kis házhoz vittek, s lefektettek előtte egy padra. Azután elvittek a falu kórházába. A sebeim nagyon véreztek, a szüleim és rokonaim odajöttek hozzám. Mivel a helyi kórház felszerelése nem volt megfelelő a gyógyításomra, elhatározták, hogy elvisznek Ambalába. Amikor az orvosok azt mondták, nem lehet meggyógyítani, megkértem a rokonokat, hogy vigyenek haza.” Az apját megrázta a történet, s mivel lánya annyira erősködött, végül beleegyezett, hogy elviszi a másik faluba, bár azt gondolta, hogy az egész csak gyermeki szeszély.

Együtt mentek el a másik faluba, ahogy ígérte, s amikor közeledtek, a kislány felismerte a helyet. Megmutatta, hogy hol ütötte el a busz, majd kérte, hogy üljenek riksába, s mutatta a hajtónak az utat. Amikor egy csoport házhoz értek, megállította a riksát, azt állította, hogy ott lakott. A kislány s most már dühös apja odamentek a házhoz, amelyről a gyerek azt állította, hogy abban lakott korábbi családjával. Apja, aki még mindig nem hitt neki, megkérdezte a szomszédokat, hogy lakott-e ott egy olyan család, mint amelyről Kamaldzsit Kour beszélt, akik elvesztették egyik lányukat. Megerősítették a történetet, s a kislány elképedt apjának elmesélték, hogy Risma, a család lánya tizenhat éves volt, amikor elütötte a busz; az autóban halt meg, amely otthonról a kórházba szállította volna.

Az apát nagyon feldúlta a dolog, és azt mondta Kamaldzsitnek, hogy menjenek haza. Azonban a kislány bement a házba, elkérte az iskolai fényképeket, s örömmel nézegette. Amikor Risma nagyapja és nagybátyjai hazaérkeztek, a kislány felismerte őket, s hibátlanul megmondta a nevüket is. Megmutatta, hogy melyik volt az ő szobája, s végigvezette apját a ház többi szobáján is. Azután elkérte az iskolai könyveit, két ezüst bokaperecét, két szalagját és új gesztenyebarna ruháját. A nagynéni megmagyarázta, hogy mindezek a dolgok Rismáéi voltak. Azután a kislány megmutatta, hogy hol lakott a nagybátyja, ahol még további tárgyakat ismert fel. Másnap meglátogatta valamennyi korábbi rokonát, s amikor eljött az idő, hogy még elérjék a hazafelé induló buszt, nem akart menni. Bejelentette apjának, hogy ott akar maradni. Végül is azért sikerült meggyőzni, hogy hazamenjen.

A család elkezdte összerakni a történetet. Kamaldzsit Kour tíz hónappal azután született, hogy Risma meghalt. Bár a kislány még el sem kezdte az iskolát, gyakran úgy tett, mintha olvasna, s emlékezett valamennyi osztálytársának nevére, akik Risma iskolai fényképén szerepeltek. Kamaldzsit Kour már korábban is mindig gesztenyebarna ruhákat kért. Szülei megtudták, hogy Risma kapott egy új gesztenyebarna ruhát, amire nagyon büszke volt, de soha nem került rá sor, hogy viselje. A legutolsó dolog, amire Kamaldzsit Kour előző életéből emlékezett, a mentőkocsi lámpája volt, amint otthonról a kórház felé tartottak, ez lehetett az a pillanat, amikor meghalt.

Gondolom, vannak, akik hajlamosak kételkedni a történetben, s különböző kérdéseket vetnek fel. Egyesek azt állíthatják, hogy az egész történetet a kislány családja találta ki, hogy saját hasznukra fordítsák, hogy gyermeküket Risma reinkarnációjaként állítsák be. Risma gazdag

⁴⁸ Ian Stevenson, *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, Charlottesville, Univ. of Virginia Press, 1974; *Cases of Reincarnation Type*, 1-4. kötet, Charlottesville, Univ. of Virginia Press, 1975-1983; *Children Who Remember Previous Lives*, Charlottesville, Univ. of Virginia Press, 1987.

⁴⁹ Kalsang Yeshi, „Kamaljit Kour: Remembering a Past Life” In: *Dreloma*, no. 12. New Delhi, June 1984. 25-31.

farmercsaládból származott, azonban Kamaldzsit Kour saját családja sem volt szegény, s a falujukban az övék volt az egyik legszebb ház, udvarral, kerttel. Ami gyanús ebben a történetben, az az, hogy a kislány családjának eléggé kellemetlen volt ez az eset, és azon izgatták magukat, hogy mit szólnak a szomszédok. Amit igazán sokatmondónak tartok, az, hogy Risma saját családja elismerte, hogy bár ők maguk nem sokat tudtak saját vallásukról s arról, hogy vajon a reinkarnáció elméletét elfogadják-e a szikhek, kételkedés nélkül meggyőzőnek érezték, hogy Kamaldzsit Kour valójában az ő Risnájuk volt.

Javaslom, hogy aki komolyan tanulmányozni akarja a halál utáni élet lehetőségét, vegye figyelembe a halálközeli állapotot átélő személyek megrázó tanúságtételeit. Megdöbbentő azok száma, akik átélve ezt a élményt, meg vannak győződve, hogy az élet folytatódik a halál után. Sokan közülük azelőtt egyáltalán nem voltak vallásosak, vagy nem volt semmiféle lelki tapasztalatuk:

Most már teljes életem során a kételkedés legkisebb árnyéka nélkül meg leszek győződve arról, hogy van élet a halál után, többet nem félek a haláltól, nem én. Néhány ismerősöm annyira fél, annyira riadt. Mindig mosolygok magamban, amikor azt hallom, hogy az emberek kételkednek a túlvilági életben, vagy azt mondják „amikor meghaltál, elmentél”. Azt gondolom magamban, fogalmuk sincs a dologról”.⁵⁰

Ami akkor történt velem, az a legkülönösebb élményem, amelyet valaha is átéltem. Megértette velem, hogy van élet a halál után.⁵¹

Tudom, hogy van élet a halál után. Senki nem ingathatja meg a hitemet. Semmi kétségem nincs - békés és nem valami, amelytől félni kellene. Nem tudom, hogy azon túl, amit átéltem, mi van, de az nagyon sokat jelent nekem...

Választ adott nekem arra a kérdésre, amit, gondolom, élete során mindenki előbb-utóbb feltesz magának. Igen, van túlvilági élet! Sokkal gyönyörűbb, mint amit egyáltalán el tudunk képzelni! Ha megismered, rájössz, hogy semmi hozzá hasonló nincsen. Egyszerűen tudod!⁵²

A téma tanulmányozása azt mutatja, hogy azok, akik átélték a halálközeli élményt, sokkal nyitottabbá válnak, és hajlanak arra, hogy elfogadják a reinkarnáció létezését.

Nem magyarázható-e néhány zenei és matematikai csodagyerek elképesztő tehetsége azzal, hogy képességeiket már előző életeikben fejlesztették ki? Gondoljunk csak Mozarthra, aki már öt éves korában menüettek komponált, s nyolcévesen szonátákat alkotott.⁵³

Felmerülhet a kérdés, hogy miért olyan nehéz emlékezni rá, ha létezik a halálon túli élet. Platón az Er látomásában javasol egy magyarázatot erre a memóriakiadásra. Er katona volt, akit egy csatában megöltek, úgy tűnik, átélte a halálközeli élményt. Sok mindent látott, amíg „halott” volt, majd azt az utasítást kapta keljen életre, hogy mondja el a többieknek, milyen is a halál utáni állapot. Mielőtt visszatért, látta azokat, akik éppen készültek megszületni, a borzalmas, fojtogató forróságú „oblivioni síkságon” keltek át, egy sivatagon, ahol sem fa, sem semmiféle növényzet nem volt. „Amikor leszállt az este - mondja Platón -, letelepedtek a Felejtés Folyójának partján,

⁵⁰ Raymond A. Moody Jr., *Life After Life*, New York, Bantam, 1986. 94.

⁵¹ Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, Boston and London, Arkana, 1985. 105.

⁵² Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, New York, Quill, 1987. 156.

⁵³ Érdekes módon, Mozart egy apjához írott levelében így említi a halált: „Az emberiség igaz és legjobb barátja... kulcs, amely megnyitja az igaz boldogságunkra nyíló ajtót. Éjjel sohasem fekszem le anélkül, hogy ne gondolnék arra (olyan fiatalon, mint most vagyok), tán nem érem meg a reggelt, meg arra, senki se mondhasa ismerőseim közül, hogy velük való kapcsolatomban durva vagy kellemetlen lettem volna, s ez a boldogság forrását jelenti számomra, amelyért mindennap hálát adok a Teremtőnek, és teljes szívemmel kívánom ugyanezt minden embertársamnak.” (Mozart's Letters, an illustrated edition, fordította Emily Anderson, London, Barrie and Jenkins, 1990.)

amelynek vizét semmiféle edénnyel nem lehetett kimerni. Mindenkit megkértek, hogy igyon egy kicsit a vízből, s néhányan nem voltak elég bölcsek, hogy megtartóztassák magukat attól, hogy többet igyanak. Mindenki, aki iszik a vízből, mindent elfelejt.”⁵⁴ Ernek nem engedték meg, hogy igyon a vízből, s amikor felébredt, egy halottégető máglya tetején találta magát, s emlékezett mindenre, amit hallott és látott.

Van valamiféle egyetemes törvény, amely lehetetlenné teszi számunkra, hogy emlékezzünk arra, hogy hol és mit éltünk át korábban? Vagy csupán tapasztalataink befogadásának szűkös képessége, terjedelme és intenzitása az, ami kitörli emlékezetünkől elmúlt életeinket? Néha elmerengek, segítene-e rajtunk, ha emlékeznénk rájuk. Vagy csak még jobban megzavarna minket?

A tudat folyamatosága

Buddhista szemszögből a legfőbb érv, amely „megalapozza” az újjászületést, a tudat folyamatoságába vetett mélységes meggyőződés. Honnan ered a tudatosság? Nem eredhet a semmiből. A tudatosság egyik pillanata sem keletkezhet az azt közvetlenül megelőző másik pillanat nélkül. Őszentsége a dalai láma ezt az összetett folyamatot a következőképpen magyarázta:

A buddhisták az újjászületés elvét a tudatosság folyamatoságának alapján fogadják el. Vegyük példaképpen az anyagi világot: a világmindenségben előforduló minden elem, egészen a mikroszkopikus, szintig, visszavezethető - így gondoljuk - eredetéhez, ahhoz a kezdőponthoz ahol az anyagi világ valamennyi eleme összesűrűsödött valamibe, amit technikailag „térelemek”-ként ismerünk. Ezek a részecskék képezik azt az állapotot, amelyet az előző világegyetem dezintegrációja eredményezett. Tehát van egy állandó körforgás, amelyben a világmindenség fejlődik és szétesik, majd ismét kialakul.

A tudat nagyon hasonló ehhez. Az a tény, hogy birtokolunk valamit, amit úgy neveznek hogy „tudat vagy tudatosság”, teljesen nyilvánvaló, mivel tapasztalataink bizonyítják meglétét. Ismét tapasztalataink alapján az is nyilvánvaló, hogy az, amit „tudatnak vagy tudatosságnak” nevezhetünk, az olyan valami, amely különféle körülmények és viszonyok közé kerülve változásoknak alárendelt. Ez mutatja pillanatról pillanatra változó természetét, a változásra való hajlamosságát.

Az is nyilvánvaló tény, hogy a „tudat vagy tudatosság” a legtöbb szinten szoros kapcsolatban áll a test fiziológiai állapotával; sőt függnek tőle. Azonban kell lenni valami alapnak, energiának vagy forrásnak, amely lehetővé teszi, hogy a tudat, amikor anyagi részecskékkel kerül kapcsolatba, képes legyen tudatos élőlényeket teremteni.

Éppen úgy, mint az anyagi síknak, ennek is meg kell, hogy legyen a múltbeli folytonossága. Visszafelé követve jelen tudatunkat vagy tudatosságunkat, folyamatoságuk eredetét kutatjuk, éppen úgy, mint az anyagi világ eredetét. Látni fogjuk, meghatározhatatlan, végtelen dimenziókat érünk el. A buddhizmus hisz az egyetemes okozati viszonyban; abban, hogy minden alárendelt a változásnak, az okoknak, a körülményeknek. Ebben a rendszerben nincsen hely isteni teremtő vagy olyan lények részére, akik magukat teremtették; hanem minden dolog az okok és körülmények eredményeképpen keletkezik. Így a tudat vagy tudatosság ugyancsak az előző pillanatok eredményeként jön létre.

Az okoknak és körülményeknek két fajtája van: lényeges okok, amelyekből valami keletkezik, és a közrejátszó tényezők, amelyek hozzájárulnak az okozati viszonyokhoz. A tudat és a test esetében, bár az egyik hatással van a másikra, az egyik nem válhat a másik szubsztanciájává. Tudat és anyag, bár függnek egymástól, nem lehetnek egymás szubsztanciális okai.

*Ezen elmélet alapján fogadja el a buddhizmus az újjászületést.*⁵⁵

A legtöbb ember úgy képzei el a „reinkarnáció”-t, hogy van valami, ami újjászületik, ami az egyik életből a másikba utazik. A buddhizmusban mi nem hiszünk valami függetlenül létező, változatlan létezőben, mint például a lélek vagy az ego, amely túléli a test halálát. Ami az egyes

⁵⁴ Platón, Az állam, 350.

⁵⁵ Őszentsége a dalai láma adta ezt a magyarázatot egy nyilvános tanításakor 1991 októberében, New Yorkban.

életek közötti folytonosságot biztosítja, az nem valami változatlan létező, hanem a tudatosság végső, legrejtettebb rétege. A dalai láma így magyarázza ezt:

A buddhista magyarázat szerint a legvégső teremtő elv a tudatosság. A tudatosságnak különböző szintjei vannak. Amit a legbelsőbb rejtett tudatosságnak nevezünk, az örökké létezik. A tudatosság folyamatosága csaknem olyan, mint valami állandóság, mint a térelemek. Az anyag vonatkozásában ezek a térelemek a tudatosság vonatkozásában a Tiszta Fény... A Tiszta Fény különleges energiája kapcsolja össze a tudatosságot.⁵⁶

A következő példa jól mutatja, hogy pontosan miképp is történik az újjászületés:

Az újjászületések sorában egymást követő létezők nem olyanok, mint egy gyöngysor szemei, amelyeket a zsinór; a „lélek” tart össze, amely áthalad valamennyi gyöngyszemen, inkább egymásra helyezett dobókockákhoz hasonlíthatnánk. Mindegyik kocka önálló, de megtámasztja a felette lévőt, amellyel így funkcionális kapcsolatban van. A kockák között nem azonosság, hanem feltételezettség van.⁵⁷

A buddhista irodalom nagyon világos leírást ad erről a feltételezettségről. Nágaszéna, a buddhista szent magyarázta el Milinda király kérdéseire válaszolva, a jól ismert kérdés-felelet láncolatban.

A király megkérdezte Nágaszénát: „Amikor valaki újjászületik, ugyanaz a személy, aki éppen meghalt, vagy másvalaki?”

Nágaszéna így felelt: „Sem nem ugyanaz, sem nem más... Mondd csak meg nekem, ha egy ember meggyújt egy lámpát, az egész éjjel világít?”

„Igen.”

„S a láng, amely az éjszaka első felében égett, az ugyanaz, mint amelyik a második felében ég... vagy később?”

„Nem.”

„Ez azt jelenti, hogy van egy lámpa, amelyik az éjszaka első felében világít, van egy másik, amelyik a második felében, s egy harmadik, amelyik később?”

„Nem, ugyanaz a lámpa világít egész éjjel.”

„Az újjászületés is éppen ilyen: egy jelenség feltűnik, és vele párhuzamosan a másik abbamarad. Így az új létben az első tudatos cselekedet sem nem ugyanaz, mint az előző lét utolsó tudatos cselekedete, sem nem különböző.”

A király kérte, hogy még egy másik példával is magyarázza meg neki az egymástól való függőség pontos természetét, s Nágaszéna a tejhez hasonlította: az aludttej, a vaj, az író, mind a tejből nyerhetjük, s mégsem ugyanazok, mint a tej, bár teljes mértékben tőle függ keletkezésük.

Azután a király megkérdezte: „Ha nincs semmiféle lényeg, amely testből testbe vándorol, akkor teljes mértékben szabadok leszünk az előző életeinkben elkövetett rossz cselekedeteinktől?”

Nágaszéna a következő példázatot mondta: Egy ember ellopja valakinek a mangóit. A mangók, amelyeket ez az ember ellopott, már nem ugyanazok a gyümölcsök, amelyek a másik ember tulajdonai voltak, vagy amelyeket ő ültetett, így hát hogyan is lehetne a tolvajt megbüntetni? Azért, mert ezek a mangók csak úgy tudtak megteremni, hogy a tulajdonosuk elültetett egy előző mangót. Éppen így, az egyik életben elkövetett cselekedeteink, tiszták vagy tisztátalanok, hozzákapcsolnak minket a következő életünkhöz, s nem lehetünk mentesek következményeiktől.

Karma

Az éjszaka második szakában, amikor Buddha elérte a megvilágosodást, szert tett még egy, az újjászületésről való ismereteit kiegészítő tudásra: ez a karma, az ok és következmény természetes törvénye.

⁵⁶ Őszentsége a dalai láma mondta David Bohmmal folytatott beszélgetésében; *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, ed. Renée Weber, London, Routledge and Kegan Paul, 1986. 237.

⁵⁷ H. W. Schuman, *The Historical Buddha*, London, Arkana, 1989. 139.

„Mennyei szememmel tisztán, az emberi látómező felett láttam, hogy a lények miképp enyésznek el és keletkeznek ismét. Láttam nemeseket és alsórendűeket, ragyogóan okosakat és jelentékteleneket, láttam, hogy karmájuk meghatározottsága szerint hogyan nyerték el a nekik járó előnyös vagy szenvedésekkel teli újjászületést.”⁵⁸

A karma az újjászületés mögött álló igazság és hajtóerő. Nyugaton a karmát igen sokszor összekeverik a sorssal vagy predesztinációval. Jobb megközelítés, ha úgy értelmezzük, mint ok és következmény tévedhetetlen törvényét, amely a világegyetemet irányítja. A karma szó szerint „cselekedet”-et jelent, s a karma mind a cselekedetekben rejtetten jelen lévő erőt, mind cselekvéseink eredményeit jelenti.

Sokféle karma van: nemzetközi karma, nemzeti karma, a város karmája, az egyéni karma. Mindegyik elválaszthatatlan kapcsolatban van egymással, s teljes összetettségében csak egy megvilágosodott lény értheti meg.

Egyszerű fogalmakkal kifejezve, mit jelent a karma? Azt, hogy bármit teszünk testben, beszédben, gondolatban, az megfelelő következményekkel jár. Minden cselekedet, még a legkisebb is, következményekkel terhes. A mesterek azt állítják, hogy még a legkisebb csepp méreg is okozhat halált, s a legparányibb magból is hatalmas fa sarjadhat. És, mint Buddha mondta: „Ne nézd el a rossz cselekedeteket, csupán mert kicsinyek; akármilyen kicsiny legyen is a szikra, hegynyi szalmakazlat is képes leégetni.” Majd így folytatta: „Ne vedd félvállról az apró jó cselekedeteket, gondolván, hogy nem hajtanak hasznot; bár apró cseppekben csöpög a víz, végül is megtölti a hatalmas tartályt.” A karma nem enyészik el, mint a külső dolgok, s nem válik hatástalanná. Nem rombolja le „idő, tűz vagy víz”. Ereje soha nem tűnik el, amíg meg nem érik.

Lehet, hogy cselekedeteid eredményei még nem értek be, de elkerülhetetlenül beérnek, ha megfelelőek a körülmények. Rendszerint elfelejtjük, hogy mit teszünk, s csak sokkal később érnek el minket a következmények. Akkor már nem tudjuk összekapcsolni ezeket az okokkal. Képzeld el egy sast, mondta Dzsizme Lingpa. Repül magasan az égen, nem vet árnyékot. Semmi nem mutatja, hogy ott van. Aztán hirtelen becserkészi prédáját, leereszkedik, s lecsap a földre. S amint lezuhan, megjelenik az árnyéka.

Cselekedeteink következményei gyakran késlekednek, néha kitolódnak a következő életünkbe; nem azonosíthatunk egy bizonyos okot, mert minden esemény több karma összetett keveréke, amelyek együtt érnek be. Így hajlunk rá, hogy azt feltételezzük, a dolgok „véletlenül” történnek velünk, s amikor jól megy minden, egyszerűen „jó szerencsé”-nek hívjuk.

És mégis, mi más, mint a karma magyarázhatná meg kielégítően a köztünk lévő szélsőséges, rendkívüli különbségeket? Bár ugyanabban a családban és országban születünk, hasonló körülmények között, mégis mindannyiunknak különböző a jelleme, teljesen különböző dolgok történnek velünk, különböznek tehetségünk, hajlamaink, sorsunk.

Mint Buddha mondta? „Ami vagy, az az, ami voltál, ami leszel, az az, amit most teszel.” Padmaszambhava még tovább ment: „Ha meg akarod ismerni elmúlt életedet, akkor mérd fel jelen körülményeidet; ha tudni akarod milyen lesz eljövendő életed, mérd fel mostani cselekedeteidet.”

A jó szív

Tehát jelen életünk során elkövetett cselekedeteink határozzák meg, hogy milyen születésben lesz részünk a következő életünkben. Nagyon fontos, hogy soha ne feledjük, cselekedeteink következménye teljes mértékben attól függ, hogy milyen szándékkal, milyen indítatásból követtük el őket, s nem attól, hogy mit értünk el velük.

Buddha idejében élt egy öreg koldusasszony, akit „Boldogságot Sugárzó”-nak neveztek. Mindig figyelte a királyokat, hercegeket és az egyszerű embereket, amint áldozatokat ajánlottak fel Buddhának és tanítványainak, és semmit sem szeretett volna jobban, mint hogy ő is megtehesse ezt. Elment tehát koldulni, azonban az egész napi kéregetés sem hozott többet, mint egyetlen pénzdarabot. Elment az olajárushoz, hogy vegyen egy kis olajat. Az azonban azt mondta neki, hogy ilyen kevés pénzért semmit sem tud vásárolni. De amikor meghallotta, hogy Buddhának akar áldozatot bemutatni, megsajnálta, s ingyen adott neki olajat. Az asszony elvitte a kolostorba, s

⁵⁸ Schuman, The Historical Buddha, 55.

lámpát gyújtott. Letette Buddha elé, és elmondta kívánságát: „Nincs semmim, amit áldozzak, csupán ez a kis lámpa. De ezzel az áldozattal a jövőben legyek megáldva a bölcsesség lámpásával. Engedd, hogy megszabadítsak valamennyi lényt a sötétségtől. Hadd tisztítsam el útajukból az akadályokat, és hadd vezessem el őket a megvilágosodáshoz.”

Azon az éjszakán az összes lámpából kifogyott az olaj, ám a koldusasszony lámpája még hajnalban is égett, amikor Buddha tanítványa, Maudgaljana összegyűjtötte a lámpásokat. Látta, hogy az egyik még ég, tele van olajjal, s kanóca egészen új, s ezt gondolta: „Semmi értelme, hogy ez a lámpa nappal is tovább égjen”, s megpróbálta elfűjni. Az azonban tovább égett. Megpróbálta ujjával kioltani, de égve maradt. Ruhájával letakarta, így akarta kioltani, de csak tovább égett. Buddha végig figyelte, mit csinál, majd így szólt: „Maudgaljana, el akarod oltani azt a lámpát? Nem fog sikerülni, el sem tudod vinni onnan, hagyd csak ott békében. Ha az óceán valamennyi vizét ráöntened, akkor sem aludna ki. A világ valamennyi folyójának, tavának vize sem oltaná ki. Hogy miért nem? Mivel ezt a lámpát igaz odaadással áldozták, tiszta szívvel és tudattal, s emiatt hatalmas jótettnek számít.” Amikor Buddha így szólt, a koldusasszony odament hozzá. Buddha kinyilatkoztatta neki, hogy a jövőben tökéletes buddhává válik, s a neve „Mécsláng” lesz.

Tehát, a szándék az - jó vagy rossz -, amely meghatározza cselekedeteink eredményét. Sántidéva ezt mondta:

*Bármennyi öröm csak van a világon,
Mind abból fakad, hogy másokat boldognak akarsz látni.
S bármennyi szenvedés van a világon,
Mind abból fakad, hogy magadat boldognak akarod látni.⁵⁹*

Mivel a karma törvénye szükségszerű és tévedhetetlen, amikor másokat megsértünk, egyenesen magunkat sértjük meg, és amikor másoknak örömet okozunk, akkor magunk számára biztosítjuk a jövőbeli örömet. Ahogy a dalai láma mondja:

Ha megpróbálsz legyőzni önző indulataidat - mint a harag és a többi - s kialakítod magadban a mások iránti kedvességet és megértést, akkor végső soron magad többet nyersz ezen, mint ha nem így viselkednél. Ezért mondom néha, hogy az okosan önző embernek így kell viselkednie. Az ostobán önző emberek mindig csak magukra gondolnak, s ennek eredménye negatív. A bölcsen önző emberek magukra gondolva segítenek másokon, amennyire csak erejükből telik, s ennek eredményeképpen maguk is élvezik ennek jótétét.⁶⁰

A reinkarnációban való hit megmutatja, hogy van valamiféle végső igazságtétel vagy jóság a világegyetemben, amelyet mindannyian megpróbálunk felfedezni és felszabadítani. Bármiféle pozitív cselekedetünk közelebb visz hozzá, s ha negatívan viselkedünk, elhomályosítjuk, elfojtjuk. Amikor képtelenek vagyunk cselekedeteinkben a jóságot megjeleníteni, akkor elkeseredettséget és zavarodottságot érzünk.

Tehát ha a reinkarnáció tényéből egyetlen lényeges üzenetet kellene kapnunk, az a következő lenne: Erősítsd meg a jó szívedet, amely igyekszik mások számára hosszan tartó boldogságot találni és cselekedeteivel biztosítani ezt a boldogságot. Ápold és gyakorold a kedvességet. A dalai láma így szólt: „Semmi szükség nincsen a templomokra, nem kell bonyolult filozófia. A saját agyunk és a saját szívünk a mi templomunk, filozófiánk pedig a kedvesség.”

Kreativitás

Tehát a karma nem sorsszerű, nem előre elrendelt, hanem saját képességünket jelenti, azt, hogy alakíthatjuk és megváltoztathatjuk sorsunkat. Kreatív, mivel magunk határozhatjuk meg, hogy

⁵⁹ Shantideva, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara), fordította Stephen Batchelor, Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1979. 120.

⁶⁰ His Holiness the dalai Lama, A Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about the Dalai Lama, Ithaca, NY, Snow Lion, 1990. 58.

hogyan és miért cselekszünk. Mi magunk idézhetjük elő a változást; a jövő a saját kezünkben van, a saját szívünk dönt felőle. Buddha ezt mondta:

A karma művészként teremt meg mindent,
A karma táncosként komponál.⁶¹

Mivel semmi sem állandó, minden folyékony és egymás által meghatározott, cselekvésünk és gondolkodásunk módja kétségtelenül megváltoztatja jövőnket. Nincs olyan kétségbeejtő, reménytelen helyzet, mint például egy halálos betegség, amelyet ne használhatnánk fel a fejlődésünkre. És nincs olyan büntetés vagy gonoszság, amelyet az őszinte megbánás és az igaz szellemi gyakorlat ne tisztíthatna meg.

Milarepát Tibet legnagyobb jogijának, költőjének és szentjének tartják. Emlékszem, hogy gyerekkoromban milyen borzongva olvastam élete történetét, s bámultam az apró festett képecskéket a kézzel írott, élettörténetét elbeszélő könyvben. Fiatal korában Milarepát jósnak nevelték, a fekete mágia segítségével számtalan embert ölt meg bosszúból, tette tönkre életüket. Azonban gyötrő lelkiismeret-furdalás, megpróbáltatások, nehézségek köszöntöttek rá, amelyeken mestere, Marpa segítette át, s így képes volt megtisztítani valamennyi negatív tettét. A megvilágosodást is sikerült elérnie, úgyhogy évszázadokon keresztül milliók bátorítójává lett.

Tibetben ezt mondjuk: „A negatív cselekedeteknek van egy jó tulajdonságuk: meg lehet tisztítani őket.” Tehát mindig van remény. Még a gyilkosok és a legelvetemültebb gonosztevők is megváltozhatnak, s legyőzhetik azokat a körülményeket, amelyek bűneik elkövetéséhez vezettek. Jelenlegi helyzetünk, ha ügyesen és bölcsen használjuk, ösztönzés lehet, hogy megszabaduljunk a szenvedés kötelékeitől.

Bármi történik most velünk, az az elmúlt karmánkat tükrözi. Ha ezt tudjuk, és valóban tudjuk, ha szenvedés ér bennünket és nehézséggel küzdünk, nem tekintjük ezt különös sorscsapásnak vagy katasztrófának, s nem gondoljuk, hogy a szenvedés az valamiféle büntetés. Nem fogjuk hibáztatni magunkat, s önutálatba esni. Tudjuk, hogy az átélt szenvedés az előző karma eredménye, hatásának beteljesedése. A tibetiek azt mondják, hogy a szenvedés „söprű, amely elsöpri a negatív karmánkat”. Akár még megkönnyebbülhetünk is, hogy az egyik karma véget ér. Tudjuk, hogy a „jó szerencse” a jó karma gyümölcse, s ha nem jól használjuk, akkor gyorsan tovatűnik, és a „szerencsétlenség” a negatív karma eredménye, amely csodálatos lehetőséget adhat számunkra a fejlődésre.

A tibeti emberek számára a karmának a mindennapi életben valóságos, élő és gyakorlati jelentése van. Kihasználják alapelveit, mivel tudatában vannak igazságának, ez a buddhista etika alapja. Tudják, hogy a karma természetes és igazságos folyamat, amely kifejleszti bennük a minden tettükben megnyilvánuló személyes felelősségérzetet. Fiatalkoromban a családnak volt egy csodálatos Ape Dordzse nevű szolgája, aki nagyon szeretett engem. Valójában szent ember volt, soha egész életében nem bántott meg senkit. Ha bármi bántót tettem vagy mondtam gyerekkoromban, rögtön nagyon gyengéden rám szólt: „Ó, az nem helyes”, s így belém csöpögtette a mindig jelen lévő karma mélységes tudatát s azt az önkéntelen szokást, hogy ha bármiféle bántó gondolat támadt bennem, mindjárt át tudtam alakítani az érzéseimet.

Valóban olyan nehéz a karma működését látni? Nem elég, ha visszatekintünk saját életünkre, hogy tisztán lássuk bizonyos cselekedeteink következményeit? Ha valakit megsértünk, megbántunk, nem hat az vissza ránk is? Nem marad bennünk is egy keserű, sötét emlék s az önutálat árnyéka? Az az emlék s azok az árnyak jelentik a karmát. Szokásaink és félelmeink is a karmából fakadnak, a múltban elkövetett cselekedeteink, szavaink és gondolataink eredményei. Ha megvizsgáljuk cselekedeteinket, s valóban tudatosan felmérjük őket, láthatjuk, hogy van bennük valami állandóan ismétlődő sablon. Amikor negatívan cselekszünk, az fájdalomhoz és szenvedéshez vezet, amikor pozitívan cselekszünk, annak végső soron boldogság az eredménye.

⁶¹ Szaddarmapundariká szutra, idézi: Tulku Thondup, Buddha Mind, Ithaca, NY, Snow Lion, 1989. 215.

Felelőség

Mélyen megrendített, hogy a halálközeli tapasztalatok leírásai milyen pontosan és világosan erősítik meg a karma létének igazságát. Ezeknek az élményeknek egyik közös elemük, hogy felvillantják a teljes életutat. Úgy tűnik, hogy azok az emberek, akik átélték a halálközeli állapotot, nemcsak minden részletükben élesen látták elmúlt életük eseményeit, hanem az is a lehető legtisztábban megjelent előttük, hogy tetteiknek milyen következményei voltak. Valóságosan megtapasztalják azokat az érzéseket, amelyeket cselekedeteik másokban kiváltottak, bármennyire zavaróak, megrázók voltak is.⁶²

*Egész életem lezajlott a szemem előtt - sok olyan dolgot tapasztaltam, amely miatt nagyon szégyelltem magamat, úgy tűnt, hogy másképp ítélem meg a dolgokat... Nemcsak azt éltem meg, amit tettem, de azt is, hogy ez miként hatott másokra... Rájöttem, hogy még a gondolataink sem vesznek el.*⁶³

Az életem lepergett előttem... mindazt az érzelmet újra átéltem, amelyet valaha is éreztem a feleségem iránt. S a szemem előtt láttam, hogy ezek az érzelmek milyen hatással voltak az életemre és mások életére...⁶⁴

Önnönmagamat segítettem meg, s magam is akartam segíteni.⁶⁵

Tökéletesen meglevenedett minden gondolatom, amelyet csak valaha is gondoltam, minden szó, amelyet valaha is kimondtam, s minden tettem, amit valaha elkövettem; s ehhez járult minden gondolatnak, szónak és tettnek a hatása minden környezetemben lévőre vagy a hatáskörömbé kerülőre, akár ismertem őket, akár nem... továbbá minden gondolat, szó és tett hatása az időjárásra, a növényekre, állatokra, a földre, fákra, a vízre és a levegőre.⁶⁶

Úgy érzem, ezeket a vallomásokat komolyan kell venni. Segíteni fognak, hogy rájőjjünk cselekedeteink, szavaink és gondolataink valóságos hatására, s ösztönöznek bennünket, hogy felelősségteljesebbé váljunk. Észrevettem, hogy sok ember fenyegetést érez a karma valóságosságában, mert kezdi megérteni, hogy természetes törvényétől nincs menekvés. Vannak, akik kinyilvánítják a karma teljes elutasítását, azonban mélyen magukban kétségeik vannak saját tagadásukkal szemben. Nappal félelem nélkül, tettetett, nemtörődöm magabiztossággal hagynak figyelmen kívül minden erkölcsiséget, azonban éjszaka, amikor egyedül vannak, gondolataik gyakran sötétek és zaklatottak.

Mind keleten, mind nyugaton megvannak azok a jellemző módszerek, amelyek segítségével megpróbálnak kibújni a karma megértésének felelőssége alól. Keleten az emberek arra használják a karmát, hogy visszautasítsák a segítő kezet a rászorulóknak, mondván, ha azok szenvednek, akkor az a saját karmájuk. A „szabadgondolkodó” nyugati világban épp az ellenkezőjét tesszük. A karmában hívő nyugatiak túlságosan „érzékenyek” és „gondoskodók” lehetnek, mondván, hogy a másokon való segítség hozzájárulás lehet, hogy saját magukért dolgozzanak. Micsoda kijátszása és elárulása ez humanitásunknak! Valószínűleg az is a karmánktól függ, hogy megtaláljuk a segítség módját. Sok gazdag embert ismerek: gazdagságuk vesztüket okozhatja, kifejlesztve bennük a henyélést és önzést, de kihasználhatják a pénz adta lehetőséget, hogy valóban segítsenek másokon, s ezáltal magukon segítsenek.

Sohasem szabad elfelejtenünk, hogy cselekedeteinkkel, szavainkkal és gondolatainkkal választási lehetőségünk van. S ha választunk, véget vethetünk szenvedéseinknek, a szenvedés okának, és segíthetjük, hogy igaz lehetőségünk, az igazi buddha-természet felébredjen bennünk.

⁶² David Lorimer foglalkozik mélyebben ezzel a témával könyvében: *Whole in One: The Near-Death Experience and the Ethic of Interconnectedness*, London, Arkana, 1990.

⁶³ Raymond A. Moody Jr., *Reflections on Life After Life*, London, Corgi, 1978. 35.

⁶⁴ Ring, *Heading Towards Omega*, 71.

⁶⁵ Raymond A. Moody Jr., *The Light Beyond*, London, Pan, 1989. 238.

⁶⁶ P. M. H. Atwater, *Coming back to Life*, New York, Dodd, Mead, 1988. 36.

Mire az igazi buddha-természet teljesen felébred bennünk, megszabadulunk tudatlanságunktól, s egyesülünk a halál nélküli megvilágosodott tudattal, nincs vége az élet és halál körforgásának. Így a tanítás azt mondja nekünk, hogy ha nem fogadjuk el, hogy jelen életünkben teljes mértékben felelősek vagyunk magunkért, akkor a szenvedéseink nemcsak néhány életen keresztül tartanak, hanem életek ezrein keresztül.

E kijózanító valóság tudatában tartják a buddhisták jövőbeli életüket sokkal fontosabbnak a jelenleginél, mivel tudják, hogy még számos élet áll előttünk. Ez a messzire tekintő látomás uralja életüket. Tudják, hogy ha feláldoznák az egész örökkévalóságot ezért az életért, az olyan lenne, mintha egész életük megtakarított pénzét egyetlen italra költenék, örült módon figyelmen kívül hagyva a következményeket.

Azonban ha követjük a karma törvényét és felébresztjük magunkban a szeretet és együttérzés jó szívét, ha megtisztítjuk gondolatunk folyamát, és fokozatosan felébresztjük tudatunk természetének bölcsességét, akkor igaz emberi lényé válhatunk, aki végül is eléri a megvilágosodást.

Albert Einstein mondta:

Az emberi lény az általunk univerzumnak nevezett egész időben és térben korlátozott része. Saját magát, gondolatait és érzéseit a többi résztől elválasztva érzékeli - ez tudatának egyfajta optikai csalódása. A csalódás valamiféle börtönünk, amely vágyainkat és érzéseinket néhány közelünkben lévő személyre korlátozza. Feladatunk, hogy együttérzésünk kiterjesztésével megszabaduljunk ebből a börtönből, s hogy magunkhoz öleljünk minden élőlényt és az egész természetet, teljes szépségében.⁶⁷

Tibeti reinkarnációk

Azok, akik úrrá lettek a karma törvényén és elérték a megvilágosodást, választhatják azt, hogy életük után visszatérnek az emberi létbe, hogy másokat segítsenek. Tibetben a tizenharmadik századra nyúlik vissza az újjászületettek vagy tulruk felismerése, amely mind a mai napig élő hagyomány. Amikor egy elismert mester meghal, pontos leírást ad arról, hogy hol fog újjászületni. Egyik közeli tanítványa vagy szellemi társa ezután álmodt lát vagy látomása támad, amely megjövendöli a mester közeli újjászületését. Néha a tanítványok felkeresnek egy elismert, neves mestert, aki különös tehetséggel rendelkezik a tulruk felismerésében. Ilyenkor ez a mester lát álmodt vagy jelenik meg számára valami látomás, amely azután iránymutató lesz a tulku újjászületésének felkutatásában. Amikor rálelnek a gyerekekre, ez a mester meghatározza, hogy valóban ő a reinkarnálódott mester.

Ennek a hagyománynak az a célja, hogy biztosítsa, hogy a felébredt mesterek bölcsességemlékezete nem vész el. Egy újjászületett életének legfontosabb vonása, hogy a bölcsességemlékezetét öröklő-öntudatra ébred, s ez valóságosságának igaz jele. Öszentsége a dalai láma például elmondja, hogy már kora gyermekkorában minden nehézség nélkül képes volt megérteni a buddhista filozófiát és tanítást, ami különben nem könnyű feladat, s általában több évet igényel, hogy valaki elsajátítsa.

A tulruk nagy gonddal nevelik. Még mielőtt tanításuk elkezdődne, utasítják a szülőket, hogy különös gonddal foglalkozzanak a gyermekkel. Tanításuk sokkal szigorúbb és intenzívebb, mint a közönséges szerzeteseké, mivel sokkal többet is várnak el tőlük.

A tulruk néha emlékeznek előző életeikre, vagy figyelemre méltó képességekről tesznek tanúságot. Mint a dalai láma mondja: „Teljesen természetes, hogy az újjászületett gyermekek emlékeznek tárgyakra, emberekre előző életeikből. Néhányan még a szent könyveket is idézni tudják, még mielőtt tanították volna nekik.”⁶⁸ Sok újjászületettnek kevesebb gyakorlatra és tanulásra van szüksége, mint másoknak. Mesterem, Dzsamjang Khjence is ilyen volt.

⁶⁷ Albert Einsteintől; Ideas and Opinions, fordította, Sonja Bargmann, New York, Crown Publishers, 1954. Idézte: Weber, ed., Dialogues with Scientists and Sages, 203.

⁶⁸ His Holiness the Dalai Lama, My Larad ayad My People: The Autobiography of the Dalai Lama, London; Panther, 1964. 24.

Mesteremnek fiatalkorában nagyon szigorú tanára volt, aki magas követelményeket állított elé. A fiúnak együtt kellett vele élnie remetelakjában, a hegyekben. Egyik reggel mestere elment a szomszédos faluba, hogy megtartsa egy szertartást valamely éppen meghalt emberért. Mielőtt elment, adott egy könyvet mesteremnek, amelynek Mandzsusri neveinek felsorolása volt, a címe. „Estig tanuld ezt meg” - ezek voltak búcsúszavai.

Az ifjú Khjence olyan volt, mint bármelyik más gyerek; ahogy mestere kitette a lábát, játszani kezdett, egészen addig, amikor már a szomszédok is aggódni kezdtek, s dorgálták: „Jobb lenne, ha elkezdenél tanulni, különben majd verés lesz a vége.” Tudták, hogy milyen szigorú és hirtelen haragú volt mestere. Oda sem hederített, csak játszott tovább. Végül már naplemente előtt, mikor tudta, hogy mestere hamarosan hazatér, átolvasta egyszer az egész szöveget. Megjött mestere, és kikérdezte. Az egész könyvet szóról szóra felmondta.

Általában egyetlen mester sem adna ép ésszel ilyen feladatot egy gyermeknek. Azonban a tanító szíve legmélyén tudta, hogy Khjence Mandzsusrinek, a Bölcsesség buddhájának újjászületése, s a feladattal mintegy megpróbálta lépre csalni, hogy megmutassa magát. Maga a gyermek, azzal, hogy tiltakozás nélkül elfogadott egy ilyen nehéz feladatot, hallgatólagosan elismerte, hogy ki is ő. Később Khjence leírta önéletrajzában, hogy mestere, bár nem ismerte el, erősen az esemény hatása alá került.

Mi folytatódik egy tulkuban, pontosan az a személy, mint akinek az újjászületése? Igen is meg nem is. Ugyanúgy el van kötelezve, és ugyanolyan indíttatása van, hogy segítsen mindenkin, de valójában nem ugyanaz az ember. Ami az egyik életről a másikra folytatódik, az az áldás, amit a keresztények „kegyelem”-nek hívnának. Az áldásnak és kegyelemnek az átvitele pontosan szabályozott, és megfelel minden egymást követő kornak, az újjászületett mindig olyan módon jelenik meg, hogy a legjobban illeszkedjék a saját korában élő emberek karmájához, hogy a legjobban tudjon segíteni nekik.

Az újjászületések rendszerének gazdagságát, hatásosságát és finomságát talán a legmeghatóbban öszentsége a dalai láma példázza. A buddhisták Avalokitesvara, a Végtelen Együttérzés buddhája megtestesüléseként tisztelik.

Tibetben istenkirályként nevelkedett, részt vett a hagyományos gyakorlatokban, megismerkedett elődeinek legfőbb tanításaival, s a tibeti hagyomány egyik legnagyobb élő mesterévé vált. Mégis az egész világ egyszerűségéről, hétköznapi külsejéről ismeri. A dalai lámát erősen foglalkoztatják a modern fizika, neurobiológia, pszichológia kutatásai, valamint a politika. Nézeteit, egyetemes felelősséget hordozó üzeneteit nemcsak a buddhisták fogadják el, hanem világszerte a különféle meggyőződést vallók is. Az erőszaknélküliséghez való elkötelezettségéért, amelyet a tibeti népnek a kínaiaktól való függetlenségükért negyven éve tartó élethalálharcában tanúsított, 1989-ben Nobel-díjat kapott. Egy különösen háborgó időszakban példája bátorította a szabadságukért küzdő embereket a földgolyó valamennyi országában. A dalai láma az egyik vezető szóvivője a környezet megőrzésének, fáradhatatlanul megpróbálja ráébreszteni embertársait önzésük, anyagias filozófiájuk veszélyességére. Az értelmiségiek, a vezetők mindenfelé tisztelik, és sok száz, mindenfajta, mindenféle nációjú egyszerű embert ismerek, akiknek életét a dalai láma jelenlétének magasztossága, sugárzása, öröme megváltoztatta. A dalai láma, azt hiszem, nem kevesebb, mint az Együttérzés buddhájának arca, amelyet a veszélyeztetett emberiség felé fordít, Avalokitesvara újjászületése, aki nemcsak Tibetért, nemcsak a buddhistáikéit, hanem az egész világért él, amely soha nem látott szükségét szenved a gyógyításban, az együttérzésben. Személye a béke iránti teljes elkötelezettség példája.

A nyugati világ számára meglepő lehet, hogy milyen sok újjászületett élt Tibetben, s hogy nagy többségük mester, tudós, író, misztikus és szent lett, akik jelentősen hozzájárultak a buddhizmus tanításaihoz, és Tibet társadalmában jelentős szerepet játszottak. Azt hiszem, hogy az újjászületések folyamata nem korlátozódik csupán Tibetre, hanem minden országban, mindig megtörténik. A történelem során voltak kiemelkedő művészi zsenik, akik hatalmas szellemi erővel és humánus szemlélettel bírtak, segítették az emberiséget, hogy előbbre jusson az útján. Gandhira, Einsteinre, Abraham Lincolnra, Teréz anyára, Shakespeare-re, Szent Ferencre, Beethovenre, Michelangelóra gondolok. Amikor a tibetiek ilyen emberekről hallanak, azt mondják, ők bodhiszattvák. S amikor magam hallok róluk, munkájukról, látomásaikról, megrendít a buddhák és

mesterek hatalmas fejlődési folyamatának kiterjedtsége, amely elindítja az egész emberiség felszabadításának folyamatát, és jobbá teszi a világot.

Hét

Bardók és más valóságok

A bardo tibeti szó, amely egyszerűen „átmenet”-et jelent, vagy „úr”-t az egyik állapot befejeződése és a másik elkezdődése között. Bar azt jelenti, hogy „között”, és do „felfüggesztett” vagy „eldobott”. A bardo kifejezést a Tibeti halottaskönyv tette ismertté. A könyvet 1927-ben fordították először angolra, s azonnal a nyugati világ pszichológusainak, íróinak, filozófusainak élénk érdeklődését váltotta ki, és sok millió példányban kelt el.

A címet, Tibeti halottaskönyv W. Y. Evans Wentz amerikai tudós, a könyv fordítója találta ki, a híres Egyiptomi halottaskönyv⁶⁹ hatására (amely ugyancsak téves cím). A könyv eredeti címe: Bardo Tödol Csenmo, ami annyit jelent, hogy Hallás által való nagy megszabadulás a bardóban. A bardo-tanítások meglehetősen régiiek, s a Dzogcsen tantrákban⁷⁰ találhatóak. Ezek a tanítások visszanyúlnak az emberi mesterek előtti időkbe, az Ős-Buddháig (akit szanszkritul Szamantabhadrának, tibetiül Kuntuzangpónak hívnak), s aki tudatunk természetének teljes, mezítelen, mennyboltszerű ősi tisztaságát képviseli. A Bardo Tödol Csenmo maga egy terjedelmes tanításciklus része, amelyet Padmaszambhava adott tovább, s amelyet a tizennegyedik században Karma Lingpa tibeti látnok fedezett fel.

A Hallás által való nagy megszabadulás a bardóban, a Tibeti halottaskönyv, a tudásról szóló egyedülálló könyv. Egyfajta útikönyv, a halál utáni állapotokon átvezető útleírás, amely azért készült, hogy a haldoklás közben és a halál után felolvassa a mester vagy egy közeli szellemi társ. Tibetben úgy tartják, hogy „öt módja van annak, hogy a megvilágosodást meditáció nélkül elérhessük”: egy nagy mester vagy szent tárgy szemlélésével; különlegesen áldott mandala rajzának, szent ráolvasásoknak a viselésével; szent nektár kóstolásával, amelyet a mesterek különlegesen elmélyült meditációban készítettek; azzal, hogy a tudatosság átformálására gondolunk; a halál pillanatában a phova által s bizonyos mély tanítások meghallgatásával, mint például a Hallás által való nagy megszabadulás a bardóban.

A Tibeti halottaskönyvet olyan gyakorló személynek szánták, aki ismeri annak tanításait. A modern olvasó számára nagyon nehéz megérteni, és számtalan olyan kérdést vet fel, melyeket egyszerűen lehetetlen megválaszolni anélkül, hogy valaki ismerné azt a hagyományt, amelyből fakad. A könyvet azért sem lehet tökéletesen megérteni, mert az olvasó nem ismeri azokat az íratlan, szóbeli utasításokat, amelyeket a mester ad tovább tanítványának, és amelyek a gyakorlat kulcsát jelentik.

Ebben a könyvben felvázolom azokat a tanításokat, amelyeket a Nyugat már megismerhetett a Tibeti halottaskönyvből, azonban ezúttal sokkal bővebben és érthetőbb összefüggésben.

A bardók

A Tibeti halottaskönyv népszerűsége miatt az emberek a bardót általában a halállal azonosítják. Igaz, hogy a tibetiek a mindennapi beszédben bardónak hívják a halál és az újjászületés közötti állapotot, azonban sokkal szélesebb és mélyebb értelemben. A bardo-tanításokban lehet talán a legjobban látni, hogy a buddhák ismerete életről és halálról milyen mély és mindent átfogó, s hogy valójában az, amit életnek és az, amit halálnak nevezünk, mennyire elválaszthatatlanok egymástól, ha a megvilágosodás szemszögéből vesszük szemügyre őket.

Létezésünket négy valóságos szakaszra oszthatjuk: élet, haldoklás és halál, halál utáni állapot és újjászületés. Ez a négy bardo:

⁶⁹ Az Egyiptomi halottaskönyv is kitalált cím, amelyet fordítója, E. A. Wallis Budge adott neki, az arab Halottak könyve alapján, és semmi köze az eredeti címhez: „Előjönni a napra.”

⁷⁰ Lásd a 10. fejezetet. A Dzogcsen-tantrák eredeti tanítások, amelyeket az első emberi Dzogcsen-mester, Garab Dordzse állított össze.

az e világi élet „természetes” bardója
a haldoklás „fájdalmas” bardója
a dharmata „sugárzó” bardója
a változás „karmikus” bardója

1. Az e világi élet természetes bardója felöleli a születés és a halál közötti teljes szakaszt. Tudásunk jelen helyzetére alapján ez nem jelent többet, mint egy bardót, átmenetet. Azonban ha elgondolkodunk rajta, akkor világossá válik, hogy karmikus történetünk végtelen hosszúságához viszonyítva az az idő, amelyet ebben az életben töltünk el, viszonylag igen rövid. A tanítások hangsúlyozzák, hogy az e világi élet bardója az egyetlen, s ennek következtében a legmegfelelőbb idő arra, hogy a halálra felkészüljünk: alaposan meg kell ismerkednünk a tanítással, és meg kell erősödnünk a gyakorlatban.

2. A haldoklás fájdalmas bardója a haldoklás pillanatában kezdődik és annak végéig tart, addig az állapotig, amelyet „belső légzés”-nek nevezünk; ez a tudat természetének felragyogásában éri el tetőfokát, amit „Földi Sugárzásnak” hívunk, s a halál pillanatában jelentkezik.

3. A dharmata sugárzó bardója magában foglalja a tudat természetének ragyogó megjelenését, amelyet a halál utáni állapotban érzékelünk, a „Világos Fény” felragyogását, amely hang, szín és fényjelenségekkel jár.

4. A változás karmikus bardója, az, amit ténylegesen bardónak szoktunk nevezni, a köztes lét, amely egészen addig a pillanatig tart, amíg nem születünk újjá.

Minden bardo-periódusra egyaránt jellemzők valamiféle olyan közök, periódusok, amelyekben a felébredés lehetősége fokozottan jelen van. A megszabadulás lehetősége mindig, szakadatlanul jelen van az élet és a halál során, s a bardo tanításai adják a kulcsot, vagyis az eszközt, amely képessé tesz bennünket arra, hogy felfedezzük és felismerjük ezeket a lehetőségeket, és a legnagyobb mértékben kihasználjuk azokat.

Bizonytalanság és lehetőség

A bardók közös jellemzője, hogy a mélységes bizonytalanság szakaszai. Vegyük az e világi életet, mint elsődleges példát. Ahogy a körülöttünk levő világ egyre féktelenebbé válik, úgy lesz életünk egyre szétszabdaltabb. Nincsenek kapcsolataink; s saját lényünk szétfolyik, idegesek, nyugtalanok, gyakran paranoiásak vagyunk. A legkisebb krízis kipukkasztja stratégiánknak azt a luftballonját, amely mögé elrejtőztünk. A pánik egyetlen pillanata felvillantja, hogy minden milyen bizonytalan és kétes. A modern világban élni egyet jelent azzal, hogy bardo-állapotban élünk; nem szükséges meghalni ahhoz, hogy átéljük.

A bizonytalanság, amely már mindent átjár, egyre fokozódik, még hangsúlyosabb lesz, miután meghalunk, amikor is, ahogy azt a mesterek állítják, tisztaságunk és zavarodottságunk „hétyszeresére nő”.

Bárki, aki őszintén tekint az életre, észreveszi, hogy a folytonos bizonytalanság és kétség állapotában élünk. Tudatunk állandóan hányódik a zavarodottság és tisztánlátás között. Ha állandóan zavarodottak lennénk, akkor az legalább valamifajta állandóságot jelentene. Ami az életben a legfurcsább, hogy néha, minden zavarodottságunk ellenére, valóban bölcssek vagyunk. Ez megmutatja, hogy mi a bardo: folyamatos, bátortalan imbolygás a világosság és zavarodottság, éleslátás és téboly között. Mostani tudatunkban a bölcsesség és zavarodottság egyszerre jelenik meg, vagy ahogy mondani szoktuk: „együtt jelentkezők”. Ez azt jelenti, hogy folyamatosan választás előtt állunk, s mindig tőlünk függ, miképp döntünk.

Ebben a folyamatos bizonytalanságban minden zordnak és csaknem reménytelennek látszhat, de ha mélyebbre tekintünk, észre vesszük, hogy ezek a váltások szakadékokat teremtenek; olyan közöket, amelyekben az átváltozás nagyszerű lehetősége állandóan jelen van - észre kell ezt venni, és ki lehet használni.

Mivel az élet nem más, mint születés, halál és a köztük lévő átmenet állandó váltakozása, így a bardo-élménynek állandó részesei vagyunk, s azok pszichológiai felépítésünk lényeges részei. Normális körülmények között nem vagyunk tudatában a bardóknak, mivel tudatunk az egyik

úgynevezett „szilárd” helyzetből a másikba megy át, rendszerint észre sem véve az átmenetet, amely mindig jelen van. Mivel a tanítások segíthetnek nekünk, hogy megértsük, tapasztalatunk minden pillanata egy-egy bardo, mivel minden gondolat és minden érzés a tudat lényegéből keletkezik, s oda tér vissza. A heves változások és átmenetek pillanatai azok, hívja fel figyelmünket a tanítás, amikor a tudat igaz, mennyboltszerű, őseredeti természetének lehetősége van, hogy megnyilvánuljon.

Hadd mondjak erre egy példát. Képzeld el, hogy egy nap, munka után hazaérsz, s azt látod, hogy az ajtód bezúzva, sarokvasain lóg. Kiraboltak. Bemész, s úgy találsz, hogy mindened, amid csak volt, eltűnt. Egy pillanatig megbénít a megrázkódtatás, s kétségbeesetten próbálsz valamit kitalálni, hogy visszazerezd, ami elveszett. Megráz, hogy mindened odaveszett. Zakatoló agyad azután elcsendesedik, gondolataid lecsillapodnak. Hirtelen mély nyugalom önt el, csaknem az áldottság állapotát érzed. Nincs több küzdelem, nincs több erőfeszítés, hiszen reménytelen. Más nem tehetsz, mint hogy feladod, nincs más választásod.

Egy pillanat alatt elvesztettél valami értékeset, és azután, a következő pillanatban a tudatod maris a béke mély, nyugodt állapotába kerül. Amikor ilyen élményt élünk át, nem fontos azonnal rohanni, hogy megoldást találjunk. Maradj egy kicsit a nyugalom állapotában, hagyd egy kis szünetet magadnak. Ha ebben a szünetben valóban megpihensz, magadba nézel, akkor rövid bepillantást nyerhetsz a megvilágosodott tudat halál nélküli természetébe.

Minél érzékenyebbek vagyunk, s minél jelenvalóbb felkészültségünk a köztes lét és az átmenetek nyújtotta alkalmakra, arra, hogy szembesüljünk a váratlan lehetőséggel, amikor is bepillantást nyerhetünk, annál alaposabban felkészültünk arra a még sokkal erősebb és ellenőrizhetetlen pillanatra, amikor a halál bekövetkezik.

Ennek nagy jelentősége van, mivel a bardo-tanítások elmondják, hogy vannak pillanatok, amikor a tudat sokkal szabadabb, mint általában, olyanok, amelyek sokkal erősebbek, mint a többi, amelyek sokkal erősebb karmikus jelentőséggel és kisugárzással bírnak. Ezeknek a pillanatoknak a legfontosabbika a halálé: mivel abban a pillanatban a testet hátrahagyjuk, s elnyerjük a megszabadulásra a lehető legnagyobb lehetőséget.

Szellemi felkészültségünk bármily tökéletes is, a testünk és karmája korlátok közé szorít. A halál fizikailag szabadabbá tesz, s ezzel csodálatos lehetőség nyílik, hogy beteljesedjen az, amire gyakorlataink és egész életünk során készültünk. Még a legnagyobb mester esetében is, aki elérte a legmagasabb megvalósulást, a végső elbocsátás, amelyet parinirvánának nevezünk, csak a halál hajnalával jön el. Ezért van az, hogy a tibeti hagyományban a mestereknek nem születésük napját ünnepeljük, hanem a halálukét, végső megvilágosodásuk pillanatát.

Gyermekkoromban Tibetben, s még évekkel utána is, egyik történetet a másik után hallottam a nagy mesterekről és még a látszólag közönséges jógikról, sőt világi emberekről is, akik valami csodálatos és drámai módon haltak meg. Egészen az utolsó pillanatukig nem derült ki, miféle magasrendű megvilágosodást értek el, s hogy a tanítás erejét hogyan testesítették meg magukban.⁷¹

A Dzogcsen-tantrák, az ősi tanítások, amelyekből a bardo-útmutatások származnak, beszélnek egy mitikus madárról, a garudáról, amely teljesen kifejletten született. Ez a kép szimbolizálja ősi természetünket, amely már születése pillanatában tökéletes. A garuda fiókájának már a tojáson belül teljesen kifejlettek a szárnytollai, repülni mégsem tud, mielőtt kikelne. Csak abban a pillanatban törhet ki s emelkedhet a levegőbe, amikor a tojás héja széttörik. Ekképpen, mondják a mesterek, a buddhaság mibenlétét elfedi a test, és amint a testet eldobjuk, akkor jelenik meg teljes ragyogásában.

A halál pillanata azért olyan jó lehetőség, mert akkor esik meg, hogy a tudat alapvető természete, a Földi Ragyogás vagy Tiszta Fény, természetes módon megjelenik, s hatalmas, csodás módon megnyilvánul. Ha ebben a döntő pillanatban felismerjük a Földi Ragyogást, amelyről a tanítás beszél, akkor elérjük a megszabadulást.

⁷¹ Tibetben a mesterek nem fitogtatják megvilágosodásukat. Lehet, hogy hatalmas fizikai erővel rendelkeznek, de ezt többnyire megtartják magukban, ezt írják elő a hagyományok. Az igazi mesterek soha, semmilyen körülmények között nem használják fel erejüket az önmutogatásra. Akkor alkalmazzák, ha tudják, hogy valakinek tényleg segítségére lehetnek vele, vagy különös körülmények között, különös környezetben, esetleg néhány közeli tanítványuknak bemutatják.

Ez azonban csak akkor lehetséges, ha már életünkben, a meditáció során megismerjük és megértjük a tudat természetét. Ezért van az, hogy talán meglepő módon, a hagyományokban azt mondják, az, aki a halál pillanatában eléri a megszabadulást, azt úgy kell tekinteni, hogy ebben az életben szabadult meg, és nem a halál utáni bardo-állapotban, mivel ebben az életben ismerte fel és értette meg a Tiszta Fény lényegét. Ez az a lényeges pont, amelyet meg kell értenünk.

Más valóságok

Mint már mondtam, a bardók lehetőségek, de mi is pontosan az a bardóban, amely lehetővé teszi, hogy a felkínált alkalmat megragadjuk? Egyszerű a válasz: a tudat különféle állapotai, valóságai azok.

A buddhista gyakorlatban a meditáció során arra készülünk fel, hogy pontosan felismerjük a tudatnak az egymással kapcsolatos különféle aspektusait, és ügyesen fölemelkedjünk a tudatosság különböző szintjeire. A bardo-állapotok és a tudatosság fokozatai között pontos, jól meghatározható kapcsolat van, amelyet az egész élet- és halálciklus alatt tapasztalunk. Amint egyik bardóból a másik felé haladunk, mind az életben, mind a halálban jelen vannak a tudati változások, amelyeket a szellemi gyakorlatok során közelebről megismerhetünk, s végül teljesen megérthetünk.

A halál bardója során tudatunk mélyén rejülő folyamat az élet különféle területein is megjelenik. Az alvás és az álom során átélt finom tudatosság szoros kapcsolatban van a halál három bardójával:

- Amikor elalszunk az hasonló a halál bardójához, ahol az elemek és gondolati folyamatok feloldódnak, s megnyílnak a Földi Fényesség élményére.
- Álmodni hasonlatos a változás bardójához, az a közbülső állapot, amikor élesen látod a dolgokat, a „szellemi test” különféle, igen mozgékony tapasztalatot él át. Az álom állapotában is van egy ilyen testünk, az álomtest, amelyben az álom-élet tapasztalatait megéljük.
- A haldoklás bardója és a változás bardója között van egy különleges állapot, amelyet Tiszta Fénynek vagy a fényesség állapotának nevezünk, mint említettem, ez a dharmata bardója.

Ezt a tapasztalatot mindenki átéli, de nagyon kevesen vannak, akik észre is veszik, s alig valaki, aki teljes milétében megtapasztalná. A dharmata bardója megfelel annak a periódusnak, amikor már elaludtunk, de az álmok még nem érkeztek meg.

Természetesen a halál bardói a tudatosság sokkal mélyebb állapotát jelentik, mint az alvás és az álmodás, sokkal erősebb pillanatok, de viszonylagos finomsági szintjük megfelel egymásnak, s megmutatja; hogy milyen kapcsolat és párhuzam van a tudatosság különböző szintjei között. A mesterek gyakran felhasználják ezt a hasonlatot, hogy bemutassák, hogy a bardo-állapot alatt milyen nehéz elérni az éberséget. Vajon ki az közülünk, aki odafigyel a tudat változására, miközben elalszik? Vagy az alvás pillanatára, amikor még nem kezdődtek meg az álmok? Ki az közülünk, aki még akkor is tudatosan figyel, amikor álmodni kezd. Képzeld csak el, hogy milyen nehéz tudatosnak maradni a halál bardóinak zaklatottságában.

Amilyen a tudatod az alvás és álmodás állapotában, az azt jelzi, hogy milyen lesz az ennek megfelelő bardo-állapotban; például az a mód, ahogy az álmaidra, a látomásaidra és nehézségeidre reagálsz, megmutatja, miként fogsz reagálni a halál után.

Ezért van az, hogy az alvás és álom jógája annyira fontos szerepet játszik a halálra való felkészülésben. Az igazi gyakorló arra törekszik, hogy változatlanul és töretlenül megtartsa tudata természetének éberségét éjjel és nappal, s így kihasználja az alvás és álom különböző fázisait, hogy felismerje és jobban megértse, mi is fogsz történni velük a bardóban a halál után.

Még két további bardo létezik, amely az e világi élet természetes bardójába tartozik: az alvás és álom bardója és a meditáció bardója. Abban a hagyományban, amelyhez a Tibeti halottaskönyv is tartozik, ezt a két bardót teszik még hozzá a négy bardóhoz, így egy hatbardós sorozatot alkotnak.

Élet és halál a tenyerükben

Minden bardónak megvan a saját egyedi utasításkészlete és meditációs gyakorlata, amelyek pontosan elvezetnek bizonyos valóságokhoz s a tudat különös állapotaihoz. A szellemi gyakorlatok és a tréningek, amelyek az egyes bardo-állapotoknak felelnek meg, képessé tesznek bennünket, hogy a lehető legjobban kihasználjuk a megszabadulásra adandó alkalmakat. A bardóról a következő lényeges dolgot kell megértenünk: a gyakorlatok elvégzésével lehetővé válik, hogy ezeket a tudatállapotokat még életünk során elérjük. Átéldhetjük őket addig is, amíg itt és most vagyunk.

Egy nyugati ember számára nehéz lehet felfogni a tudat különböző állapotai feletti uralmat, de nem lehetetlen ezt elérni. Kunu láma Tendzin Gjalcen tökéletes mester volt, aki eredetileg Észak-Indiából a Himalája vidékéről származott. Fiatalkorában Szikkimben találkozott egy lámával, aki azt tanácsolta neki, hogy menjen Tibetbe, s ott folytassa buddhista tanulmányait. Elment Kelet-Tibetbe, Khamba, ahol a legnagyobb lámáktól tanult, beleértve mesteremet, Dzsamjang Khjencét is. Kunu láma szanszkrittudása tiszteletet vívott ki számára, és sok ajtót megnyitott előtte. A mesterek szívesen tanították, annak reményében, hogy majd ezeket a tanításokat visszaviszi s továbbadja másoknak Indiában, ahonnan, mint jól tudták, ezek a tanítások csaknem eltűntek. Kunu láma Tibetben való tartózkodása során kivételesen művelt és megvilágosodott lett.

Tényleg visszatért Indiába, ahol igazi aszkétaéletet élt. Amikor mesteremmel zárandokútra Indiába mentünk, mikor elhagyván Tibetet, mindenhol kerestük őt Benáreszben. Végül is egy hindu templomban találtunk rá. Senki nem tudta, hogy ki is ő, s még azt sem, hogy buddhista, csak annyit, hogy mester. A kedves, szent jógit ismerték benne, s ételt, adományokat hoztak neki. Amikor csak eszembe jut, azt mondom magamban: „Ilyen lehetett Assisi Szent Ferenc is.”

Amikor az első tibeti szerzetesek és lámák megérkeztek a száműzetésbe, a dalai láma iskolát alapított számukra, s Kunu lámát választották, hogy tanítson nekik nyelvtant és szanszkritot. Sok tudós láma járt oda és tanult vele, s mindannyian kitűnő nyelvtanárnak tartották. Azután egy nap az történt, hogy valaki feltett neki egy kérdést Buddha tanításairól. Igen kimerítő, mély választ adott. További kérdéseket tettek fel neki, s rájöttek, hogy bármit is kérdeznek, tudja rá a választ. Így azután híre-neve messzire szállt, s utóbb ő tanította a különböző iskolák tagjait saját hagyományukra.

Őszentsége a dalai láma később szellemi vezetőjeként maga mellé vette Kunu lámát, akit saját tanítása és a könyörületesége elindítójának tartott. Élő példája volt a könyörületeségnek. Még akkor sem változott semmit, amikor híressé vált. Ugyanazokat a régi, viseltes ruhákat hordta, s ugyanabban a kis szobában lakott. Amikor jött valaki, s ajándékot hozott neki, azt továbbadta a következő látogatójának. Ha valaki főzött neki, akkor evett, ha nem, akkor megvolt evés nélkül.

Egy napon egy mester, akit jól ismerek, elment meglátogatni Kunu lámát, és feltett neki néhány kérdést a bardókról. Ez a mester egy professzor volt, nagyon jól ismerte a Tibeti halottaskönyv hagyományát, a vele kapcsolatos gyakorlatokat. Elmesélte nekem, miként tette fel kérdéseit, s azután lenyűgözve hallgatta Kunu láma válaszait. Soha életében azelőtt nem hallott ehhez hasonlót. Ahogy elmagyarázta a bardókat, annyira életszerű és pontos volt, mintha azt mondta volna el, miként kell eljutni a Kensington útra, a Central Parkba vagy a Champs Élysées-re. Pont olyan volt, mintha már járt volna ott.

Kunu láma a bardókról saját tapasztalatai alapján beszélt. Az ilyen tájékozott gyakorló már végigutazta a valóság különböző dimenzióit. Mivel a bardo-állapotok tudatunk részét képezik, ezért lehet előhívni s felszabadítani őket a bardo-gyakorlatok során.

Ezek a tanítások a buddhák bölcsességtudatából fakadnak, akik az életre és halálra úgy tekintenek, mint a saját tenyerükre. Mi is buddhák vagyunk. Így, ha az e világi bardóban gyakorlatokat folytatunk, s mind mélyebbre és mélyebbre hatolunk saját tudatunk természetébe, akkor felfedezzük a bardóknak ezt az ismeretét, és a tanításoknak az igazsága magától kibomlik bennünk. Ezért az e világi élet természetes bardója döntő fontossággal bír. Itt és most kell felkészülni minden bardóra. A „felkészülés magasrendű alkalma, mondják, ebben az életben érhetjük el a megvilágosodást”.

Nyolc

Az e világi élet: a természetes bardo

Fedezzük fel a négy bardo közül az elsőt, az e világi élet természetes bardóját, minden vonatkozását, s azután majd a megfelelő időben és sorrendben továbbhaladunk, s feltárjuk a másik három bardót is. Az e világi élet természetes bardója felöleli a születés és a halál közötti egész életünket. Tanításai világossá teszik, miért is olyan különös lehetőség ez a bardo, s hogy valójában mit is jelent, hogy emberi lények vagyunk, s hogy mi az a lényeges dolog, amit ennek az emberi életnek az adománya nyújt.

A mesterek elmondják, hogy van tudatunknak egy aspektusa, amelyet „a közönséges tudat alapja”-nak neveznek. Longcsenpa, a kiváló tizennegyedik századi tibeti mester a következő módon írja le: „Ez egy nem megvilágosodott, semleges állapot, amely a tudat és a tudati események kategóriájába tartozik, s amely minden karma alapja, a szanszára és nirvána „nyoma”.⁷² Raktárként működik, ahol a negatív érzelmek által motivált múltbéli cselekedetek mint gabonamagvak felhalmozódnak. Amikor megfelelőek a feltételek, kicsíráznak, s életünk bizonyos körülményeiben és helyzeteiben testet öltenek.

Képzeljük el a közönséges tudatnak ezt a formáját, mint egy bankot, amelybe elhelyeztük a karmát, mint benyomásainkat és szokásainkat. Ha bizonyos keretekben szoktunk gondolkodni, legyen ez pozitív vagy negatív, akkor ezek a tendenciák nagyon könnyen előhívhatók, felidézhetők, s meg-megjelennek. Az állandó ismétlődések során hajlamaink, szokásaink még inkább megerősödnek, s folytatódnak még álmunkban is. Így életünk, halálunk és újjászületésünk meghatározóivá válnak.

Gyakran tesszük fel a kérdést magunkban: „Mi történik velem, ha meghalok?” A válasz erre az, hogy amilyen tudatállapotban vagyunk most, amilyen személyiségek vagyunk most, éppen olyanok leszünk a halál pillanatában, hacsak nem változunk meg. Ezért annyira fontos, hogy kihasználjuk ezt az életet tudatfolyamunk s ezáltal lényünk és jellemünk alapjának megtisztítására - amíg megtehetjük.

Karmikus látomás

Hogy van az, hogy emberi lényekként jövünk életre? Minden lény, akinek hasonló a karmája, hasonló látomással bír az őt körülvevő világról. Érzékeléseink összességét „karmikus látomás”-nak nevezzük. A karmánk és a létszféránk közötti szoros összefüggés magyarázza, hogy miért éppen ebben a formában születtünk újjá: te és én, például, emberi lények vagyunk, azért, mert közös az alap, a karmánk.

Azonban az emberi szférán belül is mindenkinek megvan a maga saját karmája. Különböző országokban, városokban, családokban születünk, különböző a neveltetésünk, a taníttatásunk, a bennünket ért hatások, hiteink; mindezek a feltételek határozzák meg karmánkat. Valamennyien szokások és múltbéli cselekedetek bonyolult összegzései vagyunk, s ezért a dolgokat csak a magunk személyes módján tekinthetjük. Az emberi lények igen hasonlóak egymáshoz, mégis teljesen különféle módon érzélik a dolgokat. Valamennyien a saját egyedülálló, elkülönült személyes világunkban élünk. Mint Kalu rinpoche mondta:

Ha száz ember alszik és álmodik, mindegyik másfajta világot lát álmában. Mondhatjuk, hogy valamennyiük álma igaz; értelmetlen lenne azt bizonygatni, hogy csak az egyiké az, és a többié mind téveszme. Minden érzékelőnek megvan a maga igazsága, amit érzékelésének karmikus keretei határoznak meg.⁷³

⁷² Tulku Thondup, Buddha Mind, Ithaca, NY, Snow Lion, 1989. 211.

⁷³ Kalu Rinpoche, Essence of the Dharma, Delhi, India, Tibet House, 206.

A hat létforma

Emberi létünk nem az egyetlen karmikus látomás. A buddhizmus a létezés hat szféráját különbözteti meg: istenek, félistenek, emberek, állatok, éhes szellemek és poklok. Valamennyi a hat negatív érzélem egyikének eredménye: büszkeség, féltékenység, vágy, tudatlanság, kapzsiság, harag.

Csakugyan rajtunk kívül léteznek ezek a szférák? Talán igen, valójában a mi karmikus látókörünkön kívül esnek. Sose feledjük: annyit látunk, amennyit karmikus látókörünk lehetővé tesz, s nem többet. A jelenben érzékelésünk tisztátalan és fejletlen állapota csak ennek a világnak az érzékelését teszi lehetővé, egy bogár egyetlen ujjunkat az egész világmindenségként érzékelheti. Annyira önteltek vagyunk, hogy csak azt hisszük, amit látunk. A nagy buddhista tanítások mégis megszámlálhatatlan világról beszélnek, amelyek különféle dimenziókban helyezkednek el - lehet még nagyon sok hasonló, sőt pont olyan világ, mint a miénk -, modern asztrofizikusok elméleteikben párhuzamos világrendszerek létezését feltételezik. Hogyan mondhatjuk határozottan, hogy mi létezik és mi nem létezik korlátozott látókörünkön kívül?

Ha a bennünket körülvevő világot nézzük, s saját tudatunkba tekintünk, láthatjuk, hogy a hat szféra bizonyosan létezik. Léteznek, ahogy öntudatlanul hagyjuk, hogy negatív érzelmeink kifejlődjenek és kikristályosodjanak a minket körülvevő szférákban, s hogy azokat a szférákat saját életünk stílusával, formájával, illatával és összetételével határozzuk meg. Ugyancsak léteznek pszichofizikai rendszerünkön belül, mint különféle magvak és a különféle negatív érzelmek folyamatai, amelyek mindig készek, hogy kicsírázzanak, növekedjenek, attól függően, hogy milyen hatás éri őket, s hogy milyen életformát élünk.

Lássuk csak, miként fejlődnek és kristályosodnak ki ezek a szférák a minket körülvevő világban. Az istenek szférájának legfőbb jellemzője, hogy mentes minden szenvedéstől, az örök szépség és az élvezetek eksztázisának szférája. Képzeljük el az isteneket: magasak, szőke hullámos hajúak, tengerpartokon, napsütötte kertekben heverésznek, kedvükre való zenét hallgatnak, bódító italokat isznak, a meditáció, jógiság, testük fejlesztésének magas fokát érték el, mindig építik magukat, de soha nem terhelik meg agyukat, soha nem szembesülnek semmiféle bántó vagy fájdalmas helyzettel, soha nincsenek tudatában valóságos helyzetüknek, soha nem tudatosodik bennük valós helyzetük.

Ha az istenek szférájáról Kalifornia vagy Ausztrália jut eszünkbe, akkor a félistenek lakhelye talán a Wall Street mindennapi intrikáit és rivalizálását vagy Washington és a Whitehall forrongó folyosóit formázza. És az éhes szellemek szférája? Mindenhol ott van, ahol emberek élnek, akik legyenek bár gazdagok, sohasem elégedettek, kapaszkodnak, hogy még megkaparintsák ezt a céget vagy azt, vagy vég nélküli pereskedésekben élük ki kapzsiságukat. Kapcsold csak be bármelyik televízió csatornát, és máris beléptél a félistenek és az éhes szellemek világába.

Az istenek szférájában az élet minősége jobbnak tűnik, mint a miénk, mégis a mesterek azt tanítják, hogy az emberi lét határozottan sokkal értékesebb. Miért? Azon egyszerű tény miatt, mert mi tudatosak és értelmesek vagyunk, s ez a megvilágosodás nyersanyaga, s mivel éppen az emberi világunkat átható szenvedés az az ösvény, amely elvezet a szellemi átváltozáshoz. A fájdalom, szenvedés, veszteség, az állandó frusztráció valóságos és meghatározó célt szolgálnak: azt, hogy felébresszenek bennünket, hogy képessé tegyenek bennünket rá, sőt szinte kényszerítsék, hogy kitörjünk a szanszára körforgásából, s így felszabadítsuk börtönbe szorított nagyságunkat.

Minden szellemi hagyomány hangsúlyozta, hogy az emberi élet egyedülálló, s olyan lehetőségek rejlenek benne, amelyeket még csak most kezdünk felismerni. Ha elmulasztjuk azt a lehetőséget, amelyet ez az élet kínál magunk átfórmálására, lehet, hogy nagyon sokáig kell várni, hogy ismét megadassék ez a lehetőség. Képzeld el egy vak teknőst, amely világnyi méretű óceán mélyén bolyong. Felette úszik egy fagyűrű, amelyet a hullámok ide-oda lökdösnek. A teknős minden száz évben egyszer feljön a felszínre. A buddhisták azt mondják, hogy emberi lénynek születni még sokkal nehezebb, mint hogy az a teknősbéka felszínre emelkedve véletlenül a fejével beetaláljon a fagyűrűbe. S még azok között is, akiknek emberi születés az osztályrésze, kevesen vannak, akiknek megadatik, hogy kapcsolatba kerüljenek a tanításokkal; s azok, akik valóban megfogadják és cselekedeteikben megtestesítik ezeket a tanításokat, kevesen vannak, olyan kevesen, mint „csillagok a nappali égbolton”.

Az érzékelés kapui

Mint már mondtam, a világ érzékelése teljesen karmikus látásmódunktól függ. A mesterek ezt egy hagyományos példával magyarázzák: ha többféle élőlény találkozik a folyó partján, az ember a folyót víznek látja, olyan anyagnak, amelyben mosakodhat, amellyel szomját olthatja; egy állat számára, mondjuk egy hálnak, a folyó az otthona; az isten áldást hozó nektárt lát benne, a félisten fegyvert; az éhes szellem vizeletet és gennyes vért; a pokol lakója pedig olvadt lávát: A víz ugyanaz, mégis teljesen különféle módon, akár egymásnak ellentmondóan érzékelhető.

Az érzékelésnek ez a gazdagsága mutatja, hogy minden karmikus látomás illúzió; mivel ha egyetlen szubsztanciát ennyiféle módon érzékelhetünk, hogyan lehetne valaminek is egyetlen igazi, őseredeti valósága? Azt is megmutatja ez a példa, hogy hogyan lehet, hogy ez a világ néhány ember számára mennyország; másoknak pokolnak tűnik.

A tanítások azt mondják, hogy lényegében háromféle látásmód van: a közönséges lények „tisztátalan karmikus látásmód”-ja, a „tapasztalat látásmódja”, amely a meditációs gyakorlatot folytatók számára nyílik meg, s amely a transzcendens útja és eszköze, valamint a megvilágosodott lények „tisztá látásmódja”. Egy megvilágosodott lény vagy egy buddha ezt a világot természetes tökéletességében észleli, teljes, káprázatosan tiszta szféraként. Mivel ők megtisztították a karmikus látásmódok minden okát, mindent csupasz, őseredeti szentségében látnak.

Minden körülöttünk lévő dolgot úgy látunk, ahogy vannak, mert a belső és külső valóságról való tapasztalatainkat ismételten megerősítettük, mindig ugyanúgy, hosszú életek során át, s ez elvezetett minket ahhoz a hibás következtetéshez, hogy amit látunk, az az igazi valóság. Amikor továbbhaladunk a szellemi ösvényen, megtanuljuk, miként kezeljük megcsontosodott észleléseinket. A világról vagy a dolgokról, sőt magunkról is kialakított minden régi elképzelésünket meg kell tisztítani, fel kell oldani, s akkor egy teljesen új látásmód nyílik meg előttünk, amelyet a „mennyei” mezejének nevezhetünk. Ahogy Blake mondja:

*Ha az érzékelés ajtajait megtisztítanánk
Minden úgy jelenne meg... ahogy valójában van, végtelen.⁷⁴*

Sose felejtsem, amikor Duddzom rinpocse egy meghitt pillanatban felém hajolt, és lágyan, krákogós, kicsit magas hangján így szólt: „Ugye tudod, hogy a bennünket körülvevő dolgok eltűnnek, egyszerűen eltűnnek...”

A karma és negatív érzelmeink legtöbbször elhomályosítják azt a képességet, hogy saját legbensőbb lényegünket s a valóság természetét jól lássuk. Ennek eredményeképpen a boldogságot és a szenvedést mint a valóságot akarjuk megragadni, ám ügyetlen és ostoba cselekedeteinkkel továbbra is a következő születésünk magvait vetjük el. Cselekedeteink a világi létezés folyamatos ciklusaihoz kötnek minket, a születés és halál végtelen körforgásához. Ezért fontos, miként élünk most, ebben a pillanatban; ahogy most élünk, attól függhet egész jövőnk.

Ez az a valóságos és sürgető ok, amely miatt most kell okosan felkészülnünk a halállal való találkozásra, hogy még megváltoztathassuk karmikus jövőnket, s elkerüljük azt a tragédiát, hogy mindig új és új csalódásban a születés és halál fájdalmasan ismétlődő köreit járjuk. Ez az élet az egyedüli idő és hely, amikor és ahol felkészülhetünk, s csakis szellemi gyakorlatok során tehetjük ezt meg. Ez az e világi élet természetes bardójának tévedhetetlen üzenete. Mint Padmaszambhava mondja:

*Most, amikor az e világi bardo rám köszönt,
Felhagyok a lustasággal, az életben erre nincs idő,
Szorongás nélkül lépj a figyelés és hallás, az elmélkedés
és könyörületeség, meditáció ösvényére,
Észleld a világot, s figyelj az ösvényre, ismerd fel a „három
káját”: a megvilágosodott tudatot.⁷⁵*

⁷⁴ Blake, ...Marriage of Heaven and Hell.

*Most, hogy végre az emberi megtestesülés részese lettem,
Nincs idő, hogy a tudat az ösvényen bolyongjon.*

Az énnélküliség bölcsessége

Néha eljátszom a gondolattal, mit is érezne egy kis tibeti faluban élő ember, ha hirtelen egy minden rafinált technológiával megáldott modern városba kerülne. Talán azt gondolná, hogy már meg is halt, s a bardo-állapotba került. Hitetlenkedve bámulná az égen felette elszálló repülőgépeket vagy azt, hogy hogyan beszélget valaki telefonon azzal, aki a világ másik végén van. Azt hinné, csodával van dolga. A modern világban élő nyugati kultúrán nevelkedett embernek mindez természetes, hiszen lépésről lépésre ismerte meg mindennek a tudományos hátterét.

Éppen így Tibetben a buddhizmus az alap, a természetes, az elemi szellemi neveltetés, az e világi élet természetes bardójának teljes szellemi gyakorlata, a tudat ábécéje. Ennek a neveltetésnek az alapja az, amit „a három bölcsesség eszköze”-nek nevezünk: a megfigyelés és hallgatás bölcsessége, a könyörületes és elmélkedés bölcsessége és a meditáció bölcsessége.

Ezek segítségével ráébredhetünk igaz természetünkre, rajtuk keresztül felfedezhetjük és megvalósíthatjuk az örömet és szabadságot, amelyek valójában vagyunk, s ezt „az énnélküliség bölcsességének” nevezzük.

Képzelnék csak el, hogy valaki egy közúti baleset után hirtelen kórházban ébred fel, s teljes emlékezetkiesésben szenved. Külsőre minden változatlan; ugyanaz az arca és az alakja, megvannak az érzékei és a tudata, de egyáltalán nem emlékszik semmire, s elképzelése sincs arról, ki is ő valójában. Ugyanígy mi sem emlékezünk igaz személyiségünkre, eredeti természetünkre. Vadul, dühödten testesítünk meg s hordunk körül egy másfajta egyéniséget, amelybe a szakadékba zuhanó kétségbeesésével kapaszkodunk. Ez a hamis és ostobán feltételezett egyéniség az „én”.

Tehát az én, valós lényünk fel nem ismerése, ennek minden eredményével: mindenáron, kétségbeesetten ragaszkodunk a magunkról összetákolt képhez, egy elkerülhetetlenül kaméleon sarlatánhoz, mindig változó egyéniségéhez, amely életben akarja tartani létezésének fikcióját. Tibetiül az „én”-t dak-dzinnek mondják, amely annyit jelent: „magához való ragaszkodás”. Tehát az „én”-t úgy jellemzik, mint a folyamatos ragaszkodás az „én” és az „enyém” csalóka fogalmához. Magam és más - az ehhez kötődő elképzelések, ideák, vágyak és cselekedetek hamis szerkezetet építenek fel. Ez a ragaszkodás a kezdeti pillanattól kezdve hiábavaló, s bukásra van ítélve, mivel nincsen semmilyen valóságalapja, s amihez ragaszkodunk, az természeténél fogva megragadhatatlan. Az a tény, hogy ragaszkodnunk kell, és továbbra is ragaszkodni és ragaszkodni, azt mutatja, hogy lényünk mélyén tudjuk, az én nem létezik elidegeníthetetlenül. Ebből a titkos, elbátortalanító ismeretből fakad minden bizonytalansági érzésünk és félelmünk.

Amíg le nem leplezzük az „én”-t, mindig megtéveszt bennünket, mint a megbízhatatlan politikus, aki véget nem érő ígéretésekkel kábít el, vagy az ügyvéd, aki újabb és újabb hazugsággal áll elő, vagy a talk-show házigazdája, aki csak beszél, beszél, miközben üres, hiábavaló fecsegésével valójában semmit sem mond.

Egész életünkön át tartó ostobaságunkkal létezésünk teljességét azonosítjuk az „énünk”-kel. Legnagyobb győzelme, hogy rávesz minket, azt gondoljuk, hogy ami az ő érdeke, az a miénk is, s annak túlélését a sajátunkénak tekintjük. Gonosz cinikusság, ha figyelembe vesszük, hogy az „én” és a ragaszkodás minden szenvedésünk gyökere. Mégis, az „én” annyira meggyőző, oly sokáig vezetett félre bennünket, hogy az énnélküliség gondolatára is elborzadunk. Én-nélkülinek lenni, suttog énnünk, azt jelenti, hogy elveszítéd az emberi lét minden kellemét, s csak színtelen robotolásra szűkül a léted, egy halott agyú vegetálásra.

Az „én” ügyesen játssza ki ellenünk a kontrollvesztéstől és az ismeretlentől való félelmünket. Ezt gondolhatjuk magunkban: „Tényleg meg kellene szabadulnom az „én”-től, annyi szenvedést okoz. De ha megteszem, akkor mi történik velem?”

⁷⁵ A három kája, a tudat igaz természetének három aspektusa, amint azt a 4. fejezetben leírtam: ürességlényege, sugárzó természete és mindent felölelő energiája; lásd még a 21. fejezetet.

Az „én” édesen közbeszól: „Tudom, hogy néha kellemetlen vagyok, s hidd el, megértem, ha el akarsz hagyni. De tényleg ezt akarod? Gondold csak meg: ha elmegyek, mi lesz veled? Ki fog gondoskodni rólad? Ki fog megvédeni, törődni veled, ahogy én tettem éveken keresztül?”

És még ha átlátunk is az „én” hazugságain, félünk azt elhagyni, mivel ha nem ismerjük tudatunk igaz lényét, valós egyéniségünket, akkor egyszerűen nincs más választásunk. Újra és újra megadjuk magunkat követeléseinek, ugyanazzal az önutálattal, amelyet az alkoholista érez, amikor újra a pohár után nyúl, bár tudja, hogy az tönkreteszi őt, vagy a kábítószerfüggő, aki beveszi a szert, bár tudja, hogy rövidke feldobottság után ismét a lehangoltság és a kétségbeesettség következik.

Az „én” a szellemi ösvényen

Az „én” bizarr uralmának egyetlen módon vethetünk véget: ha a szellem ösvényére lépünk. Az „én” erőforrásai azonban csaknem kimeríthetetlenek, minden pillanatban közbeléphet, lehűtheti szabadulni akaró vágyainkat. Az igazság egyszerű, s a tanítások világos magyarázatot adnak, de újra és újra szomorúan kellett tapasztalnom, hogy amint megérintenek minket, s kezdenek hatni ránk, az „én” mindent megpróbál, mert érzi fenyegetettségét.

Amikor először hallunk a szellemi ösvényről, s érdeklődni kezdünk iránta, feltárlanak előttünk a lehetőségek, az „én” még biztat is: „Ez tényleg csodálatos. Neked való! Van értelem ebben a tanításban!”

Aztán amikor elhatározzuk, hogy megpróbáljuk a meditációs gyakorlatot, vagy lelkigyakorlatokba kezdünk, az „én” így duruzsol: „Milyen nagyszerű ötlet! Miért is ne jöhetnék veled? Mindketten tanulhatunk valamit.” Szellemi fejlődésünk mézeshetei alatt az „én” így biztat minket: „Hát ez nagyszerű, olyan csodálatos, olyan felemelő...”

Azonban amint a szellemi ösvényen elérünk addig a pontig, amelyet „konyhai kiöntő”-nek neveznek, és a tanítások kezdenek mélyen érinteni bennünket, elkerülhetetlenül szembekerülünk saját énünk valóságával. Az „én” feleszmél, érzékeny pontjait érintjük, s ekkor mindenféle probléma jelentkezik. Olyan, mint egy tükör, amelyről nem fordíthatjuk el pillantásunkat. A tükör teljesen tiszta, csakhogy egy ronda, mogorva arc bámul belőle ránk: a sajátunk. Lázadozni kezdünk, mert nem tetszik, amit látunk; dühünkben még oda is csaphatunk, és széttörhetjük a tükröt, azonban ez csak azt eredményezi, hogy száz apró darabra hullik, s száz egyforma ronda pofa bámul ránk.

Ez az az időpont, amikor megdühödünk, s keserűen panaszkodunk; hol van hát az énünk? Hűségesen mellettünk áll s buzdít: „Igazad van, ez borzalmas, elviselhetetlen. Ne túrd!” Amint lenyűgözve hallgatjuk, az én tüzel minket, felizzítja elfojtott érzéseinket, újra olajat önt a tűzre: „Láthatod most már, hogy ez a tanítás nem neked való. Mindig mondtam! Nem látod, hogy ez nem a neked való tanár? Különbben is, te egy intelligens, modern, művelt nyugati ember vagy, s az ilyen egzotikus dolgok, mint a zen, a szilfizmus, a meditálás, a tibeti buddhizmus egy idegen keleti kultúra részei. Miféle haszna is lehetne számodra egy olyan filozófiának, amelyet fent a Himalájában találtak ki ezer évvel ezelőtt?”

Az „én” örvendezve figyel, amint egyre jobban belebonyolódunk kivetett hálójába, még szidalmazza is a fájdalomunkat, magányunkat; mindazt a nehézséget, amellyel szembekerülünk saját magunk megismerése során, s még a tanítást és a tanárunkat is gyalázza: „Ezek a guruk nem törődnek veled, hogy min mész keresztül. Csak kihasználnak. Azért dobálóznak ilyen szavakkal, mint „könyörületesség”, „önfeláldozás”, hogy a hatalmukba kerítsenek...”

Az „én” annyira okos, hogy a tanításokat a saját céljainak megfelelően csúri-csavarja, hiszen „a gonosz az írást saját céljai szerint idézi”. Az én végső fegyvere, hogy tettetéssel rámutat a tanítóra és követőire, mondván: „Ezek közül itt egyik sem felel meg a tanítás igazságának.” Most az „én” az igazság bajnokának szerepében pózol, ez a legravaszabb módszer, amellyel alááshatja hitedet, s lerombolhatja a már elért szellemi színtedet, odaadásodat és elkötelezettségedet.

Ám bármily szívósan próbál is eltéríteni a szellemi ösvényről az „én”, ha valóban ragaszkodsz hozzá, mély odaadással folytatod meditációs gyakorlataidat, lassan felismered, hogy ígéretei milyen csalókák voltak: hamis reményeket és hamis félelmeket ébresztettek. Megérted, hogy mind a remények, mind a félelmek lelki békéd ellenségei; a remények ámítanak, majd üresen és csalódottan hagynak ott, a félelmek megbénítanak, hamis személyiségtudatod szűk cellájába zárnak. Azt is felismered, hogy az „én” milyen mindent átszövő hatalommal bírt tudatod felett. A

meditáció során megnyíló szabadságban, amikor egy pillanatra megszabadulsz a ragaszkodástól, megpillanthatod igaz természeted szédítő távlatait. Rájössz, hogy „én”-ed, mint valami csaló, éveken keresztül becsapott, olyan sémákat, terveket, ígéreteket vonultatott fel, amelyek sohasem voltak valóságosak, s csak belső csődbe vittek. Amikor a meditáció lelki nyugalmában mindezt látod, és nincs benned semmiféle vágy, hogy feltárd azt, amit felfedeztél, akkor minden terv és séma a maga ürességében magától megmutatkozik s összeroskad.

Mindez nemcsak rombolást jelent. Az igen pontos és sokszor fájdalmas folyamat során, miközben megismered saját és a mások „én”-jének a hamisságát, lappangó gonoszságát, kifejlődik benned a belső nyíltság érzése, az „énnélküliség” közvetlen megismerése, minden dolog egymásrautaltsága, s ez az élénk és kegyes hangulat a szabadság előszobája.

A gyakorlatok során megtanultad, hogy az életedet leegyszerűsítsd, s egyre kevesebb lehetőséget adj az „én”-nek, hogy megcsalhasson. A meditáció tudatosságát gyakorolod, s ezen keresztül az agresszió, a ragaszkodás és egész lényed negativitásának szorítását meglazítod, s lassan rád köszönt a bepillantás bölcsessége. Ennek mindent elborító fényességében a bepillantás képessége lassan, élesen és egyenesen feltárja előtted a saját tudatod legfinomabb működését és a valóság mibenlétét.

A bölcs vezető

Két ember élt benned életed egész során. Egyik az „én”; locsogó, követelődző, hisztérikus kerítő; a másik a rejtett szellemi lény, akinek csendes, bölcs szava csak ritkán ért el hozzád, csak ritkán hallgattál rá. Minél többet hallgatod a tanítást, elméled rajta és beleépítéd életedbe, belső hangod, a tisztánlátás ősi bölcsessége, amelyet mi a buddhizmusban „megfontolt tudatosság”-nak nevezünk, felébred, megerősödik, s megtanulsz különbséget tenni az ő vezetése és az „én” nagyhangú, kábító szava között. Igaz természeted emléke teljes csodálatosságával és megbízhatóságával kezd visszatérni hozzád.

Saját magad fedezed fel önmagadban bölcs vezetődet. Kívül-belül alaposan ismer, mivel az te magad vagy. Készséggel és jókedvvel segít neked, megbeszélheted vele a gondolataiddal és érzéseiddel kapcsolatos minden problémádat. Vezetőd állandó, vidám, gyengéd, mégis néha kötekedő társad lehet, aki mindig tudja, hogy mi a legjobb neked, és segít megtalálni a megszokott reakcióid és érzelmi zavarodottságod gyötrődéseiből kivezető utat. Amint megfontolt tudatosságod hangja egyre erősebb és tisztább lesz, lassan megtanulsz különbséget tenni az igazság és az én különféle csalárdságai között, s helyes ítélettel és bizalommal hallgatod.

Minél gyakrabban figyelsz erre a bölcs vezetőre, annál könnyebb lesz, hogy megváltoztasd rosszkedvedet, átlátsz rajta, sőt még ki is neveded, milyen ostoba képzetek, képtelen dolgok ezek. Lassan képes leszel rövid úton megszabadulni az életedet eddig uraló sötét érzelmeidtől, s ez a képesség a legnagyobb csoda. Tertön Szögjal, a tibeti misztikus mondta, hogy az, aki a padlót a plafonra varázsolta vagy a tűzből vizet csinált, nem kápráztatta el; az igazi csoda az, ha valaki egyetlen negatív érzelmétől megszabadul.

Az „én” harsány, töredékes pletykái helyett, amelyekkel egész életed során kábított, egyre inkább a tanítás világos utasításait hallod magadban, amely mindig lelkesít, óv, vezet és irányít. Minél inkább hallgatsz rá, annál több segítséget kapsz tőle. Ha bölcs vezetőd szavait, a megfontolt tudatosság szavát követed, s az „én”-t lecsendesítéd, megérzed az áldás, öröm és bölcsesség jelenlétét, s ez valójában te vagy. Teljesen új életed kezdődik, amely egészen más, mint amikor még éned álarca mögé bújtál. S mire elérkezik a halál pillanata, addigra már az életben megtanulod, hogy hogyan tartsd fêken érzéseidet és gondolataidat, amelyek máskülônben a halál és a bardók állapotában nyomasztó módon elborítanak.

Amikor lassan kezdesz kigyógyulni az egyéniségedre vonatkozó amnéziából, végül is felismered, hogy a dak-dzin, az önmagunkhoz való ragaszkodás minden szenvedés gyökere. Megérted, milyen sok bajt okozott magadnak és másoknak, s rájössz, hogy a legnemesebb és legokosabb dolog, amit tehetsz, ha másokat dicsérsz, ahelyett hogy magadat magasztalnád. Ez gyógyulást hoz a szívedre, és gyógyulást jelent tudatodnak s gyógyulást a szellemednek.

Soha ne feledd, az énnélküliség tanítása nem azt jelenti, hogy először volt egy „én”, s a buddhisták félretették. Éppen ellenkezőleg, azt jelenti, hogy kezdetben egyáltalán nem volt semmiféle „én”. Ha ezt megérted, ez az „énnélküliség”.

A bölcsesség három eszköze

A mesterek azt mondják, az énnélküliség bölcsességének szabadságát a megfigyelés és hallás, a könyörületesség és elmélkedés, valamint a meditáció során érhetjük el. Azt tanácsolják, hogy kezdjük a megfigyeléssel, figyeljünk a szellemi tanításokra. Figyelmünk egyre inkább előhívja a bennük rejtőzködő bölcsességtermészetünket. Az előbb mesélt történet betegéhez hasonlítunk, aki a kórházi ágyon fekszik, amnéziában. Valaki, aki gondoskodott rólunk, elkezd a fülünkbe sutogni igazi nevünket, fényképeket mutogat a családunkról, régi barátainkról, s megpróbálja felidézni bennünk elvesztett önmagunkat. Fokozatosan, ahogy szavaira figyelünk, bizonyos részek érdekes húrokat pendítenek meg bennünk, s igaz természetünk emlékei felsejlenek előttünk. Valami mélységes otthonosság, rejtélyesen ismerős érzés önt el minket. A megfigyelés sokkal nehezebb folyamat, mint azt sokan gondolnák. Igazán figyelni, ahogy ezt a mesterek értik, azt jelenti, hogy teljesen át kell adni magunkat, s hagyni, hogy minden információ, képzet, gondolat, előítélet, amellyel teletöltöttük a fejünket, elmúljon. Ha valóban odafigyelsz a tanításra, akkor a közted és igaz lényed közötti akadályt képező képzetek lassan, de határozottan eltűnnek.

Amikor megpróbáltam, hogy valóban figyeljek, gyakran merítettem erőt a zen mester, Szuzuki-rosi tanításából, aki azt mondta: „Ha a tudatod üres, akkor bármire kész; mindenre nyitott. A kezdő tudatában számos lehetőség van, a mesterében csak kevés.”⁷⁶ A kezdő tudata nyitott tudat, üres tudat, kész tudat, s ha egy kezdő tudatával figyelünk, akkor valóban elkezdünk hallani. Mivel ha elcsendesült tudattal figyelünk, amely teljesen mentes az előítéletes elképzelésektől, akkor a tanítás igazsága számára lehetőség nyílik, hogy belénk hatoljon, s az élet és halál jelentése egyre világosabb és fényesebb lesz számunkra. Mesterem, Dilgo Khjence rinpoce mondta: „Minél jobban odafigyelsz, annál többet hallasz, minél többet hallasz, annál mélyebben értesz.”

A megértés azután a megfontolás és az elmélkedés során mélyül el. Ezek együtt alkotják a bölcsesség második eszközét. Amikor fontolgatjuk, hogy mit hallottunk, akkor az lassan átjárja tudatfolyamatunkat, s életünk belső tapasztalatává válik. A tanítás igazságait egyre finomabban és határozottabban tükrözik vissza a mindennapi események, ezáltal megerősítve azokat. A fontolgatás során lassan kibomlik és gazdagszik, most már intellektuálisan kezdjük megérteni, s a felismerés a fejünkből a szívünkbe kerül.

A bölcsesség harmadik eszköze a meditáció. Miután odafigyeltünk a tanításra, elméltünk rajta, az így megszerzett belátási képességet közvetlenül a meditációban alkalmazzuk mindennapi életünk szükségletei szerint.

Kétségek az ösvényen

Úgy tűnik, volt idő, amikor egy kivételes mester egy kivételes tanítványnak átadhatta a tanítást, s a tanítvány ezáltal elérte a megszabadulást. Duddzom rinpoce szokott mesélni egy történetet egy erős indiai banditáról, aki számos rablótámadás elkövetése után rájött, hogy milyen borzalmas szenvedést okozott másoknak. Vágyakozott, hogy valamilyen módon levezelhesse, amit tett, és felkeresett egy neves mestert. „Bűnös vagyok, gyötrődöm. Hogyan kerülhetnék ki belőle? Mit tehetek?”

A mester végignézte a rablót, s megkérdezte tőle, hogy mi jó van benne.

„Semmi” - válaszolta az.

„Semmi? - mordult rá a mester. - Valamiben csak jónak kell lenned!” A bandita hallgatott egy darabig, s végül is elismerte: „Tényleg, van egyetlen dolog, amihez értek, s ez a lopás.”

A mester kuncogott: „Jól van! Éppen erre a tehetségedre lesz most szükséged. Menj el egy csendes helyre, rabolj el mindent, amit látsz, lopd el az összes csillagot, a bolygókat, s oldd fel őket

⁷⁶ Shunryu Suzuuki, Zen Mind, Beginner's Mind, New York, Weatherhill, 1973. 21.

az üresség kebelén, a tudat természetének mindent felölelő távlatában.” Huszonegy nap múlva a rabló megismerte tudata természetét, s végül is az egyik legnagyobb indiai szentként vált ismertté.

Ősi időkben voltak kivételes mesterek és tanítványok, akik ennyire nyitottak voltak a befogadásra, és ennyire tudtak egy dologra összpontosítani, mint ez a haramia, akinek egyetlen utasítás alapján sikerült elérnie a megvilágosodást, azáltal, hogy tántoríthatatlan odaadással végezte a gyakorlatot.

A mi tudatunk azonban a talányok és zavarodottságok kétségei között hanyódik. Néha azt kell hinnem, hogy a kétség még talán nagyobb akadálya az emberi fejlődésnek, mint a vágy és a ragaszkodás. Társadalmunk az okosságot értékeli a bölcsesség helyett, s a szellemi teljesítmények legfelelősebb, legharsányabb, legkevésbé hasznos teljesítményeit ünnepli. Oly hamis módon vagyunk „kifinomultak” és neurotikusak, hogy a kételkedést is igazságnak látjuk, a kétséget pedig, amely nem más, mint az én kétségbeesett kísérlete, hogy megvédje magát a bölcsességtől, az igaz tudás céljának és gyümölcsének. A csalárd kétségnek ez a formája a szanszára hitvány ura, akit „szakértők” falkája szolgál, nem a nyíltlelkűséget és a termékeny kételkedést tanítják, amire, mint Buddha bebizonyította, szükségünk van, arra, hogy kipróbáljuk és bebizonyítsuk, hogy mit ér a tanítás, hanem a kételkedés romboló formáját, amely elvezet bennünket oda, hogy semmiben se higgyünk, semmiben ne reménykedjünk, és ne legyen semmi, amiért éljünk.

Modern képzésünk belénk neveli a kétség e dicsőítését, olyannyira, hogy szinte kialakult a kételkedés vallása, amely szerint, ha azt akarjuk, hogy értelmesnek tartsanak bennünket, akkor jobb, ha mindenben kételkedünk; mindig arra kell rámutatnunk, mi a rossz és ritkán rákérdezni, mi is a helyes vagy jó, cinikusan leszólni az örökölt szellemi ideálokat és filozófiákat s mindent, amit jóindulat vagy az ártatlan szív parancsa teremtett.

Buddha másfajta kételkedésre szólít, „amint az aranyat vizsgálják, megolvasztják, felvágják, dörzsölik, hogy ellenőrizzék tisztaságát”. Az igazságot feltáró kételkedésre nincs meg az éleslátásunk, a bátorságunk, a felkészültségünk. Az ellentmondás tiszta szenvedélyére tanítottak bennünket, amely ismételt megfosztott minket mindenféle igaz, a szélesebb és nemesítő igazság iránti nyitottságtól.

Arra kérnék benneteket, hogy a kételkedésnek a modern, nihilisztikus formája helyére tegyétek azt, amit úgy neveznék, hogy „nemes kételkedés”; azt a fajta kételkedést, amely a megvilágosodás felé vezető ösvény elidegeníthetetlen része. Fenyegedett világunk nem engedheti meg magának, hogy megtagadjuk a misztikusok ránk hagyományozott tanításainak igazságát. Ahelyett, hogy másokban kételkedünk, miért nem kételkedünk saját magunkban; ostobaságunkban, képzelgéseinkben, abban, hogy már mindent értünk, ragaszkodásunkban és tévelygéseinkben, szenvedélyességünkben, amellyel az úgynevezett valóságot magyarázzuk, miközben semmit nem tudunk a csodálatos és mindent átfogó bölcsességről, amelyről a mesterek és a Valóság küldöttei beszéltek nekünk.

Ez a kételkedés tovább vezet bennünket, ösztönös próbára tesz, s egyre megbízhatóbbá változtat, megerősít, s mindinkább bevon az igazság dicsőséges energiamezejére. Amikor együtt vagyok mestereimmel, újra és újra felteszem nekik azokat a kérdéseket, amelyekre feleletet szeretnék kapni. Néha nem adnak világos választ, de ez nem kelt bennem kételkedést irántuk vagy a tan igaz-sága iránt. Inkább saját szellemi érettségemben kételkedem, s abban, hogy valóban képes vagyok-e meghallani az igazságot, úgy, hogy teljesen megértsem, s legtöbbször ismét és ismét felteszem kérdéseimet, amíg világos választ nem kapok. Amikor aztán a válasz megérkezik, s erősen és tisztán zeng tudatomban, szívem hálatelt és elismerő dobbanással válaszol rá, akkor megerősödik bennem a meggyőződés, hogy a kételkedők világának gúnyolódása nem győzhet le.

Emlékszem, amikor egyszer télen egy tiszta, holdfényes éjszakán egyik tanítványommal Párizsból hajtottunk le Olaszországba. Gyógyászattal foglalkozott, s sokféle gyakorlatot végzett el. Mint elmesélte, rájött, hogy minél többet tud az ember, annál több kétség ébred benne, s amikor igazán mélyen érint bennünket az igazság, akkor annál kifinomultabbak a kételkedés élvei. Azt is elmondta, sokszor megpróbálta, hogy elfusson a tanítások elől, de végül mindig rájött, hogy nincs hova futni, mert amitől menekülni próbált, az benne magában volt.

Elmondtam neki, hogy a kételkedés nem betegség, hanem valami hiányának a jele, amit a mi hagyományunkban „a Szemlélet”-nek nevezünk, s amely a tudat természetének s ezáltal a valóság természetének felismerése. Amikor a Szemlélet jelen van, akkor a legkisebb lehetőség sincs arra,

hogy a kétkedés befurakodjék, hiszen akkor a valóságot önnön szemével nézzük. De amíg el nem érjük a megvilágosodást, mondtam, elkerülhetetlenül lesznek kétségeink, mivel a kételkedés a megvilágosodott tudat alapvető tevékenysége. A kétségeket egyetlen módon kezelhetjük, sem nem szabad elnyomni, sem nem szabad teret adni nekik.

A kétségek megfelelő kezeléséhez igazi ügyességre van szükségünk, s látom, milyen kevés ember van, akinek akár csak elképzelése is lenne arról, miként űzze el kétségeit, vagy hogyan használja őket. Nem ironikus-e, hogy egy civilizációban, amely annyira dicsőíti a kiábrándultság és kétség erejét, alig van valaki, akinek meglenne a bátorsága arra, hogy a kételkedés alapját vonja kétségbe, hogy megtegye azt, amit egy hindu mester így fejezett ki: fordítsd a kételkedés kutyáit szembe magukkal a kétségekkel, hogy leleplezd a cinizmust, s feltárd, miből is jön a félelem, elkeseredettség, reménytelenség és lehangoltság. Azután a kétség többet már nem lesz akadályozó tényező, hanem a megvilágosodáshoz vezető kapu, s amikor a kereső tudatában megjelenik a kétség, örvendezve fogadja, mert ez azt jelenti, hogy mélyebbre jutott az igazságban.

Van egy kedves történetem egy zen mesterről. Ennek a mesternek volt egy hűséges, de nagyon naiv tanítványa, aki mint élő Buddhára tekintett rá. Aztán egy nap a mester véletlenségből ráült egy tűre. Felsikoltott: „Jujj!”, s a levegőbe ugrott. A tanítvány abban a pillanatban minden beléje vetett hitét elvesztette, s elhagyta, mondván, micsoda kiábrándító volt rájönni, hogy mestere nem teljesen megvilágosodott. Ha az lenne, gondolta, hogy lehet, hogy így felugrik, s ekkorát sikít? A mester elszomorodott, amikor megtudta, hogy elhagyta a tanítványa, és így szólt: „Ó, szegény ember! Ha tudta volna, hogy a valóságban sem én, sem a tű, sem a jajgatás nem létezik.”

Ne kövessük el ugyanezt a megfontolatlan hibát, mint a zen tanítvány. Ne vegyük kétségeinket túlságosan komolyan, ne hagyjuk, hogy aránytalanul megnőjenek, ne ítéljük feketén-fehéren, s ne legyünk fanatikusak velük szemben. Azt kell megtanulnunk, hogy miként változtassuk lassan a kulturálisan meghatározott és szenvedélyesen átélt kétségeinket felszabadult, kedélyes és együttérző kétkedéssé. Ez azt jelenti, hogy időt kell adni a kétségeknek és időt kell adni magunknak, hogy feleletet találjunk kérdéseinkre, amelyek nem csupán intellektuálisak és „filozófiaiak”, hanem élők, valóságosak, eredetiek és kormányozhatók. A kétségek nem oldódnak meg azonnal maguktól, azonban ha türelmesek vagyunk, akkor kialakíthatunk magunkban egy teret, amelyben gondosan és objektíven megvizsgálhatjuk kétségeinket, kibogozhatjuk, feloldhatjuk őket, s kigyógyulhatunk belőlük. Ami ebben a kultúrkörben különösen hiányzik, az a tudati környezet széles körű gazdagsága, a helyes odafigyelés, amely csakis a kitartó meditációs gyakorlatok során érhető el, s amelyben az éleslátásnak esélye van arra, hogy lassan felnőjön és megérjék.

De ne siess nagyon kétségeid és problémáid megoldásában; ahogy a mesterek mondják: „Lassan siess.” Mindig óvom tanítványaimat, hogy ne legyenek megalapozatlan elvárásaik, mert a szellemi növekedéshez is időre van szükség. Évekig tart, amíg megtanul valaki helyesen japánul vagy amíg orvos lesz; elvárhatjuk-e akkor, hogy néhány hét alatt feleletet találjunk minden kérdésünkre, s hát még azt, hogy elérjük a megvilágosodást? A szellemi utazás állandó tanulás és megtisztulás. Ennek tudatában szerény leszel. Van egy híres tibeti mondás: „Ne téveszd össze a megértést a megvilágosodással, se a megvilágosodást a megszabadulással.” Milarepa pedig ezt mondta: „Ne táplálj reményeket a megvilágosodásra, hanem gyakorolj egész életedben.” Saját hagyományunkban különösen nagyra értékelem annak földönjáró és nem ködös gyakorlatiasságát, átható tanítását, hogy a legnagyobb dolgokat csak a legmélyebb gyakorlatok során és a leghosszabb idő alatt érhetjük el.

Kilenc

A szellemi ösvény

Rúminak, a szúfi mesternek Asztali beszélgetés című művében van egy indulatos, éles passzus:

A mester azt mondta, hogy egyetlen dolog van ezen a világon, amit soha nem szabad elfelejteni. Ha minden mást el is felejteneél, csak ezt az egyet nem, akkor semmi okod nincs aggodalomra, de ha mindenre emlékszel, mindent végrehajtasz és mindenre figyelsz, csak azt az

egyed felejtetted el, akkor valójában nem tettél egyáltalán semmit. Olyan ez, mintha egy király elküldene valamely országba, hogy teljesítsd egy különös feladatot. Elmész abba az országba, s teljesítesz száz más feladatot, de ha nem teljesíted azt, amiért odaküldtek, az olyan, mintha semmit sem tettél volna. Ugyanígy, az ember egy bizonyos feladattal jött a világra, ez a célja. Ha nem teljesíti, akkor nem csinált semmit.

Az emberiség valamennyi szellemi tanítója ugyanazt mondta nekünk: az élet értelme a földön az, hogy az ősi, megvilágosodott természettel egyesüljünk. A „feladat”, amelynek elvégzésére a „király” elküldött bennünket ebbe az idegen, sötét országba, az, hogy felismerjük és kialakítsuk igaz valónkat. Ezt csak egyetlen módon tehetjük meg, ha nekivágunk az átváltozás szellemi útjának, minden buzgalmunkkal, intelligenciánkkal, bátorságunkkal s rendelkezésre álló eszközzel. Mint ahogy a Katha upanisadban mondja a Halál Nacsiketasznak:

Van a bölcsesség útja és a tudatlanság útja. Távolság van egymástól, s különböző helyre vezetnek... A tudatlanságban hánykolódok, azt gondolva magukról, hogy bölcssek és tanultak, céltalanul botorkálnak ide-oda, mint mikor vak vezet világtalant. Hogy mi van az életem túl, nem ragyog fel azok számára, akik gyermekeg, léhák vagy a gazdagság félrevezetettjei.

Megtalálni az utat

Más időkben, más civilizációkban a szellemi átváltozás ösvényére csak viszonylag kevés kiválasztott találhatott rá. Most az emberi faj minden egyedének keresnie kell a bölcsesség ösvényét, ha a világot a fenyegető belső és külső veszélyektől meg akarjuk menteni. Ebben a széteső, vad korban a szellemi jövőbe látás nem valami elitista luxus, hanem a túlélésünk előfeltétele.

A bölcsesség ösvényének követése sohasem volt sürgetőbb és nehezebb feladat. Társadalmunk teljességgel elkötelezett az „én” ünneplésére, sikerről és erőről képezelegve a kapzsiság és tudatlanság erőit, ünnepli, amelyek elpusztítják a világot. Sohasem volt nehezebb meghallani az igazság nem éppen hízelgő hangját, és soha nem volt nehezebb, ha netán meghalljuk, hogy kövessük azt, hiszen a körülöttünk lévő világban semmi nincs, ami segítené választásunkat, s a társadalom, amelyben élünk, tagadni látszik a szentség és az örökké érvényes célok eszméit. Most, a fenyegető veszély idején, amikor közvetlen jövőnk is kétséges, mi, emberi lények, legnagyobb döbbenetünkre azt látjuk, hogy önnön rémálmaink csapdája tart fogva.

Am még ebben a tragikus helyzetben is van reményforrás, mégpedig az, hogy a nagy misztikus hagyományok valamennyi tanítása még elérhető. Sajnos nagyon kevés mester testesíti meg ezeket a tanításokat, s azokból, akik az igazságot keresik, szinte teljesen hiányzik a józan ítélőképesség. A nyugati világ a szellemi sarlatánok mennyországa lett. A tudósok esetében könnyen ellenőrizhető, hogy ki igaz és ki nem, mivel a többi tudós ellenőrizheti háttérét és állításait. Nyugaton azonban teljesen lehetetlen megítélni az úgynevezett „mesterek” valódiságát, mivel hiányoznak az irányvonalak, a fejlett és érett bölcsességkultúra kritériumai. Bárki tetszeleghet a mester szerepében, s másokat is buzdíthat erre.

Tibetben más a helyzet, ott sokkal biztonságosabb kiválasztani a követendő utat és mestert. Azok, akik először ismerkednek a tibeti buddhizmussal, csodálkoznak, ugyan miért fektetnek olyan komoly hangsúlyt a származási láncolatra, a mesterről mesterre hagyományozott megszakítás nélküli átadásra. A leszármazási láncolat lényeges biztosíték, garanciája a tanítás hitelességének és tisztaságának. Az emberek onnan ismerik meg a mestert, hogy ki volt az ő mestere. Nem arról van szó, hogy megőrizzenek valami megkövesedett rituális tudást, hanem hogy a lényeges és eleven tudást és annak egyes és hatékony módszereit átadják tudatból tudatba, szívből szívbe.

Különösen fontos és kifinomult feladat felismerni, hogy ki az igaz mester és ki nem. Egy ilyen korban, amely mindig szórakozni vágyik, a könnyű válaszokat és gyors megoldásokat keresi, a szellemi mester józanabb és kevésbé teátrális megnyilvánulása észrevétlen marad. Ugyanakkor a szentről való elképzelésünk, hogy az kegyes, szerény és tartózkodó, annyira befolyásolhat bennünket, hogy nem vesszük komolyan egy megvilágosodott elme esetleges dinamikus és néha felfokozottan játékos megnyilvánulásait.

Patrul rinpocse írta: „Az egyszerű emberek, mint mi, nem ismerik fel a különleges képességekkel rendelkező egyént, aki nem tárja fel természetét, még akkor sem, ha mindent megtesznek, hogy megismerjék. Másrészt, a közönséges sarlatánok ügyesen csapnak be embereket, pontosan úgy tudnak viselkedni, mint a szentek.” Ezt Patrul rinpocse a múlt századi Tibetben írta. Mennyivel helyállóbb ez modern szellemi szupermarketünk káoszában!

Hogyan is bízhatunk meg valakiben ebben a mai bizalmatlan világban? Pedig a bizalom elengedhetetlen ahhoz, hogy követhessük a szellemi ösvényen. Van valami különös ismertetőjel, ami alapján megállapíthatjuk, hogy igaz mesterrel állunk szemben?

Elénken emlékszem, hogy amikor együtt voltam egy mesterrel, megkérdezte tanítványait, hogy miért pont őt választották és miért bíznak meg benne. Egy asszony így válaszolt: „Láttam, hogy mennyire akarja, jobban, mint bármi mást, hogy megértsük és alkalmazni tudjuk a tanítást, és milyen ügyesen magyarázta a tanokat, hogy segítségünkre legyen.” Egy ötvenes éveiben járó férfi elmondta: „Nem az hatott meg, amit tud, hanem az, hogy valóban önzetlen, jó szíve van.” Egy, a harmincas évei végén járó nő megvallotta: „Megpróbáltam, hogy az anyámnak képzeljem önt, az apámnak, az orvosomnak, a férjemnek, a szeretőmnek, s mindezen kivetítési drámák során csak nyugodtan ült, soha nem fordult el tőlem.”

Egy húsz év körüli mérnök ezt mondta: „Amit különlegesnek találtam önben, az az a rendkívüli alázata, amellyel igazán a legjobbat kívánja mindannyiunknak, s hogy amellet, hogy a mi tanárunk, soha nem szűnt meg a saját mestereinek tanítványa lenni.” Egy fiatal ügyvéd így szólt: „Az ön számára a tanítás a legfontosabb dolog. Néha azt hiszem, hogy az ön számára az lenne az ideális, ha teljesen elenyészne, s a lehető legszemélytelenebb módon teljesen átalakulhatna tanítássá.”

Egy másik tanítvány szégyenlősen mondta: „Először visszariadtam attól, hogy megnyíljak ön előtt. Olyan sokszor megbántottak. De amint megtettem, azonnal éreztem a lényeges változást önmagamban, s mind hálásabb lettem önnek, mivel felismertem, hogy milyen sokat segített nekem. Azután rájöttem, hogy bízom önben, mélyen, mélyebben, mint azt valaha is elképzelhetőnek tartottam volna.”

Végül egy negyven év körüli számítógép-kezelő mesélte: „Ön egy csodálatos tükör volt a számomra, megmutatott két dolgot: lényem relatív vonatkozásait és abszolút vonatkozását. Ha önre tekintek, látok, nem azért, mert ön az, aki, hanem azért, amit visszatükröz nekem: nagyon tisztán minden relatív zavarodottságomat. Ugyanakkor ha önre tekintek, akkor látom önben visszatükröződni a tudat természetét, amelyből percről percre minden keletkezik.”

Ezek a válaszok megmutatják, hogy az igazi mesterek kedvesek, megértőek, fáradhatatlanok abban, hogy mestereiktől nyert minden tudásukat megosszák másokkal. Soha, semmilyen körülmények között sem szidják vagy alázzák meg tanítványaikat, és soha semmilyen körülmények között nem hagyják el őket, nem a saját céljaikat szolgálják, hanem a tanítás nagyságát, és mindig alázatosak maradnak. Csak abban bízhat meg igazán, akit hosszabb idő alatt jól megismertél, s úgy találsz, rendelkezik ezekkel a tulajdonságokkal. Meglátod, hogy ez a bizalom életed alapjává válik, s támaszod lesz minden bajodban, életedben, halálodban.

A buddhizmusban annak alapján döntjük el a mester valódiságát, hogy irányítása megfelel-e Buddha tanainak. Nem hangsúlyozhatjuk elégszer, hogy a tanítás igazsága az, ami mindennél fontosabb, és soha nem a tanár személyisége. Ezért emlékeztet minket Buddha a „Négy Bizalom”-ra:

Bízz a tanító üzenetében, s ne személyiségében;

Bízz a jelentésben, ne csupán a szavakban;

Bízz a valós jelentésben, ne az átmenetiben;

Bízz a bölcsességtudatodban, ne a közönséges ítélkező tudatodban.

Fontos megjegyezni, hogy az igaz mester, amint majd látjuk, az igazság szószólója: az igazság jószívű „bölcsesség megnyilatkozása”. Minden buddha, mester és próféta, az igazság kisugárzása, akik számtalan ügyes, jótékony álruhában jelennek meg, hogy tanításaikkal elvezessenek bennünket igaz természetünkhöz. Tehát nem is az a fontos, hogy megtaláljuk a tanárt,

inkább hogy megtaláljuk és kövessük a tanítás igazságát, mivel ha kapcsolatba kerülünk a tanítás igazságával, akkor képesek leszünk mestereinkkel élő kapcsolatot teremteni.

Hogyan kövessük az ösvényt

Mindannyiunk karmájában benne van, hogy rátaláljunk az egyik vagy a másik szellemi ösvényre. Teljes szívvel bátorítok mindenkit, hogy teljes odaadással kövesse azt az ösvényt, amelyik neki a legjobban tetszik.

Olvasd el a különféle hagyományok nagy szellemi könyveit, és legyen valami elképzelésed arról, hogy a mesterek mit érhetnek a megszabadulás, megvilágosodás alatt. Döntsd el, hogy az abszolút valóság melyik megközelítése tetszik neked és illik hozzád a legjobban. A kutatás során minél több szempontot végy figyelembe. A szellemi ösvény megtalálása több intelligenciát, józanabb megértést, sokkal kifinomultabb választási képességet igényel, mint bármely más téma, hiszen itt a legfőbb igazságról van szó. Minden pillanatban használd a józan eszedet. Amikor az ösvényhez érsz, légy tudatában, hogy mit viszel a csomagodban: a hiányaidat, képzelgéseidet, sikertelenségeidet és előítéleteidet. Szikrázó éberséggel határozd meg, hogy milyen is lehet igaz természeted, földönjáró, higgadt alázattal és tiszta értékeléssel dönts el, hol is tartasz szellemi utazásodban, s mit kell még megértened, elérned.

A legfontosabb, hogy ne ess bele a „vásárló mentalitás” csapdájába, amelyet mindenfelé látok a nyugati világban. Mindenhol vásárolnak, egyik mestertől, a másik mestertől, az egyik tanítástól, a másik tanítástól, minden folyamatosság, egyetlen elvhez való valódi elkötelezettség nélkül. Csaknem minden hagyomány nagy szellemi mestere megegyezik abban, hogy lényeges, hogy teljes szívvel és tudattal egyetlen utat kövessünk, az igazsághoz vezető egy bizonyos ösvényt, egyetlen hagyományhoz ragaszkodjunk a szellemi utazás végéig. Ezenközben légy nyitott, és tiszteld mindenki más nézeteit. Tibetben azt szokták mondani: „Ha egyet ismersz, mindet teljesíted.” Kultúránk legnagyobb és legveszélyesebb téveszméje az a modern, szeszélyes elképzelés, hogy mindig nyitottnak kell lennünk véleményünkben, s nem kötelezhetjük el magunkat egyetlen dolog mellett. Az „én”-nek ez a leghatásosabb eszköze, hogy szabotálja a szellemi keresést.

Ha mindig keresünk, akkor maga a keresés válik rögeszménkké, s teljesen elhatalmasodik rajtunk. Szellemi turista leszel, aki körbe járka, de nem jut sehová. Ahogy Patrul rinpoce mondja: „Otthon hagyod az elefántjaidat, s az erdőben keresed lábaik nyomát.” Ha egyetlen tanítást követsz, ez nem jelent korlátozottságot vagy féltékeny kisajátítást, hanem okos és ügyes módja annak, hogy mindig az ösvényre koncentrálj, minden akadály ellenére, amelyet te magad vagy a világ elkerülhetetlenül eléd gördít.

Megismervén a misztikus hagyományokat, válassz egy mestert és kövesd őt. Ha valaki elindul a szellemi utazásra, legyen türelme, kitartása, kellő bölcsessége és bátorsága, alázatossága, hogy végig is menjen rajta. Lehet, hogy megvan a karmád, hogy rátalálj egy tanárra, de azután már neked kell úgy alakítanod a karmádat, hogy kövesd ezt a mestert. Nagyon kevesen tudják közülnk, miképp kell igazán követni egy mestert, ami magában is művészet. Nem a nagy tanítás, nem a nagy mester az, ami igazán számít, hanem hogy magadban megtaláld azt az éleslátást és ügyességet, amely segít, hogy megtanuld szeretni és követni mesteredet és tanait.

Ez nem könnyű. A dolgok sohasem tökéletesek. Hogyan is lehetnének? Még a szanszárában vagyunk. Akkor is, ha már kiválasztottad mesteredet, s teljes elszántsággal követed tanítását, gyakran szembekerülsz nehézségekkel, csalódásokkal, ellentmondásokkal, tökéletlenségekkel. Ne botolj meg az akadályokban, ne add fel minden kis nehézségnél. Ezek legtöbbször csak az „én” gyermeteg érzései. Ne hagyd, hogy elvakítsanak, lásd lényeges és tartós értékeit annak, amit választottál. Ne hagyd, hogy türelmetlenséged eltérítsen az igazság iránt vállalt elkötelezettségedtől. Többször szomorúan kellett látnom, hogy sokan lelkesen és ígéretesen tanárt és tanítást választanak, s aztán amikor a legkisebb akadály jelentkezik, elkerülhetetlennek érzik, elbátortalanodnak, s visszahullanak a szanszárába, régi szokásaikba, s így éveket, talán egy egész életet veszítenek el.

Buddha mondta első tanításában, hogy a szanszárában minden szenvedésnek a gyökere a tudatlanság. A tudatlanság végtelennek tetszik, mindaddig, amíg meg nem szabadulunk tőle, s még akkor is, ha már ráléptünk a szellem ösvényére, elhomályosíthatja utunkat. Ha ezt észben tartod, s a

tanítást szívedbe fogadod, lassan kialakul benned valamiféle éleslátás, amellyel felismered, hogy melyek is az ostobaság okozta zavarok, amelyek akkor már nem fenyegetik elkötelezettségedet, s nem téveszted el távlataidat.

Az élet, amint azt Buddha mondta, olyan rövid, mint egy villám cikázása; mégis, Wordsworth szerint: „A világ túl nagy nekünk: kapunk és adunk, elvesztegetjük erőnket.” Az erő elvesztegetése, a lényeg elárulása, a csodálatos lehetőség elszalasztása, amelyet ez az élet, a természetes bardo jelent számunkra ahhoz, hogy megismerjük és megtestesítsük megvilágosodott természetünket - talán ez a leginkább szívfacsaró dolog az emberi életben. A mesterek azt mondják, hogy ne csináljunk tovább bolondot magunkból: mit tanultunk, ha a halál pillanatában nem tudjuk, kik is vagyunk valójában? Mint a Tibeti halottaskönyv írja:

*Messze jár a képzelet, nem gondolunk a közelgő halálra,
Jelentéktelen dolgokkal foglalkozunk,
Üres kézzel térünk meg, teljes zavarodottságban.
Megismerésre, szellemi tanításra van szükség.
Hát mért nem kezdted meg a meditálást a bölcsesség ösvényén ebben a pillanatban?
Ezek a szavak a szentek szájából szólnak:
Ha nem fogadod szívedbe mestered tanítását,
Nem saját magadat árulod el?*

A mester

Buddha így szól az egyik tantrában:⁷⁷ „Minden buddha között, aki elérte a megvilágosodást, egyetlenegy sem volt, aki ezt anélkül tette volna, hogy ne támaszkodjon mesterére, és mind az ezer buddha közül, akik ebben a korszakban fognak megjelenni, egyetlen sem lesz, aki úgy érte volna el a megvilágosodást, hogy ne támaszkodna mesterére.”

1987-ben, miután szeretett mesterem, Duddzom rinpoce elhunyt Franciaországban, a vonaton ültem, Dél-Franciaországhól, ahol élt, tértem vissza Párizsba. Ezernyi kedves, együttérző, könyörületes cselekedetének képe kavargott agyamban. Sírni kezdtem, s egyre csak ez járt a fejemben: „Hogy értettem volna meg, ha nem te lettél volna?”

Akkor értettem meg, a közelség és az elsöprő fájdalom érzéséből, amely soha nem tudatosodott bennem azelőtt, hogy hagyományunkban miért hangsúlyozzák szentségként a mester-tanítvány viszonyt, s hogy az igazság eleven átadásában mennyire lényeges ez a viszony, tudatból tudatba, szívből, szívbe. Mesterem nélkül semmi lehetőségem sem lett volna a tanítások igazságának megismerésére; még azt sem tudom elképzelni, hogy képes lettem volna-e elérni a megértésnek azt a szerény fokát, amelynek birtokában vagyok.

Nyugaton sok ember gyanakvással kezeli a mestereket - sajnos gyakran jó okkal. Nem akarok itt listát adni mindarról a borzalmas és kiábrándító, csalódást okozó esetről, a kapzsiságról, sarlatánságról, amely előfordult az 1950-es 1960-as évek óta, amikor a modern világ megnyílt a keleti bölcsesség előtt. Minden nagy bölcsesség-hagyomány, akár keresztény, szúfi, buddhista vagy hindu, a mester-tanítvány kapcsolatra támaszkodik. Ezért, amire most a világnak égetően szüksége van, az, hogy a lehető legvilágosabban megértse, milyen is az igaz mester, s milyen az igaz diák vagy tanítvány, s mi az átadás igaz természete, amely a mester iránti elkötelezettségen keresztül valósul meg, s amit úgy nevezhetnénk, hogy „a tanítványság alkímiája”.

Talán a legpontosabb és legmeghatóbb igaz történetet, amelyet mesterről valaha is hallottam, Dzsamjang Khjence mesélte. Ő mondta, hogy bár igazi természetünk a buddhaság, azt az idők kezdete óta elhomályosítja a tudatlanság és zavarodottság felhője. Ez az igazi természet,

⁷⁷ A tantrák azok a tanítások és írások, amelyek a vadzsrajána buddhizmus gyakorlatait adják, a buddhizmusnak Tibetben legelterjedtebb ága. A tantrikus tanítások azon alapulnak, hogy a test, az energia és a tudat munkája segítségével a tisztátalan nézetek átváltoztathatók tiszta nézetekké. A tantrikus szövegek gyakran egy mandalát írnak le a meditációs gyakorlatokkal együtt, amelyek egy bizonyos istenséghez vagy megvilágosodott lényhez kapcsolódnak. Bár tantráknak nevezzük őket, a Dzogcsen-tantrák a Dzogcsen-tanítások külön osztályát jelentik, amelyek nem az átváltoztatáson, hanem az önfelzabarádításon alapulnak (lásd a 10. fejezetet).

akárhogy is, a mi buddha-természetünk, sohasem hódolt be teljesen a tudatlanság önkényének, valahol mindig lázadozik uralma ellen.

Buddha-természetünknek tehát van egy tevékeny oldala, ez a „belső tanítónk”. Attól a pillanattól kezdve, hogy a sötétség elborított bennünket ez a belső tanító fáradhatatlanul dolgozik értünk, fáradhatatlanul próbál visszahozni bennünket igaz lényünk hatalmasságába, ragyogásába. A belső tanár egy pillanatra sem mondott le rólunk, mondta Dzsamjang Khjence. Végtelen könyörületességgel, együtt minden buddha és megvilágosodott lény végtelen könyörületességével szakadatlanul munkálkodik fejlődésünk érdekében, nemcsak ebben az életben, de minden elmúlt életünkben, s minden ügyes eszközt és minden lehetőséget felhasznál, hogy tanítson, felébresszen bennünket és visszavezessen az igazsághoz.

Amikor már hosszú ideje kívánjuk és éhezünk az igazságot, és imádkozunk érte sok-sok életen keresztül, és amikor karmánk kellő módon megtisztult, csoda következik be, amelyet ha megértünk és fel tudjuk használni, elvezet oda, hogy a tudatlanságnak mindörökre véget vethessünk: a belső mester, aki mindvégig velünk volt, megjelenik a „külső tanár” képében, akivel, mintha csoda történe, találkozunk. Ez a találkozás bármely életkorszak legfontosabb eseménye.

Ki ez a külső tanár? Nem más, mint belső tanárunk megtestesülése, hangja és képviselője. A mester, akinek emberi megjelenését, hangját és bölcsességét mélyebben szeretjük, mint bármi mást az életünkben, nem más, mint a saját belső igazságunk varázsának külső megtestesülése. Mi más magyarázná, hogy olyan szoros kapcsolatot érzünk vele?

A mester és tanítványa nincsenek és nem is lehetnek egymástól elválasztva, a legmélyebb és a legmagasabb szinten összetartoznak, mivel a mesternek az a feladata, hogy megtanítsa, hogy mindenféle ellenkezés nélkül elfogadjuk belső tanítónk világos üzenetét, és hogy segítsen felismerni a bennünk lévő mester állandó és örök jelenlétét. Kívánom, hogy mindannyian ebben az életben ismerjétek meg e legtökéletesebb barátságának az örömét.

Mestered nem csupán belső tanítód szóvivője, hanem egyben minden megvilágosodott lény áldásának birtokosa, közvetítője és átadója. Ezért bír olyan rendkívüli erővel, hogy megvilágosítsa tudatodat és szívedet. Mestered nem más, mint az örökkévalóság emberi megtestesülése, ha úgy tetszik, egy olyan telefon, amelyen keresztül a buddhák és valamennyi megvilágosodott lény felhívhat. Minden buddha bölcsességének kikristályosodása és feléd irányuló könyörületességük megtestesülése; mindenható napsugaraik, amelyek egyenesen a szívedre, a tudatodra irányulnak, hogy megszabadítsanak.

Hagyományunkban mi a mesterben azt tiszteljük, hogy még maguknál a buddháknál is kedvesebbek. Bár a buddhák könyörületessége és ereje mindig jelenvaló, a bennünk lévő akadályok lehetetlenné teszik, hogy szemtől szembe találkozzunk velük. De találkozhatunk a mesterrel, ő itt van, itt él, lélegzik, beszél, cselekszik előttünk, hogy minden lehető módon megmutassa a buddhák ösvényét: a megszabadulás útját. Számomra mesterem az élő igazság megtestesülését jelentette, annak tagadhatatlan jelét, hogy a megvilágosodás lehetséges ebben a testben, ebben az életben, ezen a világon, itt és most. Gyakorlataim során, munkámban, életemben és a megszabadulás felé vezető utamon ő volt a biztatás. Mestereim számomra a szent biztosítékot jelentették, hogy mindig tudatom előterében legyen a megvilágosodás gondolata, amíg valójában el nem érem azt. Már eleget tudok ahhoz, hogy megértem, hogy amikor már elértem a megvilágosodást, akkor fogom megérteni, mestereim mit is jelentettek, s mit kaptam végtelen kegyelmük, szeretetük és bölcsességük által.

Szeretnék veletek megosztani egy szép imát, amelyet Dzsizme Lingpa írt, egy imát, amelyben mi, tibetiek meghívjuk mesterünket, hogy jelenjen meg szívémben:

Ó, könyörületes mester, egyetlen menedémem, kérlek, emelkedj fel

Szívem közepében az elkötelezettség ott virágzó lótuuszából.

Múltbéli cselekedeteim, zaklatott érzéseim sújtanak:

Óvj meg szerencsétlenségemben,

Maradj velem, mint koronám drágakő díszje, a nagy áldás mandalája,

Ébreszd félfigyelmemet s tudatosságomat.

Az odaadás alkímiája

Buddha azt mondta, hogy egyetlen buddha sem érte el a megvilágosodást anélkül, hogy ne támaszkodott volna mesterére, ugyanígy azt is mondta, hogy „csak és egyedül csak odaadással ismerheted fel a legvégső igazságot”. A legvégső igazságot nem lehet megismerni a közönséges tudaton belül. Ahogy minden nagy bölcs tanítás hagyománya mondja, a közönséges tudaton túl vezető ösvény a szíven vezet keresztül.

Dilgo Khjence rinpocse így írt:

Csak egyetlen módon érhetjük el a megszabadulást, a megvilágosodás mindentudását; ha igaz szellemi mestert követünk. Ő az a vezető, aki segít nekünk, hogy átkeljük a szanszára óceánján.

A nap és a hold mindig tükröződik a tiszta, nyugodt víztükrön.

Ugyanígy, minden buddha áldása mindig jelen van azok számára, kik elmélyülten hisznek bennük. A nap sugarai egyformán mindenre ragyognak, de csak ha nagyítóüveggel összegyűjtjük a sugarakat, akkor gyűjtik meg a száraz füvet. Amikor Buddha könyörületességének mindent beragyogó sugarait hited és odaadásod nagyítóüvege összegyűjti, akkor lobban fel lényedben az áldás lángja.

Ezért fontos tudni, hogy mi is az igaz odaadás. Nem gondolkozás nélküli bálványozás, nem a saját magad előtti felelősségérzet megtagadása, nem mások személyiségének vagy hóbortjainak válogatás nélküli követése. A valódi odaadás az igazság befogadásának töretlen szándéka, amely áhítatos és buzgó hálában gyökerezik, csakhogy éles elméjű, megalapozott és intelligens.

Amikor a mester megnyitja szíved legmélyét, s lehetővé teszi, hogy bepillants tudatod természetébe, örömteli hála hulláma önt el az iránt, aki segített látni, s az így feltáruló igazságot testesíti meg a mester lényében, tanításában és bölcsességtudatában. Ez a nem mesterkelt, eredeti érzés az ismételt, tagadhatatlan, belső élményekben gyökerezik - a közvetlen felismerés ismétlődő világosságában -, és ez, csakis ez az, amit odaadásnak nevezhetünk, tibetiül mö günek. Mö gü azt jelenti: „ragaszkodás és tisztelet”: tisztelet a mester iránt, amely mind mélyebb és mélyebb lesz, ahogy egyre jobban megérted, hogy ki is ő valójában, s a ragaszkodás ahhoz, amit beléd táplál, mivel felismerted, hogy mestered szívbeli kapcsolatod a végső igazsághoz és saját tudatod természetének megtestesülése.

Dilgo Khjence rinpocse ezt mondja nekünk:

Lehet, hogy kezdetben ez az odaadás nem természetes, magától adódó, ezért többféle technikát kell alkalmaznunk, hogy előidézzük. Először is állandóan fel kell idéznünk a mester kiváló tulajdonságait, különösen hozzánk való kedvességét. Ha ismételten felkeltjük magunkban a bizalmat, a guru iránti tiszteletet és odaadást, eljön majd az az idő, amikor csupán a neve említése vagy egyszerűen a rá gondolás elég lesz arra, hogy ne közönséges módon gondoljunk rá, hanem magát Buddhát lássuk benne.⁷⁸

Ha mesterünkben nem az emberi lényt, hanem magát Buddhát látjuk, az a legmagasabb áldás forrása. Ahogy Padmaszambhava mondta: „A teljes odaadás teljes áldást hoz; a kétkedés hiánya tökéletes sikert jelent.” A tibetiek tudják, hogy ha mesteredet buddhaként tisztelsz, akkor buddha áldásában lesz részed, de ha emberként tekinted, akkor csak egy emberi lény áldásában részesülsz. Ezért minden erőddel meg kell próbálnod kibontakoztatni magadban a legteljesebb odaadást, hogy ezáltal a mester tanításának nagyságát és teljes átalakító erejét elnyerhesd. A buddhista tanítások csak akkor érhetnek el hozzád mestered bölcsességtudatának közvetítésével, ha őt buddhaként tisztelsz. Ha nem tudod buddhaként elfogadni, csak emberi lénynek látod, akkor bármily teljes legyen is áldása, nem fogod tudni teljesen befogadni.

⁷⁸ Dilgo Khyentse, *The Wish-Fulfilling Jewel: The Practice of Guru Yoga According to the Longchen Nyingthig Tradition*, London and Boston, Shambhala, 1988. 51.

Minél jobban megismerem az odaadást, helyét, szerepét a tanítás általános látomásában, annál mélyebben ismerem fel lényeges és hatásos szerepét abban, hogy a mester tanításának igazságát jobban befogadhasam.

A mestereknek nincsen szükségük csodálatunkra, azonban ha élő buddháknak tekintjük őket, ez képessé tesz arra, hogy üzenetükre figyeljünk, meghalljuk és a lehető legnagyobb odaadással kövessük utasításaikat. Tehát az odaadás bizonyos értelemben a leggyakorlatiasabb módja annak, hogy a mesterben megtestesült tanítások iránti teljes tiszteletünket és odaadásunkat biztosítsuk. Minél elkötelezettebb vagy, annál nyitottabb leszel a tanításra; minél nyitottabb vagy a tanításokra, annál nagyobb eséllyel hatolnak azok a szívedbe, tudatodba, és hoznak teljes szellemi átalakulást.

Ezért az, hogy élő buddhává való átalakulásod folyamata elkezdődjék és beteljesedjék, csak akkor lehetséges, ha mesteredet élő buddhának látod. Amikor tudatod és szíved örömben, csodálatban, felismerésben és hálában teljesen megnyílik a mesteredben jelenvaló megvilágosodás élő jelenlétének misztériuma előtt, akkor hosszú éveken keresztül mestered bölcsességtudata és szíve utat talál a tiédbe, felébreszti benned saját buddhatermészeted csodálatosságát, tökéletes nagyságúval magát a világmindenséget.

A mester és tanítvány közötti bensőséges kapcsolat egyfajta tükör, a tanítványnak az élethez és általában a világhoz való kapcsolatának élő másolata. A mester a „tiszta látomás” állandó gyakorlatának kulcsfigurájává lesz, s helyzete akkor éri el tetőpontját, amikor a tanítvány tisztán, minden kétség nélkül látja, hogy a mester maga élő buddha, s minden szava buddha beszéde, tudata minden buddha-bölcsesség tudata, minden cselekedete és megnyilvánulása buddha-cselekedet, a hely, ahol él, nem más, mint buddha régiója, és még a körülötte lévők is az ő bölcsességét teszik fényesebbé.

Amikor ezek az észlelések megerősödnek és mindig jelenvalók lesznek, akkor a tanítvány által hosszú életek során áhított belső csoda lassan megjelenik. Lassan természetesnek tekinti, hogy személye, a világ és kivétel nélkül minden lény természetből adottan tiszta és tökéletes. Végül saját szemével tekint a valóságra. Akkor a mester maga lesz az ösvény, a tanítvány észlelése teljes átalakulásának csodálatos próbaköve.

Az odaadás segít hozzá a legtisztábban, leggyorsabban és a legegyszerűbben, hogy felismerjük tudatunk és minden dolog természetét. Ahogy fejlődünk, a folyamat csodálatos egymásrautaltságban jelenik meg előttünk: mi folyamatosan megpróbáljuk felébreszteni magunkban az odaadást, a felébresztett odaadás hozzásegít, hogy megpillantsuk tudatunk természetét, és ez növeli és elmélyíti ösztönző mesterünk iránti odaadásunkat. Tehát végül is az odaadás a bölcsességből fakad: az odaadás és a tudat természetének élő élménye elválaszthatatlanná válik, és egymást inspirálják.

Patrul rinpocse mesterét Dzsizme Gjalvé Njugunak hívták. Hosszú éveken keresztül élte remeteéletét egy barlangban, távol a világtól. Egyszer kijött, és a nap előntötte sugaraival; felpillantott az égre, s látta, hogy egy felhő úszik abba az irányba, amerre mestere, Dzsizme Lingpa élt. Ez a következő gondolatot ébresztette benne: „Arrafelé úszik, amerre mesterem lakik”, s ez a gondolat felébresztette benne a mestere iránti vágyódás és odaadás érzését. Annyira hatalmába kerítette ez az érzés, annyira megrázta, hogy ájultan rogyott össze. Amikor Dzsizme Gjalvé Njugu magához tért, mestere bölcsességtudatának teljes áldása szállta meg, s elérte a felismerés legmagasabb fokát, amit úgy nevezünk, hogy „a látszatvalóság kialvása”.

Az áldások folyama

A mester iránti odaadásról és áldásáról szóló hasonló történetek nem csupán a régmúlt meséi. Khandro Cering Csödrön, napjaink legnagyobb női mestere, aki tanítóm, Dzsamjang Khjence felesége volt, példáját adta annak, hogy sokévi mély odaadás és gyakorlat milyen sokat alakíthat az emberi szellemen. Alázatosságát, szívbeli jóságát, ragyogó egyszerűségét, szerénységét, mindentudó, finom bölcsességét minden tibeti tisztelettel övezi, annak ellenére, hogy amennyire csak lehetett, mindig megpróbált a háttérben maradni, sohasem toltta magát előtérbe, s olyan mértékletes, szigorú életmódot folytatott, mint a régi remeték.

Dzsamjang Khjence Khandro egész életének buzdítója volt. Hozzá fűződő szellemi házassága formálta át szépséges és egy kicsit lázadó szellemű fiatal nőt ragyogó dákinivá⁷⁹, akit a többi mester is a legnagyobb tiszteletben tartott. Dilgo Khjence rinpocse „szellemi anyjára”-nak tekintette, és mindig elmondta, mennyire kitüntetőnek érzi, hogy a lámák közül őt tiszteli és szereti a legmélyebben. Akármikor találkozott Khandróval, megfogta a kezét és lágyan simogatta, s azután lassan a saját fejére helyezte; tudta, hogy egyedül így érheti el, hogy Khandro megáldja őt.

Dzsamjang Khjence minden tanítást átadott Khandrónak, nevelte, s gyakorlatokra buzdította. Az asszony dalokban tette fel kérdéseit, s a mester szintén dalokat írt neki; szinte játékos, incselkedő stílusban. Khandro azzal nyilvánította ki mestere iránti olthatatlan odaadását, hogy mestere halála után is Szikkimben maradt, ahol az haldokolt, ahol halála is érte, s ahol maradványait egy sztúpába foglalták.⁸⁰ Ott, mellette folytatta tiszta, független életét, folytonos imáinak szentelve magát. Végigolvasta a buddhista szent iratokat s az azokhoz íródott több száz magyarázó kommentárkötetet, lassan, szóról szóra. Dilgo Khjence rinpocse szokta volt mondani, hogy akármikor visszament Dzsamjang Khjence sztúpájához, úgy érezte, mintha hazatért volna. mivel Khandro jelenléte annyira meleg, élő légtört teremtett. Olyan volt, mesélte, mintha mesterem, Dzsamjang Khjence még mindig jelen lenne Khandro lényében, odaadásában még mindig élne.

Többször hallottam tőle, hogy ha a mesteredhez fűző kapcsolatod valóban tiszta, akkor minden jól fog menni az életedben. Saját élete a legmeghatóbb és legkifejezőbb példa erre. Odaadása lehetővé tette, hogy megtestesítse a tanítások lényegét, és melegségüket másokra is átsugározza. Khandro nem tanít voltaképpen, nem beszél sokat; de amit mond, az olyan áthatóan tiszta, hogy profetikusan hangzik. Buzgó, áldott énekét hallgatni, együtt meditálni vele az ember lényegének legmélyét mozgatja meg. Ha csak sétál, vásárol vagy egyszerűen csak együtt ül vele az ember, már akkor is megfürödhet jelenlétének csöndes és erős boldogságában.

Mivel Khandro nagyon visszavonult nagysága köznapiságában van, csak azok ismerik fel, hogy ki is valójában, akik képesek a látszaton túllátni. Olyan korban élünk, amikor többnyire azokat csodálják, akik túlzott önbizalomtól duzzadnak, azonban az igazság valójában a Khandróhoz hasonló alázatosokban lakik. Ha Khandro valaha is tanítana a nyugati világban, tökéletes mester lenne, a női mesterek legnagyobbika, aki varázsos tökéletességgel testesíti meg a megvilágosodott könnyörületesség női formájának, Tára istennőnek szeretetét és gyógyító bölcsességét. Ha Khandro mellettem volna, amikor meghalok, akkor sokkal nagyobb biztonságban és békében érezném magamat, mint bármelyik más mester mellett.

Mindazt, amit megtanultam, mestereim iránti odaadásomon keresztül tanultam meg. Ahogy egyre tovább haladok a tanításban, mind éberebb és alázatosabb vagyok, telve igaz buzgalommal, s egyre jobban felismerem, hogy áldásuk hogyan dolgozik bennem. Semmi nem vagyok áldásuk nélkül, s ha úgy érzem, hogy valamire képes vagyok, akkor ez híd köztük és köztem. Újra és újra megfigyelem, hogy amikor tanításaim során mestereimről mesélek, akkor odaadásom odaadást ébreszt azokban is, akik hallgatnak, s ezekben a csodálatos pillanatokban érzem, hogy mestereim jelen vannak, megáldják tanítványaimat, s megnyitják szívüket az igazságra.

Emlékszem, hogy Szikkimben, a hatvanas években, nem sokkal azután, hogy mesterem, Dzsamjang Khjence meghalt, Dilgo Khjence rinpocse Padmaszambhava látomásos tanításaiba való beavatási szertartássorozatot tartott, amelynek átadásához hónapok kellenek. Sok mester gyűlt össze egy kolostorban Gangtok, a főváros feletti hegyekben. Khandro Cering Csödrön és Csokden láma, Dzsamjang Khjence segítői és szertartásmesterei mellett ültem.

Ekkor érzékeltem a legélénkebben, hogy milyen igaz módon tudja egy mester bölcsességtudatának áldását átadni egy tanítványnak. Egyik nap Dilgo Khjence rinpocse az odaadásról és Dzsamjang Khjencéről tanított, nagyon megindító volt, ékesszólóan szólt, a legtisztább szellemi verselésben. Újra és újra, amint Dilgo Khjence rinpocset figyeltem és hallgattam, visszaemlékeztem magára Dzsamjang Khjencére s arra, hogy milyen egyszerűen beszélt, folytak belőle a szavak, mintha a legelvontabb tanításoknak rejtett, kiapadhatatlan forrása lenne. Lassanként csodálattal ismertem fel, hogy mi is történt: Dzsamjang Khjence

⁷⁹ A dákinia a megvilágosodott energia női megtestesülése.

⁸⁰ A sztúpa egy háromdimenziós építmény, amely a buddhák tudatát szimbolizálja. Gyakran valamely nagy mester relikviáit tartalmazza.

bölcsességtudatának áldása teljesen átkerült szívbeli fiához, Dilgo Khjence rinpocséhez, s most minden erőfeszítés nélkül rajta keresztül beszélt hozzánk.

A tanítás végeztével odafordultam Khandróhoz és Csokdenhez. Patakokban folyt le könnyük az arcukon. „Ismertük Dilgo Khjencét, nagy mester volt, s most már értjük, miért mondják, hogy egy mester bölcsességtudatának teljes áldását átadja szívbeli fiának. De csak ma, itt történt meg igazán, hogy átéltük, mit is jelent ez valójában.”

Ha arra a csodálatos napra gondolok Szikkimben, azokra a nagy mesterekre, akiket ismerek, egy tibeti szent szavai jutnak eszembe, aki mindig is ösztönzően hatott rám:

Olyan, mint valami hatalmas hajó, azok számára, akik át akarnak kelni a létezés veszélyes óceánján; tévedhetetlen hajóskapitány, aki a megszabadulás szárazföldre vezet; eső, amely kioltja a szenvedélyek tüzét, fényes nap és hold, amely a tudatlanság sötétségét eloszlatja; szilárd talaj, amely mind jónak, mind rossznak a súlyát elbírja; minden kívánságot teljesítő fa, amely örök boldogságot és végtelen áldást ad, hatalmas és mély intelmek kincsháza; kívánságokat teljesítő drágakő, amely meghozza a megismerést, apa és anya, akik egyenlően osztják szét szeretetüket minden érző lény között, a könyörületesség hatalmas folyója; hegy, amely a világi érdekek fölé magasodik, érzelmek viharai meg nem rendítik; hatalmas esőfelhő, amely enyhíti a szenvedély gyötrelmeit. Röviden, minden buddhával egyenlő. Minden vele valló kapcsolat, ha látjuk, vagy halljuk a hangját, emlékszünk rá, vagy a keze megérint, a megszabadulás felé vezet bennünket. Belé vetett teljes bizalmunk biztosítja közeledésünket a megvilágosodáshoz. Könyörületességének és bölcsességének melege megoldvasztja lényünk ércét, s a bennünk rejlő buddha-természet aranyát feltárja.⁸¹

Érzem, ahogy mesterem áldása szinte észrevétlenül átjár, s eljut tudatomig. Tanítványaim azt mondják, hogy mióta mesterem, Duddzom rinpocse meghalt, tanításom magával ragadóbb, bölcsebb. Nemrégén, amikor hallottam Dilgo Khjence rinpocse egy különösen meglepő tanítását, kifejeztem mély csodálatomat: „Csodálatos, hogy mennyire minden erőfeszítés nélkül, természetesen áradnak ezek a tanítások az ön bölcsességtudatából.” Kedvesen hozzám hajolt, huncut fénnel a szemében. „Kívánom, hogy a te tanításaid is ilyen módon áradjanak angolul”, mondta. Azóta, bár semmit nem tettem érte, érzem, hogy kifejezőképességem sokkal természetesebbé vált. Ez a könyv mestereim áldásának megtestesülése, amely Padmaszambhavanak, a legfőbb vezetőnek s legnagyobb mesternek a bölcsességtudatán keresztül hagyományozódott ránk. Ez a könyv számodra szóló ajándékuk.

Mestereim iránti elkötelezettségem ad erőt, hogy tanítsak, nekik köszönhetem nyíltságomat és befogadóképességemet, hogy tovább tanulhassak. Maga Dilgo Khjence rinpocse soha nem szünt meg alázasan más mesterektől tanulni, sokszor azoktól, akik korábban maguk is tanítványai voltak. Az odaadás ösztönöz tanításra, és az odaadás alázasossá tesz mások tanításának befogadására. Gampopa, Milarepa legnagyobb tanítványa megkérdezte „Mikor jön el az az idő, amikor elkezdhetem tanítványaim vezetését?” Milarepa így válaszolt: „Amikor már nem olyan leszel, mint most vagy, amikor egész érzékelésed megváltozik, amikor már képes leszel látni, valóban látni, hogy ez az előtted álló öregember nem kevesebb, mint Buddha maga. Amikor odaadásod elvezet a felismerés pillanatához, az lesz a jel, elérkezett az idő, hogy magad is taníts.”

Ezek a tanítások Padmaszambhava megvilágosodott szívéből erednek, s kerültek hozzád, évszázadokon, évezredekken keresztül, mesterek töretlen leszármazása során, akik közül mindenki csak azért lett mester, mivel meg tudtak tanulni alázas tanítványok lenni, s azok is maradtak, a szó legmélyebb értelmében, mestereik tanítványai egész életük során. Még nyolcvankét éves korában is a hála és odaadás könnyei szöktek Dilgo Khjence rinpocse szemébe, amikor mesteréről, Dzsamjang Khjencéről beszélt. Halála előtt hozzám írott utolsó levelében „a legrosszabb tanítvány”-nak nevezte magát. Ez mutatta meg nekem milyen végtelen az igazi odaadás, hogy a lehető legnagyobb megismeréssel jár együtt a legnagyobb odaadás, amely a legteljesebb, mivel a legalázatosabb hála.

⁸¹ Dilgo Khyentse, The Wish-Fulfilling Jewel, 11. Ez az idézet sok hagyományos elemet tartalmaz, a mesterek hasonló dicsérete található Patrul rinpocse írásaiban.

Gurujóga: Összeolvadás a mester bölcsességtudatával

Minden buddha, bodhiszattva, megvilágosodott lény minden pillanatban jelen van, hogy segítségünkre legyen. A mester jelenlétén keresztül valósulhat meg, hogy áldásuk egyenesen ránk összpontosuljon. Akik ismerik Padmaszambhavát, ismerik több mint ezer évvel ezelőtt tett ígéretének élő igazságát: „Mindig közel vagyok azokhoz, kik hisznek, s még azokhoz is, akik nem, bár ők nem látnak engem. Gyermekeimet mindig könnyörületességgemmel óvom.”

Ahhoz, hogy közvetlen segítségben részesüljünk, nem kell mást tennünk, csak kérnünk. Nem ugyanezt mondta-e Krisztus: „Kérjétek, és megadatik, keressetek, s találtok, kopogtassatok és bebocsáttatok. Mindenki, aki kért, kapott, és aki keresett, talált?”⁸² És mégis, kérni a legnehezebb dolog. Sokan közülünk, úgy érzem, alig tudják, hogyan is kell kérni. Néha azért, mert gögősek vagyunk, néha mert nem akaródzik segítséget kérni, máskor mert lusták vagyunk, olykor meg annyira tele van a fejünk kérdésekkel, torz, zavaros eszmékkel, hogy a kérdezés egyszerűsége kiszorul belőle. Minden alkoholista és kábítószeres gyógyításában az a fordulópont, amikor elismerik, hogy betegek, és segítséget kérnek. Ilyen vagy olyan módon mindannyian a szanszára függőségében élünk, akkor jöhet a segítség, amikor elismerjük ezt a függőséget, és segítséget kérünk.

Amire mindannyiunknak mindennél jobban szüksége van, az a bátorság és alázat, hogy őszintén, szívünk mélyéből kérjünk segítséget, hogy a megvilágosodott lények könnyörületességét kérjük, hogy megtisztulást és orvoslást kérjünk, hogy erőt kérjünk ahhoz, hogy megismerjük szenvedésünk és megszabadulásunk lehetőségét és a megváltozás jelentését; bizonyos szinten életünk tisztaságának, békéjének, ítélőképességének a fejlődését kérjük, a tudat végső természetének megismerését kérjük, amely a mester halál nélküli bölcsességtudatával való egyesülésből fakad.

Nincs ügyesebb, mozgékonyabb vagy hatékonyabb módja a megvilágosodott lények segítségének elnyerésére, az odaadás és a tudat természetének felismerésére, felébresztésére, mint a gurujóga-gyakorlat. Dilgo Khjence rinpoce ezt írta: „A gurujóga kifejezés azt jelenti, hogy „a guru természetével való egység”, ennek a gyakorlatnak a során módszereket tanulhatunk meg, amelyek segítségével saját tudatunkat a mester megvilágosult tudatával egyesíthetjük.”⁸³ Ne feledd, hogy a mester - a guru minden buddha, mester és megvilágosodott lény áldását testesíti meg. Tehát ha mesterünket hívjuk, akkor mindannyiukat hívjuk, s amikor tudatunkat és szívünket egyesítjük a mester bölcsességtudatával, akkor magának a megvilágosodásnak a megtestesülésével és igazságával egyesítjük tudatunkat.

A külső tanár egyenesen elvezet a belső tanár igazságához. Minél jobban megmutatkozik tanításaiban és inspirációiban, annál jobban felismered, hogy a külső és belső tanár elválaszthatatlan. Ahogy ennek igazságát fokozatosan felfedezed magadnak, azáltal, hogy újra és újra megidézed a gurujóga-gyakorlatok során, elmélyülő bizalom, hála és öröm, odaadás ébred benned, amelynek segítségével tudatod és a mester bölcsességtudata elválaszthatatlanok lesznek. A gurujóga-gyakorlatban, amelyet Dilgo Khjence rinpoce állított össze számomra, így írt:

*Az odaadás az, ami beteljesíti az érzékelés nagy tisztaságát,
Az odaadás, amely rigpa kisugárzása...
Tudatomba vésem és felismerem, hogy az én saját rigpám a mester.
Ezen keresztül a te tudatod és az én tudatom egyé olvad.*

Ezért van az, hogy minden tibeti bölcsességhagyomány olyan nagy jelentőséget tulajdonított a gurujóga-gyakorlatnak, s minden régi tibeti mester úgy értékelte, hogy ez a legbensőbb szívgyakorlat. Duddzom rinpoce így írt:

Elengedhetetlen, hogy minden energiádat a gurujógába fektesd, tekintsd azt a gyakorlat szívének és életének. Ha nem ezt teszed, akkor meditációd nagyon tompa lesz, s még ha elérsz is

⁸² Máté 7,7.

⁸³ Dilgo Khyentse, The Wish-Fulfilling Jewel, 3.

némi fejlődést, nem szakad vége az akadályoknak, nem lesz lehetősége az igazságnak, hogy a tudatodban önmagától megvalósulhasson. Tehát az elmélyült imádság, a buzgó odaadás segítségével, egy idő után a mester bölcsességtudatának közvetlen áldása átárad rád, szavakon túli különleges felismeréssel erősíti meg, amely tudatodban magától születik.

A következőkben a gurujóga egy egyszerű gyakorlatát írom le, amelyet bárki, vallásától vagy szellemi hitétől függetlenül, elvégezhet.

Ez a csodálatos gyakorlat az én legfőbb gyakorlatom, egész életem lényege és buzdítója, s bármikor végezzem a gurujógát, Padmaszambhava lényé összpontosul bennem. Amikor Buddha meghalt, megjósolta, hogy nem sokkal halála után megszületik Padmaszambhava, hogy a tantrák tanítását terjessze. Mint mondtam, Padmaszambhava volt az, aki megalapította a buddhizmust Tibetben a nyolcadik században. Számunkra, tibetiek számára Padmaszambhava, Gum Rinpoce az időtlen, kozmikus elvet testesíti meg: egyetemes tanító. Számtalanszor megjelent a tibeti mestereknek, akik ezeket a találkozásokot és látomásokat pontosan leírták: a dátumot, a helyet, a módot, ahogy megtörtént, s a tanításokat és jövendöléseket, amelyeket Padmaszambhavától kaptak. Ezernyi látomásos tanítást hagyott az utókorra, ezeket a nagy mesterek, akik Padmaszambhava megtestesülései voltak, újra és újra felfedezték. Ez egyik így feltárt mű, az egyik látomásos kincs vagy „terma” a Tibeti halottaskönyv.

Kritikus, nehéz időkben mindig Padmaszambhavához fordultam, és áldásának ereje mindig megsegített. Amikor reá gondolok, minden mesterem megtestesül benne. Számomra minden pillanatban teljesen élő, s az egész világmindenséget minden pillanatban az ő szépsége, ereje és jelenléte ragyogja be.

*Ó, Guru Rinpoce, Drága Lény,
Minden buddhák áldásának, kegyelmének
Megtestesülése,
Az élőlények egyetlen támasza vagy.
Habozás nélkül feláldozom neked
Testemet, vagyonomat, szívemet, lelkemet.
Mostantól kezdve, amíg a megvilágosodást el nem érem,
Boldogságban és bánatban, jó és rossz körülmények között,
fent és lent:
Teljesen rád támaszkodom. Ó, Padmaszambhava, te, aki ismeresz engem:
Gondolj rám, buzdíts, vezess, és tégy egyé magaddal.⁸⁴*

Padmaszambhavát minden mesterem megtestesülésének tekintek, s amikor a gurujógában tudatomat egyesítem vele, akkor eben mindannyian részt vesznek. Odaadásod alanyának bármelyik megvilágosodott lényt, szentet vagy mestert választhatod, bármely vallási vagy misztikus hagyományhoz tartozzék is, akár élő, akár már nem.

A gurujóga-gyakorlatnak négy szakasza van: invokáció, a mester tudatával való egyesülés, annak lényegén, a mantrán keresztül; áldás, a megerősítés elnyerése; tudatod egyesítése a mesterrel és megpihenés a rigpa természetében.

1. Invokáció

Ülj nyugodtan. Szíved mélyéből idézd fel az előtted lévő térben az igazság megtestesülését mestered, valamely szent vagy megvilágosodott lény személyében.

Próbáld élőként magad elé képzelni mesteredet vagy Buddhát, élettelen, szivárványként ragyogóan és áttetszően. Teljes bizalommal hidd, hogy minden buddha és megvilágosodott lény ereje, bölcsessége, áldása és kegyelme benne testesül meg.

Ha nehéz a mestert felidézned, akkor egyszerű fényjelenségként idézd fel az igazság megtestesülését, vagy próbáld megérezni minden buddha és mester teljes jelenlétét a szemed előtt az égen. Azután a látomás helyét foglalja el a buzgalom, öröm és odaadás érzése. Bízz benne, hogy

⁸⁴ A gurujógából Dzsigme Lingpa híres bevezető gyakorlatai a Dzogcsen-tanítások ciklusához: Longcsen Nyingtilz.

a felidézett jelenlét tényleg ott van. Maga Buddha mondta: „Bárki gondol rám, megjelenek előtte.” Mesterem, Duddzom rinpoce szokta mondani, hogy nem számít, ha kezdetben nem tudod felidézni a látomást, fontosabb, hogy a szívedben érezd jelenlétét, és tudd, hogy jelenléte minden buddha áldását, könyörületességét, energiáját és bölcsességét testesíti meg.

Azután engedd el magad, és amikor szívedben érezd mestered jelenlétét, hívd őt nagyon erősen, teljes szíveddel és tudatoddal, teljes hiteddel, hívd belülről: „Segíts engem, buzdíts, hogy megtisztítsam egész karmámat, minden negatív érzésemet, s megismerjem tudatom valóságos természetét!”

Azután mélységes odaadással egyesítsd tudatodat a mesterrel, összpontosítsd tudatodat az ő bölcsességtudatával. Amikor ezt teszed, teljesen add át magad a mesternek, s valami ilyesmit mondj magadban: „Segíts most! Gondoskodj rólam! Tölts meg örömmel és energiáddal, bölcsességeddel és kegyelmeddel! Fogadj bölcsességtudatod szerető szívébe!” S akkor, ahogy Dilgo Khjence rinpoce mondja: „Kétségtelen, hogy az áldás a szívedbe költözik.”

Ez a gyakorlat közvetlen, ügyes és hatékony módja annak, hogy, kikerüljünk a közönséges tudat szférájából, s elérjük a rigpa bölcsességének tiszta körét. Ott felismerjük és megérezzük, hogy minden buddha jelen van.

Buddha, Padmaszambhava vagy mestered jelenlétét ha ekként érezed, s szívedet és tudatodat megnyitod a megtestesült igazság előtt, akkor ez valóban áldásos lesz, s átformálja tudatodat. Amikor Buddhát hívod, akkor a saját buddha-természetedet buzdítod ébredésre, kiteljesedésre, hogy oly természetesen bontakozzék ki, mint virág a napsütésben.

2. Az áldás megérése, elmélyedése

Amikor a gyakorlatban eddig a pontig érek, s a mantra segítségével egyesítem tudatomat a mesterrel, akkor elmondom a mantrát: OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM (tibetiül ez így hangzik: Om Ah Hung Benza Gum Pema Sziddhi Hung), s erre úgy gondolok, mint Padmaszambhavára, valamennyi mester hangokban megtestesült áldására. Elképzelem, hogy egész lényemet megtölti, s amint a mantrát mondom, érzem - s ennek ez a lényege -, hogy átjár, visszhangzik bennem, mintha kis Padmaszambhavák szászámra nyüzsögnének bennem hang formájában, s egész lényemet átalakítanák.

A mantra használata szívednek és lelkednek egyirányú elkötelezettséget jelent, s tudatodat egyesíti, összeilleszti, hozzáadja Padmaszambhaváéhoz vagy mesteredéhez. Lassan úgy érezed, hogy közelebb kerülsz Padmaszambhavához, s hogy csökken a szakadék közted és az ő bölcsességtudata között. Lassan, a gyakorlat erején és áldásán keresztül ténylegesen megtapasztalod, hogy tudatod Padmaszambhavanak és a mesternek a bölcsességtudatává válik; kezded felismerni elválaszthatatlanságukat. Éppúgy, mint amikor ujjadat vízbe mártod, nedves lesz, s ha tűzbe dugod, megég, ekképpen, ha tudatodat a buddhák bölcsességtudatába helyezed, akkor átalakul az ő bölcsességtudatukká. Tudatod fokozatosan a rigpa-állapotba kerül, mivel a tudat legbelsőbb természete nem más, mint minden buddha bölcsességtudata. Úgy tűnik, hogy közönséges tudatod lassan elenyészik, eltűnik, s tiszta tudatosságod, buddha-természeted, belső tanítód felébred. Az „áldás”-nak ez az igazi jelentése; átváltozás, amelyben tudatod az abszolút állapotába kerül.

Az „áldás beérése”, a gyakorlat lényege, legfontosabb szakasza, amikor a gurujóga-gyakorlatot végzed, erre kell a legtöbb időt szentelni.

3. Megerősödés

Képzeld el, hogy a mesterből ezernyi ragyogó fénysugár árad feléd, és megtisztítva, gyógyítva, megáldva, erőt adva beléd hatol, s elveti benned a megvilágosodás magvait.

Ha a lehető legnagyobb buzgalommal végzed a gyakorlatot, akkor a következő három szakaszban képzelheted el ennek kibontakozását:

Először a mester homlokából vibráló, kristályfehér színű fény tör elő, s a te homlokod energiaközpontjába hatol, elárasztva teljes testedet. Ez a fehér fény minden buddha-testnek áldását jelképezi. Eltakarítja negatív karmáidat, amelyeket a test negatív cselekedeteivel gyűjtöttél össze, tested pszichofizikai rendszerének finom csatornáit megtisztítja, a buddha-test áldását hozza számodra; erőt ad látomásos gyakorlatodhoz, s megnyitja számodra a rigpa kegyes energiáját, a mindenben megjelenő tudattermészet felismerésének lehetőségét.

Másodszor rubinpiros fény árad a mestered torkából, és folyik át a te torkod energiaközpontjába, megtöltve teljes testedet. Ez a vörös fény jelképezi minden buddha-beszéd áldását: ez takarítja el mindazt a negatív karmát, amelyeket bántó beszéddel gyűjtöttél össze; pszichofizikai rendszered belső levegőjét tisztítja meg, s megadja számodra a buddha-beszéd áldását: megerősít, hogy képes légy a mantragyakorlat elvégzésére, s megnyitja számodra a rigpa-természet ragyogásának felismerését.

Harmadszor vibráló kék fény, lapis lazuli színű, tör elő mestered szívéből, s ömlik a te szívedbe, egész testedet megtölti. Ez a kék fény jelenti minden buddha-tudat áldását: eltakarítja mindazt a negatív karmát, amelyet a tudatod negatív tevékenységével gyűjtöttél össze; megtisztítja alkotó lényegedet, energiádat, pszichofizikai rendszereden belül, s a buddhák tudatának áldását adja neked, megerősít, hogy képes légy a magasabb rendű jógagyakorlatok elvégzésére, s megnyitja előtted a lehetőséget, hogy felismerhesd a rigpa lényegének ősi tisztaságát.

Tudd és érezd, hogy most már Padmaszambhava és minden buddha elpusztíthatatlan testének, szavának és tudatának áldásán keresztül megerősödtél.

4. Megpihenés a rigpában

Most a mester feloldódik a fényben és egyé válik veled, tudatod természetében. Minden kétséget kizáróan ismerd fel, hogy tudatod éghez hasonlatos természete a végtelen mester. Hol lehetnének máshol mind a megvilágosodott lények, ha nem a rigpában, tudatod természetében?

Érezd magad biztonságban ebben a felismerésben, a gondtalan könnyedség kitaruló állapotában, abszolút természeted dicsőségében és áldásában. Megérkeztél az eredeti kiindulóponthoz: a természetes egyszerűség ősi tisztaságához. Amikor a rigpának ebben az állapotában megpihensz, felismered Padmaszambhava szavainak igazságát: „A tudat maga Padmaszambhava; nincs semmiféle gyakorlat vagy meditáció ezenkívül.”

Az itt bemutatott gyakorlat az e világi élet természetes bardójának része, s mivel az élet legfontosabb meditációja, ezért a legfontosabb gyakorlat a halál pillanatában is. A gurujóga, mint azt a 13. fejezetben látni fogjuk, a tudatnak a halál pillanatában való átfőrmálására, a phovagyakorlat alapjául szolgál. Ha a halál pillanatában képes vagy tudatodat őszintén egyesíteni a mestered bölcsességtudatával, és ebben a békében halsz meg, akkor biztosítlak, hogy jól fogod érezni magadat.

Ezért az életben az a feladatunk, hogy újra és újra gyakoroljuk, miként egyesüljünk a mester bölcsességtudatával, eladdig, amíg az oly természetessé válik, mint bármely hétköznapi tevékenységünk - az, hogy ülünk, sétálunk eszünk, iszunk, alszunk, álmodunk és felébredünk -, ekkor kezd mesterünk élő jelenléte átjárni bennünket. Lassan, hosszú évek koncentrált buzgalma eredményeképpen kezded felismerni, hogy minden jelenség mestered bölcsességének megjelenése. Az élet minden helyzete, még azok is, amelyek valamikor tragikusnak, értelmetlennek, borzalmasnak tündek, áttetszőbben jelennek meg, s látod, hogy ezek is a mester és a belső tanító áldásai és közvetlen tanításai. Mint Dilgo Khjence rinpoce mondta:

Az odaadás az ösvény lényege, s ha tudatunkban semmi más nincs, csak a guru, és semmi mást nem érzünk, mint buzgó odaadást, akármi történjék is, azt az ő áldásaként fogjuk érzékelni. Ha egyszerűen csak az állandóan jelen lévő odaadással folytatunk gyakorlatokat, ez maga az imádkozás.

Amikor minden gondolatunkat a guru iránti odaadás járja át, akkor természetes bizalom alakul ki bennünk iránta, hogy mindig gondoskodni fog rólunk, bármi is történjék. Minden finom gondolat az iránta való odaadasként jelenik meg. Az abszolút természetben minden magától megszabadul, mint a levegőben kioldódó csomók.⁸⁵

⁸⁵ Dilgo Khyentse, The Wish-Fulfilling Jewel, 83.

A legbensőbb lényeg

Senki sem halhat meg félelem nélkül, teljes biztonságérzetben, amíg nem ismeri fel igazi tudatát. Csakis ez, a hosszú évek során, kitartó meditációkkal elnyert felismerés teheti tudatunkat szilárdná a halál folyamatának káoszában. Tudatuk természetének felismerésében, az emberek segítségét szolgáló valamennyi, számomra ismeretes módszer közül a Dzogcsen-gyakorlat a legősibb. A buddhizmus valamennyi bölcséleti tanítása közül a legközvetlenebb, maguknak a bardo-tanítások-nak a forrása. Korunk emberének és modern környezetünknek ez a legvilágosabb, a legeredményesebb és a legmegfelelőbb tanítás.

A Dzogcsen-tanítások az ősi buddhától, Szamantabhadrától erednek, akitől mesterek töretlen leszármazási során keresztül ért el a mai korig. Indiában, Tibetben, a Himalájában százak és ezrek érték el a megvilágosodást e tanítás segítségével. Egy csodálatos jóslat így szól: „Ebben a sötét korban, Szamantabhadrára leglényege tűzként fog felragyogni.” Életemet, tanításomat és ezt a könyvet is annak szentelem, hogy lángra lobbantsam ezt a tüzet a világbéliek szívében és tudatában.

Ebben a munkában állandó támaszom, buzdítóm és vezetőm a fenséges Padmaszambhava. Csodálatos nagyságával, varázserejével, profétikus látomásaival, élő energiájával és mérhetetlen könyörületességével ő a Dzogcsen lényegi szelleme, legnagyobb képviselője, emberi megtestesülése.

Tibetben a Dzogcsent nem tanították széles körben, és egy ideig a legtöbb nagy mester nem tanította a modern világban. Miért is tanítom akkor most én? Mestereim mondták, hogy eljött a Dzogcsen terjesztésének ideje, az az idő, amelyet a próféciaék megjövendöltek. Magam úgy érzem, hogy nem lenne kegyes dolog, ha nem osztanám meg az emberekkel egy ilyen rendkívüli bölcsesség létét. Az emberiség elérte fejlődésének kritikus pontját, s ez a rendkívül zavaros kor hatékony és tiszta tanításért kiált. Úgy találtam, hogy a modern embernek oly ösvényre van szüksége, amely dogmáktól, fundamentalizmustól, különlegességektől, metafizikus összetettségtől és egzotikus kulturális cicomáktól mentes, egyszerű, ugyanakkor mély ösvényre, amelynek követéséhez nem kell remeteségbe, kolostorba vonulni, hanem összefér a mindennapi élettel, s mindenhol gyakorolható.

Mi is tehát a Dzogcsen? Nem csupán tanítás, nem egy másik filozófia, nem egy másik kidolgozott rendszer, nem meggyőző technikák sora, hanem az ősi állapot, a teljes éberség állapota, amely minden buddha és szellemi ösvény leglényege, s az egyén szellemi fejlődésének célja. A Dzogcsent gyakran „Nagy Tökéletesség”-nek fordítják. Jobban szeretem a tibeti kifejezést használni, mivel a „Nagy Tökéletesség” kifejezés hordoz egy olyan jelentést, amely feltételezi, hogy itt valami olyan tökéletességről van szó, amelynek eléréséért küzdenünk kell, amely egy hosszú, fárasztó út végén elérhető cél. Semmi sem lehetne távolabb a Dzogcsen valóságos jelentésétől: az az eleve kialakult tökéletesség, természetünk ősi állapota, amelyet nem szükséges tovább tökéletesíteni, mivel a kezdetektől fogva mindig is tökéletes volt, mint maga az égbolt.

Valamennyi buddhista tanítás megmagyarázható a következő kifejezésekkel: „alap, ösvény, megvalósulás”. A Dzogcsen alapja az az alapvető, ősi állapot, abszolút természetünk, amely tökéletes és mindig is tökéletes volt. Patrul rinpoce mondta: „Nem lehet kívül keresni, s nem olyasmi, amely nem volt előzőleg a tiéd, amelynek most kellene a tudatodban megszületnie.” Tehát az „alap” - az abszolút - szempontjából tekintve természetünk azonos a buddhák természetével. Ehhez semmi kétség sem fér, mondják a mesterek.

Mégis látnunk kell, hogy a buddhák egy bizonyos ösvényt követtek, míg mi egy másikat. A buddhák felismerik eredeti természetüket, és megvilágosodnak; mi nem ismerjük fel ezt a természetünket, és ezért zavarodottak vagyunk. A tanításokban ezt a helyzetet így hívják: „Egy Alap, Két Ösvény.” Relatív helyzetünk, hogy saját természetünk homályos előttünk, s követnünk kell a tanítást, a gyakorlatokat, hogy visszatérhessünk az igazsághoz; ez a Dzogcsen ösvénye. Végül, eredeti természetünk felismerése egyet jelent azzal, hogy elértük a megszabadulást és buddhává váltunk. Ez a Dzogcsen megvalósulása, s valóban lehetséges, akár egy életen belül is, ha a gyakorló teljes szívével és tudatával akarja.

A Dzogcsen-mesterek tudatában vannak az abszolút és a relatív összekeveredésének veszélyével. Azok, aki nem értik meg ezt a viszonyt, félreérthetik, sőt lekicsinylik a szellemi gyakorlat relatív vonatkozását, az ok és okozat karmikus törvényét. Azonban azok, akiknek sikerül a Dzogcsen lényegét megragadni, azok mélyebben tisztelik a karmát, s jobban látják a megtisztulás és a szellemi gyakorlatok szükségességét. Ez azért van, mert megértik a bennük rejlő távlatot, amely addig rejtve volt előttük, s nagyobb odaadással és mindig megújuló lelkesedéssel igyekeznek mindent eltakarítani, ami köztük és igaz természetük között áll.

A Dzogcsen-tanítás olyan, mint egy tükör, amely eredeti természetünk alapját mutatja olyan lebegő és felszabadító tisztasággal s olyan makulátlan élességgel, amely megőrizzé attól, hogy belebonyolódjunk az előítéletekből összerakott elméletekbe, bármily kifinomultnak, meggyőzőnek és vonzóknak látszanak is.

Miben is rejlik számomra a Dzogcsen csodálatos volta? Minden tanítás a megvilágosodáshoz vezet, de a Dzogcsen különlegessége az, hogy még a tanítás relatív dimenzióiban sem szennyezi be nyelvhasználatával az abszolútumot, amely a maga igazi, dinamikus, fenséges egyszerűségében jelenik meg, s mégis mindenkire szól, aki nyitottan fogadja, olyan sugárzóan, hogy még mielőtt megvilágosodnánk, már kibontakozik előttünk a felébredett állapot csodálatossága.

A nézet

A Dzogcsen ösvényének gyakorlatát hagyományosan és a legegyszerűbben a következő terminusokkal írhatjuk le: nézet, meditáció és cselekvés. Az abszolút állapot, létünk alapjának szemlélése a nézet, ennek a nézetnek a megszilárdítása, folyamatos élménnyé tétel a meditáció; s a nézetnek az egész valóságunkba, életünkbe való befogadása: ez a cselekvés.

Mi is akkor a nézet? Nem kevesebb, mint a dolgok valóságos állapotának szemlélete, annak tudása, hogy a tudat igaz természete minden dolog igaz természete: és annak felismerése, hogy a tudatunk igaz természete az abszolút igazság. Duddzom rinpocse mondta: „A nézet a pusztá éberség megértése, amelyben minden benne foglaltatik: az érzékeléssel nyert tapasztalat, a jelenségek létezése, a szanszára és a nirvána. Az éberségnek két oldala van: „üresség”, mint az abszolútum, és a megjelenés vagy érzékelés, mint a relatív.”

Ez azt jelenti, hogy minden lehetséges jelenség a különféle valóságokban, akár a szanszárában, akár a nirvánában, kivétel nélkül mindig tökéletes és teljes, és mindig, a tudat természetének végtelen kiterjedésében, az lesz. Mégis, bár mindennek a lényege üres és „a kezdetektől fogva tiszta”, természete gazdag és nemes, minden lehetőséggel bíró, határtalan, folyvást és dinamikus alkotó, s mindig természetesen módon tökéletes.

Megkérdezheted: „Ha a nézet felismerése megegyezik a tudat természetének felismerésével, akkor milyen a tudat természete?” Képzeld el az égboltot, üres és tágas, kezdetektől fogva tiszta; a tudat lényege éppen ilyen. Képzeld el a napot, fényes, tiszta, zavartalan és természetesen jelenvaló; a tudat természete éppen ilyen. Gondold el, hogy a nap válogatás nélkül ragyog ránk és minden dologra, minden irányba terjed. A tudat energiája, a kegyelem megjelenése éppilyen: semmi sem zavarhatja meg, és mindenhová elér.

Úgy is gondolhatunk a tükör természetére, mint amely öt különféle erővel vagy „bölcseccsel” van fölrüházva. Nyíltsága és hatalmassága a „mindent átfogó tér bölcseccse”, a könnyörületesség méhe. Képessége, hogy pontosan tükröz mindent, ami csak elé kerül, ez a „tükörhöz hasonlatos bölcseccse”. Minden hatással szemben a kettősség alapvető hiánya a „kiegyenlítő bölcseccse”. Képessége, hogy világosan megkülönböztet minden előtte megjelenő dolgot, minden zavarodottság nélkül, a „megkülönböztetés bölcseccse”. S a benne rejlő lehetőség, hogy mindent birtokoljon, ami beteljesedett, tökéletes és természetesen módon jelenvaló, az a „mindent beteljesítő bölcseccse”.

A Dzogcsen-nézetekbe a tanítványt maga a mester vezeti be. A beavatás közvetlensége jellemzi és teszi egyedülállóvá a Dzogcsent.

A beavatás során a tanítvány közvetlenül részesül a buddhák bölcseccsének tapasztalatában, a mester áldásában, aki ennek tökéletes megtestesülése. Ahhoz, hogy

részesülhessen a beavatásban, a tanítványnak el kell érni egy pontig, ahol a korábbi igyekezete és megtisztított karmája eredményeképpen tudata kellően nyitott és odaadó a Dzogcsen igaz jelentésének befogadására.

Hogyan lehet a buddhák tudatát megmutatni? Képzeld el, hogy a tudatod természete olyan, mint a saját arcod; mindig veled van, de segítség kell hozzá, hogy láthasd. Most képzeld el, hogy még soha nem láttál tükröt. A mester beavatása olyan, mintha hirtelen eléd tartana egy tükröt, amelyben, először életedben, meglátod arcod visszatükröződését. Éppen úgy, mint az arcod, a rigpa tiszta ébersége nem valami „új” dolog, amelyet a mester átad neked, amelynek nem voltál korábban birtokában, s nem valami, amelyet magadon kívül megtalálhatnál. Mindig is a tiéd volt, és mindig is veled volt, de egészen eddig a ragyogó pillanatig soha nem láttad közvetlenül.

Patrul rinpoce így magyarázza ezt: „A hagyományozódó gyakorlat nagy mestereinek speciális hagyománya szerint a tudat természetét, a rigpa arcát akkor lehet megmutatni, amikor az előítéletes tudat szertefoszlik.” A beavatás pillanatában a mester teljesen lerombolja az előítéletes, koncepciókkal teli tudatot, a maga valóságában megmutatja a rigpát, és feltárja a tudat igaz természetét.

Ebben a megrendítő pillanatban a tudat és a szív egymásra talál, s a tanítványnak hatalmas élményben van része, bepillantást nyer a rigpa természetébe. Ugyanebben a pillanatban a mester elvégzi a beavatást, és a tanítvány elnyeri a megismerést. Amint a mester a rigpa-bölcsességből fakadó áldást tanítványa rigpájának szívébe irányítja, a mester közvetlenül megmutatja tanítványának a tudat természetének eredeti képét.

Ahhoz, hogy a mester beavatása teljesen sikeres legyen, megfelelő feltételeket és környezetet kell kialakítani. A történelem során csak nagyon kevesen voltak azok, akik tiszta karmájuk eredményeképpen egyszerre nyerték el a megismerést és a megvilágosodást. Ezért szükséges, hogy a beavatást bizonyos előkészületek előzzék meg, amelyeknek során a közönséges tudatot meg kell tisztítani, s olyan állapotba kell kerülni, amelyben képes leszel a rigpát felismerni.

Az első a meditálás, a zaklatottság legjobb ellenszere, amely a tudatot hazavezeti, s lehetővé teszi, hogy eredeti állapotába kerülve megnyugodjék.

A második, a mély megtisztulási gyakorlatok, a bölcsesség és erények gyakorlásának segítségével a pozitív karma megerősítése. Ekkor kezdenek az érzelmi és intellektuális fátylak fellebbenni, amelyek eddig eltakarták a tudat igaz természetét. Amint mesterem, Dzsamjang Khjence írta: „Ha az akadályokat eltávolítjuk, akkor az egyén saját rigpája magától felragyog.” Tibetiül a megtisztulási gyakorlatot ngöndrónak nevezik, s akként állították össze, hogy általa a belső, mindenre kiterjedő átalakulás elérhető legyen. Egész lényünkre kiterjed, a testre, beszédre, tudatra, és a következő témakörökön való elmélyült elmélkedéssel kezdődik:

- az emberi élet egyedülállóságán,
- a halál és a nem-állandóság örökös jelenvalóságán,
- cselekedeteink ok-okozati összefüggéseinek tévedhetetlenségén,
- a szenvedés és zaklatottság szüntelen körforgásán, amely a szanszára.

Az ezeken való elmélkedés erős „visszautasítás” érzését fogja kiváltani benned, sürgető vágyat arra, hogy megszabadulj a szanszárából és kövesd a megszabadulás ösvényét. Ez a lelkiállapot képezi a további specifikus gyakorlatok alapját:

- menedéket találni Buddhánál, tanításai igazságában, elfogadni az őt követő gyakorlatozók példáját, s ezáltal felébreszteni magunkban a reményt és a meggyőződést, hogy bennünk is jelen van a buddha-természet;
- megteremteni a könyörületességet (Bodhicsitta - a megvilágosodott tudat lényege, amelyet a 12. fejezetben részletesen kifejtek), s gyakorolni, hogy a tudat kezelni tudja önünket, másokat és az élet nehézségeit;
- eltávolítani az akadályokat és a „szennyet” a látomások és a mantra tisztító gyakorlata és gyógyítás során;

- az általános kegyelem gyakorlásával összegyűjteni az erényt és bölcsességet, s ezáltal kedvező körülményeket teremteni.⁸⁶

Mindezek a gyakorlatok a gurujóghoz tartoznak, amely minden gyakorlatok közül a legfontosabb, leghatásosabb és legerősebb, s elengedhetetlen ahhoz, hogy szívünk és tudatunk megnyíljon a Dzogcsen-állapot megvalósítására.⁸⁷

A harmadik a tudat természetének speciális meditatív kutatását foglalja magába, s kioldja a tudatnak a gondolkodás és kutatás iránti örök éhségét, az előítéletek végtelen sorát, az elemzést, az utalásokat és az üresség természetének megértését ébreszti fel bennünk.

Nem lehet eléggé hangsúlyozni az előkészületek fontosságát. Együttesen kell hatniuk kéz a kézben, hogy így ösztönözzék a tanítványt arra, hogy tudatának igazi természete felébredjen benne, képessé kell váljon, felkészültnek kell lennie, amikor a mester megfelelőnek tartja az időt a rigpa eredeti arcának megmutatására.

Njosül Lungtok, aki később korunk egyik legnagyobb Dzogcsen-mestere lett, mintegy tizenhét évig követte mesterét, Patrul rinpocset. Egész idő alatt szinte elválaszthatatlanok voltak. Njosül Lungtok kiemelkedő szorgalommal tanult és végezte a gyakorlatokat, összegyűjtötte a megtisztulásnak, az erénynek és a gyakorlatnak azt a gazdagságát, amelynek segítségével kész volt felismerni a rigpát, azonban még nem kapta meg a végső beavatást. Aztán, egy jeles estén, Patrul rinpocse beavatta. Együtt voltak fent a hegyekben, valamelyik zárandokszálláson egy Dzogcsen-kolostor felett.⁸⁸ Szép este volt. A tiszta, sötétkék égen fényesen ragyogtak a csillagok. Magányosságukat csak fokozta a lent fekvő kolostorból felhangzó kutyaugatás.

Patrul rinpocse a földön feküdt szétárt tagokkal, egy speciális Dzogcsen-gyakorlatot végzett. Odahívta magához Njosül Lungtokot: „Azt mondtad, hogy nem ismered a tudat lényegét?”

Njosül Lungtok mestere hanglejtéséből rájött, hogy ez különös pillanat, s várakozásteljesen bólintott.

„Valójában nincs abban semmi - mondta Patrul rinpocse közönyös hangon, és hozzátette: - Gyere, fiam, és feküdj le ide, mint öreg atyád.” Njosül rinpocse kinyújtózott mellette.

Akkor Patrul rinpocse megkérdezte tőle: „Látod a csillagokat fent az égen?”

„Igen.” „Hallod a kutyák ugatását a Dzogcsen-kolostorból?” „Igen.”

„Hallod, amit mondok neked?” „Igen.”

„Hát ez a Dzogcsen természete, egyszerűen ennyi.”

Njosül Lungtok elmondja, hogy mi történt azután: „Abban a pillanatban valami belülről fakadó bizonyosság öntött el. Megszabadultam a béklyóktól, amelyeket az „ez van”, „ez nincs” jelentett. Megértettem az őseredeti bölcsességet, az üresség és a belső éberség meztelen egységét. Mesterem áldása segítségével kaptam ezt a felismerést, mint a nagy indiai mester mondta:

*Aki szívébe fogadta mestere szavait,
az meglátja az igazságot, mint a tenyerén fekvő drágakövet.*⁸⁹

Abban a pillanatban minden a helyére került, a hosszú évek tanulása, a megtisztulás, a gyakorlatok meghozták gyümölcsüket Njosül Lungtok számára. Nem volt semmi különleges, ezoterikus, misztikus Patrul rinpocse szavaiban, valójában teljesen hétköznapiak voltak. Azonban a

⁸⁶ A ngöndrót hagyományosan két részre osztják. A külső előgyakorlat, amely a láma meghívásával kezdődik, és az emberi élet egyediségén, a nem-állandóságon, a karmán és a szanszára szenvedéseinek való elmélkedésből áll. A belső előgyakorlat, a menedék megtalálása, a bodhicsitta előhívása (a megvilágosodott tudat lényege), Vadzsraszattva-megtisztítás, mandala-áldozat és végül a gurujóga, amelyet azután a phova (a tudat átvitele) követ, és végül a felajánlás.

⁸⁷ Itt most nincs hely arra, hogy ezeket az előgyakorlatokat részletesen megmagyarázzam, remélem, hogy a jövőben lesz módom kiadni egy könyvet, amelyben részletes magyarázatokat adok azok számára, akik érdeklődnek s követni szeretnék.

⁸⁸ A Dzogcsen-kolostort a tizenhetedik században alapították a kelet-tibeti Khamban. Egyházi egyetem volt, a Padmaszambhava hagyomány és a Dzogcsen-tanítások egyik legnagyobb és legbefolyásosabb központja egészen 1959-ig, amikor is a kínaiak lerombolták. Nagyra becsült kollégiuma volt, számos magasán képzett tudós és tanár került ki innen, mint például Patrul rinpocse (1808-87) és Mipham (1846-1912). A dalai láma áldásával a kolostort a hetedik Dzogcsen rinpocse a dél-indiai Maiszúrban a száműzetéskor újjáépítette.

⁸⁹ Idézet: Tulku Thondup Rinpoche, Buddha Mind, 128.

szavakon túl valami mást is átadott. Amit feltárt, az a mindenben jelen lévő, veleszületett természet volt, ami a Dzogcsen tanításának igazi jelentése. Abban a pillanatban Njosül Lungtokot közvetlenül juttatta el ebbe az állapotba a saját felismerésének ereje és áldása által.

A mesterek azonban nagyon különfélék, s bármiféle ügyes módszert használhatnak, hogy a tudatosság megszületését elősegítsék. Patul rinpocse maga másképpen nyerte el a tudat természetébe való bevezettetést. Mestere egy igen különc ember volt, Do Khjence. A szájhagyomány útján terjedő történetet így hallottam:

Patrul rinpocse a jóga és a vizualizálás magas fokát gyakorolta, azonban elakadt. Az istenek egyetlen mandalája sem jelent meg tisztán a tudatában.⁹⁰ Egyik nap felkereste Do Khjencét, aki tüzet rakott a szabad ég alatt, s teáját iszogatva ült előtte. Tibetben az a szokás, hogy ha valaki meglátja tisztelt mesterét, aki iránt mély elkötelezettséget érez, hódolata jeléül leborul előtte a földre. Amint Patrul rinpocse egy bizonyos távolságban elkezdett leborulni, Do Khjence felismerte, s fenyegetően rámondott: „Hé, te vén kutya! Gyere csak ide, ha olyan bátor vagy!” Do Khjence nagy hatású mester volt. Hosszú hajával, szűk ruhájában, a lovaglás iránti szenvedélyével olyan volt, akár egy samuráj. Ahogy Patrul rinpocse még mindig le-leborulva elkezdett hozzá közeledni, Do Khjence egyfolytában átkokat szórt rá, s még kavicsokkal is dobálta, majd egyre nagyobb köveket, szikladarabokat röpített felé. Amikor az végül karnyújtási távolságba ért, ütni kezdte ököllel, amíg össze nem esett.

Amikor Patrul rinpocse magához tért, egészen más tudatállapotba került. A mandalák, amelyeket hosszas erőfeszítésekkel sem sikerült előidéznie maga előtt, most egyszerre megjelentek neki. Do Khjence átkai és verése végleg lerombolta Patrul rinpocse megmaradt, előítéletektől terhes tudatát, s minden rádobott kő felnyitott egy-egy energiaközpontot és finom csatornát a testében. Két csodálatos héten keresztül a mandalák látomásai nem hagyták el.

Most megpróbálom elmondani, hogy milyen is a nézet, és milyen érzés, amikor a rigpa közvetlenül megjelenik, bár a szavak és az előre megfogalmazott terminusok valójában nem alkalmasak ennek leírására.

Duddzom rinpocse ezt mondta: „Az a pillanat olyan, mintha a csuklyát levették a fejedről. Micsoda végtelen távolság és megszabadulás! Ez a magasrendű látás: azt látni, amit nem láttál azelőtt soha.” Amikor „látod, amit addig nem láttál”, minden megnyílik, kiterjed, s kristálytisztán, élettől duzzadóan jelenik meg, csodával és frissességgel teljesen. Olyan, mintha a tudatod háztetője lerepülne, vagy mintha egy hatalmas madárcsapat egyszer csak felrepülne sötét fészkeről. Minden korlát eltűnik, lehullik, mintha - mint a tibetiek mondják - feltörnének egy pecsétet.

Képzeld el, hogy egy hegy tetején élsz egy házban, amely a világ tetején van. Hirtelen a ház egész szerkezete, amely akadályozta kilátásodat, összedőlne, s te mindent látsz magad körül, kívül is, belül is. De nincs semmiféle „dolog”, amit látni kell, ami történik, arra nincs közönséges szó; teljes, tökéletes, soha nem volt látás.

Duddzom rinpocse mondja: „Leghalálosabb ellenségeid, akik időtlen idők óta számtalan életem keresztül a szanszára körforgásában tartottak, mind a mai napig, a ragaszkodás és amihez ragaszkodsz.” Amikor a mester beavat és te elnyered a megismerést, ez a két dolog teljesen, nyomtalanul kiég belőled, mint a tűzbe vetett tollak. A tudatlanság és a szenvedés gyökerei tökéletesen kiszakadnak. Minden úgy jelenik meg, mintha tükörben tükröződnék, reszkető csillogással, mint valami látomás vagy álom.

Amikor a meditációnak erre a fokára a nézettől buzdítva magadtól elérsz, sokáig megmaradhatsz ebben az állapotban minden különösebb erőfeszítés nélkül. Akkor már nincs semmi, amit úgy hívnánk, „meditáció”, ami ezt az állapotot fenntartaná, elősegítené, mivel te magad a rigpa-bölcsesség természetes folyamatába kerülsz. Felismered, hogy ahogy ebben vagy, úgy voltál mindig is benne. Amikor felragyog a rigpa bölcsessége, a kétség egyetlen árnya sem marad meg, hanem mély, teljes megértés keletkezik, erőfeszítések nélkül, közvetlenül.

Az itt használt képek és hasonlatok az igazság mindent átfogó tapasztalatában eggyé válnak. Ebben az állapotban jelen van az odaadás, a kegyelem, minden bölcsesség, áldás és tisztaság, a gondolatok hiánya, de nem egymástól elszigetelt formában, hanem összegezve, egymással szétválaszthatatlanul egyesülve. Ez a felébredés pillanata. Belülről felfakad a mélységes nyugalom

⁹⁰ A mandala rendszerint egy buddha, bodhiszattva vagy istenség szent környezetét és lakhelyét jelenti, amelyet a meditáló a tantrikus gyakorlat során látomásában felidéz.

érzése, s csak mosolyogni fogsz azon, hogy a tudat természetéről való korábbi elképzeléseid, ideáid mennyire helytelenek voltak.

Ebből fakad az a hatalmas és egyre növekvő megingathatatlan bizonyosság és meggyőződés, hogy „ez az”. Nincs mit tovább keresni, nincs mit remélni. A Nézetnek ez a bizonyossága az, amit el kell mélyíteni úgy, hogy mind mélyebbre tekintünk a természet tudatába, s fegyelmezett meditációk során megerősítjük azt.

Meditáció

Mi is akkor a Dzogcsenben a meditáció? Egyszerű nyugalom, a figyelem koncentrációja a nézetre, amikor azt már megismerted. Duddzom rinpoce így írja le: „A meditáció annyit jelent, hogy a rigpa állapotra figyelünk, minden tudati képzettől megszabadulva, miközben teljesen ellazultak maradunk, a figyelem legkisebb elterelése s minden ragaszkodás nélkül. Mivel azt mondják, a meditáció nem igyekezet, hanem természetes beleolvadás.”

A Dzogcsen meditációgyakorlatának az a lényege, hogy a rigpát kell erősíteni, megszilárdítani és hagyni, hogy elérje a teljes érettség fokát. A köznapi, szokásos tudat minden kisugárzása igen erős. Állandóan visszatér, s nagyon könnyen a hatalmába kerít, amikor figyelmetlenek, szétszórtak vagyunk. Amint Duddzom rinpoce szokta mondani: „Jelenleg a rigpánk olyan, mint egy kisbaba, akit az állandóan felébredő gondolatok csatamezejére kiraktak.” Azt szoktam mondani, hogy el kell kezdenünk vigyázni a rigpa-babára; a meditáció biztos környezete alkalmas erre.

Ha a meditáció csupán annyit jelent, hogy miután megismertük, hagyjuk tovább folyni a rigpát, miként lehet akkor meghatározni, hogy az mikor rigpa és mikor nem az? Feltettem ezt a kérdést Dilgo Khjence rinpoce-nak, s a rá jellemző egyszerűséggel válaszolt: „Amikor a változatlan állapotban vagy, az a rigpa.” Ha semmilyen módon nem befolyásoljuk, manipuláljuk a tudatunkat, hanem a tiszta és éber odafigyelés változatlan állapotban vagyunk, az a rigpa. Ha részünkről bármiféle befolyás, manipuláció vagy ragaszkodás nyilvánul meg, akkor nem az. Olyan állapot az, amelyben nincsen többé semmiféle kétség; valójában nincs tudat, amely kételkedne: közvetlenül látsz. Ha ebben az állapotban vagy, akkor teljes, természetes bizonyosság és bizalom ébred benned a rigpáról, s innen lehet tudni.⁹¹

A Dzogcsen-hagyomány végtelenül pontos, hiszen minél mélyebbre hatolsz, annál finomabb csalóka látszatok kerülnek elő, s ami a lényeg, az az abszolút valóság. A mesterek még a beavatás után is részletesen elmagyarázzák, hogy melyek azok az állapotok, amelyek nem tartoznak a Dzogcsen-meditációhoz, és nem szabad összekeverni vele. Az egyik ilyen állapot, amikor a tudatnak egy ember nélküli vidékére keveredsz, ahol nincsenek gondolatok, nincsenek emlékek, sötét és áthatolhatatlan, közönyös állapot, amely azonban a köznapi tudat alapjába van beágyazva. Egy másik ilyen állapot valamifajta nyugalom és egy kis világosság, azonban ez a nyugalom stagnál, és még mindig a köznapi tudatba van beágyazva. Egy harmadik állapot, amikor a gondolatok hiányát észleled ugyan, de kívülálló vagy, a csodálkozás üres állapotában. Egy negyedik állapotban gondolataid elkalandoznak, gondolatok, kisugárzások után szaladnak. Ezek közül egyik sem a meditáció igaz állapota, a gyakorlatot végzőnek figyelnie kell, hogy ezeket elkerülje és ne térjen el irányukba.

A Dzogcsen-meditáció gyakorlat lényegét a következő négy pontban foglalhatjuk össze:

- Amikor az elmúló gondolat megszűnik és az eljövendő gondolat még nem ébred fel, köztük lévő szünetben nincsen ott a jelen pillanat tudatossága; hajszálnyi előítélet nem árnyékolja, érintetlen és friss, fénylő, mezítelen éberség.
Nos, hát ez a rigpa!

⁹¹ Úgy találtam, hogy annak legbiztosabb jele, hogy vajon a rigpa-állapotban vagy-e, az éghez hasonlatos lényeg jelenléte, ragyogó természete, nem szűnő könnyörületesség-energiája, az öt bölcsesség, minden jellegzetességével; nyitottság, pontosság, mindent felölelő egyenlőség, érdektelenség, spontán beteljesülés, mint azt a 180. oldalon bemutattam.

- Ez azonban nem tart örökké, hiszen hirtelen egy másik gondolat keletkezik benned, ugyebár?
Ez a rigpa önsugárzása.
- Ám ha nem ismered fel abban a pillanatban, amikor jelentkezik, hogy ez a gondolat mi is valójában, akkor ebből egy másik, éppoly köznapi gondolat lesz, mint az előző. Ezt a „kiábrándulás láncolatának” nevezik, s ez a szanszára gyökere.
- Ha képes vagy a felébredő gondolatot a jelentkezése pillanatában felismerni, s van erőd magára hagyni, anélkül hogy folytatnád, akkor az azután jelentkező gondolatok automatikusan feloldódnak a rigpa szélességében, és felszabadulnak.

Világos, hogy egész életnyi gyakorlatot követel ennek a négy mély, mégis egyszerű pontnak a megértése és megvalósítása, s itt csak érzékeltethetem a Dzogcsen-meditáció hatalmasságát.

A Dzogcsen-meditáció legfontosabb vonása, hogy létrehozza a rigpa állandó folyamatát, mint ahogy a folyó állandóan mozog, éjjel-nappal, megszakítás nélkül. Ez természetesen az ideális állapot, mivel a nézetben való eltéríthetetlen megnyugvás, amikor felavatást nyertél és megismerted, az hosszú évek kitartó gyakorlatának jutalma.

A Dzogcsen-meditáció kifinomult, ám erőteljes a felébredő gondolatokkal való foglalkozás terén, s egységes perspektívában látja őket. Mindent, ami keletkezik, igazi természetében láttat, nem a rigpától elválasztva, és nem mint azzal összeegyeztethetlent, nem valami másnak - és ez nagyon fontos -, hanem mint annak önkisugárzását, magának az energiának a megtestesülését.

Mondjuk, hogy a mélységes nyugalom állapotába kerülsz; legtöbbször ez nem tart nagyon sokáig, mivel egy gondolat, egy mozdulat jelentkezik, mint a hullámok az óceánon. Ne utasítsd vissza a mozdulatot, ne kapaszkodj a nyugalomba, hanem kövesd tiszta jelenvalóságod folyamatát. Meditációd szétáradó, békés állapota maga a rigpa, s a keletkező dolgok nem mások, mint a rigpa önkisugárzásai. Ez a Dzogcsen-gyakorlat lényege és alapja. Elképzeld ezt olyan módon, mintha a nap sugarain visszalovagolnál a napba: visszafelé követed, ami keletkezik, egészen a gyökerekig, a rigpa alapjáig. Amint megtestesíted a nézet szilárdságát, nem téríthet, nem csábíthat el, bármi keletkezik is, s így nem eshetsz a félrevezetés áldozatául.

Az óceánon természetesen vannak lágy és vad hullámok; keletkeznek vad érzelmek, mint például a düh, vágy, féltékenység. Az igaz gyakorló nem zavaró tényezőnek, akadálnak látja ezeket, hanem nagy lehetőségnek. Az a tény, hogy ezek a keletkező dolgok reakciókat váltanak ki belőled, a ragaszkodás és ellenkezés szokásos hullámai jelentkeznek, nemcsak azt jelenti, hogy zavarodott vagy, hanem azt is, hogy nem vagy a felismerés birtokában, s elvesztetted a rigpa alapját. Az érzelmekre való ilyen reagálás megerősíti azokat, bennünket pedig vakká tesz, és még szorosabban hozzákötöz a csalódás láncolatához. A Dzogcsen nagy titka, hogy amint megjelennek a dolgok, keresztül kell látni rajtuk, hogy mik is valójában: magának a rigpa-energiának élő és felvillanyozó megtestesülései. Ahogy fokozatosan megtanulod ezt, még a legvadabb érzések sem képesek hatalmukba keríteni, hanem maguktól elenyésznek, mint a vad hullámok, amelyek felemelkednek, de azután visszasüllyednek és lecsendesednek az óceánban.

A gyakorló felfedezi - és ez forradalmi meglátás, amelynek kifinomultságát és erejét nem lehet túlértékelni -, hogy nem csupán a vad érzések nem ragadnak szükségszerűen magukkal, s rángatnak vissza a neurózisod örvényébe, hanem valóban felhasználhatóak a rigpa erősítésére. A felébredt rigpa-energia tápláló étele lesz a viharos energia. Minél erősebb és lángolóbb az érzélem, annál jobban megerősödik a rigpa. Azt hiszem, hogy ez az egyedülálló Dzogcsen-módszer hatalmas erővel bír, amely még a legbensőbb és legmélyebben gyökerező érzelmi és pszichológiai problémát is képes megoldani.

Most szeretném a lehető legegyszerűbb módon bemutatni; miként működik ez a folyamat. Ez később felbecsülhetetlen lesz, amikor látjuk majd, hogy mi történik a halál pillanatában.

A Dzogcsenben mindennek az alapvető, vele született természetét „alapvető fényesség”-nek nevezzük, vagy „a fényesség anyjáj”-nak. Minden tapasztalatunkat átjárja, s így ez a tudatunkban

keletkező gondolatok és érzelmek ősi természetűek, ha nem is ismerjük fel. Amikor a mester bevezet bennünket a tudat igazi rigpa-természetébe, akkor az olyan, mintha mesterkulcsot adna a kezünkbe. A Dzogcsenben ezt a kulcsot, amely kinyitja előttünk a teljes tudás kapuját, az „ösvény fényesség”-nek vagy a „gyermekfényesség”-nek nevezik. Az „alapvető fényesség” és az „ösvényfényesség” alapvetően ugyanaz, természetesen, s csak a magyarázat és a gyakorlat kedvéért teszünk köztük különbséget. Amint a mestertől a beavatás során megkapjuk az ösvény fényességének kulcsát, felhasználhatjuk a valóság legbensőbb természetének kapuja megnyitására. A Dzogcsen-gyakorlatban a kapu megnyitását „az alapvető és az ösvény fényessége találkozásá”-nak nevezik vagy az „anya és a gyermekfényesség találkozásá”-nak. Más szavakkal kifejezve, amint a gondolat vagy az érzelmek megjelenik, az ösvényfényesség - a rigpa - azonnal felismeri, hogy mi az, felismeri ősi természetét, az alapvető fényességet. A felismerésnek ebben a pillanatában a két fényesség eggyé olvad, és a gondolatok és érzelmek alapjaikban megszabadulnak.

Lényeges, hogy a két fényesség összeolvadásának gyakorlatát és a megjelenő dolgok önálló megszabadulását ebben az életben tökéletesítsük, hiszen a halál pillanatában mindenkivel megtörténik az, hogy az alapvető fényesség teljes hatalmasságában megjelenik, s magával hozza a végső megszabadulás lehetőségét, ám csakis akkor, ha megtanultad, miképp lehet felismerni,

Most már világos talán, hogy a fényességek egybeolvadása és a gondolatok és érzések önmegszabadulása a legmélyebb meditáció. Valójában a „meditáció” kifejezés nem egészen megfelelő a Dzogcsen-gyakorlatra, mivel ez a szó magában foglalja, hogy meditálunk „valamin”, míg a Dzogcsen csakis és mindig a rigpa. Tehát itt nincs szó meditációról, amely elkülönülne a rigpa jelenvalóságától.

Az egyetlen szó, amely ezt valóban ábrázolná, a „nem-meditáció”. Ebben az állapotban, mint a mesterek mondják, még ha keresed is a kiábrándulást, semmi sem marad belőle. Még ha keresed is a közönséges kavicsokat, az arany és drágakövek szigetén semmi esélyed sem lesz, hogy találj. Amikor a nézet állandó, a rigpa folyama töretlen, és a két fényesség összeolvadása folyamatos és spontán, minden lehetséges kiábrándulás gyökerestül kipusztul, s észlelésed töretlenül valósul meg, mint rigpa.

A mesterek hangsúlyozzák, hogy a gyakorlat végzésére először is különleges visszavonulásra van szükség, ahol minden kedvező feltétel jelen van, a világ nyüzsgésében akármennyit is meditálsz, nem születik valódi élmény a tudatodban. Másodszor, bár a Dzogcsenben nincs különbség a meditáció és a hétköznapi élet között, addig, amíg nem végzed a gyakorlatokat megfelelő ülések során, akkor nem leszel képes arra, hogy a meditáció bölcsességét a napi élet tapasztalataival összeegyeztessed. Harmadszor, még akkor is, ha gyakorlatokat folytatsz, lehet, hogy a nézet bizalmával aláveted magadat a rigpának, de ha nem vagy képes ezt a folyamatot továbbvinni, mindig, minden helyzetben, vegyítve a gyakorlatot a mindennapi élettel, akkor nem lesz segítségedre, amikor jelentkeznek a kedvezőtlen körülmények, s a gondolataid és érzelmeid félrevezetnek, egyenesen a kiábrándulásba.

Ismerek egy kedves történetet egy Dzogcsen-jóginról, aki szerényen élt, bár sok tanítványa vette körül. Egy bizonyos szerzetes, aki túlbecsülte saját tanait, tudományát, féltékeny volt a jóginra, akiről úgy tudta, hogy nemigen művelt. Azt gondolta: „Hogy merészel egy közönséges ember tanítani? Hogy merészel úgy tenni, mintha nagy mester lenne? Elmegyek és próbára teszem a tudását. Ki fog derülni, hogy csaló, és lelepleződik tanítványai előtt, akik majd elhagyják, s engem fognak követni.”

Egy nap aztán meglátogatta a jógint, s gúnyosan kérdezte:

„Ti, Dzogcsen-banda, ti csak meditáltok?”

A jógin válasza teljesen meglepte: „Miről lehet meditálni?”

„Tehát még csak nem is nyugodtok meg a meditációban?” - harsogta a tudós győzedelmesen.

„De mikor vagyok én egyáltalán zaklatott?” - kérdezte a jógin.

Cselekvés

Ahogy a rigpa folyamának követése valósággá válik, a gyakorló mindennapi életét és cselekedeteit kezdi átjárni, és mélységes szilárdsággal és bizonyossággal tölti el. Duddzom rinpoce mondta:

A cselekvés a gondolataid igaz követője, legyenek azok jók vagy rosszak, bármilyen gondolatod keletkezik is, a mélyére lát, nem nyomoz a múltban, nem hív a jövőbe, nem enged meg semmiféle kötődést, nem érzi az örömet, nem hatalmasodik el rajta semmiféle rossz helyzet. Ha így teszel, s valóban megpróbálsz az egyensúly állapotában maradni, akkor minden jó és rossz, béke és békétlenség az igazi azonosságtól mentes lesz.

A nézet felismerése finoman, de teljesen megváltoztatja minden nézetedet. Apránként rájöttem, a gondolatok és képzelgések akadályozzák meg, hogy mindig az abszolútumban tartózkodjam. Most már tisztán látom, hogy miért mondják gyakran a mesterek: „Erősen próbálkozz, hogy ne szülessék benned túl sok remény és félelem”, mivel ezek csak további szellemi fecsegést eredményeznek. Amikor megleled a nézetet, a gondolatokat már olyannak látod, amilyenek valójában: elröppenők, áttetszők s viszonylagosak. Egyenesen átlátsz mindenben, mintha röntgensugarak lennének szemeid. Ne ragaszkodj a gondolatokhoz és az érzésekhez, és ne is utasítsd vissza őket, hanem a rigpa hatalmas ölelésében fogadd el mindet. Amit azelőtt olyan fontosnak véltél - ambíciók, tervek, elvárások, kétélyek és szenvedélyek -, már nem gyakorolnak mély hatást rád, mivel a nézet segített, hogy lásd mennyire lényegtelen és hívságos dolgok ezek, s megszületik benned a lemondás szelleme.

A rigpa világosságában és bizonyosságában lehetővé válik, hogy gondolataid és érzelmeid maguktól, erőfeszítés nélkül eltűnjenek, mint a vízre írt betűk, az égre rajzolt jelek. Ha ezt a gyakorlatot tökéletesíted, a karmának semmi esélye nincs, hogy felhalmozódjék, s a céltalanság, gondtalanság felszabadultságában, amit Duddzom rinpoce „gátak nélküli meztelen könnyedség”-nek nevez, a karmikus ok-okozat törvény semmilyen módon nem köt többé.

Ne gondold, hogy ez könnyű, tégy akármit. Nagyon is nehéz feladat, hogy a tudat természetét akár csak egy pillanatra is akadálytalanul felismerjük, próbáljuk meg hagyni, hogy egyetlen gondolat vagy érzés, amikor keletkezik, magától felszabaduljon. Gyakran feltételezzük, hogy csak azért, mert intellektuálisan értünk valamit, vagy azt hisszük, hogy értjük, már meg is valósítottuk azt. Ez nagy tévedés. Ehhez olyan érettség kell, amelyet csak hosszú évek figyelmével, elmélkedésével, megértésével, meditálásával és szorgalmas gyakorlással érhetünk el. S nem hangsúlyozhatjuk elégszer, hogy a Dzogcsen-gyakorlathoz mindig képzett mester vezetésére és irányítására van szükség.

Másrészt van egy komoly veszély is, amelyet a hagyományban úgy neveznek: „a cselekvés elvesztése a nézetben”. Az ilyen magasrendű és erőteljes tanítás, mint a Dzogcsen, nagy kockázatot hordoz magában. Abban a hiedelemben ringathatod magadat, hogy felszabadítod gondolataidat és érzelmeidet, amikor valójában messze vagy attól, hogy ezt meg tudd tenni, és azt gondold, hogy az igaz Dzogcsen-jógin természetességével viselkedsz, miközben csak negatív karmáid tömegét halmozod fel. Mint Padmaszambhava mondta, s ezt a nézetet kell mindannyiunknak vallanunk:

Bár nézetem széles, mint az ég,

Cselekedeteim és az ok-okozati összefüggéshez való viszonyuk olyan kifinomultak, mint a liszt szemcséi.

A Dzogcsen-hagyomány mesterei újból és újból hangsúlyozzák, hogy „az önfelszabadulás módszerének és lényegének” mély és alapos ismerete nélkül a hosszú meditációk is „csak a csalódás útjára vezetnek”. Durván hangozhat, de ez a tény, mivel csakis a gondolatok állandó önfelszabadulása szabadíthat meg a csalódásoktól, menthet meg a kiábrándulástól, és segíthet ahhoz, nehogy szenvedéseid és neurózisod csapdájába ess ismét. Az önfelszabadulás módszere nélkül nem leszel képes a jelentkező szerencsétlenségeket és gonosz körülményeket kikerülni, s még akkor is, ha meditálsz, észleled, hogy érzelmeid, mint a harag és a vágy, még hevesebben

törnek rád. Másfajta meditációk magukban rejtik azt a veszélyt is, hogy olyanok lehetnek, mint „az istenek meditációja”, amely könnyen elkanyarodik egy passzív transzba, önfeloldódásba, s nem segít abban, hogy a csalódásokat gyökerestül tépjük ki.

A nagy Dzogcsen-mester, Vimalamitra beszélt a legpontosabban arról, ahogy a felszabadulás mind természetesebbé válik: Amikor először gyakorolod ezt a módszert, a megszabadulás egyidejűleg történik a megjelenéssel, éppúgy, mint amikor egy régi barátodat felismered a tömegben. A gyakorlat elmélyítése, tökéletesítése során a megszabadulás a gondolatok és érzelmek megjelenésével egy időben történik, mint ahogy a kígyó saját összetekert testét kinyújtja. A gyakorlás végső szakaszát ahhoz hasonlíthatjuk, mint amikor a tolvaj üres házba lép; bármi keletkezik, az sem nem bántja, sem nem örvendeztet meg a Dzogcsen-jógint.

Még a legnagyobb jóginban is keletkeznek érzések; szomorúság, öröm tör rá, éppúgy, mint korábban. A különbség egy közönséges ember és egy jógin között az, hogy miként tekinti és hogyan kezeli ezeket az érzelmeket. A közönséges ember ösztönösen elfogadja vagy elutasítja őket, s így ragaszkodás vagy ellenkezés keletkezik benne, amely a negatív karmák felhalmozódásához vezet. A jógin, bár mindent érzékel eredeti állapotában, mégsem engedi, hogy bármi a hatalmába kerítse.

Dilgo Khjence rinpocse beszél egy jóginról, aki a kertben sétál. Érzékenyen figyeli a virágok csodálatos szépségét, értékeli a színeket, a formákat, az illatot. De nincs tudatában ragaszkodás, semmiféle „utólagos gondolat”. Ahogy Duddzom rinpocse mondja:

Amikor megjelenik az érzékelés, olyan légy, mint a csodálatosan díszített templomba lépő gyerek: néz, de a ragaszkodás nem jelentkezik benne. Így minden friss, természetes, élő és romlatlan marad. Ha mindent a saját helyén hagyasz, akkor nem változik meg a formája, nem halványul el szíve, s nem tűnik el sugárzása. A jelenségeket nem szennyezi a ragaszkodás, tehát minden, amit érzékelsz, a rigpa meztelen bölcsességében tűnik fel, amely a fényesség és üresség elválaszthatatlansága.

A rigpa-nézet közvetlen felismeréséből fakadó bizalom, elégedettség, mélységes derű, az erő, a humor és bizonyosság az élet legnagyobb kincse, a végső boldogság, amelyet ha egyszer elértünk, semmi sem tehet tönkre, még a halál sem. Dilgo Khjence rinpocse mondta:

Amikor a nézet birtokában vagy, bár a szanszára félrevezető érzékelése keletkezhet tudatodban, olyan leszel, mint az ég; amikor megjelenik rajta a szivárvány, ez nem gyönyörködteti, s amikor megjelennek a felhők, nem csalódott. Mélységes elégedettség érzése tölt el. Magadban nevetgélsz, amikor a szanszára és nirvána külszínét látod; a nézet mindig vidámmá tesz, s belső mosolyt csal elő belőled.

Mint Duddzom rinpocse mondja: „Ha a félrevezetéstől megtisztulunk, eltüntetjük a szív sötéttségét, zavartalan, állandó fényesség ragyog fel bennünk.”

Remélem, hogy azok, akik megértik ezt a Dzogcsenről szóló könyv haldoklásról szóló üzenetét, biztatást nyernek, hogy képzett mestert keressenek maguknak, és belekezdjenek a gyakorlatok végzésébe. A Dzogcsen-gyakorlatoknak két lényeges része van, a trekcső és a tőgal, amelyek segítenek mélyen megérteni, hogy mi történik a bardóban. A teljes magyarázatot csak a mester adhatja át a tanítványának, amikor a tanítvány teljes szívvel elkötelezte magát a tanítás mellett, és elérte a fejlődésnek egy bizonyos fokát. Amit ebben a fejezetben elmagyaráztam, az a trekcső-gyakorlat lényege.

A trekcső a csalódások tudatos, határozott megszüntetését jelenti. A csalódásokat lényegében a rigpa-nézetek ellenállhatatlan ereje szünteti meg. Átvágja, mint éles kés a vaját vagy a karatemester a felhalmozott téglákat. A káprázatok zűrzavaros épülete összeomlik, mintha az alapkövét mozdítanánk el. A téveszmék eltűnnek, és a tudat természete a maga ősi egyszerűségében és tisztaságában jelenik meg.

Csak ha a mester úgy döntött, hogy a trekcső-gyakorlatban megbízható alapra tettél szert, akkor avat be a tőgal magasabb gyakorlatába. A tőgal-gyakorló közvetlenül a Világos Fénnyel

dolgozik, ami őseredetileg benne van, „spontán jelenvaló” mindenben, ezt kell szorgos gyakorlatokkal előhívnia magából.

A tögálnak a jellegzetessége a pillanatnyiség, az, hogy azonnal megjelenik. Ahelyett, hogy hegyláncok során kellene átkelni a csúcs eléréséhez, a tögál egy ugrással megközelíthető, és képessé teszi gyakorlóját arra, hogy a benne rejlő megvilágosodás különböző aspektusait egyetlen élet során előhívja.⁹² Ezért tartják a Dzogcsen egyedülálló és különleges módszerének; míg a trekcső a bölcsesség, a tögál az ügyesség eszköze. Nagy fegyelmet igényel, s legtöbbször visszavonultságban kell végezni.

Mégis, nem lehet elégszer hangsúlyozni, hogy a Dzogcsen ösvényének követése csak képzett mester közvetlen irányításával lehetséges. Mint a dalai láma mondta: „Mindig tudatában kell lenned, hogy a Dzogcsen-gyakorlatok, a trekcső és a tögál, csak tapasztalt mester irányítása segítségével végezhető, s egy olyan élő személy buzdítása és áldása szükséges hozzá, aki azt maga is megvalósította.”⁹³

A szivárványtest

A magasabb rendű Dzogcsen-gyakorlatokat elvégzők élete rendkívüli és győzedelmes véget érhet. Amikor meghalnak, képessé tehetik testüket, hogy visszatérjen a fénylényegbe, amely teremtette, s ennek következtében anyagi testük feloldódik a fényben, és teljesen eltűnik. Ezt a folyamatot nevezik „szivárványtest”-nek vagy „fénytest”-nek, mivel a feloldódás gyakran spontán fényjelenségek és szivárvány megjelenésével jár együtt. Az ősi Dzogcsen-tantrák és a nagy mesterek írásai ennek a csodálatos túlvilági jelenségnek több kategóriáját különböztetik meg, mivel valamikor, ha nem is mindennap, de viszonylag gyakran előfordult.

Aki úgy érzi, közeledik ahhoz, hogy elérje a szivárványtestet, megkéri, hogy hagyják egyedül, háborítatlanul egy szobában vagy sátorban hét napon keresztül. A nyolcadik napon csak a haját és a körmeit, a test tisztátalan részeit találják ott.

Ma ez nehezen hihetőnek tűnik, ám a Dzogcsen-hagyomány tényleges története tele van olyan példákkal, amikor valaki elérte a szivárványtestet, s mint Duddzom rinpoce gyakran mondta, ez nemcsak régi legenda. A számos történet közül kiválasztottam egy közelit s egy olyat, amelyhez személyes kapcsolat fűz.

1952-ben volt egy híres szivárványtest-eset Kelet-Tibetben, amelynek sok ember volt tanúja. Az ember, aki elérte, Sönám Namgjal, mesterem apja volt és Ceten láma bátyja, akinek halálát a könyv elején elbeszéltem.

Nagyon egyszerű, szerény ember volt. Vándorló kőfaragóként kereste kenyerét, mantrákat és szent szövegeket vésett. Mondják, hogy fiatalkorában vadászott is, és egy nagy mestertől tanult. Igazából senki sem tudta, miképp végzi gyakorlatait; az ilyen személyeket szokták „rejtett jógin”-nak nevezni. Nem sokkal halála előtt látták, hogy gyakran kimegy a hegyekbe, s csak ül ott, szemben az éggel, és a távolba bámul. A hagyományos szövegek helyett maga írt dalokat és szövegeket kántált. Senki nem tudta, mit is csinál. Azután megbetegedett, vagy legalábbis úgy látszott, de valahogy különösen és egyre inkább boldog volt. Amikor a betegsége súlyosbodott, családja orvosokat, mestereket hívott. A fia azt mondta neki, hogy emlékezzen valamennyi tanításra, amelyet addig hallott, ő azonban mosolygott, és azt mondta: „Mindet elfelejtettem, s nincs is mire emlékezni. Minden illúzió, de meggyőződésem, hogy jól van így.”

Halála előtt, hetvenkilenc éves korában így szólt: „Csak annyit kérek, hogy amikor meghalok, egy hétig ne mozdítsátok el a testemet.” Halála után a család betekerte testét, hívták a lámákat és a szerzeteseket, hogy végezzék el a szertartásokat. A ház egyik kis szobácskájába tették a testét, s meglepve tapasztalták, hogy bár magas ember volt, nem okozott semmi nehézséget, hogy átvigyék, mintha kisebbé vált volna. Pont abban az időben a ház körül csodálatos szivárványszínű fényt láttak. Amikor a hatodik napon benéztek a szobába, látták, hogy a teste egyre kisebb és kisebb lett. A halálát követő nyolcadik napon, azon a reggelen, amikor a temetést kellett volna rendezni,

⁹² A tögál-gyakorlat segítségével a megvilágosodott gyakorló megvalósíthatja a három káját egyetlen élet során (lásd a 21. fejezetet). Ez a Dzogcsen gyümölcse.

⁹³ Egy Helsinkiben, Finnországban, 1988-ban tartott tanításból.

megérkeztek a szertartásmesterek, hogy elvigyék a testet. Amikor kicsomagolták, nem volt benne semmi, csak a körmei és a haja.

Mesterem, Dzsamjang Khjence elkérte a maradványokat, és tanúsította, hogy ez a szivárványtest eltávozása volt.

MÁSODIK RÉSZ

Haldoklás

Tizenegy

Szívbeli tanács a haldokló megsegítésére

Egy ismerős szeretetotthonban Emily, a hatvanas évei vége felé járó nő emlőrákban haldoklott. A lánya mindennap meglátogatta, úgy látszott, jó kapcsolatban vannak egymással. Ám amikor lánya elment, Emily csaknem mindig egyedül ült és sírt. Egy idő után kiderült, hogy azért, mert a lánya nem akarja elfogadni, hogy anyjának meg kell halnia, hanem folyamatosan biztatja, hogy „gondolkozzon pozitívan”, abban a hitben, hogy akkor a rákja meggyógyul. Ez annyit jelentett, hogy Emily egyedül maradt gondolataival, mélységes félelmével, pánikjával, önsajnálásával, s nem volt kivel megosztani ezeket az érzéseket. Senki nem segített, hogy mindezt feltárja, hogy megértse a saját életét, s hogy a halálában valami gyógyító jelentést találjon.

Az életben az a legfontosabb, hogy másokkal félelem nélküli, őszinte kapcsolatot alakítsunk ki, s ez különösen fontos a haldoklókkal, ahogy ezt Emily esete példázta nekem.

A haldokló gyakran kiközösítettnek és bizonytalannak érzi magát, s amikor először meglátogatod, nem tudja igazán, mit is akarsz tőle. Ne várd tehát azt, hogy valami rendkívüli történik, légy természetes és oldott, légy önmagad. Gyakran a haldokló nem mondja meg, mit is akar, mit gondol, s a közelében lévő emberek nem tudják, hogy mit mondjanak vagy tegyenek. Nehéz kitalálniuk, mit is mondhatnának, de még azt is, hogy mit próbálhatnak eltitkolni. Néha még önmaguk sem tudják. Az első feladat tehát, hogy lazítsuk a légkör feszültségét, a legkönnyebben és legtermészetesebben adódó módon.

Ha létrejön a bizalom, a légkör oldottabb lesz, s ez lehetővé teszi, hogy a haldokló előálljon azokkal a kérdésekkel, amelyekről valóban szeretne beszélni. Gyengéden bátorítsd, érezze, hogy szabadon kifejezheti a haldoklással és a halállal kapcsolatos gondolatait, félelmeit, érzéseit. Minden lehető kapcsolatnak a lényege, hogy az érzelmeket őszintén, visszafogottság nélkül lemeztelenítsük - legyen szó életről, haldoklásról, jó halálról -, a haldoklónak teljes szabadságot kell adni, hogy elmondhassa, amit csak akar.

Amikor a haldokló megnyílik, s elkezd elmondani legbensőbb érzéseit, ne szakítsd félbe, ne mondj ellent neki, ne becsüld le, amit mond. A halálos betegek és a haldoklók életük legérzékenyebb helyzetében vannak, s minden ügyességedre és érzékenységedre, minden melegségedre és szerető együttérzésedre szükség lesz lehetővé tenni számukra, hogy megnyíljanak. Tanulj meg hallgatni és tanuld meg a csendes befogadást; a nyílt és nyugodt hallgatás éreztetheti a másik emberrel, hogy elfogadták. Légy a lehető legelengedettebb, légy könnyed, úgy ülj a haldokló barátod vagy rokonod mellett, mintha nem lenne semmi kellemesebb időtöltésed.

Úgy találtam, hogy mint az élet minden nehéz helyzetében, két dolog a leghasznosabb: a józan ésszel való megközelítés és a humorérzék. A humor nagyszerű módszer arra, hogy felvidítsa a légkört, segít a haldoklás folyamatát az egyetemleges perspektívába kivetíteni, és megtöri a helyzet túlzott komolyságát és súlyosságát. Használd a humort, azonban nagyon ügyesen és gyengéden adagold.

Saját tapasztalataimból tudom azt is, hogy nem szabad a dolgot túlságosan személyesnek megélni. Amikor a legkevésbé számítasz rá, hirtelen a haldokló rád zúdíthatja minden dühét és szidalmát. Mint Elisabeth Kübler-Ross mondja, a düh és szidalom „bármely irányba fordulhat, és

időről időre teljesen véletlenszerűen kisugározhat a környezetre”⁹⁴. Ne gondold, hogy ez a kitörés közvetlenül neked szól. Ha megérted, hogy miből fakad a félelem és a fájdalom, akkor reakcióiddal nem rontod el szükségszerűen a köztetek lévő viszonyt.

Néha kísértésbe esik az ember, hogy prédikáljon a haldoklónak, vagy hogy a saját szellemi fogalmait próbálja átadni neki. Kerüld el teljesen ezt a kísértést, különösen ha feltámad benned a gyanú, hogy a haldokló nem erre vágyik. Senki nem akarja, hogy valaki a saját hitével „megmentse”. Ne feledd, nem az a feladatod, hogy bárkit bármire is megtéríts, hanem hogy segítsd a veled szembekerülő személyt megtalálnia saját erejét, bizalmát, hitét és szellemiségét, bármilyen legyen is az. Természetesen, ha a haldokló nyitott a szellemi dolgokra, s valóban tudni akarja, hogy te miként látod ezeket a dolgokat, akkor oszd meg vele.

Ne várj túl sokat önmagadtól, azt, hogy segítséged varázslatos eredményeket produkál a haldoklóban, vagy hogy „megmented” őt. Csak csalódnai fogsz. Az emberek úgy halnak meg, ahogy éltek, amilyenek önmaguk. Ahhoz, hogy valóságos párbeszéd alakulhasson ki köztetek, határozott erőfeszítést kell tenned, hogy a haldoklót a saját életének, jellemének, háttérének és történetének perspektívájában lásd, s hogy személyét fenntartás nélkül elfogadd. Ne légy csalódott, ha úgy tűnik, hogy a segítséged csekély hatású, s a haldokló nem reagál rá. Nem tudhatjuk, hogy gondoskodásunk milyen mélyebb hatást ér el.

Feltétel nélküli szeretetet mutatni

A haldoklónak arra van a legnagyobb szüksége, hogy feltétel nélküli szeretetet kapjon, amelyhez semmiféle elvárás nem csatlakozik. Ne gondold, hogy szakértőnek kell lenned. Légy természetes, légy önmagad, légy igaz barát, s akkor a haldokló meggyőződik arról, hogy valóban vele vagy, úgy beszélj vele, mint egyenlő féllel, mint egyik ember a másikkal.

Ezt mondtam: „mutass a haldoklónak feltétel nélküli szeretetet”, bár bizonyos esetekben ez korántsem olyan könnyű. Lehet, hogy régen tartó rossz kapcsolatban voltál a haldoklóval, lehet, hogy büntudatod van vele kapcsolatban mindazért, amit a múltban ellene tettél. Lehet, hogy haragszunk, sértettek vagyunk azért, amit ő tett ellenünk.

Hadd javasoljunk két nagyon egyszerű módszert, melyek segítségével felébresztheted magadban a haldokló iránti szeretetet. Magam és azok a tanítványaim is, akik a haldoklókkal foglalkoznak, mindkét módszert nagyon hatásosnak találták. Az első a következő: úgy tekints a haldoklóra, mintha te magad lennél, ugyanolyan szükségben, olyan boldogságvágygal, azzal a kívánsággal, hogy elkerüld a szenvedést, ugyanolyan magányosan, az ismeretlentől való félelemmel, a szomorúság ugyanolyan titkos köreivel, a tanácstalanságnak ugyanazokkal a félig felismert érzéseivel. Ha ezt teszed, akkor valóban megnyílik a szíved előtte, s kialakul a szeretet köztetek.

A második módszer, amelyet még hatásosabbnak találtam, az, hogy helyezd magad közvetlenül, visszarettenés nélkül a haldokló helyzetébe. Képzeld el, hogy te vagy ott az ágyon, szemben a halállal. Képzeld, hogy ott vagy a fájdalommal egyedül. S akkor kérdezd meg magadtól: „Mire lenne a legnagyobb szükségem? Mit szeretnék a leginkább? Mit várnék a mellettem lévő barátólt?”

Ha elvégzed ezeket a gyakorlatokat, akkor, azt hiszem, valóban rájössz, hogy a haldoklónak is arra van a leginkább szüksége, amire neked lenne hasonló helyzetben: igaz szeretetre és elfogadásra.

Gyakran láttam azt is, amint nagyon beteg emberek vágnak arra, hogy megérintsük s úgy kezeljük őket, mint élő embereket, s ne mint betegeket. A nagybetegeknek vigaszt nyújthat, ha egyszerűen megérintjük a kezüket, a szemükbe nézünk, finoman masszírozzuk vagy egyszerűen a karunkban tartjuk őket. A testnek megvan a maga nyelve a szeretet kifejezésére; használd bátran, s meglátod, hogy vigaszt és megnyugvást hozol a haldoklónak.

Gyakran megfélekedünk arról, hogy a haldokló egész világát elveszti; a házat, munkáját, kapcsolatait, testét, tudatát - mindent. Valamennyi veszteség, amelyet életünk során átélhetünk,

⁹⁴ Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying*, New York, Collier, 1970. 50.

összesítve elenyésző veszteségként jelenik meg, amikor meghalunk. Hogyan is ne lenne szomorú a haldokló, hogyne esne pánikba, hogyne lenne dühös? Elisabeth Kübler-Ross a haldoklás folyamatának öt állomását határozza meg: visszautasítás, harag, alkudozás, depresszió és elfogadás. Természetesen nem mindenki megy át valamennyi fokozaton vagy éppen ebben a sorrendben. Egyesek számára igen hosszú és tövises út vezethet az elfogadásig. A mi kultúránk nem ad nagy segítséget, hogy gondolatainkat, érzéseinket, tapasztalatainkat helyesen értelmezzük, és sok ember, amikor szembekerül a halállal, a végső kihívással, becsapottnak érzi magát; saját tudatlansága vezette félre, ettől rettenetesen dühös és zaklatott lesz, különösen mikor látja, hogy senki nem akarja megérteni, senki nem törődik azzal, mire is lenne a leginkább szüksége.

Cicely Saunders, az angol szeretetotthon-mozgalom nagy úttörője így ír: „Egyszer megkérdeztem egy embert, aki tudta hogy haldoklik, mit várna el leginkább azoktól, akik gondozzák. Azt mondta: „azt, hogy úgy tűnjék, megpróbálnak megérteni”. Valójában lehetetlen teljesen megérteni egy másik embert, de hát ő nem is a sikeres megértést említette, hanem csak annyit, valaki törődjön azzal, hogy legalább megpróbálja.”⁹⁵

Nagyon lényeges törődnünk azzal, hogy megpróbáljuk megerősíteni a haldoklót abban, bármit érez is, bármennyire zaklatott vagy dühös, az természetes. A haldoklás felszínre hoz sok elfojtott érzést: szomorúságot vagy fásultságot, bűnösséget, még féltékenységet is azokkal szemben, akik még jól vannak. Segítsd a haldoklót, hogy ne nyomja el ezeket az érzéseket, amikor azok feltolulnak: Légy vele, amikor a fájdalom és szenvedés hullámai előntik; fogadd el, szentelj rá időt, türelmes megértést, s a felbolydult érzelmek elcsendesednek, a haldokló rátalál arra a nyugalmi állapotra, józanságra, amely valóban az övé.

Ne próbálj túl okos lenni; ne igyekezz mindig valami mély értelmű dolgot mondani. Nem kell semmit tenned vagy mondanod, hogy javíts a helyzeten. Csak légy ott teljes odaadással. S ha ideges vagy és félsz, s nem tudod, hogy mit tegyél, ismerd be ezt nyíltan a haldoklónak, s kérd a segítségét. Az őszinteség közelebb hoz benneteket egymáshoz, s segíti, hogy nyíltabb párbeszéd alakuljon ki köztetek. Sokszor a haldokló sokkal jobban tudja nálunk, milyen segítségre is van szüksége, s nekünk ki kell húznunk belőle, mire gondol. Cicely Saunders arra kér bennünket, hogy ne feledjük, amikor a haldoklónak segítünk, nemcsak mi adunk. „Előbb-utóbb a haldoklókkal dolgozók mindannyian rájönnek, hogy sokkal többet kapnak, mint amennyit adnak, hiszen megismerik az elviselés türelmét, bátorságát; gyakran a humorát is. Ezt meg kell mondanunk...” Sokszor segítheti a haldoklót, ha elismerjük bátorságát.

Úgy találtam, hogy munkámban segített, ha a következőkre gondoltam: a haldokló, aki előttem van, mindig valahol veleszületetten jó. Akármilyen vad érzelmi viharai vannak, akármilyen megrázóak és borzasztóak ezek az adott pillanatban, ha belső jóságára koncentrálunk, az bizonyos távolságot tart ettől a viselkedésétől, és segítőkészséget ébreszt bennünk. Amikor a legjobb barátoddal veszekszel, akkor is tudod, milyen jó tulajdonságai vannak, tedd ugyanezt a haldoklóval is: ne ítéld meg az akkor megjelenő érzelmi kitérőseiről. Elfogadó magatartásod lehetővé teszi, hogy a haldokló annyira megnyíljék, amennyire erre szüksége van. Úgy kezeld a haldoklót, mintha olyan lenne, mint amilyen lehetne: nyitott, kedves, szeretettel.

Mélyebb, szellemi szinten nagy segítséget találtam abban, ha arra gondoltam, hogy a haldoklóban is jelen van a buddha-természet, akár tudatában van ennek, akár nem s annak lehetősége, hogy elérje a megvilágosodást. Ahogy a haldokló közeledik a halálhoz, ez a lehetőség bizonyos módon még növekszik is, tehát még nagyobb gondoskodást és tiszteletet érdemel.

Megmondani az igazat

Gyakran kérdezik az emberek: „Meg kell-e mondani valakinek, hogy haldoklik?” Mindig ezt válaszolom: „Igen, a lehető legnagyobb nyugalommal, kedvesen, mély együttérzéssel és ügyesen.” Évek hosszú során át látogattam betegeket, haldoklókat, s ugyanarra a következtetésre jutottam, mint Elisabeth Kübler-Ross, aki ezt figyelte meg: „A legtöbben, ha épp nem mindenki, úgyis tudják. Megérik arról, hogy megváltozik az irántuk való figyelem, másképpen kezdik kezelni

⁹⁵ Dame Cicely Saunders, „I Was Sick and You Visited Me”, *Christian Nurse International*, 3, no. 4 (1987).

őket, csendesebben beszélnek, nem zajongnak körülöttük, egyik-másik rokon, aki nem tudja leplezni érzelmeit, könnyekre fakad.”⁹⁶

Magam is azt tapasztaltam, hogy az emberek ösztönösen tudják, hogy haldokolnak, de azt várják, hogy mások - az orvos vagy szeretteik - megerősítsék ezt. Ha ezt nem teszik meg, akkor a haldokló azt gondolhatja, hogy a család tagjai nem tudják feldolgozni a hírt. Ezért a haldokló sem emlegeti a témát. Az őszinteség hiánya azt eredményezi, hogy még kirekesztettebbnek, zaklatottabbnak érzi magát. Hitem szerint lényeges, hogy megmondjuk a haldoklónak az igazságot; legalább ennyit megérdemel. Ha nem tudnák azt, hogyan is készülhetnének fel a halálra? Miként rendezhetnék megnyugtatóan kapcsolataikat? Hogyan intézhetnék el azt a számos gyakorlati dolgot, amelyeket meg kell oldaniuk? Hogyan segíthetnék a hátramaradókat, hogy túléljék, ha ők eltávoznak?

Szellemi gyakorlatokat folytató emberként azt gondolom, hogy a haldoklás hatalmas lehetőség az emberek számára, hogy egész életüket átértékeljék, s nagyon-nagyon sokakat láttam, akik kihasználták ezt a lehetőséget; jó értelemben megváltoztak, s közelebb kerültek legbensőbb valójukhoz. Tehát ha a lehető legkorábban tapintatosan és együttérzően megmondjuk valakinek, hogy haldoklik, lehetőséget adunk számára, hogy felkészüljön, s megtalálja a saját erejét és élete értelmét.

Hadd meséljek el egy történetet, amelyet Brigid nővértől, egy ír szeretetotthonban dolgozó katolikus ápolónőtől hallottam. Mr. Murphy a hatvanas éveiben járt, a doktorok megmondták a feleségének, hogy már nem fog sokáig élni. Másnap meglátogatta a férjét a szeretetotthonban, egész nap beszélgettek és sírtak. Brigid nővér figyelte az idős házaspárt, ahogy beszélgettek, gyakran könnyekre fakadva, s amikor ez már három napja tartott, akkor úgy érezte, hogy közbe kell lépnie. A következő nap a Murphy házaspár egyszerre nyugodtnak és békésnek látszott, lágyan fogták egymás kezét.

Brigid nővér megállította az asszonyt a folyosón, és megkérdezte, ugyan mi történt közöttük, hogy ennyire megváltozott a viselkedésük. Mrs. Murphy elmondta, hogy amikor megtudták, hogy a férje haldoklik, együtt végigtekintették elmúlt éveiket, és felidéztek emlékeiket. Már csaknem negyven éve házasok; és természetesen borzasztóan szomorúak voltak, amikor azokról a dolgokról emlékeztek, amelyeket már többé nem lesz módjuk felidézni. Ezután a férj elkészítette végrendeletét, leveleket írt felnőtt gyermekeinek. Mindez rettenetesen szomorú volt, nehéz volt megtenni, de sikerült, mivel Mr. Murphy jól akarta befejezni életét.

Brigid nővér elmesélte nekem, hogy a következő három hét alatt, amíg még Mr. Murphy élt, a házaspárból béke és csodálatos szeretetérzés áradt. Miután férje meghalt, az özvegy még bejárt az otthonba, a többi beteget látogatta, s mindenki számára vigaszt jelentett.

A történet azt mutatja nekem, hogy nagyon fontos minél korábban megmondani az embereknek, hogy meg fognak halni, meg kell adni a lehetőséget, hogy szembenézzenek a veszteség fájdalmával. A Murphy házaspár tudta, hogy sok dolgot elveszít, azonban azáltal, hogy szembenéztek a veszteséggel, együtt keseregtek rajta, valami olyat nyertek, amit nem veszíthetnek el, a köztük lévő mély szeretetet, amely nem múlik el valamelyikük halálával.

Félelem a haláltól

Biztos vagyok benne, hogy az egyik dolog, ami erőt adott az asszonynak, hogy férje segítségére legyen, az volt, hogy önmagában ő is szembenézett saját halálfélelmével. Addig nem segíthetünk a haldoklónak, amíg mi magunk nem ismerjük fel a haláltól való félelem borzalmát, s hogy ez a legszörnyűbb félelem. Haldoklókkal dolgozni olyan, mintha a saját valóságunk kifényesített, kegyetlen tükrébe tekintenénk. Saját rettegésed merev arcát látod benne, saját félelmedet a fájdalomtától. Ha nem nézel szembe vele, és nem tudod elfogadni a benned lévő félelmet és rettegést, akkor hogyan értenéd meg a másik emberben rejlő borzadást. Amikor megpróbálsz a haldoklónak segíteni, először is meg kell vizsgálnod minden reakciódat, mivel ezek a haldoklóban visszatükröződnek, s nagyrészt segítségükre lesznek vagy akadályozzák őket.

⁹⁶ Kübler-Ross, On Death and Dying, 36.

Ha őszintén szembenézel a saját félelmeiddel, akkor ez a saját érettségedhez vezető utadat is segíti. Néha azt hiszem, hogy nem lehet hatásosabb módszer a saját emberi mivoltunk fejlődését elősegíteni, mint ha haldoklókkal dolgozunk; gondozásuk magában véve mély könyörületesség és a saját halálunk előrevetülése. Így is szembenézhetünk vele és feldolgozhatjuk. Amikor a haldoklóval foglalkozol, valamiféle megoldást találsz, tisztán megérted, hogy mi az életben a legfontosabb. Ha segítünk a haldoklóknak, akkor a saját halálunkra is félelem nélkül és felelősséggel fogunk tekinteni, s felismerjük magunkban a kegyelem felébredését, amelyről sohasem feltételeztük, hogy bennünk lenne.

Saját halálfélelmünk megismerése segít abban, hogy a haldokló félelmét megértsük. Képzeld csak el, hogy melyek lehetnek ezek; a fokozódó, csillapíthatatlan fájdalomtól való félelem, a szenvedéstől való félelem, a megaláztatástól való félelem, a függőségtől való félelem, félelem attól, hogy egész eddigi életünk értelmetlen volt, félelem attól, hogy mindentől, amit szerettünk, el kell válnunk, félelem attól, hogy nem leszünk többé a dolgok urai, félelem attól, hogy elveszítjük önbecsülésünket, s talán a legnagyobb félelem magától a félelemtől való, amely egyre erősebben elhatalmasodik rajtunk.

Általában amikor félünk, kirekesztettnek és magányosnak, társtalannak érezzük magunkat. Azonban ha valaki megosztja magányodat, és saját félelmeiről mesél, akkor rájössz, hogy a félelem általános, s ez elveszi a dolog életét, megszűnik csak a te fájdalommal lenni. Félelmeid visszakerülnek az univerzális emberi közegbe. Képes leszel a megértésre, együttérzésre, és saját félelmeidet sokkal pozitívabb és kedvezőbb módon éled meg.

Ahogy megtanulod kezelni és elfogadni saját félelmeidet, sokkal érzékenyebb leszel a veled szemben álló emberek iránt, kialakul benned az az intelligencia és belátás, amely segít másokat, hogy feltárják félelmeiket, megtanulják kezelni és megszüntetni azokat. Ha nyíltan szembenézel saját félelmeiddel, ez nemcsak erősíti együttérzésedet, bátrabbá és őszintébbé tesz, hanem ügyesebbé is, s ezzel az ügyességgel a haldoklóval megértetheted saját félelmeit, és segíthetsz neki szembenézni velük.

A legkönnyebben a haldokláskor fellépő csillapíthatatlan fájdalomtól való félelmet lehet megszüntetni. Szeretném azt hinni, hogy ma már a világon mindenki tudja, nem szükséges szenvedni a fájdalomtól. A fizikai szenvedést a minimumra lehet csökkenteni, még így is elég szenvedés a halál. A londoni St. Christopher Szeretetotthonról szóló tanulmány - ezt az intézetet jól ismerem, számos tanítványom ott halt meg - bemutatta, hogy a megfelelő gondoskodás eredményeképpen a betegek 98 százaléka békésen hal meg. A szeretetotthon-mozgalom egy sereg módszert dolgozott ki a fájdalom csökkentésére, nemcsak narkotikumokat használnak, hanem számos gyógyszerkészítményt. A buddhista mesterek hangsúlyozzák, milyen fontos úgy meghalni, hogy tudatunknál legyünk, amennyire csak lehet, világos, nem zavarodott, tudatos szellemi állapotban. Ehhez a haldokló fájdalmait úgy kell csillapítanunk, hogy közben a tudatát ne homályosítsuk el, s ma már ez megtehető. Erre az egyszerű segítségre mindenkinek joga van az átmenet döntő pillanatában.

Befejezetlen ügyek

A másik dolog, amely miatt a haldoklók aggódnak, befejezetlen ügyeik. A mesterek azt mondják, hogy békésen kell meghalnunk „ragaszkodás, vágyakozás, sóvárgás nélkül”. Ez nem történhet meg, ha életünk befejezetlen ügyeit nem tisztázzuk. Sokszor látjuk, hogy az emberek azért ragaszkodnak az élethez, mert nem mernek meghalni, amíg nem teljesítették a rájuk mért feladatokat. Ha valaki úgy hal meg, hogy háborgó érzések dúlnak benne mások iránt, akkor a túlélők még mélyebben fognak szenvedni és bánkódni.

Néha azt kérdezik tőlem az emberek: „Nincs túl késő a múlt fájdalmait begyógyítani? Nem gyűlt össze túl sok sértés köztem és haldokló barátom vagy rokonom között, kiengesztelhetőek ezek még?” Azt hiszem, és úgy tapasztaltam, hogy soha sincs túl késő, bármely sok szenvedés, sértés után sem; az emberek mindig megtalálják a módját; hogy megbocsássanak egymásnak. A halál nagyszerű, ünnepélyes és végső pillanatában az emberek újragondolják kapcsolataikat, és sokkal nyitottabbak és készek lesznek a megbocsátásra, még mielőtt túl késő lenne. Az élet legutolsó pillanatában is ki lehet javítani az életben elkövetett hibákat.

Van egy módszer a befejezetlen ügyek elrendezésére, amelyet magam és a haldoklókkal foglalkozó tanítványaim a legjobbnak találtunk. Egy buddhista gyakorlatból alakította ki Christine Longker, egyik legelső tanítványom, aki akkor került kapcsolatba a halállal, amikor a férje leukémiában elhunyt.⁹⁷ Ez a buddhista gyakorlat „az én másokkal való egyenlővé tétele és kicserélése” gyakorlatából és a „Gestalt” technikából áll. A befejezetlen ügyek legtöbbször a párbeszéd megszakadásából fakadnak; ha megsértenek, akkor gyakran védekezésbe húzódnak vissza, azt hisszük, nekünk van igazunk, s ebből a helyzetből érvelünk, vakon visszautasítva mások szempontjait. Ez nemcsak hogy eredménytelen, de a valóságos változás minden lehetőségét befagyasztja. Ha a gyakorlatot követed, akkor minden negatív gondolatodat és érzésedet fel kell tárnod; meg kell próbálnod kezelni és feloldani őket, majd megszabadulni tőlük. Azután képzelj magad elé azt a személyt, akivel problémáid vannak. Lásd lelki szemeid előtt, ahogy rád szokott nézni.

Gondold azt, hogy a helyzet valóban megváltozik, ez az ember teljesen nyílttá és befogadóvá válik, hajlandó meghallgatni, amit mondani akarsz neki, és hajlandó őszintén föltárni és megoldani a köztetek lévő problémákat. Élénken képzelj magad elé ezt a személyt ebben az új, nyitott helyzetben, így te is nyitottabbá válsz iránta. S ekkor a szíved mélyén megérezed, mit is kell mondanod ennek az embernek. Mondd meg neki, hogy mi a probléma, mondd el érzéseidet, nehézségeidet, a sérelmeidet és a megbánásodat. Mondj el mindent, amit korábban kellemetlennek éreztél kimondani.

Majd fogj egy darab papírt, és írd le mindent, amit el fogsz mondani. Amint befejezted, azonnal kezdj hozzá és írd le, mit fog válaszolni neked. Gondolj arra, mit szokott mondani. Ne feledd, hogy annál, ahogy elképzelted, már sokkal nyitottabb lett, s meghallja, amit mondasz neki. Írd le, ami spontánul fakad belőled, s hagyd, hogy a képzeletedben élő személy a saját szempontjából őszintén fejezze ki a problémát.

Tekints magadba, hogy van-e még valami, amit el kell neki mondanod. - bármilyen sértő érzés vagy amit megbántál a múltból, amit eddig elfojtottál, s nem került felszínre. Újra és újra, amikor kifejtetted saját érzéseidet, írd egy választ a másik ember nevében, mindent írd le, ami csak eszedbe jut. Egészen addig folytasd ezt a párbeszédet, amíg már semmi nem marad, amit ne mondtál volna el vagy el kellene mondanod.

Hogy a párbeszédet tényleg végigvitted-e, tedd fel magadnak a kérdést, ugyan képes vagy-e most már teljes szívből elfelejteni a múltat, s elégedett vagy-e, gyógyulást hozott-e a leírt párbeszéd, és meg tudsz-e már bocsátani annak az embernek, s úgy érzed-e, hogy ő is megbocsát neked. Ha úgy érzed, hogy ez megtörtént, akkor adj hangot az érzéseidnek, szeretetednek, megbecsülésednek, amelyet eddig elnyomtál, majd búcsúzz el a személytől. A felidézett ember lassan eltűnik, az iránta érzett szeretet, kellemes emlékek, kapcsolatok kellemes része azonban szívedben mindig veled maradnak.

Hogy még hatásosabban leszámolj a múlttal, keress egy barátot, akinek felolvashatod a leírt dialógust, vagy olvasd fel saját magadnak hangosan otthon. Amikor elolvastad a párbeszédet, meglepetve látod majd, milyen változás zajlik le benned, mintha valóban létrejött volna a beszélgetés a másikkal, s tisztáztad volna a köztetek lévő problémákat. Azután már sokkal könnyebb lesz szembesülni és őszintén beszélni a másik emberrel ezekről a nehézségekről. Majd ezt megtéve, finom változás jön létre köztetek, s a régóta tartó feszültség feloldódik. Néha éppen ettől lesztek a legjobb barátok. Soha ne feledd, amit a híres tibeti mester, Congkhapa mondott egyszer: „Barátból lehet ellenség, s az ellenségből lehet barát.”

Búcsúzás

Ám nemcsak a feszültségeket kell föloldani, hanem meg kell tanulni magát a haldoklót is elengedni. Ha ragaszkodsz hozzá és belekapaszkodsz a haldoklóba, akkor sok szenvedést okozol neki, és megnehezíted számára, hogy békésen meghaljon.

⁹⁷ Őszintén ajánlom most megjelenő könyvét, amelyben részletesen foglalkozik a haldoklókkal való bánásmóddal; Facing Death and Finding Hope.

A haldokló néha hosszú hónapokig, hetekig sínylódhat, tovább, mint amennyire az orvosok számítottak, és rettenetes fizikai szenvedést él át. Christine Longker úgy találta, hogy a békés halálhoz szereteteink két világos szóbeli kijelentésére van szükségünk. Először is engedély kell ezektől a személyektől, hogy meghalassunk, másodsor biztosítaniuk kell bennünket, hogy miután meghalunk, jól lesznek, s nem kell miattuk aggódnunk.

Amikor megkérdezik tőlem, miképp lehet legjobban a halálra az engedélyt megadni valakinek, akkor elmondom, hogy képzeljék el: ott állnak egy szeretett személy ágya mellett, és a legmélyebb, legőszintébb kedvességgel ezt mondják: „Itt vagyok veled, és szeretlek. Te haldokolsz, és ez teljesen természetes, mindenkivel ez történik. Szeretném, ha itt maradhatnál velem, de azt nem, ha tovább szenvednél. Elég sok időt töltöttünk együtt, mindig szeretettel fogok erre gondolni. Kérlek, ne ragaszkodj tovább az élethez. Hagyd elmúlni. A szívem legmélyéről engedem, hogy meghalj. Nem vagy egyedül most sem, és soha nem leszel. Veled van teljes szeretetem.”

Az egyik szeretetotthonban dolgozó tanítványom mesélte egy idős skót hölgyről, Maggie-ről, akit akkor látogatott meg, amikor haldokló férje már kómába esett. Az asszony vigasztalhatatlanul szomorú volt, mivel soha nem beszélt arról a férjének, hogy mennyire szereti, nem búcsúzott el tőle, s úgy érezte, hogy most már késő. Az otthon dolgozója bátorította, ha nem is látszik, hogy a férje reagálna, attól még hallhatja a hangját. Olvasott olyat, hogy emberek, akik teljesen öntudatlan állapotban lévőnek látszanak, még tudatában vannak annak, ami körülöttük zajlik. Buzdította a feleséget, hogy töltsön több időt férje mellett, s mondjon el neki mindent, amit csak akart. Maggie erre nem is gondolt, de megfogadta a tanácsot, s elmondta férjének, milyen boldogan emlékezik az együtt töltött szép napokra, és mennyire fog neki hiányozni, mennyire szereti. Végül elbúcsúzott tőle, ezt mondván: „Nehéz lesz nélküled, de nem akarom már látni, hogy szenvedsz, jobb, ha elmész.” Amint befejezte, a férjéből mély sóhaj fakadt fel, és békésen meghalt.

Nemcsak a haldoklónak, hanem egész családjának meg kell tanulnia, miként hagyják elmenni. A családtagok az elfogadás különböző stádiumában lehetnek, s ezt számításba kell venni. A szeretetotthon-mozgalom egyik nagy előnye, hogy felismerte, az egész családot kell segíteni, hogy szembe tudjanak nézni bánatukkal és a bizonytalan jövővel. Sok család megtagadja, hogy hagyja elmenni a haldoklót, mert ezt egyfajta árulásnak s annak jelének tekintik, hogy nem szeretik eléggé. Christine Longker azt mondja ezeknek a családoknak, hogy képzeljék magukat a haldokló helyébe: „Képzeljék el, hogy egy tengerjáró hajó fedélzetén állnak, amely éppen indulásra kész. Visszapillantanak a partra, s integetve ott áll az egész családjuk, barátaik. Nincs más választásuk, el kell menni, s a hajó már indul is. Hogyan szeretnék, ha a szeretett emberek búcsúznának tőlük? Mi segítene a legjobban az útjukon?”

Egy ilyen egyszerű példa is sokat segíthet a család tagjainak, hogy a maguk módján kezeljék a búcsúzás fájalmát.

Néha megkérdeznék: „Mit mondjak a gyerekeknek a rokonok haláláról?” Azt válaszolom, hogy nagyon tapintatosan, de az igazságot. Nem szabad a gyermeknek azt sugallni, hogy a halál valami különös vagy borzasztó dolog. Ha csak lehet, vegyen részt a gyerek a haldokló mindennapjaiban, és válaszoljunk őszintén feltett kérdéseire. A gyermek közvetlensége, ártatlansága sokszor kedvességet, fényt, még humort is hozhat a haldokló fájalmába. Biztassuk, hogy imádkozzék a haldoklóért, és így érezze, hogy tesz érte valami. Azután, hogy bekövetkezett a halál, különös figyelemmel és érzékenységgel kezeljük a gyermeket.

A békés halál felé

Amikor visszagondolok Tibetre és azokra a halálokra, amelyeknek ott tanúja voltam, meglepve emlékszem, hogy a legtöbb milyen nyugodt, harmonikus körülmények között következett be. Az ilyen körülmények gyakran hiányoznak a nyugati világban, azonban több mint húszéves tapasztalatom arra enged következtetni, hogy kellő igyekezettel megteremthetőek. Azt hiszem, hogy amikor csak lehetséges, az embereknek otthon kellene meghalniuk, hisz a legtöbb ember otthon érzi magát a legkényelmesebben. A békés halált, amelyről a buddhista mesterek beszélnek, ismerős környezetben a legkönnyebb elérni. Ám ha kórházban kell meghalni, a szeretett személyek akkor is nagyon sokat tehetnek, hogy könnyítsenek a haldokló helyzetén. Vigyenek be virágokat, növényeket, képeket, a szerettei fotóit, gyerekei és unokái rajzait vagy zenés magnószalagot, s ha

lehetséges, otthon főzött ételeket. Engedélyt kell kérni, hogy a gyerekek meglátogathassák, vagy hogy egy szeretett személy ott tölthesse az éjszakát.

Ha a haldokló buddhista vagy valamelyik más hit követője, a szobájában készíthetünk egy kis szentélyt képekkel és szobrokkal. Emlékszem az egyik tanítványomra, Reinerre, aki Münchenben, egy kórház elkülönítőjében haldoklott. Mesterei képeivel díszített szentélyt készítettek a számára. Nagyon megható volt, s láttam, hogy mennyire segíti Reinert az így kialakított környezet. A buddhista tanítások előírják, hogy áldozati tárgyakkal szentélyt kell készíteni, amikor valaki haldoklik. Láttam, hogy Reiner milyen odaadó, lelke mennyire nyugodt, megértettem, hogy egy ilyen szentély milyen erőt adhat és mennyire segíthet, hogy a haldoklás szent folyamattá váljon.

Amikor valaki nagyon közel kerül a halálhoz, azt javaslom, hogy a kórház személyzete ne zavarja gyakran, s ne vizsgálják már. Gyakran kérdezik, hogy mi a véleményem arról, hogyha valakinek az intenzív osztályon kell meghalnia. Meg kell mondjam, hogy az intenzív osztályon nagyon nehéz békésen meghalni, s alig van lehetőség arra, hogy a halál pillanatában szellemi gyakorlatokat végezzen valaki. A haldoklónak nincs lehetősége a visszavonulásra. Csövek lógnak ki belőle, gépekre van kötve, s azonnal megpróbálják újraéleszteni, ha megszűnik a lélegzése, vagy megáll a szíve. Itt a test nem maradhat háborítatlanul a halál bekövetkezése után, mint ahogy azt a mesterek tanácsolják.

Ha lehetőség van rá, meg kell beszélned az orvosoddal, mondja meg, ha már nincs esély a gyógyulásra, és meg kell kérned, hogy vigyék a haldoklót egy külön szobába, ha ő maga is így kívánja; s le kell venni a gépekről. Bizonyosodj meg róla, hogy a személyzet ismeri és tiszteletben tartja a haldokló kívánságait, különösen akkor, ha ő maga nem akarja az újraélesztését, s arról is bizonyosodj meg, hogy a személyzet azt is tudja, hogy a halál bekövetkezése után a testet a lehető leghosszabb ideig zavartalanul kell hagyni. A modern kórházakban természetesen nincs arra lehetőség, hogy a testet három napig békén hagyják, mint Tibetben, azonban a lehető legtovább nyugalomban és békében kell hagyni, hogy a halott megkezdhesse a halál utáni utazását.

Próbáld azt is biztosítani, hogy amikor a haldokló már az utolsó szakaszba kerül, ne adjanak neki több injekciót, és függesszenek föl mindenféle beavatkozást: Ez haragot, sértettséget, fájdalmat okozhat, pedig a haldokló tudata számára döntő fontosságú, hogy a halál előtti pillanatokban a lehető legnagyobb nyugalomban legyen, amint azt később még részletesen elmagyarázom.

A legtöbb ember az öntudatlanság állapotában hal meg. A halálközeli állapot vizsgálata során rájöttünk arra, hogy a kómában lévő és a haldokló beteg sokkal jobban a tudatában van a körülötte lévő dolgoknak, mint azt feltételeznénk. A halálközeli állapotban átesettek azt mondják, gyakran van részükhöz kívüli élményben, s ebben az állapotukban meglepően pontos és részletes leírást adnak a környezetükről, sőt sokszor még a kórház más termeiről is. Ez is mutatja, milyen fontos, hogy gyakran és támogatóan beszéljünk a haldoklóhoz vagy a kómában lévő emberhez. Tudatos, éber és segítően szerető gondoskodásban kell részesítenünk a haldoklót, az élet legutolsó pillanatáig, és, mint azt majd bemutatom, még utána is.

Amit komolyan remélek ettől a könyvtől, az az, hogy az orvosok világszerte megértik és rendkívül komolyan veszik, hogy milyen fontos a haldoklót hagyni csöndben és nyugalomban meghalni. Az orvosi hivatás jó szándékára hivatkozom, s remélem, megtalálják a módját, hogy ezt a nehéz átmenetet az életből a halálba a lehető legkönnyebbé, fájdalommentessé és békéssé tegyék. A békés halál a leglényegesebb emberi jog, talán még fontosabb, mint a szavazati vagy az igazsághoz való jog. Ez olyan jog; mint azt valamennyi vallási hagyomány állítja, amelytől a haldokló személy szellemi jövője és jóléte függ.

Nincs annál irgalmasabb cselekedet, mint hogy segítünk valakinek jól meghalni.

Tizenkettő

Könyörületesség: a kívánságokat teljesítő drágakő

A haldoklóról való gondoskodás nemcsak az ő halandóságát tudatosítja benned élesen, hanem a sajátodét is. Sok függöny és illúzió akadályozza meg, hogy világosan lássuk: meghalunk. S amikor végül is rájövünk, hogy halandók vagyunk, a törekenység égető, szívet tépő érzése vesz erőt

rajtunk; látjuk, hogy minden pillanat, minden lény mennyire értékes, és ebből az érzésből mély, tiszta és határtalan könyörületesség fakad bennünk mindenki iránt: Sir Thomas More írta ezeket a szavakat lefejezése előtt: „Mindannyian egy kocsiban utazunk, amely a vesztőhely felé tart; hogyan gyűlölnének valakit, hogyan is akarnék valakit megbántani?” Ha mélyen átérzed halandóságodat, megnyitod előtte szívedet, akkor kifejlődik benned egy mindent átölelő, félelem nélküli könyörületesség, amely mindenki éltetője, aki igazán hajlandó másokon segíteni.

Mindaz, amit a haldoklókkal való törődésről eddig elmondtam, talán két szóban összegezzük: szeretet és könyörületesség. Mi a könyörületesség? Nem csupán együttérzés vagy a szenvedő emberrel való törődés, nem csupán a szív melegsége a veled szemben álló ember iránt, vagy az, hogy éles tisztasággal felismerjük fájdalmukat és azt, hogy mire van szükségük, hanem elszánt és gyakorlati elhatározás, hogy minden lehető és szükségeset megteszünk, hogy segítsünk fájdalmukat enyhíteni.

A könyörületesség csak akkor igazi, ha aktív. Avalokitesvarát, a könyörületesség bodhiszattváját a tibeti ikonográfiában gyakran ezer szemmel ábrázolják, jelezve, hogy a világ minden sarkában jelen lévő fájdalmat látja, s ezer karral, hogy a világ minden sarkába elérjen s elvihesse segítségét.

A könyörületesség logikája

Mindannyian érezzük és tudjuk, hogy a könyörületesség valami jó dolog. Azonban a buddhista tanítás különleges ereje, hogy feltárja és tisztán megmutatja a könyörületesség logikáját. Ha egyszer megérted, akkor ez a logika a könyörületesség gyakorlását még fontosabbá és mindent felölelővé teszi, sokkal megalapozottabbá, mivel olyan érvrendszeren alapul, amely gyakorlása során egyre nyilvánvalóbbá lesz.

Mondhatjuk és félig-meddig el is hihetjük, hogy a könyörületesség csodálatos dolog, s mégsem gyakoroljuk, nem vagyunk könyörületesek, ami számunkra és mások számára zaklatottságot és szomorúságot jelent, és nem boldogságot, amelyet mindannyian keresünk.

Nem abszurd dolog az, hogy miközben mindannyian a boldogságra vágyódunk, minden cselekedetünk és érzésünk egyenesen eltávolít a boldogságtól? Nem annak jele-e ez, hogy a boldogságról való elképzelésünk és a mód, ahogy megpróbáljuk azt megközelíteni, milyen hamis és törékeny?

Mit gondolunk, mi tesz minket boldoggá? Ravasz, önmagába forduló, leleményes önzés, az én önző támogatása, amely, mint azt mindannyian tudjuk, időnként brutálisba is fordulhat? Nem, az igazság épp az ellenkezője: az önzés, az öntömjénezés, mint látjuk, ha őszintén tekintünk rájuk, a másoknak okozott bajok gyökere, és ránk is bajt hoz.⁹⁸

Minden egyes negatív dolog, amelyet életünkben tettünk vagy gondoltunk, végső soron a hamis énhez való ragaszkodásból fakad, és életünk legfontosabb eleme. Minden káros gondolat, érzés, vágy és cselekedet, amely a negatív karmát eredményezi, az önzésből, az öntömjénezésből fakad. Sőtét, hatalmas vonzerőt jelentenek számunkra minden életünkben, minden akadály, szerencsétlenség, aggodalom, borzalom okai, a szanszára minden szenvedésének gyökerei.

⁹⁸ Az emberek gyakran kérdezik tőlem: „Ez azt jelenti, hogy helytelen-e, ha magunkról gondoskodunk, és saját igényeinket akarjuk kielégíteni?” Nem lehet elég gyakran elmondani, hogy az önsajnálata, amelyet a könyörületesség lerombol, az a ragaszkodás és a hamis én sajnálata, mint azt a 8. fejezetben láttuk. Nem szabad soha félreérteni, ha azt mondjuk, hogy az önsajnálata minden rossz gyökere, s nem szabad úgy értelmezni, hogy az önzés, rosszasság, ha kedvesek vagyunk magunkhoz; s ne gondoljuk, hogy ha csupán másokra gondolunk, akkor problémáink maguktól megoldódnak. Az 5. fejezetben elmagyaráztam, hogy ha kegyesek vagyunk magunkhoz, barátokat szerzünk, megmutatjuk kedvességünket és bizalmunkat, az a tanítás lényegéből fakad és benne foglaltatik. Fedjük fel saját jó szívünket, alapvető jóságunkat, azonosuljunk lényünknek ezzel az aspektusával, s ez bátorítani fog. Később látni fogjuk, hogy a tonglen-gyakorlatban mennyire fontos, hogy saját magunkon kezdjük a munkát, erősítsük szeretetünket és könyörületességünket, mielőtt másokon akarnánk segíteni. Másrésztől azonban „segítségünk”-et végső soron motiválhatja egy kis önzés, lehet, hogy terhes másoknak, még az is lehet, hogy magunktól függővé tesszük őket, s ezáltal megakadályozzuk, hogy felelősséget érezzenek maguk iránt, s hátráltatjuk fejlődésüket.

A lélekgyógyászok szintén azt mondják, az egyik alapvető feladat, hogy a betegek kialakítsák magukban az önbecsülést és a „pozitív önvédelmet”, hogy elmúlják belső szegénységük és hiányérzetük, s hogy megtapasztalhassák a jóllétet, amely minden emberi lény fejlődésének lényeges része.

Ha megértjük a karma törvényét, amely több életen keresztül nagy erővel, összetett módon érvényesül, s látjuk, hogy önzésünk és öntömjénezésünk miként szövö egyre szorosabban körénk életről életre a tudatlanság hálóját, amikor valójában megértjük az önző tudat vállalkozásainak veszélyes és elátkozott természetét; amikor felfedezzük, hogyan tevékenykedik a legravaszabb rejtekhelyeken; amikor látjuk, hogy hétköznapi tudatunkat és cselekedeteinket mennyire meghatározza, leszűkíti és elhomályosítja, szinte reménytelenné téve számunkra, hogy a feltétel nélküli szeretet szívét feltárjuk, s hogyan zárja el bennünk az igaz szeretet és könyörületesség minden forrását, akkor jön el az a pillanat, amikor teljes világossággal megértjük, amit Sántidéva mondott:

*Ha a világon minden baj,
Félelem és szenvedés
Az önzésből fakad,
Miért van szükségünk erre a gonosz szellemre?*

...és megszületik bennünk az elhatározás, hogy minden gonosz szellemet, legnagyobb ellenségeinket leromboljunk. Ha a gonosz szellem meghal, szenvedéseink oka megszűnik, s igazi természetünk teljes nagyságában és dinamikus nemességében felragyog.

A legnagyobb ellenség, az önzés és öntömjénezés ellen folytatott harcban a legnagyobb szövetséges a könyörületesség gyakorlása, vagyis azé, hogy másoknak szenteljük magunkat, magunkra vesszük szenvedéseiket; ahelyett, hogy magunkat dicsérenék, kéz a kézben az énnélküliség bölcsességével a leghatásosabban és a legteljesebben rombolják le hamis lényünkhöz való ősi ragaszkodást, amely a szanszárában való végtelen bolyongásunk oka. Ezért van az, hogy hagyományunkban a könyörületességet a megvilágosodás forrásának és lényegének, a megvilágosodott tevékenység gyökerének tekintjük. Mint Sántidéva mondja:

Miért kellene többet mondani?
Az együgyű saját hasznáért dolgozik,
A buddhái másokért,
Nézd csak, mi a különbség köztük.

Ha nem cserélem el boldogságomat
Mások szenvedésére,
Nem érem el a buddhaság állapotát.
És még a szanszárában sem lesz valódi örömben részem.⁹⁹

Hogy megértsük, mi a könyörületesség bölcsessége, teljes tisztasággal lássuk előnyeit és azokat a károkat, amelyeket a hiánya okozott nekünk. Világos különbséget kell tennünk aközött, ami az énünk önérdeke és a legvégső érdek között van; minden szenvedésünk abból fakad, hogy a kettőt összekeverjük. Csökönnyösen ragaszkodunk hitünkhöz, hogy az öndicséret az életben a legjobb védelem, miközben éppen az ellenkezője az igaz. Az önzésből öndicséret fakad, ami azután a bajtól és szenvedéstől való idegenkedést okozza. A baj és a szenvedés nem létezik valójában; ami létezővé és erőssé teszi, az a tőle való idegenkedés. Ha ezt megérted, akkor azt is, hogy ténylegesen az idegenkedésünk az, ami minden megélt negatívumot és akadályt előidéz, s ideges aggodalommal, elvárásokkal és félelemmel tölti meg életünket. Idegenkedésedet vetkezed le úgy, hogy levetkezed az önző tudatodat, a nem létező egóhoz való ragaszkodást, s akkor levetkezed az akadályokba ütköző, negatívumokkal terhelt önmagadhoz való ragaszkodást is. S akkor már nem kell ellenségesnek lenned valakivel vagy valamivel szemben, ami nincs ott.

A könyörületesség a legjobb védelem, s mint a régi nagy mesterek mindig mondták, a gyógyulás forrása. Tételezzük fel, hogy beteg vagy, rákos, akár AIDS-es. Ha magadra veszed azoknak a szenvedéseit, akik ugyanúgy szenvednek, mint te, akkor ez a könyörületesség

⁹⁹ 2. Shantideva, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara), fordította Stephen Batchelor, Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1979. 120-121.

kétségkívül megtisztítja minden egykori negatív karmádat, amelyek a jelen- és jövőbeli minden szenvedésed folytatódásának okai.

Emlékszem, Tibetben úgy hallottam, sok rendkívüli eset történt; amikor valaki megtudta, hogy halálos betegségben szenved, mindenét elajándékozta, és elment a temetőbe meghalni. Ott gyakorlatokat végzett, amelyek során mások szenvedéseit magára vette, s ami a csodálatos, ahelyett, hogy meghalt volna, teljesen gyógyultan hazatért.

Újra és újra tapasztalom, hogy aki a haldoklókkal foglalkozik, lehetőséget kap arra, hogy könyörületességet gyakoroljon, s ezt olyan helyzetben tegye, amikor a legnagyobb szükség van rá.

Könyörületességed legalább három igen lényeges segítséget jelent a haldoklónak: először is azáltal, hogy megnyitod előtte a szívedet, a haldokló érzi a belőled áradó feltétel nélküli szeretetet, mint erről már beszéltem, ez oly fontos a haldokló számára. Mélyebb, szellemi szinten újra és újra láttam, hogy ha megpróbálsz megjeleníteni a könyörületességet, és annak szívéből cselekszel, akkor sikerül olyan légkört teremtened, amelyben a másik ember buzdítást kap arra, hogy maga elé képzelje a szellemi távlatokat, sőt esetleg a szellemi gyakorlatokat is elkezdje. A legmélyebb szinten; ha állandó könyörületességi gyakorlatokat végzel a haldoklóval, s eléred, hogy maguk is belekezdjenek, elképzelhető, hogy nem csupán szellemi gyógyulást hozol számukra, hanem akár fizikait is. Meglepetéssel fedezed fel a magad számára is, amit minden szellemi mester tud, hogy a könyörületesség ereje határtalan.

Aszanga az egyik leghíresebb indiai buddhista szent volt, a negyedik században élt. Elvonult a hegyekbe, ahol remeteként elmélkedett, és meditációs gyakorlatokat folytatott, amelyek során Maitreja buddhát idézte meg, őszintén remélve, hogy megjelenik számára e buddha látomása, és egyenesen tőle kapja a tanítást, s áldásában részesül.

Aszanga komoly nehézségek közepette hat éven keresztül meditált, de még csak egyetlen kedvező előjelű álma sem volt. Elbizonytalanodott, és azt gondolta, hogy sohasem fog sikerülni, hogy találkozhasson Maitreja buddhával, ezért elhagyta a szerzetesi hajlékot, és visszatért magányából. Nem jutott még messzire az úton, amikor meglátott valakit, aki egy hatalmas vasrudat dörzsölgetett egy kis selyemdarabkával. Aszanga odament hozzá, és megkérdezte, hogy mit csinál. „Nincs tűm - válaszolta az ember -, ezért csinállok egyet magamnak ebből a vasrúdból.” Aszanga döbbenet bámult rá; még ha képes lenne is ez az ember ezt megtenni száz év alatt, mi értelme lenne? Ezt gondolta magában: „Nézd csak, mennyit fáradoznak az emberek olyasmivel, aminek semmi értelme nincs. Te aztán valami igazán értékeset csináltál, szellemi gyakorlatot, s mégsem volt meg benned ez az elszántság.” Megfordult, s visszatért a visszavonultságba.

Még három év múlt el anélkül, hogy a legkisebb jelet kapta volna Maitreja buddhától. „Most már biztos vagyok benne - gondolta -, sohasem fog sikerülni.” Így hát megint elindult visszafelé. Hamarosan egy útkanyarba ért, ahol egy hatalmas szikla állt, olyan magas, hogy szinte az égig ért. A szikla tövénél egy ember dörzsölgette szorgalmasan a követ egy vízbe mártott madártollal. „Mit csinálsz?” - kérdezte tőle Aszanga.

„Olyan hatalmas ez a szikla, eltakarja a napot a házam elől, megpróbálok megszabadulni tőle.” Aszanga elcsodálkozott az ember fáradhatatlan energiáján, elszégyellte magát, hogy belőle mennyire hiányzik az elszántság, és visszatért magányába.

Még három év telt el, és még mindig nem részesült egy jó álomban sem. Egyszer és mindenkorra elhatározta, hogy reménytelen a dolog, s örökre elhagyta visszavonultságát. Eltelt a nap, s délután volt már, amikor rátalált egy kutyára, amelyik az út mentén feküdt. Csak a mellső lábai voltak meg, testének egész hátsó része rohadt, és férgek borították. Borzalmas állapota ellenére kapkodott az elhaladók után, megpróbálta megharapni őket, az első két lábán vonszolta magát odébb a földön.

Aszangát valami elviselhetetlenül fájdalmas könyörületesség érzése kerítette hatalmába. Saját húsából levágott egy darabot, és odaadta a kutyának enni. Azután lekuporodott mellé, hogy kiszedje a testét rágó férgeket. Ekkor azonban arra gondolt, az ujjáival megsértheti a férgeket, s rájött, hogy legjobban a nyelvvel tudná eltávolítani őket. Letérdelt, ránézett a borzalmas gennyes, üszkös masszára, és becsukta a szemét. Közelebb hajolt, kidugta a nyelvét... és a következő dolog,

amit észlelt, hogy a nyelvével megérinti a földet. Kinyitotta a szemét, és felnézett. A kutya eltűnt, s a helyén Maitreja buddha állt, ragyogó fényháló övezte.

„Miért nem jelentél eddig soha meg nekem?” - kérdezte Aszanga.

Maitreja gyengéden válaszolt: „Nem igaz, hogy eddig soha nem jelentem meg előtted. Mindig veled voltam, de a negatív karmád és az akadályaid nem engedték, hogy megláss engem. A tizenkét évnyi gyakorlat lassan feloldotta ezeket, így végül is képessé lettél, hogy meglásd ezt a kutyát. Azután, hála mélységes és őszinte könyörületességednek, minden akadályt sikerült elsöpörnod, s így megláthattál saját szemeddel. Ha nem hiszed, hogy ez történt, akkor végy a válladra, s próbáld ki, meglát-e bárki más engem.”

Aszanga a jobb vállára vette Maitreját, és elment a piacra, ahol mindenkit kérdezgetni kezdett: „Mi van a vállamon?” „Semmi” - mondták a legtöbben, és továbbsiettek. Csak egy öregasszony, akinek szinte teljesen megtisztult a karmája, mondta azt, hogy „egy rohadó testű öreg kutya van a válladon”. Aszanga megértette a könyörületesség határtalan erejét, amely megtisztította és átváltoztatta a karmáját, s ezáltal befogadó edénnyé tette őt, s képessé vált Maitreja látomásának és utasításainak befogadására. Azután Maitreja buddha, akinek neve annyit jelent, hogy „Szeretetteljes kedvesség”, elvitte Aszangát a mennyei szférákba, s ott a legfontosabb buddhista tanok igen kifinomult tanításaiban részesítette.

A tonglen története és a könyörületesség ereje

Gyakran jönnek hozzám a tanítványaim ezzel: „Nagyon megvisel, hogy a barátom vagy a rokonom szenved, szeretnék rajta segíteni. De úgy érzem, hogy nincs bennem elég szeretet, hogy képes legyek a segítségére lenni. Amikor könyörületességet akarok mutatni, valami meggátol. Mit tegyek?” Mindannyian jól ismerjük ezt a felkavaró érzést, amikor szívünkben nincs elég szeretet, könyörületesség, s így nincs erőnk, hogy a körülöttünk élő szenvedőknek segítsünk.

A buddhista hagyomány egyik legnagyobb jelentősége, hogy számos gyakorlatot dolgozott ki, amelyek hasonló helyzetekben segítséget adhatnak, erővel töltenek el, boldog leleményességgel és lelkesedéssel, amely képessé tesz, hogy tudatodat megtisztítsd és szíved akadályát eltávolítsd, így bölcsességed és könyörületességed gyógyító energiái felszabadulhatnak, és képes leszel megváltoztatni azt a helyzetet, amelyben vagy.

Valamennyi általam ismert gyakorlat közül a tonglen (tibetiül azt jelenti: „adni és kapni”) az egyik leghasznosabb és legerősebb. Amikor úgy érzed, hogy bezáródtál önmagadba, akkor a tonglen megnyitja előtted mások szenvedésének igazságát; amikor szíved eltorlaszolódott, lerombolja az akadályokat állító erőket, s amikor idegennek érzed a másik, szenvedő embert, segít, hogy felleld és a felszínre hozd igazi természeted szeretetteljes, messzire sugárzó ragyogását. Nem ismerek más gyakorlatot, amely annyira hatékonyan rombolná le az öntömjénezést és az én önmagába fordulását, amelyek minden szenvedés és minden köszívűség gyökerei.

Tibetben a tonglen egyik legnagyobb mestere a tizenegyedik században élő Csekhaba gesé volt, igen tanult mester, aki a meditáció különböző formáiban is elérte a tökéletességet. Egy nap, amikor éppen tanára szobájában tartózkodott, tekintete egy könyvre esett, amely a következő soroknál volt nyitva:

*Adj minden hasznot és nyereséget másoknak,
S vedd a vereséget és veszteséget magadra.*

E soroknak a szinte elképzelhetetlen és végtelen könyörületessége megdöbbenetete, és elhatározta, hogy megkeresi azt a mestert, aki írta. Útközben találkozott egy leprással, aki elmondta, hogy az a mester már meghalt. Csekhaba gesé azonban nem hagyta magát eltéríteni, és hosszú erőfeszítését végül is siker koronázta, s megtalálta az elhunyt mester legjobb tanítványát. Csekhaba gesé megkérdezte ettől a tanítványtól; „Mit gondolsz, mennyire fontos az ebben a két sorban rejlő tanítás?” A tanítvány így válaszolt: „Akár tetszik neked, akár nem, ha valóban el akarod érni a buddhaság fokát, akkor gyakorolnod kell ezt a tanítást.”

Ez a válasz legalább annyira meglepte Csekhaba gesét, mint amikor először olvasta azt a két sort, és tizenkét éven keresztül ott maradt a tanítvánnyal, hogy megtanulja ezt a tanítást, és szívébe

fogadja a tonglen-gyakorlatot, amely a gyakorlati alkalmazást jelenti. Ezalatt Csekhaba gesének mindenféle megpróbáltatással kellett szembenéznie: különféle nehézségekkel, bírálattal, szidalommal. A tanítás annyira hatásos volt, és a gyakorlatban rejlő kegyelem annyira mély, hogy hat év után minden önzése és öndicsérete elillant. A tonglen-gyakorlat a könyörületesség mesterévé tette.

Csekhaba gese először csak néhány közeli tanítványának tanította meg a tonglent, mivel azt gondolta, hogy csak azok számára lehet hasznos, akik mély meggyőződéssel hisznek benne. Azután néhány leprásnak tanította meg. Akkoriban Tibetben a lepra nem ment ritkaságszámba. A közönséges orvosok nem tudták kezelni vagy gyógyítani. A tonglen-gyakorlatot végző leprások közül mégis sokan meggyógyultak. Ennek híre gyorsan elterjedt, és más leprások gyűltek a házba, amely lassan egyfajta kórházzá lett.

Csekhaba gese a tonglent széles körben csak akkor kezdte a nagyobb nyilvánosság körében terjeszteni, amikor látta, hogy milyen nagy hatással volt bátyjára, aki megrögzött szkeptikus volt, a szellemi gyakorlatok minden formáját visszautasította. Ám látván, mi történik a tonglen-gyakorlatot végző leprásokkal, nem tudott kívül maradni a hatásán, és az egész felkeltette kíváncsiságát. Egy nap az ajtó mögé bújt, és kihallgatta, miként tanítja Csekhaba gese a tonglent, majd titokban maga is elkezdte a gyakorlatokat. Csekhaha gese csak azt vette észre, hogy bátyja durva természete lassan megszelídült, s kitalálta, mi is történhetett.

Ha ez a gyakorlat hatással lehetett a bátyjára - gondolta -, és megváltoztatta őt, akkor más emberre is hatással lehet és megváltoztathatja. Meggyőződött róla, hogy a tonglent sokkal szélesebb körben kell tanítania. Élete vége felé Csekhaba gese elmondta tanítványainak, hosszú ideje elmélyülten azért imádkozik, hogy, a pokol szférájában születhessen újjá, hogy segíthessen az ott szenvedőknek. Sajnos, tette hozzá, nemrégiben világos álmai voltak, amelyek azt sugallták, hogy a buddhák egyik régiójában fog újjászületni. Keserűen kiábrándult volt, és könnyekkel a szemében kérte tanítványait, imádkozzanak a buddhákhöz, hogy ne ez történjék, s hogy szenvedélyes vágya, hogy segíthessen a pokolban szenvedőkön, megvalósulhasson.

Hogyan ébresszük fel a szeretetet és a könyörületességet

Mielőtt elkezdenéd a tonglen-gyakorlatokat, képesnek kell lenned, hogy felébreszd magadban a könyörületességet. Ez nehezebb, mint gyakran gondolnánk, mivel szeretetünk és könyörületességünk forrása mélyen bennünk rejtőzik, s nem mindig érhetjük el közvetlenül. Szerencsére a buddhizmusban számos sajátos technika létezik, mint amilyen „a tudat gyakorlatoztatása” a könyörületességben; ennek segítségével előhívhatjuk a bennünk rejlő szeretetet. A számos, rendelkezésre álló módszer közül a következőt választottam ki, s úgy alakítottam, hogy a modern világ embere számára a lehető legnagyobb segítséget nyújtsa.

1. Szerető kedvesség: a forrás kibontása

Amikor úgy érezzük, hogy nincsen bennünk elég szeretet, van egy módszer, amelynek segítségével feltárhatjuk és előhívhatjuk azt. Menj vissza tudatodban, s idézd fel, szinte jelenítsd meg, amikor valakitől szeretetet kaptál, s ez mélyen megindított, talán a gyermekkorodban. Hagyományosan azt tanítják, hogy odaadással gondoljunk anyánkra, de ha ez nehézségekbe ütközik, akkor gondolj a nagyszüleidre vagy bárkire, aki nagyon kedves volt hozzád életedben valamikor. Idézd fel azt a különös esetet, amikor szeretetükkel elhalmoztak, és élénken érezted, hogy szeretnek.

Ébreszd fel szívedben ugyanezt az érzést, s az töltsön el hálával. Amikor ezt megteszed, akkor a szeretet természetes módon kisugárzik arra az egyénre, aki felélesztette benned. Ekkor meglátod, nem érezheted mindig azt, hogy eléggé szeretnek, de egyszer valamikor nagyon szerettek. Ez a tudat képessé tesz arra, hogy érezd, szeretetre méltó személy vagy.

Most nyisd meg a szívedet, s áraszd ki szereteted, majd terjeszd ki ezt a szeretetet minden lényre. Kezdd azokkal, akik a legközelebb állnak hozzád, azután terjeszd ki ezt barátaidra, ismerőseidre, a szomszédaidra, majd az ismeretlenekre, azután azokra is, akiket nem kedvelsz, akikkel rosszban vagy, s még azokra is, akiket az „ellenségeidnek” tartasz, s végül az egész világegyetemre. Legyen szereteted egyre határtalanabb. Az egyenlőség az egyike a szerető

kedvesség, a könyörületesség, az öröm négy összetevőjének, melyről a tanítás beszél; s amelyek a könyörületesség teljes körét alkotják. Az egyenlőség mindent felölelő, különbséget nem tevő szemléletmódja a könyörületesség ösvényének valódi kiindulópontja és alapja.

Meglátod majd, hogy ez a gyakorlat a szeretet forrását nyitja meg benned, s ez felszabadítja saját szerető kedvességedet, amely a könyörületesség megszületését segíti. Mint Maitreja mondta Aszangának szóló egyik tanításában: „A könyörületesség vize a szerető kedvesség csatornáján keresztül árad.”

2. Könyörületesség: tekintsd a többieket magaddal egyenlőnek

A könyörületesség felébresztésének egyik lehetséges módja, mint azt az előző fejezetben bemutattam, hogy másokra éppen úgy tekintünk, mint saját magunkra. „Végül is - magyarázza a dalai láma - minden emberi lény egyenlő; emberi húsból, csontból és vérből áll. Mindannyian boldogok akarunk lenni, és el akarjuk kerülni a szenvedést. Továbbá, mindannyiunknak joga, hogy boldog legyen. Más szóval, fontos felismerni, minden emberi lény egyenlő.”¹⁰⁰

Tegyük fel például, hogy problémáid vannak valamelyik szeretteddel: anyáddal, apáddal, férjeddal, feleségeddel, kedveseddel vagy barátoddal. Sokat segíthet és sok mindent tisztázhat, ha nem a saját „szerepükben” tekinted őket, mint anya, apa, férj, hanem egyszerűen úgy, mint ha egy másik „éned”, egy másik emberi lény volnának, akiknek ugyanolyan érzéseik vannak, mint neked, akik ugyanúgy vágnak a boldogságra és ugyanúgy félnek a szenvedéstől. Ha valóságos személyként gondolsz rájuk, mint akik pontosan olyanok, mint te vagy, szíved megnyílik előttük, belátóbb leszel, s ez megmutatja, hogy hogyan segíts.

Ha másokra úgy tekintesz, mint saját magadra, akkor könnyebben létesítesz velük kapcsolatot, és új, gazdagabb értelmet nyer ez a kapcsolat. Képzeld el, ha a társadalmak, nemzetek egyenlőként tekintenek egymást, megteremtődnek a földön a szilárd béke és minden ember békés együttélésének alapja.

3. Könyörületesség: mások helyébe képzelni magadat

Amikor szenved valaki, s nem tudod, miként segíts rajta, visszarettenés nélkül képzelj bele magadat az ő helyzetébe. Képzeld el oly élően, ahogy csak tudod, hogy mi mindenre kellene keresztülmenned az ő fájdalmait érezve. Tedd fel magadnak a kérdést: „Hogy érezném magamat? Mit szeretnék a leginkább a barátaimtól?”

Amikor ily módon beleképezed magadat mások helyzetébe, akkor gyöngédségedet szokásos tárgyáról, vagyis magadról, más lényekre irányítod. Mások helyzetébe képzelni magadat nagyon jó módszer arra, hogy lazítsd az önimádatodat és az énhez való ragaszkodásodat, és ezáltal felébreszd szívedben a könyörületességet.

4. Egy barát segítségével felébreszteni a könyörületességet

A könyörületesség felébresztésének másik hatásos módja, hogy a szenvedő személy helyébe egy kedves barátodat képezed vagy valakit, akit nagyon szeretsz.

Képzeld el, hogy a bátyád vagy a lányod, vagy a szüleid, vagy a legjobb barátod került fájdalmas helyzetbe. Természetesen megnyílik a szíved, és felébred benned a könyörületesség: s akkor mi mást akarnál, mint hogy megmentsd őt szenvedéseitől? Most szabadítsd fel ezt a szívedben felébredt könyörületességet, és vetítsd át arra a másik személyre, akinek szüksége van a segítségedre. Meglátod, hogy a segítség természetesen fakad belőled, és nagyon könnyen irányítható.

Az emberek néha megkérdezik: „Ha a barátomat vagy a rokonomat beleképezem egy ilyen helyzetbe, nem ártok ezzel neki?” Éppen ellenkezőleg, ha ilyen szeretettel és könyörületességgel gondolsz rájuk, az mindenféle múltbéli, mostani vagy a jövőben bekövetkező szenvedésüktől és fájdalmuktól megszabadítja őket is.

Az, hogy ők az „eszközök”, akik segítenek könyörületességedet felkelteni, még csak egy pillanatra is, számukra szintén hatalmas erényt és előnyt jelent. Részben ők segítik elő, hogy

¹⁰⁰ A Dalai Lama, A Policy of Kindness: Ari Anthology of Writings by and about the dalai Lama, Ithaca, NY, Snow Lion, 1990. 53.

megnyithasd szívedet és könyörületességgel fordulhass a haldokló felé, és az ebből a cselekedetből fakadó erény természetesen rájuk is visszahat.

Ezt az erényedet felajánlhatod a barátodnak vagy a rokonodnak, aki segített megnyitni a szívedet. Jót kívánhatsz így ennek a számodra kedves embernek, és imádkozhatsz, hogy a jövőben szabaduljon meg szenvedéseitől. Hálát érezhetsz a barátod iránt, és ez buzdíthatja őt is, hogy hálát érezzen, ha elmondod neki, miként segített az ő személye, hogy felébreszthesd magadban a könyörületességet.

Tehát ha azt kérdezzük, hogy „ha a barátomat vagy a rokonaimat beleképzelem egy beteg ember vagy haldokló helyébe, akkor nem fog-e ez neki ártani?”, ez annyit jelent, hogy nem értettük meg igazán, milyen erőteljesen és csodálatosan működik is a könyörületesség. Mindenki számára, aki bűvkörébe kerül, áldást és gyógyulást hoz; annak, aki gyakorolja a könyörületességet, annak, aki segít kiváltani és annak a személynek, aki felé irányul a könyörületesség. Mint Shakespeare velencei kalmárjában Portia mondja:

*A kegyelem nem szűrőn csorog keresztül,
Az égből csepereg, mint finom eső
Le a földre, amely kétszeresen áldott,
Áldás annak, aki adja, és annak, aki kapja...*

A könyörületesség a kívánságokat teljesítő drágakő, amelynek gyógyító fénye minden irányba kisugárzik.

Van egy nagyon szép történet, melyet igen kedvelek, s amely szépen bemutatja ezt. Egyszer Buddha egyik előző életéről mesélt, akkorról, mielőtt még megvilágosodott volna. Egy hatalmas uralkodónak volt három fia, közülük a legfiatalabb volt Buddha. Akkor Mahászattvának hívták; természeténél fogva kedves, könyörületes szívű kisfiú volt, s minden élőlényre úgy tekintett, mint saját gyermekére.

Egy nap az uralkodó és udvartartása kiment az erdőbe mulatozni, s amint ott eszegettek, a kis hercegek elmentek az erdőbe játszani. Egyszer csak megláttak egy nőstény tigrist, amelyik éppen akkor szülte meg kölykét. Annyira kimerült az éhségtől, hogy már éppen saját porontyát akarta felfalni. Mahászattva megkérdezte a bátyjait: „Mit kellene ennie a tigrisnek, hogy újra életre kapjon?” „Friss hús és vér kellene” - válaszolták.

„Ki lenne képes saját húzával és vérével táplálni ezt a tigrist, hogy kölykeivel együtt megmentse?” - kérdezte.

„Valóban, ki is?” - válaszolták.

Mahászattvát mélyen megindította a tigris és kölykei állapota, s ezt gondolta magában: „Milyen sokáig bolyongtam céltalanul a szanszárák forgatagában, életről életre, s a vágyaim, haragom, tudatlanságom megakadályoztak, hogy valami jót tegyek másokért. Most itt a nagy lehetőség!”

Amint a hercegek visszafelé sétáltak a családhoz, Mahászattva megszólalt: „Menjetek csak előre! Majd utolérlek benneteket.” Csendben visszalopakodott a tigrishez, s lefeküdt előtte a földre, így ajánlotta fel magát eledelül. A tigris ránézett, de annyira gyenge volt, hogy még a száját sem tudta kinyitni. Ekkor a herceg keresett egy hegyes karót, s mélyen beleszúrta a saját testébe; a vér kifolyt, s a tigris felnyalván erőre kapott, ki tudta nyitni a száját, és megette a fiút.

Mahászattva odaadta a saját testét a tigrisnek, hogy kölykeivel együtt megmentse őt. A könyörületesség ilyen önzetlen kinyilvánításának eredményeképpen magasabb régiókban született újra, és közelebb került a megvilágosodáshoz meg ahhoz, hogy következő életében buddha legyen. Azonban nemcsak önmagát segítette ezzel a cselekedetével; a könyörületesség ereje megtisztította a tigrist és kölykeit is karmájuktól s minden karmikus adósságuktól, amellyel tartoztak azért, hogy ily módon megmentette az életüket. Ez a könyörületes cselekedet annyi erővel bírt, hogy a jövőben hosszan tartó karmikus kapcsolatot hozott létre közöttük. A tigris és kölykei, akik elfogadták Mahászattva testét, Buddha első öt tanítványaként születtek újra, az elsők között voltak, akik, miután megvilágosodott, tanításában részesültek. Ez a történet megmutatja nekünk, hogy a könyörületesség valójában milyen csodálatos, hatalmas és erős.

5. *Hogyan meditáljunk a könnyörületességről*

Mint mondtam, a könnyörületességnek ezt az erejét nem mindig könnyű felidézni magunkban. Saját tapasztalatom szerint a legegyszerűbb és legközvetlenebb módszerek a leghatásosabbak. Az élet nap mint nap számos lehetőséget ad, hogy megnyissuk szívünket, csak épp meg kell ragadnunk őket. Egy magányos, szomorú arcú öregasszony megy el melletted, lábán kidagadnak az erek, és két nehéz szatyrot vonzol, tele azzal, amit vásárolt, alig bírja vinni; egy kopottas öltözékű ember előtted áll a sorban a postán; egy tolokocsis fiú, aki zaklatott és nyugtalan, szeretne átkelni az utcán a délutáni csúcsforgalomban; egy halálos sebből vérző kutya fekszik az úton; egy fiatal lány hisztérikusan zokogva ül egyedül a metróban. Kapcsold csak be a tévét, s a hírekben talán egy bejrúti anyát látsz, aki meggyilkolt fia holtteste mellett térdel; vagy azt az öreg nagymamát Moszkvából, aki azt a tányér levest mutatja, amely egész napi ételme, s vajon holnap lesz-e ennyi? Vagy Romániából egy AIDS-es gyerek bámul rád, tágra nyílt szemében semmi életjel.

E látványok bármelyike felnyithatja szemedet és szívedet, hogy lásd, mennyi szenvedés van a világon. Ez jó. Ne vesztegesd el a benned ébredő szeretetet és keserűséget; abban a pillanatban, amikor érzed, hogy a könnyörületesség felfakad benned, ne söpörd félre, ne irtsd ki magadból, s ne próbálj visszatérni a „normális”-hoz; ne félj a saját érzéseidről, ne zavarjanak össze, ne fordulj el tőlük, s ne süllyedj apátiába. Maradj csak sebezhető: használd ki gyorsan, idézd fel magadban a könnyörületességet; koncentrálj rá, merülj a szíved mélyére, és meditálj róla, fejleszd, erősítsd és mélyítsd magadban. Ekkor rájössz, hogy eddig mennyire vak voltál a szenvedésekre, s hogy az a szenvedés, amelyet most látsz és tapasztalsz, csak egy picike szilánk a világ szenvedéseihez képest. Minden lény mindenhol szenved, hagyd, hogy szíved rájuk találjon, természetesen és mérhetetlen együttérzéssel, irányítsd ezt a könnyörületességet együtt minden buddha áldásával arra, hogy mindenhol enyhítsd a szenvedést.

A könnyörületesség sokkal nagyobb és nemesebb dolog, mint a sajnálat. A sajnálat gyökere a félelemben van, egyfajta elutasítás és leereszkedés, néha önelégültség: „Milyen jó, hogy nem velem történik!” Ahogy Stephen Levine mondja: „Amikor a félelmed valaki másnak a fájdalmát érinti, akkor sajnálatná válik; amikor a szereteted érinti valaki más fájdalmát, akkor könnyörületességgé válik.”¹⁰¹ Hogy könnyörületességet gyakorolhassunk, tudnunk kell: minden lény egyforma és hasonló módon szenved, tisztelni kell azokat, akik szenvednek és tudni, hogy nem vagy sem más, sem magasabb rendű a többi embernél.

Ha erre képes vagy, akkor a mások szenvedésével való találkozáskor nem csupán sajnálatot fogsz érezni, hanem mélyes mélyes könnyörületességet. Tiszteletet, sőt hálát érzel majd az iránt a személy iránt, mert tudod, hogy aki szenvedésével felébreszti benned a könnyörületességet, az valójában az egyik legnagyobb ajándékot adja neked, mert segít olyan tulajdonságokat fejleszteni ki magadban, amelyek elengedhetetlenek a megvilágosodás felé vezető úton. Ezért mondjuk Tibetben, hogy a koldus, aki pénzt kér tőled, vagy egy szánandó, beteg öreg asszony lehet, hogy álöltözetben járkáló buddha, aki azért jelenik meg az ösvényeden, hogy segítse benned a könnyörületesség kialakulását, s így a buddhaság felé vezessen.

6. *Hogyan irányítsuk könnyörületességünket*

Amikor elég mélyen meditálsz a könnyörületességről, akkor erős elhatározás ébred benned, hogy minden lény szenvedését megszüntesd, e nemes cél iránt mély elkötelezettséget érzel. Két módszer van arra, hogy ezt a könnyörületességet tudatosan irányítsd és aktivizáld.

Az első mód szerint imádkozni kell valamennyi buddhához és megvilágosodott lényhez szíved legmélyéből, hogy minden tettered, gondolatod, szavad csakis az élőlények javára váljék, és boldogságot hozzon számukra. Az egyik jól ismert ima szavai szerint: „Áldj meg haszontalanságomban.” Imádkozz, hogy mindenkinek, aki csak kapcsolatba kerül veled, a hasznára lehess, és segíts nekik, hogy megszüntessék szenvedésüket és átforgalmazzák életüket.

A másik, egyetemes módszer, hogy a benned lévő könnyörületességet irányítsd minden lény felé, szenteld minden pozitív cselekedeted és szellemi gyakorlatodat a javukra, különös tekintettel a megvilágosodásukra. Amikor mélyen meditálsz a könnyörületességről, felismered: az egyetlen mód, hogy más lények teljes segítségére légy, az, hogy magad elérd a megvilágosodást. Ebből az erős

¹⁰¹ Idézve: *Acquainted with the Night: A Year on the Frontiers of Death*, Allegra Taylor, London, Fontana, 1989. 145.

elhatározásból egyetemes felelősségérzet születik, s felébred benned az a könyörülettel teljes vágy, hogy elérd a megvilágosodást a többi lény érdekében.

Ezt a könyörületes kívánságot szanszkritul bodhicsittának hívják; bodhi annyit tesz, mint megvilágosodott, a csitta pedig tudatot jelent. Tehát ezt a kifejezést úgy fordíthatnánk: „megvilágosodott tudat”. Hogyha felébresztjük és fejlesztjük a megvilágosodott tudat szívét, ez állhatatosan érleli buddha-természetünk magvát, azt a magot, amely végül, amikor a könyörületesség gyakorlása tökéletes és mindent átkaroló lesz, csodálatosan kivirágzik a buddhaságban. A bodhicsitta tehát az egész szellemi ösvény forrása, eredete és gyökere. Ezért imádkozunk olyan odaadással a mi hagyományunkban:

*Azok, akikben még nem született meg a drága bodhicsitta,
szülessen meg bennük,
azokban, akikben megszületett,
ne csökkenjen a bodhicsitta, hanem
egyre jobban és jobban növekedjék.*

Ezért dicsérte Sántidéva olyan boldogsággal a bodhicsittát:

Ez a legfőbb elixír,
Amely legyőzi a halál uralmát.
Ez a kimeríthetetlen kincseslád,
Amely a világ szegénységét megszünteti.
Ez a legcsodásabb orvosság,
Amely a világ betegségét meggyógyítja.
Mikor megfáradtan bolyongunk a lét meghatározott ösvényén,
Ez az egyetemes híd,
Amely a születés boldogtalan állapotából a szabadságba vezet.
Ez a tudat felkelő holdja,
Amely az előítéletek zavaros viharát elúzi.
Ez a hatalmas nap, amely végleg felszívja
A világ tudatlanságának ködét.¹⁰²

A tonglen fokozatai

Miután bemutattam a könyörületesség felébresztésének módszereit s magának a könyörületesség erejének fontosságát, hatásosabban mutathatom be a nemes tonglen-gyakorlatot, mivel immár te is belátod, hogy az a saját üdvödet és mások javát szolgálja. A tonglen buddhista gyakorlat, de őszintén hiszem, hogy bárki gyakorolhatja. Még ha nem is vagy vallásos, biztatlak, hogy próbáld meg. Úgy találtam, hogy a tonglen a lehető legnagyobb segítség.

Egyszerűen kifejezve: a tonglen az adás és kapás gyakorlata, mások szenvedésének magunkra vállalása; boldogság, jó érzés és lelki béke adása. A többi meditációs gyakorlathoz hasonlatosan, a tonglen is a lélegzés módszerét használja. Mint Csekhaba gese írta: „Az adást és kapást váltakozva, a lélegzés révén kell gyakorolni.”

Saját tapasztalatomból tudom, milyen nehéz is elképzelni, hogy átvesszük mások szenvedéseit, különösen egy beteg vagy haldokló emberét, amíg ki nem alakítottuk magunkban a könyörületesség erejét és bizalmát. Ez az erő és bizalom ad erőt ahhoz a gyakorlathoz, amellyel a fájdalmat átváltoztathatjuk.

Mindig azt tanácsolom, hogy a másoknak szánt tonglen-gyakorlatokat először magunkon kell kipróbálnunk. Mielőtt mások felé kisugárod a szeretetedet és könyörületességedet, magadban fedezd fel, mélyítsd, és erősítsd meg, önmagadat gyógyítsd meg minden zárkózottságtól,

¹⁰² Shantideva, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, 34.

visszavonultságtól, haragtól vagy félelemtől, amely a tonglen-gyakorlat lelkes folytatásának akadályja lehet.

Az évek során a tonglen-tanításoknak kialakult az a módszere, amelyet tanítványaim nagyon hasznosnak és gyógyítóknak találtak. Négy szakasza van.

Előkészítő tonglen-gyakorlat

Ha valamelyik tonglen-gyakorlatba fogunk, legjobb, ha a felidézéssel, majd a tudat természetében való megnyugvással kezdjük. A tudat természetében megnyugodván, minden dolgot közvetlenül látsz, „üresnek”, illuzórikusnak és álomszerűnek, olyan állapotban, amelyet „végső” vagy „abszolút bodhicsittá”-nak nevezünk, ez a megvilágosodott tudat igazi szíve. A tanítások az abszolút bodhicsittát a nemeslelkűség kifogyhatatlan kincstárához hasonlítják: s a könyörületeség, ha mélyebb értelmében gondolunk rá, a tudat természetének természetes kisugárzásaként jelenik meg, a bölcsesség szívéből fakadó eszközként.

Kezdd azzal, hogy ülj le és idézd magad elé a tudatodat. Hagyd gondolataidat lecsillapodni, ne idézd fel és ne kövesd őket. Ha akarod, hunyd le a szemedet. Ha valóban megnyugodtál és összpontosítasz, egy kicsit ébredj fel, és kezd el a gyakorlatot.

1. A környezeti tonglen

Mindannyian tudjuk, hogy hangulatunk, tudati állapotunk nagy hatással van ránk. Ezért amikor leülsz, figyelj meg, hogy milyen hangulatban, tudati állapotban vagy. Ha nyugtalan, rosszkedvű vagy, akkor a belélegzésnél tudatilag nyelj el mindent, ami kellemetlen, és a kilélegzésnél tudatilag add ki a nyugalmodat, tisztaságot, örömet, ekképp megtisztítva és javítva a hangulatodat, tudatod környezetét.

Ezért nevezem a gyakorlatnak ezt az első részét „környezeti tonglen”-nek.

2. Ön-tonglen

Ennek a gyakorlatnak az elvégzése során oszd fel magadat két részre. Az egyik az a részed, amely teljes, könyörületes, meleg és szerető szívű, mint egy igaz barát, aki valóban érted él, érzékeny és nyitott, anélkül hogy ítélkezne rajtad, legyen bármilyen hibád vagy rossz tulajdonságod is.

A másik az a részed, amely sérült, úgy érzi, hogy félreértik, és ettől zaklatott, keserű és mérges, amelyeket talán igaztalanul kezeltek és szidalmaztak gyermekkorában, vagy elrontott társadalmi kapcsolataiban szenved.

Amikor belélegzel, képzelj el, hogy az első részed teljesen megnyitja szívét, melegen és könyörületeséggel fogadja és szívére veszi a másik részed minden szenvedését, negatívumát, s ezáltal minden fájdalom és szenvedés elolvad ebben a könyörületes ölelésben.

Amikor kilélegzel, képzelj el, hogy az első gyógyító szeretetet, melegséget, bizalmat, vigaszt, boldogságot és örömet áraszt ki magából a másikra.

3. Tonglen egy élő helyzetben

Élénken képzelj el egy helyzetet, amikor helytelenül cselekedtél, amiért büntudatod van, s amelyre még csak nem is szeretsz gondolni.

Amikor belélegzel, fogadd el teljes felelősségedet azért, amit abban a bizonyos helyzetben tettél, anélkül hogy megpróbálnád megmagyarázni a viselkedésedet. Pontosan ismerd be, hogy mit tettél rosszul, és teljes szívedből kérj bocsánatot. Amikor kilélegzel, küldd ki a feloldozást, megbocsátást, gyógyítást és megértést. Így belélegzed a szidalmat, és kifújod a baj feloldását; belélegzed a felelősségérzetet, és kilélegzed a gyógyító megbocsátást és feloldozást.

Ez a gyakorlat különösen hatékony, s erőt meríthetsz belőle, hogy a valóságban is felkeresd a megbántott személyt, s őszintén beszélj vele s szíved legmélyéről kérd a bocsánatát.

4. Tonglen másoknak

Képzelj el valaki hozzád igen közel állót, főképp aki szenved és fájdalmai vannak. Amikor belélegzel, képzelj el, hogy könyörületes módon beszívod a szenvedését, fájdalmát, s amikor

kilélegzel, kibocsátod melegségedet, gyógyító szeretetedet, örömedet, és a boldogság kiárad belőled felé.

Most, éppúgy, mint a szereteteli kedvesség gyakorlatában, fokozatosan szélesítsd könyörületeséged körét; először más emberekre, akiket szintén közel érzel magadhoz, azután azokra, akik közönyösek számodra, majd azokra, akiket nem szeretsz vagy akikkel problémáid vannak, sőt még azokra is, akiket borzalmasnak vagy gonosznak tartasz. Engedd, hogy könyörületeséged általánossá váljék, s átöleljen minden élőlényt, kivétel nélkül:

Az élőlények száma határtalan, mint az űr:

Hadd ismerjék meg valamennyien, erőfeszítés nélkül, tudatuk természetét.

S a hat létforma minden élőlényre, aki egyik vagy másik életben apám vagy anyám volt,

Hadd érje el teljesen az ősi tökéletesség alapját.

Amit ebben a részben leírtam, az a fő tonglen-gyakorlat bevezető szakasza. A fő tonglen, amint majd látni fogjuk, a látomások gazdagságát foglalja magába. A bevezető gyakorlat a tudatod és szíved irányultságával foglalkozik, megnyitja és buzdítja azt. Nemcsak arra tesz képpé, hogy tudati környezetet, saját szenvedésedet, múltbéli fájdalmadat meggyógyítsd, s hogy könyörületeségeddel segíts minden élőlénynek, hanem megalapozza és megismerteti veled az adás és kapás gyakorlatát, amely majd a fő tonglen-gyakorlatban teljesebbé válik.

A fő tonglen gyakorlat

Az adás és kapás tonglen-gyakorlatában a könyörületeség segítségével magunkra vesszük valamennyi lény szellemi és fizikai szenvedését; félelmüket, zavarodottságukat, fájdalmukat, haragjukat, bűneiket, keserűségüket, kétségeiket és dühüket, és a szeretet segítségével átadjuk nekik minden boldogságunkat, jó érzésünket, lelki békénket, gyógyításunkat és beteljesedésünket.

1. Mielőtt ezt a gyakorlatot elkezded, ülj csendesen, és idézd magad elé a tudatodat. Azután bármely előbb leírt módszer segítségével, amelyiket a legmegfelelőbbnek tartod és a leginkább inspirál, mélyen meditálj a könyörületeségen. Idézd meg valamennyi buddhát és bodhiszattvát, mint a megvilágosodott lényeket, hogy áldásuk és buzdításuk eredményeképpen megszülessék szívedben a könyörületeség.

2. Képzeld magad elé valakit olyan valóságosan és élesen, ahogy csak tudod, akit szeretsz és aki szenved. Próbáld meg szenvedéseit és kétségbeesését több szempontból is elképzelni. Amikor szíved könyörületeséggel megnyílik a másik ember iránt, akkor képzeld el, hogy minden szenvedése egy hatalmas forró, fekete, sötét füst tömegében jelenik meg.

3. Most, amikor belélegzel, képzeld el, hogy beszívod ezt a fekete füstöt, egészen a szíved legmélyén lakó önzésig. Ott ez a füst teljesen lerombolja az önimádatot, és ezáltal megtisztítja a negatív karmádat.

4. Képzeld el most, hogy az önimádatod teljesen elmúlt, megvilágosodott tudatod magja, a bodhiszattád felébredt. Amikor kilélegzel, képzeld el, hogy ragyogó béke, öröm és általános jó érzés hűvös sugara árad ki belőled a szenvedő barátodra, és sugarai megtisztítják negatív karmáját.

Ezen a ponton buzdító lehet, ha elképzeled, mint azt Sántidéva javasolja, hogy a bodhiszattád szívedet vagy egész testedet és lényedet ragyogó, a kívánságokat teljesítő drágakővé változtatja, amely bárkinek a kívánságait teljesíti, s megadja, amiért valaki epekedik, amire vágyódik, amire szüksége van. Az igaz könyörületeség maga a kívánságokat teljesítő drágakő, mivel benne foglaltatik az az erő, amely másoknak pontosan azt képes megadni, amire szükségük van, megszüntetni szenvedésüket, és teljesen és igazán elégedettséggel tölti el őket.

5. Abban a pillanatban, amikor a bodhiszattád fénye kiáramlik belőled, és megérinti szenvedő barátodat, szilárd tudatossággal kell érezned, hogy annak negatív karmája megtisztult, s a szenvedéstől és fájdalomtól való megszabadulás mély, tartós öröme árasztja el.

Azután, ahogy normálisan ki- és belélegzel, folytasd a gyakorlatot.

Ha a tonglen-gyakorlatot egy szenvedő barátod segítségével kezded, akkor később kitérheted könyörületeséged körét, és valamennyi élőlény szenvedéseit és karmáját

megtisztíthatod; átadhatod számukra tudatod boldogságát, jó érzését, örömét és békéjét. Ez a tonglen-gyakorlat csodálatos célja, szélesebb értelemben pedig a könyörületesség ösvényéé.

Tonglen a haldoklónak

Remélem, immár belátható, miként lehet a tonglent a haldoklók megsegítésében felhasználni, hogy mennyi erőt, bizalmat adhat, amikor foglalkozol velük, és számukra is milyen segítséget hozhat.

Már bemutattam a fő tonglen-gyakorlatot. Képzeld magadat haldokló barátod helyébe. Menj végig azokon az állomásokon, amelyeken a fő tonglen során áthaladtál. A harmadik megjelenítésnél képzeld el a haldokló minden szenvedését és fájdalmát, és gyűjtsd egy forró, fekete, sötét füstcsomóba, amelyet belélegzel, s gondold azt, hogy most is, mint akkor, lerombolod saját önzésedet, önimádatodat, és megtisztítod valamennyi negatív karmádat. Mint előbb, képzeld ismét el, hogy amikor kilélegzel, akkor a megvilágosodott tudatod szívének fénye a haldoklót békével és jó érzéssel tölti el, megtisztítja negatív karmáját.

Életünk minden pillanatában szükségünk van a könyörületességre, hát még amikor haldoklunk. Mi lehetne csodálatosabb és vigasztalóbb ajándék, amelyet egy haldoklónak adhatsz, mint az a tudat, hogy imádkozol érte, hogy magadra veszed a szenvedését, és gyakorlatod során megtisztítod negatív karmáját?

Még ha nem is tudják, hogy gyakorlatokat végzel értük, akkor is segítesz nekik, és cserébe ők is aktívan segítenek neked abban, hogy fejleszd könyörületességedet, és ezáltal megtisztítsd és meggyógyítsd magadat. Minden haldokló a mesterem; lehetőséget adnak minden segítőjüknek, hogy magukat könyörületességük fejlesztése segítségével megváltoztassák.¹⁰³

A szent titok

Felmerülhet benned a kérdés: „Ha mások szenvedését és fájdalmát magamra veszem, nem vállalok ezzel kockázatot, hogy magamnak bajt okozok?” Ha habozol, és nem érzel még elég erőt és bátorságot magadban, hogy teljes szívvel végezd a tonglen-gyakorlatot, ne aggódj. Akkor csak képzeld el, hogy végzed a gyakorlatot, mondd magadban: „Amikor belélegzem, magamra veszem a barátaim és mások szenvedéseit, és amikor kilélegzem, akkor boldogságot és békét adok nekik.” Ha ezt teszed, olyan légkör alakulhat ki a tudatodban, amely arra buzdít, hogy valóban nekiláss a tonglen-gyakorlatnak.

Ha habozol és képtelennek érzed magad a teljes gyakorlat elvégzésére, akkor a tonglent egyszerű ima formájában is gyakorolhatod, mélyen kívánva, hogy másoknak segítségére legyen. Például így imádkozhatsz: „Legyek képes mások szenvedéseit magamra venni, a saját jó érzéseimet és boldogságomat átadni nekik.” Ez az ima kedvező feltételt teremt, amelyből erőt meríthetsz, hogy a jövőben elkezd a tonglen-gyakorlatot.

Tudatában kell lenned annak, hogy a tonglen csak egy dolognak okozhat bajt, annak, ami neked a legtöbb bajt okozza: a saját éned, tudatod önzése, önimádata; ezek a szenvedés gyökerei. Minél gyakrabban gyakorolod a tonglent, az önző tudat annál gyengébb és gyengébb lesz, s igazi természeted, könyörületességed esélyt kap arra, hogy minél inkább felszínre kerüljön. Minél erősebb és nagyobb a könyörületességed, annál erősebb és nagyobb bizalmad és kisebb félelmed. A könyörületesség újra csak a legnagyobb forrás, és a legnagyobb támaszként jelenik meg. Mint Sántidéva mondja:

Aki gyorsan akar támogatást adni
Magának és másoknak,
Ezt a szent titkot kell gyakorolnia:
Saját énjét másokéba helyezni.¹⁰⁴

¹⁰³ A 13. fejezetben elmagyarázom, hogyan végezheti a haldokló a tonglen-gyakorlatot.

¹⁰⁴ Shantideva, A Guide to the Bodhisattva's Way of Life, 119.

A tonglen-gyakorlat szent titkát minden hagyomány mesterei és szentjei ismerik, s azért, hogy ezzel élnek, ezt testesítik meg, az igaz bölcsesség és igaz könyörületeség szabadul fel bennük, örömmel töltve be egész életüket. Teréz anya a modern világban egész életét a betegek és haldoklók szolgálatának szentelte, s belőle ennek az adásnak és kapásnak az öröme sugárzik. Senki nem fejezte ki jobban a tonglen lényegét, mint ő:

Mindannyian a mennyországra vágyunk, ahol isten lakik, azonban az erő bennünk van, hogy most, ebben a pillanatban vele legyünk a mennyországban. Hogy boldogok legyünk vele, ez azt jelenti, hogy:

*Szeretünk, ahogy Ő szeret,
Segítünk, ahogy Ő segít,
Adunk, ahogy Ő ad,
Szolgálunk, ahogy Ő szolgál,
Megmentünk, ahogy Ő megment,
A nap huszonnégy órájában vele vagyunk,
Megérintjük Őt gyötrődő formájában.*

Az ilyen nagyszerű szeretet volt az, ami Csekhaba gesse leprásait kigyógyította a leprából; talán még ennél veszélyesebb betegségből is képes kigyógyítani bennünket: a tudatlanságból, amely életről életre megakadályoz bennünket, hogy tudatunk természetét megismerjük és hogy elérjük a megszabadulást.

Tizenhárom

Szellemi segítség a haldoklónak

A hetvenes évek elején jöttem először nyugatra, s ami mélyen megrázott, s azóta is mély megrendüléssel tölt el, az az, hogy a modern kultúrából teljesen hiányzik a haldoklók lelki segítése. Tibetben, mint ahogy azt már bemutattam, mindenki rendelkezik valamelyes ismeretekkel a buddhizmus magasabb igazságairól, s van valami kapcsolata egy mesterrel. Senki nem hal meg a közösség akár felszínes, akár mélyebb értelemben vett gondoskodása nélkül. Nyugaton számos történetet hallottam, amikor emberek egyedül, kétségbeesetten, elhagyatva, minden szellemi segítségtől megfosztva haldokolnak, s az volt az egyik motiváció, amiért megírtam ezt a könyvet, hogy azt a gyógyító bölcsességet, amelynek világában én felnőttem, kiterjesszem mindenkire. Ugyan nincs-e mindannyiunknak joga, hogy haldoklásunkban ne csak a testünket kezeljék tisztelettel, hanem, ami talán még fontosabb, a lelkünket is? Hát nem az egyik legfőbb, mindenkire kiterjedő jogunk kellene lennie egy civilizált társadalomban, hogy az ember a legjobb szellemi gondoskodás közepette halhasson meg? Nevezhetjük magunkat egyáltalán „civilizált”-nak, amíg mindez nem válik elfogadott normává? Mit számít, hogy képesek vagyunk-e embert küldeni a Holdra, ha nem tudjuk, miképp segítsük embertársunkat, hogy méltóságban és reményteljesen halhasson meg?

A szellemi gondoskodás nem kevesek kiváltsága, hanem minden emberi lény alapvető joga, ugyanúgy, mint a politikai szabadsághoz, az orvosi ellátáshoz, az egyenlő lehetőségekhez való jog. Egy valóban demokratikus eszmerendszer lényeges igazságként ismerné el a mindenkinek kijáró szellemi gondoskodást.

Akárhol járok nyugaton, megráz az a borzasztó lelki szenvedés, amelyet a haldoklástól való félelem okoz, legyen bár tudatos vagy tudat alatti. Milyen biztonságérzetet adna az embereknek, ha tudnák, hogy amikor haldokolnak, szerető megértés veszi majd körül őket. Kultúránk a maga racionalitásával manapság oly szívtelen, mindenféle szellemi értéket megtagadó, hogy amikor az emberek szembesülnek azzal a ténnyel, hogy gyógyíthatatlan betegek, kétségbeesnek, hogy őket is csak úgy eldobják, mint a haszontalan tárgyakat. Tibetben természetes reakció, hogy imádkoznak a haldoklókért, és szellemileg gondoskodnak róluk. Nyugaton az egyetlen szellemi odafigyelés, amelyben a többség a haldoklót részesíti, hogy majd elmegy a temetésére.

Világunkban az emberek életük legkiszolgáltatottabb pillanatát elhagyatva, szinte minden támogatás, megértés nélkül élnek meg. Ez tragikus, megalázó helyzet, amit meg kell változtatni. Az egész modern világ hatalomvágya, sikerhajhászása üresen cseng, amíg valaki is békétlenül halhat meg ebben a világban, s amíg nem tesznek legalább valamiféle erőfeszítést, hogy ez lehetővé váljék.

A haldokló ágya mellett

Barátom, aki most végzett az egyik híres orvosi egyetemen, London egyik hatalmas kórházában kezdett dolgozni. A legelső napon, amikor ügyeletes volt, négy vagy öt ember halt meg. Borzalmas megrázkódtatás volt ez a számára. Tanulmányai során semmiféle felkészítést nem kapott, mit is kell ilyenkor tenni. Nem megdöböntő, hogy ez megtörténhet valakivel, aki orvosnak készül? Egy öregember feküdt az egyik ágyon, a falat bámulta. Egyedül volt, nem látogatták sem családtagok, sem barátok, s nagyon szeretett volna valakivel beszélgetni. A doktornő odament hozzá; a beteg szemébe könnyek toltak, s remegő hangon tette fel a kérdést, a doktornő döbbenetére. „Gondolja, hogy Isten valaha is megbocsátja a bűneimet?” A barátomnak semmiféle elképzelése sem volt, miként reagáljon; az egyetemen a lelki gondoskodásra nem készítették fel. Nem volt mit válaszolni, csak azt tehette, hogy orvosi szakmája mögé rejtőzzék. Lelkész nem volt a közelben, ő pedig bénultan állt ott, képtelen volt a beteg kétségbeesett segélykérésére válaszolni vagy hitet adni neki élete értelméről.

Zaklatotlan, fájdalommal kérdezte tőlem, hogy én mit tettem volna. Azt mondtam, hogy odaültem volna a beteg ágya mellé, megfogtam volna a kezét, s hagytam volna, hogy beszéljen. Újra és újra meglep, hogy ha hagyod beszélni az embereket, s teljes figyelleddel és együttérzéssel fordulsz feléjük, milyen lelki mélységet tárnak fel, még akkor is, ha azt hiszik, hogy nem hisznek az effélékben. Mindenkinek megvan a maga életbölcseisége, s amikor hagyod, hogy valaki beszéljen neked, akkor ez meg is jelenik. Gyakran megindított, mennyire segíthetünk az embereknek abban, hogy magukon segítsenek, akár csak a saját igazságuk feltárással, amelyről soha nem feltételezték volna, hogy ilyen gazdag, kedves és mély. A gyógyulás és tudatosság forrásai mindannyiunkban mélyen benne rejlenek. Feladatod soha nem az, hogy a te hitedet erőltess rá másokra, hanem hogy az embereket képessé tedd arra, hogy saját hitüket magukban megtalálják.

Amikor egy haldokló ágyánál ülsz, légy tudatában, hogy olyan valaki mellett ülsz, akiben megvan a lehetőség, hogy buddhává váljék. Képzeld el buddha-természetét, mint egy ragyogó, hibátlan tükröt, amelyen a fájdalom, zaklatottsága vékony szürke homályt képez, amelyet gyorsan le lehet tisztítani. Ez segít, hogy szeretetre méltónak, megbocsátásra érdemesnek lásd őt, ez pedig kiváltja belőled a feltétel nélküli szeretetet. Meglátod, ha így közeledsz a haldoklóhoz, akkor bizonyosan megnyílik előtted.

Mesterem, Duddzom rinpoce szokta mondani, ha egy haldoklónak segítünk, az éppen olyan, mintha az elbotlónak kezünket nyújtánánk és felemelnénk. Jelenlétednek mély könyörületesége, békéje és ereje segít, hogy felébressze magában önnön erejét. Ebben a kétségbeesett és végső pillanatban jelenléted rendkívül fontos. Amint azt Cicely Saunders írta: „A haldokló, levétven hétköznapi álarcát és külszínét, sokkal nyitottabb és érzékenyebb lesz.” Átlátnak minden nem valóságos dolgon. Emlékszem, amikor valaki ezt mondta: „Ne, ne olvass fel, csak azt szeretném hallani, ami az agyadban és a szívedben van.”¹⁰⁵

Soha nem megyek egy haldokló ágyához anélkül, hogy ne végeztem volna gyakorlatokat, és ne mélyedtem volna el a tudat természetének szent légkörében. Akkor nem kell küzdenem, hogy rátaláljak a könyörületeségre és hitelességre, azok természetesen sugároznak belőlem.

Ne feledd, hogy nem tehetsz semmit a veled szemben lévő ember biztatására, ha előtte nem készítetted fel magadat. Ezért, amikor nem tudod, mit is tegyél, s úgy érzed, hogy alig tehetsz valamit a segítségére, akkor imádkozz és meditálj, idézd meg Buddhát vagy azt, akinek szent erejében hiszel. Amikor szembekerülsz valakivel, aki borzalmas szenvedéseken megy keresztül, mindig őszintén, nyílt szívvel kérem a buddhák és a megvilágosodott lények segítségét a haldokló

¹⁰⁵ Dame Cicely Saunders, „Spiritual Pain”; előadás a St. Christopher Szeretetotthon negyedik nemzetközi konferenciáján, London, 1987. Kiadása: Hospital Chaplain, 1988. március.

számára, s azt, hogy a haldokló iránti könyörületesség töltson el engem. Amilyen erőteljesen csak tudom, megidézem mestereimet, a buddhákat és azokat a megvilágosodott személyeket, akikkel bensőséges kapcsolatban vagyok. Minden erőm, odaadásom és hitem összpontosításával látom őket fényességben megjelenni a haldokló felett, amint szeretettel lenéznek rá, s rásugározzák fényüket és áldásukat, ezáltal megtisztítván őt elmúlt karmáitól és jelen szenvedéseitől. Eközben egyfolytában imádkozom, hogy a haldokló meneküljön meg a további szenvedésektől, és találjon békét, megszabadulást.

A legmélyebb koncentrátsággal és őszinteséggel teszem ezt, azután megpihenek tudatom természetében, és hagyom, hogy ennek békéje kiáradjon és meghatározza a szoba légkörét. Gyakran töltött el áhítattal a szent jelenlét érzése, amely teljesen természetesen jött létre, s amely buzdította a haldoklót.

Most valami meglepőt mondok: a halál nagyon ösztönző is lehet. Haldoklókkal való tapasztalataim során magam is meglepetéssel tapasztaltam, hogy imám és invokációm mennyire megváltoztatta a légkört, és saját hitem is mélyebbé vált, látván, hogy ez az ima, invokáció és a buddhák jelenléte milyen hatást keltett. Úgy találtam, hogy ha egy haldokló betegágya mellett tartózkodtam, az a saját gyakorlatomat is sokkal erősebbé tette.

Néha tapasztalom, hogy a haldokló is érzi ezt a légkört, és hálás, mert együtt érhetjük el a valóságos átváltozás eksztázisának pillanatát.

Reményt adni és megbocsátást találni

A haldoklónak adott szellemi segítség két részletét szeretném kiemelni: reményt adni és megbocsátást találni.

Amikor együtt vagy a haldoklóval, mindig azzal foglalkozz, amit teljesített, jól csinált. Segítsd, hogy életével kapcsolatban minél konstruktívabbnak és boldogabbnak érezze magát. Az erényeire összpontosíts, ne a hibáira. A haldoklók gyakran igen kiszolgáltatottak a büntudatnak, megbánásnak és depresszióknak; hagyd, hogy szabadon kifejezze ezeket az érzéseit, hallgasd meg és vedd tudomásul, amit elmond. Ugyanakkor a megfelelő pillanatban tudatosítsd, hogy benne is jelen van a buddha-természet, és biztasd, hogy próbáljon meg tudata természetében megnyugodni meditációs gyakorlatok segítségével. Emlékeztess arra, hogy nemcsak fájdalomban és szenvedésben van részük. Találd meg a módját, hogy ügyesen és tapintatosan buzdítsd és adj reményt a haldoklónak. Így könnyebben, nyugodtan, békésen hal meg, mintha mindig a hibáit emlegetnéd.

Annak az embernek, aki így kiáltott: „Gondolja, hogy Isten valaha is megbocsátja a bűneimet?” - azt válaszolnám: „A megbocsátás maga Isten természete, és a megbocsátás már megtörtént. Isten már megbocsátott neked, mivel Ő maga a megbocsátás. Hibázni emberi, megbocsátani isteni dolog.” De valóban meg tudsz e bocsátani saját magadnak? Ez az igazi kérdés.

Ha úgy érzed, hogy nem bocsátottak meg neked, s nem is lehet megbocsátani, ez az, amitől igazán szenvedsz. Ez azonban a te szívedben, a te tudatodban létezik. Nem olvastál arról, hogy a halálközeli tapasztalatok során hatalmas aranyfény jelenik meg, s ez a mindent megbocsátás? Gyakran mondják, hogy végül is mi magunk ítéljük meg magunkat.

Azért, hogy a bűneid megtisztuljanak, kérj tisztulást a szíved legmélyéről. Ha valóban kéred a megtisztulást, akkor meg is kapod. Isten megbocsát neked, éppen úgy, mint Krisztus gyönyörű példázatában az apa a tékozló fiának. Segítsd magadat abban, hogy megbocsáss magadnak, idézd hát fel a jó cselekedeteidet, bocsáss meg mindenki másnak az életedben, és akit megbántottál, attól kérj bocsánatot.

Nem mindenki hisz valamelyik tételes vallásban, de azt hiszem, hogy a megbocsátásban mindenki hisz. Nagy segítség a haldoklónak, ha megérteted vele, hogy a halál közeledtével a megbocsátás és elszámolás ideje is eljő.

Bátorítsd, hogy békéljen meg a barátaival, rokonaival, tisztítsa meg szívét úgy, hogy se a gyűlölködésnek, se a legkisebb neheztelésnek a nyoma se maradjon benne. Ha nem találkozhat azzal, akit megbántott, akkor javasold neki, hogy hívja fel, hagyjon neki üzenetet, vagy levélben kérje megbocsátását. Ha azt gondolja, hogy a sértett nem fog neki megbocsátani, akkor ne

erőltessük vele a közvetlen találkozást; a negatív válasz csak elmélyítené amúgy is nagy elkeseredettségét. Az embereknek sokszor időre van szükségük, hogy megbocsássonak. Hagyjon neki valamiféle üzenetet, s kérje a bocsánatát, s akkor a haldokló legalább annak tudatában hal meg, hogy minden tőle telhetőt megtett. Ezáltal szívéből elszáll a neheztelés vagy harag. Nemesyszer láttam olyan embereket, akiknek szívét az önutálat és az önvád megkeményítette, s egyszerű bocsánatkéréssel békességre talált.

Minden vallás hangsúlyozza a megbocsátás erejét, s erre az erőre a legnagyobb szükség akkor van, amikor valaki haldoklik. Azáltal, hogy megbocsátunk, s nekünk megbocsátanak, megtisztulunk tetteink sötétségétől, s így a legteljesebben készülünk fel a halálon túl vezető útra.

Rátalálni a szellemi gyakorlatra

Ha haldokló barátod vagy rokonod ismer valamiféle meditációs gyakorlatot, akkor bátorítsd, hogy minél többet meditáljon, s ahogy közeledik a halálhoz, meditálj együtt vele. Ha a haldokló nyitott valamiféle szellemi gyakorlatra, segíts neki egy megfelelő, egyszerű gyakorlatot találni, végezd együtt vele, amikor csak módod van, s ahogy közeledik a halál, mindig gyengéden emlékeztess rá.

Légy találékony, miképp tudsz ebben a kritikus pillanatban segíteni, hiszen nagyon sok függ ettől; a haldoklás egész légkörét meg lehet változtatni, ha sikerül olyan gyakorlatot kiválasztani, amelyet teljes szívvel tud a haldokló elvégezni. A szellemi gyakorlat nagyon sokoldalú, használd megérzésedet, intelligenciádat, hogy a legmegfelelőbbet válasszátok ki; lehet az a megbocsátás, a megtisztulás, az odaadás, a fény vagy a szeretet jelenlétének érzése. S ahogy segíted a haldoklót a gyakorlás elkezdésében, teljes szíveddel és tudatoddal imádkozz, hogy sikerüljön neki, legyen elég ereje és hite, hogy kövesse a kiválasztott utat. Ismertem embereket, akik még a haldoklás legutolsó szakaszában is meglepő szellemi fejlődést ének el egy olyan ima, mantra vagy látomás felidézésével, amely szívékhöz közel állt.

Stephen Levine mesélte el egy rákban haldokló nő történetét, akinek segítője volt.¹⁰⁶ Elveszettnek érezte magát, mert bár volt benne egy természetes elkötelezettség Jézus Krisztus iránt, azonban az egyházat elhagyta. Együtt próbáltak rájönni, mit tehetnének, hogy hitét és odaadását erősítsék. Az asszony azt gondolta, fel kellene újítani Krisztussal való kapcsolatát, s ebben találni támaszt és bizalmat a haldoklás során. Ezt úgy érte el, hogy állandóan ismételte az imát: „Uram Jézus, könyörülj rajtam.” Ez az ima felnyitotta szívét, kezdte érezni, hogy Krisztus állandóan vele van.

A lényegi phova-gyakorlat

A haldoklók gondozása során úgy találtam, hogy a tibeti hagyomány egyik gyakorlata, a phova a leghatásosabb. Meglepően sokan követték lelkesen. A phova annyit jelent, hogy a tudatosság átformálása.

A phovát a barátok, rokonok, mesterek adták elő a haldoklónak, igen egyszerűen és természetesen. A modern világban - Ausztráliában, Amerikában, Európában - ereje által ezer és ezer ember kapott lehetőséget arra, hogy nyugodtan haljon meg. Örömmel osztom most meg a phova-gyakorlat lényegét azokkal, akik szeretnék megismerni.

Szeretném hangsúlyozni, olyan gyakorlat ez, amelyet mindenki el tud végezni. Egyszerű, de a leglényegesebb gyakorlat, amelyet a saját halálunkra készülődve végezhetünk, s ez a legfőbb gyakorlat, amelyet tanítványaimnak megmutatok, hogy segíteni tudják haldokló barátaikat, rokonaikat és mindazokat, akiket szerettek, és már meghaltak.

Első gyakorlat

Győződj meg róla, hogy kényelmesen ülsz, vedd fel a meditációs testtartást. Ha akkor végzed a gyakorlatot, amikor már a halálhoz közeledsz, ülj úgy, ahogy a számodra a legkényelmesebb, vagy fekjüdj le.

¹⁰⁶ Stephen Levine interjúja Peggy Roggenbuckkal, New Age Magazine, 1979. szeptember, 50.

1. Idézd magad elé az égre ragyogó fény formájában az igazságot, amelyben hiszel. Válaszd ki akármelyik isteni lényt vagy szentet, akit közel érzel magadhoz. Ha buddhista vagy, idézz meg egy buddhát, akivel közeli kapcsolatban érzed magad. Ha gyakorló keresztény vagy, akkor teljes szíveddel érezd Isten, a Szentlélek, Jézus vagy Szűz Mária élő, közvetlen jelenlétét. Ha nem kötödsz igazán egyetlen szellemi lényhez sem, akkor egyszerűen képzelj el egy tiszta aranyfényt magad előtt az égben. Az a lényeges, hogy tudd, a megjelenített lény, akinek érzed jelenlétét, maga minden buddha, szent, mester és megvilágosodott lény igazságának, bölcsességének, könyörületességének a megtestesülése. Ne aggódj, ha nem tudod megjeleníteni nagyon tisztán, csupán töltsd meg Szívedet jelenlétükkel, és bíz benne, hogy ott vannak.

2. Azután összpontosítsd tudatodat, szívedet, lelkedet a megidézett lény jelenlétére, és imádkozz:

Áldásod, kegyelmed és irányításod által, a belőled áradó fény ereje által.

Tisztuljon meg és távozzon minden negatív karmám, romboló érzelmem, akadályom és korlátom.

Nyerjek bocsánatot mindazért a rosszért, amit gondolatban vagy cselekedeteimmel elkövettem.

S halálom győzedelme által hadd legyek minden más lénynek hasznára, akár élők, akár holtak.

3. Most képzelj el, hogy a megidézett lényt annyira meghatja őszinte, szívből jövő imád, hogy kedves mosollyal válaszol, és szívéből fénysugarak formájában árad feléd szeretete és könyörületessége. Amint ez megérint és beléd hatol, megtisztítja minden negatív karmádát, romboló érzelmeidet, akadályaidat, amelyek szenvedéseidet okozzák. Érzed, hogy a fényben teljesen feloldódsz.

4. Most már a jelenlétéből áradó fény teljesen megtisztított és meggyógyított. Gondold most, hogy a tested maga, amelyet a karma alakított ki, teljesen feloldódik a fényben.

5. A fényttest, amellyé váltál, felemelkedik az égbe, és a fény áldott jelenlétével eggyé olvad.

6. Maradj ebben a jelenléttel egyesült állapotban, ameddig csak lehet.

Második gyakorlat

1. Ezt a gyakorlatot még könnyebb elvégezni. Kezdd úgy, mint az előbbi, csendesen nyugodj meg, majd idézd meg az igazság megtestesülését.

2. Képzeld el a tudatodat, mint a fény szféráját a szívedben, amelyből hullócsillagokként áradnak ki a fénysugarak, és felszállnak az előtted lévő jelenség szívébe.

3. Azután tudatod feloldódik és egyesül a jelenléttel.

Ezzel a gyakorlattal tudatodat a Buddha vagy egy megvilágosodott lény bölcsességébe meríted, amely olyan, mintha a lelkedet átadnád Isten természetének. Dilgo Khjence rinpoce szerint olyan ez, mint amikor kavicsot dobunk a tóba; gondolj arra, amint egyre mélyebbre süllyed. Képzeld el, hogy a megvilágosodott jelenlét áldása által tudatod átfolyik az ő bölcsességtudatába.

Harmadik gyakorlat

A leglényegesebb módja a gyakorlatnak a következő: egyszerűen egyesítsd a tudatodat a tiszta jelenlét bölcsességtudatával. Gondold ezt: „Tudatom és Buddha tudata egy.”

Válaszd ki a phova-változatok közül azt, amelyik a legjobban tetszik, a legkellemesebbnek látszik, s bármelyik pillanatban nekikezdhetsz gyakorolni. Sokszor a legerősebb gyakorlatok a legegyszerűbbek. Bármelyiket is válaszd, ne feledd, hogy most kell megismerkedned a gyakorlattal. Másképpen miképp tehetnél szert arra a magabiztosságra, hogy a halál pillanatában gyakorold, akár magad, akár mások javára. Mesterem, Dzsamjang Khjence ezt írta: „Ha mindig meditálsz és végzed a gyakorlatokat, a halál pillanatában azok könnyebbek lesznek.”¹⁰⁷

¹⁰⁷ Dzsamjang Khjence Csökji Lodró írta ezt a Heart Advice for my great-aunt Ani Pelu c. művében, London, Rigpa Publication, 1981.

Annnyira jól kell ismerni a phova-gyakorlatot, hogy második természeteddé váljék. Ha láttad a Gandhi című filmet, emlékszel talán rá, hogy amikor lelövik Gandhit, első kiáltása ez volt: „Ram... Ram!”, ami a hindu hagyományban isten szent neve. Nem tudhatjuk, hogyan halunk meg, és lesz-e időnk, hogy egyáltalán valamiféle gyakorlatot végezzünk. Mennyi időnk lenne például, ha az autópályán 160 km-es sebességgel összeütköznénk egy teherautóval? Egy másodpercünk sem maradna azon gondolkodni, hogyan csináljuk a phovát, vagy hogy fellapozzuk az ebben a könyvben lévő utasításokat. Vagy ismerjük a phovát, vagy nem. Van egy egyszerű mód, hogy ezt felmérjük: figyeld meg a reakciódat, ha válságos helyzetbe kerülsz, mint például egy földrengés vagy valamilyen rémálom. Ugye a gyakorlattal reagálsz? Ha igen, mennyire biztos és megbízható a gyakorlatod?

Emlékszem, egyik amerikai tanítványom egyszer elment lovagolni. A ló ledobta, a lába fennakadt a kengyelben, s a ló végighúzta a földön. Emlékezete teljesen kihagyott, kétségbeesetten próbálta felidézni a gyakorlatot, de semmi nem jutott eszébe. Szörnyen megrettent. Ebben az volt a jó, hogy rádöbbent, hogy a gyakorlatnak második természetévé kell válni. Meg kellett tanulnia azt a leckét, amelyet mindannyiunknak meg kell tanulnunk; intenzíven gyakorolni a phovát, amíg meg nem bizonyosodunk arról, hogy váratlan helyzetekben az lesz az első reakciónk. Csak akkor lehetsz bizonyos benne, bármily halállal is halj, felkészült leszel.

A lényegi phova-gyakorlat használata a haldokló segítségével

Hogyan használhatjuk ezt a gyakorlatot a haldokló megsegítésére? A gyakorlat alapelve és menete pontosan ugyanaz, csak épp Buddhát vagy szellemi jelenlétét a haldokló feje fölé kell felidézned.

Képzeld el, hogy a fénysugarak ráhullanak a haldoklóra, megtisztítják egész lényét, és azután ő maga feloldódik a fényben, és egyesül a szellemi jelenséggel.

Végezd a gyakorlatot a szeretett személy betegségének egész ideje alatt, és különösen (ez a legfontosabb) amikor a haldokló utolsó lélegzik, vagy közvetlenül a lélegzés megszűnte után s azelőtt, mielőtt a testet megérintették vagy bármi módon megváltoztatták volna. Ha a haldokló tudja, mi történik, s hogy te ezt a gyakorlatot elvégzed érte, az nagy buzdítást és megnyugvást adhat neki.

Csendesen ülj a haldokló mellett, s gyűjts egy áldozati gyertyát Buddha, Jézus, vagy Szűz Mária képe előtt. Azután végezd el érte a gyakorlatot. Csinálhatod csendben, hogy a haldokló ne is tudjon róla, másrészt ha nyitott rá, mint a haldoklók gyakran, oszd meg vele a gyakorlatot, és magyarázd meg neki, hogyan kell azt végezni.

Gyakran kérdezik: „Ha a haldokló rokonom vagy barátom gyakorló keresztény, én pedig buddhista vagyok, nincs akkor közöttünk valamiféle összeférhetlenség?” Hát hogy lenne? Ezt szoktam válaszolni: „Az igazságot idézd fel, és mind Buddha, mind Krisztus az igazság könyörületes megtestesülései, különféle módon jelennek meg, hogy segítsék a lényeket.”

Melegen ajánlom az orvosoknak és nővéreknek, hogy ők is végezzék a phovát haldokló betegeiken. Képzeljétek csak el, milyen csodálatosan megváltoztathatja a légkört egy kórházban, ha a haldoklóval foglalkozók szintén csinálják ezt a gyakorlatot. Gyerekkoromból emlékszem Szamten halálára, amikor mesterem és a szerzetesek mindnyájan érte végezték a gyakorlatot. Milyen erőteljes és felemelő volt! Csak azért imádkozom, hogy mindenki abban a kegyelemben és békében haljon meg, mint ő.

Ezt a lényegi phovát a halottakért való tibeti gyakorlat hagyományából állítottam össze, és magában foglalja valamennyi fontos alapelvét. Így tehát ez nemcsak a haldoklókért való gyakorlat, hanem megtisztításra és gyógyításra is szolgál; fontos az élők és a betegek számára egyaránt; kezelésükkor a gyógyítást, halálukkor pedig a szellemüket segíti; ha meg valaki meghalt, őt azután is megtisztítja.

Ha egy komoly beteg ember esetében nem lehet tudni, hogy meghal-e, akkor minden látogatásod alkalmával jó, ha elvégzed ezt a phova-gyakorlatot. És otthon is csináld meg. Minél többször csinálod, annál jobban megtisztul haldokló barátod. Soha nem tudhatod, hogy látod-e még egyszer a barátodat, és hogy jelen leszel-e, amikor a halál pillanata bekövetkezik. Ezért minden

látogatást pecsételj meg ezzel a gyakorlattal előkészületképpen, és minden szabad percedben végezd el.¹⁰⁸

Halálunk felajánlás

A Tibeti halottaskönyvből való a következő részlet:

Ó, megvilágosodott család fia vagy lánya¹⁰⁹, elérkezett az; amit halálnak nevezünk, fogadd hát el e gondolatot: „a halál pillanatához érkeztem, ezért e halál által csak a tudat megvilágosodott állapotát fogadom el, a szerető kedvességet és könyörületességet, s elérem a tökéletes megvilágosodást minden élőlény érdekében, akik oly végtelenek, mint az űr...”

Nemrég odajött hozzám az egyik tanítványom, és azt mondta:

A barátom csak huszonöt éves, szenved, leukémiában haldoklik, borzasztóan elkeseredett. Attól félek, hogy belerokkan a keserűségébe. Állandóan azt kérdezi: „Mit kezdjek ezzel a borzalmas, kilátástalan szenvedéssel?”

Szívből együtt éreztem vele és a barátjával. Talán nincs fájdalmasabb érzés, mint ha tudod, hogy a szenvedés, amelyet át kell élned, haszontalan. Azt mondtam a tanítványomnak, akár már most megváltoztathatják barátja halálát, s meg azt a nagy fájdalmat, amelytől szenved, ha haldoklását és magát a halálát is teljes szívvel mások végső boldogsága érdekének szenteli.

Azt tanácsoltam, hogy mondja ezt neki: „Tudom, hogy mennyire szenvedsz. Képzeld magad elé azokat, akik az egész világon szenvednek, mint ahogy te, vagy még ennél is jobban. Töltse el szívedet az irántuk érzett könyörületességgel. Imádkozz ahhoz, akiben hiszel, s kérd, hogy a te szenvedéseid csökkentsék az ő szenvedésüket. Újra és újra ajánld fel szenvedésedet az ő szenvedésük csillapítására, s hamarosan új erőforrást fedezel fel magadban; olyan könyörületességet, amelyet most alig tudsz elképzelni, s a kételkedés minden árnya nélküli bizonyosságot, hogy a szenvedésed nemcsak hogy nem hiábavaló, hanem csodálatos eszköz.”

Amit a tanítványomnak elmeséltem, az valójában a tonglen-gyakorlat volt, amelyet már megosztottam veletek, s amely egészen különleges jelentőségre tesz szert, ha valaki halálosan beteg vagy haldoklik.

Ha olyan betegségben szenvedsz, mint például a rák vagy az AIDS, akkor amilyen erősen csak tudod, próbáld magad elé képzelni valamennyi sorstársadat.

Mondd magadnak őszinte könyörületességgel: „Hadd vegyem magamra mindenki szenvedését, akinek ez a szörnyű betegsége van. Szabaduljanak meg ettől a kintől és minden szenvedésüktől.”

Azután képzeld el, hogy betegségük, daganatuk füst formájában elhagyja testüket, s beleolvadnak a te betegségébe, a te daganatodba. Amikor belélegzel, akkor beszívod minden szenvedésüket, amikor meg kilélegzel, akkor teljes gyógyulásukat és jóllétüket leheled ki. Amikor csak elvégzed ezt a gyakorlatot, hidd teljes meggyőződéssel, hogy meggyógyulnak.

Ahogy közeledsz a halálhoz, mindig ezt gondold: „Hadd vegyem magamra a világ valamennyi haldoklójának, halálhoz közeledőjének szenvedését, félelmét, magányosságát. Szabaduljanak meg fájdalmuktól és zavarodottságuktól; mindannyian találjanak megnyugvást, lelki békét. Minden szenvedés, amelyen keresztül megyek és amelyen még keresztül kell mennem a jövőben, segítse őket egy jobb újjászületéshez és a tökéletes megvilágosodáshoz.”

New Yorkban ismertem egy művészt, aki AIDS-ben haldoklott. Keserűen gunyoros volt, utálta az intézményes vallást, bár néhányan titokban gyanítottuk, hogy több szellemi érdeklődés van benne, mint amennyit mutat. Barátai meggyőzték, hogy keressen fel egy tibeti mestert, aki azonnal felismerte, hogy szenvedése és keserűsége leginkább abból fakadt, hogy úgy érezte, kínlódása sem saját maga, sem más számára nem hoz semmi hasznot. Egyetlen dolgot tanított meg neki, a tonglen-gyakorlatot. Kezdeti kételkedése ellenére belevágott a gyakorlatba, s minden barátja látta, mekkorát

¹⁰⁸ Hamarosan hozzáférhető lesz egy hangszalag, amelyen a Tibeti halottaskönyvet olvassák fel, hogy a haldoklók segítségére legyen.

¹⁰⁹ „Megvilágosodott család fia (vagy lánya)”: a megtisztulás és megvilágosodás valamely fokán minden élőlényben megvan a buddha-természet, ezért együttesen „a megvilágosodott család”-nak nevezik őket.

változott. Sokuknak mesélte, hogy a tonglen segítségével azelőtt céltalan és borzalmas fájdalom dicsőséges céllal töltődött meg. Minden ismerőse első pillantásra észrevette, hogy a hasznosság tudata mennyire átalakította haldoklását. Nyugodtan halt meg, megbékélve önmagával és szenvedésével.

Képzeljétek el, ha a gyakorlat ennyire át tud formálni valakit, akinek kevés tapasztalata volt benne előzőleg, akkor micsoda ereje van egy nagy mester kezében. Amikor Gjalvang Karmapa Chicagóban 1981-ben meghalt, egyik tibeti tanítványa ezt írta:

Amikor találkoztam vele, Őszentsége már több operáción esett át, teste egyes részeit eltávolították, beleültettek dolgokat, a vérét lecserélték, és így tovább. Az orvosok mindennap valamilyen új betegség tünetét fedezték fel rajta, amely másnapra eltűnt, hogy egy újabb jelentkezzen, mintha a világ valamennyi betegsége az ő testében találkozna. Két hónapja már nem vett magához szilárd élelmet, s végül az orvosok is feladták a reményt. Aligha élhetett tovább, s az orvosok azt gondolták, hogy lekapcsolják az életmentő gépekről.

De Karmapa ezt mondta: „Nem, én élni fogok. Hagyjátok bennem a csöveket. „ És az orvosok megdöbbenésére tényleg tovább élt, s még ebben a helyzetben is szemmel láthatólag jól érezte magát - mosolygott, játékos kedvű, vidám maradt, mintha élvezte volna mindazt, amitől a teste szenved. Akkor a lehető legvilágosabban láttam, hogy Karmapa szándékosan és akarattal vetette alá magát a számtalan operációnak, a testében megjelenő betegségeknek, az étel hiányának; szándékosan szenvedte végig ezeket a betegségeket, hogy ekképp csökkentse az elkövetkező háborúk, betegségek, éhínségek fájdalmait, szándékosan akarta enyhíteni ennek a sötét kornak borzalmas szenvedéseit. Számunkra, akik jelen lehettünk halála felejtethetetlenül buzdító volt. Ékes bizonyítékát adta a dharma¹¹⁰ hatékonyságának s annak a ténynek, hogy mások érdekében elérhető a megvilágosodás.¹¹¹

Tudom és szilárd meggyőződésem, hogy a világon senkinek nem kell elkeseredettségben, szenvedésben meghalnia. A legborzalmasabb szenvedés sem lehet céltalan, ha mások fájdalmának enyhítésére ajánljuk fel.

A könyörületeség fenséges mestereinek dicső és nemes példája áll előttünk, akik egész életük során a tonglen gyakorlatában élnek és halnak, magukra véve minden lény szenvedését, mikor belelegeznek - és gyógyítással árasztják el az egész világot, amikor kilélegeznek, egészen a legutolsó leheletükig. Könyörületeségük annyira határtalan és erőteljes, mondja a tanítás, hogy haláluk pillanatában azonnal a buddhák világában születnek újjá.

Milyen más lehetne a világ és a róla való tapasztalatunk, ha valamennyien, életünkben s halálunkban Sántidévával és a könyörületeség mestereivel együtt el tudnánk mondani ezt az imát:

Legyek támasza a támasz nélkül lévőknek,
Vezetője az úton lévőknek,
Csónak, híd és átjáró
A túlpartra kívánczókknak.

Minden élőlény fájdalma
Teljesen szűnjön meg,
Legyek én az orvos és a gyógyszer,
Legyek én ápoló nővére
A világ minden betegének
Gyógyulásukig.

Épp, mint az űr
S az elemek, mint a föld,

¹¹⁰ A szanszkrit dharma szónak igen sok jelentése van. Itt a buddhista tanítások összességére használjuk. Mint Dilgo Khjence rinpoce mondja: „A kifejezés jelentése: Buddha látomása az élőlények érdekében.” A dharma szó jelentheti az igazságot vagy a végső valóságot, valamint mindenféle jelenséget vagy szellemi tárgyat.

¹¹¹ Lama Norlha in: Kalu Rinpoche, The Dharma, Albany, State Univ. of New York Press, 1986. 155.

Legyek örökös támasza
Mind a számtalan lénynek.

Amíg el nem múlik fájdalmuk,
Legyek az élet forrása
Minden életformában élőnek,
Akik tere a végtelenig ér.¹¹²

Tizennégy

Gyakorlatok a haldoklóknak

Emlékszem, hogy milyen gyakran keresték fel az emberek mesteremet, Dzsamjang Khjencét, egyszerűen csak azért, hogy megkérjék, legyen vezetőjük a haláluk pillanatában. Tibet-szerte, s különösen a keleti Kham tartományban annyira szerették és tisztelték, hogy sokan képesek voltak hosszú hónapokig utazni csak azért, hogy mielőtt meghalnak, legalább egyszer az életben találkozzanak vele, s elnyerjék áldását. Minden mesterem azt a tanácsot szokta adni, ami a lényeg, amire szükséged van a halálhoz közeledvén: „Légy minden ragaszkodástól és elutasítástól mentes. Legyen a tudatod tiszta. Egyesítsd tudatodat Buddhával.”

Padmaszambhava következő verse a Tibeti halottaskönyvből jól összegezi a halál pillanatának bubbhista megközelítését:

*Most, mikor a haldoklás bardója felragyog számomra,
Elhagyok minden ragaszkodást, vágyakozást, sóvárgást.
A tanítás tiszta éberségébe lépek teljes figyelmekkel,
A meg nem született rigpa távlatába sugározom tudatosságomat.
Amint húsba-vérbe kötött testemet elhagyom,
Tudom, hogy az múltó illúzió.*

A halál pillanatában két dolog van, ami számít: minden, amit életünk során cselekedtünk és tudatunk pillanatnyi állapota. Még ha sok negatív karmát gyűjtöttünk is össze, ha a halál pillanatában ténylegesen meg tudjuk szívünket változtatni, az döntő hatással lehet a jövőnkre, és átfőmálhatja karmánkat, hiszen a halál pillanata kivételesen nagy lehetőség a karma megtisztítására.

A halál pillanata

Ne feledd, hogy minden szokás, elképzelés, amelyet hétköznapi tudatunk alapján felhalmoztunk, készen várja, hogy bármely hatásra működésbe lépjen. Már most is tudjuk, hogy a legkisebb ingerre azonnal megszokott reakcióinkkal válaszolunk. Ez különösen igaz a halál pillanatában. A dalai láma így magyarázza ezt:

Halálunkkor a hosszú idő alatt beidegződött szemléletünk kerekedik felül, és irányítja az újjászületésünket. Éppen ezért jelenik meg az énhez való ragaszkodás, hiszen az ember attól fél, hogy énje megszűnik létezni. Ez a ragaszkodás az életek közötti köztes lét összekötő eleme, a testhez való kötődés a köztes létben (bardóban) a test létrejöttének oka lesz.¹¹³

¹¹² Marion L. Matics, *Entering the Path of Enlightenment: The Bodhicaryavatara of the Buddhist Poet Shantideva*, London, George, Allen und Unwin, 1971. 154.; Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life (Bodhicaryavatara)*, fordította Stephen Batchelor, Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1979. 30-32.

¹¹³ Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins, *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*, Ithaca, NY, Snow Lion, 1985. 9.

Így hát a halál pillanatában tudatállapotunk mindennél fontosabb. Ha pozitív tudatállapotban halunk meg, még ha negatív karmánk van is, javíthatunk következő születésünkön. Ugyanakkor a zaklatottság, szomorúság elronthatja még a helyesen megélt élet hatását is. Mindez annyit jelent, hogy halálunk előtti utolsó gondolatunk és érzésünk erősen meghatározza jövőnket. Amint egy örült agyát a rögeszméje tartja fogva, ugyanígy a halál pillanatában a mi agyunkat is rabságában tartják a bennünket foglalkoztató gondolatok. Az utolsó gondolatunk vagy érzelmünk mindennél nagyobbra nőhet, s egész érzékelésünket betöltheti. Ezért hangsúlyozzák a mesterek a halál pillanatában bennünket körülvevő légkör fontosságát. Barátainkkal és rokonainkkal együtt mindent meg kell tennünk, hogy kellemes érzelmeinket és szent érzéseinket, mint a szeretet, könyörületesség és odaadás, fölerősítsük, s mindent meg kell tennünk, hogy elűzzük a ragaszkodást, sóvárgást és kötődést.

Megszabadulni a kötődéstől

Legjobb, ha a haldokló közeledő minden belső és külső dolgot felad, hogy a döntő pillanatban lehetőleg semmi ne legyen a tudatában, amihez ragaszkodna, kötődne vagy ami után sóvárogna. Mielőtt meghalunk, meg kell próbálnunk megszabadulni a vagyonunkhoz, a barátainkhoz, a szeretteinkhez való ragaszkodástól. Semmit nem vihetünk magunkkal, ezért tervet kell készíteni, hogy mindenünket elajándékozzuk vagy kegyes célokra ajánljuk fel.

Tibetben a mesterek, mielőtt eltávoznak testükből, elmondják, hogy mit szeretnének a többi mesternek felajánlani. Olykor egy mester, aki a jövőben újraszületik, néhány tárgyat „utódjára” hagy, világosan megmondván, hogy mi is az. Meggyőződésem, hogy nekünk is pontosan tudnunk kell, ki kapja meg vagyontárgyainkat, pénzünket. Erről világosan nyilatkoznunk kell. Ellenkező esetben megeshet, hogy halálod után, a változás bardójában tartózkodván, azt látod, hogy a rokonaid huzakodnak a tárgyaidon, pénzedet rossz célokra használják, s ez zavarni fog. Pontosán határozd meg, hogy pénzednek mennyi részét szánod jótékonyásra vagy különféle szellemi célokra, s mennyit szánsz rokonaidnak. Megnyugtat, ha mindent a legutolsó részletig tisztázol, ez ugyanis segít a távozásban.

Mint már mondtam, nagyon fontos, hogy amennyire csak lehet, nyugodt légkörben haljunk meg. Ezért a tibeti mesterek azt tanácsolják, hogy zokogó barátok, síró rokonok ne legyenek a haldokló betegágyánál, mert a halál pillanatában zavaró érzéseket válthatnak ki. Szeretettöthonban dolgozók elmondták, hogy a haldoklók gyakran kérik, a közeli család ne látogassa őket haldoklásukkor, mert attól félnek, ez fájdalmas érzést és erős ragaszkodást vált ki belőlük. Néha ezt nagyon nehéz a családnak megértenie; úgy érezhetik, hogy a haldokló már nem szereti őket. Tudatniuk kell, hogy a szeretett személyek pusztja jelenléte is igen erős ragaszkodást válthat ki a haldoklóban, amely megnehezíti számára a távozást.

Nagyon nehéz a sírást visszatartani, amikor valamelyik szeretettünk halálos ágyánál állunk. Azt tanácsolom mindenkinek, hogy a haldoklóval együtt próbálják meg a ragaszkodást és a szomorúságot kezelni; sírjanak együtt, fejezzék ki szeretetüket, búcsúzzanak el, de mindezt addig, amíg a tényleges halál nem állt be. A legjobb barátok és rokonok lehetőleg ne mutassanak mély szomorúságot a halál pillanatában, mert a haldokló tudata akkor rendkívül sebezhető. A Tibeti halottaskönyv azt mondja, hogy a haldokló ágya körüli könnyezés és zokogás olyan, mint a dörgés és jégeső. De ne aggódj, ha könnyed kicsordul a halottas ágy mellett; nem tehetsz róla, s nincs okod rá, hogy ez felzaklasson és hibásnak érezd magadat.

Ani Pelu, az egyik ükanyám kivételes képességű szellemi gyakorló volt. Több legendás mestertől tanult, különösen Dzsamjang Khjencétől, aki azzal áldotta meg, hogy írt a számára egy külön „szívbeli jó tanács”-ot. Termetes néném volt a főnök a házban, szép, nemes arca volt, s egy jóginhoz képest gátlástalan, szenvedélyes természettel bírt. Gyakorlatias asszonynak látszott, s közvetlenül maga irányította a család ügyeit. Mégis, halála előtt egy hónappal igen megható módon teljesen megváltozott. Ő, aki mindig annyit nyüzsgött, mindennel felhagyott, mintha állandóan a meditáció állapotában lenne, s mindig kedvenc passzusait mormolta a Longcsenpa és a Dzogcsen szentek írásaiból. Korábban szeretett húst enni, halála előtt mégsem nyúlt hozzá. A világ királynője volt, kevesen tudták, hogy jógini. Haldoklása mutatta meg igazán, hogy ki is ő valójában. Soha nem felejttem el, micsoda békesség áradt belőle azokban a napokban.

Ani Pelu sokféle módon volt az őrzőangyalom; azt hiszem, azért szeretett annyira, mert neki magának nem volt gyereke. Apám igen elfoglalt ember volt, Dzsamjang Khjence adminisztrátora, anyám pedig sokat dolgozott a háztartásban, nem is gondolt olyan dolgokra, amelyek Ani Pelut foglalkoztatták. Néném gyakran kérdezte mesteremet: „Mi lesz ezzel a fiúval, ha felnőtt? Jól alakul a sorsa, nem kell akadályokkal megküzdenie?” A mester néha válaszolt neki, s elmondott olyan dolgokat, amelyeket nem tett volna, ha néném nem nyugatja állandóan.

Élete végén Ani Pelu lényét nyugalom öntötte el, szellemi gyakorlata biztossá vált, mégis, amikor a halál pillanata érkezett, arra kért, hogy én ne legyek jelen, mert az irántam érzett szeretet ragaszkodást idézhetne fel benne. Ez is mutatja, milyen komolyan vette mestere, Dzsamjang Khjence szívbeli jó tanácsát: „A halál pillanatában add fel a ragaszkodás és elutasítás minden gondolatát.”

Belépni a világos tudatosságba

Nővére, Ani Rilü is egész életét a gyakorlatoknak szentelte, s ugyanazokkal a nagy mesterekkel találkozott. Volt egy vastag könyve, tele imádságokkal, s egész nap imádkozott és a gyakorlatait végezte. Néha elszundított, majd amikor felriadt, folytatta ott, ahol abbahagyta. Éjjelnappal ugyanazt csinálta, szinte alig aludt, és gyakran este lett, mire a reggel megkezdett gyakorlatot befejezte, s kivirradt, mire az estivel végzett. Nővére, Pelu sokkal határozottabb és hétköznapi ember volt, s élete vége felé nem bírta hétköznapi életének állandó felkavarását. Gyakran mondta: „Miért nem csinálod a reggeli gyakorlatot reggel és az esti gyakorlatot este, s oltod el a villanyt és mész ágyba, mint mindenki más?” Ani Rilü így mormogott: „Igen,... igen” - de továbbra is csak úgy folytatta.

Abban az időben inkább Ani Pelu pártján voltam, ma azonban már látom nővére tetteinek bölcsességét. Belevetette magát egy szellemi gyakorlatba, és egész élete és lényé az imák szakadatlan folyamatából állt. Azt hiszem, valójában oly erős volt a gyakorlata, hogy még álmában is folyvást imádkozott, s aki ezt meg tudja tenni, nagyon jó esélye van arra, hogy a bardóban elérje a megszabadulást.

Ani Rilü ugyanolyan békésen és csendesesen halt meg, ahogy élt. Egy ideig beteg volt. Egy téli reggelen kilenc óra lehetett, amikor mesterem felesége úgy gondolta, hogy halála nagyon gyorsan közeledik. Akkor már Ani Rilü éber volt ugyan, de nem tudott beszélni. Azonnal elküldtek valakit Dudrupcsen rinpocséért, a közelben lakó jeles mesterért, hogy jöjjön és lássa el a végső irányítás dolgát, gyakorolja a phovát és a tudat átfőrmálását a halál pillanatában.

Családunkban volt egy öregember, Ape Dordzsének hívták, aki 1989-ben halt meg, nyolcvanöt éves korában. Öt generáción keresztül volt együtt a családommal. Olyan ember volt, akinek nagypapás bölcsessége, józan esze, különös morális ereje és jó szíve, képessége, hogy a veszekedéseket lecsitítsa, számomra minden tibeti dolog megtestesülésévé tette: rongyos, világi, hétköznapi ember, aki természetesen él a tanítás szellemében.¹¹⁴ Nagyon sok mindenre megtanított gyerekkoromban, különösen arra, mennyire fontos, hogy másokhoz kedvesek legyünk, soha ne ébresszünk negatív gondolatokat, még akkor sem, ha valaki megbánt bennünket. Természetes adottsága volt, hogy szellemi értékeket a legegyszerűbb módon közvetítsen, elbűvölő lényével kihozta belőled a legjobb énedet. Ape Dordzse született mesélő volt, s gyerekkoromban elkápráztatott tündérmeséivel s a Geszer-eposzról vett történetekkel, a keleti tartományokban lezajlott küzdelmekről szóló elbeszélésekkel, amikor is az 50-es év elején Kína elfoglalta Tibetet. Bárhová ment, mindenhová vidámságot, jókedvet vitt, s a legnehezebb helyzet is könnyebbnek látszott. Emlékszem, hogy még nyolcvan felé közeledve is mindennap elment vásárolni, aktív, szellemileg friss volt.

Ape Dordzse minden reggel kilenc óra körül ment vásárolni. Hallotta, hogy Ani Rilü halálához közeledik, s elment hozzá. Szokása volt, hogy nagyon hangosan beszélt, csaknem kiabált: „Ani Rilü,” - szólította. Néném kinyitotta a szemét. - „Lányom - hajolt fölé együttérző kedves mosolyával -, eljött az idő, hogy megmutasd, milyen bátor vagy. Ne inogj meg! Ne habozz! Abban a szerencsés áldásban részesültél, hogy sok csodálatos nagy mesterrel találkoztál, s tanításukban

¹¹⁴ A könyvben szereplő személyekről és helyekről hamarosan megjelenik egy fotógyűjtemény.

részesültél. Aztán meg alkalmad volt arra is, hogy a gyakorlatokat végezd. Mi többet kérhetnél? Most csak annyit kell tenned, hogy a tanítás lényegét s különösen tanáraidnak a halálról szóló tanításait szívedben őrizd. Emlékezz erre, s ne tántorodj meg! Miattunk ne aggódj, jól megleszünk. Most elmegyek vásárolni, s lehet, hogy mire visszajövök, már nem találkozom veled. Ezért elbúcsúzom.” Hatalmas mosollyal mondta mindezt. Ani Rilü még tudatánál volt, s amikor ezt hallotta, kicsit elmosolyodott, és csöppet bólintott.

Ape Dordzse tudta, nagyon fontos, hogy a halálhoz közeledve minden szellemi gyakorlatunkat összpontosítsuk egy mindet felölelő „szívgyakorlatba”. Amit Ani Rilunak mondott, az Padmaszambhava versének harmadik sora, amely azt mondja, hogy a halál pillanatában: „teljes figyelemmel lépek a tanítás tiszta éberségébe”.

Annak, aki a tudat természetét felismerte és gyakorlatai során megerősítette, ez annyit jelent, hogy megnyugszik a rigpa-állapotban. Ha nem érted el a megerősítést, akkor szíved legmélyén idézd fel, amit mestered tanított, különösen a halál pillanatára vonatkozó lényeges utasítást: Véd ez agyadba és szívedbe, gondold mesteredre, s amikor meghalsz, tudatodat vele egyesítsd.

Utasítások a haldoklónak

Ha a bardót képileg akarjuk megjeleníteni, akkor azt mondhatjuk, hogy olyan, mint a tükör előtt ülő szép színésznő. Közeleg utolsó fellépése, éppen kikészíti magát, és utoljára ellenőrzi, hogy minden rendben van-e, mielőtt kimegy a színpadra. Ugyanígy a halál pillanatában a mester újra megmutatja a tanítás legbensőbb igazságát - a tudat természetének tükrében -, és megmutatja gyakorlataink legbensőbb lényegét. Ha mestered nincs jelen, akkor emlékeztetésedre szellemi barátaidnak kell ott lenniük, akikkel jó karmikus kapcsolatban vagy. E dolgoknak az elmondására a legalkalmasabb pillanat az, amikor a kilélegzés megszűnik és a belélegzés még nem fejeződik be, azonban a legbiztonságosabb akkor, amikor a szétesés már megkezdődik, de az érzékek még nem szűnnek teljesen meg. Ha nincs alkalmad, hogy a haláloed előtti pillanatot mestereddel töltsd, akkor legyen veled egy ismerős, aki megadja ezeket az utasításokat.

Ha a mester jelen van a halálos ágynál, akkor a mi hagyományaink szerint a következő dolgokat fogja tenni. Először a következő szavakat mondja el: „Ó, te megvilágosodott család fia (lánya), nyugodt szívvel hallgass ide...” - azután lépésről lépésre végigvezet minket az elmúlás állomásain. Majd néhány kifejező szóban összefoglalja utasításai lényegét, erős hatást téve tudatunkra, azután megkér, hogy tudatunk természetében nyugodjunk meg. Ha ez meghaladja képességeinket, akkor a mester emlékezetünkbe idézi a phova-gyakorlatot, ha az ismerős számunkra. További előkészítésként a mester elmagyarázhatja a halál után, a bardóban ránk váró tapasztalatokat, s hogy ezek kivétel nélkül tudatunk kisugárzásai, s arra buzdít, hogy azt minden pillanatban biztosan ismerjük fel. „Ó, fiam (vagy lányom), amit látsz, bármily borzasztó legyen is, csupán saját magad kivetítése; ennek lásd, saját tudatod kisugárzásának.”¹¹⁵ Végül a mester arra utasít, hogy idézzük magunk elé a buddhák szféráját, idézzük fel magunkban az odaadást, s imádkozzunk, hogy oda születhessünk újjá. Utasítása szavait háromszor megismétli, s a rigpa állapotában tartózkodva áldását a haldokló tanítványra irányítja.

Gyakorlatok a haldoklónak

Három lényeges gyakorlat van a haldoklók számára:

A legjobb a tudat természetében megpihenni és gyakorlatunk leglényegét felidézni.

A másik a phova-gyakorlat, a tudatosság átformálása.

Végül a megvilágosodott lény imájának, odaadásának, elkötelezettségének és áldásának erejére támaszkodni.

A Dzogcsen kiemelkedő gyakorló, mint mondtam, már életük során tökéletesen felismerik a tudat természetét. Így halálukkor nincs szükségük, hogy továbbra is a rigpa állapotban nyugodjanak, hiszen a halálon keresztül elérik az átmenetet. Nincs szükségük tudatuk

¹¹⁵ Francesca Fremantle and Chögyam Trungpa, Tibetan Book of the Dead, Boston, Shambhala, 1975. 68.

átformálására, hogy maguk elé idézzék a buddhák vagy a megvilágosodott lények szféráját, mert már elérték a buddhák bölcsességtudatát önmagukban. Számukra a halál a végső megszabadulást jelenti - felismerésük megkoronázását, gyakorlataik felhasználását. A Tibeti halottaskönyv csak néhány szót szól azokhoz, akik már ezt a fokozatot gyakorlataikkal elérték: „Ó, uram! az alapvető fényesség felragyog. Ismerd fel, és nyugodj meg a gyakorlatban.”

Azt mondják, hogy akik a Dzogcsen-gyakorlatokat végigvitték, úgy halnak meg, „mint egy újszülött gyermek”; nincs bennük aggodalom vagy halálfélelem. Nem kell tartaniuk tőle, hogy hol és mikor éri őket a halál, nincs már szükségük semmiféle tanításra, iránymutatásra vagy bárkire, aki felidézné számukra a tanultakat.

„A legjobb képességekkel rendelkező közepes gyakorlók” úgy halnak meg, „mint koldusok az utcán”. Senki sem vesz róluk tudomást, és semmi nem zavarja őket. Mivel a gyakorlatok során biztonságra tettek szert, nem zavarja őket a környezet. Egy zsúfolt kórházban ugyanazzal a könnyedséggel halnak meg, mint otthon az aggódó és siránkozó család körében.

Sohasem fogom elfelejteni azt az öreg tibeti jógint, aki úgy nézett ki, mint a hamelni patkányfogó, mindig gyerekek jártak a nyomában. Akárhová ment, mindenütt énekelt, recitált, s maga köré gyűjtötte az egész közösséget, akiket arra biztatott, hogy végezzék a gyakorlatokat, és mondják a Könyörületesség buddhájának mantráját: OM MANI PADME HUM¹¹⁶. Volt egy nagy imamalma, és ha kapott valamit, akkor felvarrta a ruhájára, így a végén már maga is úgy nézett ki, amikor körbefordult, mint egy hatalmas imamalom. Emlékszem, volt egy kutyája is, amelyik mindenhová követte. Úgy bánt a kutyával, mintha emberi lény lett volna, ugyanazt az ételt adta neki, amit ő evett, és egy tányérból ettek. Mellette aludt, a legjobb barátjának tartotta, s rendszeresen beszélgetett vele.

Kevesen vették komolyan, egyesek örültek tartották, de a lámák közül sokan tisztelettel beszéltek róla, és nem nézték le. Nagyapám s egész családjunk tisztelettel bánt vele, gyakran meghívták a szentélyszobába, teával és kenyérral kínálták. Tibetben az a szokás, hogy senki sem mehet látogatóba üres kézzel. Egyik nap, amikor itta a teáját, hirtelen megállt: „Jaj! Sajnálom, csaknem elfelejtettem... itt van a nektek szóló ajándékom!” S felemelte a fehér kendőt és a kenyeret, amelyet csak az imént tett elé nagyapám, s visszaadta neki, mintha az ő ajándéka lenne.

Gyakran kint aludt a szabad ég alatt. Egy nap a Dzogcsen kolostor környékén elhunyt: az utca közepén egy szeméthalmon volt, a kutyája mellette ült. Senki nem számított arra, ami azután történt, de nagyon sokan tanúi voltak. Teste körül ragyogó, szivárványszín fénynyaláb jelent meg.

Azt mondják, hogy a „közepes képességekkel rendelkező közepes gyakorló” úgy hal meg, mint a vadállatok vagy oroszlánok a havas hegyekben, hegyi barlangokban vagy elhagyott völgyekben. Teljesen gondoskodik magáról, jobban szeret elhagyott helyekre menni, hogy ott csendben haljon meg, ahol barátok és rokonok nem háborítják.

Az ilyen gyakorlók figyelmét a mester hívja fel, hogy haláluk közeledtével milyen gyakorlatokat alkalmazzanak. Álljon itt két példa a Dzogcsen-hagyományból. Az elsőben a gyakorlóknak azt tanácsolják, hogy feküdjenek le „alvó oroszlán pózba”, éberségüket összpontosítsák a szemükbe, és meredjenek maguk elé az égbe. A tudatukat zavartalanul engedjék el, és ebben az állapotban nyugodva hagyják, hogy rigpájuk összevegyüljön az igazság őseredeti terével. Amikor a halál alapfényessége megjelenik, teljesen természetesen belefolynak, s elérik a megvilágosodást.

Ez azonban csak azok számára lehetséges, akik a gyakorlatok során már pontosan megismerték tudatuk természetét. Azok számára, akik még nem érték el a tökéletességnek ezt a fokát, van egy sokkal formálisabb módszer a koncentrálásra: tudatukban fel kell idézniük egy fehér „A” szótagot, központi csatornájukon végig kell vezetniük és kibocsátaniuk a fejük tetején át a buddha-szférába. Ez a phova-gyakorlat a tudatosság átvitele, s ez az a módszer, amellyel mesterem segített Ceten lámának, amikor meghalt.

Akik sikeresen végrehajtják e két gyakorlat valamelyikét, még keresztülmennek a haldoklás fizikai folyamatán, de nem haladnak át az azt követő szokásos bardo-állapotokon.

¹¹⁶ A mantra magyarázatát lásd a 4. függelékben.

Phova: a tudatosság átvitele

*Most, mikor a haldoklás bardója felragyog számomra,
Elhagyok minden ragaszkodást, vágyakozást, sóvárgást.
A tanítás tiszta éberségébe lépek teljes figyelmemmel,
A meg nem született rigpa távlatába sugárzom tudatosságomat.
Amint húsba-vérbe kötött testemet elhagyom,
Tudom, hogy az múlt illúzió.*

„A meg nem született rigpa távlatába sugározni a tudatosságot” a tudatosság átvitelét jelenti, a phova-gyakorlatot, amely a haldoklás során a legáltalánosabban használt gyakorlat, és speciális útmutatás, amely a haldoklás bardójára vonatkozik. A phova jóga és meditációs gyakorlat, amelyet évszázadok óta használnak a haldoklók és a halálra felkészülők segítségére. Az az alapelve, hogy a halál pillanatában a gyakorlatokat folytató tudatosságát kibocsátja, s az egyesül Buddha bölcsességtudatával, amelyet Padmaszambhava a „meg nem született rigpa távlatá”-nak nevez. Ez a gyakorlat egyedül is elvégezhető, de egy képzett mester vagy jó gyakorló is lefolytathatja a haldokló érdekében.

A phovának sok kategóriája van, végzői képességei, tapasztalatai és gyakorlottsága szerint. A legszélesebb körben ismert és használt phovát „a három felismerés phovájá”-nak hívják: központi csatornánk¹¹⁷ ösvényként, tudatosságunk utasként, valamint a buddha-szféra környezetének célállomásként való felismerése.

A munkájukkal, családjukkal foglalkozó egyszerű tibetieknek nincs idejük arra, hogy egész életüket a tanuláshoz, a gyakorlatokhoz szenteljék, mégis hatalmas hit él bennük, és bíznak a tanításokban. Amikor gyermekeik felnőnek, s haláluk felé közelednek - amit a nyugati világban „nyugdíjba vonulásnak” neveznek -, a tibetiek gyakran zarándokútra indulnak, mestereket keresnek fel, s szellemi gyakorlatokra koncentrálnak; gyakran a phova-gyakorlat végzésébe kezdenek, így készülnek a halálra. A tanításokban gyakran úgy beszélnek a phováról, mint amelynek segítségével elérhető a megvilágosodás anélkül, hogy a meditációs gyakorlatokat egész élete során végeznék valaki.

A phova-gyakorlatban a megidézett központi figura Amitábha buddha, a Végtelen Fény buddhája, aki igen népszerű az egyszerű emberek között Kínában, Japánban, Tibetben és a Himalájában. Amitábha a Lótusz vagyis a Padma család őseredeti buddhája, ez az a buddhacsalád, amelyhez az emberi lények is tartoznak. Tiszta természetünket képviseli, az emberi létkör elsődleges érzelmeinek, vagyis a vágyaknak átalakítását jelképezi. Amitábha lényegében a tudat határtalan fénytermészete. A halál pillanatában a tudat igaz természete jelenik meg, amikor az alapvető fényesség felragyog, azonban nem mindenki tudja felismerni. Milyen könnyörületesek és ügyesek a buddhák, hogy Amitábha ragyogó jelenlétében továbbadták nekünk azt a módszert, miként lehet megidézni a fényesség megtestesülését.

Nem akarom most a hagyományos phova-gyakorlatot részleteiben elmagyarázni, hiszen azt csakis képzett mester irányításával kell végezni. Soha ne próbáld ki ezt a gyakorlatot egyedül, megfelelő irányítás nélkül.

A halál pillanatában, mint ahogy azt a tanok magyarázzák, „szélen” szárnyaló tudatosságunknak szüksége van valamilyen nyílásra, amelyen keresztül elhagyhatja a testet; a kilenc közül az egyik testnyíláson távozhat el. Amelyik utat választja, az pontosan meghatározza, hogy a létezés melyik szférájában fogunk újjászületni. Ha a fejtetőn, a kutacson át távozik, akkor, mint mondják, tiszta világban születünk újjá, ahonnan fokozatosan elérhetjük a megvilágosodást.¹¹⁸

¹¹⁷ Lásd a 15. fejezetet.

¹¹⁸ Az egyik szöveg ezt így magyarázza: „Az az út, amelyen keresztül a tudatosság elmenekül, az határozza meg a következő újjászületést. Ha a végbélnyíláson keresztül távozik, akkor a pokolban születik újjá, ha a nemi szerveken keresztül, akkor az állatok birodalmában, ha a szájon keresztül, akkor az éhes szellemek között, ha az orron keresztül, akkor az emberi szférában, ha a mellkason keresztül, akkor a vágyakozó istenségek között, ha a fülön keresztül, akkor a félistenek földjén és ha a fejtetőn (négyujjnyival a hajvonal mögött), akkor a forma nélküli istenek régiójában. Ha a tudatosság a fejtetőn keresztül távozik, akkor a lény a Devacsénben, Amitábha nyugati paradicsomában születik újjá.” In: Lama Lodö, Bardo Teachings, Ithaca, NY, Snow Lion, 1987. 11.

Ismét hangsúlyozom, ezt a gyakorlatot csak tapasztalt mester felügyeletével szabad végezni, akiben megvan az átadás képessége. A phova sikeres teljesítése nem kíván nagyfokú intellektuális tudást vagy a felismerés mélységeit, csupán odaadást, együttérzést, összpontosított megjelenítést s Amithába buddha jelenlétének mély átérzését. A tanítvány megkapja az iránymutatást, azután addig végzi a gyakorlatot, amíg a kívánt eredményt el nem éri. Ennek jelei a következők: csípős fájdalom a fej tetején, fejfájások, tiszta folyadék megjelenése a kutacs területe körül, akár izzadság formájában, akár megpuhul ez a rész, vagy akár egy kis lyuk is kinyílhat, amelybe a hagyományok szerint egy fűszálat szokás bevezetni, hogy megvizsgálják, mennyire volt sikeres a gyakorlat.

Nemrégiben egy csoport idősebb világi tibeti telepedett le Svájcban, egy jó nevű phovamester irányításával végzik a gyakorlatokat. Svájcban felnőtt gyermekeiknek kétségeik voltak a gyakorlat eredményességét illetően. Azután meglepődve tapasztalták, hogy szüleik mekkora változáson estek át, hogy már tíznapos phova-gyakorlat eredményeképpen miképp jelentek meg a sikeresség fent leírt jelei.

Dr. Hirosi Motojama japán tudós vizsgálta a phova-gyakorlat pszichofiziológiai hatásait, az idegi, az anyagcserebeli és az akupunktúrás pontokon történő fiziológiai változásokat.¹¹⁹ Úgy találta, hogy az általa vizsgált phova-mester testének e pontjain átfolyó energiarendszer nagyon hasonló volt azokéval, akik erős telepatikus képességekkel rendelkeznek. EEG- (elektroencefalográf-) mérései azt mutatták, hogy a phova-gyakorlat alatt az agyhullámok nagyon különbözőek attól, amit a jóginoknál más meditációs gyakorlatok során mértek. Azt tapasztalták, hogy a phova az agy egy részét, a hipotalamuszt stimulálja, s ugyanakkor megállítja a köznapitudati cselekvést, hogy a meditáció mély tudatállapota létrejöjjön.

Néha megtörténik, hogy a phova áldásának segítségével hétköznapi emberek is erős látomásokban részesülnek. Bepillantásuk a buddha-szféra fényességébe és békéjébe, Amitábhá-látomásaik bizonyos vonatkozásban emlékeztetnek a halálközeli állapot tapasztalataihoz. Éppen úgy, mint a halálközeli állapotban, a phovában való siker is bizalmat és félelemnélküliséget eredményez, abban a pillanatban, amikor szembekerülünk a halállal.

Az előző fejezetben bemutatott lényegi phova-gyakorlat nemcsak a halál pillanatában gyakorolható, hanem gyógyító hatást fejt ki az élőkre is, és bármikor minden veszély nélkül végezhető. Azonban a hagyományos phova-gyakorlat időzítésének igen nagy jelentősége van. Azt mondják, ha valakinek sikerül a tudatát átvinni természetes halála bekövetkezése előtt, akkor az egyenlő az öngyilkossággal. A phovát abban a pillanatban kell végezni, amikor a külső lélegzés megszűnt, de a belső lélegzés még folytatódik; sőt, talán még biztonságosabb a felbomlás folyamata alatt elkezdni (a következő fejezetben mutatom be), és azután többször megismételni a gyakorlatot.

Tehát amikor a hagyományos phovában jártas mester egy haldokló javára gyakorolja azt, s megjeleníti ennek a személynek a tudatosságát, s kivezeti a kutacsán keresztül, nagyon lényeges, hogy ez megfelelő időben, ne túl korán történjék. A tapasztalt gyakorló a halál folyamatának ismeretével ellenőrizheti a részleteket, mint például a csatornákat, a szelek mozgását, a test hőjét, hogy megítélje, mikor jött el a megfelelő pillanat a phova számára. Ha egy mestert felkérnek, hogy végezze el az átvitelt egy haldokló számára, minél előbb a haldokló mellé kell érnie, mert a phova még távolból is hatásos lehet.

Számos akadályba ütközhet a phova sikeres teljesítése. A tudat bármiféle káros vonatkozása, a vagyontárgyakhoz való legkisebb ragaszkodás is akadályozó lehet, amikor a halál megérkezik. Meg kell próbálnod, hogy a legapróbb negatív gondolat se árnyékolja be tudatodat. Tibetben úgy tartják, hogy nagyon nehéz a phovát sikerre vinni, ha a haldokló szobájában bármiféle olyan tárgy van, amely állatbőrökből vagy szőrből készült. Végül a dohányzás - vagy bármiféle drog fogyasztása - elzárja a központi csatornát, s a phovát sokkal nehezebb elvégezni.

Azt is mondják, hogy „még a nagy bűnösök” is megszabadulhatnak haláluk pillanatában, ha egy megvilágosodott, erős mester a haldokló tudatát átsegíti a buddha-szférába. És még ha a haldokló erények és a gyakorlat híján van is, és a mesternek nem sikerül a phovát sikerre vinnie, akkor is befolyásolhatja a haldokló jövőjét, s a gyakorlat segítheti, hogy magasabb szférában szülessék újjá. Ugyanis a sikeres phovához a feltételeknek tökéleteseknek kell lenniük. A phova

¹¹⁹ A kutatást közzétették: „Psychophysiological Changes Due to the Performance of the Phova Ritual,” Research for Religion and Parapsychology, Journal No. 17. 1987. december; kiadta az International Association for Religion and Parapsychology, Tokió, Japán.

segíthet egy negatív karmájú személyen, de csak akkor, ha ő mesterével szoros és tiszta kapcsolatban van, s ha igazán, szívből kérte a megtisztulást.

Ideális esetben Tibetben a család tagjai általában sok lámát hívnak meg, végeznék el újra meg újra a phovát, míg csak a megvalósulás jelei meg nem jelennek. Hosszú órákon keresztül végezhetik; százszor vagy akár egy egész napon át. A haldoklók közül néhánynak csak egy-két phova-gyakorlatra van szüksége, hogy megjelenjék a jel, míg másoknak egy egész nap sem elég. Nem is kell mondanunk, hogy ez nagyrészt a haldokló karmájától függ.

Tibetben voltak olyan gyakorlók, akiket nem tartottak különösen nagyra, de rendkívüli erővel rendelkeztek, s a phova hatását igen könnyen felidéztek. A haldoklón különféle jelek jelennek meg, amelyek jelzik, hogy a gyakorló sikeresen végezte-e el a phovát. Néha egy hajcsomó kiesik a kutacs környékéről, vagy melegséget, gőzt látnak felemelkedni a fejtetőről. Kivételes esetekben a mesterek vagy a gyakorlatokat folytatók olyan erősek voltak, hogy amikor kiejtették azt a szótagot, amely előidézi az átvitelt, a szobában mindenki elájult, vagy a halott személy koponyájából kirepedt egy kis darab csont, amint a tudatosság hatalmas erővel kiáramlott belőle.¹²⁰

Az ima kegyelme a halál pillanatában

Minden vallási hagyomány vallja, hogy imádkozás közben meghalni hatalmas erőt jelent. Remélem, hogy amikor meghalsz, teljes szívvel hívhatod a buddhákat és mesteredet. Imádkozz, hogy az ebben a világban és elkövetkezendő életeidben elkövetett valamennyi negatív cselekedetedet megbánva tisztulj meg, s öntudatod birtokában, megbékélve halj meg, jó újjászületést nyerj el, s a végső megszabadulást.

Összpontosítsd vágyaidat, hogy tiszta világban vagy mint emberi lény születhess újjá, s azért ott, hogy másokat támogass, ápolj, segíts. Ha ilyen szeretettel és könyörületességgel a szívedben tudsz meghalni, ezt a tibeti hagyományban a phova egy másik formájának tekintik, amely legalább annyit biztosít, hogy valamely következő életedben ismét értékes emberi formában születhetsz újjá.

Fontos, hogy a halál előtt a lehető lepozitívabb benyomást gyakoroljuk tudatunkra. A gurujóga-gyakorlattal érhető el ez a legegyszerűbben, amelynek során a haldokló egybeolvasztja tudatát mesterének, Buddhának vagy akármelyik megvilágosodott lénynek a tudatával. Még akkor is, ha nem tudod mesteredet megjeleníteni ebben a pillanatban, próbálj meg legalább emlékezni rá, gondold azt, hogy a szívedben van, s az odaadás állapotában halj meg. Amikor tudatosságod a halál után ismét felébred, a mester jelenlétének hatása is felkél benned, s megszabadulsz. Ha mesteredre gondolva halsz meg, akkor kegyelmének lehetősége határtalan: a dharmata-bardóban még a hang-, fény- vagy színjelenségek is megjelenhetnek, a mester áldása és bölcsességtermészetének kisugárzásaként.

Ha a mester jelen van a halottas ágyánál, bizonyosan hatással lesz a haldokló tudatára. A mester eltérítheti a haldoklót más eltérésektől néhány meglepő és jelentőségteljes megjegyzésével. Hangosan azt mondhatja: „Emlékezz rám!” A mester bármivel magára vonhatja a haldokló figyelmét, s kitörölhetetlen nyomot hagy, amely a bardóban a mester emlékeként tér majd vissza. Amikor az egyik híres mester anyja haldoklott, s már lassan kómába került, Dilgo Khjence rinpoce az ágya mellett volt, és valami nagyon szokatlant tett: megcsapkodta a lábát. Ha az asszony halálakor nem felejt el a rinpocest, akkor valóban áldásban részesül.

A mi hagyományunkban az egyszerű gyakorlók is imádkoznak, bármelyik buddhához, aki iránt elkötelezettséget éreznek, s akivel karmikus kapcsolatban vannak. Ha ez Padmaszambhava, akkor azért imádkoznak, hogy az ő dicsőséges, tiszta szférájában szülessenek, a Lótuszfény palotájában, a Rézszínű hegyen: s ha Amitábha az, akit szeretnek és tisztelnek, azért imádkoznak, hogy az „Áldott” mennyországban szülessenek újjá, a Dévacsen csodálatos tiszta földjén.¹²¹

¹²⁰ Dilgo Khjence rinpoce mesélt nekem számos ilyen esetről. Amikor a híres Dzogcsen-mester, Khenpo Ngakcsung kisfiú korában látott egyszer egy borjút, amely a tél végén éhen halt, sajnálat öntötte el, és erősen imádkozott az állatért, s elképzelte, hogy tudata Amitábha buddha paradicsomába megy. Ebben a pillanatban a borjú feje tetején egy lyuk jelent meg, amelyből vér és valami folyadék folyt ki.

¹²¹ Vannak bizonyos buddhák, aki kijelentették, hogy ha valaki halála pillanatában az ő nevüket hallja, akkor megsegítik. A nevük pusztá említése a haldokló hasznára lehet. Ugyanezt teszik az állatok javára is, amikor meghalnak.

A haldoklás légköre

Hogyan segíthetjük a legodaadóbban a köznapi szellemi gyakorlatot folytatókat, amikor haldokolnak? Mindannyiunknak szüksége van szeretetre, törődésre, de a szellemi gyakorlatot végzőknek a légkör, az intenzitás és a szellemi segítség dimenziója különleges jelentéssel bír. Az lenne az ideális és a nagy áldás, ha mesterük mellettük lehetne, ám ha ez nem lehetséges, akkor a szellemi barát is igen nagy segítséget nyújthat a haldoklónak, akit emlékeztet a tanítás lényegére s az élete során szívéhez közel álló gyakorlatra. A haldokló számára, aki gyakorlatokat folytatott, a szellemi buzdítás és a bizalom, a hit és odaadás légköre magától kialakul. A mestere vagy egy szellemi barát szerető és állandó jelenléte, a tanítás bátorítása és gyakorlásának ereje együttesen létrehozza azt a buzdító légkört, amely az utolsó hetekben vagy napokban legalább olyan fontos, mint maga a lélegzés.

Egyik szeretett tanítványom rákban haldoklott, megkérdezte, hogyan tudná gyakorlatait a legjobban folytatni a halál felé közeledvén, különösen akkor, amikor már nem volt ereje a gyakorlatra koncentrálni.

„Gondolj csak arra, milyen szerencsés voltál - mondtam neki -, hogy olyan sok mesterrel találkoztál, olyan sok tanításban volt részed, s oly sok időd volt, hogy a gyakorlatokat végezd. Ígérem neked, hogy mindennek a jótéteménye nem fog elhagyni. A jó karma, amelyet így elértél, veled marad, és segít neked. Már magában az felszabadító, ha csak egyszer is hallottad a tanítást, vagy találkoztál és szoros kapcsolatba kerültél egy olyan mesterrel, mint Dilgo Khjence rinpoce. Ezt soha ne feledd, ahogy azt sem, milyen sok ember van hozzád hasonló helyzetben, ám nekik nem adatott meg ez a csodálatos lehetőség.

Ha eljön az az idő, amikor már nem tudod a gyakorlatokat folytatni, akkor egyetlen fontos dolog marad már csak; lazíts mélyen, amennyire csak tudsz, a nézet iránti bizalomban, és nyugodj meg tudatod természetében. Nem számít, hogy a tested vagy az agyad működik-e még, a tudat természete mindig jelen van, s ez olyan, mint az ég; fénylő, áldott, határtalan és változatlan... Légy minden kételkedés nélkül ennek tudatában, s ez a tudat adjon erőt, hogy így szólj szenvedéseidhez, bármily nagyok is legyenek: „Menjetek el most, és hagyjatok engem békén! Ha bármi zavar vagy kellemetlen érzést okoz, ne vesztegesd azzal az idődet, hogy megpróbálsz megváltoztatni, hanem térj vissza a nézethez.

Bízz a tudat természetében, bízz mélységesen, és teljesen engedd el magad. Akkor már nincs semmi új, amit meg kellene tanulnod vagy értened; egyszerűen engedd, hogy amit már kaptál, az kibontakozhassék benned, s egyre nagyobb és nagyobb mélységeket nyisson.

Támaszkodj a számodra legbuzdítóbb gyakorlatra. Ha nehezedre esik a látomásokat felidézni vagy a formális gyakorlatot követni, akkor gondolj arra, amit Duddzom rinpoce szokott mondani: a jelenléte érezni fontosabb, mint a látomás részleteit világosan érzékelni. Most itt az idő, hogy amennyire intenzíven csak lehet, érezd egész lényeddel mestered, Padmaszambhava vagy a buddhák jelenlétét. Akármilyen történjék is a testeddel, ne feledd, hogy a szíved soha nem beteg vagy bénult.

Szeretted Dilgo Khjence rinpocest; érezd jelenlétét, kérd a segítségét és megtisztulásodat. Add teljes lényedet a kezébe: szívedet, tudatodat, testedet és lelkedet. A teljes bizalom egyszerűsége a világ egyik leghatalmasabb ereje.

Meséltem már neked a kongpói Ben csodálatos történetét? Nagyon egyszerű ember volt, de hatalmas hit lakott benne. Kongpóból jött, egy délkelet-tibeti tartományból. Sokat hallott Dzsobo rinpocséről, a „Drága Mester”-ről, Buddhát tizenkét éves hercegként ábrázoló szépséges szobráról, amelyet Lhásza központi katedrálisában tartottak. Azt mondják, még Buddha életében készült, és egész Tibet legszentebb szobra. Ben nem tudta, hogy az buddha vagy emberi lény volt-e, s elhatározta, elmegy és meglátogatja Dzsobo rinpocest, hogy megtudja, miről beszélnek az emberek. Felvette csizmáját, és elindult, heteken keresztül ment, amíg elért Tibet központjába, Lhászába.

Éhes volt, amikor megérkezett. Belépve a szentélybe, meglátta Buddha hatalmas szobrát, előtte vajmécsesek sora égett, és áldozati sütemények halmai álltak. Úgy gondolta, hogy ezeket a süteményeket eszi Dzsobo rinpoce: „A süteményeket - gondolta magában - biztosan bele kell mártogatni a vajba, ami a lámpában van, s a lámpák azért égnek, hogy a vaj ne keményedjék meg.

Legjobb lesz, ha azt teszem, amit Dzsobo rinpocse.” Ezzel belemártott egy süteményt a vajba, és megette. Felnézett a szoborra, amely lemosolygott rá, s mintha egy kicsit lehajolt volna felé.

„Milyen kedves láma vagy te - mondta -, bejönnek a kutyák, ellopják az ételt, amit az emberek neked áldoztak, és te csak mosolyogsz. Befúj a szél, kioltja a lámpákat, és te csak mosolyogsz... körüljárom hát a templomot, és imádkozom, hogy lásd, tisztellek. Vigyáznál a csizmámra, amíg vissza nem jövök?” Levette koszos, öreg csizmáit, odatette az oltárra a szobor elé, és elment.

Amíg Ben körbesétált a hatalmas templomban, a templomszolga visszatért, s borzadva látta, hogy valaki megette az áldozati süteményt, és odatette a büdös csizmáit az oltárra. Fel volt háborodva, dühösen megragadta a csizmákat, és kidobta, amikor jól hallhatóan megszólalt a szobor: „Állj! Tedd csak vissza azokat a csizmákat. Én vigyázok rá, s a kongpói Bené.”

Ben hamarosan visszajött, összeszedte a csizmáit, s felnézett a szobor arcába, amely még mindig csendesen mosolygott rá. „Rád igazán azt mondanám, hogy jó láma vagy. Miért nem jössz el hozzánk jövőre? Sütök neked egy disznót, és főzök egy kis sört...” Dzsobo rinpocse most másodszor is megszólalt, és megígérte, hogy meglátogatja Bent.

Ben hazament Kongpóba, s mindent elmesélt a feleségének, aztán megkérte, jól figyeljen, mert nem lehet pontosan tudni, hogy mikor is érkezik Dzsobo rinpocse. Telt-múlt az év, s egyszer csak hozzárohant a felesége, hogy látott valamit ragyogni a folyó víztükrére alatt, épp mintha a nap lett volna. Ben azt mondta neki, hogy tegye fel a teavizet, s lerohant a folyóhoz. Látta, hogy Dzsobo rinpocse tükröződik a vízben, s egyből azt gondolta, hogy beleesett és fuldoklik. Belevetette magát a vízbe, elkapta, s vonszolta kifelé.

Amint mentek visszafelé Ben házába, egész úton beszélgettek, s egyszer csak odaértek egy hatalmas sziklához. Dzsobo rinpocse így szólt: „Attól tartok, nem mehetek el a házába” - s ezzel beleolvadt a sziklába. Ettől a naptól kezdve két híres búcsújáró hely van Kongpóban: az egyik a Dzsobo-szikla, az a sziklaszirt, amelyen egy Buddha-alakot lehet látni, a másik pedig a Dzsobo folyó, ahol Buddha alakja látható a folyóban. Az emberek azt mondják, hogy ezeknek a helyeknek az áldása és gyógyító ereje azonos a lhászai Dzsobo rinpocséével. S mindezt Ben óriási hite és egyszerű bizalma idézte elő.

Szeretném, ha ugyanez a tiszta hit töltene el téged is, mint Bent. Töltse meg szívedet a Padmaszambhava és Dilgo Khjence rinpocse iránti odaadás, s egyszerűen csak érezd, hogy jelen vannak veled, s hogy a téged körülvevő egész tér ő maga. Azután hívd meg, s idézz fel minden pillanatot, amit vele töltöttél, egyesítsd tudatodat az övével, s a szíved legmélyéről mondd a saját szavaiddal: „Látod, hogy milyen elesett vagyok, már nem tudom hatásosan végezni a gyakorlatokat. Most már teljesen rád kell támaszkodnom. Teljesen benned bízom. Vigyázz rám! Tégy egygé magaddal!” Végezd a gurujóga-gyakorlatot, különös erősséggel képzelj el, hogy mesteredből fénysugarak áradnak ki, amelyek megtisztítanak, elégetik tisztátalanságaidat, betegségedet, és meggyógyítanak; testedet feloldják a fényben, s végül teljes bizalommal tudatodat összeolvasztják saját bölcsességtudatukkal.

Ha a gyakorlatok közben úgy érzed, hogy nem megy minden könnyen, ne aggódj, egyszerűen csak érezd és bizz a saját szívedben. Minden a buzgalmon múlik, hiszen csak ez enyhítheti feszültségedet és oldhatja fel idegességedet. Tarts egy szép Dilgo Khjence rinpocse- vagy Padmaszambhava-képet magad előtt, gyakorlatod előtt arra összpontosíts, s csak azután engedj el magad a kisugárzásában. Képzeld el, hogy kint süt a nap, te leveszed a ruháidat, és sütkérezel a napon. Add fel minden gátlásodat, és engedj el magad az áldás sugarában. És mélyen, mélyen hagyj mindent elmenni.

Semmi miatt ne aggódj. Még ha úgy találod, hogy a figyelmed elkalandozik, akkor sincs semmi különös „dolog”, amelyhez ragaszkodnod kellene. Hadd menjenek, te pedig az áldás éberségében tartózkodj. Ne hagyd, hogy kis, jelentéktelen dolgok eltereljék a figyelmedet, mint például az ilyen kérdések: „Ez a rigpa? Vagy nem az?” Légy egyre természetesebb. Ne feledd, a rigpa mindig ott van, mindig a tudatod természetében. Ne feledd Dilgo Khjence rinpocse szavait: „Ha tudatod változatlan, akkor a rigpa állapotában vagy. Tehát amikor megkaptad a tanítást, megkaptad a tudatod természetébe való beavatást, akkor kétségek nélkül nyugodj meg a rigpában.

Szerencsés vagy, hogy vannak melletted szellemi harátok. Buzdítsd őket, hogy meditáljanak körülötted, s tegyék azt egészen a halálodig, sőt még azután is. Kérd meg, hogy olvassanak fel egy

számokra kedves verset vagy mestered utasításait, vagy valami biztató tanítást. Kérd meg őket, játsszák le neked Dilgo Khjence rinpocse kántálását magnóról, vagy valami felemelő zenét. Azért imádkozom, hogy tudatosságod minden pillanatában a gyakorlat áldásában legyen részed, élő és buzdító légkörben.

Miközben a magnószalagról szól a tanítás, nyugodtan szenderedj el, és ébredj fel annak hangjaira, szundikálj, egyél, miközben szól... A gyakorlat légköre járja teljesen át életednek ezt a szakaszát, ahogy ez Ani Rilü néném esetében is történt. Semmi mást ne csinálj, csak a gyakorlatokat végezd, még álmodban is folytasd. Tudatod utolsó és legerősebb emléke a gyakorlat legyen, amely az életed köznapi szokásait elnyomja.

S amikor érzed, hogy közeleg a vég, csakis Dilgo Khjence rinpocsére gondold, minden lélegzetteddel, minden szívdobbanásoddal. Ne feledd, amelyik gondolattal meghalsz, azzal fogsz a bardókban a halál után felébredni.

A test elhagyása

Jelenleg kétségtelenül a saját testünk az egész világmindenség közepe. Gondolkodás nélkül azonosítjuk lényünkkel, az egónkkal, s ez a meggondolatlan és hamis azonosítás folyvást megerősíti elválaszthatatlan, konkrét létezésükről való illúzióinkat. Mivel testünk, az „én” és a „te” oly meggyőzően látszik létezni, s körülöttünk az egész kettős, teljesen illuzórikus világ, amelyet folyamatosan magunk köré vetítünk, örök érvényűen szilárdnak és valóságosnak tetszik. Amikor meghalunk, ez az egész összetett konstrukció drámaian darabokra hullik. Ha nagyon egyszerűen akarjuk kifejezni, hogy mi történik, azt mondhatjuk, a tudat a legelvontabb szinten tovább folytatódik a test nélkül, és egy sor állapoton megy keresztül, amelyet bardónak neveznek. A tanítások elmondják, hogy éppen azért, mivel a bardóban már nincsen testünk, semmi okunk sincs félni az ottani tapasztalatoktól, bármilyen borzalom történjék is velünk a halálunk után. Hogyan is eshetne bántódása egy „senkinek”? A probléma azonban az, hogy a legtöbb ember az énről való hamis elképzelésekhez való ragaszkodással kerül a bardóba, szellemi formában ragaszkodik a fizikai szilárdsághoz; s az illúziók folytatása, amely az életben minden szenvedés gyökere volt, a halálban is további szenvedésnek teszi ki őket, különösen a „váltás bardója”-ban.

Ezért, láthatod, arra van szükség, hogy most az életedben, amíg tested oly valóságosnak tűnik, felismerd, hogy az egész csupán illúzió. Hogy erre rájössz, annak a leghatásosabb módja, hogy tanulj meg a meditáció után az „illúzió gyermekévé” lenni, próbálj meg nem visszatérni a szilárd világba, amely mindig kísért, hogy ilyenek lássuk magunkat és a világot, hanem tartsd fenn az „illúzió gyermeke” állapotot, s láss mindent úgy, mint a meditációban - illuzórikusnak és álomszerűnek. A test illuzórikus voltának felismerése és ennek mélyítése az egyik leghatásosabb és legbuzdítóbb felismerés, amely hozzásegít, hogy el tudjunk menni.

Ezzel a tudással felfegyverezve, buzdítva, amikor szembe kerülünk a halállal, felismerjük azt a tényt, hogy testünk illúzió, s képesek leszünk, hogy ne féljünk nyugodtan fölthagyni ragaszkodásunkkal ehhez az illuzórikus természethez, s tudatosan, sőt hálásan és örömmel hagyjuk hátra, hiszen most már tudjuk, mi is az valójában. Azt mondhatjuk, hogy képesek leszünk valóban és teljesen meghalni, amikor meghalunk, s így elérhetjük a végső megszabadulást.

Gondolj úgy a halál pillanatára, mint a tudat egy különleges határsávjára, mint a senki földjére, amely egyrészt, ha nem értjük a test illuzórikus természetét, akkor borzalmas érzelmi szenvedést okozhat, amikor el kell válnunk tőle, másrészt pedig felcsillan előttünk a határtalan szabadság lehetősége, amely szabadság éppen a test nemlétéből fakad.

Amikor végül megszabadulunk testünktől, amely oly hosszú időn keresztül meghatározta és uralta a saját magunkról való tudásunkat, akkor az egyik élet karmikus víziója teljesen megszűnik, de a másik karma, amely a jövőben alakul majd ki, még nem kezd kikristályosodni. Tehát a halálban van egy „szünet”, egy kis hézag, amely hatalmas lehetőséget rejt magában, roppant, erőteljes pillanat ez, amikor az egyetlen dolog, ami számít és számíthat, az az, hogy milyen tudati állapotban vagyunk. A fizikai testtől elszakítva, mezítelenül áll ott a tudat, rádöbbenve arra, ami mindig is volt: valóságunk üres váza.

Tehát ha a halál pillanatában már rendelkezünk a tudat természetének szilárd felismerésével, egy pillanat alatt megtisztíthatjuk karmánkat. S ha továbbra is szilárdak vagyunk ebben a

felismerésben, akkor karmánkat teljesen kiolthatjuk, s beléphetünk tudatunk természetének ősi tisztaságába, és elérhetjük a megszabadulást. Padmaszambhava így magyarázta ezt:

Miért csodálkozol azon, hogy ha csak egy pillanatra is felismered a tudat természetét, már ezáltal a bardo-állapotban szilárdságra lelsz? A válasz ez: jelenlegi tudatunk egy hálóban vergődik, a „karma szelének” hálójában. És a „karma szele” is egy hálóban vergődik, fizikai testünk hálójában. Ez azt eredményezi, hogy nincs semmi önállóságunk, semmi szabadságunk.

Azonban amint tested kettészakad tudatra és anyagra, abban a szünetben, még mielőtt ismét egy jövőbeli test hálójába belebonyolódik, a tudatnak,¹²² varázslatos megjelenésével együtt, nincs semmiféle konkrét anyagi támasza. S ameddig ez az alap hiányzik, szabadok vagyunk – és ezt felismerhetjük.

Az erőt, hogy a tudat természetének felismerése által elérhetjük a szilárdságot, ahhoz hasonlíthatnám, mint amikor egy pillanatra fellángoló fáklya korszakok sötéttségét világíthatja be. Tehát, ha képesek vagyunk a tudat természetét megismerni a bardóban, éppen úgy, mint ahogy azt most a mester beavatása által megtehetjük, semmi kétségünk nem lehet, hogy elérjük a megvilágosodást. Ezért ettől a pillanattól kezdve gyakorlatok során meg kell ismerkednünk a tudat természetével.¹²³

Tizenöt

A haldoklás folyamata.

PADMASZAMBHAVA SZAVAI SZERINT:

Az emberi lények kétféle módon halhatnak meg: idő előtt és a megfelelő időben, amikor a természetes élettartam elfogy. Az idő előtti halál elkerülhető az életet meghosszabbító módszerek segítségével. Amikor azonban a halál oka az, hogy az élettartam elfogyott, akkor olyan vagy, mint egy lámpás, amelyből kifogyott az olaj. Nincs mód a halál elkerülésére, nem csaphatod be, ezért légy készen, ha menni kell.

Vizsgáljuk meg most a halál két módját: a természetes élettartam elfogyását és azt az esetet, amikor valamilyen baleset életünket idő előtt oltja ki.

A természetes élettartam elfogyása

A karmánk miatt mindannyiunknak meghatározott élettartam áll rendelkezésére; amikor az elfogy, nagyon nehéz tovább élni. Ám aki a magasrendű jógyakorlatokat tökéletességre vitte, túlléphet ezen a határon, és meghosszabbíthatja az életét. Némely hagyomány szerint a mestereknek néha megmondják tanáraik, meddig fognak élni. Ám azt is tudják, hogy gyakorlataik erejével, a tanítványaikkal való kapcsolatuk tisztasága és azok gyakorlatai révén, munkájuk jutalmaként tovább is élhetnek. Mesterem, Dilgo Khjence rinpocse nyolcvanéves koráig élhetett volna, az ezen túli élete saját gyakorlataitól függött, s így nyolcvankét éves koráig élt. Duddzom rinpocsének megmondták, hogy az élettartama hetvenhárom év, de nyolcvankét éves koráig élt.

Korai halál

Mondják, ha valamiféle akadály következtében idő előtti halál fenyeget bennünket, akkor azt sokkal könnyebb elkerülni - természetesen csakis ha erről előzőleg tudomásunk van. A bardo-

¹²² Szó szerint „prána-tudat”; egy mester azt magyarázta, hogy a „prána” a tudat mozgékony aspektusát jelenti, és a „tudat” az éberség aspektusát, de lényegileg a kettő ugyanaz a dolog.

¹²³ Padmaszambhava magyarázatát Cele Nacok Rangdrol idézi a bardo-ciklusról szóló jól ismert tanításában, amely angolul jelent meg: Mirror of Mindfulness, Boston, Shambhala, 1989.

tanításokban és a tibeti orvosi szövegekben leírják, hogy melyek a közelgő halál figyelmeztető előjelei. Ezek közül némelyek az évek, némelyek a hónapok, mások pedig a hetek vagy napok múlva bekövetkező halált jelzik. Lehetnek testi jelek, különös álmok vagy árnyképek segítségével folytatott vizsgálatok eredményei,¹²⁴ amelyeket sajnos csak néhány különleges tudású szakértő képes értelmezni. Céljuk, hogy időben intsenek, s az életveszélyben lévő felriadjon, és elvégezze a szükséges gyakorlatokat élete meghosszabbítására, még mielőtt nem késő.

A szellemi gyakorlat - bármelyiket végezzük is - összegyűjti az „erényeket”, meghosszabbítja életünket, és visszahozza egészségünket. Aki helyesen végzi a gyakorlatokat, az buzgalma és ereje által érzelmileg és szellemileg egészségesnek érzi magát; ez a gyógyulás legbővebb forrása, s a legjobb védelem a betegséggel szemben.

Vannak speciális „hosszúélet-gyakorlatok”, amelyek a meditáció és a látomások erejével az elemekből és a világmindenségből összegyűjtik az életenergiát. Amikor az energiánk gyenge és kiegyensúlyozatlan, ezek a meghosszabbító gyakorlatok megerősíthetnek és koordinálhatnak, ami meghosszabbíthatja életünket.

Vannak más módszerek is az élet meghosszabbítására. Megmentjük például egy állat életét, amelyet le akarnak ölni, ha megvásároljuk és szabadon engedjük. Tibetben és a Himalája vidékén népszerű ez a módszer, ahol az emberek gyakran elmennek a halpiacra, vesznek mondjuk egy halat, és elengedik. Ez a gyakorlat a természet karmikus logikáján alapszik; ha más életét elveszük, vagy fájdalmat okozunk neki, akkor saját életünket rövidítjük meg, míg ha életet adunk, meghosszabbítjuk azt.

A haldoklás „fájdalmas” bardója

A haldoklás bardója a halálos betegség vagy a halállal végződő helyzet kialakulása és a „belső lélegzés” megszűnése közötti időszakra esik. „Fájdalmas”-nak mondják, mivel ha nem vagyunk felkészülve arra, hogy mi történik velünk a halálban, akkor borzalmas szenvedést okozó tapasztalat lehet.

Még a gyakorló számára is fájdalmas lehet a haldoklás folyamata, mivel a test és ennek az életnek az elvesztése nagyon nehéz élmény. Azonban ha felvilágosítottak bennünket a halál jelentéséről, akkor tudjuk, milyen hatalmas reményt jelent, amikor az alapvető fényesség felragyog a halál pillanatában. Még akkor is ott van a bizonytalanság, hogy felismerjük-e vagy sem, s ez az, amiért olyan fontos, hogy amíg élünk, gyakorlatokkal biztosítsuk a tudat természetének felismerését.

Ám sokaknak nem adatik meg a szerencse, hogy a tanításban részesüljenek, s így elképzelésük sincs a halál igazi természetéről. Elborzasztó lehet, amikor hirtelen az egész életünk, egész valóságunk eltűnik; nem tudjuk, hogy mi történik velünk, hová is megyünk. Előző élményeinkben semmi nem készített erre fel. Aki már foglalkozott haldoklóval, tudja, hogy a fizikai fájdalom megjelenése tovább növeli az aggodalmat. Ha nem gondoskodtunk az életünkről, és cselekedeteink ártók, negatívak voltak, akkor megbánást, bűnösséget és félelmet érzünk. Ha a bardóról szóló tanításokkal egy kicsit is megismerkedünk, akkor ezek megerősíthetnek, buzdíthatnak és reményt adhatnak, még akkor is, ha soha nem végeztük a gyakorlatokat, és soha nem volt részünk a felismerésben.

A helyesen gyakorló számára, aki pontosan tudja, hogy mi történik, a halál nemcsak hogy kevésbé félelmetes, hanem régen várt pillanat; kiegyensúlyozottan, sőt örömmel fogadja. Emlékszem, ahogy Duddzom rinpoce olykor elmesélte egy megvilágosodott jógin halálának történetét. Az orvos megállapította, hogy meg fog halni, de nem tudta, hogy megmondja-e neki, megnyúlt állal állt némán és komolyan az ágy mellett. A jógin csaknem gyerekes akaratossággal követelte, hogy mondja meg neki az igazságot, akár a legrosszabbat is. Végül az orvos megadta magát, s megpróbált vigasztalóan szólni: „Légy óvatos, eljött az időd.” Az orvos legnagyobb meglepetésére a jógin felvidult, s olyan izgatott lett, mint egy kisgyermek, amikor karácsonyi ajándékát bontogatja. „Tényleg, ez igaz? - kérdezte. - Milyen édes szavak, micsoda örömteli hír!” Felnézett az égre, s a mély meditáció állapotában halt meg.

¹²⁴ Ezek a módszerek: bizonyos időközökben és a hónap bizonyos napjain megfigyelni az árnyékkodat az égen.

Tibetben mindenki tudja, hogy hírnévre lehet szert tenni, ha valaki látványosan hal meg, még akkor is, ha életében nem ismerték. Hallottam egy emberről, aki elhatározta, hogy csodálatos módon, emelkedett stílusban fog meghalni. Tudta, hogy néhány mester meg szokta mondani halála időpontját, s maga köré gyűjti tanítványait, hogy vele legyenek akkor. Ez az ember is összegyűjtötte valamennyi barátját egy nagy lakomára a halálos ágya körül. Ott ült meditációs pózban, várta a halált, de nem történt semmi. Több óra eltelt, a vendégek kezdtek belefáradni a várakozásba, s ezt mondogatták egymásnak: „Kezdjünk enni.” Telerakták tányérjukat, azután felnéztek az egyenesen ülő testre, és így szóltak: „Ő haldoklik, nincs szüksége ételre.” Ahogy telt-múlt az idő, és még mindig semmi jele sem volt a halálnak, a „haldokló” maga is megéhezett, s aggódni kezdett, hogy hamarosan nem marad semmi ennivaló. Felkelt halottas ágyáról, és csatlakozott a többiekhez a lakomázásban. Hatalmas halottas ágyi jelenete szánalmas fiaskóba torkollott.

Az ügyes gyakorlók gondoskodhatnak magukról, amikor meghalnak, azonban az egyszerűbbeknek szükségük van arra, hogy ha lehetséges, akkor tanáruk az ágyuknál legyen, vagy ha ennek akadálya van, akkor egy szellemi barátjuk, aki gyakorlatuk lényegére emlékezteti őket és buzdítja a „nézetre”.

Legyünk bárkik, nagy segítségünkre szolgál, ha ismerjük a haldoklás folyamatát. Megértvén a haldoklás szakaszait, megtudjuk, hogy mindaz a különös és szokatlan tapasztalat, amelyet átélünk, természetes folyamat része, s ha ez elkezdődik, az a halál közeledésének jele, amely arra figyelmeztet, hogy legyünk éberek. A gyakorlónak a haldoklás minden állomása útjelzés, amely megmutatja, mi történik velünk, és milyen gyakorlatot kell ezen a ponton végezni.

A haldoklás folyamata

A különféle tibeti tanítások meglehetősen részletesen írják le a haldoklás folyamatát, amely lényegében a bomlás két fázisából áll: a külső bomlás, amikor az érzékszervek és az elemek felbomlanak, és a belső bomlás, amikor a hatalmas, kifinomult gondolatállapot és az érzések megszűnnek. Először azonban meg kell ismernünk a testünk és tudatunk összetevőit, amelyek halálunkkor szétesnek.

Egész létünket az elemek határozzák meg: a föld, a víz, a tűz, a levegő és az űr. Ezek formálják és tartják fenn a testünket, s amikor feloldódnak, meghalunk. Az életmódunkat meghatározó külső elemeket ismerjük, az azonban érdekes, hogy ezek a külső elemek kölcsönhatásba lépnek a fizikai testünkön belüli belső elemekkel. Ennek az öt elemnek a minősége és energiája a tudatunkon belül is létezik; a tudatnak az a képessége, hogy az érzékelések alapjául szolgál, a föld, folytatólagossága és befogadóképessége a víz, tisztasága, felfogóképessége a tűz, állandó mozgása a levegő s végső üressége az űr.

A következők megmagyarázzák, hogy fizikai testünk hogyan alakult ki. Egy ősi tibeti orvosi szöveg kijelenti:

Az érzékek és a tudatosság a tudatból emelkedik. A hús, a csontok, a szaglószer és a szagok a földelemből származnak. A vér, az ízlelőszer, az ízek és a test nedvei a vízelemből erednek. A melegség, a tiszta színek, a látószer és a formák a tüzelemből valók. A lélegzés, a tapintás szerve és a fizikai érzékelés a levegőelemből származnak. A test nyílásai, a hallószer és a hangok az űrelemből erednek.¹²⁵

„Röviden - írja Kalu rinpoce - a tudat testesíti meg az öt elemi minőséget és alakítja ki a testet, amelyet ezek a minőségek feltöltenek, s a tudat és a test ezen egysége miatt érzékeljük a külső világot, amely az öt elemi minőségből tevődik össze: a földből, vízből, tűzből, szélből és űrből.”¹²⁶

A tibeti tantrikus buddhista hagyomány egészen másfajta magyarázatát adja a testnek, amely teljesen különbözik az általunk megszokottól. Ezek szerint az egy pszichofizikai rendszer, amely finom csatornák erőteljes hálózatából, „szelekből”, vagyis belső levegőből és lényegekből áll.

¹²⁵ Ambrosia Heart tantra, jegyzetekkel ellátta és fordította dr. Yeshe Dhoridhen és Jhampa Kelsang, Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1977. 33.

¹²⁶ In: Kalu Rinpoce, The Dharma, Albany, State Univ. of New York Press, 1986. 59.

Szanszkrit neveik: nádi, prána és bindu, tibetüil: ca, lung és tikle. A kínai orvoslásban és akupunktúrában is van valami hasonló: a pontok és a csi energia.

A mesterek az emberi testet egy városhoz hasonlítják, csatornáit az utakhoz, a szeleket lovakhoz és a tudatot a lovashoz. 72 000 finom csatorna van a testben, ebből a három legfontosabb: a központi csatorna, amely a gerincoszloppal párhuzamosan fut, valamint a jobb oldali és bal oldali csatornák, amelyek annak két oldalán helyezkednek el. A jobb és bal oldali csatornák helyenként körbetekerik a központi csatornát, így mintegy sorozat-”csomó”-t alkotnak. A központi csatorna mentén számos „csatornakerék” helyezkedik el, a csakrák vagy energiaközpontok, amelyekből csatornák áradnak ki, mint az esernyő bordái.

Ezekben a csatornában áramlanak a szelek, vagyis a belső levegő. Öt gyökér- és öt elágazó szél van. Minden gyökérszél egy-egy elemre támaszkodik, és az emberi test valamelyik működéséért felelős. Az ágszelek teszik működőképessé az érzékeket. Minden szél, amely a csatornában áramlik, kivéve a központi csatornát, tisztátalan s negatív, kettős gondolatrendszert hoz létre; a központi csatornában áramló szelet „bölcsecségszél”¹²⁷-nek nevezik.

Az „esszenciák” a csatornában vannak. Ezek lehetnek piros és fehér esszenciák. A fehér legfőbb központja a fejtető, a pirosé pedig a mellkas.

A fejlett jóga gyakorlója ezt a rendszert képzeletben nagyon pontosan maga elé. A meditáció erejével kényszeríti, hogy a szelek bemenjenek és kijöjjenek a központi csatornából, s így elérheti, hogy a tudat természetét, a „tisztá fényét” közvetlenül felismerje, hiszen a tudatosság a széllal közlekedik. Így, ha a gyakorló tudatát testének valamelyik pontjára irányítja, oda tudja vinni a szelet. Ily módon a jógin eljuttassa, ami halálakor történik; amikor a csatornák csomói kibomlásakor a szél szerteárad a központi csatornában, s abban a pillanatban megéli a megvilágosodást.

Dilgo Khjence rinpoce mesélt egy visszavonult mesterről, aki Khamban élt egy kolostorban, s aki nagyon közel állt a bátyjaihoz. Ez a mester tökéletességre vitte a csatornák, szelek és az esszencia jógagyakorlatát. Egyik nap megkérte a kísérőjét: „Közeledik a halálom, lennél olyan kedves és néznél nekem a naptárban egy kedvező napot?” A kísérője megdöbben, de nem mert ellentmondani mesterének. Megnézte a naptárt, és azt mondta, hogy a következő hétfő olyan nap, amikor minden csillag állása kedvező. Akkor azt mondta a mester: „Három nap van még hétfőig. Hm, azt hiszem, meg tudom csinálni.” Amikor néhány perc múlva a tanítvány visszament a szobába, látta, hogy a mester kiegyenesedve ül, jóga meditációs pózban, azonban úgy tűnt, mintha meghalt volna. Nem lélegzett, de gyenge pulzusát még lehetett érezni. A kísérő elhatározta, hogy nem tesz semmit, vár. Éjfélkor hirtelen egy mély lélegzést hallott, s a mester visszatért a normális állapotába, vidáman beszélgetett tanítványával, kérte a vacsoráját, s örömmel megette. A reggeli meditációs gyakorlat egész ideje alatt visszatartotta a lélegzetét. Azért tette ezt, mert az élettartamot a lélegzetek meghatározott számával mérik, s mivel a mester tudta, hogy közel van a halála, visszatartotta a lélegzetét, hogy az utolsót ne érje el a kedvező nap beköszöntése előtt. Ebéd után ismét mélyen belélegzett a mester, s ezt egészen estig bent tartotta. Másnap ugyanezt tette, majd a következő nap is. Amikor elérkezett a hétfő, megkérdezte: „Ma van a kedvező nap?” „Igen” - válaszolta tanítványa. „Jó, akkor elmegyek” - fejezte be a mester. És azon a napon bármi látható betegség vagy nehézség nélkül meditáció közben meghalt.

Ha fizikai testtel rendelkezünk, akkor az öt szkandhával is, azokkal az elemekkel, amelyek egész mentális és fizikai létünket alkotják. Ezek tapasztalataink összetevői, ezek támogatják az egónkhoz való ragaszkodást, s egyúttal a szanszára szenvedésének az alapjai. Ezek az elemek: a forma, érzés, érzékelés, értelem, tudatosság, így is szokták fordítani: forma, érzékelés, felismerés, képzet, tudatosság. „Az öt szkandha az emberi lélek állandó szerkezetét képezi, fejlődésének és a világ fejlődésének keretét. A szkandhák a különféle akadályokkal is kapcsolatban vannak: szellemiakkal, anyagiakkal és érzelmiakkal is.”¹²⁸ A buddhista pszichológia igen mélyen vizsgálta ezeket.

¹²⁷ Dilgo Khjence rinpoce úgy magyarázza, hogy a tiszta bölcsecség szelei együtt vannak jelen a tisztátalan karmikus szelekkel, de ameddig a karmikus szelek a meghatározóak, addig a bölcsecségszelek akadályoztatóak. Amikor a karmikus szeleket jógagyakorlatok segítségével a központi csatornába hozzuk, akkor elenyésznek, és csak a bölcsecségszelek végzik körforgásukat a csatornákon keresztül.

¹²⁸ C. Trungpa Rinpoche, *Glimpses of Abhidharma*, Boulder, Prajna, 1975. 3.

Amikor meghalunk, mindezek az összetevők szétesnek. A halál folyamata összetett, több, egymást kölcsönösen meghatározó tényező kapcsolata, amikor a testünk és tudatunk egymásra ható csoportjai egyidejűleg feloszlanak. Amint a szelek eltűnnek, a testi funkciók és az érzékek megszűnnek. Az energiaközpont összeomlik, és a támogató szelek nélkül az elemek mindinkább szétesnek, a legnagyobbaktól a legapróbbakig. Ennek eredményeképpen a felbomlás minden egyes állomásának megvan a maga fizikai és pszichológiai hatása a haldoklóra, amely testi tünetekben, valamint belső észlelésekben jelentkezik.

Gyakran megkérdezik a barátaim, hogy a hétköznapi emberek megláthatják-e ezeket a jeleket haldokló barátaikon vagy rokonaikon. Haldoklókkal foglalkozó tanítványaim elmondták, hogy az alább leírt fizikai jelekből néhányat észleltek a szeretetotthonokban és kórházakban. A külső felbomlás állapotai nagyon gyorsan követik egymást, és nem igazán látványosak; a modern világban a haldoklókkal foglalkozók nem figyelnek oda erre. A zsúfolt kórházak ápolónői sokszor a megérzéseikre és más külső tényezőkre támaszkodnak, mint például az orvosoknak, családtagoknak a viselkedése vagy a haldokló tudatállapota, amikor megállapítják, hogy valaki már haldoklik. Fizikai jeleket is megfigyelnek, ha nem is rendszeresen, például észreveszik a bőr színének megváltozását, néha különös szagot lehet érezni, s a légzés jelentősen megváltozik. A modern gyógyszerek gyakran elleplezik azokat a jeleket, amelyekről a tibeti tanítások beszélnek, s mégis meglepően kevés kutatás folyik a nyugati világban ezen a területen. Nem azt mutatja-e ez, hogy a haldoklás folyamatát milyen kevésbé értik és tisztelik?

A haldokló testtartása

Hagyományosan azt tanácsolják a haldoklónak, hogy a jobb oldalán fekdjön, „az alvó oroszán” pózban. Ez az a testhelyzet, amelyben Buddha meghalt. A bal kezét a bal csípőre, a jobbat az áll alá kell helyezni, úgy, hogy a jobb orrlyukát befogjuk. A lábakat ki kell nyújtani, lazán behajlítva. A test jobb oldalán futnak bizonyos finom csatornák, amelyek segítik a „karmikus szél” eltávozását. Ha a haldokló az alvó oroszán pózban rájuk fekszik, és befogja a jobb orrlyukát, akkor elzárja ezeket a csatornákat, s megkönnyíti, hogy amikor a halál felragyog, könnyebben megláthassa a fényességet. Azt is segíti, hogy a tudatosság a fejtetőn, a kutacson keresztül elhagyja a testet, mivel minden más nyílás, amelyen keresztül az eltávozhatna, el van torlaszolva.

A külső felbomlás; az érzékek és az elemek

A külső felbomlás az, amikor az érzékek és az elemek szétesnek. Milyen pontosan érzékeljük ezt, amikor meghalunk?

Az első dolog, amelyre felfigyelhetünk, hogy érzékeink nem működnek jól. Az emberek beszélgetnek az ágyunk körül, s eljön a pillanat, amikor már nem halljuk a hangjukat, nem értjük szavaikat. Ez azt jelenti, hogy a fül tudatossága nem működik már. Ránézünk egy tárgyra, s csak a körvonalait látjuk, de a részleteket nem. Ez azt jelenti, hogy a szem tudatossága megszűnt. Ugyanez történik a szag-, íz- és tapintótudatossággal. Amikor az érzékek már nem tökéletesen érzékelnek, ez a felbomlás folyamatának első fázisát jelenti.

Az elemek felbomlásának a négy fázisa a következő:

Föld

Testünk kezdi minden erejét elveszíteni, valamennyi energia kiszívódik belőlünk. Nem tudunk felkelni, felegyenesedve maradni, bármit megtartani. Nem tudjuk feltartani a fejünket. Úgy érezzük, mintha lehullanánk, a föld alá süllyednénk, mintha valami hatalmas súly összezúzna. Néhány régi szöveg azt írja, hogy mindez olyan, mintha valami hatalmas hegy nyomulna ránk, s préselne össze. Minden helyzetben kényelmetlenül, rosszul érezzük magunkat. Megkérhetjük, hogy támasszanak fel bennünket, tegyék magasabbra a párnánkat, vegyék le rólunk a nehéz takarót. Az arcunk sápadt, állunk besüllyed, gyengék és törékenyek leszünk. Tudatunk eleinte mozgékony, lázasan dolgozik, de lassan elszunyókál.

Ezek a jelenségek annak a jelei, hogy a földelem visszahúzódik a vízelembe. Ez azt jelenti, hogy a földelem, amely a széllel van kapcsolatban, egyre kevésbé lesz képes, hogy a tudatosságnak

alapul szolgáljon, és a vízelem jelenléte jobban látszik. Tehát a tudatban feltűnő „titkos jel” a pislákoló káprázat.

Víz

Kezdjük elveszteni a testi folyadékaink feletti kontrollt. Az orrunk csöpög, lehet, hogy a szemünk könnyezik, lehet, hogy nem tudjuk a vizeletünket visszatartani. Nem tudjuk a nyelvünket mozgatni. Úgy érezzük, hogy a szemünk szárazon forog gödrében. Ajkaink kiszáradnak és vértelenek, szánkat ragacsosnak érezzük, torkunk elszorul. Az orrlyukak behorpadnak, mindig szomjasak vagyunk. Reszketünk és meg-megrándulunk. A halál szaga leng körülöttünk. Amint az érzékek tömege szétesik, a testi érzékelés csökken, a fájdalom és jó érzés, a forróság és a hideg váltakozik. Tudatunk lusta, ingerlékeny és ideges lesz. Néhány forrás azt mondja, hogy úgy érezzük magunkat, mintha fuldokolnánk a tengerben, s a hullámok elsodornának.

A vízelem a tűzben oldódik fel, s ez veszi át a tudatosság támogatását. A „titkos jel” egy kavargó Füstgomolyag látomása.

Tűz

Szánk és orrunk teljesen kiszárad. Testünk minden melegsége elszivárog, először rendszerint a kezekből, lábakból, majd a szívből. Lehet, hogy a fejtetőnkről gőzös forróság emelkedik fel. Lélegzetünket hidegnek érezzük, amint a szánkon és orrunkon kiárad. Nem tudunk sem inni, sem emészteni. Az érzékelés tömege szétesik, és tudatunk állandóan a tisztaság és zavarodottság között hányódik. Nem emlékszünk családtagjaink, barátaink nevére, sokszor fel sem ismerjük őket. Egyre nehezebb lesz felfogni valamit is a külvilágból, a hangok és látványok összekeverednek.

Kalu rinpocse írja: „A haldokló ember belsejében úgy érzi, hogy lángok emésztenek fel, üvöltő lángnyelvek között van, s az egész világot elborítja a tűz.”

A tüzelem szétbomlik levegővé, és kevésbé lesz képes arra, hogy a tudatosság alapjául szolgáljon, miközben érezhetően a levegőelem veszi át ezt a képességet. A titkos jel az, hogy sziporkázó vörös szikrákat látunk, melyek szentjánosbogárként táncolnak a nyílt tűz felett.

Levegő

Egyre nehezebb és nehezebb lesz a légzés. Úgy tűnik, mintha a levegő a torkon keresztül menekülne ki. Hörgünk és zihálunk. Belélegzésünk rövid és nehézkes, a kilélegzés hosszabb. Szemünk felakad, s teljesen mozdulatlaná válunk. Amint a tudatunk szétesik, agyunk összezavarodik, s nem érzékeli a külvilágot. Minden tompává válik. A fizikai környezettel való kapcsolatunk lassan elmúlik.

Hallucinálni kezdünk, vízióink vannak; ha sok negatívum volt az életünkben, akkor borzalmas alakokat láthatunk. Életünk szörnyű, kísérteties pillanatai jelennek meg. Megpróbálunk félelmünkben felkiáltani. Ha életünkben kedvesek, könyörületesek voltunk, akkor áldásos, mennyei látomásaink vannak, szeretett barátainkkal vagy megvilágosodott lényekkel „találkozunk”. Akik jól éltek, halálukban békességet találnak, nem félelmet.

Kalu rinpocse írja: „A haldokló személy belső élményként éli meg azt, mintha a világot, s benne őt magát, egy hatalmas szélvihar söpörné el, s a süvítő szél felemésztené a világmindenséget.”¹²⁹

Az történik, hogy a levegőelem a tudatosságban oldódik fel; a szelek a szívben az „életet támogató szél”-lé egyesülnek. A „titkos jel” egy vörösön vibráló, égő fáklya vagy mécses látomása.

A belélegzés még inkább lanyhul, kilélegzésünk hosszabb lesz. Ezen a ponton a vér összegyűlik és belép az „élet-csatornába” a szív közepén. Három csepp vér gyűlik össze, egyik a másik után, s ez három hosszú végső kilélegzést eredményez, majd hirtelen megszakad a lélegzés.

Csak egy kis melegség marad a szívünk körül. Minden életjel megszűnik, ekkor nyilvánítják ma a kórházban az embert „halott”-nak. A tibeti mesterek szerint azonban ekkor még lejátszódik egy belső folyamat. Azt mondják, hogy az utolsó kilélegzés és a „belső lélegzés” megszűnése

¹²⁹ In: Inquiring Mind 6, no. 2, Winter/Spring 1990. Kalu rinpocse egyik 1982-es tanításából.

között körülbelül annyi idő telik el, mint amennyi egy étel elfogyasztásához szükséges, mintegy húsz perc. De ez nincs feltétlenül így, a folyamat nagyon gyorsan is lejátszódhat.

A belső felbomlás

A belső szétesés folyamatában, amikor a nagy és a finom gondolati állapotok és az érzelmek szétesnek, a tudatosság négy egymást követő, mind finomabb fokát különböztetjük meg. A halál folyamata fordított, tükörképe a fogantatásénak. Amikor szüleink ondósejtje és petesejtje egyesül, a karma által meghatározott tudatosságunk megfogon. Az embrió fejlődése során az apai lényeg, egy mag, amelyet „fehérnek és áldottnak” mondanak, a fej tetején lévő csakrában nyugszik, a központi csatorna tetején. Az anyai lényeg olyan mag, amelyet „vörösnek és forrónak” mondanak, a mellkas alatt négyujjnyira elhelyezkedő csakrában nyugszik. Ebből a két lényegből indulnak el a felbomlás folyamatának fázisai. Az eddig fenntartó szél eltűntével az apánktól örökölt fehér lényeg a központi csatornán leszáll a szív felé. Mint külső jel, egyfajta „fehérség” jelenik meg, mint „holdfény a tiszta égen”. Belső jel, ha éberségünk fokozódik, s a haragból származó gondolati állapotok; összesen harminchárom, véget érnek. Ezt a szakaszt „megjelenés”-nek nevezzük.

Azután az anyai lényeg felemelkedik a központi csatornán, mivel a szél, amely a helyén tartotta, eltűnt. Ennek a külső jele a „pirosság”, mint a ragyogó nap a tiszta égen. Belső jelként az áldás élménye jelentkezik, mivel a vágyból fakadó gondolatok, összesen negyven, megszűnnek létezni. Ezt a szakaszt „felemelkedés”-nek nevezzük.¹³⁰

A piros és a fehér lényeg a szívben találkozáskor, közrezárja a tudatosságot. Tulku Urgjen rinpoce, a Nepálban élő kiváló mester, ezt mondja: „Olyan ez az élmény, mint amikor az ég és a föld találkozik.” Mint külső jel, „feketiséget” érzünk, a teljes sötétségbe burkolódzó üres éghez hasonlót, a belső jel a gondolatoktól teljesen mentes tudatállapot észlelése. A hét gondolati állapot, amely a tudatlanságból és félrevezetettségből adódik, véget ér. Ezt a „teljes megvalósulás”-ként ismerjük.¹³¹

Azután, amikor egy kicsit ismét tudatunknál vagyunk, a fényesség alapja ragyog fel, mint a tökéletes égbolt, amelyet nem árnyékolnak felhők, köd, pára. Néha így nevezik: „a halál tiszta fényének tudata”. Öszentsége a dalai láma ezt mondja: „Ez a tudatosság a legbensőbb kifinomult tudat, amelyet buddhatermészetnek nevezünk, ez a tudatosság valódi forrása, s folytatódhat még a buddhaságban is.”¹³²

A „mérgek” pusztulása

Mi történik tehát akkor, amikor meghalunk? Olyan, mintha visszatérnénk eredeti állapotunkba; minden feloszlik, amint a test és a tudat szétbomlik. A három „mérgek” - harag, vágy és tudatlanság - mind elenyésznek, vagyis minden negatív érzelm, a szanszára gyökere megszűnik, s azután egy szünet van.

Ez a folyamat tudatunk természetének ősi alapjához, annak tisztaságához, természetes egyszerűségéhez visz bennünket, már minden akadály elhárult, és az igazi természet jelenik meg.

Hasonló kibontakozás történhet, mint amelyet az 5. fejezetben elmondtam, amikor gyakorlatokat folytatunk, s megéljük az áldás, világosság és gondolatnélküliség élményét, amelyek széteszlatják a vágyat, haragot és tudatlanságot.

Ahogy a harag, a vágy és tudatlanság elenyészik, mind tisztábbak leszünk. Néhány mester úgy magyarázza, hogy a Dzogcsen-gyakorlatokat folytatók számára a megjelenés, felemelkedés és megvalósulás a rigpa fokozatos kialakulásának jele. Mivel minden, ami a tudat természetét elhomályosította, elhal, a rigpa világossága lassan megjelenik és megnövekszik. Az egész folyamat

¹³⁰ Az emelkedés és a megjelenés sorrendje különböző is lehet, attól függ - mint Dilgo Khjence rinpoce mondja -, hogy melyik érzelm erősebb az egyénben, a harag vagy a vágy.

¹³¹ A belső feloldódás folyamatának többféle leírása ismeretes; én az egyik egyszerűbbet választottam ki; amelyet Patrul rinpoce mutatott be. A fekete élményt gyakran „beteljesedésnek”, az alapvető fényesség megjelenését pedig, amelyet egy gyakorlott meditáló felismer, a „Tökéletes Beteljesedésnek” nevezik.

¹³² His Holiness the Dalai Lama, The Dalai Lama at Harvard, Ithaca, NY, Snow Lion, 1988. 45.

a fényesség állapotának kialakulásává válik, s összekapcsolódik a rigpa tisztaságának fölismerésével.

A tantrákban a felbomlás folyamatát másféle meditációval közelítik meg. A csatorna-, szél- és lényegi jóga gyakorlataiban a tantrikus gyakorlatok folytatója már az életében felkészül a halál folyamatára, előidézvén a felbomlás folyamatának tudatváltozásait, s a végén a „tisztá fény” ragyogásának megjelenését is megéli. A gyakorló megpróbálja éberségét megőrizni még alvó állapotban is. Ne feledjük, a mind mélyebb tudati fokozatok egymásutánisága nemcsak akkor jön létre, amikor meghalunk, hanem akkor is - bár nem vagyunk tudatában -, ha elalszunk, vagy amikor a tudatosság közönségesebb szintjeiről a finomabbak felé haladunk. Néhány mester bebizonyította, hogy ugyanez játszódik le mindennap, egyszerű felébredésünk pszichológiai folyamatában.¹³³

A felbomlás folyamatának részletes leírása bonyolultnak tűnhet, azonban igen nagy hasznunkra lehet, ha ismerjük, mivel a felbomlás minden egyes fázisában valami speciális gyakorlatot kell elvégeznie a meditálóknak. A haldoklás folyamata átváltoztatható gurujóga-gyakorlattá. A külső szétesés minden fázisában odaadással imádkozhatsz mesteredhez, megjelenítheted őt a különböző energiaközpontokban. Amikor a földelem felbomlik, jelként megjelennek a káprázatok, ekkor jelenítsd meg mesteredet a szívközpontodban. Amikor a vízelem felbomlik, és jele, a füst megjelenik, mesteredet a mellkasodnál lévő központban jelenítsd meg. Amikor a tüzelem felbomlik, s jelei, a szentjánosbogarak megjelennek, jelenítsd meg a mestert a homlokodon lévő központban. És amikor a levegőelem szétesik, s a jele, a fáklya megjelenik, akkor összpontosíts arra, hogy tudatodat a mester bölcsességtudatával egyesítsd.

A halál szakaszainak nagyon sok leírásuk van, amelyek kisebb részletekben vagy sorrendjükben különböznek egymástól. Amit itt leírtam, az csak egy általános vázlat, az egész másképp is megvalósulhat, az egyén felkészültsége szerint. Emlékszem, amikor Szamten, mesterem szolgája haldoklott, a sorrend szabályos volt, azonban különbségek jelentkeztek a haldokló bizonyos betegségeinek eredményeképpen, a csatornák, a szelek és a lényegek állapotától függően. Azt mondják a mesterek, hogy minden élőlény, még a legkisebb féreg is, átmegy ezen a folyamaton. Hirtelen halál esetében vagy egy balesetben szintén lejátszódik mindez, csak sokkal gyorsabban.

Szerintem úgy lehet a legkönnyebben megérteni, mi is történik a halál folyamatában, a külső és belső szétbomlás során, ha tudjuk, hogy ez a tudatosság egyre finomabb szintjeinek fokozatos elérése és felragyogása. Mindegyik a test és tudat felépítményének egymást követő széthullásakor jelenik meg, egymás után, s a folyamat fokozatosan a legkifinomultabb tudatosság megjelenése felé halad: az alapvető fényesség vagy tiszta fény felé.

HARMADIK RÉSZ

Halál és újjászületés

Tizenhat

Az alap

Gyakran hallunk ilyen kijelentéseket: „a halál az igazság pillanata”, vagy „a halál az a pillanat, amikor szembekerülünk önmagunkkal”. Láttuk, hogy azok, akik átestek a halálközeli élményen, néha elmondják, hogy amikor az életük újra leperreg előttük, kérdéseket tesznek fel nekik: „Mit kezdél az életeddel, mit tettél másokért?” Mindez arra a tényre mutat, halálunkkor nem menekülhetünk el attól, hogy valójában kik és milyenek is voltunk. Akár tetszik, akár nem, igazi természetünk lelepleződik. Fontos azonban tudnunk, hogy létünk két aspektusa tárul fel a halál pillanatában: abszolút természetünk és relatív természetünk - milyenek vagyunk és milyenek voltunk ebben az életben.

¹³³ Lásd a 21. fejezetet és C. Trungpa rinpoce kommentárját a Tibetan Book of the Dead c. könyvben, Francesca Fremantle and Chögyam Trungpa, London, Shambhala, 1975. 1-29.

Mint elmagyaráztam, a halálban testünk és tudatunk minden összetevője szerteszakad, széthullik. A test halálakor az érzékek és a finom elemek felbomlanak, ezt követi köznapi tudatunk halála minden negatív érzellemmel: a dühvel, a vággyal, a tudatlansággal együtt. Végül semmi sem marad, ami beárnyékolhatná igaz természetünket, mivel minden, ami az élet során beárnyékolta a megvilágosodott tudatot, eltűnik. S ami megjelenik, abszolút természetünk őseredeti alapja, olyan, mint a tiszta, felhőtlen ég. Ezt nevezik az alapfényesség felragyogásának vagy a „tiszta fény”-nek, amikor maga a tudatosság is feloldódik az igazság mindent felölelő terében. A Tibeti halottaskönyv így beszél erről a pillanatról:

Minden dolog természete nyitott, üres és mezítelen, mint az égbolt. A ragyogó üresség, amelynek nincs központja, nincs kerülete; a tiszta, mezítelen rigpa fénylik fel.

Padmaszambhava a fényességet így írja le:

*Az önmagából fakadó tiszta fény, amely soha nem született,
A rigpa gyermeke, akinek nincsenek szülei - milyen csodálatos!
Az önmagából fakadó bölcsesség, amelyet senki nem hozott létre - milyen csodálatos!
Soha nem született, s nincs benne semmi, ami halálát okozhatná - milyen csodálatos!
Bár látható, még sincs senki, aki látja - milyen csodálatos!
Bár maga látta a buddhaságot, semmi jó nem történt vele - milyen csodálatos!
Bár mindenkinben mindenhol létezik, nem ismerték fel - milyen csodálatos!
Mégis azt reméled, hogy más gyümölcsöt kapsz, máshol - milyen csodálatos!
Bár ez az a dolog, amely a leginkább a sajátod, mégis máshol keresed - milyen csodálatos!*

Miért nevezik ezt az állapotot „fényességnek” vagy „tiszta fénynek”? A mesterek különféle módon magyarázzák. Néhányan azt mondják, hogy ez a tudat természetének ragyogó tisztaságát fejezi ki, amely teljesen megszabadult a sötétségtől és az akadályoktól: „mentes a nem tudás sötétségétől, és a felismerés képességével felruházott”. Egy másik mester a fényességet vagy tiszta fényt a következő módon írja le: „a minimális torzítás állapota”, mivel minden elem, az érzékszervek és az érzékelt tárgyak felbomlottak. Fontos, hogy ne keverjük össze a fizikai fényvel, amelyet ismerünk, vagy azzal, amely a következő bardóban fog megjelenni; a halál pillanatában megjelenő fényesség a saját rigpánk bölcsességének természetes ragyogása, „az egész szanszárában és nirvánában jelen lévő egyszerű természet”.

Az alapvető fényesség vagy tiszta fény felragyogása a halál pillanatában maga a nagy lehetőség a megvilágosodásra. Lényeges azonban tudni, hogy milyen feltételek között adatik meg ez a lehetőség. A halállal foglalkozó modern írók és kutatók alulbecsülték e pillanat roppant jelentőségét. Ez azért történt, mert a Tibeti halottaskönyvet szóbeli utasítások és a gyakorlatok elvégzése nélkül olvasták és tanulmányozták, s így nem tárulván fel előttük szent jelentése, túlságosan leegyszerűsítették, s elhamarkodott következtetéseket vontak le belőle: azt, hogy az alapvető fényesség felragyogása maga a megvilágosodás. Mindannyiunknak kedvére való lenne, hogy a halált egyszerűen azonosítsuk a mennyországgal vagy a megvilágosodással; azonban sokkal fontosabb a vágyak pusztta kifejezésénél az, ha tudjuk, hogy csak ha valóban felismertük tudatunk természetét, a rigpánkat, és csak ha meditációk során megerősítettük és életünk részévé tettük, akkor ajánl a halál pillanata lehetőségét a megszabadulásra.

Bár az alapvető fényesség természetesen mindannyiunknak megjelenik, legtöbbünk teljesen készületlen ennek elsöprő hatalmasságára, mezítelen egyszerűségére, mélységére. Legtöbbünk nem tudja fölismerni, mert az életünk során magunk nem ismerkedtünk meg azokkal a módszerekkel, amelyekkel ezt megtehetnénk. Ezért inkább az történik, hogy ösztönösen múltbeli félelmeinkkel, szokásainkkal, beidegződéseinkkel, régi reflexeinkkel reagálunk rá. Lehet, hogy a negatív érzelmek már kihunytak, helyet adván a felragyogó fényességnek, életünk szokásai azonban még velünk vannak köznapi tudatunk mélyén. Minden zavarodottságunk meghal ugyan a halál pillanatában, de ahelyett, hogy átadnánk magunkat és megnyílnánk a fényesség előtt, félelmünkben és tudatlanságunkban visszahúzódunk, és erősen ragaszkodunk kötődéseinkhez.

Ez akadályozza meg, hogy ezt az erőteljes pillanatot valóban kihasználjuk, mint a megszabadulás lehetőségét. Padmaszambhava ezt mondja: „Minden élőlény számtalanszor élt, meghalt és újjászületett. Mindig újra és újra átérték a leírhatatlan tiszta fény megjelenését. Mivel azonban a tudatlanság sötétségbe borította agyukat, a végtelen és határtalan szanszarában bolyonganak.”

A hétköznapi tudat alapja

Mindazok a szokásos tendenciák, amelyek a tudatlanság sötétségéből származó negatív karmánk eredményei, a köznapi tudat mélyén raktározódnak el. Sokszor tűnődtem, miképp lehetne jó példát találni a köznapi tudat alapjának elmagyarázására. Fényes üvegbuborékhoz lehetne hasonlítani, vagy egy vékony, elasztikus filmréteghez, amely csaknem láthatatlan válaszfal vagy fátyol, amely egész tudatunkat beárnyékolja. A legjobb példa talán egy üvegajtó. Képzeld el, hogy egy kertre nyíló üvegajtó előtt ülve a távolba bámulsz. Úgy tűnik, mintha nem lenne semmi közted és az ég között, mert nem látod az üveget. Még az orrod is bevághatod, ha felkelsz és megpróbálsz kísértálni a kertbe, mintha nem lenne ott. De ha megérinted, azonnal látod, hogy van ott valami, mert meglátszanak rajta az ujjlenyomataid, van valami közted és a külső tér között.

A köznapi tudat hasonlóképp akadályozza meg, hogy a tudat egyszerű természetéhez áttörjünk, még ha néha be is pillanthatunk. Mint már mondtam, a mesterek szerint fennáll az a veszély, hogy a meditációt gyakorlók összetéveszthetik a közönséges tudat alapjának élményét annak igaz természetével. Nagy nyugalomban és mozdulatlanságban vannak, csak a közönséges tudat alapján nyugodhatnak meg, s ez éppen olyan különbség, mintha belülről, az üvegházból néznénk fel az égre, vagy a szabadban. Ki kell törnünk teljesen a köznapi tudat alapjából, hogy felfedezzük és beszívjuk a rigpa friss levegőjét.

Ezért minden szellemi gyakorlat célja és a halál pillanatára való igazi felkészülés az, hogy eltüntetjük ezt a válaszfalat, apránként gyengítsük, végül pedig törjük át. Amikor teljesen leromboltuk, semmi nem áll köztünk és a mindentudás állapota között.

A mesternek a tudat természetébe való beavatása teljesen áttöri a köznapi tudat alapját, mivel az előítéletektől terhelt tudat lerombolása segíthet hozzá, hogy a megvilágosodott tudat megjelenjék. Azután, minden alkalommal, amikor a tudat természetében megpihenünk, a köznapi tudat alapja gyengébb és gyengébb lesz. Észrevesszük, az, hogy mennyi ideig tudunk a tudat természetének állapotában lenni, teljesen gyakorlatunk szilárdságától függ. Sajnos „a régi szokások nehezen hálnak meg”, és a köznapi tudat alapja visszatér; tudatunk olyan, mint az alkoholista, aki egy időre felhagy rossz szokásával, de ha kísértésbe esik vagy depressziós, akkor visszacsúszik korábbi állapotába.

Mint ahogy az üvegajtón minden kis piszok vagy ujjlenyomat meglátszik, a közönséges tudat alapja minden karmánkat és szokásunkat elraktározza. S mint ahogy meg kell mosni az üveglapot, ugyanígy mindig tisztogatnunk kell a közönséges tudat alapját; ahogy az üveg lassan elkopik a törölgetéstől és mind vékonyabbá válik, kis lyukak keletkeznek rajta, és elkezd szétesni.

Gyakorlatainkkal egyre jobban megszilárdítjuk a tudat természetét, úgy, hogy az nemcsak egyszerűen az abszolút természetünk marad, hanem mindennapi valóságunkká válik. Amikor ez bekövetkezik, s szokásaink mindinkább háttérbe szorulnak, annál kevesebb különbség lesz a meditáció és mindennapi életünk között. Lassan olyan emberré válunk, aki akadálytalanul képes kísértálni a kertbe az üvegajtón keresztül. A köznapi tudat alapjának gyengülését abból láthatjuk, hogy képesek leszünk mind kevesebb erőfeszítéssel a tudat természetében nyugodni.

Amikor az alapvető fényesség felragyog, az a döntő dolog, hogy milyen hosszan tudunk a tudat természetében nyugodni, mennyire voltunk képesek abszolút természetünket a mindennapi étellel egyesíteni, és mennyire tudtuk köznapi körülményeinket az őseredeti tisztaság állapotává átformálni.

Anya és gyermek találkozása

Van mód, amelynek segítségével tökéletesen felkészülhetünk a halál pillanatában felragyogó alapvető fényességre. Ezt a meditáció legfelsőbb fokán keresztül érhetjük el (mint azt a 10.

fejezetben elmagyaráztam), a Dzogcsen-gyakorlat végső megvalósulásával. „A két fényesség egyesülése”-nek hívják, ezenkívül az „anya és gyermeke fényessége összeolvadása”-nak is nevezik.

Az „anyafényesség” az a név, amelyet az alapvető fényességnek adunk. Ez mindennek alapvető, veleszületett természete, amely meghatározza tapasztalatainkat, és a halál pillanatában jelenik meg teljes nagyságában.

A „gyermekfényesség”, amelyet „ösvényfényesség”-nek is nevezünk, a tudat természete, amelyet, ha a mester beavatott és felismertük, a meditációk segítségével fokozatosan megszilárdíthatunk, s egyre tökéletesebben bevonhatjuk életünk cselekedeteibe. Amikor teljesen bevontuk, akkor bekövetkezik a felismerés, és megvilágosodunk.

Bár az alapvető fényesség velünk született természetünk és mindennek a természete, nem ismerjük fel, és rejtve marad előttünk. Gyakran úgy gondolok a gyermekfényességre, mint egy kulcsra, amelyet a mestertől kapunk, hogy segítsen kinyitni az alapvető fényesség felismerésének ajtaját, amikor erre a lehetőség elérkezik.

Képzeld el, hogy találkoznod kell egy asszonnyal, aki repülővel érkezik. Ha elképzeled sincs róla, hogy néz ki, akkor hiába mész ki a repülőtérré, lehet, hogy közvetlenül melletted megy el, mégsem ismered fel. Azonban ha van róla fényképed, s azt a tudatodba vésed, akkor valószínűleg felismered.

Ha a tudat természetébe beavattak és felismerted, akkor rendelkezésedre áll a kulcs, hogy ismét képes légy felismerni azt. De ahogy a fényképet is magadnál kell tartanod, s időről időre ránézned, hogy biztosan megismerd azt a nőt, akivel találkozni akarsz a repülőtéren, ugyanúgy rendszeres gyakorlatok során állandóan mélyíteni és erősíteni kell a tudat természetének ismeretét, hogy a megismerés olyan mélyen beléd ivódjék, annyira a részeddé váljék, hogy ne is legyen már szükséged a fényképre; amikor találkozol a személlyel, azonnal felismered őt. Ugyanígy, ha odaadón gyakorolod a tudat természetének felismerését, a halál pillanatában, amikor az alapvető fényesség felragyog, képes leszel felismerni azt és egyesülni vele - olyan ösztönösen, mondják a régi mesterek, mint ahogy a kisgyermek fut az anyja ölébe, mint mikor régi barátok találkoznak vagy mint ahogy a folyó a tengerbe ömlik.

Mindez azért rendkívül nehéz, az egyetlen út, hogy most, amíg élünk, megerősítsük és tökéletesítsük a két fényesség összeolvadásának gyakorlatát. Ez csak élethosszig folytatott gyakorlat és odaadás eredménye lehet. Mesterem, Duddzom rinpoce azt mondta, ha nem gyakoroljuk a két fényesség egyesülését mostantól kezdve mindig, akkor nincs semmi lehetőség arra, hogy a halál pillanatában a felismerés magától bekövetkezzék.

Pontosan hogyan egyesítsük a két fényességet? Ez nagyon mély és kifinomult gyakorlat, s itt most nincs helyünk, hogy részletesen leírhatnám. Annyit azért mondhatok, amikor a mester beavat bennünket a tudat természetébe, az olyan, mintha a vak visszakarta volna látását, hisz addig mi is vakok voltunk a mindenben jelen lévő alapvető fényességre. A mester beavatása felnyitja bennünk a bölcsességszemét, amellyel kezdjük tisztán látni minden dolog igaz természetét, a fényességet - a tiszta fényt -, gondolataink és érzelmeink természetét. Képzeld el, hogy tudatunk természetének felismerése, miután a gyakorlatok során megszilárdítottuk és tökéletesítettük, olyan, mint az örökké fent ragyogó nap. A gondolatok és érzelmek továbbra is felbukkannak, mint a sötétség hullámai, ám amikor a hullámok feltornyosulnak és összezsápnak a fényvel, azon nyomban elenyésznek.

A felismerés képességének kifejlesztésével aznapi látomásunk részévé válik. Amikor képesek vagyunk abszolút természetünk felismerését a mindennapi tapasztalatunkba illeszteni, akkor már több esélyünk van arra, hogy a halál pillanatában valóban felismerjük az alapvető fényességet.

Azt, hogy birtokában vagyunk-e a kulcsnak, az bizonyítja, miként tekintünk felébredő gondolatainkra és érzelmeinkre, vajon képesek vagyunk-e közvetlenül a „nézettel” összeolvasztani, és felismerni a bennük rejlő fényesség természetét, vagy régi szokásos reakcióinkkal kódosítjuk őket.

Ha köznapi tudatunk alapja teljesen megtisztult, akkor az olyan, mintha összezúztuk volna karmánk raktárát, és így megszüntettük volna az elkövetkező születések karma-ellátását. Azonban ha nem sikerül teljesen megtisztítani tudatunkat, akkor a karma raktárában még maradnak múltbéli szokások és karmikus tendenciák. Megfelelő körülmények között ezek újra megjelennek, s átrepítenek minket egy új újjászületésbe.

Az alapvető fényesség időtartama

Az alapvető fényesség felragyog, s a gyakorlónak addig tart, amíg háborítatlanul képes a tudat természetében nyugodni. A legtöbb embernél ez nem tart tovább, mint egy ujjpattintás, másoknak, mint a mesterek mondják, „annyi ideig tart, mint egy étel elfogyasztása”. Az emberek többsége egyáltalán nem ismeri fel az alapvető fényességet, hanem öntudatlan állapotba esik, amely három és fél napig is eltarthat. Azután a tudatosság végleg elhagyja a testet.

Ez vezetett Tibetben ahhoz a szokáshoz, hogy a halál után három napig egyáltalán nem mozdítják s nem is érintik meg a testet, ami különösen fontos olyan ember esetében, aki meditációs gyakorlatokat folytatott, s aki egyesülhetett az alapvető fényességgel, s a tudat természetében nyugszik. Emlékszem, Tibetben milyen nagy gondot fordítottak arra, hogy biztosítsák a test körüli nyugodt, békés, csendes légkört - különösen egy nagy mester vagy meditációt folytató ember esetében -, hogy a legkisebb zaklatást is elkerüljék.

Legtöbbször még egy közönséges ember testét sem mozdítják el három napig, mivel soha nem lehet tudni, hogy valaki eljutott-e a felismeréshez, s hogy a tudatosság mikor hagyta el a testet. Úgy gondolják, hogy ha a testet megérintik - például injekciót nyomnak belé -, az odavonzza a tudatosságot. Akkor a halott személy tudatossága a legközelebbi nyíláson át hagyja el testét, s nem a kutacson keresztül, s így szerencsétlen újjászületés lehet része.

Néhány mester nagyon határozottan hangsúlyozza annak fontosságát, hogy három napig mozdulatlanul kell hagyni a testet. Csadral rinpoce, a zen buddhizmushoz hasonló iskolát követő tibeti mester, aki Indiában és Nepálban él, azt válaszolta az embereknek arra a panaszkra, hogy melegben a test már bűzös lehet, ha olyan sokáig ott tartják: „Nem megennetek vagy eladnotok kell.” Az igazat megvallva, csak a háromnapos időszak után szabad megpróbálni az újjáélesztést, vagy történhet meg az elégetés. Manapság nem mindig lehet betartani azt, hogy ilyen hosszú ideig mozdulatlanul hagyjuk a testet, ezért legalább a phova-gyakorlatot végezzük el, mielőtt megérintenénk vagy elmozdítanánk.

A mester halála

A megvilágosodott gyakorló a tudat természetének felismerésében pihen a halál pillanatában, s akkor ébred fel, amikor az alapvető fényesség megjelenik. Akár több napig is ebben az állapotban maradhat. Néhány gyakorló és mester meditációs ülő pózban hal meg, mások az „alvó oroszlán testtartás”-ban. A tökéletes nyugalmi állapoton kívül más jelek is mutatják, hogy az alapvető fényességet elérték: arcuk színes vagy fényes, orruk nem süpped be, bőrük lágy és puha marad, testük nem merevedik meg, szemük lágyan és könnyőreletesen pillant, s szívük körül marad valami melegség. Nagyon vigyázni kell, hogy ne érintsék a mester testét, s csendesség vegye körül, amíg fel nem ébred ebből a meditációs állapotból.

Gjalvang Karmapa, egy nagy mester, a tibeti buddhizmus négy fő iskolája egyikének vezetője kórházban halt meg az Egyesült Államokban 1981-hen. Állandó vidámságával és könnyőreleteségével nagy hatással volt mindenkire a környezetében. Dr. Ranulfo Sanchez vezető sebész ezt mondta:

Magam is éreztem, hogy őszentsége nem volt mindennapi ember. Amikor rád nézett, olya volt, mintha beléd pillantana, s mintha átlátna rajtad. Nagyon megrázott, ahogy rám nézett, és úgy tűnt, hogy megérti, mi történik. Őszentsége mindenkire nagy hatással volt a kórházban. Sokszor, amikor már úgy éreztük, hogy közeledik a halála, ránk mosolygott, s azt mondta, hogy nincs igazunk, s jobban is lett.

Soha nem vett be semmilyen fájdalomcsillapítót. Megvizsgáltuk, s láttuk, hogy szörnyű fájdalmakat kell kiállnia, ezért megkérdeztük: „Vannak fájdalmai?” Nagyon kedvesen ránk mosolygott, s azt mondta: „Nincsenek.”

Nagyon gyenge életjeleket adott. Adtam neki egy injekciót... így azután az utolsó pillanataiban is tudott beszélni. Néhány percre elhagytam a szobát, amíg a tulkukkal beszéltem, akik megerősítették, hogy aznap nem fog meghalni. Amikor öt perccel később visszatértem, egyenesen

ült, szemei nyitva voltak, és tisztán mondta: „Jó napot, hogy van?” Fél óra alatt visszatértek életjelei, felült az ágyban, beszélgetett, nevetett. Orvosi szempontból mindez hihetetlen; a nővérek mind belesápadtak. Egyikük felhúzta a ruhája ujját, s mutatta, hogy a karja csupa libabőr.

A gondozószemélyzet megfigyelte, hogy a Karmapa teste nem követte a merevedés és felbomlás szokásos folyamatát, hanem olyan maradt, mint a halál pillanatában. Egy idő múlva észrevették, hogy a szíve körüli terület még mindig meleg. Dr. Sanchez ezt mondta:

Körülbelül harminchat órával a halála után behívtak a szobájába. Megvizsgáltam a szívét, s valóban melegebb volt, mint testének többi része. Ez olyasmi, amire nincs orvosi magyarázat.¹³⁴

Néhány mester meditációban ülve hal meg, teste ülve marad. Kalu rinpocse 1989-ben halt meg a Himalájában lévő kolostorában. Számos mester, orvos és ápoló volt jelen. Legkedvesebb tanítványa így írta le az esetet:

A rinpocse megpróbált maga felülni, de nem tudott. Gjalcen láma azt gondolta, hogy itt az idő, s nehogy akadály legyen, hogy nem tud felülni, segített neki, hogy föl tudjon ülni, megtámasztva a hátát. A rinpocse felém nyújtotta a kezét, és én is segitettem neki felülni. A rinpocse egészen egyenesen akart ülni, ezt mondta is, és a kezével is kifejezte. Az orvos és az ápoló felháborodott ezen, ezért a rinpocse egy kicsit meglazította testtartását, de azért még a meditációs testtartásban maradt... A rinpocse kezét is a meditációs tartásba tette, nyitott szeme előrebámult, mint a meditációban, és ajkai egy kicsit mozogtak. Mély békesség és boldogság érzése szállt meg minket és kerítette hatalmába tudatunkat. Minden jelenlévő érezte, hogy az a leírhatatlan békesség, amely bennünket előntött, halvány visszfénye volt csupán a rinpocse tudatát átjáró boldogságnak... lassanként a rinpocse pillantása és szemhéja leereszkedett, és lélegzése megszűnt.¹³⁵

Soha nem fogom feledni saját imádott mesterem, Dzsamjang Khjence Csökji Lodró 1959 nyarán bekövetkezett halálát. Élete utolsó szakaszában csak akkor hagyta el a kolostort, amikor nagyon kellett. Különböző hagyományokhoz tartozó mesterek gyűltek össze körülötte, hogy meghallgassák tanítását, a leszármazási láncolatok képviselői kérték utasításait, mivel ő volt a továbbadás forrása. A kolostor, Dzongszár, ahol élt, Tibet egyik legnyüzsgőbb szellemi központja lett, ahol valamennyi nagy láma összegyűlt. A környéken az ő szava törvénynek számított; olyan nagy mester volt, hogy szinte mindenki a tanítványa volt, még a polgárháborút is meg tudta állítani azzal, hogy megfenyegette az embereket, megvonja szellemi támogatását azoktól, akik bármely oldalon részt vesznek benne.

Sajnos a kínai hódítók szorítása növekedett, s Khamban a körülmények gyorsan romlottak, kisfiúként még én is éreztem az elkövetkezendők fenyegető veszélyét. 1955-ben bizonyos jelek azt sugallták, hogy mesteremnek el kell hagynia Tibetet. Először Dél- és Közép-Tibet szent helyeire ment zarándokútra, majd mestere kívánságára meglátogatta India szent helyeit is. Vele mentem. Mindannyian azt reméltük, hogy amíg távol vagyunk, javul keleten a helyzet. Később értettem meg, mesterem elhatározását, hogy elmegy; a többi láma figyelmeztető jelnek vette, hogy Tibet elveszett, s arra biztatta őket, hogy még időben elmeneküljenek.

Mesteremet régóta hívták, hogy látogasson el Szikkimbe, amely kis ország a Himalájában, s Padmaszambhava egyik szent helye. Dzsamjang Khjence Szikkim legnagyobb szentjének a megtestesülése volt, s Szikkim királya kérte, hogy menjen oda tanítani, s áldja meg az országot jelenlétével. Amikor meghallották, hogy elfogadta a meghívást, sok mester ment át Tibetből, hogy meghallgassák tanítását, ritka szövegeket, iratokat vittek magukkal, amelyek különben valószínűleg nem maradtak volna fenn. Dzsamjang Khjence a mesterek mestere volt, s a Palotatemplom, ahol élt, itt is szellemi központtá vált. Ahogy a körülmények Tibetben egyre szörnyűbbé váltak, mind több láma gyűlt össze körülötte.

¹³⁴ „His Holiness in Zion, Illinois” in: Vajradhatu Sun, vol. 4, no. 2., Boulder CO, 1981-1982.3. (Most Sambhala Sun a címe)

¹³⁵ Bokar Tulku Rinpoche, „An open Letter to Disciples of Friends of Kalu Rinpoche”, 1989. Május 15.

Azt mondják, hogy a nagy mesterek, akik sokat tanítanak, sokszor nem élnek sokáig: mintha magukba vonzanák a szellemi tanítás útjában álló akadályokat. Volt egy prófécia, amely szerint ha mesterem felhagyott volna a tanítással, s ismeretlen remeteként élt volna az ország egy eldugott sarkában, akkor még sok sok évig élhetett volna. Valójában megpróbálta ezt tenni; amikor utolsó utazásunkra indultunk Khamból, minden vagyontárgyát hátrahagyta, s teljes titokban utazott, nem akart tanítani, hanem zárandokútra készült. Mégis, akármikor rájöttek, hogy ki is ő, az emberek mindenhol kérték, hogy tanítson és tartson beavatásokat. Olyan hatalmas könyörületesség lakott benne, hogy bár tudta, mit kockáztat, feláldozta saját életét a tanítás érdekében.

Dzsjamjang Khjence Szikkimben megbetegedett, éppen akkor, amikor megérkeztek a rettenetes hírek, hogy Tibet teljesen elesett. Az összes idősebb láma, a leszármazási láncok vezetői, eljött, hogy meglátogassa, s éjjel-nappal imádkoztak, szertartásokat tartottak, hogy meghosszabbítsák életét. Mindenki részt vett benne. Mindannyian könyörögtünk neki, hogy éljen még, mivel egy ilyen nagy mesternek hatalmában áll megszabni, hogy mikor hagyja el testét. Csak feküdt ott az ágyban, elfogadta áldozatainkat, és nevetett. Bölcs mosollyal ennyit mondott: „Rendben van, azért, hogy szerencsét hozzak, megígérem, élni fogok.”

Gjalvang Karmapa elsőként jelezte, hogy mesterem meg fog halni. Elmondta Karmapának, hogy elvégezte a dolgát, amit ebben az életben meg kellett csinálnia, s elhatározta, hogy elhagyja ezt a világot. Khjence egyik legközelebbi tanítványa könnyekben tört ki, amikor Karmapa elmondta neki, amit megtudott, s akkor már mi is tudtuk. Halála ténylegesen azután következett volna be, hogy hallottuk, Tibet három legnagyobb kolostorát, Szerát, Drepungot és Gandent elfoglalták a kínaiak. Tragikus szimbólumnak látszott, hogy amint Tibet összeomlott, ez a nagy mester, a tibeti buddhizmus megtestesítője is eltávozott.

Dzsjamjang Khjence Csökji Lodró reggel három órakor halt meg, az ötödik tibeti hónap hatodik napján. Tíz nappal előbb, amikor egész éjjel gyakorlatot tartottunk élete meghosszabbításáért, hirtelen megrázkódott a föld. Hatalmas földrengés volt. A buddhista szutrák szerint ez egy megvilágosodott lény közeli elhunytát jelenti.¹³⁶

Miután meghalt, három napig teljesen titokban tartották, senki nem tudhatta meg. Nekem csak annyit mondtak, hogy egészségi állapota rosszabbra fordult, s megkértek, ne a szobájában aludjak, mint eddig, hanem költözzek egy másik szobába. Mesterem legközelebbi segítője, a szertartások mestere, Csokden láma mindenkinél több időt töltött mesteremmel. Csendes, komoly, aszketikus ember volt, átható tekintettel és beesett arccal, választékos, elegáns, de szerény modorral. Csokdent mélységes tisztességéről, becsületességéről, szívbeli jóságáról és különleges memóriájáról ismerték. Úgy tűnt, hogy minden szóra emlékszik, amit mestere valaha is mondott, minden történetre, ismerte a legösszetettebb szertartások minden apró részletét s jelentését. Példás gyakorló és saját maga is nagyszerű tanár volt. Azután láttuk, hogy Csokden láma bevitte mesterem ételét a szobájába, rezdüléstelen arccal. Egyre kérdeztük, hogy van Khjence, de Csokden csak ennyit válaszolt: „Egyformán.” Egyes hagyományok fontosnak tartják, hogy miután a mester meghalt, és a halála után meditációban marad, titokban kell tartani halálát. Csak három nappal később hallottam, hogy meghalt.

India kormánya táviratot küldött Pekingbe. Onnan azután az üzenet eljutott mesterem kolostorába, a tibeti Dzongszárba, ahol a szerzetesek már siratták, mert valahogy megtudták, hogy haldoklik. Mielőtt elutazott Khjence, azt a különös ígéretet tette, hogy halála előtt még egyszer visszatér. És megtartotta. Abban az évben újév napján, mintegy hat hónappal halála előtt, amikor a rituális táncba belekezdtek, több idős láma előtt látomásként megjelent. Olyan volt, mint máskor, csak épp az égen lebegett. A kolostorban mesterem iskolát alapított, amely korunk néhány legkiválóbb tudósát adta a világnak. A főtemplomban az eljövendő buddha, Maitreja hatalmas szobra állt. Korán reggel, nem sokkal az újév napja után, amikor a látomás megjelent az égen, a templom gondnoka kinyitotta az ajtót, és Khjence ott ült Maitreja Buddha ölében.

Mesterem az „alvó oroszlán testtartásban” halt meg. Minden jel arra mutatott, hogy még a meditáció állapotában volt, és három napig senki nem érinthette testét. Arra a pillanatra, amikor

¹³⁶ A szutrák Buddha eredeti tanításának a könyvei, gyakran Buddha és valamelyik tanítványa közötti párbeszéd formájában világítanak meg egy adott témát.

kikerült a meditációs állapotból, egész életemben emlékezni fogok; az orra hirtelen behorpadt, az arca színe elfolyt, azután a feje lassan félrebillent. Addig a pillanatig volt erő és tartás a testében.

Este volt, amikor megmostuk a testet, felöltöztettük, és a hálószobából átvittük a palota főtemplomába. Hatalmas tömeg gyűlt össze, körülvették a templomot, hogy kifejezzék tiszteletüket.

Azután valami rendkívüli történt. Fehéren izzó, tejszerű fény, mint valami vékony fénylő köd jelent meg, s lassan mindent elborított. A Palota-templomon kívül négy nagy villanylámpa volt; ilyenkor este általában fényesen világítottak, már sötét volt, hét óra felé. Fényüket mégis elhomályosította a különös fény. Apa Pant, aki akkoriban fontos politikai beosztásban szolgált Szikkimben, elsőként vette észre, s kérdezgetni kezdte, mi a csuda lehet az. Azután egyre többen kezdtek felfigyelni; emberek százai látták ezt a földöntúli, különös fényt. Az egyik mester mondta később nekünk, hogy ilyen fényjelenségeket akkor látni, mint azt a tantrák írják, ha valaki elérte a buddhaság fokát.

Eredetileg azt tervezték, hogy Dzsamjang Khjence testét egy hétig a Palota-templomban tartják, de hamarosan táviratok érkeztek tanítványaitól. 1959-et írtunk; sokan, köztük Dilgo Khjence rinpoce is éppen akkoriban vonultak száműzetésbe. Mindegyikük kérte, tartsák úgy a testet, hogy még láthassák. Ezért még két hétig ott hagytuk; mindennap négy különböző ima-időszakot tartottak, amelyeken szerzetesek százai vettek részt, s a különböző iskolák vezető lámái irányították, gyakran a leszármazás-láncolat képviselői elnököltek, s ezerszámra ajánlották fel a vajmécseseket. A testnek nem volt semmi szaga, és nem kezdett el bomlani, ezért még egy héttel tovább tartottuk. Indiában nyáron borzalmasan meleg van, mégis hétre hét múlt, és nem mutatkozott a felbomlásnak semmi jele. Végül is hat hónapig tartottuk ott Dzsamjang Khjence testét, tanítás és gyakorlatok zajlottak szent jelenlétében, olyan tanítások, amelyeket Dzsamjang Khjence adott, s amelyek nem fejeződtek be a halála miatt, most pedig az idősebb tanítványok közreműködésével befejezést nyertek, s nagyon sok szerzetest avattak fel.

Végül a testet elvittük arra a helyre, amelyet a mester maga választott ki a hamvasztásra; Tasiding az egyik legszentebb hely Szikkimben, egy hegy tetején. Minden tanítvány odament, s mi magunk építettük fel a sztúpát, amely a maradványait magába fogadja majd, bár Indiában az volt a szokás, hogy minden piszkos munkát bérmunkásokkal végeztetnek el. Fiatal és öreg, az oly nagy mestertől, mint Dilgo Khjence rinpoce, egészen a legegyszerűbb emberig, mindenki hordta a követ fel a hegyre, és az egészséget pusztá kezükkel építették fel. Ez volt a bennünk iránta felébresztett odaadás lehető legnagyobb bizonyítéka.

Szavak nem mondhatják el, hogy milyen nagy veszteség volt Dzsamjang Khjence halála. Amikor elhagytuk Tibetet, családom és én minden vagyónkat, földünket elvesztettük, azonban túl fiatal voltam ahhoz, hogy kialakult volna bennem az ezekhez való kötődés. Dzsamjang Khjence halála olyan hatalmas veszteséget jelentett számomra, hogy még ma is, annyi év elteltével gyászolom. Egész gyermekkoromat jelenléte napsugarában éltem le. Az ágya lábánál aludtam egy kis ágyban, s éveken keresztül suttogó hangjára ébredtem, ahogy a reggeli imáit mormolta, és máláját, a buddhista olvasót morzsolta. Szavai, tanításai, jelenlétének roppant békés kisugárzása, mosolya kitörölhetetlen emlékem. Életem buzdítója, s amikor nehéz helyzetbe kerülök vagy amikor tanítok, az ő és Padmaszambhava jelenlétét idézem meg. Halála pótolhatatlan vesztesége a világnak, pótolhatatlan vesztesége Tibetnek. Gyakran gondolom róla, mint ahogy Dilgo Khjence rinpoce-ről is, hogy ha az egész buddhizmust elpusztítanák, s csak ők maradnának, akkor is megmaradna a buddhizmus, mivel ők tökéletes megtestesítői voltak mindannak, amit a buddhizmus jelent. Dzsamjang Khjence halálával egy egész korszak, néha úgy tűnik, a szellemi erő és tudás egész dimenziója elmúlt.

Csak hatvanhét éves volt, amikor meghalt, s gyakran elgondolkodom, mennyire más lehetett volna a tibeti buddhizmus jövője, ha Dzsamjang Khjence tovább él, s ugyanazzal a hitelességgel és minden hagyomány, leszármazás iránti végtelen tiszteletével, mely oly megbecsültté tette Tibetben, buzdította volna a vallás megerősödését a száműzetésben és elterjedését a nyugaton. Mivel ő volt a mesterek mestere, s a leszármazás képviselői a tanítást és beavatást tőle kapták, őt pedig mint eredetmesterüket tisztelték, ezért természetesen össze tudta fogni őket az odaadó harmónia és együttműködés légkörében.

Csakhogy a nagy mester soha nem hal meg; Dzsamjang Khjence buzdít engem, hogy megírjam ezt, ő a hajtóerő e könyv mögött és minden mögött, amit tanítok; ő a szellemi alapja mindannak, amit csinállok; ő az, akitől máig belső irányítást kapok. Áldása és az abból merített magabiztosság mindig velem volt, s átsegített minden nehézségen, amikor legjobb képességeim szerint megpróbáltam bemutatni azt a hagyományt, amelynek ő oly kifinomult képviselője volt. Nemes arca élőbb számomra most, mint bármely élő ember arca, szemeiben most is látom a transzcendens bölcsesség fényét és a könyörületességet, amelyet semmiféle erő mennyben és földön nem helyettesíthet.

Kívánom, hogy mindannyian, akik ezt a könyvet olvassátok, legalább egy kicsit ismerjétek meg őt, ahogy én ismertem, buzdítson benneteket, ahogy engem buzdított odaadó életével és csodálatos haldoklásával, mindannyian merítsetek bátorságot és bölcsességet az élőlények javáért való teljes odaadásának példájából, amelyre szükségetek lesz, hogy ma az igazságért tevékenykedjétek.

Tizenhét

Belső ragyogás

Amikor az alapvető fényesség felragyog a halál pillanatában, a tapasztalt gyakorló teljes éberséggel fogadja, egyesül vele, és eléri a megvilágosodást. Azonban ha elszalasztjuk az alapvető fényesség felismerését, akkor szembekerülünk a következő bardóval, a dharmata fényes bardójával.

A dharmata-bardóról szóló tanítások a Dzogcsen-gyakorlatra jellemző és évszázadok óta e tanítások lényegként értékelt sajátos utasítások. Először haboztam, hogy nyilvánosan bemutassam-e e legszentebb tanítást, s előzmények nélkül nem is tehettem volna meg. Csakhogy a Tibeti halottaskönyv és egy sor másik megjelent könyv utal a dharmata-bardóra, s naiv következtetésre jutnak. Ezért érzem nagyon fontosnak és időszerűnek a bardo fogalmának tisztázását s hiteles környezetbe helyezését. Hangsúlyoznom kell, hogy nem részletezem a gyakorlat fejlettebb formáit; egyetlenegy sem lehetne közülük hatásosan elvégezni tanult mester útmutatása és irányítása nélkül, s még úgy is csak akkor, ha ezzel a mesterrel elmélyült, tiszta kapcsolatunk van, s szándékunk igen elszánt.

Sok különféle forrásból gyűjtöttem össze a bölcsességet, hogy ezt a fejezetet, amely, úgy érzem, az egyik legfontosabb ebben a könyvben, minél világosabban megfogalmazhassam. Remélem, hogy ezen keresztül néhányan kapcsolatba kerülnek e különleges tanítással, és buzdítást kapnak, hogy tovább kutassanak, s hogy maguk is hozzájárassanak a gyakorlatozáshoz.

A dharmata négy szakasza

A szanszkrit kifejezés: dharmata (tibetiül: csö nyí) azt jelenti: mindennek a belső természete, a dolgok lényege, ahogy vannak. Dharmata a mezítelen, független igazság, a valóság természete, a jelenséglétezés igazi természete. Amit itt tárgyalunk, az alapvetően szükséges a tudat természetének és minden természetének teljes megértéséhez.

A felbomlási folyamat vége és az alapvető fényesség megjelenése teljesen új távlatokat nyit, amely most kezd kibomlani. Hogy ezt érthetővé tegyem: olyan ez, mint amikor az éjszaka nappalba fordul. A haldoklás felbomlási folyamata véget ér a „teljes megvalósulás” fekete tapasztalatában. Ezt úgy írják le, hogy olyan, mint a sötétségbe borult ég. Az alapvető fényesség megjelenése olyan, mint amikor közvetlenül hajnal előtt az üres ég világosodni kezd. Most, lassanként a dharmata napja teljes pompájában kezd felemelkedni, s minden irányban megvilágítja a föld kontúrjait. A rigpa természetes sugárzása magától megjelenik, és kiárasztja a fényenergiát.

Mint ahogy az üres ég tisztaságában megjelenik a felemelkedő nap, a dharmata-bardo is úgy emelkedik ki az alapvető fényesség mindent átfogó távlatából. Ennek a hang-, fény- és színjelenségnek a „spontán jelenlét” nevet adtuk, mivel ez eredendően benne foglaltatik az „őseredeti tisztaság” kiterjedésében, mely ennek alapja.

Ami itt valójában lejátszódik, az egy kibontakozási folyamat, amelynek során a tudat és annak alapvető természete fokozatosan, egyre inkább megnyilvánul. A dharmata-bardo ennek a folyamatnak az egyik állomása. Ezen a fény- és energiatávlaton keresztül bontakozik ki a tudat legtisztább állapotából, az alapvető fényességből, hogy a következő bardóban, a változás bardójában formaként jelenjen meg.

Nagyon meggyőzőnek tartom, hogy a modern fizika az anyag vizsgálatakor bebizonyította, hogy az úgy jelenik meg, mint az energia és fény óceánja. „Az anyag önmagában összesűrített vagy fagyott fény... minden anyag fénysűrítmeny-modell, amely átlagos sebességgel mozog előre-hátra, lassabban, mint a fény” - mondta David Bohm. A modern fizika is sokoldalúan értelmezi a fényt: „Energia s egyszersmind információtartalom, forma és szerkezet. Mindennek a lehetősége.”¹³⁷

A dharmata-bardónak négy szakasza van, mindegyik egy újabb lehetőséget kínál a megszabadulásra. Ha nem használjuk ki a lehetőséget, akkor a következő szakasz jelenik meg. Erről a bardóról itt leírt magyarázatom a Dzogcsen-tantrákból ered, ahol azt tanítják, hogy csakis a fényesség speciális, magasabb rendű gyakorlata, a tőgal során lehet a dharmata-bardo igaz jelentőségét a maga valóságos jelentőségében megérteni. A dharmata bardo a tibeti hagyomány halálról szóló tanításainak más ciklusában sokkal kisebb jelentőséggel jelenik meg. Még a, szintén a Dzogcsen-tanításokhoz tartozó, Tibeti halottaskönyv is csak utal erre a négy szakaszra, mintha egy kicsit rejtve lenne, és nem jelenik meg ilyen világos és rendezett szerkezetben.

Hangsúlyoznom kell azonban, hogy szavainkkal csak feltételezett képet adhatunk arról, hogy mi történhet a dharmata-bardóban, mely kép mindaddig olyan marad, míg a gyakorló nem nyert tökéletességet a tőgal-gyakorlatban, amikor minden általam itt leírt részlet kézzelfogható személyes élménnyé nem válik. Itt csupán azt próbálom meg, hogy egyáltalán elképzelést adjak arról, hogy létezik efféle csodálatos és elkápráztató távlat, és egyben szeretném teljessé tenni a bardóról való leírásomat. Mélységesen remélem, hogy ez a teljességre törekvő leírás talán valamiféle emlékeztető lehet, amikor a halál folyamatán keresztülmentek rajta.

1. Világosság, a fény birodalma

A dharmata-bardóban felöltöd a fénytestet. Ennek a bardónak az első szakasza, amikor a „távlat fényességgé oldódik”.

Hirtelen érzed a hang, a fény és szín vibrálva elfolyó világát. Megszokott környezetünk minden köznapi vonása beleolvad a fény mindent átfogó képébe. Ragyogóan tiszta és fénylő, áttetsző és sokszínű, semmiféle távlat vagy irány nem korlátozza, remegő és állandó mozgásban lévő. A Tibeti halottaskönyv ezt így nevezi: „mint nyári hőségben a délibáb a mező felett”. Színei a tudat legbensőbb elemi lényegét tükrözik; az ürességet kék fénynek, a vizet fehérnek, a földet sárgának, a tüzet vörösnek és a szelet zöldnek érzékeljük.

Hogy a dharmata-bardóban ezek a rebegő fények mennyire határozottan jelennek meg, az teljes mértékben attól függ, milyen szilárdságra tettél szert a tőgal-gyakorlatok során. Csak ennek a gyakorlatnak a mesteri szintű tudása tesz képessé, hogy az élményt megszilárdítsd és felhasználj megszabadulásodra. Máskülönben a dharmata-bardo csupán felvillan, mint egy villám az égen, s még csak nem is tudod, hogy megtörtént. Hadd hangsúlyozzam ismét, csak a tőgal-gyakorlatot folytatók képesek felismerni, hogy ezek a ragyogó fényjelenségek nem léteznek a tudat természetén kívül.

2. Egyesülés - az istenek

Ha nem ismered föl, hogy a rigpa spontán megjelenéséről van szó, akkor a sugarak és színek összetömörülnek, s apró pontokká és gömbökké zsugorodnak, amelyeket tiklének nevezünk. Ezekben megjelennek a békés és dühös istenségek mandalái, mint a fény hatalmas szferikus koncentrációi, s látszólag az egész teret betöltik.

E második szakaszt így nevezzük: „a fényesség egységbe olvad”. Itt a fényesség különböző méretű, színű és formájú, attribútumaikat tartó buddhák és istenségek formájában jelenik meg. Kibocsátott fényük vakít és ragyog, a hang hatalmas, mint ezer mennydörgés üvöltése, és a fénynyalábok sugara, mint a lézer, mindenent áthatol.

¹³⁷ In: Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity, kiadta Renée Weber, London, Routledge and Kegan Paul, 1986. 45-46.

Ők azok a „negyvenkét békés és az ötvennyolc dühös istenség”, akiket a Tibeti halottaskönyv ábrázol. A „napok” bizonyos szakaszában jelennek meg, felveszik a saját jellemző, ötágú mandala formájukat. Ez a látomás egész érzékelésedet olyan erővel tölti be, hogy ha nem vagy képes felismerni, mi is az, akkor rettenettel és borzalommal tölt el. A kétségbeesett félelem és a vak pánik annyira hatalmába keríthet, hogy elájulsz.

Belőled és az istenségekből nagyon finom fény áramlik ki, egyesítve szívedet az övékkel. Sugaraikban számtalan fényes szféra jelenik meg, amely felemelkedik, majd „felcsavarodik”, amint az istenség benned feloldódik.

3. Bölcsesség

Ha nem ismered fel és nem vagy elég szilárd, akkor ismét a következő szakasz jelenik meg, amelyet így nevezünk: „az egyesülés bölcsességbe oldódik”.

Újabb fénysugár árad ki a szívedből, és számtalan látomás bontakozik ki, ugyanakkor minden részlet élesen elkülönül és pontos marad. Ez a bölcsesség különböző aspektusainak megjelenése, amely fényszőnyegek kibomlásával és szferikus fénytíklék megjelenésével jár együtt:

Először egy mélykék szőnyegen remegően megjelenik a zafírkék tikle ötös alakzatban. E fölött, a fehér fény szőnyegén, felragyog a kristályfehér tikle. A fölött egy sárga fényszőnyegen megjelenik az arany tikle, és ezen rajta a piros fényszőnyeg, amelyen a rubinpiros tikle nyugszik. Az egészet egy ragyogó fénykör koronázza, amely olyan, mint a kiterjesztett pávatollakból készített baldachin.

Ez a ragyogó fényjelenség az öt bölcsesség megjelenése: a mindent átölelő tér bölcsessége, a tükörbölcsesség, az egyenlősítő bölcsesség, a megkülönböztető bölcsesség és a mindent beteljesítő bölcsesség. A mindent beteljesítő bölcsesség azonban csakis a megvilágosodás pillanatában alakul ki, ekkor még nem jelenik meg, nincs tehát zöld fényszőnyeg és tikle, bár ez a többi színben benne foglaltatik. Ami itt megjelenik, az a megvilágosodás lehetősége, és a mindent beteljesítő bölcsesség csak akkor jelenik meg, ha buddhává válunk.

Ha itt nem éred el a megszabadulást azzal, hogy a tudat természetében háborítatlanul megnyugszol, akkor a fényszőnyegek és tíklék, a rigpáddal együtt feloldódnak a ragyogó fény szférájában, amely olyan, mint a pávatoll baldachin.

4. Spontán jelenlét

Ez a dharmata-bardo utolsó fázisának a hírnöke; „a bölcsesség a spontán jelenlétbe oldódik”. Most a teljes valóság nyilvánul meg a maga hatalmasságában. Először az őseredeti tisztaság állapota ragyog fel, mint a nyílt, felhőtlen ég. Azután a békés és a haragvó istenségek jelennek meg, Buddha tiszta birodalma követi őket és alattuk a szanszára létformáinak hat birodalma.

Ennek a látomásnak a határtalansága túl van a közönséges képzelőerőn. Minden lehetőség megjelenik; a bölcsességtől és a megszabadulástól kezdve a zavarodottsáig és az újjászületésig. Ezen a ponton úgy találsz, hogy a tisztánlátó érzékelés és visszaemlékezés teljes birtokában vagy. Például teljes tisztasággal és zavartalan érzéssel felismered a múlt- és jövőbeni életeidet, belelátsz mások tudatába; és a hatféle létezés birodalmait tisztán látod. Egy pillanat alatt kristálytisztán emlékszel minden tanításra, amelyet valaha is hallottál, s még olyan tanítások is felébrednek a tudatodban, amelyeket soha nem hallottál.

Az egész látomás azután visszaolvad eredeti lényegébe, mint egy sátor, amely összeesik, ha a köteleit elvágják.

Ha elég szilárd vagy, hogy felismerd saját rigpád „önmagában áradó fényének” megjelenését, akkor megszabadulsz. Azonban a tögal-gyakorlat nélkül nem leszel képes az istenek látomását átélni, mivel az „olyan fényes, mint a nap”. Ehelyett, előző életeid szokásos tendenciái eredményeképpen, lefelé bámulsz, az alsó hat birodalom köti le tekintetedet. Azokat fogod felismerni, és azok csábítanak új csalatkozásra.

A Tibeti halottaskönyvben a dharmata-bardo élményeire napokat szánnak. Ezek nem huszonnégy órás naptári napok, mivel a dharmata szférájában túl vagyunk az idő és tér minden határán, hanem „meditációs napok”, s arra az időtartamra utalnak, amelyet képesek vagyunk a tudatunk természetében vagy egyetlen tudatállapotban háborítatlanul nyugalomban eltölteni. Ha

nem szilárdultunk meg a meditációs gyakorlatok során, akkor ezek pillanatnyiak is lehetnek, s a békés és haragvó istenek megjelenése oly gyorsan elfut, hogy még csak észre sem vesszük, hogy egyáltalán megtörtént.

A dharmata megértése

*Most, hogy a dharmata bardója felragyog nekem,
Minden félelmet és rettegést elhagyok.
Felismerem, amit a rigpám vetít elém,
Tudom, hogy az a bardo természetes jelensége.
Most, hogy a döntő pontra értem,
Nem félek a békés és a haragvó istenségektől,
akik saját tudatom természetéből bukkannak fel.*

E bardo megértésének kulcsa, hogy minden élmény, amelyet e bardo során tapasztalunk, a saját tudatunk természetének természetes kisugárzása, a megvilágosodott energia különféle aspektusainak felszabadulása. Ahogy a táncoló szivárványszínű fény az azt szétvetítő kristály természetes megnyilvánulása, ugyanígy a dharmata káprázatai is a tudat természetének elválaszthatatlan részei, azok spontán kifejeződései. Így, akármilyen borzalmasak, mondja a Tibeti halottaskönyv, nincs több okod félni tőlük, mint egy kitömött oroszlántól.

Őszintén szólva, nem helyes ezeket a jelenségeket „látomásnak” vagy akár „tapasztalatnak” nevezni, mivel a látomáshoz és a tapasztalathoz két dolog kapcsolata szükséges, az érzékelő és az érzékelt dologé. Ha felismerjük, hogy a dharmata jelenségei saját tudatunk bölcsességenergiái, akkor nincs különbség az érzékelő és az érzékelt dolog között, tehát ez a kettősséget kizáró tapasztalat. Ha teljesen átéljük ezt a tapasztalatot, akkor elérjük a megszabadulást. Ezért, mint Kalu rinpoce mondja: „a megszabadulás a halál utáni állapotnak abban a pillanatában következik be, amikor a tudatosság felismeri, hogy a tapasztalatok nem mások, mint maga a tudat.”¹³⁸

Most, hogy többé már nem támaszkodunk a testünkre vagy a külső világra, a tudat természetének energiája felszabadul a bardo-állapotban, objektív létezőnek tűnik, mintha a rajtunk kívüli világban lenne. A gyakorlatok során elért szilárdság híján nem ismerünk semmit, ami nem kettős, ami nem függ az érzékelésünktől. Amikor ezeket a jelenségeket tévesen magunkon kívülinek látjuk, „külső látomásokként”, akkor félelemmel vagy reménnyel töltenek el, s ez azután csalódáshoz vezet.

Amint az alapvető fényesség megjelenésekor a felismerés a megszabadulás kulcsa, a dharmata-bardóban is így van, csak épp itt a rigpa önkisugárzását kell felismerni, a tudat természetének megjelenő energiáját; ettől függ az, hogy bekövetkezik-e a megszabadulás, vagy pedig folytatódik az újjászületések ellenőrizetlen forgataga. Vegyük például a száz békés és haragvó istenség megjelenését, amely ennek a bardónak a második szakaszában következik be. Ezek a lények az öt buddha-család tagjai, valamint kísérő női társaik, férfi és női bodhiszattvák, továbbá a hat régió buddhái, számos haragvó és támogató istenség. Mindannyian az öt bölcsesség ragyogó fényében tündökölve jelennek meg.

Hogyan értelmezzük ezeket a buddhákat és istenségeket? „E tiszta formák mindegyike tisztátalan tapasztalataink egy részének megvilágosodott távlatát fejezi ki.”¹³⁹ Az öt férfi buddha az ego ötös halmazának, öt bölcsességük pedig az öt negatív érzelemnek tiszta aspektusa. Az öt női buddha a tudat tiszta elemi lényegét jelentik, amelyeket testünk és környezetünk tisztátalan elemeiként érzékelünk. A nyolc bodhiszattva a tudatosság különféle típusainak tiszta aspektusa, női társaik pedig ezeknek a tudatosságoknak a tárgyai.

Akár a buddha-családok és bölcsesség megtestesüléseik tiszta megjelenései, akár a tömegek és a negatív érzelmek tisztátalan képi megvalósulásai, alapvető természetükben lényegében ugyanazok. A különbség abból adódik, miként értelmezzük, azaz ismerjük fel őket, valamint hogy

¹³⁸ Kalu Rinpoche, *The Dharma*, Albany, State Univ. of New York Press, 1986. 61.

¹³⁹ Kalu Rinpoche, *The Dharma*, 62.

azt felismerjük-e, hogy ezek a lények a tudat természetének alapjából emelkednek ki, mint annak megvilágosodott energiája.

Ha például annak, ami köznapi tudatunkban a vágy gondolataként létezik, felismerjük a valós természetét, ragaszkodás nélküliként jelenik meg, és ez lesz a „tisztánlátás bölcsessége”. A gyűlölet és harag, ha valóban felismerjük, akkor gyémánt-tisztaságként, ragaszkodás nélküliként jelenik meg; ez a „tükörhöz hasonlatos bölcsesség”. A tudatlanságot felismervén, az hatalmas, természetes, előítéletek-nélküliségként jelenik meg; ez a „mindent átölelő tér bölcsessége”. A büszkeség, ha felismerjük, mint nem-kettősség és egyenlő jelentkezik: „a kiegyenlítő bölcsesség”. Negatív érzelmeink közvetlen következményei annak, hogy nem ismerjük fel igaz természetüket. Amikor valóságosan felismerjük, akkor megtisztulnak és felszabadulnak, s az öt bölcsesség alakjában jelennek meg.

A dharmata-bardóban, amikor nem ismerjük fel e bölcsességek ragyogó fényét, az éhez való ragaszkodás lép be az „érzékelésbe”; mint egy mester mondja, a súlyos beteg, akinek magas láza van, hallucinálni kezd és mindenféle látomás gyötri, az nem képes felismerni a tisztánlátás bölcsességének vörös rubinfényét, ez a tüzelem tiszta lényege, amikor tűz formájában megjelenik; és nem sikerül felismernie a földelem legtisztább lényegeként a kiegyenlítő bölcsesség a fény ragyogásának igaz természetét, amely a földelemből keletkezik, és így tovább.

Ahogy az éhez való ragaszkodás, belépve a dharmata-bardo jelenségeinek „észlelésébe”, átalakul, mondhatnánk megszilárdul, s a szanszára káprázatában feloldódik.

Az egyik Dzogcsen-mester a jég és víz példáját használja, hogy megmagyarázza, hogyan működik az éhez való ragaszkodás felismerésének hiánya: a víz folyékony, csodálatos tulajdonságokkal rendelkező elem, amely megtisztít és szomjunkat oltja, ám megfagyva jéggé szilárdul. Ugyanígy, amikor az éhez való ragaszkodás megjelenik, megmerevíti mind a belső, mind a körülöttünk lévő világ érzékelését. Mégis, amint a jég felolvad a nap sugarainak hatására, s vízzé válik, a felismerés fényében a kötöttségektől mentes bölcsességtermészetünk is megjelenik.

Láthatjuk immár, miként jelenhet meg az alapvető fényesség felragyogása és a dharmata-bardo után is a szanszára, azért, mert tudatunk lényegi természetét kétszer egymás után nem sikerült felismernünk. Az első alkalommal az alapvető fényességet, a tudat természetének alapját nem ismertük fel; különben elértük volna a megszabadulást. Amikor másodszor lett volna lehetőségünk a megszabadulásra, a tudati jelenségek természetének energiatermészetét nem ismertük fel, ilyenkor a negatív érzelmek jelentkeznek, s megerősödnek a különböző hamis érzékelésekben, amelyek együtt alkotják a szanszáranak nevezett illuzórikus szférát, amely a születés és halál körforgásának börtönébe zár minket. Az egész szellemi gyakorlat arra irányul, hogy visszafordítsa, hogy úgy mondjam, a tudatlanság folyamatát, lerombolja és szétkapcsolja a hamis érzékelések láncolatát és kölcsönös egymásrautaltságát, amely a saját magunk által kialakított illuzórikus valóság csapdájába csalt bennünket.

Sem amikor az alapvető fényesség a halál pillanatában felragyog, sem itt, a dharmata-bardóban nem következik be magától a megvilágosodás. A bölcsesség ragyogó fényének megjelenésekor egyszerű, kellemes és elbűvölő hangok és fények is megjelennek, ha nem is annyira mindent elborítóak, mint a bölcsesség fénye. Ezek az elmosódott fények - füstös, sárga, zöld, kék, piros és fehér - nem a szokásos tudatalatti tendenciák, amelyeket a harag, kapzsiság, tudatlanság, vágy, féltékenység és büszkeség halmozott fel bennünk. Ezek azok az érzelmek, amelyeket a szanszára hat köre kelt föl: a pokol, az éhes szellemek, az állatok, az emberek, a félistenek és az istenek szférája.

Ha nem ismerjük fel és nem szilárdítjuk meg életünk során tudatunk dharmata-természetét, akkor öntudatlanul a hat régió elmosódott fényei felé vonzódunk, követve alapvető hajlamunkat a ragaszkodás felé; felkavarodik és felébred, amit életünkben építettünk fel magunkban. A bölcsesség kirobbanó fényétől megrettenve a tudat visszavonul: A kellemes fények, szokásaink hívása a negatív érzelmek által meghatározott, a karma és a tudatfolyamatok által uralt újjászületés felé csalogatnak bennünket.

Mutassunk be egy példát a Tibeti halottaskönyvből, amikor az egyik békés buddha megjelenik. Ez illusztrálja az egész folyamatot. A mester vagy szellemi barát megszólítja a halott ember tudatosságát:

Ó te megvilágosodott család fia (lánya), figyelmedet összpontosítva hallgass ide!

A harmadik napon sárga fény fog megjelenni, amely a földelem tiszta lényege. Ezzel együtt a sárga, déli buddhamezőről, amelyet „Dicsőséges”-ként ismerünk, Ratnaszambhava buddha jelenik meg előtted, teste sárga, kezében a kívánságokat teljesítő drágakövet tartja. Lovak tartotta trónuson ül, fenséges női társa, Mámakí öleli át. Két férfi bodhiszattva van mellette, Akaszbagarbha és Szamantabhada,¹⁴⁰ valamint két női, Málá és Dhupá, tehát hat buddhatest jelenik meg előtted a szívárványfény ragyogásában.

Az érzések szkandhájának benső tisztasága - amely az „egyenlősítő bölcsesség” - remegő és fénytiklékkel díszített, hatalmas és kicsi, fénylő és tiszta, a szemnek elviselhetetlen sárga fény árad feléd Ratnaszambhava és társa szívéből, átjárja szívedet, te pedig nem tudsz belenézni.

Ekkor a bölcsesség fényével együtt tompa kék fény árad feléd, amely az emberi légkört képviseli, s ez is a szívedbe hatol, mire a büszkeséged miatt megrémülve a sárga fény erőteljességétől, örömet lelsz az emberi régió halványkékfényében, s ragaszkodni kezdesz hozzá.

Ne ijedj meg az áthatoló sárga fénytől, a sugárzó ragyogástól, hanem ismerd fel, hogy az bölcsesség. Rigpád pihenjen meg benne, engedd el magad, légy laza, minden cselekvéssel hagyj fel. Bízzál benne, légy odaadó és elkötelezett iránta. Ha felismered, hogy ez a saját rigpád természetes kisugárzása, akkor az odaadás és a beavatás szükséges imái nélkül is minden buddhatest és a fénysugarak elválaszthatatlanul egyesülnek veled, és eléred a buddhaságot.

Ha nem ismered fel mint rigpád természetes kisugárzását, akkor imádkozz hozzá odaadással és gondold ezt: „Ez Ratnaszambhava buddha könyörületességének fénye. Menedéket találok benne: „Mivel valóban Ratnaszambhava buddha jön el, hogy a bardo borzalmi közt eligazítson, s hozza el könyörületességének fénysugárborgát, töltsd el szívedet az iránta való odaadás.

Ne vonzódj az emberi világ homályos, kék fényéhez. Ez a megszokások csalóka ösvénye, amelyet szörnyű büszkeségeddel vágtál. Ha ragaszkodsz hozzá, akkor az emberi szférába hullasz, ahol a születés, öregkor; betegség és halál szenvedései lesznek osztályrészedül, s elmulasztod a lehetőséget, hogy a szanszára mocsarából kiemelkedj. Ez (a homályos kék fény) akadály a megvilágosodás felé vezető ösvényen. Ne nézz rá, hanem hagyd el büszkeségedet, szokásos beidegződéseidet! Ne ragaszkodj (a homályos kék fényhez), ne sóvárogj utána. Érezz elkötelezettséget és vágyódást a ragyogón áradó sárga fény iránt, figyelmed teljességét irányítsd Ratnaszambhava buddhára, és mondd el ezt az imát:

Ó! Amikor hatalmas büszkeséggel a szanszárában bolyongok,
Vezesse Ratnaszambhava buddha utamat.
A fény ragyogó ösvénye, amely a „kiegyenlítő bölcsesség”;
A fenséges női kísérő, Mámakí járjon mögöttem;
Segítsenek végigmennem a bardo veszélyes ösvényein,
S hozzanak engem a tökéletes buddhaság állapotába.

Ha mély odaadással elmondod ezt az imát, feloldódsz Ratnaszambhava buddha és kísérője szívének szívárványfényében, s Szambhogakája buddhává¹⁴¹ válsz a déli buddhamezőn, amelyet „Dicsőséges”-ként ismerünk.

Ratnaszambhava buddha megjelenésének leírása azzal a magyarázattal végződik, hogy a mester vagy szellemi barát irányítása segítségével biztosan elérhető a megszabadulás, akármilyen gyengék legyenek is a halott ember képességei. Azonban a Tibeti halottaskönyv azt is elmondja, hogy vannak, akiknek hiába mutatják meg többször is a lehetőséget, negatív karmáik miatt nem ismerik fel és nem érik el a megszabadulást. Vágyaik és az akadályok megzavarják őket, megijednek a különféle hangoktól, fényektől, és elmenekülnek. Így „másnap” a következő buddha, Amitábha, a Határtalan Fény buddhája jelenik meg isteni mandalájával. Teljes csodálatosságában, ragyogó piros fényben tűnik fel, azonban vele együtt feltűnik egy homályos, csábító sárga

¹⁴⁰ Ez Szamantabhada bodhiszattva és nem Buddha.

¹⁴¹ Lásd a 21. fejezetet. Ebben a részben hálámát fejezem ki dr. Gyurme Dordzsénak, akitől a Tibeti halottaskönyv fordítása, amelyet maga és Graham Doleman készített elő kiadásra, hamarosan megjelenik a Penguin kiadónál, 1993-ban.

fényösvény, az éhes szellemeké, amelyet vágyaink és hitványságunk teremtett. A Tibeti halottaskönyv ekképp mutatja be rendre valamennyi békés és haragvó istenség megjelenését.

Gyakran megkérdezik tőlem, hogy a nyugati embernek is megjelennek-e az istenségek. És ha igen, akkor ismerős, nyugati formában-e?

A dharmata-bardo jelenségeit „spontán megjelenésnek” nevezzük. Ez azt jelenti, hogy önmagukban valók, feltétel nélküliek, s mindannyiunkban léteznek. Nem a megjelenésük függ valamiféle szellemi megvilágosodástól, hanem a felismerésük. Nem csupán a tibetieké; egyetemes és alapvető tapasztalatok ezek, de az, hogy miként érzékeli valaki őket, az felkészültségétől függ. Természetüknél fogva határtalanok, és bármilyen formában megjelenhetnek.

Tehát az istenségek felvehetnek olyan formákat is, amelyek az életünkből ismerősek számunkra. Például a gyakorlatokat folytató kereszténynek az istenségek Krisztus vagy Szűz Mária képében jelenhetnek meg. Általában a buddhák megjelenésének igazi célja, hogy az bennünket segítsen; bármilyen formát felölthetnek, amely a legmegfelelőbb és leghasznosabb a számunkra. Bármilyen formában jelenjenek is meg az istenek, a fontos az, hogy felismerjük, alapvető természetükben nincsen semmiféle különbség.

A felismerés

A Dzogcsen-tanításokban azt magyarázzák, hogy valaki, aki nem ismerte fel a tudat természetét, és nem rendelkezik szilárd trekcső-gyakorlattal, nem fogja felismerni az alapvető fényességet, mint ahogy az sem ismerheti föl dharmata-bardóját, aki nem rendelkezik a tőgal szilárdságával. Aki a tőgal-gyakorlatokat tökéletességre vitte, s aki megszilárdította tudata természetének fényességét, már élete során többször megismerte azokat a jelenségeket, amelyeket a dharmata-bardóban fog látni. Ez a fényenergia tehát bennünk van, bár pillanatnyilag rejtetten. Mégis, amikor a test és a tudat a közönségesebb fokon meghal, természetyszerűen felszabadulnak, s igaz természetünk hangjai, színe és fényei megjelennek.

Azonban nemcsak a tőgal segítségével lehet ezt a bardót a megvilágosodás lehetőségeként felhasználni. A buddhizmus tantrikus gyakorlói is azt mondják, hogy a dharmata-bardo jelenségei az ő gyakorlataik során szintén megjelennek. A tantrában az istenek alapvető tulajdonsága az, ahogy kommunikálnak. Nehéz összefüggésbe hozni a megvilágosodott energiák jelenlétével, mivel nincsen formájuk vagy a személyes kommunikációra szolgáló alapjuk. Az istenségeket metaforáknak értik, akik megszemélyesítik és magukba rejtik a buddhák bölcsességtudat lényegének végtelen erőit. Ezeknek istenekként való megszemélyesítése képessé teszi a gyakorlatot folytatót, hogy felismerje őket és kapcsolatba kerüljön velük. A látomások felidézésének gyakorlatai során előhívják és újra eltüntetik az isteneket, s ezáltal felismerik azt, hogy az istenek és az őket érzékelő tudatunk nem különbözik egymástól, hanem egy és ugyanaz a dolog.

A tibeti buddhizmusban a gyakorlóknak van egy *jidamjuk*, amely valamely olyan buddha vagy istenség gyakorlata, akivel különösen erős karmikus kapcsolatban vannak, számukra az igazság megtestesítője, s akit gyakorlatuk lényegeként idéznek meg. Ahelyett, hogy a dharmatában megjelenő dolgokat külső jelenségeként érzékelnék; a tantrikus gyakorlók a jidam-gyakorlatukkal hozzák kapcsolatba; egyesülnek és feloldódnak a jelenségekkel. Mivel gyakorlataik során felismerték, hogy a jidam a megvilágosodott tudat természetes kisugárzása, képesek ezzel a felismeréssel tekinteni a jelenségekre, s mint istenek, megjeleníteni ezeket. Ezzel a tiszta érzékeléssel a gyakorló felismeri, hogy a bardóban feltűnő dolgok a jidam megjelenései. Saját gyakorlata és az istenség áldása következtében a dharmata-bardóban eléri a megszabadulást.

Ezért van, hogy a tibeti hagyományban a civil embereknek és a köznapi gyakorlóknak, akik a jidam-gyakorlatot nem ismerik, azt tanácsolják, hogy bárki jelenjék is meg, azt azonnal ismerjék fel, legyen az akár Avalokitesvara, a Könyörületesség buddhája, vagy Padmaszambhava, netán Amithába - aki a legismertebb a számukra. Röviden, amilyen gyakorlatokat folytattál az életed során, ugyanezeknek a gyakorlatoknak a segítségével kell megpróbálnod a dharmata-bardo jelenségeit felismerned.

Egy másik értelmezés, ha úgy tekintesz a dharmata-bardóra, mint a legtökéletesebb, legtisztább formában kifejeződő kettősségre. A megvilágosodás eszközei adottak, ugyanakkor szokásaink és beidegződéseink hívása is csábít. Érezzük a tudat tiszta energiáját, amely azonban

zavarodottságot is okozhat. Mintha felszólítást kapnánk, hogy válasszuk az egyiket vagy másikat. Nem kell mondanunk, hogy megvan ugyan a választás lehetősége, lényegében azonban az életben folytatott szellemi gyakorlatunktól és a tökéletesség elért fokától függ a választás.

Tizennyolc

A változás bardója

A legtöbb ember számára a halál élménye csupán annyit jelent, hogy a haldoklása végén átcúsúzik az öntudatlanság állapotába. A belső felbomlás három szakasza oly gyorsan lejátszódhat, mint - ahogy mondani szokták - három ujjesettintés. Az apai és anyai fehér és piros esszencia a szívben találkozik, a „tökéletes beteljesedés”-nek nevezett fekete látomás kerekedik felül. Az alapvető fényesség felragyog, de elmulasztjuk felismerni, és behullunk az öntudatlanságba.

Mint már mondtam, a felismerésnek ez az első elmulasztása a tudatlanság fázisa, amelyet tibetüil ma rigpának neveznek, a rigpa ellentétéként. Ez jelzi, hogy egy másik szanszára-ciklus kezdődött el bennünk, amelyet egy rövid pillanatra megszakított a halál. Azután következik a dharmata-bardója, amely észrevétlenül fellobban és már el is múlik. Ekkor másodsorra mulasztjuk el a felismerést, ez a tudatlanság második foka, a második ma rigpa.

Az első dolog, amire felfigyelünk, olyasmí, „mintha az ég és föld ismét elválának egymástól”. Hirtelen ráébredünk, hogy a halál és az újjászületés közötti állapotban vagyunk. Ezt a változás bardójának nevezik, a szipa bardónak, s ez a halál harmadik bardója.

Mivel nem ismertük föl az alapvető fényességet és a dharmata-bardo jelenségeit, megrögzött szokásaink magvai csírázni kezdenek s újraélednek. A változás bardója jelenti az ezek felébredése és a következő élet méhéhe való belépés közötti időszakot.

A szipa szó a szipa bardo kifejezésben, amelyet a „változás bardója”-nak nevezünk, „lehetőség”-et és „létezés”-t is jelent. A szipa bardóban, mivel a testünk nem is akadályozza, s nem is korlátozza a tudatot, a „lehetőségek” végtelenek, és így különböző újjászületésekbe való „átváltozást” eredményeznek. Ebben a bardóban jelen van a szellemi test külső és a tudat belső „létezése”.

A változás bardójának különleges vonása, hogy a tudat lesz a meghatározó, míg a dharmata-bardo a rigpa szférájában kibontatlan marad. Így a dharmata-bardóban van egy fényttestünk, a változás bardójában pedig egy szellemtestünk.

A változás bardójában a tudat határtalanul világos és korlátlanul mozgékony, azonban mozgása irányát egyedül elmúlt karmánk szokásos beidegződései határozzák meg. Ezért a változás „karmikus” bardójának is nevezik, mivel, mint Kalu rinpoce mondja: „ez az előző cselekedeteknek vagy karmáknak a teljesen automatikus és vak eredménye, s ami itt történik, az nem az élőlény tudatos elhatározása, csupán a karma ereje lökdösi körbe-körbe.”¹⁴²

Ezen a ponton a tudat elérkezik fokozatosan kibontakozó fejlődésének következő állomásához: a legtisztább állapotból az alapvető fényességtől - energiáján és fényén, vagyis a dharmata-bardo megjelenésén keresztül a változás bardójába, a szellemi forma még erősebb megjelenéséhez. Ebben az állapotban a szétszálás ellentétes folyamata játszódik le; a szelek ismét megjelennek, velük együtt azok a gondolati állapotok is, amelyekhez a tudatlanság, a vágy és a harag kötődik. Azután, mivel elmúlt karmikus testünk emlékei még frissek tudatunkban, felvesszünk egy „szellemi testet”.

A szellemi test

A változás bardójában lévő szellemi testünknek számos jellemvonása van. Érzékeit teljes mértékben birtokolja. Nagyon könnyű, tündöklő és mozgékony, s ébersége hétszer tisztább, mint az életben. Valamifajta fejletlen tisztánlátás birtokában is van, amelyet nem tart tudatos ellenőrzése alatt, de a szellemi testet képessé teszi, hogy mások gondolataiban olvasson.

¹⁴² Kalu Rinpoche, *The Dharma*, Albany, State Univ. of New York Press, 1986. 18.

Először a szellemi test az imént még életben lévő testhez hasonló formát ölt fel, ám annak a hiányosságai nélkül. Még ha nyomorék vagy beteg voltál ebben az életedben, szellemi tested a változás bardójában akkor is tökéletes lesz.

A Dzogcsen egyik ősi tanítása elmondja, hogy a szellemi test körülbelül akkora, mint egy nyolc-tíz éves gyereké.

Az előítéletektől terhes gondolatok ereje miatt, amelyet „karmikus szélnek” is nevezünk, a szellemi test képtelen akár egy pillanatra is nyugton maradni; szakadatlan mozgásban van. Akadálytalanul oda mehet, ahová akar, elég, ha rágondol. Mivel a szellemi testnek nincs fizikai alapja, szilárd akadályokon, falakon, hegyeken is áthatolhat.¹⁴³

A szellemi test keresztülrát a háromdimenziós tárgyakon. Mégis, mivel hiányoljuk a fizikai test apa-anya lényegét, nincs többé nap vagy hold a számunkra, csak egy homályos derengés világítja meg a közvetlenül előttünk levő teret. Közvetlenül magunk előtt láthatjuk a bardóban élő többi lényt, az élőlények azonban nem látnak minket, kivéve azokat, akik a meditáció elmélyült tapasztalata során szert tettek egyfajta tisztánlátásra.¹⁴⁴ Így a bardo-világban találkozhatunk és futó pillanatokig beszélhetünk sok más utassal is, akik előttünk haltak meg.

Felépítésében jelen lévén az öt elem, a szellemi test valóságosnak tűnik a számunkra, annál is inkább, mivel korog a gyomrunk az éhségtől. A bardo-tanítások elmondják, hogy a szellemi test az illatokból áll, és a füstáldozatok szolgálják táplálékát, de csak azt az áldozatot tudja felhasználni, amit kimondottan neki ajánlottak fel.

Ebben a helyzetben a szellemi tevékenység nagyon gyors; a gondolatok villámgyorsan követik egymást, és sok dolgot tudunk egyszerre csinálni. A tudat folyamatosan ragaszkodik a kialakult formákhoz és szokásokhoz, különösen a tapasztalatokhoz kötődik, s ahhoz a hiedelemhez, hogy ezek jelentik a végső valóságot.

A bardo tapasztalatai

A bardo első heteiben az a képzetünk, hogy éppen úgy, mint előző életünkben, férfiak vagy nők vagyunk, s nem az, hogy halottak. Hazamegyünk, hogy találkozzunk családdal és a szeretett személyekkel. Megpróbálunk beszélni hozzájuk, megérinteni a vállukat. De nem válaszolnak, s még csak az sem látszik rajtuk, hogy sejtenék, ott vagyunk. Akármennyire akarjuk, nem vesznek tudomást rólunk. Tehetetlenül figyeljük, hogy halálunkon hogyan sírnak, vagy magukba roskadva, megtört szívvel ülnek. Hiába próbáljuk vagyontárgyainkat használni. Többet már nem térítenek nekünk az asztalnál, s megkezdik holmijaink eltávolítását a házból. Dühösek vagyunk, sértettek és csalódottak, „mint egy partra vetett hal”, mondja a Tibeti halottaskönyv, „amely a forró homokon csapkod”.

Ha nagyon ragaszkodunk a testünkhöz, akkor még lehet, hogy feleslegesen még meg is próbálunk visszatérni bele, vagy körülötte bolyongunk. Szélsőséges esetekben a szellemi test hetekig vagy akár évekig a tárgyai és a teste közelében lézenghet, és még akkor sem vesszük észre, hogy halottak vagyunk, mindaddig, míg meg nem látjuk, hogy nem vetünk árnyékot, alakunk nem tükröződik vissza a tükörben, nem maradnak utánunk lábnyomok a földön. Amikor rájövünk, hogy meghaltunk, a megrázkódtatástól el is ájulhatunk.

A változás bardójában felelevenítjük elmúlt életünk minden tapasztalatát, emlékezetünk régen elveszett legkisebb részleteit is felidézzük, újra látogatunk, mint a mesterek mondják, „olyan helyeket is, ahol nem történt több velünk, mint hogy a földre köptünk”. Hétnaponként ismét át kell élnünk a halált minden szenvedésével. Ha halálunk békés volt, akkor ez a békés tudatállapot ismétlődik, ha azonban zaklatott halált haltunk, akkor a gyötrelmek ismétlődnek. S ne feledd, ezt mindig teljes tudatossággal éled át, amely hétszer erősebb, mint az életben volt, s a változás bardójának tovaröppenő szakaszában az előző életek minden negatív karmája koncentráltan és elrettentő módon tér vissza.

¹⁴³ Azt mondják, hogy két hely van, ahová nem mehet a szellemtest, ez a jövődő anya méhe és a Vadzsraszana, vagyis az a hely, ahol a buddhák megvilágosodnak. Ez a két hely jelképezi a szanszára és a nirvána bejáratát. Más szóval, újjászületni vagy megvilágosodni, mindkettő a bardo-lét végét jelenti.

¹⁴⁴ Vannak leírások, amelyekben a mesterek beszámolnak róla, hogy képesek voltak bardo-lényeket látni, sőt még a bardo régióiba is látogatást tenni.

A bardo-világon keresztül való magányos, nyughatatlan bolyongásunk olyan örjítő, mint egy rémálom, és éppen, mint egy álomban, úgy gondoljuk, hogy van fizikai testünk, hogy valójában létezőnk. Pedig a bardónak minden tapasztalata saját tudatunk szüleménye; karmánk és megrögzött szokásaink visszatérése hozza létre valamennyit.

Az elemek szelei visszatérnek, s mint Tulku Urgjen rinpoce mondta: „némelyek hangos zajokat hallanak, amelyeket a négy elem, a föld, víz, tűz és szél okoz, mások azt, mintha örökös lavina zúdulna le mögöttük, vagy egy hatalmas rohanó folyó dübörögne, a vulkán kiömlő tűzfolyama morajlana vagy hatalmas vihar hangja zúgna.”¹⁴⁵ Amikor a borzalmas sötétségben megpróbálunk előlük elmenekülni, akkor, mint mondják, három különböző szakadék nyílik meg előttünk, „mély és félelmetes”, az egyik fehér, a másik piros, a harmadik fekete. Ezek, mint a Tibeti halottaskönyv, elmondja, saját haragunk vagyunk és tudatlanságunk. Ekkor zápor, vér és genny jégesője önt el minket, test nélküli hangok, fenyegető kiáltások kísértenek, húsevő démonok és vadállatok üznek.

A karma szele szakadatlanul söpör odébb bennünket, s képtelenek vagyunk megállni a földön. A Tibeti halottaskönyv azt mondja: „Ekkor a karma szörnyű szélvihara borzalmas, elviselhetetlen, vad kavargással hajt hátulról.” Felemészt a félelem, a szél, mint a pitypang ernyős magját, fúj ide-oda, bolyongunk vigasztalanul a bardo homályán keresztül. Gyötör az éhség és a szomjúság, itt is, ott is menedéket keresünk. Érzékelésünk pillanatról pillanatra változik, kilök bennünket a szomorúság és öröm váltakozó állapotába. Tudatunk megtelik fizikai testünk iránti vágygal, amit nem találunk, ez pedig további szenvedésekbe taszít.

Az egész tájat és környezetet a mi karmánk alakítja ki, mintha a bardo-világot a saját csalóka rémlátomásos képeink népesítenék be. Ha életünkben viselkedésünk pozitív volt, akkor a bardobeli érzékelésünk és tapasztalatunk áldással és boldogsággal keveredik; ha életünk káros és másokat sértő volt, bardobeli tapasztalataink fájdalmasak, szomorúak, félelmesek lesznek. Tibetben azt mondják, hogy a halászokat, henteseket és a vadászokat korábbi áldozataik rémséges változatai gyötrik.

Néhányan, akik részletesen tanulmányozták a halálközeli tapasztalatokat és különösen az „élet újraélésé”-t, amely annak egyik legáltalánosabb eleme, feltették maguknak a kérdést: hogyan is lehetne elképzelni egy kábítószerfőnök, egy diktátor, egy náci kínzólegény bardobeli tapasztalatainak borzalmát? Az „élet újraélése” azt sugallja, hogy a halál után mindazt a szenvedést átéljük, amelyért közvetlenül vagy közvetve felelősek vagyunk.

A változás bardójának időtartama

A változás bardója átlagosan negyvenkilenc napig tart, de a legkevesebb egy hét. Változó, éppen úgy, mint ahogy néhány ember akár száz évig is él, a másik meg fiatalon meghal. Néhányan megrekedhetnek a bardóban, és szellemek vagy kísértetek lesznek. Duddzom rinpoce szerint a bardo első huszonegy napja alatt még erős benyomásaid vannak előző életedből, s ezért ez a legfontosabb szakasz az élők számára, ekkor még segíteni tudnak a halottnak. Ezután jövőbeli életed kezd lassan formát ölteni, s ez válik uralkodóvá.

A bardóban kell várakoznunk, amíg jövőd szüleinkkel meg nem teremtjük a karmikus kapcsolatot. Néha úgy gondolok a bardóra, mintha egy váróterem lenne, amelyben akár negyvenkilenc napig várakozhatsz, mielőtt átszállnál a következő újjászületésbe. Azok szállnának át először, akik nagyon jótékony és hasznos életet éltek, s szellemi gyakorlatok során képezték tudatukat, őket felismerésük ereje egyenesen egy jobb újjászületésbe viszi. A következők azok, akiknek élete haszontalan és káros volt; ők lefelé csúsznak a következő születésbe, akárhol legyen is az.

Az ítélet

Néhány bardo-leírás bemutat egy ítélezési jelenetet, egyfajta visszapillantást az életre. A halál utáni ítékezés majd minden kultúrában megtalálható. A jó lelkiismeretet, a védelmedet egy

¹⁴⁵ Chökyi Nyima Rinpoche, *The Bardo Guidebook*, Kathmandu, Rangjung Yeshe, 1991. 14.

fehér őrzőangyal képviseli, felsorolván jó cselekedeteidet, míg a rossz lelkiismeretedet, a vádat egy fekete démon képviseli. A jót és rosszat fehér és fekete kavicsok képében halmozzák fel. A „Halál Ura”, a bíró megnézi a karma tükrét, és meghozza ítéletét.¹⁴⁶

Úgy gondolom, hogy ezen ítélezési jelenet és a halálközeli állapotot jellemző életre való visszapillantás között néhány érdekes párhuzam van. Végső soron minden ítékezés a saját tudatunkon belül zajlik le. Mi vagyunk az ítélezők és az elítéltek. „Érdekes megjegyezni - mondta Raymond Moody -, hogy az ítélet az általam tanulmányozott esetekben nem a fénylénytől eredt, aki mindenképpen szerette és elfogadta ezeket az embereket, hanem magából az elítélt személyből.”¹⁴⁷

Egy asszony, aki keresztülment a halálközeli állapoton, mesélte Kenneth Ringnek: „Megmutatják neked az életedet - és te ítéletet mondasz... Saját magadon ítélsz. Minden bűnödöt megbocsátották, de te meg tudsz-e magadnak bocsátani azért, amit nem tettél meg, amikor meg kellett volna tenned, s a kis csalásokért, amelyeket az életedben elkövettél? Meg tudsz magadnak bocsátani? Ez az ítélet.”¹⁴⁸

A végítélet-jelenet arra is rámutat, mi is az, ami a végső elszámolásban valójában számít: a cselekedeteink mögött meghúzódó indíték, s hogy múltbéli cselekedeteink, szavaink, gondolataink hatása elől nem menekülhetünk, szokásaink megjelöltek minket. Ez azt jelenti, hogy nemcsak jelen életünkért vagyunk teljes mértékben felelősek, hanem a jövőbeliekért is.

Az elme hatalma

A bardóban tudatunk oly könnyű, mozgékony és törekeny, hogy bármilyen, jó vagy rossz gondolatunk támad, hatalmas erővel és befolyással bír. A test támasza nélkül a gondolatok valósággyá válnak. Képzeld el azt az éles fájdalmat és dühöt, amit akkor éreznénk, ha látnánk, hogy a temetési szertartásunkat gondatlanul végzik el, s a kapzsi rokonok huzakodnak hagyatékunkon, vagy barátaink, akiket igen szerettünk, s azt gondoltuk, hogy ők is kedvelnek minket, megvetően, lekicsinylően vagy egyszerűen csak leereszkedő módon beszélnek rólunk. Az efféle helyzet nagyon veszélyes, mert vad reakciónk egyenesen valamely nem szerencsés újjászületés felé lökhet.

A gondolat mindent elborító ereje tehát a kulcskérdés a változás bardójában. Ebben a döntő pillanatban tökéletesen kiszolgáltatottak vagyunk azoknak a szokásoknak és beidegződéseknek, amelyeket engedtünk megnőni, és uralták az életeinket. Ha nem ellenőrzöd szokásaidat és beidegződéseidet ebben az életedben, és nem akadályozod meg, hogy eluralják tudatodat, akkor a változás bardójában kiszolgáltatott áldozatukká válsz, bábként lökdös ide-oda erejük.

A változás bardójában a legkisebb zavaró tényező is beláthatatlan következményekkel járhat, s ezért van az, hogy a Tibeti halottaskönyvet hagyományosan olyan embernek kell felolvasnia, akivel jó kapcsolatban voltál, egyébként maga a hangja is zavarhat, s akár már ez rettenetes dolgokat eredményezhet.

A tanítások számos leírást adnak a változás bardójában lévő tudat nyersségéről; a legmegrázóbb azt mondja, hogy bardóbeli tudatunk olyan, mint egy lángoló vörösen izzó vasrúd, amelyet úgy hajlítgatod, ahogy akarod, míg ki nem hűl, hisz akkor gyorsan megszilárdul, s megtartja az akkori formáját. Éppen így, mint mondják, egyetlen kedvező mondat ebben a bardóban egyenesen elvezethet a megvilágosodáshoz, és egyetlen káros reakció megrekeszthet és hosszú ideig borzalmas szenvedések között tarthat. A Tibeti halottaskönyv nem óvhatna komolyabban:

Most itt az idő, amely felemelkedés és az alászállás között; itt az idő, amikor egyetlen pillanatnyi lustaság állandó szenvedésbe lökhet; itt az idő, amikor egy pillanatnyi koncentráció állandó boldogsággal jutalmaz. Céltudatosan összpontosítsd tudatodat; igyekezz meghosszabbítani a jó karma eredményeit!

¹⁴⁶ Ez a jelenet szerepel a tibeti népi drámákban és operákban, és a „delok”-ok is beszámolnak róla (lásd a 20. fejezetet).

¹⁴⁷ Raymond A. Moody Jr., *Reflections on Life After Life*, New York, Bantam, 1977. 32.

¹⁴⁸ Kenneth Ring, *Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience*, New York, Quill, 1985. 70.

A Tibeti halottaskönyv megpróbálja felkelteni a szellemi gyakorlatokkal való kapcsolatot, amelyeket a halott személy talán elvégzett, s bátorít bennünket: adjuk fel az emberekhez és a vagyonhoz való ragaszkodásunkat, szabaduljunk meg a testünk iránti sóvárgástól, ne adjuk meg magunkat a vágnak, haragnak, inkább kedvességünket tápláljuk, mint ellenséges érzéseinket, s még csak ne is gondoljunk káros cselekedetekre. Emlékezteti a halottat, hogy nincs ok a félelemre: egyrészt elmondja, hogy a félelmetes bardo-alakok csupán a saját csalóka kivetítései és természetüknél fogva üresek, másrészt, hogy számukra csak „a szokásos beidegződés szellemi testével” rendelkeznek, és ennek következtében szintén üresek. „Tehát az üresség nem okozhat kárt az ürességnek.”

A változás bardójának változékony és bizonytalan természete a megszabadulásra is számos lehetőséget kínálhat, s a tudat érzékenysége ebben a bardóban előnyünkre is fordítható. Csak épp nem szabad elfelejtenünk egyetlen utasítást; arra van szükség, hogy pozitív gondolat bukkanjon fel tudatunkban. Ha fel tudunk idézni bármiféle tanítást, amely a tudat természete felé irányított bennünket, ha még a gyakorlathoz való vonzalmunkat vagy a szellemi gyakorlattal való mély kapcsolatunkat is megerősíti, akkor ez egyedül megszabadíthat bennünket.

A változás bardójában a buddha-világok nem jelennek meg maguktól, mint ahogy a dharmata-bardóban, ám ha felidézed őket, akkor tudatod erejével közvetlenül a megvilágosodás felé irányíthatod magadat. Azt mondják, hogy ha megidézél egy buddhát, az azonnal megjelenik előtted. Ne feledd, korlátlanok a lehetőségek. Ebben a bardóban ha nem is teljesen, de legalább valamennyire ellenőrzés alatt kell tartanunk tudatunkat, ami igen nehéz, hiszen itt a tudat nagyon törékeny, szétszórt és nyugtalan.

Ebben a bardóban tehát figyelmed lankadtával azonnal gondolj vissza a szellemi gyakorlatokra, mesteredre, a buddhákra, idézd meg őket minden erőddel. Ha életed során az imádkozás természetessé vált számodra, akkor, ha a dolgok nehezzé, kritikussá válnak vagy kicsúsznak ellenőrzésed alól, akkor bármely megvilágosodott lényt megidézhetsz: Buddhát vagy Padmaszambhavát, Tárát, Avalokitesvarát, Krisztust vagy Szűz Máriát. Ha képes vagy valamelyiket teljes szívedből, buzgón, odaadó lelkesedéssel megidézni, akkor áldásuk ereje segítségével tudatod megszabadul és a bölcsességtudat szférájába kerül. Ebben az életben úgy tűnhet, hogy az imádkozás kevés eredménnyel jár, hatása azonban a bardóban kimondhatatlanul erős.

Mindebből látható, milyen rettenetesen nehéz a bardo kritikus helyzetében tudatunkat összpontosítani, ha nem végeztük el előzőleg a kellő gyakorlatokat. Gondold el, hogy milyen borzasztóan nehéz lidércnyomásos álomban egy imát felidézni, milyen tehetetlenek és kiszolgáltatottnak érezzük ilyenkor magunkat. A változás bardójában éppen ilyen nehéz gondolataink összeszedése, ha ugyan nem nehezebb. Ezért kulcsszava a Tibeti halottaskönyvnek, amelyet újra és újra megismétel: „Ne légy zaklatott!” Mint rámutat:

*Ez a választóvonal, amikor a buddhák és az érző lények elválnak...
„Egy pillanat alatt elválnak a tökéletes megvilágosodásban.”*

Újjászületés

Ahogy a változás bardójában az újjászületés egyre közeledik, annál zaklatottabban kapaszkodsz valamiféle test anyagi támasza után, és egyre izgatottabban keresel egyet, amelybe újjászülethetnél. Különböző jelek tűnnek fel, amelyek utalnak arra, hogy melyik az a szféra, amelybe valószínűleg újjászületsz. Különböző színű fények áradnak a létezés hat szférájából, s úgy érzed, a tudatodat uraló negatív érzelmektől hajtva, hogy valamelyikhez vonzódsz. Ha valamelyik fény magához vonzott, akkor onnan már nagyon nehéz visszatérni.

Ezután képek, látomások jelennek meg, amelyek az egyes szférákhoz kapcsolódnak. Minél jobban megismered a tanítást, annál inkább fölismered, mit is jelentenek. A jelek a különböző tanítások szerint egy kicsit eltérőek egymástól. Néhány azt mondja, hogy ha istennek születsz újjá, akkor emeletes mennyei palotát látsz megjeleníteni. Ha félistenként születnél újjá, akkor úgy érzed, hogy fegyverek között forogsz, vagy egy csatamezőn találod magadat. Ha állatnak kellene újjászületned, akkor barlangban látod magadat, a földben egy lyukban vagy egy szalmából készült madárfészekben. Ha látomásodban fatönc, sűrű erdő vagy szövött anyag jelenik meg, akkor az éhes

szellemek világa vár rád. Ha a pokol lesz újjászületésed helye, akkor azt érzed, hogy tehetetlenül vezetnek lefelé egy úton, be egy fekete szakadékba, komor helyeken mentek keresztül, fekete és vörös házak között vagy egy vasváros felé.

Sok más jel is van, például ha figyelmed, mozgásod valamelyik hely felé fordul, akkor az az a világ, ahová újjászületsz. Ha istennek vagy az emberi szférába várnak, akkor a pillantásod felfelé irányul, ha az állatok köre lesz lakhelyed, akkor egyenesen előre pillantasz, mint a madarak; ha pedig az éhes szellemek között a helyed, akkor lefelé vonzódik pillantásod, mintha alá akarnál merülni.

Ha ezek a jelek megjelennek, vigyázz, nehogy a szerencsétlen újjászületésbe ess.

Ugyanakkor bizonyos szférák iránt mély vonzalom s vágy ébred benned, s öntudatlanul feléjük haladsz. A tanítások intenek, ezen a ponton az a nagy veszély fenyeget, hogy az újjászületés olthatatlan vágyában bármely helyre odarohansz, amely csak egy kis biztonságot is ajánl. Zaklatott vágyaid vagy a düh azonnal megszakíthatja a bardót, és negatív érzelmeid árama besöpör következő újjászületésedbe. Láthatod tehát, hogy következő újjászületésedet közvetlenül a vágy, harag és tudatlanság határozza meg.

Képzeld el, hogy egy menedékhely felé rohansz, hogy megmenekülj a bardo-élmények támadásaitól. Azután izzó vágyadban, hogy elmehess innen, rátalálsz egy újjászületésre, nem is törődve vele, hogy milyet. A Tibeti halottaskönyv szerint még tévedhetsz is, összekeverve a jó születési helyet a rosszal és fordítva. Hallhatod szeretteid hívó hangját vagy csalogató éneket, s ha ezeket követed, egyszer csak egy alsóbbrendű világban találhatod magadat.

Nagyon vigyázz, nehogy valamelyik szerencsétlen szférába vakon besétálj. Csodálatos, hogy amint tudatosodik benned, mi is történik, akkor aktívan befolyásolhatod, sőt meg is változtathatod sorsodat.

A karma szele söpör tova, s hirtelen megérkezel arra a helyre, ahol jövő szüleid szeretkeznek. Látod őket, s érzelmileg nagyon vonzósds hozzájuk, az elmúlt karmák miatt, erős kötődést érzel vagy ellenérzés kerít hatalmába. Vágy és vonzalom az anya iránt, féltékenység és ellenérzés az apa iránt azt eredményezi, hogy fiúgyermekként születsz újjá, ha épp ellenkezőleg érzel, akkor pedig lányként.¹⁴⁹ Azonban ha ezeknek az erős érzéseknek nem tudsz ellenállni, akkor nemcsak hogy újjászületsz, de lehet, hogy egy alsóbb szférában találsz magadat.

Tehetünk valamit, hogy elkerüljük az újjászületést vagy hogy irányíthassuk? A bardo-tanítások két speciális utasítást adnak: módszereket, amelyek segítségével elkerülhetjük az újjászületést, vagy ha ez nem is sikerül, akkor egy jót választhassunk. Az első útmutatást ad, miként zárjuk el egy másik születés bejáratát.

A legjobb módszer, ha az érzelmeket, a vágyat, haragot vagy féltékenységet megszüntetjük, és beismerjük, hogy a bardo-tapasztalatok közül egyik sem valóságos. Ha ezt felismered, és igaz, üres természetét tudatodba vésed, akkor ez már magában megóv az újjászületéstől. A Tibeti halottaskönyv ekként óv bennünket:

Ó, az apa és anya, a hatalmas vihar, a forgósél, a mennydörgés, a borzalmas képek és ezek a látszat jelenségek való természetük szerint káprázatok csupán. Bár megjelennek ugyan, de nem valóságosak. Anyaguk nem igazi, tünékenyek, mint a délibáb, nem változatlanok. Miért vágyódnál. Miért félnél? A nem létezőt létezőnek tekinted?...

A Tibeti halottaskönyv így folytatja tanácsait:

„Az anyagiság nem más, mint a saját tudatunk, amely az üresség, a nem-keletkezett, az akadálytalan.” Gondolj erre, legyen természetes a tudatod és nem gyengülő, saját természetébe foglalt, mint amikor vizet öntünk a vízbe; csak ahogy van, laza, nyitott és eleresztett. Ha engeded, hogy természetesen és lazán megnyugodjék, akkor biztos lehetsz, hogy a különféle születések anyaméhének kapuja bezáródik.¹⁵⁰

¹⁴⁹ Azt mondják, hogy amikor egy pár szeretkezik, számos bardo-lény köréjük gyűlik, azt remélve, hogy karmikus kapcsolatban vannak velük, és újjászülehetnek. Az egyiknek sikerül, a másik meghal a bánattól, ez a bardo-ban hetenként bekövetkező halálélményként is lejátszódhat.

¹⁵⁰ Fremantle and Trungpa, Tibetan Book of the Dead, 86.

A következő legjobb módszer arra, hogy elkerüld az újjászületést, hogy lehetséges szüleidet úgy tekinted, mint buddhát, mesteredet, jidamot vagy istenséget. Meg kell próbálnod kialakítani magadban a vágy felébredése iránti ellenállást, s a buddhák világára kell gondolnod, így megakadályozhatod újjászületésedet, vagy esetleg a buddhák közé kerülsz.

Ha nem vagy képes arra, hogy tudatodat e gyakorlat elvégzésére kellően megerősítsd, akkor még mindig ott van az újjászületés kiválasztásának módszere, amely a különféle szférák jeleihez kötődik. Ha újjá kell vagy tudatosan újjá akarsz születni, hogy mások javára kövesd szellemi utadat, akkor sehová máshová ne kerülj, csakis az emberi szférába. Csak itt alkalmasak a körülmények a szellemi fejlődésre. Ha az emberi világba szerencsés körülmények közé fogsz újjászületni, akkor, mint a tanítások mondják, azt érzed, hogy fényes, gyönyörű házba érkezel, vagy egy városba, vagy emberek sokaságában találod magadat, vagy egy szeretkező emberpár víziója jelenik meg előtted.

Egyébként azonban nemigen van más választásunk. Ellenállhatatlanul vonzódnak a számunkra kijelölt születési hely felé, „mint ahogy a madár kalickába esik, mint ahogy a száraz fűvet a tűz fellobbantja, s mint ahogy a vadállat a mocsárba süllyed”. A Tibeti halottaskönyv mondja: „Ó, te megvilágosodott család fia (leánya), bár nem akarsz menni, nincs erőd ellenállni, tehetetlen vagy, és menned kell.”

Mégis, mint ahogy a tanítások folyvást buzdítanak bennünket, mindig van remény; most van itt az ideje, hogy imádkozz; ha igazán akarod és koncentrálsz, még ebben a pillanatban is eldőlhet, hogy a buddha-világba születesz újjá, vagy ha ez nem is történik meg, akkor is elszánt vágyat gerjeszthetsz magadban, hogy emberi családba szüless, ahol lehetőséged lesz, hogy a szellemi ösvényre rátalálj, és folytasd utadat a megvilágosodás felé. Ha a karmád igen erős, és egy bizonyos szféra felé lök, akkor lehet, hogy nincs más választásod, azonban régmúlt elkötelezettséged és imáid segíthetik, hogy sorsodat újra alakítsd, s olyan életre születhess, amely egy napon elvezet a megvilágosodáshoz.

Amikor belépsz az anyaméhbe, akkor is imádkozz tovább, hogy ez történjék. Még akkor is elképzelheted magadat, hogy egy megvilágosodott lény vagy mint a mesterek, hagyományosan mondják, Vadzsraszattvaként.¹⁵¹ Áldd meg az anyaméhet, mint szent környezetet, képzelj „az istenek palotájának”, és folytasd gyakorlataidat.

*Most, hogy a változás bardója rám ragyog,
Összpontosítom tudatomat.
A jó karma eredményeit továbbfejleszttem,
Bezárom az újjászületés kapuját, és elkerülöm az újjászületést.
Itt az idő, amikor kitartásra és tiszta érzékelésre van szükség;
Hátrahagyni a káros érzelmeket és meditálni a mesterről.*

Végső soron a tudat követelése, hogy egy bizonyos szférába kerüljünk, s ez lök az újjászületés felé. Szeretne megszilárdulni, ragaszkodni, és ez a fizikai újjászületésben fejeződik ki végérvényesen.

Ha sikerül a tudatodat az emberi újjászületés felé fordítani, akkor egy teljes kört tettél meg. Ismét ennek az életnek természetes bardójába kerülsz. Amikor látod apádat és anyádat szeretkezni, az tudatodat ellenállhatatlanul vonzza, és belépsz az anyaméhbe. Ez jelenti a változás bardójának végét, ekkor tudatod ismét észleli a felbomlás jeleit és szakaszait, valamint az alapvető fényesség felragyogását. Azután megint a beteljesedés fekete élménye kerekedik felül, és ebben a pillanatban létrejön kapcsolatod az új anyaméhvel.

Úgy kezdődik az élet, ahogy befejeződött: az alapvető fényességgel.

¹⁵¹ Vadzsraszattva a száz békés és haragvó istenség központi figurája. (Lásd a 19. fejezetet.)

Tizenkilenc

Segítség a halál után

A modern világban, amikor meghal valaki, a hátramaradottak számára az a legelkeserítőbb érzés, hogy meg vannak győződve arról, már semmit nem tehetnek a szeretett eltávozottért, ami csak növeli és mélyíti magányosságukat és fájdaljukat. Ez azonban nem igaz. Nagyon sok módja van, hogy segítsünk a halottnak, s így magunknak is segítsünk abban, hogy nélküle tovább éljünk. A buddhizmus egyik legsajátosabb vonása és a buddhák könyörületeségének, mindentudó ügyességének megnyilvánulása az a sok speciális gyakorlat, amelyek segítségével a halotton segíteni lehet, s amelyek a gyászoló kínjait is enyhítik. A tibeti buddhisták élet- és halálszemlélete mindent felölel, és világosan jelzi, van rá mód, hogy az embereknek bármikor segítsünk. Nincs semmiféle akadály az „élet”-nek és „halál”-nak nevezett dolog között. A könyörületes szív sugárzó ereje és melegsége mindenhová elér és segít.

Mikor segíthetünk

A változás bardója, mint azt már bemutattam, nagyon zavaros és háborgó időszaknak tűnhet. Mégis nagy reményt rejt magában. A változás bardójában a szellemi test tulajdonságai, amelyek azt oly törekennyé - áttetszővé, mozgékonyá, érzékennyé és tisztánlátóvá - teszik, ugyanakkor megnyitják az élőkől érkező segítségre. Az a tény, hogy nincsen fizikai formája, megtestesülése, nagyon irányíthatóvá teszi. A Tibeti halottaskönyv a szellemi testet könnyen megzabolázható lóhoz hasonlítja, vagy hatalmas fatörzshöz, amelyet nehéz a földön elvonszolni, ám a vízre téve könnyedén irányítható. A halottak megsegítésére tartott szellemi gyakorlat a halált követő negyvenkilenc nap alatt, a változás bardójában a leghatásosabb, ezen belül is különös hangsúlyt kell fektetni az első huszonegy napra. Ez alatt a három hét alatt a halottaknak még erősebb kapcsolatuk van ezzel az élettel, így könnyebben elérhetjük őket segítségünkkel. Ebben az időszakban szellemi gyakorlatunk sokkal nagyobb valószínűséggel irányíthatja jövőjüket, segítheti, hogy a megszabadulás felé forduljanak, vagy legalábbis jobb újjászületést érjenek el. Minden lehető eszközzel meg kell kísérelnünk, hogy ekkor segítsünk rajtuk, hiszen később megkezdődik következő létezésük fizikai formájának kialakulása - amely, mint mondják, a halál utáni huszonegyedik és a negyvenkilencedik nap között történik -; s ekkor már a lehetőségek sokkal korlátozottabbak.

Azonban a halottnak nyújtott segítség nem korlátozódik a halál utáni negyvenkilenc napnyi időszakra. Soha sincs túl késő, hogy segítsünk valakinek, aki meghalt, bármikor történt is az. Lehet, hogy az a személy, akinek segíteni akarsz, már száz éve halott, s mégis jótékony hatása lehet, ha gyakorlatokat végzel az érdekében. Duddzom rinpocse szokta volt mondani, hogy ha valaki elnyerte a megvilágosodást és buddha lett, még akkor is szüksége van mindenféle segítségre a mások érdekében kifejtendő tevékenysége során.

Hogyan segíthetünk

A legjobb és legkönnyebb segítség, amelyet egy halott személynek adhatunk, ha értesülvén haláláról, elvégezzük a phova lényegi gyakorlatát, amelyet a 13. fejezetben mutattam be.

Tibetben azt mondjuk, hogy amiképp a tűznek az a természete, hogy égjen, a vízé meg hogy oltsa a szomjat, a buddhák természete az, hogy amint megidézik őket, megjelennek, oly végtelen a könyörületeségük és vágyuk, hogy az élőlények segítségére legyenek. Egy pillanatig se képzeld azt, hogy ha te idézed meg az igazságot halott barátod érdekében, az kevésbé hatásos, mintha egy „szent ember” imádkozik érte. Mivel közel állsz a halotthoz, szereteted és kapcsolatod mélysége különös hívás, amely erőt ad, hogy te végezd el a gyakorlatot. A mesterek biztosítottak bennünket: Hívd őket, és a buddhák válaszolni fognak.

Khandro Cering Csödrön, Dzsamjang Khjence szellemi felesége gyakran mondja, hogy ha valóban jószívű vagy, és igazán elkötelezetten imádkozol valakiért, akkor imád hatásos lesz. Bizzál

tehát magadban, hogy ha meghalt valaki, akit nagyon szerettél, és igaz szívvel, őszintén imádkozol érte, akkor imád rendkívül hatásos lesz.

A legjobb és leghatásosabb a phovát addig elvégezni, mielőtt még valaki is érintené vagy elmozdítaná a testet. Ha erre nincs lehetőség, akkor próbáld meg a phovát azon a helyen elvégezni, ahol a személy meghalt, vagy legalábbis nagyon erősen idézd fel tudatodban halála helyének képét. Erős kapcsolat van a halott, a halál helye, sőt még a halál időpontja között is, különösen, ha sérüléseibe halt bele valaki.

A változás bardójában, mint már mondtam, a halott tudata minden héten ugyanúgy átesik a halál élményén. Tehát a phovát vagy bármely más választott szellemi gyakorlatot a negyvenkilenc nap alatt bármikor elvégezheted, de legjobb, ha ugyanazon a napon, amikor a haláleset bekövetkezett.

Akármikor eszedbe jut halott rokonod vagy barátod, vagy nevét említik, küldd felé szeretetedet, majd koncentrálj a phova elvégzésére. Addig és olyan gyakran csináld, ahogy jólesik.

Még egy dolgot tehetsz: amikor eszedbe jut a halott, azonnal mondj el egy mantrát, például ezt: OM MANI PADME HUM (tibeti kiejtéssel: Om Mani Peme Hung), a Könyörületesség buddhájának mantráját, amely újjászületés okát képező valamennyi káros érzelmet megtisztítja.¹⁵² Vagy mondd Amitábha buddha, a Végtelen Fény buddhája mantráját: OM AMIDEVA HRIH. Azután ezt tovább csinálhatod a phova-gyakorlattal együtt.

Akár végzed ezeket a gyakorlatokat meghalt szeretteid segítségére, akár nem, azt soha ne feledd, hogy a bardóban a tudatosság nagyon éles; ha csak jó gondolataidat küldöd felé, akkor az is nagyon nagy segítség.

Amikor valaki hozzád közel állóért imádkozol, könyörületességedet kiterjesztheted más halottakra is: atrocitások, háborúk, katasztrófák, éhínség áldozataira, azokra, akik koncentrációs táborokban haltak vagy halnak meg máig, mint például Kínában és Tibetben, olyanokért is, akik évekkal ezelőtt haltak meg, mint például nagyszüleid, a család régóta halott tagjai vagy a világháború áldozataiért. Gondold el, hogy imáid egyenesen azokhoz szállnak, akik életüket rettenetes szenvedések, szenvedélyek vagy düh közepette veszítették el.

Azoknak, akik erőszakos vagy hirtelen halállal haltak, különösen nagy szükségük van a segítségre. Gyilkosságok áldozatait, öngyilkosokat, balesetekben meghaltakat, háborúban elesetteket könnyen csapdába ejthetik szenvedéseik, kínlódásuk, félelmük, s megrekedhetnek a halál éppen bekövetkező élményében, úgy, hogy képtelenek végigjárni az utat az újjászületésig.

Képzeld el, hogy hatalmas fénysugarak áradnak a buddhákból vagy isteni lényekből, s árasztják magukból könyörületességüket, áldásukat. Képzeld el, hogy ez a fény ráárad a halottra, teljesen megtisztítja, és megszabadítja minden zavarodottságától, halála szenvedésétől, és mély, hosszan tartó békét sugároz rá. Képzeld el azután, teljes szíveddel és tudatoddal, hogy a halott feloldódik a fényben, tudata meggyógyul, s minden szenvedéstől mentesen felemelkedik, és szétválaszthatatlanul örökre egyesül a buddhák bölcsességtudatával.

Nyugati emberek, akik nemrég látogatást tettek Tibetbe, meséltek nekem egy balesetről, amelynek tanúi voltak. Egyik nap látták, hogy egy tibeti sétál az út szélén, amikor egy kínai teherautó elütötte, és egy pillanat alatt meghalt. Egy éppen arra járó szerzetes gyorsan odament, s leült a földön fekvő halott ember mellé. Látták, hogy a szerzetes fölé hajol, és valami gyakorlatot recitál közel a füléhez; hirtelen, teljes megdöbbenésükre, az ember feléledt. A szerzetes ezután egy másik gyakorlat recitálásába kezdett. Ezt ismerték, a tudat átvitelére szolgált. Azután csendben visszavezette a halálba. Mi történt? Világos, hogy a szerzetes felismerte, a hirtelen megrázkódtatás, amellyel annak az embernek a halála bekövetkezett, borzalmas zavarodottságban hagyta, ezért a szerzetes gyorsan cselekedett: először megszabadította a halott tudatát a zavarodottságtól, azután, a phova segítségével, átvitte a buddha-szférába vagy egy jó újjászületésbe. A nyugatiak szemében ez a szerzetes egészen egyszerű embernek tűnt, azonban ez a jelentős esemény megmutatta, hogy valójában gyakorlott meditáló volt.

Nem csupán meditációs gyakorlatokkal és imádságokkal segíthetünk a halottnak, jótékonyági felajánlásokat is tehetünk nevükben a rászorulóknak és betegeknek. Vagyontárgyaikat

¹⁵² Lásd a 4. függelék a mantra magyarázatára.

odaadhatjuk a szegényeknek, humanitárius célokra áldozhatunk, mint például kórházak, segítő programok, szeretetthonok, kolostorok számára.

Támogathatunk nyugdíjasokat szellemi gyakorlatok megszervezésével, vagy imatálalkozókat, amelyeket neves mester vezet valami szent helyen, mint például Bodhgaja. Mécseseket gyűjthetünk a halottnak, szellemi gyakorlatokkal kapcsolatos művészeti munkákat szponzorálhatunk. Tibetben és a Himalájában a halottak megsegítésének különösen kedvelt másik módja, hogy állatok életét mentik meg, melyeket már a mészárszékre ítélték, ezeket megvásárolják és elengedik.

Lényeges, hogy a kegyes cselekedetekből fakadó minden erényt és jó érzést ajánljuk fel a halottnak s valamennyi embernek, aki meghalt, úgy, hogy mindannyian jobb újjászületést és kellemesebb körülményeket érhessenek el az új életben.

A halott tisztánlátása

Emlékezz rá, hogy a halott tisztánlátása a változás bardójában hétszer élesebb, mint az életben volt. Ez vagy nagy szenvedés, vagy nagy jótétemény forrása lehet számára.

Ezért nagyon fontos, hogy ha valamelyik szeretted meghal, figyelj arra, hogy ne háborgasd és ne sértsd meg. Mivel a halott, amikor visszatér a hátramaradottakhoz vagy a megsegítésére megidézettekhez, új állapotában nemcsak azt látja, hogy mi történik, de egyenesen gondolatolvasásra is képes. Ha a rokonok csak mesterkednek, s veszekednek az örökség szétosztásán, kapzsiak, rosszakaratúak, s nem él bennük igazi szeretet a halott iránt, az borzasztó dühöt és sértettséget vagy kiábrándulást válthat ki a halottból, s ezek a vad érzések egy szerencsétlen újjászületésbe lökhetik.

Képzeld el például azt, hogy a halott látja, amint szellemi gyakorlatot folytatnak érte, de nem a javára, őszinte szívvel, hanem nyilvánvaló szórakozottsággal; a halott minden hitét elveszítheti. Vagy képzeld azt el, hogy egy halott látja a szeretett személyt őrjöngve és fájdalomnak kiszolgáltatottan; ez őt is mélységes elkeseredésbe sodorhatja. Ha egy halott rájön, rokonai csak tettették a szeretetet, hogy megkaparintsák pénzét, annyira fájdalmas és kiábrándító lehet a felismerés, hogy akár szellemként is visszatérhet kísérteni vagyona örököséhez. Láthatod tehát, hogy az, ahogyan cselekedsz, ahogyan gondolkodsz és ahogyan viselkedsz mind döntő fontosságú lehet, és sokkal nagyobb hatással van jövőjükre, mint azt gondolhattad volna.¹⁵³

A következőkben meglátjuk, miért is annyira fontos a halott lelki békéje érdekében, hogy a hátramaradottak egyetértésben legyenek egymással. Tibetben épp ezért biztatják az összegyűlt rokonokat, hogy együtt végezzék a gyakorlatot és mondják el a mantrát, ahányszor csak lehet: OM MANI PADME HUM. Ezt Tibetben mindenki meg tudja tenni, s tisztában vannak vele, hogy ezzel segítik a halott személyt, s ez ösztönzi őket elkötelezett közös imára.

A halottnak a változás bardójabeli éleslátása az, amely a mesternek vagy tapasztalt szellemi gyakorlónak a halott javára folytatott meditációját annyira hasznossá teszi.

A mester a rigpa halál előtti állapotában nyugszik, a tudat természetében, és megidézi a halott szellemi testét, amely a változás bardójában bolyong. Amikor a szellemi test megjelenik a mester előtt, akkor a meditáció erejében megmutatja a rigpa lényegi természetét. Éleslátása segítségével a bardo-lény akkor közvetlenül látja a mester bölcsességtudatát, és így ott és akkor elnyeri a tudat természetébe való beavatást, és megszabadul.

A köznapi gyakorló is, bármilyen gyakorlatot végez meghalt barátja üdvéért, ugyanebből az okból hatalmas segítséget jelent. Elvégezheted például a Tibeti halottaskönyvvel kapcsolatos Száz békés és haragvó istenség gyakorlatát, vagy egyszerűen a könyörületesség állandó állapotában megpihensz, s ha akkor idézed meg a halottat s gyakorlatod szívgyökerének teszed meg, az hatalmas jótétemény.

Amikor a buddhista gyakorlók meghalnak, értesítjük mesterüket, minden szellemi tanárukat és szellemi barátaikat, hogy azonnal el tudjanak kezdeni gyakorlatokat folytatni az érdekében.

¹⁵³ Mégis, a szellemi gyakorlatokat folytató esetében, amikor meghal, s látja barátait, rokonait, akik ragaszkodnak hozzá és bánkódnak a halálán, lehetséges, hogy megbántottság és harag helyett képes lesz felismerni, hogy viselkedésük pusztán a szanszára természete. Ebből a belátásból mélységes együttérzést ébreszthet fel magában, amely nagyban a javára szolgálhat a változás bardójában.

Általában összegyűjtöm a meghalt emberek nevét, és elküldöm ismerős, nagy mesterekhez Indiába és a Himalájába. A kolostorban néhány hetenként bevonják őket a megtisztító gyakorlatokba és egyszer egy tíznapos intenzív csoportos gyakorlatba.¹⁵⁴

Tibeti buddhista gyakorlatok a halottért

1. *A Tibeti halottaskönyv*

Tibetben, amikor a haldokló javára elvégzik a phova-gyakorlatot, akkor többször is felolvassák a Tibeti halottaskönyvet, s elvégzik a hozzá kapcsolódó gyakorlatokat. Kelet-Tibetben az a szokás, hogy a halált követő negyvenkilenc nap során végigolvassák a Tibeti halottaskönyvet, ebből a halott megtudja, hogy a halál melyik szakaszában van, s buzdítást, irányítást nyer.

A nyugatiak gyakran kérdezik: hogyan hallja egy halott ember a Tibeti halottaskönyvet.

Az az egyszerű válasz, hogy a halott tudata, amikor az ima erejével megidézzük, tud a gondolatainkban olvasni, és pontosan érzi, mit gondolunk vagy miről medítálunk. Ezért nem akadályozza semmi abban, hogy megértse a javára felolvasott Tibeti halottaskönyvet, s még akkor is megérti, ha ő maga idegen, és tibetiül olvassák neki. A halott számára nincs nyelvi akadály, mivel a szöveg jelentését belső tudatával érti.

Ezért nagyon fontos, hogy a gyakorlatot végző figyelmesen, minden erejét összeszedve koncentráljon, és ne csupán rutinból végezze a meditációt. Ugyancsak, mivel a halott átéli az eseményeket, sokkal jobban megérti a Tibeti halottaskönyv igazságát, mint mi magunk.

Néha megkérdezik, mi van akkor, hogy ha már a halál pillanatában a tudat a feledékenység állapotába kerül; nem tudjuk, hogy a tudat mennyi ideig marad az öntudatlanság állapotában, s mikor kerül a változás bardójába. Ezért kell újra és újra olvasni a Tibeti halottaskönyvet és ismételten folytatni a gyakorlatokat, hogy megragadjuk az adandó alkalmat.

S mi van azokkal az emberekkel, akik nem ismerik a Tibeti halottaskönyv tanításait? Nekik is olvassuk fel? A dalai láma adta ezt a világos útmutatást:

Akár hívő vagy, akár nem, nagyon fontos, hogy megbékélt tudatban érjen a halál... Buddhista nézőpontból az újjászületés attól függetlenül létezik, hogy a személy hisz-e benne vagy sem, ezért fontos, hogy megbékélt vagy legalábbis semleges tudattal haljon meg. Ha a személy nem hívő, akkor a Tibeti halottaskönyv olvasása megrázza tudatát... ellenérzést válthat ki, s lehet, hogy inkább árt, mint használ. Olyan személy esetében, aki nyitott erre a dologra, a mantrák, a buddhák nevei kialakíthatnak valamiféle kapcsolatot, és így segítségére lehetnek. Fontos, hogy mindenekelőtt a haldokló hozzáállását vegyük számításba.¹⁵⁵

2. *Ne-dren és csang-csok.*

A Tibeti halottaskönyv felolvasásával együtt folyik a halottat irányító ne-dren gyakorlat vagy a csang-csok, a megtisztító rituálé, amelyben a mester a halott tudatát egy jobb újjászületés felé irányítja.

A legjobb, ha ezeket rögvest a halál bekövetkezte után végzik, de legalábbis az azt követő negyvenkilenc nap során. Ha a holttest nincs jelen, akkor az elhunyt tudatát egy képmásba idézik meg, vagy a nevét tartalmazó kártyába, így jelezve azonosságukat. Egy fotó is megteszi, ezeket cenzangnak nevezik. A két gyakorlat ereje abban rejlik, hogy a halált követő időszakban a halott még erősen kötődik e világi testéhez.

A mester meditációja erejével a bardóban céltalanul bolyongó tudatot behívja a cenzangba, amely a halottat jelképezi. Azután a tudatot megtisztítja: a hat szféra karmikus magvait eltávolítja, tanításban részesíti, mintha élne, s a halottat beavatja tudata természetébe. Végül a

¹⁵⁴ Amikor felkérünk egy mestert, hogy végezzen gyakorlatokat, és imádkozzon egy halottért, akkor szokás pénzadományt küldeni neki, bármily csekély összeg legyen is az. Az adomány kapcsolatot alakít ki a halott és a mester között, aki ezt a pénzt mindig kizárólag arra fogja fordítani, hogy a halottért elvégzendő rituálékért fizessen, vagy a szentélyek számára adományokat ad, vagy a nevükben felajánlja munkájáért.

¹⁵⁵ Számos, a halállal és haldoklással kapcsolatos kérdésre választ adott öszentsége a dalai láma. Lásd a 2. függelék 1. jegyzetét.

phovát végzi el, és a halott tudatát az egyik buddha-régió felé irányítja. Azután a cenzangot, amely a személy régi, immár felesleges egyéniségét képviseli, elégetik, s karmája megtisztul.

3. A hat régió megtisztítása

Mesterem, Dilgo Khjence rinpoce gyakran mondogatja, hogy a „hat régió megtisztítása”-ként ismert gyakorlat a leghatásosabb a halott meditáló megtisztítására.

A hat régió megtisztítását az életben is alkalmazzák, vizualizációval és meditációval megtisztítják a test hat fő negatív érzelmét és az általuk létrehozott régiókat. Nagyon hatásosan használható halottak esetében is, és különösen hatékony, mivel karmájuk gyökerét s ezáltal a szanszarához való kötődésüket irtja ki. Lényeges, mivel ha nem szüntetik meg a negatív érzelmeket, azok határozzák majd meg, hogy a halott a szanszára melyik régiójába szülessék újjá. A Dzogcsen-tantrák szerint az érzelmek a finom csatornák pszichofizikai rendszerében gyűlnek össze, a belső levegőben, energiában és a test speciális energiaközpontjaiban koncentrálnak. Így a pokol szférájának magva és annak oka, a düh, a talpban helyezkedik el; az éhes szellemek világa s oka, a kapzsiság, a törzs alsó részében; az állatok létköre és oka, a tudatlanság, a mellkasban; az emberi régió és oka, a kétség, a szívben; a félistenek régiója és oka, a féltékenység, a torokban, végül az istenek régiója s oka, a büszkeség, a fejtetőn.

A hat régió megtisztítása elnevezésű gyakorlatban, amikor minden régiót és negatív érzelmet megtisztítunk, a gyakorló elképzei, hogy az egyes érzelmek által létrehozott karma elmúlik, s a testnek az a része, amelyhez ez az érzelem kapcsolódik, felolvad a fényben. Amikor egy halott érdekében végzed ezt a gyakorlatot, teljes szíveddel és tudatoddal képzeled ezt el, és a gyakorlat végére karmája megtisztul, és teste teljesen ragyogó fénné oldódik.¹⁵⁶

4. A „száz békés és haragvó istenség” gyakorlata

A száz békés és haragvó istenség elnevezésű gyakorlat is a halottak megsegítésére szolgál. (Ezeket az istenségeket a 17. fejezetben mutattam be.) A gyakorlatot végző egész testét a „száz békés és haragvó isten mandalájának” képzei. A békés isteneket a szív energiaközpontjában kell megeleveníteni, a haragvó isteneket pedig az agyban. Ezután a meditáló elképzei, hogy az istenségek ezernyi fénysugarat bocsátanak ki, amelyek elárasztják a halottat, és megtisztítják negatív karmáját.

A meditáció során használt tisztító mantra Vadzsrasattva mantrája, aki minden tantrikus mantra uralkodó istensége és a száz békés és haragvó istenség mandalájának a központi istensége. Erejét különösen gyógyításkor és tisztító szertartásokban idézik meg. Ez a „száz szótag mantra”, amely magába foglalja a száz békés és a száz haragvó istenség mindegyikének „mag szótagját”-t.¹⁵⁷

A Vadzsrasattva-mantra rövid, hat szótagú formulája is használható: OM VADZSRA SZATTVA HUM (tibeti kiejtéssel: Om Benza Szatto Hung). Ennek a mantrának lényegében ez a jelentése: „Ó, Vadzsrasattva! Erőd által hozz megtisztulást, gyógyulást és átalakulást.” A gyógyításban és megtisztításban nagyon ajánlom ezt a mantrát.

Egy másik fontos mantra, amelyet a Dzogcsen-tantrákban és a Tibeti halottaskönyv gyakorlataival együtt használnak: A A HA SA SZA MA. E mantra hat szótagjának hatalmában áll a szanszára hat régiójának „kapuit bezárni”.

5. Hamvasztás

A legtöbb kelet-tibeti hagyományban a halottakat elhamvasztják. A tibeti buddhizmusban a hamvasztást is meghatározott gyakorlatok kísérik. A halottégető máglyát Vadzsrasattva vagy a

¹⁵⁶ Hagyományosan az ilyen gyakorlatok tanulást igényelnek, s nem végezhetők el pusztán könyv alapján. Bizonyos gyakorlatok tanult mester segítségét követelik meg. Úgy tervezem, hogy gyakorlati programokat szervezek a halállal és haldoklóval való foglalkozás buddhista megközelítéséről, amely néhányat ezek közül a módszerek közül érint majd. Akkor egy egyszerű halotti szertartás és a halott irányításának módszere elérhető lesz Dilgo Khjence rinpoce tanácsai alapján.

¹⁵⁷ A száz szótagú mantra a következő: OM VADZSRA SZATTVA SZAMAJA MANUPALAJA VADZSRASZATTVA TENOPA TISTHA DRI DHO ME BHAVA SZUTO KHAJO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SZARVA SZIDDHI ME PRAJACA SZARVA KARMA SUCA ME CSITTAM SRIJAM KURU HUM HA HA HA HA HO BHAGAVAN SZARVA TATHÁGATA VADZSRA MAMEMUNCA VADZSRI BHAVA MAHA SZAMAJÁSZATTVA AH.

száz békés és haragvó istenség mandalajaként jelenítik meg látomásukban, erősen próbálják az istenségeket megidézni, és hívják őket. A holttestet negatív karmái és akadályai megtestesülésének látják. Amint a test elég, az istenségek felfalják, akár egy nagy lakomán, s átalakítják saját bölcsességtermészetükké. Az istenségekből kiáradó fénysugarakat képzelnek el, s látomásukban a test teljesen fénné oldódik, amint a bölcsesség lobogó lángjai megtisztítják a halottat. Miközben felidézted ezt a látomást, Vadzsraszattva száz szótagos vagy hat szótagos mantráját recitálhatod. A hamvasztásnál használatos gyakorlatot Duddzom rinpoce és Dilgo Khjence rinpoce hagyományozta ránk.

Az elégett test és a cendzang hamvait összekeverik agyaggal, és kis szobrocskákat készítenek belőle, amelyet cacának hívnak. Ezeket megáldják és felajánlják a halott üdvéért, ezáltal jövődjő jó újjászületését segítik.

6. Heti gyakorlatok.

Tibeti környezetben a gyakorlatokat és a szertartást a halál után minden hetedik napon megismétlik, sőt ha a család megengedheti magának, akkor negyvenkilenc napon keresztül minden egyes nap. Szerzeteseket hívnak a gyakorlatok elvégzésére, különösen olyan lámákat, akik közel állnak a családhoz és kapcsolatban álltak a halottal. Mécseseket áldoznak, s állandóan mondják az imákat, különösen addig, amíg a testet el nem viszik a házból. Áldozatokat mutatnak be a mestereknek, a szentélyeknek, és adományt adnak a szegényeknek a halott nevében.

A halott javára elvégzett „hetenkénti” gyakorlatok nagyon lényegesek, mivel a változás bardójában a szellemi test minden héten ugyanazon a napon újra megtapasztalja a meghalást. Ha a halott elég erényt gyűjtött össze a múltbeli jó cselekedeteivel, akkor a gyakorlatok lökést adhatnak neki, hogy tiszta szférába kerüljön. Tehát ha valaki szerdán déli tizenkettő előtt halt meg, akkor az első heti gyakorlatot a következő kedden tartják. Ha az illető tizenkét óra után halt meg, akkor ez a következő szerdára kerül.

A tibetiek a halál utáni negyedik hetet különösen jelentősnek tartják, mivel egyesek szerint a legtöbb közönséges élőlény nem marad négy hétnél tovább a bardóban. A hetedik hét is kritikus időszak, mivel a tanítás szerint legfeljebb negyvenkilenc napig tartózkodik a bardóban. Ezért ilyenkor mestereket és meditációs gyakorlókat hívnak meg a házba, s több gyakorlatot végeznek, több áldozatot mutatnak be, és bőkezűbben adakoznak a rászorulóknak.

A következő áldozati szertartást és lakomát egy évvel a halál után tartják, hogy megünnepeljék a halott újjászületését. A legtöbb tibeti család évenként megünnepeli a tanárai, szülei, férje, felesége, testvérei halálának évfordulóját, ilyenkor adományt adnak a szegényeknek.

A gyászolók megsegítése

A tibetiek között szokásban van, hogy ha valaki meghal, akkor a rokonok, barátok összegyűlnek, s mindenki talál rá módot, hogy segítsen. Az egész közösség erős szellemi, érzelmi és gyakorlati támogatást ad, s a halott családja soha nem érzi magát elhagyottnak, magányosnak, tehetetlennek. A tibeti társadalomban mindenki tudja, hogy amennyit csak lehet, megtesznek a halott üdvéért, s ez a tudat segíti a hátramaradottaknak elviselni, elfogadni és túlélni szeretteik halálát.

Milyen más a mai társadalom, ahol ez a közösségi támogatás szinte teljesen megszűnt. Gyakran gondolok arra, hogy egy ilyen támogatás mennyire megvédhetné a gyászolót a hosszan tartó és szükségtelenül nehéz szomorúságtól, amelyet át kell élnie.

Tanítványaim, akik szeretetotthonokban dolgoznak, mint a gyászolók vigasztalói, mesélték, a hátramaradottak szenvedéseinek legfőbb forrása az az érzés, hogy sem ők, sem más nem tehetnek semmit a szeretett személyért, aki meghalt. Pedig sokféle módon lehet segíteni, s bárki segíthet, mint bemutattam.

A gyászoló vigaszára lehet, ha bátorítjuk, hogy tegyen valamit a szeretett elhunytért; éljen még inkább érte, végezzen gyakorlatokat, s ezzel adjon haláluknak mélyebb jelentést. Tibetben a rokonok sokszor zárandokútra mennek a halottért, és bizonyos időben, bizonyos szent helyeken a meghalt rokonra gondolnak, s gyakorlatokat végeznek érte. A tibetiek sohasem felejtik el halottaikat; a szentélyekben áldozatokat mutatnak be értük, nagy közös imák alkalmával pénzt

adnak az imádkozóknak a halott nevében, állandóan adakoznak, szellemi vállalkozásokat támogatnak, s amikor mesterekkel találkoznak, speciális imák elmondására kérik őket. Egy tibeti számára az a legfőbb vigasz, ha tudja, hogy egy mester végezte el a gyakorlatokat halott rokonáért.

Ne haljunk meg félig a szeretett személlyel együtt, hanem próbáljunk meg nagyobb lelkesedéssel élni, miután eltávozott. Legalább kíséreljük meg a halott kívánságait, szándékait teljesíteni. Javainak egy részét fordítsuk jótékonyásra, vagy szponzoráljunk egy olyan vállalkozást, amely különösen kedves volt szívének.

A tibetiek gyakran írnak kondoleáló levelet gyászoló barátaiknak, amely a következőképpen hangozhat:

Semmi nem állandó, minden elmúlik. Te is tudod ezt. Természetes dolog, hogy anyád meghalt, az idősebb generációnak kell előbb elmennie. Idős volt és beteg, s nem neheztelt, amiért el kellett hagynia a testét. Most segíthetsz neki, s ha a nevében szellemi gyakorlatokat támogatasz és jó cselekedeteket hajtasz végre, boldog lesz és felszabadult. Kérlek, ne légy szomorú.

Ha barátunk a gyerekeit vesztette el, vagy valakit, aki közel állt hozzá és túl fiatal még a halálhoz, ezt mondjuk neki:

Most, hogy meghalt a kisfiad, úgy látod, hogy az egész világ darabokra tört. Tudom, kegyetlennek és értelmetlennek tűnik. Nem tudom a fiad halálát megmagyarázni, de tudom, hogy karmája természetes eredményeként következett be, s biztos vagyok benne, hogy halála valami karmikus adósságot tisztított meg, amelyről te vagy én nem tudhattunk. A te bánatod az én bánatom. De szedd össze magadat, mert most te meg én segíthetünk neki, gyakorlatainkkal, jó cselekedeteinkkel és szeretetünkkel. Megfoghatjuk a kezét, és mellette sétálhatunk még most is, még akkor is, ha halott, és segíthetjük, hogy megtalálja újjászületését, legközelebb egy hosszabbat.

Más esetben ezt írhatjuk:

Tudom, hogy végtelen a bánatod, de mielőtt kétségbeesnél, gondolj csak arra, hogy milyen szerencsés a barátod, hogy mesterek végzik a gyakorlatokat érte. Gondolj arra is, hogy máskor másutt nincsen ilyen szellemi segítség a holtak számára. Amikor haldokló szerettedre emlékezel, gondolj arra, hányan haldokolnak éppen most a világon, egyedül, elfeledetten, elhagyatva és mindem szellemi látomás támogatása nélkül. Gondolj csak azokra, akik Tibetben a „kulturális” forradalom borzalmas, embertelen éveiben haltak meg, amikor mindenfajta szellemi gyakorlat tiltott volt.

Emlékezz arra is, amikor az elkeseredés a hatalmába kerít, hogy ha feladod, az csak kárára lesz a halottnak. Szomorúságod még vissza is térítheti arról az ösvényről, amelyen már elindult egy jó újjászületés felé. Ha bánatod felemészt, akkor megfosztod magadat attól, hogy segítségére légy. Minél szilárdabb vagy, minél pozitívabb tudatállapotod, annál nagyobb vigaszt jelenthetsz számára, és annál inkább képessé teszed, hogy magát megszabadítsa.

Amikor szomorú vagy, legyen bátorságod ezt mondani magadnak. „Bármilyenek is az érzéseim, ezek mind elmúlnak: még ha visszatérnek is, nem tarthatnak soká.” Ha nem hosszabbítod meg készakarva, akkor veszteségérzeted, minden bánatod természetes módon elenyészik és eltűnik.

A mi világunkban, ahol még azt sem tudjuk, lehet-e egyáltalán a halottnak segíteni, ahol magával a halál tényével is félünk szembenézni, az ilyen őszinte és bölcs megnyilvánulás nem könnyű. Az, aki először éli át közeli hozzátartozója elvesztését, összeroppanhat a megrázkódtatástól, s a rettenetes szomorúság, düh, tagadás, veszteségérzet és büntudat, amely hirtelen rohanja meg őket, feldúlhatja bensőjüket. Ha segíteni akarsz azokon, akik éppen most élték át közeli hozzátartozójuk elvesztését, nagy türelemre és érzékenységre van szükséged. Hosszú időt kell velük töltened, s hagyni kell, hogy beszéljenek. Csendben hallgasd, ne ítéld meg, amikor a legbensőbb emlékeiket megosztják veled, vagy amikor a haldoklás részleteit újból és újból elmondják. A legfontosabb, hogy egyszerűen csak ott légy velük, amikor átélik egész életük talán legborzalmasabb fájdalmát és szomorúságát. Biztosítsd őket, hogy bármikor elérhetnek, s akkor is

légy velük, amikor úgy tűnik, nincs szükségük rá. Carrollal, egy özvegyasszonnyal interjút készítettek egy videosorozat számára férje halálának egyéves évfordulóján. „Most, hogy visszatekint az elmúlt évre, hogy érzi, ki segített a legtöbbet?” Így válaszolt: „Azok, akik felhívtak és eljöttek meglátogatni még akkor is, amikor azt mondtam, hogy nem kell.”

A szenvedő ember is egyfajta halálon megy keresztül. Éppen úgy, mint a valóban haldoklónak, neki is tudnia kell, hogy háborgó érzelmei természetesek. Azt is tudnia kell, hogy a gyászás folyamata hosszú és gyakran kíneserves, s hogy a fájdalom újabb és újabb hullámokban visszatér. A megrázkódtatás, dermedtség, kétségbeesés elhalványul, és lassan a helyébe lép a veszteség hatalmasságának mély és időnként reménytelen tudatossága, ami azután szintén megnyugszik, és felváltja a gyógyulás, a kiegyensúlyozottság visszatérése. Mondd el neki, hogy elviselhetetlen érzései, félelme attól, hogy nem lesz képes többé normális emberi életre, természetes, és havonta vissza-visszatér. Mondd el neki, lehet, hogy egy vagy akár két évig is eltart szenvedése, de egyszer csak elmúlik, és átalakul elfogadássá.

Mint Judy Tatelbaum mondja:

A szenvedés seb, amelyre figyelmet kell fordítanunk, hogy meggyógyuljon. Hogy feldolgozzuk a fájdalmat, őszintén és nyíltan szembe kell néznünk érzéseinkkel, ki kell fejeznünk és fel kell szabadítanunk őket, hogy tolerálhassuk és elfogadhassuk, bármilyen sokáig tart is a seb begyógyulása. Attól tartunk, hogy ha beismerjük a fájdalmat, akkor ledönt a lábunkról, az igazság azonban az, hogy ha kimondjuk fájdalmunkat, elmúlik. A kimondatlan fájdalom végtelen hosszú ideig tart.¹⁵⁸

Gyakran azonban a gyászoló barátai és családja alig várja, hogy néhány hónap múlva „ismét normálisak” legyenek, ami tragikus, mivel csak zavarodottságukat és elszigetelődésüket erősíti. Fájdalmuk tovább tart, sőt még mélyebb lesz.

Tibetben, mint mondtam, az egész közösség, a barátok és rokonok részt vesznek a halált követő negyvenkilenc napos időszak eseményeiben, mindannyian sokféleképpen hozzájárulnak a halottnak nyújtandó szellemi segítségadáshoz. A gyászolók szenvednek, a vendégek is sírdogálnak, s amikor mindenki elmegy, a ház üresnek tűnik. Mégis, az a negyvenkilenc napnyi jelenlét, a szívét melengető finom segítség, a jövés-menés, a kapott támasz gyászuk nagy részén már átsegítette őket.

Egészen másként van ez a mi társadalmunkban, ahol egyedül kell szembenézni a veszteséggel. Hirtelen halál vagy öngyilkosság esetében a szokásos fájdalom megsokszorozódik, a hátramaradottban azt az érzést erősíti, hogy nincs hatalmában segíteni a szeretett személynek, aki elment. Nagyon fontos, hogy ha valakinek a hozzátartozója hirtelen halállal halt meg, menjen s nézze meg a testet, máskülönben ugyanis nehezen fogja elhinni, hogy valóban meghalt. Ha lehetséges, üljön egy darabig csendben a test mellett, s mondja el, mennyire szerette, és búcsúzzon el tőle.

Ha erre nincs lehetősége, akkor vegye elő a halott fényképét, és búcsúzkodjék el tőle. Fejezze be a köztük lévő kapcsolatot, és engedje elmenni. Biztasd azokat, akik szerettük hirtelen halálát szenvedték el, ebben segít, hogy el tudják fogadni a halál új, égető valóságát. Mondd el nekik a halottak megsegítésének azokat a lehetőségeit, amelyeket bemutattam: bármilyen egyszerű módszert használnak, az még mindig jobb, mintha reményvesztetten ülnek, újból és újból csendes borzongással és önváddal élve át a halál pillanatát.

Hirtelen halál esetében a túlélőket gyakran vad és számukra is ismeretlen düh önti el, s ezt a halál okának tekintik. Segíts nekik, hogy ki tudják fejezni ezt a dühöt, mert ha bennük marad, akkor előbb-utóbb krónikus depresszióba kergeti őket. Segíts, hogy megszabadulhassanak a dühtől, s így feltáruljon a mögötte rejlő mélységes fájdalom. Akkor megkezdhetik az elengedés fájdalmas, ám gyógyító feladatát.

Gyakran megtörténik, hogy a szeretett személy halála után a hátramaradókat mély büntudat önti el, felelevenítik azokat a hibákat, amelyeket kapcsolatukban elkövettek, vagy azzal vádolják magukat, hogy megelőzhatték volna a halált. Segítsd őket azzal, hogy beszélj velük erről a büntudatról, bármilyen irracionálisnak vagy örültnek tűnjék is. Ezek az érzések lassan elapadnak, a gyászolók megbocsátanak maguknak, s folytatják életüket.

¹⁵⁸ Judy Tatelbaum, *The Courage to Grieve: Creative Living, Recovery and Growth through Grief*, New York, Harper and Row, 1980.

Egy szívgyakorlat

Olyan gyakorlatot mutatok most be, amely igazán segít, amikor mélységes szomorúságtól és bánattól szenvedsz. Dzsamjang Khjence szokta ezt a gyakorlatot átadni azoknak, akik hatalmas érzelmi viharon, szellemi fájdalomon mentek keresztül és összeroppantak. Saját tapasztalatomból tudom, mekkora megbékélést és vigaszt hoz. Aki a mi világunkban tanításra adja a fejét, annak nincs könnyű élete. Amikor fiatalabb voltam, több nehéz válsághelyzetet éltem át, s akkor mindig Padmaszambhavát idéztem meg, s ma is ezt teszem, úgy gondolok rá, mint minden mesterem. Felfedeztem a magam számára, hogy ez a gyakorlat milyen változást hozhat, s hogy miért mondta valamennyi mesterem, hogy a Padmaszambhava gyakorlata a leghasznosabb, amikor kétségbeesett helyzetbe kerülök; azért, mert azzal az erővel bír, amelyet át kell venni, hogy túléljem e kor zavarosságát.

Tehát, ha elkeseredett vagy, szenvedsz, gyötrődsz, s úgy érzed, hogy nem megy tovább, vagy hogy meghasad a szíved, ajánlom, hogy végezd el ezt a gyakorlatot. Egyetlen feltétele van, hogy hatásosan végezhess; az, hogy teljes képességeddel végezd, és hogy kéred kell a segítséget.

Még ha folytatsz meditációs gyakorlatokat, akkor is lehet érzelmi szenvedésben, fájdalomban részed, és sok dolog merülhet fel elmúlt életeidből vagy a jelenlegiből, s mindezzel nehéz szembenézned. Néha úgy találsz, hogy nem vagy elég bölcs vagy szilárd a meditációban ezeknek a problémáknak a kezelésére, s pusztán meditálni rajtuk nem elég. Amire ilyen esetben szükséged van, az a szívgyakorlat. Mindig sajnálom, hogy vannak, akiknek nem áll rendelkezésükre, amikor elkeseredettek, mivel ha valaki elvégzi, igen értékes, az átalakulás és a folyamatos erő forrásává válik.

1. Meghívás

A magad előtti űrbe küldd a meghívást, és szólíts bármely megvilágosodott lényt, aki leginkább hatással van rád, s tekintsd őt minden buddha, bodhiszattva és valamennyi mester megtestesülésének. Számomra, mint már mondtam, ez a megtestesülés Padmaszambhava. Ha nem tudod a lelki szemeid előtt elképzelni, akkor érezd erősen a jelenlétét, s hívd végtelen erejét, könyörületeségét és áldását.

2. Szólítás

Nyisd meg szívedet, és minden fájdalommal és szenvedéssel hívd őt. Ha úgy érzed, sírnod kell, ne tartsd vissza, engeddd folyni könnyeidet, és valóban kérd a segítséget. Tudd, hogy van ott valaki, aki teljesen érted van, aki meghallgat, aki szeretettel és együttérzéssel megért, anélkül hogy ítélkezne feletted; valaki, aki a végsőkig barátod marad. Hívd fájdalmad mélységeiből, s mondd el a következő mantrát: OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM. Évszázadok óta százezrek használták ezt a mantrát, mint a megtisztulás és a támasz gyógyító forrását.

3. A szív megtelik áldással

Képzeld el és légy tudatában, hogy a buddha, aki után kiáltottál, válaszol, teljes szeretetével, könyörületeségével, bölcsességével és erejével. Hatalmas fénynyalábok áradnak feléd belőle. Képzeld el, hogy a fény, mint valami nektár teljesen betölti a szívedet, s minden fájdalmadat áldássá változtatja.

Padmaszambhava a következő módon jelenhet meg: egyszerűen meditációs testtartásban ül, ruhájába és köntösébe burkolódzva, a melegség és kellem elbűvölő érzése árad belőle. Arcán kedves mosoly. Ezt a megjelenési formáját „Nagy Áldás”-nak nevezzük. Keze az ölében nyugszik, koponyacsészét tart, amelyben a Nagy Áldás nektára kavargog, szikrázik, ez a gyógyulás forrása. Egy lótuszvirágon ül nyugodtan, s vibráló fényháló veszi körül.

Gondolj rá úgy, mint akit végtelen melegség és szeretet tölt el, ő az áldás napja, a vigasz, béke és gyógyulás. Nyisd meg szívedet és ereszd ki belőle minden szenvedésedet, kiálts segítségért. Ezt a mantrát mond: OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM.

Képzeld el, hogy most ezernyi fénysugár árad testéből vagy szívéből. Képzeld, hogy koponyacsészéjéből kibugyog a Nagy Áldás nektárja, s aranyszínű, folyékony fény formájában folyamatosan rád árad és betölt. Belefolyik a szívedbe, betölti és szenvedésedet áldássá fordítja.

A nektárfolyam a „Nagy Áldás Padmaszambhavától” nevezetű csodálatos gyakorlatot mesterem tanította valamikor: mindig segítséget és buzdítást leltem benne, amikor valóban nagy szükségem volt rá.

4. A halott segítése

Amikor újra és újra elvégzed ezt a gyakorlatot, s elmondod a mantrát, amely áldással tölti meg szívedet, szenvedésed lassan feloldódik tudatod természetének bizalmában és békéjében. Örömmel és boldogsággal fogod érezni, hogy a buddhák már nem rajtad kívül vannak, hanem benned, tudatod természetétől elválaszthatatlanul. Áldásukkal megerősítenek, és a benned lévő buddha bizalmával támogatnak.

Amint a gyakorlat során erőre és bizalomra tettél szert, képzeld el, hogy ezt az áldást, a megvilágosodott lény könyörületességének gyógyító fényét továbbadod halott szerettednek. Ez a módszer különösen hatásos a sérülésben meghaltak esetében, mivel átalakítja szenvedéseiket, és békét és áldást hoz nekik. Lehet, hogy korábban tehetetlennek éreztél magadat fájdalmadban, s képtelennek arra, hogy segíts elhunyt barátodnak, most azonban ebben a gyakorlatban vigaszt találhatsz, bátorítást és megerősítést, hogy segíts az eltávozottnak.

Tartsd nyitva szívedet

Ne számíts azonnali eredményre vagy csodára. Lehet, hogy csak egy kis idő múlva vagy még később következik be, amikor érzed, fájdalmad elmúlik. Ne várd azt, hogy a gyakorlat „működik”, és egyszer s mindenkorra véget vet szenvedésednek. Légy nyitott a fájdalomadra is, mint ahogy nyitott vagy gyakorlataid során a buddhák és a megvilágosodott lények előtt.

Még az is megtörténhet, hogy szenvedéseid iránt érthetetlen hálát érzel, mivel lehetőséget adnak neked, hogy átfórállásukkal enyhét találj. Ha nem léteznének, akkor sohasem lenne módod, hogy felfedezd, a szenvedések természetében és mélységeiben az áldás kincse rejtőzik. Lehet, hogy akkor vagy a legnyitottabb, amikor szenvedsz, s ahol a legsebezhetőbb vagy, ott rejlik a legnagyobb erősséged.

Mondd ezt magadnak: „Nem akarok elfutni ez elől a szenvedés elől, hanem a lehető legjobban és leggazdagabban ki akarom használni, hogy általa mások iránt együttérzőbbé és segítőké-szebbé váljak.” Végző soron a szenvedés könyörületességre taníthat, arra, milyen is az, amikor más szenved. S ha módodban áll segíteni, akkor a szenvedésedre gondolva, módot találsz rá, mivel megérted a szenvedőt, és együtt érzel vele.

Tehát bármit teszel, ne zárd ki a szenvedést, fogadd el, és maradj sebezhető. Bármennyire elkeseredsz, fogadd el fájdalmadat, ahogy van, mivel az valójában felbecsülhetetlen ajándékot próbál adni; felfedezheted, hogy a szellemi gyakorlat során fel tudod tárni, ami a szomorúság mögött van. „A szenvedés - írta Rumi - a könyörületesség kertje lehet.” Ha mindvégig nyitva tartod a szívedet, akkor a szenvedés életed legnagyobb szövetségésévé válhat a szeretet és bölcsesség felkutatásában.

Tudjuk jól, hogy a fájdalomtól nem lehet megvédeni magunkat, s minél jobban próbáljuk, annál többet szenvedünk, ahelyett hogy tanulnánk ebből a tapasztalathól. Mint Rilke írta, a védett szív, „amely soha sincs veszteségnek kitéve, ártatlan és biztonságban van, nem ismeri a lágyságot; csak a visszanyert szív lehet elégedett: szabad, mindazonáltal amit feladott, örvendezhet hatalmán”¹⁵⁹.

A szenvedés vége - hogyan tanulunk a szenvedésből

Amikor a szenvedés elborít, próbálj buzdítást meríteni az 5. fejezetben leírt módszerek valamelyikéből. Szomorúságunk elűzésének egyik leghatékonyabb módszerét abban látom, ha kimegyünk a természetbe, és különösen ha egy vízesés mellett állunk meg vagy ott meditálunk,

¹⁵⁹ „Dove that Ventured Outside”-ból, in: The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke, ed.

hagyjuk, hogy könnyeink, fájdalmunk kifolyjanak belőlünk, és megtisztítson, mint a lefolyó víz. Az is jó, ha megindító szöveget olvasunk a mulandóságról és a szomorúságról, s ennek tudata hoz megnyugvást.

A szenvedés elfogadható és megszüntethető. Az egyik mód, amelyet az emberek szívesen alkalmaznak és eredményesnek tartanak, az, amelyet a befejezetlen ügyekkel kapcsolatban mutattam be. Mindegy, hogy milyen régen halt meg a szeretett személy, meglátod, ez a leghatásosabb.

Képzeld el, hogy valamennyi buddha és megvilágosodott személy feletted és körülötted van az égben, könnyőrekes fenyük sugarait rád vetítik, és áldásukat, támogatásukat nyújtják neked. Jelenlétükben bánkódj, és mondd el, amit mondanod kell, ami valóban a szívedet nyomja, tudatodat betölti, annak mondd el, akit szerettél és meghalt.

Képzeld el, hogy halottad lenéz rád, sokkal nagyobb szeretettel és megértéssel, mint amit valaha is mutatott, amíg élt. Tudd, hogy az eltávozott azt akarja, hogy megértsd, hogy szeret téged, megbocsát neked, bármit tettél is ellene, és kéri bocsánatodat.

Hagyd, hogy megnyíljon szíved, s minden haragodat és magadban őrzött sérelmedet öntsd szavakba, s teljesen add ki magadból. Teljes szívvel és teljes tudattal engedd, hogy bocsánatod a halott felé áradjon. Mondd meg neki, hogy megbocsátasz, mondd meg neki, hogy megbántad, ha fájdalmat okoztál neki.

Most pedig teljes lényeddel érezd az ő feléd áradó megbocsátását és szeretetét. Légy tudatában bensőd legmélyén, hogy szeretetre méltó vagy és megérdemled a bocsánatot, és érezd, hogy szenvedésed elmúlik.

A gyakorlat végén tedd fel magadnak a kérdést, hogy most már valóban el tudsz-e búcsúzni, és el tudod-e engedni a halottat. Képzeld el, amint megfordul és elindul. Azután fejezd be a pho-vával vagy valamelyik másik gyakorlattal, amely a halott segítségét szolgálja.

Ez a gyakorlat még egyszer lehetőséget ad arra, hogy megmutasd szeretetedet, tehetsz valamit azért a személyért, aki meghalt, és szívedben teljessé teheted, meggyógyíthatod kapcsolatokat.

Ha elengeded magadat, nagyon sokat tanulhatsz a gyász fájdalmából, veszteségérzetéből. A gyász arra készítet, hogy közvetlenül saját életedre tekints, hogy olyan célt találj benne amelyet előzőleg nem láttál. Amikor hirtelen egyedül találod magadat szeretted halála után, az olyan lehet, mintha új életet kezdenél, és megkérdeznék tőled: „Mit fogsz kezdeni ezzel az életeddel? Miért akarsz tovább élni?”

A gyász és a veszteség élesen emlékeztethet arra, mi történhet, ha még ebben az életben nem mutatod ki szeretetedet és nagybecsülésedet, vagy nem kéred valaki bocsánatát, s ezután nem viszonyulsz sokkal több érzellemmel élő szeretteidhez. Elisabeth Kübler-Ross mondta: „Arra próbálok tanítani az embereket, úgy éljenek, hogy még életükben elmondják a dolgokat a másoknak, addig, amíg az hallja.”¹⁶⁰ Raymond Moody a halálközeli állapot kutatásában eltöltött élet munkája után: „Most kezdem érteni, hogy mindennapi életünkben milyen közel vagyunk a halálhoz. Különös gondot fordítok arra, hogy minden embernek, akit szeretek, ezt elmondjam.”¹⁶¹

Így, szívbéli jó tanácsom mindazoknak, akik mélységesen szenvednek és elkeseredettek, mert egy drága, szeretett lényt elvesztettek, az, hogy imádkozzanak segítségért, erőért és kegyelemért. Imádkozz, hogy minél tovább élj, s találd meg, hogyan lehetsz a legeredményesebb ebben az új életben, amelyet magadban felfedezel. Légy sebezhető és befogadó, légy bátor és légy türelmes. És legfőképpen tekints saját életedre, s találd meg a módját, hogy szeretetedet mélyebben megoszd másokkal.

¹⁶⁰ Elisabeth Kübler-Ross, in: „The Child Will Always Be There. Real Love Doesn't Die,” by Danial Goleman, Psychology Today, 1976. szeptember, 52.

¹⁶¹ Raymond A. Moody Jr., Reflections on Life After Life, New York, Bantam, 1977. 112.

Húsz

A halálközeli tapasztalat: lépcső a mennyországba?

Nyugaton már nagyon jól ismerjük a halálközeli tapasztalatot; ezt a nevet kapták azoknak az embereknek az élményei, akik egy balesetet éltek túl, vagy visszatértek a klinikai halál állapotából. A történelem egész folyamán előfordulnak halálközeli tapasztalatok leírásai, minden misztikus- és sámánhagyomány elbeszél ilyeneket, ezen túl írók, filozófusok is beszámolnak hasonló élményekről; gondoljunk csak olyan mesterekre, mint Platón, Nagy Gergely pápa, néhány szúfi mester, Tolsztoj és Jung. Egyik kedves történetem a nagy angol történésztől, a nyolcadik században élt Bede-től származik.

Körülbelül ez idő tájt régmúlt idők jelentős csodája ismétlődött meg Britanniában. Talán érdemes lesz itt elmondanom, hogy az élőket felébresszem a szellemi halál állapotából. Egy halott ember visszatért a testi létbe, és jelentős dolgokat beszélt el arról, hogy mit látott. Volt egyszer egy Cunningham nevezetű ember, Northumbrians vidékén lakott, s családjával együtt igen jámbor életet élt. Megbetegedett, állapota egyre romlott, amíg aztán elérkezett a krízis, és egyik éjjel meghalt. Azonban hajnalhasadáskor ismét feléledt, hirtelen felült, a teste körül ülő siratók legnagyobb megdöbbenésére, akik felugráltak és elrohantak. Egyedül felesége, aki sokkal erősebben szerette, maradt mellette, bár ő is remegett a réműlettől. Az ember nyugtatgatva mondta neki: „Ne félj, valóban a halál szorításából tértem vissza, és megengedték, hogy ismét az emberek között éljek. De ezentúl nem élhetek úgy, ahogy eddig, nagyon meg kell változtatnom életmódomat”... Nem sokkal később feladta minden világi tevékenységét, és belépett a Melrose-kolostorba...

Bede így folytatja:

Ekképpen mesélte el élményeit: „Egy szép, ragyogó ruhás ember volt a vezetőm, csendben mentünk, nekem úgy tűnt, északkeleti irányba. Utóbb egy nagyon széles és mély, határtalanul hosszú völgyhöz értünk... Lassan kihozott a sötétségből valami tiszta fény körébe, s amint továbbvezetett a ragyogó fényben, hatalmas falat pillantottam meg előttünk, amely, úgy tűnt, végtelen hosszú és végtelen magas minden irányban. Nem volt ajtaja, ablaka, bejárat sem nyílt sehol, gondolkodni kezdtem, hogy miért is jöttünk ehhez a falhoz. Azonban amint elértük, abban a pillanatban - nem tudom, mi módon - egyből a tetején találtuk magunkat. Bent széles, gyönyörű mező terült el... olyan fényesség öntötte el az egészet, hogy fényesebbnek látszott, mint a nappali világosság vagy mint a nap déli sugarai.”

(Vezetőm így szólt:) „Vissza kell térned a testedbe, és ismét az emberek között kell élned; azonban ha nagyobb gondossággal méred tetteidet, ha megtanulod, hogy betartsd szavaidat, és hogy erényesen és egyszerűen élj, akkor halálod után ezek között a boldog szellemek között élhetsz, akiket itt látsz. Azért hagyjalak egy kicsit magadra, hogy meglásd milyen jövő vár rád.” Amikor ezt mondta nekem, nem nagyon akaródzott visszatérni a testembe, elkápráztatott a látott hely kelleme és szépsége s a társaság, mely ott várt rám. De nem mertem kérdésekkel zaklatni vezetőmet, és közben, nem tudom, miképpen, hirtelen ismét itt találtam magamat, élve, az emberek között.

Bede ezekkel a szavakkal zárja beszámolóját:

Ez, az Isten embere nem mesélgette ezeket és más ott látott dolgokat a közönyös, nemtörődöm embereknek, hanem csak azoknak, akik... szívükbe akarták, fogadni szavait, és szentségben akartak élni.¹⁶²

A modern orvosi technológia révén számos új és izgalmas halálközeli élményt ismerhetünk meg; nagyon sok embert hoztak vissza a „halálból”, például a balesetben, szívrohamban, súlyos

¹⁶² Bede, A History of the English Church and People, translated by Leo Sherley-Price, Harmondsworth, England, Penguin Books, 1968. 420-421.

betegségben, operációban, harcban „meghaltakat”. Sok tudományos kutatásnak és filozófiai elmefuttatásnak lett tárgya a halálközeli élmény. Egy 1982-es Gallup-közvélemény-kutatás eredménye szerint az amerikaiak közül rendkívül sokan, 8 millióan, vagyis minden húsz ember közül egy, már legalább egyszer átélt ilyen élményt.¹⁶³

Bár nincs két ember, aki ugyanúgy mondaná el, hogy mit tapasztalt, mint ahogy olyan két ember sincs, aki egyformán éli át a bardót, a halálközeli élmények egyes szakaszainak mégis vannak közös elemei, „alapélményei”. Ezek a következők:

1. Megváltozott életérzést tapasztalnak; békét, jó érzést, nincs fájdalmuk vagy félelmük.

2. Sokan zümmögő vagy rohanó hangra lesznek figyelmesek, és úgy érzik, hogy elszakadtak a testüktől. Ezt nevezik „a testenkívüliség élményének”. Letekintenek saját testükre, mintha felette lennének; látásuk és hallásuk élesebb, tudatuk tiszta és éber, s még a falon is át tudnak menni.

3. Egy másik valóságot is megélnék; sötétségbe lépnek, dimenziók nélküli térben lebegnek, és gyorsan haladnak keresztül egy alagúton.

4. Fényt látnak, először egy pontot a távolban, amely mágnesként vonzza őket, azután elborítja őket a fény és a szeretet. Ezt a fényt vakítónak és gyönyörűnek írják le, amely mégsem sérti a szemüket. Néhányan elmesélik, hogy egy „fényes lényel” találkoznak, egy ragyogó, látszólag mindentudó jelenléttel, amelyet néhányan Istennek vagy Krisztusnak neveznek, aki könyörületes és szeretettel. Néha ebben a jelenlében újra látják életük eseményeit, mindent, amit tettek, jót és rosszat. Telepatikusan beszélnek a jelenléttel, és időtlen, különösen áldott dimenzióban érzik magukat, ahol minden olyan köznapi fogalom, mint az idő és a tér, elveszti jelentését. Még ha a tapasztalat egy-két percig tart is csak, mégis részletes és gazdag.

5. Néhányan természetfeletten szép belső világot látnak, paradicsomi tájakat és épületeket, mennyei zenét hallanak, az egység érzése önti el őket. Nagyon kevesen, de vannak olyanok is, akik borzalmas pokolbéli víziókról számolnak be.

6. Elérnek egy határt, ahonnan nem tudnak továbbmenni, néhányan találkoznak régen holt rokonaikkal, barátaikkal, és beszélgetnek velük. Elhatározzák (gyakran vonakodva) vagy mondják nekik, hogy térjenek vissza a testükbe és e világi életükbe, amit néha megtesznek valamiféle küldetéstudatból, hogy szolgáljanak, hogy támogassák és gondoskodjanak a családjukról, mások azért, hogy bevégezzék életük befejezetlen küldetését.

A halálközeli élmények legfontosabb vonatkozása, mint azt az ezzel foglalkozó irodalom újra és újra elmondja, hogy teljesen megváltoztatja azokat, akik átérték; megváltoztatja életüket, a világhoz való viszonyukat, pályafutásukat, az emberekkel való kapcsolatukat. Lehet, hogy nem szabadulnak meg a haldoklás fájdalmától való félelemtől, megszabadulnak azonban a halálfélelemtől, türelmesebbek lesznek, és több lesz bennük a szeretet; érdeklődés ébred bennük a szellemi értékek, a „bölcesség ösvénye” iránt, s általában jobban foglalkoztatja őket valamely vallás szellemisége, mint a dogmái.

Hogyan értelmezhetjük a halálközeli élményeket? Néhány nyugati író, aki olvasta a Tibeti halottaskönyvet, azonosítja ezeket az élményeket a tibeti hagyományban tanított bardobeliekkel. Első pillantásra valóban megdöbbentő párhuzamosság látszik a kettő között; de valójában hogyan is viszonyulnak a halálközeli élmények a bardóról szóló tanításokban leírtakhoz? Azt hiszem, hogy ez külön tanulmány tárgya lehetne, amely meghaladja ennek a könyvnek a kereteit, azonban van néhány hasonlóság és különbség, amelyet itt röviden bemutatunk.

A sötétség és az alagút

Emlékezzünk vissza, a haldoklás bardójában a szétesési folyamat utolsó fázisa az, amikor a „tökéletes beteljesedés” fekete élménye jelenik meg, „olyan, mint a sötétségbe borult tiszta égbolt”. A halálközeli tapasztalatok egyik fő jellemvonása, hogy úgy érzik, „borzalmas sebességgel” haladnak, „súlytalanul”, keresztül egy fekete téren, „teljes, békés és csodálatos feketeségen” és bele „egy hosszú, sötét alagútba”.

¹⁶³ In: George Gallup Jr., with William Proctor, *Advantures in Immortality: A Look Beyond the Threshold of Death*, London, Souvenir, 1983.

A következőt egy nő mesélte Kenneth Ringnek:

*Pont olyan, mint az üresség, a semmi, és annyira békés, olyan kellemes, hogy továbbmész benne. Tökéletes feketeség, nincs egyáltalán érzékelés, semmiféle érzés... olyasmi, mint egy sötét alagút. Csak lebegés, mintha a levegőben lennék.*¹⁶⁴

Egy másik asszony így mesélt:

*Az első, amire emlékszem, egy hatalmas, zubogó hang volt, hatalmas... Nehéz szavakat találni, hogy elmondjam. A legközelebbi, amihez hasonlíthatnám, talán a tornádó hangja - borzalmas erővel rohanó szél, amely csaknem elsöpört. S a széles térből behúztak egy szűk lyukba.*¹⁶⁵

Egy asszony mesélte Margot Greynek:

*Úgy éreztem, mintha kint lennék az űrben. Teljes feketeség volt körülöttem, és mintha húztak volna valami nyílás felé, mintha egy alagút vége lett volna. Azért tudtam, mert láttam a végén a fényt. Függőleges helyzetben voltam, s valami a nyílás felé húzott. Tudtam, hogy nem álmodom, az álmok nem ilyenek. Egy pillanatig sem hittem azt, hogy álmodom.*¹⁶⁶

A fény

A halál pillanatában teljes gyönyörűségében felragyog az alapvető fényesség vagy tiszta fény. A Tibeti halottaskönyv ezt mondja: „Ó, egy megvilágosodott család fia (lánya)... Rigpád az elválaszthatatlan fényesség és üresség, mint kiterjedt fény jelenik meg; túl van születésen és halálon, valójában ez a Változatlan Fény buddhája.”

Melvin Morse, aki gyermekek halálközeli élményeinek vizsgálatára specializálódott, megjegyzi: „A gyermekek csaknem minden halálközeli élményében (és legalább egynegyede a felnőttek esetében is) szerepet játszik a fényelem. Mindannyian beszámolnak arról, hogy fény jelenik meg a halálközeli élmény utolsó szakaszában, miután átélték a testenkívüliség élményét, vagy átutaztak az alagúton.”¹⁶⁷ A fény egyik legjobb leírását Margot Grey adta:

Azután fokozatosan felismered az utat, messze, mérhetetlen távolságban; elérheted az alagút végét, mivel valami fehér fényt látsz arrafelé, de olyan messze van, hogy csak ahhoz hasonlíthatnám, amikor felnézel az égre, s a távolban egyetlen csillagot látsz, de az egészet úgy érzed, hogy alagúton mész keresztül, s a fény az alagút végéből jön. Odafigyelsz erre a fénypontra, mivel ahogy előrelöködsz, érzed, hogy el fogod érni a fényt.

*Fokozatosan, ahogy borzalmas sebességgel közeledsz hozzá, mind nagyobb és nagyobb lesz. A felismerés egész folyamata úgy egy percig tarthat. Ahogy egyre közelebb jutsz ehhez a ragyogó fényhez, nincs semmi olyan érzésed, hogy hirtelen véget ér az alagút, hanem inkább mintha beleolvadnál a fénybe. Most már az alagút mögötted van, s előtted a hatalmas, gyönyörű, kékesfehér fény. A fényesség oly erős, fényesebb, mint az, amelyik azonnal elvakítana, mégsem sérti a szemedet.*¹⁶⁸

Sok halálközeli élményt átélt személy magát a fényt írja le:

¹⁶⁴ Kenneth Ring, *Life at Death: A Scientific Investigation of the Near-Death Experience*, New York, Quill, 1982. 55.

¹⁶⁵ Ring, *Life at Death*, 63.

¹⁶⁶ Margot Grey, *Return from Death: An Exploration of the Near-Death Experience*, Boston and London, Arkana, 1985. 42.

¹⁶⁷ Melvin Morse, *Closer to the Light: Learning from Children's Near-Death Experiences*, New York, Villard, 1990. 115.

¹⁶⁸ Grey, *Return from Death*, 47.

*A fény ilyen volt... nos, nem is fény volt, hanem a sötétség hiánya, teljes és tökéletes hiánya. ...nos, a fényt úgy képzeljük el, mint valami nagy ragyogást, amely megvilágítja a tárgyakat, amelyek így árnyat vetnek és ilyesmi. Nem ismerjük ezt a fogalmat, mert a fény mindig árnyat vet, hacsak nincs mindenhol körülöttünk fény. De ez a fény annyira teljes és tökéletes volt, hogy nem láttad, hanem benne voltál...*¹⁶⁹

Valaki ezt mesélte Kenneth Ringnek: „Nem volt fényes. Olyan volt, mint egy ernyővel letakart lámpa vagy valami ilyesmi. De nem olyanfajta fény volt, mint amelyik a lámpából jön. Tudod, milyen volt? Mintha valaki ernyőt tett volna a nap elé. Nagy-nagy békével töltött el. Már nem féltem. Tudtam, hogy minden jó lesz.”¹⁷⁰

Egy asszony ezt mesélte Margot Greynek: „A fény ragyogóbb volt, mint amit el tudnál képzelni. Nincs szó, amely le tudná írni. Olyan boldogságot éreztem, hogy nem tudom elmondani. Olyan derűtséget... csodálatos volt. A fény úgy ragyog, hogy a valóságban megvakítana, de egy csöppet sem bántotta a szememet.”

Mások elmesélik, hogy nemcsak látják a fényt, de egyenesen belépnek a fénybe, s elmondják, hogy mit éreztek: „Nem érzékelttem, hogy elkülönült lény vagyok. Én voltam a fény, egy velem.”¹⁷¹

Egy asszony, aki két súlyos operációt élt át, két nappal később mondta Margot Greynek: „Csak a lényegemet éreztem. Az idő nem számított, és a teret áldás töltötte be. Ragyogó fényben fürödtem, és a szívárvány lényegébe olvadtam bele. Minden egyesülés volt. A hangok új rendben szárnyaltak, harmonikusan és szavak nélkül (zenének nevezném).”¹⁷²

Egy másik ember, aki elérte azt a pontot, hogy belépjen a fénybe, így írja ezt le:

A következőkben leírt események, úgy tűnt, párhuzamosan történtek; bár nekem egyiket a másik után kell elmesélnem. Azt éreztem, hogy valamiféle lény van jelen, egyfajta energia, nem olyan, mint az emberek, hanem valamiféle értelem, akivel lehet társalogni. Méretben pedig az egész látóteret előtted betölti, mindent teljesen elborít, úgy érzed, hogy körülölel.

A fény egyszer csak kapcsolatba lép veled, egy pillanat alatt, mintha kivetülő gondolataid hullámait olvasná, nyelvre való tekintet nélkül. Nem volt benne semmi habozás. Az első üzenet, amit kaptam, ez volt. „Engedd el magad, minden gyönyörű, minden rendben van, nincs mitől félned.” Azon nyomban teljesen megkönnyebbültem. Régebben az orvos mondott ilyeneket: „Rendben van, nincs mitől félni, nem fog fájni” s mégis fájt, ezért aztán nem hitt az ember az efféle kijelentésekben.

*Am a legcsodálatosabb érzés, amelyben valaha is részesültem, az az abszolút, tiszta szeretet. Minden érzés, minden érzélem egyszerűen tökéletes volt. Melegséget éreztem, de ennek semmi köze a hőmérséklethez. Minden teljesen élénk és tiszta volt. A fény az igaz, tiszta szeretet érzését közvetítette felém. Életemben először éreztem ilyet. Nem hasonlítható a feleség vagy a gyerekek szeretetéhez, sem a szexuális szerelemhez. Mindez együttvéve sem hasonlítható ahhoz, amit a fénytől kapsz.*¹⁷³

Valaki, aki csaknem megfulladt tizennégy éves korában, így emlékezik:

Amikor elértem a fény forrásához, bepillantottam. Nem tudom emberi fogalmakkal leírni azt az érzést, ami előtött a látványtól. A nyugalom, szeretet, energia és szépség óriási, végtelen világa volt. Az emberi élet jelentéktelennek tűnt ahhoz képest. És mégis életre buzdító volt, mintha a halált eszközként használták volna, hogy egy más és jobb életre buzdítson. A létezés volt, a szépség, a létezés értelme. Az egész világegyetem energiája volt örökre, ugyanott.¹⁷⁴

¹⁶⁹ Michael Sabom, *Recollections of Death: A Medical Investigation of the Near-Death Experience*, London, Corgi, 1982. 66.

¹⁷⁰ Ring, *Life at Death*, 59.

¹⁷¹ Grey, *Return from Death*, 46.

¹⁷² Grey, *Return from Death*, 33.

¹⁷³ Grey, *Return from Death*, 53.

¹⁷⁴ Morse, *Closer to the Light*, 120.

Melvin Morse megindítóan írta le a gyerekek halálközeli élményeit, és elmondja, hogy a maguk egyszerű módján miként beszélnek a fényről: „Csodálatos titkot kell elmondanom neked. Egy lépcsőn másztam fel az égbe. Oda akartam érni ahhoz a fényhez. Elfelejtettem a testemet, elfelejtettem mindent. Csak a fényhez akartam jutni. Csodálatos fény volt, minden jó volt benne. Amikor kikerültem a kómából a kórházban, kinyitottam a szemem, és hatalmas fényt láttam mindenhol. Láttam, hogy a világon minden mennyire összeillő.”¹⁷⁵

Hasonlóság a változás bardójával

A halálközeli élményben a tudat pillanatokra elhagyja a testet és számos élményen megy keresztül, amelyek a változás bardójának élményeihez hasonlóak.

1. Testen kívüli élmény

A halálközeli élmény gyakran együtt jár egy testen kívülivel; az emberek látják saját testüket s a körülöttük lévő dolgokat, mindez hasonlít arra, amit már a Tibeti halottaskönyv elmondott.

„Emlékszem, hogy megkerültem az altatóorvost, azután odébb sodródtam, és akkor a testemen kívül találtam magamat, az ágy felett, s lenéztem holttestemre. Tudatában voltam, hogy agy vagyok és szem vagyok, de nem emlékszem, hogy lett volna testem.”¹⁷⁶

Egy szívrohamot átélt ember mesélte Kenneth Ringnek: „Úgy tűnt, mintha fenn lennék a térben, és a tudatom teljesen aktív volt. A testemet nem érzékeltem, mintha csupán az agyam lett volna ott fenn. Súlytalan voltam, nem volt semmim, csak a tudatom.”¹⁷⁷

2. Tehetetlenül szemlélni a rokonokat

Leírtam, hogy a változás bardójában a halottak láthatják és hallhatják élő rokonaikat, azonban képtelenek, néha felkavaró módon, kommunikálni velük. Egy floridai asszony mesélte Michael Sabomnak, hogyan látta az anyját, mintha valahonnan a plafonról nézne le: „A legfontosabb, amire emlékszem, az az, hogy szomorú voltam, mert sehogy nem voltam képes tudatni velem, hogy jól vagyok. Valahogy tudtam, hogy jól vagyok, de nem tudtam, hogyan mondjam meg neki...”¹⁷⁸

„Emlékszem, lepillantottam egy teremre... a feleségem, idősebb fiam és idősebb lányom meg az orvos... nem tudtam, miért sírnak.”¹⁷⁹

Egy nő ezt mesélte Michael Sabomnak: „Ott ültem, s lenéztem megránduló testemre, anyám és a szobalányunk zokogtak, sírtak, mert azt hitték, hogy meghaltam. Sajnáltam őket... mély-mély szomorúsággal. De én szabadnak éreztem magamat ott fent, és nem volt semmi okom a szenvedésre.”¹⁸⁰

3. Tökéletes forma, mozgékony és tisztánlátás

A Tibeti halottaskönyv úgy írja le, hogy a változás bardójában a szellemtest olyan, mint „egy aranykorbelti test”, s mintha természetfeletti mozgékonyással és éleslátással rendelkezne. A halálközeli tapasztalatot átélők is azt érzékelik, hogy formájuk tökéletes és életerős.

„Lebegtem, és sokkal fiatalabb voltam... Az volt a benyomásom, mintha egy bizonyos távolságból látnám magamat, és mintha húsz évvel fiatalabb lennék, mint valójában.”¹⁸¹

Azt is érzik, hogy állandóan utaznak, egyszerűen a gondolatuk segítségével; egy vietnami veterán mondta Michael Sabomnak:

„Úgy éreztem, hogy egy pillanat alatt bárhová eljuthatok, ahová csak akarok... Az erő érzése felvillanyozott. Mindent meg tudtam tenni... Valóságosabb volt, mint a valóság.”¹⁸²

¹⁷⁵ Morse, Closer to the Light, 181.

¹⁷⁶ Grey, Return from Death, 35.

¹⁷⁷ Ring, Life at Death, 45.

¹⁷⁸ Sabom, Recollections of Death, 37.

¹⁷⁹ Sabom, Recollections of Death, 155.

¹⁸⁰ Sabom, Recollections of Death, 37.

¹⁸¹ Sabom, Recollections of Death, 40.

¹⁸² Sabom, Recollections of Death, 56.

„Emlékszem, hogy egyszer csak hirtelen mintha visszakerültem volna a csatamezőre, ahol elestem... Olyan volt, mintha ott lettem volna, s azután alig egy pillanat alatt már itt. Annyi idő volt az egész, mintha egyet kacsintanál.”¹⁸³

Sok halálközeli élményt átélt ember mondja, hogy különös éleslátásban és a mindentudás érzésében volt része, „az idők kezdetétől az idők végeztéig”¹⁸⁴. Egy asszony mesélte Raymond Moodynak: „Hirtelen, egy pillanat alatt mindent tudtam, a kezdetek kezdetétől mindenek végéig, a korok minden titkát, ismerem az egész világmindenséget, a csillagokat, a holdat; mindennek, de mindennek a jelentését.”¹⁸⁵

„Volt egy pillanat, nem is tudom leírni, de valahogy olyan érzés volt, hogy mindent tudok... Egy pillanatra azt éreztem, hogy nincs szükség beszélgetni, tudtam, hogy amit meg akarok tudni, azt tudom.”¹⁸⁶

„Amíg abban az állapotban voltam, úgy éreztem, hogy a dolgok közepén vagyok. Megvilágosodottnak és megtisztultnak éreztem magamat. Úgy éreztem, hogy mindennek látom az értelmét. Minden a helyén volt, mindennek volt értelme, még a sötét korszakoknak is. Olyan volt, mint amikor a mozaikjáték darabjai összeillenek.”¹⁸⁷

4. Másokkal találkozni

A tibeti tanításokban leírják, hogy a szellemtest a változás bardójában más lényekkel találkozik. A halálközeli állapotból visszatértek hasonlóképp arról számolnak be, hogy beszélgettek korábban meghalt emberekkel. Michael Sabomnak mesélte egy vietnami veterán, hogy miközben öntudatlanul feküdt a csatamezőn, látta a saját testét:

*Az a tizenhárom srác, akiket előző nap öltek meg, és én magam raktam őket a plasztiksákokba, ott volt velem. És még többen is. Május folyamán az én csapatom negyvenkét halottat veszített. Mind a negyvenkét fiú ott volt. Nem emberi formájuk volt... De tudtam, hogy ott vannak. Éreztem jelenlétüket. Anélkül beszélgettünk, hogy egy szót kiejtettünk volna.*¹⁸⁸

Egy asszony mesélte, akinek mikor a fogát húzták, altatás közben megállt a szíve:

Egy csodás vidéken találtam magamat, a fű zöldebb volt, mint amelyet valaha is láttam a földön, s volt valami különös fény vagy derengés. A színeket nem lehet leírni, az itteni színek mind olyan szürkék ahhoz képest... Embereket láttam itt, akikről tudtam, hogy rég meghaltak. Nem szólt senki egy szót sem, de tudtam, hogy mit gondolnak, s ugyanakkor tudtam, hogy ők is tudják, hogy én mit gondolok.¹⁸⁹

5. A különböző régiók

A szellemtest a változás bardójában, egyéb látomásokkal egyetemben, a különböző régiókat és jelüket is látja. A halálközeli élményt átéltek némelyike megemlíti, hogy belső világokat látott, paradicsomot, fényvárosokat, melyeket túlvilági zene árasztott el.

Egy asszony mondta Raymond Moodynak:

*Messze a távolban... láttam egy várost. Épületek voltak arra - különálló házak. Fényesen ragyogtak. Az emberek boldogok voltak ott. Vizek bugyogtak, szökőkutak... egy fényváros, azt hiszem, talán ezt mondhatnám... csodálatos volt. Gyönyörű zene szólt. Egyszerűen minden csodálatosan ragyogó volt... Ha belépek, azt hiszem, soha nem tértem volna vissza... Azt mondták nekem, hogy ha odamegyek, akkor nem tudok visszajönni... a döntés azonban az enyém volt.*¹⁹⁰

¹⁸³ Sabom, Recollections of Death, 54-55.

¹⁸⁴ Kenneth Ring, Heading Towards Omega: In Search of the Meaning of the Near-Death Experience, New York, Quill, 1985. 199.

¹⁸⁵ Raymond A. Moody Jr., Reflections on Life After Life, London, Corgi, 1978. 10.

¹⁸⁶ Moody, Reflections, 14.

¹⁸⁷ Grey, Return from Death, 52.

¹⁸⁸ Sabom, Recollections of Death, 71.

¹⁸⁹ Grey, Return from Death, 50.

¹⁹⁰ Moody, Reflections, 17.

Egy másik ember mesélte Margot Greynek:

Valami olyan helyen találtam magamat, amely valami épületfélének tűnt, de nem voltak falak, úgy emlékszem. Csak ez a mindent átölelő csodás aranyfény... Sok embert vettem észre körülöttem, mintha sétálgattak, nyüzsögtek volna; de még csak nem is sétáltak, hanem szinte siklottak. Egyáltalán nem éreztem távol magamat tőlük, sőt a legerősebb érzésem az volt, hogy egy vagyok velük, úgy éreztem, hogy teljesen része vagyok mindannak, ami körülöttem van.¹⁹¹

6. Pokolbeli látomások

Azért nem minden halálközeli tapasztalat pozitív, bár a tibeti tanítások ismeretében talán ezt gondolnánk. Néhányan borzalmas félelemről, pánikról, magányosságról, elhagyatottságról, rosszkedvről számolnak be, ami igen élénken emlékeztet a változás bardójában leírtakra. Margot Grey egyik riportalánya elmondta, hogy „egy hatalmas fekete örvényben sodródott, mintha elkapta volna az ár”. Akiknek negatív élményei vannak, azok úgy érzik, hogy lefelé utaznak, s nem felfelé, éppen úgy, mint a változás bardójában azok, akik valószínűleg alacsonyabb régiókban születnek újjá:

Mintha egy hangfolyó mentén mentem volna végig, állandóan emberek morajlását hallottam... Úgy érzem, mintha belesüllyednék és a folyó részévé válnék, lassan elmerülve. Hatalmas félelem kerített hatalmába, mintha tudtam volna, hogy ha egyszer teljesen elborít ez az egyre növekvő zajmocsár, akkor végem.¹⁹²

Lefelé néztem, egy nagy szakadékba, amelyet kavargó szürke köd töltött meg, s mindenhol kezek voltak, karok nyúltak ki utánnam, és megpróbáltak elkapni, berántani. Borzalmas, fájdalmas sikoltozást hallottam.¹⁹³

Mások olyan élményekről is beszámolnak, amelyeket pokollátomásoknak is nevezhetnénk; rettenetes hidegről vagy forróságról, a megkínzottak sikoltozásának hangjairól vagy vadállatok böngéséről szólnak. Egy nő, akivel Margot Grey készített riportot, a következőket mesélte:

Egyszer csak ködborította helyen találtam magamat. Úgy éreztem, mintha a pokolban lennék. Volt egy hatalmas szakadék, amelyből gőz csapott elő, kezek és karok nyúltak ki belőle, el akartak kapni... Borzalmasan megijedtem, hogy ezek a kezek elkapnak és behúznak a szakadékba... a másik oldalról egy rettenetes oroslán rohant felém, s akkor felsikoltottam. Nem az oroslántól féltem, hanem attól, hogy fellök és betaszít abba a rettenetes szakadékba... Nagy forróság volt ott lenn, a gőz is nagyon forró volt.¹⁹⁴

Egy ember, akinek a szíve megállt, mesélte a következőket: „Lefelé mentem, lefelé, mélyen be a földbe. Valami düh árasztotta el az egészet, én pedig borzalmasan féltem. Minden szürke volt, félelmetes zaj hallatszott, csikorgó, vicsorgó, mintha vadállatok csikorgatták volna a fogukat.¹⁹⁵

Raymond Moody azt írja, hogy sok ember kijelentette, olyan élőlényeket látott, akiket a fizikai világhoz való ragaszkodásuk csapdába ejtett; nem tudtak elszakadni a vagyonuktól, emberektől, szokásuktól. Egy asszony is beszélt ezekről a „zavarodott emberekről”:

Mélyen lehajtották a fejüket, szomorúság, kétségbeesés áradt belőlük, úgy csoszogtak, mintha bilincsben lett volna a lábuk, olyanok voltak, mint akiket kimostak, sötétek, szürkék. Úgy tűnt, hogy örökké ott fognak csoszogni körbe-körbe, és nem tudják, hogy hová is mennek, nem tudják, kit követnek vagy mit keresnek.

¹⁹¹ Grey, Return from Death, 51.

¹⁹² Grey, Return from Death, 59.

¹⁹³ Grey, Return from Death, 65.

¹⁹⁴ Grey, Return from Death, 63.

¹⁹⁵ Grey, Return from Death, 70.

Amikor elhaladtam mellettük, még csak fel sem emelték a fejüket, hogy megnézzék, mi is történik. Mintha ezt gondolták volna: „Nos, vége van. Mit is csinállok itt? Mi is van itt egyáltalán?” És csak ez a szélsőséges, összetört, reménytelen viselkedés - nem tudták, hogy mit csináljanak, hová menjenek, kik voltak vagy akármit.

Úgy tűnt, hogy állandóan kóborolnak inkább, mintsem hogy leüljenek. Elindultak előre, azután kicsit balra fordultak, tettek néhány lépést, majd visszatértek jobbra. Egyáltalán semmit sem csináltak. Mintha kutattak volna valami után, de hogy mi után, azt nem tudom.¹⁹⁶

A halálközeli élmények elbeszéléseiben nagyon sokszor szerepel egy határvonal, amelyen túlról már nincs visszatérés. Ezen a ponton azután a személy választ (vagy utasítják), hogy visszatér-e az életbe. Sokszor ezt fényjelenség kíséri. Természetesen a tibeti bardo-tanításokban nincs ehhez hasonló, mivel azok azt írják le, hogy mi történik valakivel, aki tényleg meghalt. Azonban Tibetben élt egy embercsoport, amelyet deloknak hívtak, azok idézték elő a halálközeli élményeket, s amiről beszámolnak, az meglepően hasonló.

A delok: egy tibeti halálközeli élmény

Érdekes jelenség a delok, akit nyugaton kevéssé ismernek, de népszerű Tibetben. Tibetiül de-lok. annyit jelent, hogy „a halálból visszatért”. Hagyományosan a delok olyan ember, aki látszólag „belehalt” valamilyen betegségbe, s a bardóban találja magát. Meglátogatja a pokol régióit, ahol tanúja lesz a halottak feletti ítélkezésnek s szenvedéseiknek. Néha a paradicsomba vagy a buddha-mezőkre is ellátogat, olykor egy istenség kíséretében, aki védelmezi és megmagyarázza neki, mi is történik. Egy hét múlva visszaküldik a delokot a testébe, a Halottak Urától visz üzenetet az élőknek, hogy szellemi gyakorlatra és jótékony életre sarkallja őket. A deloknak sokszor nehezen hiszik el történetét, és egész hátralevő életét azzal tölti, hogy újra és újra elmondja élményeit, hogy másokat a bölcsesség ösvényére vezessen. Néhány híres delok életrajzát leírták, és Tibet-szerzte vándorló énekmondók adják elő.

A delokok élményei sok vonatkozásban megegyeznek nemcsak a Tibeti halottaskönyvben leírtakkal, hanem a halálközeli élményekkel is.

Lingza Csökji híres tizenhatodik századi delok nő volt, aki Tibetnek abból a részéből származott, ahonnan én is. Életrajzában elmondja, mint történt meg, hogy észre sem vette, s már halott volt, csak arra eszmélt, hogy kívül van a testén, és látta, hogy egy disznó teste fekszik az ágyán, s az ő ruhái vannak rajta. Hiába igyekezett minden erejével beszélni a családjával, amikor elindultak a temetési szertartására. Dühös lett rájuk, hogy nem is méltatták figyelemre, s nem adtak neki még egy tál ételt sem. Amikor gyermekei sírtak, akkor azt érezte, hogy „véres és gennyes jégeső esik”, s ez borzalmas fájdalmat okozott neki.

Amikor azonban a gyakorlatokat végezték, nagy örömmel töltötte el, s mérhetetlen boldogság volt; amikor végül az érte meditáló mester elé ért, aki tudata természetében nyugodott, s ekkor a delok és a mester tudata egyé vált.

Egy idő múlva hallotta, hogy szól hozzá valaki; az apja hívta, s ő követte. A bardo régiójába érkezett, ami olyan volt, mint egy vidéki táj. Onnan egy híd vezetett a pokol régióiba, oda, ahol a Halál Ura a halottak jó és rossz cselekedeteit vette számba. Ebben a régióban különféle emberekkel találkozott, akik elmesélték neki történetüket, s látott egy nagy jógint is, aki azért jött a pokolba, hogy megmentse az élőlényeket.

Végül Lingza Csökjit visszaküldték a világba, mivel hiba csúszott a nyilvántartásba, rosszul jegyezték fel a nevét és a családját, és még nem érkezett el az idő, hogy meghaljon. Visszatért a testébe, felgyógyult. Magával vitte a Halottak Urának üzenetét, és élete további részét azzal töltötte, hogy mesélte az élőknek az odaát tapasztaltakat.

A delok-élmények nemcsak régen voltak ismeretesek, jelenleg is előfordulnak ilyen esetek Tibetben. Néha a delok egy hétre is elhagyja a testét, találkozik rég meghalt emberekkel, sokszor olyanokkal is, akiket nem is ismert, akik üzeneteket küldenek vele a rokonaiknak, és kérik, hogy hozzátartozóik egy bizonyosfajta gyakorlatot végezzenek el az érdekükben. A delok ezután

¹⁹⁶ Moody, Reflections, 19.

visszatér a testébe, és átadja az üzenetet. Tibetben ez megszokott eset, s kialakult módszerekkel ellenőrizték a delokot, nem csaló-e. Dilgo Khjence rinpocse lánya mesélte Francoise Pommare-nak, a delokokról szóló könyv szerzőjének, hogy Tibetben, míg a delok túlvilági útján járt, a testnyílásait vajjal bedugaszolták, és az arcát árpalisztból készült anyaggal kenték be,¹⁹⁷ ha ez a vaj nem olvadt el, és az álarc nem törött össze, akkor valódinak tartották a delokot.

A delok-hagyomány ma is él Tibetben és a Himalája vidékén. A delokok teljesen hétköznapi emberek, gyakran nők, akik nagyon mélyen hisznek és elkötelezettek. Néhány órára „meghalnak” a buddhista kalendárium bizonyos napjain, s legfőbb szerepük, hogy üzeneteket közvetítsenek az élők és holtak között.

A halálközeli tapasztalat üzenete

Láttuk, hogy jelentős hasonlatosságok vannak a halálközeli tapasztalatok és a bardo-tanítások között; ugyanakkor vannak lényeges különbségek is. A legnagyobb különbség természetesen az, hogy akik a halálközeli tapasztalatokat átélik, nem halottak, míg a tanítások azt írják le, hogy mi történik az emberekkel, amikor meghalnak, a tényleges fizikai halál után, és míg rátalálnak az újjászületésre. Az a tény, hogy a halálközeli tapasztalatokat átélők soha nem folytatják az utazást a halálba néhányan csak pár percig halottak -, magyarázhatja a kétféle beszámoló közötti különbségeket.

Néhány író azt gondolja, hogy a halálközeli tapasztalatok a haldoklás bardójának szétesési folyamatát jelentik. Azt hiszem, hogy túl korai a halálközeli tapasztalatokat szorosan összekapcsolni a bardo-leírásokkal, mivel azok, akik átélték a halálközeli tapasztalatokat, csak - szó szerint - a „halál közelében” voltak. Meséltem mesteremnek, Dilgo Khjence rinpocsenak, a halálközeli tapasztalatokról, és ő azt mondta, hogy ezek a jelenségek ennek az életnek a természetes bardójához tartoznak, mivel a tudatosság csupán egy időre hagyja el a „halott” testét, és bolyong a különböző régiókban.

Dilgo Khjence rinpocse szerint azok, akik a halálközeli tapasztalatokat átélik, a saját klinikai halálukat tapasztalják meg jelen életük természetes bardójában. Talán a bardók küszöbén állnak, de ténylegesen nem lépnek be, hanem visszatérnek. Bármit tapasztalnak is, még mindig ennek az életnek természetes bardójában vannak. Vajon az ő fényélményük hasonló-e az alapvető fényesség felragyogásához? Lehet, hogy éppen mielőtt a fény napja felkel, ők a hajnal első sugarait pillantják meg?

Bármilyen legyen is a halálközeli élmények részleteinek végső értelme, engem nagyon meghatott néhány történet, amelyet hallottam vagy olvastam, és különösen az rázott meg, hogy néhány vonatkozásukban milyen mélyen tükrözik a buddhista életszemléletet. Kettőről már beszéltem: a mélységes átalakulás és a szellemi felébredés, amely lejátszódik azokban, akik átélték ezt az élményt; valamint az élet eseményeinek lejátszódása. Az élet újra és újra lejátszódik a halálközeli állapotban, s ez világosan mutatja, hogy a karma kikerülhetetlen, s hogy cselekedeteinknek, szavainknak és gondolatainknak milyen messzire nyúló és erőteljes hatásuk van. A halálközeli tapasztalatok központi üzenete, amelyet a halállal való találkozásból magukkal hoznak az emberek, ugyanaz, amit Buddha és a bardo-tanítások mondanak: az élet legfontosabb dolgai a szeretet és a tudás, a könyörületesség és a bölcsesség.

Ők már kezdik érezni, amit a bardo tanít; hogy az élet és halál magában a tudatban van. S az a bizalom, amelyik ez után a tapasztalat után születik bennük, a tudat mélyebb megértését tükrözi.

Bizonyos különös hasonlóság van a halálközeli tapasztalatok és eredményük, valamint a misztikus állapotok és az általuk kiváltott tudatállapot között. A halálközeli élmények átélői több paranormális jelenségről számoltak be. Profetikus látomásaik vannak, előre látják életüket, s ezek a látomások utóbb nagyon pontosnak bizonyulnak. Mások olyan élményekről számolnak be, amelyek a kundalíni¹⁹⁸ energiájának tűnnek; mások úgy érzik, hogy csodálatos tisztánlátó erővel rendelkeznek, vagy képesek a testi-lelki gyógyításra.

¹⁹⁷ 36. Francoise Pommare, *Les Revenants de L’Au-Dela dans le Monde Tibétain*, Paris, Editions du CNRS, 1989.

¹⁹⁸ A hindu hagyományban kundalíni a finom energia felébredésére utal, amely létrehozhat egy pszichofiziológiai átalakulást és az istenivel való egyesülést.

Sokan, akik közel kerültek a halálhoz, nagyon szépen, szeretettel és személyes kötődéssel beszélnek arról, amit átéltek. Számomra ez úgy hangzik, mintha bepillantást nyertek volna a tudat természetének sugárzásába, és aligha meglepő, ha az igaz szellemi átformálódásban újra és újra osztályrészük volt ez a bepillantás. Mégis, mint Margot Gray kimutatja: „Nem szükséges, hogy majdnem meghaljunk ahhoz, hogy megtapasztaljunk egy magasabb szellemi valóságot.”¹⁹⁹ Az a magasabb szellemi valóság itt van és most van, az életben, csak fel kell fedoznünk és be kell lépünk.

Egy dologtól óvnálak: ne hagyd, hogy ezek az oly buzdító halálközeli tapasztalatok abba az elképzelésbe csalogassanak, hogy elég meghalnunk, s máris átélhetjük a béke és áldás ilyen állapotát. Nem elég, s nem is lehet elég, ez nem ilyen egyszerű.

Azokat, akik borzalmas szenvedéseket és fájdalmat élnek át, úgy érzik, nem bírják tovább, az ilyen halálközeli történetek lehet, hogy arra csábítanak, hogy életük eldobásával véget vessenek szenvedésüknek. Egyszerű megoldásnak látszhat, azonban figyelmen kívül hagyja azt a tényt, hogy bármit élünk is át, az az élet része. Lehetetlen elfutni. Ha elmenekülsz, később csak még mélyebb szinten kerülsz, szembe szenvedésseddel.

Igaz ugyan, hogy az eddig összegyűjtött halálközeli tapasztalatok nagyobb része pozitív, de elgondolkodtató; vajon az egyébként kevés negatív vagy borzalmas élmény azt tükrözi-e, hogy valóban kevesebb az ilyen tapasztalat, vagy csupán annyit, hogy ezekre nehezebb visszaemlékezni. Elképzelhető, hogy az emberek nem akarnak vagy tudatosan nem képesek visszaemlékezni sötét, félelmetes élményeikre. Ezenkívül a halálközeli tapasztalatot átélők maguk hangsúlyozzák, hogy amit megtanultak, az az, hogy most kell megváltoztatni életünket, amíg még élünk, mivel „sokkal fontosabb küldetésünk van, amíg itt vagyunk”.²⁰⁰

Nagyon fontos és lényeges pont, hogy most formáljuk át életünket. Nem lenne tragikus, ha a halálközeli élmények központi üzenete - hogy az élet öröktől fogva szent és szent intenzitással és céllal kell élni - elhomályosulna a halál ostoba, romantikus színben való feltüntetésével? Nem lenne még ennél is tragikusabb, hogy ha egy ilyen ostoba optimizmus eltérítene annak tudatától, hogy mennyire felelősek vagyunk magunkért és a világért? Ez már a Föld túlélését fenyegetné.

A halálközeli tapasztalat jelentése

Néhányan megpróbálták bebizonyítani, hogy a halálközeli tapasztalat valami más, mint a szellemi tapasztalat, s a tudósok megpróbálták fiziológiai, neurológiai, kémiai vagy fizikai hatásokkal megmagyarázni. A halálközeli tapasztalatok kutatói, mind az orvosok, mind a tudósok, egyenként megvizsgálták az ellenérveket, s azt állítják, hogy a halálközeli tapasztalat teljességét nem tudják megmagyarázni. Melvin Morse írja „Közelebb a fényhez: gyermekek halálközeli tapasztalatainak tanulságai” című nagyszerű művében:

A halálközeli tapasztalat események halmaza, nem lehet megérteni az egészet, ha csak egyes elemeit vizsgáljuk. Nem lehet a zenét megérteni az egyik vagy másik hangjeggyel jelölt hang különböző frekvenciáinak tanulmányozásával, de nem kell, hogy mélységeiben értsük az akusztikus fizikát, hogy élvezhessük Mozartot. A halálközeli tapasztalatok talányok maradnak.²⁰¹

Melvin Morse ezt is mondja:

Azt hiszem, hogy a halálközeli tapasztalatok megértése csak az első lépés lesz abban a folyamatban, hogy betömjük a szakadékot, amely a tudomány és a vallás között van, s amely háromszáz évvel ezelőtt, Isaac Newtonnal kezdődött. Ha az orvosok és nővérek képzésébe beiktatjuk és magunk is megtanuljuk, hogy az emberek mit élnek át azokban a végső órákban, akkor ez nagyrészt eloszlatja az orvostudományról és az életről alkotott előítéleteinket.²⁰²

¹⁹⁹ Grey, Return from Death, 194.

²⁰⁰ Ring, Life at Death, 145.

²⁰¹ Morse, Closer to the Light, 193.

²⁰² Morse, Closer to the Light, 93.

Más szavakkal, az orvosi technika fejlődése magával hozza azt is, hogy saját magát forradalmasítsa. Melvin Morse mondja:

Ironikus módon épp orvosi technikánk vezetett ahhoz, hogy a halálközeli élmények ilyen tömege álljon rendelkezésünkre... Évszázadokon keresztül mindig is voltak halálközeli tapasztalatok, de az elmúlt húsz év volt az, amikor kialakult az újraélesztés technikája. Most azután elmesélik élményeiket, tehát hallgassuk meg őket. Ez komoly feladat a társadalmunk számára... A halálközeli tapasztalat a szememben a haldoklást kísérő természetes pszichológiai folyamat. Határozottan megjósolhatom, hogy ha ezt a tudást újra elültethetjük a társadalomban, nemcsak a haldokló betegeket, hanem az egész társadalmat segíteni fogja. Manapság az orvostudomány híján van a szellemnek... Nincs oka annak, hogy a technológia és a szellem ne létezhetne egymás mellett.”²⁰³

Többek között azért írtam ezt a könyvet, hogy bemutassam, lehetségesnek tartom, amit Melvin Morse mond: a technológia és a szellem létezhet egymás mellett, ha legteljesebb emberi képességeinket kifejlesztjük. Nem lenne-e feladata egy teljes és igazán hasznos humán tudománynak az, hogy felölelje és felfedezze a misztikum, a halál és haldoklás tényeit, ahogy azok feltáruulnak a halálközeli tapasztalatokban és ebben a könyvben?

Bruce Greyson, a halálközeli tapasztalatok kutatásának egyik vezető egyénisége ezt mondja:

A tudománynak meg kell próbálnia megmagyarázni a halálközeli tapasztalatot, mert abban rejlik saját felnövekedésünk kulcsa... A történelem azt mutatja, hogy a tudomány megpróbál olyan jelenségeket megmagyarázni, amelyek pillanatnyilag érthetetlenek, az új tudományos módszerek kifejlesztését eredményezi. Azt hiszem, hogy a halálközeli tapasztalat az egyik talány, amely arra készítheti a tudósokat, hogy új tudományos módszereket alkalmazzanak, amelyek a tudás minden forrását felölelik, nemcsak az intellektus logikus következtetését és a külvilág tapasztalati megfigyelését, de közvetlenül a misztikus tapasztalatokat is.²⁰⁴

Bruce Greyson úgy gondolja, hogy a halálközeli tapasztalatok okkal adódnak; „a halálközeli élmények többéves megfigyeléseim során kialakult tapasztalataim szerint arra szolgálnak, hogy megtanuljunk másoknak segíteni”.

Kenneth Ring egy másik különleges lehetőséget és jelentést is tulajdonít a halálközeli tapasztalatoknak. Felteszi a kérdést, vajon miért van az, hogy éppen ebben az időben van olyan sok ilyenfajta élmény és szellemi átalakulás. Hosszú évekig a halálközeli tapasztalatok egyik legbátrabb úttörője arra a következtetésre jutott, hogy a halálközeli tapasztalatokban a „remény hírhozóját” lássa, amely egy magasabb és nemesebb szellemi valóságról beszél, s felszólít, hogy sürgősen megváltoztassuk mostani életünk minden zegét-zugát; fejezzük be a háborút, számoljunk fel az emberek között minden választóvonalat, őrizzük és védjük környezetünket:

Úgy gondolom... hogy az emberiség mint egész közösen harcol, hogy ráébredjen egy újabb és magasabb tudati szintre, (...) és hogy a halálközeli tapasztalatot úgy tekinthetjük, mint a fejlődést elősegítő eszközt, amely évek hosszú során át elvezet oda, hogy emberek milliói megváltozzanak.”²⁰⁵

Hogy ez megvalósul-e vagy sem, az teljes mértékben tőlünk függ; attól, hogy valóban van-e bátorságunk szembenézni a halálközeli tapasztalatokban és a bardo-tanításokban rejlő igazságokkal, és átalakítani magunkat, a körülöttünk lévő világot s így az egész emberiség jövőjét.

²⁰³ Az NDE-ből: As Experienced in Children, előadás az IANDS számára.

²⁰⁴ Az NDE-ből: Can it Be Explained in Science? előadás az IANDS számára.

²⁰⁵ Ring, Heading Towards Omega, 7.

NEGYEDIK RÉSZ

Végkövetkeztetés

Huszzonegy

Egyetemes fejlődés

Negyven évvel azután, hogy Kína elfoglalta Tibetet, a világ még mindig közönyösen szemléli, hogy mi történik, közönyös a terror, a rombolás, a szisztematikus népirtás iránt, amelyen a tibeti nép keresztülment és megy. A hatmilliós népességből több mint egymillió ember meghalt a kínaiak kezében. Tibet óriási erdeit kivágták, ezek olyan hatalmasak voltak, mint az Amazonas erdői, s nélkülözhetetlenek a világ ökológiája számára. Vadállományát csaknem teljesen lemészárolták; fennsíkjait, folyóit nukleáris hulladékkal szennyezték be, a hat és fél ezer kolostor nagyobb része kifosztva és lerombolva áll; a tibeti emberekre a kiirtás vár. Saját kultúrájuk dicsőségét saját hazájukban csaknem teljesen elpusztították.

Az 1950-es évektől, Tibet kínai megszállásától kezdve számtalan rettenetes atrocitást követtek el. Szellemi mesterek, szerzetesek és szerzetesnők voltak az első célpontok, mivel a kínai kommunisták először is a nép szellemét akarták megtörni azzal, hogy a vallási életnek még a nyomait is eltörlik. Sok-sok történet jutott el hozzám az évek során, melyek rettenetes, megrázó, a lehető legszörnyűbb körülmények között lezajlott halálesetekről számolnak be, azok haláláról, akik az igazság nagyságát és végső győzelmét hitték, amit a kínaiak annyira igyekeztek lerombolni.

Tibetnek abban a részében, ahonnan származom, Kham tartományban, volt egy öreg khenpo, vagyis rendfőnök, aki hosszú éveket töltött remeteségben a hegyek között. A kínaiak bejelentették, hogy „meg akarják büntetni”. Mindenki tudta, hogy ez kínzást és halált jelent. Egy szakasz katonát küldtek ki remetehelyére, hogy letartóztassák. A khenpo már idős volt, és alig tudott járni, ezért a kínaiak kerestek neki egy öreg és göthös lovat, hogy utolsó útjára vigye. Felültették a lóra, felkötözték rá, és végigvezették a remetelaktól a katonai táborig vezető úton. A khenpo elkezdett énekelni. A kínaiak nem értették a szöveget, de a szerzetesek, akiket vele együtt vittek, később elmondták, hogy a „tapasztalat dalait” énekelte, gyönyörű dalokat, amelyek spontán fakadtak a megvilágosodás boldogságából. Lassan kanyargott le a csapat az úton, a katonák megkövült csöndben, a remeték közül sokan zokogva; a khenpo meg csak énekel egész úton. Nem sokkal, mielőtt megérkeztek volna a katonai táborba, abbahagyta az éneklést, és becsukta a szemét. A csapat azután csöndben haladt tovább. Amikor áthaladtak a tábor kapuján, észrevették, hogy a khenpo meghalt. Csöndben elhagyta testét.

Mit tudott, ami olyan derűsége tette még a halál torkában is? Mi adta számára az örömet, a félelemnélküliséget még azokban az utolsó pillanatokban is, amelytől énekre fakadt? Talán valami olyasmit énekelhetett, mint „A tiszta ragyogás”-ból való versek, a tizennegyedik századi Dzogcsenmester, Longcsenpa végakarata:

*A felhőtlen éjjeli égen a telihold,
„A Csillagok Ura” felkél...
A könyörületes úr, Padmaszambhava arca
Vonz magához, lágy üdvözetet sugározva felém.*

*Örömöm a halálban sokkal, sokkal nagyobb, mint
A kereskedőé, aki a tengerekről vagyonnal tér meg,
Vagy az istenek uraié, akik a csatában nyert győzelmükkel kérkednek,
Vagy azoké a bölcseké, akik a tökéletes feloldódás elragadtatásába értek,
Mint egy utazó, ki útra kél, amikor az idő elérkezett,
Nem maradok többé már ebben a világban,
Hanem a halálnélküliség nagy áldásának erődjében lakom ezután.*

*Ez az én életem véget ért, karmám kimerült, ami jót az imák hozhatnak, elfogyott,
Minden világi dologgal leszámoltam, az élet mutatványának vége.
Egy pillanat alatt felismerem lényem megjelenésének leglényegét.
A tiszta hatalmas bardo-állapot szférájában
Közel vagyok ahhoz, hogy elfogadjam trónusomat az ősi tökéletességben.*

*A magamban fellelt gazdagság mások tudatát boldoggá teszi.
Ezen élet áldásait használtam a megszabadulás szigete javainak megteremtésére.
Veletek voltam; nemes tanítványok, egész időm alatt.
Az öröm, hogy megoszthatom veletek igazságom, eltöltött és kielégített.*

*Most minden életbéli kötelékem elszakad,
Céltalan koldus vagyok, aki meghal, ahogy szeretne.
Ne szomorkodj miattam, s ne imádkozz mindig.
Ezek a szavak szívemből fakadnak, beszélnek, hogy téged segítsenek;
Gondold, hogy olyanok, mint a lótuszvirágfelhők;
és ti pedig, odaadásotokkal, mint a körülötte rajzó méhek,
hogy a transzcendens örömet kiszívjátok.*

*E szavak nagy jóságából
a szanszára valamennyi régiójának lénye
az örök tökéletesség alapján érje el a nirvánát!*

Ezek kétségtelenül annak a szavai, aki elérte a legmagasabb megvilágosodást, mindazzal, amit az hozhat: az örömmel, a félelemnélküliséggel, a szabadsággal, a tanítások és az emberi élet céljának megértésével. Nagy mesterekre gondolok, Longcsenpára vagy saját mestereimre: Dzsamjang Khjencére, Duddzom rinpocsére, Dilgo Khjence rinpocsére; s az ő megvilágosodásuk mélységeivel rendelkezőket hatalmas hegyi sasokként képzelem el, akik élet és halál felett lebegnek, annak látom őket, amik valójában, különös, kifinomult kapcsolatrendszerükben.

A hegyi sas szemével nézve, a megvilágosodás szemszögéből, ha lenézel e tájra, ahol úgy gondoltad, határvonal húzódik élet és halál között, látod, hogy ezek egymásba áttűnnek. David Bohm, a fizikus a valóságról így írt: „állandó folyamatosság, töretlen egész”. Amit a mesterek közvetlenül látnak, az ez a folyamatos és töretlen teljesség. Amit mi, a magunk tudatlanságában „élet”-nek, „halál”-nak hívunk, csupán ennek az egésznek és folyamatosságának két különböző oldala. A bardo-tanításokban ez az átformált szemléletmód testesül meg a hatalmas mesterek életében.

A bardók kinyilatkoztatásai

Megvilágosodott szemmel látni a halált annyit jelent, hogy az egész összefüggésében szemlélni, mint annak részét, és csupán részét egy kezdet nélküli és végtelen folyamatnak. A bardo-tanítások egyedülállósága és ereje abban rejlik, hogy teljes világossággal mutatják be nekünk a halál és ugyanakkor az élet tényleges folyamatát is.

Nézzük most még egyszer végig, hogy mi történik az emberrel, amikor meghal, halálának döntő fordulópontjain.

1. A haldoklás végén, miután az elemek, az érzékek és a tudati állapotok szétestek, a tudat természetének végtelensége, az alapvető fényesség egy pillanatra csupaszon megjelenik.

2. Azután a tudat természetének ragyogása jelenik meg lebegve, és fény-, szín- és hangjelenségekkel áraszt el.

3. Majd a halott tudatossága felébred, és belép a változás bardojába; a hétköznapi tudata visszatér, és megjelenik az elmúlt karmák és szokások megszabta szellemtest alakjában. Ez a közönséges tudatot arra készíti, hogy az illuzórikus bardo-jelenségekhez ragaszkodjon, mint valami szilárd valósághoz.

Mi is tehát a halál a bardo-tanítások szerint? Nem kevesebb, mint a tudat fokozatos megjelenésének három fázisa: a tudat lényegi természetének a legtisztább állapotából, a fényen és energián (a tudat természetének ragyogásán) keresztül a tudati forma fokozatos kikristályosodása. Mindez a haldoklás bardója, a dharmata bardója és a változás bardója során bontakozik ki a maga tisztaságában, ahogy a tanítások mutatják, mint hármas folyamat; az első a lecsupaszításhoz vezet, a második a spontán ragyogás, a harmadik a kikristályosodás és megjelenés.

A tanítások tovább is vezetnek. Amit valójában megmutatnak nekünk - s azt hiszem, ez valóban forradalmi bepillantás, amelyet ha megértünk, akkor minden dologról vallott nézetünket megváltoztatja -, az, hogy ez a hármas folyamat nemcsak a haldoklás és a halál során bontakozik ki; már most, ebben a pillanatban s minden pillanatban kibontakozik a tudatunkban, gondolatainkban, érzéseinkben, a tudatos érzékelés minden fokán.

A tanítások megértetik velünk a folyamatot, annak megmutatásával is, hogy milyen kinyilatkoztatást adnak a haldoklás és a halál egyes szakaszai. A tanítások a létezés három szintjéről beszélnek, amelyeket szanszkritul kájának hívnak. A kája szó annyit jelent, hogy „test”, itt azonban a három dimenziót, mezőt vagy alapot jelenti.

Nézzük most meg ezt a hármas folyamatot ebből a perspektívából:

1. A halál pillanatában az alapvető fényesség formájában megjelenő abszolút természetet dharmakájának nevezik, az „üres”, a feltétlen igazság dimenziójának, melybe az illúzió és a tudatlanság vagy bármiféle fogalom soha nem lépett be.

2. Az energia és fény benső ragyogását, amely magától jelenik meg a dharmata-bardóban, szambhogakájának nevezik, a tökéletes boldogság dimenziójának, a teljes bőség és gazdagság mezőjének, amely túl van minden kettős kötöttségen, túl téren és időn.

3. A formákba való kikristályosodást, amely a bardóban megjelenik, nirmánakájának hívják, ez a szakadatlan megtestesülések dimenziója.

Emlékezz csak vissza, hogy megvizsgálván a tudat természetét, láttuk ezt a három aspektust; üres, mennybolthoz hasonló lényegét, fényesen sugárzó természetét és akadálytalan, mindent átfogó, könyörületes energiáját, amelyek egymás mellett vannak jelen, egymásba átfolynak, s egyesülnek a rigpán belül. Padmaszambhava így írja ezt le:

A rigpában a három kája elválaszthatatlanul és teljességgel egyként jelenik meg;

Mivel üres és nem alkották sehol, ez a dharmakája.

Mivel ragyogó tisztasága az üresség örökkévaló fénylő áradását jeleníti meg, ez a szambhogakája.

Mivel sehol nem ütközik akadályba, semmi meg nem szakítja, ez a nirmánakája.

Ez a három teljességében egyként van jelen, s ez a lényege.²⁰⁶

Mivel a három kája megvilágosodott tudatunk három öröktől jelen lévő aspektusát is jelzi, természetesen érzékelésünk különféle képességére is utal. Legtöbbünk korlátozott a látomásaiban, és csak a nirmánakáját, a formák és jelenségek dimenzióját érzékeli. Ezért van az, hogy sokunk számára a halál pillanata sötét és öntudatlan állapot, mivel soha nem fejlesztettük ki azt a képességünket, hogy felismerjük a dharmakája valóságát, amikor az alapvető fény megjelenik. Úgyszintén semmi reményünk nincsen, hogy felismerjük a szambhogakája mezőit, amint azok a dharmata-bardóban megjelennek. Mivel egész életünket a nirmánakája jelenségek tisztátalan érzékelésének régiójában éltük le, a halál pillanatában egyenesen visszakerülünk abba a dimenzióba; zavarodottan, zaklatottan ébredünk fel a szellemtestben a változás bardójában, ahol az illuzórikus tapasztalatokat szilárd valóságnak képzeljük, olyannak, mint amelyeket életünk során tapasztaltunk, és tanácstalanul botladozunk régi karmánktól hajtva az újjászületés felé.

A megvilágosodás magas fokát elért személyek teljesen különböző érzékelést ébresztettek fel magukban, amely tiszta, fejlett s oly mértékben kifinomult, hogy még az emberi testben is

²⁰⁶ J. M. Reynold, *Self-Liberation through Seeing with Naked Awareness*, New York, Station Hill, 1989. 13.

képesek a valóságot teljesen tiszta formájában érzékelni, felragyog nekik teljes korlátlan dimenziójában. Számukra, mint látjuk, a halál élménye nem tartogat félelmet vagy meglepetést; inkább nagyszerű alkalmat a végső megszabadulás elérésére.

A folyamat alvás közben

A halál bardo-állapotainak háromfázisú kibontakozását az életben más tudatállapotokban is érzékelhetjük. Nézzük meg, miként jelennek meg az alvás során, az álomban.

1. Amikor elalszunk, a tudatosság durvább rétegei és az érzékszervek feloldódnak, s fokozatosan a tudat abszolút természete, mondhatjuk, hogy az alapvető fényesség jelenik meg meztelen valóságában.

2. Azután következik a tudatosságnak egy olyan dimenziója, amelyet a dharmata-bardóhoz hasonlíthatnánk, ez olyan finom, hogy normális körülmények között még a létezését sem vesszük észre. Ugyan ki képes közülünk tudatosítani az alvás pillanatait, mielőtt még az álmok elkezdődnek?

3. Legtöbbször csak a következő állapotot érzékeljük, amikor a tudat ismét aktivizálódik, és egy álomvilágban találjuk magunkat, amely a változás bardójához hasonló. Itt álomtestet öltünk, és különféle álomélményeken megyünk keresztül, amelyeket ébrenlétünk közbeni tevékenységünk, szokásaink nagyban befolyásolnak és alakítanak. Mindezt szilárd valóságnak hisszük, nem is érzékeljük, hogy álmodunk csupán.

A folyamat a gondolatok és érzelmek szintjén

A gondolatok és érzelmek megjelenése során ugyanez a folyamat játszódik le, s a következő módon jelentkezik.

1. Az alapvető fényesség, a tudat abszolút természete, amely a rigpa őseredeti állapota, minden gondolat és érzés előtt létezik.

2. A határtalan téren belül egy alapvető energia keveredik fel, a rigpa spontán sugárzása, amely mint a nyers érzések alapja, lehetősége és tüzelője jelentkezik.

3. Ezután ez az energia testet ölthet az érzésekben, gondolatokban, amelyek cselekedetekre ösztökélnek bennünket, s ezáltal okai a karma fölhalmozódásának.

Amikor közelről megismerkedünk a meditációs gyakorlattal, hibátlan tisztasággal láthatjuk ezt a folyamatot:

1. Amint a gondolatok és érzelmek fokozatosan elcsendesednek és elenyésznek, feloldódnak a tudat természetében, bepillantást nyerhetünk a tudat természetébe, magába a rigpába: az őseredeti állapotba.

2. Azután érzékeljük, hogy a tudat természetének nyugalmából, mozdulatlanságából a nyers energia mozgása bontakozik ki, s annak ragyogása.

3. Ha az energia megjelenését bármiféle ragaszkodás kíséri, akkor az energia nyilvánvalóan olyan gondolatformákban kristályosodik ki, amelyek visszavisznek bennünket az előítéletes tudati tevékenységbe.

A folyamat a mindennapi életben

Most, hogy áttekintettük, miként jelentkezik ez a folyamat alvás közben, álomban, és hogyan alakulnak ki a gondolatok és érzelmek, lássuk, miképp is működik ez a mindennapi életben.

A legjobb erre, ha közelről megvizsgáljuk az öröm és düh egyetlen pillanatát. Ha odafigyelünk, érzékeljük, hogy az érzelmek megjelenése előtt van egy kis szünet. Ez az a termékeny pillanat, amelyben az érzelmek energiája kifejezésre jut; tiszta, őseredeti éberség, amelyben, ha ezt megengednénk magunknak, bepillantást nyerhetnénk tudatunk igaz természetébe. Egy pillanatra

meztörök a tudatlanság átka; teljesen szabadok vagyunk a ragaszkodás minden szorításától és lehetőségétől, s még a „ragaszkodás” fogalma maga is nevetségessé és szükségtelenné válik. Azonban ahelyett, hogy e szünet „ürességét” megragadnánk, mikor is megszabadulhatnánk a gondolatokhoz, asszociációkhoz, koncepciókhoz való ragaszkodás terheitől, inkább érzelmeink megszokott, kényelmes, azonban kétes biztonságához ragaszkodunk, amelyet mélyen gyökerező beidegződés hajt. Így történik, hogy tudatunk természetéből megjelenik az őseredeti korlátlan energia, érzelmi formákká kristályosodik, s ezáltal az alapvető tisztaságot beárnyékolja és elrontja a szanszára látomása, amely a csalódások és tévedések mindennapi, folyamatos forrásául szolgál.

Ha odafigyelünk életünk minden vonatkozására, mint ahogy mutattam, felfedezzük, hogy újra és újra átéljük a bardo-folyamatokat; alvás közben, álomban, gondolataink és érzelmeink kialakulása során. A tanítások megmutatják, ez a tény, hogy újra és újra, mind az életben, mind a halálban átéljük a bardo folyamatát, a tudatosság különböző szintjein - a megszabadulás számtalan lehetőségét kínálja, most és a halálban. A tanítások megmutatják, hogy a folyamat jellege, formája és különlegessége két lehetőséget ajánl nekünk: lehetőséget vagy a megszabadulásra, vagy a zavarodottság folytatására; az egész folyamat minden aspektusa egyidejűleg ajánlja mindkettőt.

A bardo-tanítások ajtót nyitnak nekünk, s megmutatják, hogyan léphetünk ki a halál és újjászületés ellenőrizhetetlen ciklusából, a tudatlanság életről életre ismétlődő taposómalmából. Azt mondják, hogy az élet és halál bardojának folyamatában akármikor felismerhetjük és érzékelhetjük a tudat természetének éberségét, a rigpát, de legalább valamennyire ellenőrzésünk alá tudjuk vonni tudatunkat, átsétálhatunk a megvilágosodás kapuján. A felismerés más és más lesz a bardo szakaszaitól, a tudat természetéről való nézetünk milyenségétől, tudatunk gondolati és érzelmi megértésének mélységétől függően.

A bardo-tanítások azt is mondják nekünk, hogy ami most történik a tudatunkban, ebben az életben, pontosan az fog történni a halál bardo-állapotaiban is, mivel lényegében nincs különbség; az élet és halál „töretlen teljességében” és „folyamatos mozgásában” egy. Ezért magyarázza a tökéletesség legmagasabb fokát elért tizenhetedik századi tibeti mester, Cele Nacok Rangdrol minden egyes bardo-gyakorlat - a jelen élet, a haldoklás, a dharmata és a változás bardojának - lényegét a gondolatok és érzelmek, az elme és annak érzékelései természetére vonatkozó mostani értelmünk kifejezéseivel.

Felismerni, hogy a jelenségek végtelen változata, olyan, mint az álom,

Semmi más, csupán a tudat kivetítése, illuzórikus és nem valóságos.

Semmihez sem ragaszkodni, hanem a rigpád bölcsességében nyugodni, ami minden képzetedet megváltoztat,

Ez az e világi élet bardo-gyakorlatának lényege.

Hamarosan meg kell halnod, s akkor semmi nem segít,

Amit a halálban tapasztalsz csak a saját, előítéletektől terhes gondolataid,

Ne fabrikálj gondolatokat, hagyd, hogy a rigpád éberségének hatalmas kiterjedésébe elússzanak,

Ez a haldoklás bardo-gyakorlatának lényege.

Mindenféle ragaszkodás a jelenségekhez és az eltűnésükhöz; a jóhoz és rosszhoz csak a te tudatod.

És ez a tudat maga a dharmakája kisugárzása, bármi merüljön is fel benne.

Nem ragaszkodni ezekhez a jelenségekhez, nem vonni le következtetéseket belőlük, nem elfogadni és nem visszautasítani őket,

Ez a dharmata-bardo gyakorlatának lényege.

A szanszára a te tudatod, amiképp a nirvána is az.

Öröm és fájdalom mind káprázat, máshol nem léteznek, csak tudatodban.

Ellenőrzésed alá vonni tudatodat;

Ez a változás bardo-gyakorlatának lényege.

Most már készek vagyunk rá, hogy az egyik bardót közelebből megvizsgáljuk, lássuk, hogy meditációs gyakorlatunk, érzéseink és gondolataink megértése és a bardóban nyert tapasztalataink mennyire elválaszthatatlanul kapcsolódnak össze, és a bardóban nyert tapasztalataink mennyire visszatükröződnek a mindennapi életben. A legeredményesebb talán a dharmata-bardo tanulmányozása, itt az érzelmekké vált tiszta energia spontán módon megjelenik, mint a tudat természetének belső ragyogása, márpedig az érzelmek, tudjuk, a modern világ emberének a legfőbb és csaknem rögeszmés gondját jelentik. Hogy igazán megismerjük az érzelmek természetét, nagyon messzire kell jutnunk a megvilágosodás ösvényén.

A meditáció legmélyebb célja, hogy képesek legyünk zavartalanul megnyugodni a rigpa-állapotban, és hogy a nézettel felismerjük, bármi is jelenik meg tudatunkban, az sohasem valami, hanem a saját rigpánk kivetülése, éppen mint a nap és millió ága; egy és elválaszthatatlan. Mint Cele Nacok Rangdrol mondja a dharmata-bardóról írt versében: „Mindenféle ragaszkodás a jelenségekhez és az eltérésekhez, a jóhoz és rosszhoz, csak a te tudatod. Ez a tudat pedig maga a dharmakájának a kisugárzása...

Tehát amikor a rigpa-állapotban vagy, és gondolataid és érzéseid megjelennek, akkor pontosan felismered, hogy mik is ezek és honnan jönnek; azután bármi felötlik, a bölcsesség ragyogásává válik. Ha elveszted a rigpa őseredeti és tiszta éberségének jelenlétét, akkor nem sikerül semmit felismerned, ami felötlik, s ezért elválíksz tőled. Tovább folytatódik, és „gondolattá” alakul vagy érzéssé, és ez a kettősség kialakulása. Ezt s ennek következményeit elkerülendő mondja Cele Nacok Rangdrol: „Nem ragaszkodni ezekhez a jelenségekhez, nem vonni le következtetéseket belőlük, nem elfogadni és nem visszautasítani őket. Ez a dharmata-bardo gyakorlatának lényege.”

Ez a különállás, amelyik létrejött közted és a tudatodban felbukkanó dolgok között, és a kettősség, amelyet létrehoz, a halál után látványosan megnövekszik. Ez magyarázza, miért van az, hogy e nélkül a lényeges felismerés nélkül, a dharmata-bardóban a hangok, fények és sugarak megrázóan valóságosan jelennek meg, mintha külső jelenségek lennének, amelyek megtörténnek veled. Mi mást tehetnél egy ilyen helyzetben, mint hogy elmenekülsz a békés és haragvó istenségek ragyogó fényességétől, s bemenekülsz a hat régió homályos, csábító, megszokott fényei közé? Tehát a dharmata-bardóban az a döntő felismerés, hogy a saját tudatod bölcsességenergiája ragyog fel; a buddhák és a bölcsesség fényei semmilyen vonatkozásban nem tőled különálló dolgok, hanem saját bölcsességed energiái. Ennek felismerése a nem kettősség megtapasztalása, és azt jelenti, hogy belépsz a megvilágosodásba.

Ami a halálkor a dharmata-bardóban történik, és amikor ebben az életben az érzelmek megjelennek tudatunkban, ez a kettő ugyanaz a természetes folyamat. A kérdés csupán annyi, hogy vajon felismerjük-e ennek a jelenségnek igaz természetét. Ha a jelentkező érzelmet annak ismerjük fel, ami, vagyis tudatunk természetének spontán energiája, akkor erőt merítünk, hogy megszabaduljunk az érzés lehetséges veszélyeinek negatív hatásaitól, s hagyjuk, hogy a rigpa hatalmas kiterjedésének őseredeti tisztaságába beleolvadjon.

Ez a felismerés és az általa nyert szabadság csak sok-sok éves, fegyelmezett meditációs gyakorlat eredménye lehet, mivel előbb alaposan meg kell ismernünk, hogyan erősíthetjük meg a rigpát, a tudat természetét. Kisebb erőfeszítés nem hozhatja meg a nyugodt és áldott szabadságot saját hajlamainktól és ellentmondásos érzéseinktől, amelyekhez ragaszkodunk. A tanítások elmondják, hogy nehéz elérni ezt a szabadságot, de az a tény, hogy megvan rá a lehetőség, hatalmas remény és buzdítás forrása. Tökéletesen megérthetjük gondolatainkat és érzéseinket, a tudatot és természetét, életet és halált; s ez a megvilágosodás elérését jelenti. A megvilágosodott lények, mint már mondtam, az életet és halált úgy szemlélik, mint saját tenyerüket, mert tudják, mint azt Cele Nacok Rangdrol írta: „A szanszára a te tudatod, és a nirvána is a te tudatod. Öröm és fájdalom mind káprázat, máshol nem léteznek, csak tudatodban.” Ez a tiszta tudás, amelyet hosszú gyakorlatok során erősítettél meg, és a relatív valóság minden cselekedetében, minden gondolatában, minden érzésében integráltad, megszünteti azokat. Duddzom rinpoce mondta: „Ha megtisztultál a nagy káprázattól, a szív sötéttségétől, akkor zavartalan, nagy sugárzással minden felragyog.”

A boldogság energiája

Gyakran gondolkodom arra, amit Duddzom rinpoce írt: „A tudat természete minden dolog természete.” Gyanítom, hogy az a bardókban feltárt háromszakos fejlődés nem csupán - mint láttuk - a tudatosság különböző szintjeire és az élet és halál tudatosságának különböző tapasztalataira érvényes, hanem talán a világegyetem tényleges természetére is.

Minél többet gondolkodom a három kájáról és a bardók hármasságáról, annál több termékeny és izgalmas párhuzamot találok más szellemi hagyományok legbensőbb látomásaival és az emberi erőfeszítések látszólag igen különböző területeivel. Arra gondolkodom, hogy a keresztény nézet szerint a szentháromságban megnyilvánuló Isten természete és tevékenysége nyilvánul meg, Krisztusra, aki az Atya megtestesülése, a Szentlélek kifinomult segítségével. Nem hasonlatos-e ez a Krisztus a nirmánakájához, a Szentlélek a szambhogakájához és mindkettő abszolút alapja a dharmakájához? A tibeti buddhizmusban a tulku szó inkarnációt jelent, valójában a nirmánakáját, a könyörületes, megvilágosodott energia állandóan ismétlődő tevékenységét és megtestesülését. Nem lehet ezt úgy felfogni, mint a keresztény inkarnáció elvét?

Ugyancsak eszembe jut a hinduk istenképének hármassága, amelyet szanszkritul szatcsitananda néven említenek, amely durván fordítva annyit jelent: „megjelenés, tudatosság és áldás”. A hindu isten mindezen erők eksztatikus robbanásának egyidejű megjelenése. Ugyancsak érdekes párhuzamot lehet vonni a három kájával: a szambhogakája talán az ánandához hasonlítható - isten természetének áldásenergiája -, a nirmánakája a szathoz, és a dharmakája a csithez. Aki látta a háromarcú Siva hatalmas szobrát Indiában az Elephanta sziget barlangjaiban - három arca az abszolút hármast jelenti -, valamiféle elképzelést nyerhetett az isteni látomás hatalmasságáról és fenségességéről.

Az isteni dimenzió lényegének, természetének és cselekedetének ezek a misztikus víziói a létezés különböző, egymásba fonódó szintjeinek buddhista megközelítésével igen sok meglepő hasonlóságot mutatnak. Elgondolkodtató, hogy a hármasság folyamata minden misztikus hagyomány központi kérdését képezi, még akkor is, ha mindegyik saját egyéni nézőpontjából látja a valóságot.

Ha a megjelenítés természetére gondolkodom, és megközelítésének különböző, de egymással kapcsolatos módjaira, ez magától elvezet ahhoz a gondolathoz, hogy az emberi cselekvés természete az emberiség belső világának alakot öltése. Az évek során gyakran elgondolkodtam, hogy a három kája és a bardo kifejtése hogyan világíthatná meg a művészi megjelenítés folyamatát, s mutathatná meg igaz természetét és titkos célját. Minden egyéni cselekedet és kreativitás megnyilvánulása, legyen az a zenében, művészetben, a költészetben vagy akár a tudományos felfedezések kibontakozásának folyamatában - mint sok tudós leírta -, az ihletettségek különös talajából származik, s egy átvívó, kommunikációs energia segítségével ölt testet. Itt is egy hármasság, egymásra utalt folyamat tanúi vagyunk, mint a bardókban? Ezért van az, hogy bizonyos zenedarabok vagy költemények és bizonyos tudományos felfedezések csaknem ugyanolyan végső jelentéssel bírnak? Megmagyarázza-e ez azt az erőt, amellyel különös öröm és könyörületeség érzésébe vezetnek el bennünket, ahol természetünk néhány lényeges titkát és a valóság természetét ismerhetjük meg? Honnan jönnek Blake sorai?

A világot látni egyetlen porszemenben,
A mennyet egy vadvirágban.
A végtelenséget tartod a tenyereden
És éled az örökkévalóságot egy órában.²⁰⁷

A tibeti buddhizmus úgy tartja, hogy a nirmánakája a megvilágosodás megjelenése a fizikai világban, a formák és módok végtelen változatában. Hagyományosan háromféle módon határozzák meg. Az egyik a tökéletesen megvilágosodott Buddha megjelenése, mint Gautama Sziddhárthé, aki a világban született és itt tanít; egy másik látszólag köznapi személy, aki azzal a speciális képességgel áldott, hogy tud másokon segíteni, vagyis ez a tulku; a harmadik pedig olyan személy, akin keresztül a megvilágosodás bizonyos fokig elérhető, s aki különféle módon buzdít másokat:

²⁰⁷ In: „Auguries of Innocence” Blake

művészetek, mesterségek és a tudomány segítségével. Az ő esetükben, mint Kalu rinpocse mondja, a megvilágosodáshoz adott lökés „spontán kifejezés, mint ahogy a napból is maguktól ragyognak a sugarak, anélkül hogy a nap kibocsátaná őket vagy tudatában lenne a dolognak. A nap van és sugároz.”²⁰⁸ Nem lehetne tehát a művészi génusz magyarázata az, hogy az igazság végső dimenziójából sugárzik?

Mindez nem jelenti azt, hogy a nagy mesterek valamely módon is megvilágosodtak volna, az életükből kitetszik, hogy nem. Az mégis világos, hogy bizonyos kiélezett helyzetben, kivételes körülmények között eszközei és csatornái lehetnek a megvilágosodás energiáinak. Tagadhatja-e az, aki valóban odafigyel Mozart vagy Beethoven zenéjére, hogy időnként egy másik dimenzió ölt testet műveikben? S aki a középkori Európa hatalmas katedrálisait látja, mint Chartres vagy Iszfahán mecsetjét, Angkor szobrait vagy az ellorai hindu templomok gazdagságát és szépségét, nem látja-e be, hogy ezeket a remekműveket alkotó művészeket a dolgok eredeti forrásából fakadó energia ihlette?

A nagy művészeti alkotásokra úgy tekintek, mint az éjjeli égbolton ragyogó holdra; megvilágítják a világot, fényük mégsem a sajátjuk, hanem az elrejtőzött abszolútum napjától kölcsönzik. A művészet sokakat segített a szellemiség természetének megértésében. Lehet, hogy a modern művészet azért olyan korlátozott hatásában, mert elveszett a művész láthatatlan, szent eredetének és szakrális küldetésének tudata; az, hogy az embereknek megmutassa igaz természetüket, helyüket a világegyetemben, és megmutassa nekik vég nélkül, újra meg újra az élet értékeit, jelentését és végtelen lehetőségeit? Az ihletett művészi kifejezés valódi jelentése a szambhogakája mezőjéhez hasonlatos. A megszakításnélküliség dimenziója, a fénylő, áldott energia, amelyet Rilke „a boldogság szárnyas energiájá”-nak nevez, amely sugározza, átviszi, átadja és közvetíti az abszolút végtelen jelentését a végesnek és a relatívnak, más szavakkal a dharmakájától a nirmánakájának.

A teljesség kibontakozó látomása

Öszentsége a dalai láma igen sokféle módon hatott rám, az egyik leglényegesebb buzdítást a modern tudomány felfedezései iránt tanúsított nyitottságából és őszinte érdeklődéséből kaptam.²⁰⁹ A buddhizmust gyakran a „tudat tudománya”-nak hívják, s amikor a bardo-tanításokon elmélkedem, újra és újra megindít pontosságuk és hatalmas, józan tisztaságuk, s hálával tölt el. Ha a buddhizmus a tudat tudománya, akkor a Dzogcsen- és a bardo-tanítások ennek a tudománynak a leglényegét, legbelsőbb látomásos és valóságos magvát képezik, amelyből az egymást meghatározó valóság virága fakad, és oly módon virágzik tovább az emberiség fejlődésével, hogy az ma még elképzelhetetlen.

Az évek során sokféle tudóssal találkoztam, s mindjobban megdöbbenett, hogy milyen sok párhuzamosság van a buddhista tanítások és a modern fizikai felfedezések között. Szerencsére a nyugati filozófia és tudomány számos úttörője is felfigyelt e párhuzamosságokra, s nagy odafigyeléssel kutatja őket. A miszticizmus, a tudat és tudatosság tudománya és a különféle tudományágak közötti párbeszéd új dimenziókat nyithat a világegyetem megismerésére és arra a felelősségre, amellyel tartozunk neki. Egyre inkább meg vagyok győződve, hogy a bardo-tanítások a hármas kibontakozásról szóló elméletükkel jelentősen hozzájárulhatnak ehhez a párbeszédhez.

Az összes lehetséges közül hadd mutassak itt be egy érdekes tudományos látomást, amely különösen nagy hatással volt rám; ez pedig a fizikus, David Bohm kutatási eredménye. Bohm a valóság megközelítésének új elméletét képzelte el, amely ellentmondásos volta ellenére is különböző tudományágak kutatóiból váltott ki nagy tetszést; magukból a fizikusokból, biológusokból, matematikusokból, neurológusokból, pszichiáterekből és művészekből, filozófusokból is. David Bohm a valóság új megközelítését javasolta, amely, csakúgy, mint a bardo-tanítások, azon alapulnak, hogy a létezés teljesnek és egynek kell tekinteni a maga egészében.

A sokdimenziójú, dinamikus rendnek, amely a világegyetemben működik, lényegében három aspektusa van. A legszembeötlőbb a mi háromdimenziós világunk: tárgyak, távlatok és idő,

²⁰⁸ Kalu Rinpoche, *The Dharma*, 38.

²⁰⁹ Lásd például a dalai láma és mások, *MindScience: An East-West Dialogue*, Boston, Wisdom, 1991.

amelyet kifejlett vagy kibontott rendnek nevez. Ugyan miből bontakozott ki ez a rend? Szerinte egy egyetemes, töretlen mezőből, „az időn túli alapból”, a benne foglalt vagy beborított rendből, ahogy ő nevezi, amely az egész tapasztalati világunk mindent felölelő háttere. A két rend közötti kapcsolatot állandó folyamatnak látja, amelyben ami kibomlik a kibomlott rendben, azután újra belefoglaltatik a beborított rendbe. A forrás elnevezésére, amely ezt a folyamatot különféle szerkezetekké alakítja, ő a „szuper-bennefoglalt rend” kifejezést „javasolja” (ezt a szót szereti használni, mivel egész filozófiája az, hogy az ideáknak a dialógus szabad folyásából kell fakadniuk, és mindig változónak kell lenniük), egy még finomabb és potenciálisan végtelen dimenzió.

Nem lehet-e élő párhuzamot vonni e között a három rend és a három kája, valamint a bardók folyamata között? Mint David Bohm mondja: „A bennefoglalt rend egész gondolatköre először is annak vizsgálata, hogyan ered az alak az alaktalanból, a kibontakozás vagy kifejlés folyamatán keresztül.”²¹⁰

Ugyancsak hatott rám, ahogy David Bohm kiterjeszti a dolgok megértésének a kvantumfizikából eredő módját a tudatosságra. Ez olyan ugrás, amely a tudomány megnyílásával és fejlődésével egyre fontosabbá válik. Mint mondja: „A tudat szerkezete valószínűleg nagyon hasonlatos a világmindenség szerkezetéhez, s az alapját képező mozgásban, amelyet üres térnek hívunk, hatalmas energia rejlik, a mozgás. A tudatban megjelenő egyes alakzatok a részecskékhez lehetnek hasonlóak, s amikor a tudat alapját elérik, fényként érzékelhetők.”²¹¹

A kibomlott és bennefoglalt rend képzetével párhuzamosan Bohm felvázolta a tudat és a test, a szellem és az anyag közötti viszonyt, amelyet szomatikus jelentőségnek nevezett. Mint írja: „A szomatikus-jelentőség kifejezés magába foglalja a szomatikust (a fizikait) és a jelentőséget (amely mentális), amelyek semmiképpen nem léteznek egymástól elválasztva, hanem inkább mint egy és ugyanazon valóság két aspektusa.”²¹²

Bohm számára a világ három együttes aspektus megjelenése: anyag, energia és jelentés.

*A bennefoglalt rend szempontjából az energia és az anyag bizonyosfajta jelentőséggel bírnak, amely mindenre kiterjedő tevékenységüknek és az ennek során létrejövő anyagnak formát ad. A tudat energiája és az agy anyagi szubsztanciája szintén egyfajta jelentőséggel bír, amely mindenre kiterjedő tevékenységüknek formát ad. Egészen általánosan az energia kibontja az anyagot és a jelentést, míg az anyag kibontja az energiát és a jelentést... Ugyanakkor a jelentés kibontja mind az anyagot, mind az energiát... Így mindhárom alapképzet kibontja a másik kettőt.*²¹³

Egyszerűsítve ezt a különlegesen finom és kidolgozott látomást, azt mondhatjuk, hogy David Bohm elképzelésének messzire nyúló jelentősége van. Azt állítja: „Ez magában foglalja, hogy ellentétben a köznapi nézettel, a jelentés őseredeti és lényeges része egész valóságunknak, és nem csupán tisztán elvont és éteri minőség, amely csupán a tudatban létezik. Vagy másképpen, az emberi életben elképzelve, teljesen általánosan, a jelentés a létezés...” A világegyetem interpretálásának cselekedete közben egy világegyetemet hozunk létre: „Bizonyos értelemben mondhatjuk, hogy a jelentésünk teljessége vagyunk.”²¹⁴

Nem lenne-e gyümölcsöző párhuzamot vonni David Bohm világegyetemről való elképzelésének három aspektusa és a káják között? Elképzeléseinek mélyebb feltárása talán megmutatná, hogy a jelentés, az energia és az anyag hasonló kapcsolatban van egymással, mint a három kája. Talán azt sugallhatná ez, hogy a jelentés szerepe, ahogy ő magyarázza, a dharmakájának felel meg, ennek a végtelenül termékeny, korlátok nélküli teljességnek, amelyből minden dolog származik. Az energia munkája, amellyel a jelentés és az anyag hat egymásra, mutat bizonyos összefüggést a szambhogakájával, az üresség alapjából való spontán és állandó

²¹⁰ Renée Weber, ed., *Dialogues with Scientists and Sages: The Search for Unity*, London, Routledge and Kegan Paul, 1986. 93-94.

²¹¹ Weber, *Scientists and Sages*, 48.

²¹² David Bohm, *Unfolding Meaning: A Weekend of Dialogue with David Bohm*, London, Ark, 1987. 73.

²¹³ David Bohm, *Unfolding Meaning*, 90-91.

²¹⁴ Paavo Pylkkanen, ed., *The Search for Meaning*, Wellingborough, Crucible, 1989. 51.; Bohm, *Unfolding Meaning*, 93.

energiakeletkezéssel, míg az anyag keletkezéséről való elmélete a nirmánakájához hasonlít, az energiának a formába és megjelenésbe való állandó kikristályosodásához.

Ha David Bohmra és a valóságról való figyelemre méltó felfedezéseire gondolok, csodálattal tekintek arra, hogy egy nagy tudós, aki maga is avatott mester által képzett, magas fokot elért szellemi gyakorló volt, micsoda következtetésekre juthat. Mi mindent mondhatna el nekünk a valóság természetéről egy tudós és egy bölcs, mondjuk Longcsenpa és Einstein egy személyben! Vajon a bardo-tanítások nagy fájának jövő virága lesz egy tudományos és misztikus párbeszéd, amelyet manapság még alig lehet elképzelni, amelynek azonban már, úgy tűnik, a küszöbéhez érkeztünk? S mit jelenthet ez az emberiségnek?

David Bohm rendszere és a bardo-tanítások között a legmélyebb párhuzam, hogy mind a kettő a teljesség látomásából fakad. Ez a látomás, ha képes volt az egyénnek erőt adni, hogy tudatosságát átformálja és ezáltal befolyásolja a társadalmat, helyreállíthatja világunkban az égetően szükséges egymásrautaltság és a jelentés szellemét.

Az ember általános életszemlélete, az a mód, ahogy a teljességről gondolkodik, döntő jelentőségű az emberi tudat rendjének szempontjából. Ha a teljességre úgy gondolunk, mint független részecskékből összetett valamire, akkor így fog működni az agyunk, de ha mindent koherensen és harmonikusan belefoglalunk, az egészet oszthatatlan, széttörhetetlen egynek tekintjük, amelyben nincsenek határok (mivel minden határ törést és választóvonalat jelent), akkor tudatunk hasonló módon fog működni, s ebből egy rendezett cselekvésvolyam árad ki az egészen belül.²¹⁵

Minden nagy mester tökéletesen egyetértene Bohmmal, amikor így ír:

A jelentés megváltozása szükséges ahhoz, hogy politikailag, gazdaságilag és szociálisan megváltoztassa ezt a világot. Ám a változásokat az egyénnel kell kezdeni; érte kell a változásoknak bekövetkezniük... Ha a jelentés a valóság lényegi része, akkor egyszer a társadalom, az egyén és a kapcsolatuk viszonyában valami alapvető változásnak kell létrejönnie.²¹⁶

A bardo-tanítások látomása, a művészet és tudomány legmélyebb megértése egyetlen dologban közös, abban, hogy felelősek vagyunk magunkért, s ezt a felelősségérzetet a legmesszebbmenően és a legsürgetőbben fel kell használnunk: alakítsuk át magunkat, életünk jelentését és így a körülöttünk lévő világot is.

Mint Buddha mondta: „Megmutattam neked a megszabaduláshoz vezető utat, most már neked kell rajta járnod.”

Huszonkettő

A béke szolgálói

Egy régi diákom, aki az évek során figyelemmel kísérte e könyv születését, nemrég megkérdezte tőlem: „Mi az, amit a szíve legmélyén igazán remél ennek a könyvnek a megjelenésétől?” Azonnal Ceten láma képe jelent meg előttem, akit gyerekkoromban láttam haldoklani, s tanúja voltam nyugodt és méltóságos halálának. Ezt válaszoltam: „Azt szeretném, ha egyetlen ember sem félné a haláltól; hogy minden élőlény nyugodtan haljon meg a legbékésebb, legbölcsebb és legkedvesebb gondoskodással körülvéve, s hogy találjon végső boldogságot, amely csak a valóság tudata természetének megértéséből fakadhat.”

Thomas Merton így írt: „Mit érünk a holdra repüléssel, ha nem tudjuk áthidalni azt a szakadékot, amely saját magunktól elválaszt? Ez a legfontosabb felfedező utazás, s ha ezt nem tesszük meg, akkor a többi nemcsak hogy haszontalan, hanem borzalmas is.”²¹⁷ Minden pillanatban

²¹⁵ David Bohm, Wholeness and the Implicate Order, London, Ark, 1988. XI.

²¹⁶ Bohm, Unfolding Meaning, 107., 96.

²¹⁷ Thomas Merton, The Wisdom of the Desert, New York, New Directions, 1960. 011.

dollármilliókat költünk arra, hogy embereket ölésre és pusztításra képezzünk ki, s bombák, repülőgépek és rakéták gyártására. Ehhez viszonyítva alig költünk valamit arra, hogy megtanítsuk az embereket az élet és halál igazi természetére s arra, hogy segítsük őket, amikor eljön az idő, hogy szembesülniük kell a halállal; hogy megtanítsuk őket, megértsék, mi is történik velük. Micsoda borzalmas helyzet ez! Mennyire rávilágít ostobaságunkra meg arra, mennyire nem szeretjük saját magunkat és egymást! Azért imádkozom, hogy könyvem valamelyest hozzájáruljon ahhoz, hogy ez a helyzet megváltozzon a világon, hogy minél több embert ráébresszünk a szellemi átalakulás sürgető szükségességére, arra, hogy felelősnek kell lennünk magunkért és másokért. Valamennyien potenciális buddhák vagyunk, s mindannyian arra vágyunk, hogy békében élhessünk és békességben halhassunk meg. Mikor érti meg ezt végre az emberiség, és mikor hoz létre egy olyan társadalmat, amely minden területen és minden cselekedetben ennek az egyszerű tételnek a megértését tükrözi? E nélkül mit ér az élet? És e nélkül hogyan halhatunk meg jól?

Kulcsfontosságú dolog, hogy a nevelés minden szintjén az egész világon bevezessük a halál és haldoklás megvilágosodott tanításának megismertetését. A gyerekeket nem „megvédeni” kell a halállal való szembesüléstől, hanem még fiatalon megmutatni nekik a halál igazi természetét, s hogy mit tanulhatnak belőle. Miért ne lehetne ezeket a nézeteket egyszerű formában bármely életkori csoporttal megismertetni? A társadalom minden szintje számára elérhetővé kell tenni a halál és a haldoklás szellemi természetéről való ismereteket, azt, hogy miként segíthetünk a haldoklóknak. Tanítani kell mélységeiben és igazi képzelőerővel az iskolában, kollégiumokban, mindenféle egyetemen; s ami a legfontosabb: a kórházakban elérhetővé kell tenni a haldoklókkal foglalkozó s értük felelősséggel tartozó nővérek és orvosok számára.

Hogyan lehet valaki jó orvos, ha nem ismeri legalább valamennyire az igazságot a halálról s azt, miként kezelje szellemileg a haldokló beteget? Hogyan lehet jó ápolónő valaki, ha nem nézett szembe saját halálfélelmével, s nem tud semmit mondani a haldoklóknak, amikor hozzá fordulnak irányításért és segítségért? Ismerek sok olyan orvost és nővért, akik őszintén nyitottak az új nézetekre, megközelítésekre. Imádkozom azért, hogy ez a könyv bátorságot és erőt öntsön beléjük, amire szükségük lesz, hogy elfogadtassák intézetükkel a tanítást és alkalmazását. Nincs-e itt az ideje, hogy az orvostudomány megértse, hogy az élet és halál körüli igazság kutatása és a gyógyítás elválaszthatatlanok egymástól? Amit ettől a könyvtől remélek, az, hogy mindenhol vitákat kavarr arról, mit is lehet tenni a haldoklókért, még hozzá a lehető legjobb feltételek között. Sürgető szükség van az orvosok és nővérek képzésében a kórházi gondoskodást és a haldoklókkal való bánásmódot illető radikális szellemi és gyakorlati változásra, s remélem, hogy ez a könyv szerény mértékben hozzájárulhat ehhez.

Többször kifejeztem csodálatomat a szeretetotthon-mozgalom keretében végzett úttörő munka iránt. Itt legalább azzal a tisztelettel kezelik a haldokló beteget, amelyet megérdemel. Szeretném itt a világ valamennyi kormányát felhívni, hogy bátorítsák a szeretetotthonok létesítését, segítsék őket, és támogassák oly nagyvonalúan, amennyire csak tehetik.

Szeretném, ha ez a könyv különféle tréningprogramok alapjává válhatna. Bármilyen háttérrel rendelkező, bármilyen foglalkozást űző embereknek szól, de különösképpen azoknak, akik kapcsolatban vannak a haldoklók kezelésével; családoknak, doktoroknak, nővéreknek, mindenféle vallás képviselőinek, tanácsadóknak, pszichiatereknek és pszichológusoknak.

A tibeti buddhizmus számos, máig feltáratlan orvosi felismerést őriz; Padmaszambhava próféciái is tartalmaznak utalásokat, amelyek a mai kor betegségeire vonatkoznak. Szeretném itt felhívni a figyelmet arra, hogy milyen fontos lenne egy alapítványt létesíteni e meglepő tanítások tudományos kutatására. Ki állítja azt, hogy nem lehet új felfedezéseket tenni a gyógyítás területén, és hogy az olyan borzalmas betegségeket, mint a rák és az AIDS s a többi, egyelőre ismeretlent ne lehetne kezelni?

Tehát mit remélek ettől a könyvtől? Azt, hogy csendes forradalmat indítson el halálhoz való viszonyunkban, abban, ahogy haldoklóinkról gondoskodunk és így abban is, ahogy az életre tekintünk, s az élőkről gondoskodunk.

Miközben ezt a könyvet írtam, nagy mesterem, Dilgo Khjence rinpoce elhagyta testét 1991. szeptember 27-én, a bhutáni Thimphuban. Nyolcvankét éves volt, s egész életét valamennyi élőlény szolgálatának szentelte. Ki felejtheti el őt, aki valaha az életében látta? Hatalmas, tűzhányónyi ember volt, nagysága elsőprő lett volna, ha nem árad belőle mindig valami mélységes nyugalom és

kedvesség, gazdag, természetes humor s az a béke és áldás, amely a végső megvilágosodás jele. Számomra és sokak számára ő volt Milarepa, Longcsenpa, Padmaszambhava és maga Buddha nagyságának, fontosságának és megvilágosodásának a mestere. Mikor meghalt, olyan volt, mintha a nap eltávozott volna az égről, sötétben hagyva az egész világot. Vele bezárult Tibet szellemiségének ragyogó korszaka. Bármit tartogat a jövő számunkra, biztos vagyok benne, hogy senki nem fog hozzá fogható személyiséggel találkozni. Ha valaki csak egyszer is látta, akár csak egy pillanatra, akkor bizonyos, hogy a megvilágosodás magvát elvetette benne, amelyet semmi nem pusztíthat el, s amely bizonyos, hogy egy napon teljes virágba borul.

Dilgo Khjence rinpocse halála előtt és után számos meglepő jel volt, amelyek nagyságát tanúsítják, ám a legmeggrázóbb és megindító az volt, amely négyezer mérföldre történt, Dél-Franciaországban, egy Lerab Ling nevű helyen, Montpellier mellett, ahol egy visszavonulásra alkalmas helyet szándékoztak áldásával létrehozni. Hadd mondjam el egy ott élő és dolgozó tanítványom szavaival, mi is történt:

Aznap reggel az égbolt tovább maradt sötét, mint máskor, s a hajnal első jele egy mélyvörös csík megjelenése volt a távoli horizonton. Éppen a város felé tartottunk, s amint az út tetejére érkeztünk, jobbra a hágón megláttuk a sátrat, amelyben a szentély volt, s amelyet a jövőendő templom helyére állítottunk. Hirtelen éles napsugár hasította keresztül a félhomályt és pontosan a fehér szentélyszátorra esett, csodálatos ragyogást kölcsönözve neki a kora reggeli homályban. Továbbmentünk, s amikor odaértünk, ahol a városba vezető útra kellett ráfordulni, valami arra készítetett bennünket, hogy visszanezzünk. Akkor már világos volt az ég. Megdöbentünk. Ragyogó szivárvány ölelte át az egész völgyet, színei oly fényesek és élők voltak, hogy úgy éreztük, csak ki kell nyújtatunk kezünket, hogy megérintessük. Baloldalt a völgyből emelkedett, s teljes boltívet képezett az égen. A különös az volt, hogy esőnek nyoma sem látszott - csak maga a szivárvány, élő és ragyogó, keresztülfutva a hatalmas, üres égen. Csak másnap este értesültünk, hogy azon a napon halt meg Dilgo Khjence rinpocse Bhutánban. Mindannyian bizonyosak voltunk benne, hogy a szivárvány jeladás volt, amely hozzánk érkezett, hogy megáld mindannyiunkat itt, Lerab Lingben.

Amikor Buddha a Kusinagara-ligetben haldokolva feküdt, s ötszáz tanítványa vette körül, utolsó leheletével ezt mondta nekik: „Minden dolog természete, hogy formát ölt, azért, hogy azután ismét felbomoljék. Minden erőfeszítésekkel igyekezzetek elérni a megvilágosodást.” Dilgo Khjence rinpocse halála óta gyakran emlékszem ezekre a szavakra. Van-e a mulandóságnak nyilvánvalóbb bizonyítéka, mint egy nagy mester halála, aki addig a világ közepének tűnt? Mindannyiunkra, akik ismertük és tanítványai voltunk, a magányosság érzése zuhant, s éreztük, hogy most már magunkra vagyunk utalva. Most már rajtunk a sor, hogy tovább vigyük tanítását, és minden erőnkkel próbáljuk megtestesíteni azt a hagyományt, amelyet oly nemesen képviselt. Most az a feladatunk, hogy megtegyük, amit Buddha tanítványai megtettek, amikor sugárzása nélkül egyedül maradtak a világban: „minden erőfeszítésünkkel igyekezzünk elérni a megvilágosodást”.

A francia reggeli égen megjelent szivárvány Lerab Ling völgye felett olyan jel, amelyről úgy érzem, hogy Dilgo Khjence rinpocse megáld bennünket, és továbbra is áldása kíséri az egész világot. Most, hogy megszabadult testétől, az időtlen, határtalan dharmakájában él, mindazok erejét bírja, akik elérték a megvilágosodást, s képes lesz idő és tér korlátait levetkezve segíteni. Higgy abban, amit ő elért, hívd teljes szíveddel, és meglátod, állandóan veled lesz. Hogyan is hagyhatna el bennünket ő, aki minden élőlényt oly odaadóan szeretett? S hová menne ő, aki egyesült mindennel?

Milyen szerencsések vagyunk, hogy egy ilyen mester, mint ő, aki különféle tibeti hagyományok megtestesítője volt, Tibet eleste után harminc éven keresztül velünk maradt, s tanított a Himalájában, Indiában, Európában, Ázsiában és az Egyesült Államokban. Milyen szerencsések vagyunk, hogy hangjáról és tanításáról rendelkezésünkre áll száz- és százórányi magnófelvétel, számos videofelvétel, amely közvetít számunkra valamit jelenlétének magasztosságából. Angol és más nyelvű fordítások készültek bölcsességtudata megnyilvánulásának gazdag tárházából. Különösen emlékszem azokra a tanításokra, amelyeket a halála előtti évben adott Dél-Franciaországban, Grenoble mellett, amikor a távolba nézett, a hegyekre és völgyekre, amelyek szinte a tibeti táj szépségét idézték, 1500 diáknak adta itt át a Dzogcsen-tanításokat. Különös öröm volt számomra, hogy a világ minden tájáról érkezett diákok egy része az én tanítványom volt.

Számos jelen lévő mester úgy érezte, hogy élete utolsó évének ezzel a cselekedetével Dilgo Khjence rinpocse különös hangsúlyt adott a tanítások nyugaton való elterjesztésének, s befogadását megáldotta egész élete során végzett meditációival. Magam hálatelt szívvel azt érzem, hogy áldását adja mindarra, amit az évek során tettem, hogy a tanokat a nyugati világban megismertessem.

Amikor Dilgo Khjence rinpocsére gondolok, s arra, amit az emberiségért tett, azt érzem, hogy személyében összegyűjtötte és megtestesítette mindazt az ajándékot, amit Tibet ad a világnak.

Számomra mindig is többnek tűnt véletlen egybeesésnél, hogy éppen Tibet elesésének évében, 1959-ben nyílt meg a nyugat a keleti hagyományok befogadására. Amikor a nyugat befogadóvá vált ezekre a tanításokra, akkor a tibeti hagyomány legmélyebb tanításai, amelyeket Tibet távoli hegyeinek magányában őriztek, az egész emberiség kincsévé válhattak. Nagyon fontos most, hogy bármi áron megtartsuk azokat a hagyományokat, amelyekért a tibeti emberek annyit szenvedtek. Szívünk mélyén mindig őrizzük meg emléküket, s dolgozzunk azért, hogy megérhessük, amikor földjüket és hagyományaikat visszakapják. Ezeket a tanításokat éppen az a nép nem gyakorolhatja, amelyik oly hosszú időn keresztül megőrizte. Jöjjön el mielőbb a nap, amikor a tibeti kolostorok romjaikból ismét felemelkednek, s az egész hatalmas Tibet a békének és a megvilágosodás keresésének szentelheti magát.

Az emberiség jövőjének nagy része függ attól, hogy sikerül-e ismét létrehozni a szabad Tibetet, amely szentélye lehetne mindazoknak, akik keresnek, bármiféle emberek, bármiféle vallás követői legyenek is; a fejlődő világ bölcsességszive lehetne, laboratórium, amelyben a legmagasabb rendű tanításokat és szent eljárásokat ki lehetne kísérletezni, tökéletesíteni és újra felhasználni, mint ahogy ez századokon keresztül történt. Az egész emberiség javát szolgálhatná, és buzdítás lehetne ebben a vészterhes korszakban. A mai modern világban nehéz megfelelő környezetet találni a meditálásra. Egy visszanyert Tibet, melyet tragédiája, szenvedése megtisztítottak és megérlelték benne az elszántságot, ilyen környezet lehetne, s ezért életbe vágóan fontos az egész emberiség fejlődése számára.

Szeretném könyvemet azoknak a százezreknek ajánlani, akik Tibetben a terror következtében veszítették életüket, akik mindvégig kiálltak hitük mellett, Buddha tanításainak csodálatos látomása mellett, továbbá mindazoknak, akik e században hasonlóan tragikus körülmények között pusztultak el, a zsidóknak, a kambodzsaiaknak, az oroszoknak, a két világháború elesettjeinek, mindazoknak, akik elhagyatva és elfeledve haltak meg, s azoknak, akiket továbbra is megfosztanak attól, hogy szellemi gyakorlataik ösvényén járjanak.

Sok mester azon a véleményen van, hogy a tibeti tanítások új korszakba lépnek; Padmaszambhava és más látnok mesterek megjövendölték, hogy el fognak jutni a nyugatra. Most jött el ennek az ideje; tudom, hogy a tanítások új életre kelnek, ami változtatásokat tesz szükségessé, azonban biztos vagyok benne, hogy a változtatások a legmélyebb megértésből fakadnak, s nem árulják el a hagyományok tisztaságát, nem teszik hatástalanná azok időtlen igazságát. Ha a hagyományok mélyen átélt megértése együtt jár a modern élet problémái iránti érzékenységgel, akkor a hozzájuk való alkalmazkodás csak gazdagítja és kibővíti a hagyományokat, s újabb rétegeit tárja fel a tanításnak, amely ezáltal még hatásosabbá válik a modern világ problémáinak megoldására.

Sokan a tibeti mesterek közül, akik az elmúlt harminc évben látogatást tettek nyugaton, elhunytak. Biztos vagyok benne, haláluk óráján azért imádkoztak, hogy a tanítás ne csak a tibetiek javát szolgálja, ne csak a buddhistákét, hanem az egész világét. Azt hiszem, pontosan tudták, hogy a tanítások milyen nagy kincset jelentenek majd, amennyiben a nyugat késznek mutatkozik befogadásukra. Duddzom rinpocse és Karmapa a nyugati világot választották haláluk helyeként, mintegy kifejezve, hogy megvilágosodottságuk erejével megáldják. Teljesüljenek imáik, melyekben azt kérték, hogy a világ átalakuljon, és az emberiség tudata és szíve megvilágosodjék. Mi pedig, akik tőlük kaptuk tudásunkat, érezzünk felelősséget, hogy beteljesítjük kívánságaikat.

A szellemi tanításoknak, mint például a buddhizmusnak, a legnagyobb problémája, amikor ősi hagyományuk nyugatra költözik át, hogy hol található követői kellő nyugalmat a meditálásra, elmélyedésre ebben a rohanó, zavaros, nyugtalan világban. Mindenesetre a szellemi gyakorlat a legmagasabb rendű és legfontosabb formája az oktatásnak, s ugyanazzal az odaadással és rendszerességgel kell végezni, mint bármilyen más komoly gyakorlatot. Hogyan fogadhatnánk el

azt a nézetet, miszerint ahhoz, hogy valakiből orvos legyen, hosszú évek tanulása, gyakorlata szükséges, miközben az egész életen végigvezető szellemi úthoz elég néhány esetleges áldás, beavatás és hébe-hóba találkozás egy-egy mesterrel. Régen az emberek egy helyen éltek egész életükben, s egyetlen mestert követtek. Gondoljunk csak Milarepára, aki éveken keresztül szolgálta Marpát, amíg megfelelő szellemi érettségre nem tett szert, hogy elhagyja őt, és egyedül végezze gyakorlatait. A szellemi gyakorlat állandó kapcsolatot kíván, együttműködést a mesterrel, tanulni kell tőle s odaadóan követni. A modern világban a tanítások jövőjének fő kérdése az, miként lehetne segíteni követőiket, hogy megtalálják a kedvező külső és belső körülményeket, amelyekben zavartalanul végezhetik gyakorlataikat, követhetik a tanítást, elérhetik a megvilágosodást és megvalósíthatják legbensőbb lényegüket.

A világ szellemi tanításai nyilvánvalóvá tették, hogy az emberben a bölcsesség és könyörületesség roppant erőtartaléka rejlik, ezt az erőt Krisztus a Mennysországi Birodalomának nevezte. Ha megtanuljuk, miképp használjuk ezt ki - s a megvilágosodás keresésének ez a célja -, nemcsak bennünket formálhat át, hanem a körülöttünk lévő világot is. Volt valaha is idő, amikor lényegesebb és sürgetőbb lett volna ennek a szent erőnek az alkalmazása, amikor fontosabb lett volna, hogy megértsük ennek a tiszta erőnek természetét és azt, hogy hogyan irányítsuk és használjuk fel a világ érdekében? Azért imádkozom, hogy mindannyian, akik olvassátok ezt a könyvet, ismerjétek meg és higgyetek a megvilágosodás erejében, ismerjétek fel tudatotok természetének lényegét, s legbensőbb lényetekben jöjjön létre a megértés, amely egész világnézeteteket megváltoztatja, segít, hogy spontán felismerjétek magatokban és kifejlesszék a könyörületesség vágyát, hogy minden élőlény segítségére lehessetek, s abban is, hogy ezt hogyan tudjátok a legközvetlenebbül elérni, s minden képességetekkel és ügyességetekkel megtegyétek, akármilyen körülmények közé kerültök is. Azért imádkozom, hogy lényetek legmélyén felismerjétek Njösül Khenpo szavainak igazságát:

Természetes könyörületesség ébred minden lény iránt, akik még nem ismerték fel igazi természetüket. Oly határtalan, hogy ha könnyek kifejezhetnék, akkor vég nélkül zokognál. Nemcsak könyörületesség ébred benned, amikor megismered tudatod természetét, hanem hatalmas képesség is. Magad természetesen megszabadulsz minden szenvedéstől és félelemtől, a születés félelmétől, a halálfélelemtől és a köztes lét félelmétől. Azután, ha beszélsz mindarról a boldogságról és áldásról, amely, felismerésedből fakad, akkor, mint a buddhák mondják, ahhoz képest a világ valamennyi dicsősége, kelleme, boldogsága és öröme együttvéve is csak fikarcnyi része a megvilágosodás boldogságának.

Ha a bölcsességet és a könyörületességet együttesen a világ szolgálatára fordítjuk, akkor hathatósan hozzájárulhatunk, hogy megmentünk bolygónkat. A világ különböző vallásainak mesterei felismerték, hogy a szellemi gyakorlat nemcsak a szerzetesek és apácák számára elengedhetetlen, hanem minden embernek, bármilyen hitben éljen, bármilyen életformát kövessen.

Könyvemben szerettem volna bemutatni a szellemi fejlődés gyakorlati, cselekvő és hathatós voltát. Mint az egyik ismert tibeti tanítás mondja: „Amikor a világot a gonosz tölti be, minden ártalmat a megvilágosodás útjára kell terelni.” Most, amikor mindannyiunkat együttesen veszély fenyeget, ne gondoljunk többet arra, hogy a szellemi fejlődés luxus, hanem vegyük észre, hogy a túlélés egyetlen lehetősége.

Próbáljuk csak meg elképzelni, hogy milyen lenne egy olyan világban élni, ahol az emberek nagy része megragadná a tanítások nyújtotta lehetőséget, életük egy részét a komoly szellemi gyakorlatoknak szentelné, s ezáltal felismerné tudata igaz természetét, a haláluk adta lehetőséget pedig arra használnák fel, hogy a buddhasághoz közelebb kerüljenek, s egyetlen céltól áthatva születnének újjá, hogy mások javát szolgálják.

Ez a könyv szent módszert nyújt, amelynek segítségével nemcsak jelen életedet, haldoklásodat és haláloedat változtathatod meg, hanem jövődö életedet és az egész emberiség jövőjét is. Mestereim és magam is abban reménykedhetünk, hogy segíthetünk egy nagy lépést tenni előre az emberiség tudati fejlődésében. Megtanulni meghalni egyet jelent azzal, hogy megtanultuk, hogyan kell élni, vagyis hogyan kell cselekedni, nem csupán ebben az életben, hanem az

elkövetkezőkben is. Ha sikerül önmagadat átformálni, s már mint átformált lény újjászületned mások megsegítésére, akkor ez a leghathatósabb segítség az egész világ számára.

Hagyományunk legkönyörületesebb üzenete és az emberiség szellemi bölcsességéhez való legnemesebb hozzájárulása, hogy megmutatja a bodhiszattva eszményt, azét a lényét, aki magára veszi valamennyi élőlény szenvedéseit, elindul a megszabadulás felé vezető úton, azonban nemcsak saját javára, hanem másokat is hozzásegítve ehhez, s aki végül, amikor eléri a megvilágosodást, nem oldódik fel a végtelenben, nem menekül el a szanszára keserveitől, hanem ismét és ismét az újjászületést választja, hogy bölcsességét és könyörületességét az egész világnak szentelhesse. A világnak az ilyen aktív békeszolgákra van a leginkább szüksége, akik, mint Longcsenpa mondta, „a megmentésre vannak felvértezve”, akik bodhiszattvai látomásuk elkötelezettjei, s annak szentelik magukat, hogy bölcsességüket tapasztalásunk minden területére kisugározzák. Szükségünk van bodhiszattva-ügyvédekre, bodhiszattva-művészekre és -politikusra, bodhiszattva-orvosokra és -közgazdászokra, bodhiszattva-tanárokra és -tudósokra, bodhiszattva-technikusokra és -mérnökökre, bodhiszattvákra minden területen, akik tudatosan vezetik a bölcsességet és könyörületességet a társadalom minden rétegéhez és minden helyzetéhez, s azon dolgoznak, hogy saját és mások tudatát és cselekedeteit átformálják, akik fáradhatatlanul dolgoznak világunk megőrzéséért, egy kegyesebb jövőért, abban a tudatban, hogy a buddhák és a megvilágosodott lények állandó támogatását élvezik. Mint Teilhard de Chardin mondta: „Egy napon, amikor már megszelídítettük a szeleket, a hullámokat, az áradásokat, a gravitációt... felfedezzük a szeretet energiáit. És akkor a világ történetében ez lesz a második alkalom, amikor felfedezzük a tüzet.” Rúmi csodálatos imájában ez így hangzik:

*Ó, szeretet, ó, tiszta, mély szeretet, légy itt, légy most,
légy minden; világok feloldódnak kristálytiszta, végtelen ragyogásban,
törékeny élő levelek fényesebben ragyognak fényedben, mint a csillagok.
Hadd legyek. szolgád, leheleted, gyökered.*

Őszintén remélem, hogy ez a könyv hűséges társa lesz mindenkinek, aki elhatározza, hogy bodhiszattvává válik, irányt mutat és biztatást ad mindazoknak, akik elfogadják az idők hívását, s rálépnek a megvilágosodáshoz vezető útra, amely a minden élőlény iránti könyörületességen át vezet. Soha ne lankadjanak, ne veszítsék lelkesedésüket, illúzióikat, soha ne adják fel a reményt, bármilyen akadály, nehézség és kényszer keljen is fel ellenük. Az akadályok csak még nagyobb elszántságra sarkallják őket! Higgyenek a megvilágosodott lények soha nem múló szeretetében és erejében, akiknek áldását bírják, s akik jelenlétükkel most is megáldják a földet, merítsenek erőt; mint ahogy én is mindig, a nagy mesterek példájából, férfiakéból és asszonyokéból egyaránt, akik magukévá tették a szavakat, melyeket Buddha halálos ágyán ránk hagyott, s teljes erőfeszítésükkel igyekeznek elérni a megvilágosodást. Valósuljon meg megannyi misztikus mester látomása egy eljövendő világról, ahol nincs gonoszság és borzalom, ahol az emberiség a tudat természetének legtökéletesebb boldogságában élhet. Imádkozzunk mindannyian együtt egy jobb világért először Sántidévával, azután Szent Ferencsel:

*Ameddig a tér terjed,
Ameddig élőlények léteznek,
Maradjak én is ott,
Hogy a világ szenvedését elúzzem.*

*Uram, tégy engem békéd eszközévé, hol gyűlölet van, hadd ültessenek szeretetet;
hol sértés van, bocsánatot,
hol kétség, hitet,
hol kétségbeesés, reményt,
hol sötétség, fényt,
hol szomorúság van, ott örömet.
Ó, Isteni Mester, add meg nekem,
hogy ne kelljen annyit keresnem*

*a vigaszt, inkább mások vigasztalását,
a megértést, inkább mások megértését,
a szeretetet, inkább mások szeretetét.
Mivel az adakozással kapunk,
a megbocsátással bocsánatot nyerünk,
a halállal örök életet.*

Hadd ajánljam e könyvet valamennyi mesteremnek, azoknak, akik elhunytak, teljesüljön kívánságuk; s azoknak, akik élnek, legyenek hosszú életűek, nagy és szent munkájuk arasson fényes sikereket, tanításaik buzdítsák, bátorítsák és adjanak erőt minden élőknek. Teljes szívemből imádkozom, hogy Dilgo Khjence rinpoce mielőbb újjászülessen a lehető legerősebb és leginkább megvilágosodott inkarnációba, hogy átsegítsen minket e kor veszedelmeiben.

Ugyancsak hadd ajánljam e könyvet mindazoknak, akikről művemben említés történt és akik meghaltak: Ceten lámának, Csokden lámának, Szamtennek, Ani Pelunak, Ani Rilunak és Ape Dordzsénak. Emlékezzetek meg róluk imáitokban, elhunyt tanítványaimról is s azokról, akik most haldokolnak, akiknek odaadása és bátorsága annyi buzdítást adott nekem.

Hadd ajánljam e könyvet minden lénynek: élőknek, haldoklóknak s holtaknak. Mindazoknak, akik ebben a pillanatban esnek át a haldoklás folyamatán, legyen fájdalom és félelem nélküli békés haláluk, s mindazokat, akik ebben a pillanatban születnek s azokat, akik ebben az életben küzdenek, kísérje a buddhák áldása, találjanak rá a tanításra, s kövessék a bölcsesség ösvényét. Legyen életük boldog és gyümölcsöző, minden bánattól mentes. Merítsen belőle gyümölcsöző és végtelen boldogságot a könyv minden olvasója, s a tanítások változtassák meg szívüket és tudatukat. Ezért imádkozom.

Minden egyes élőlény, a hat létforma mindegyikében, mindannyian együtt érzék el a halál előtti megvilágosodást!

2. függelék

Kérdések a halálról

Az orvostudomány tapasztaltsága és az orvosi technológia fejlődése lehetővé tette, hogy számtalan életet megmentsenek, és a kimondhatatlan fájdalmat enyhítsék. Ugyanakkor ez nagyon sok etikai és erkölcsi kérdést vet fel a haldokló, a család és az orvosok számára egyaránt, amelyek igen összetettek, néha fájdalmasan nehéz megoldást találni rájuk. Megengedjük-e például, hogy haldokló rokonunkat vagy barátunkat életmentő rendszerhez kapcsolják vagy levegyék róla? Joguk lehet-e az orvosoknak, hogy a haldokló további kínlásának elkerülése érdekében kioltsák az életét? És azokat, akik úgy érzik, hogy hosszú és fájdalmas haldoklásra ítéltettek, kell-e biztatni vagy még tán segíteni is, hogy megöljék magukat? Az emberek gyakran tesznek fel nekem hasonló kérdéseket a haldoklással és a halállal kapcsolatban. Itt szeretnék néhányat bemutatni.

Életben maradni

Még negyven évvel ezelőtt is otthon haltak meg az emberek, ma azonban többségük kórházban vagy szeretetotthonban hal meg. Valóságos és ijesztő kilátás, hogy az embert egy géppel tartsák életben. Az emberek gyakran felteszik maguknak a kérdést, miként lehetne humánus és méltóságos halált biztosítani anélkül, hogy az életüket szükségtelenül meghosszabbítanák. Ez nagyon összetett kérdéskör. Hogyan határozzuk el, megkezdjük-e valakinek az újraélesztését, különösen egy súlyos baleset után? És mi van akkor, ha ez az ember kómában van, nem tud beszélni, vagy tudatilag beszámíthatatlan állapotba került a betegsége miatt? Mi van akkor, ha egy súlyosan nyomorék, szellemileg sérült gyerekről van szó?

Nem könnyű ezekre a kérdésekre választ adni, de van néhány alapelv, amely kormányozhat. Buddha tanítása szerint minden élet szent; minden élőlény rendelkezik buddha természetével, és az élet lehetőséget ajánl mindenkinek a megvilágosodásra. Az emberi viselkedés első alapelve, hogy el

kell kerülni az élet elpusztítását. Buddha ugyanakkor erősen ellene volt minden dogmatizmusnak, s azt hiszem, hogy nem fogadhatunk el egyetlen megrögzött nézetet vagy „hivatalos” álláspontot, hogy aztán annak alapján szabályokat alkossunk. Csakis minden bölcsességünket latba vetve cselekedhetünk, az adott helyzetnek megfelelően. És, mint mindig, minden a motivációnkon és a mögötte rejlő könyörületességen múlik.

Van valami értelme az embereket mesterségesen életben tartani, mikor máskülönben már meghalnának? A dalai láma egy lényeges tényezőre mutatott rá, a haldokló személy tudatállapotára: „Buddhista nézőpontból, ha a haldoklónak van valamiféle esélye, hogy pozitív, hathatós gondolatai támadjanak, fontos és van célja, hogy akár csak néhány perccel is tovább éljen.” Megvilágítja a család szerepét ilyen helyzetekben: „Ha nincs esély ilyen pozitív gondolatokra, s ráadásul még a család egy csomó pénzt költ, hogy rokonukat csupán életben tartsa, akkor nincs értelme. Azonban minden egyes esetet egyénileg kell kezelni; az általánosítás nagyon nehéz.”²¹⁸

Az élet fenntartására tett intézkedések, az újraélesztés sok zavarodottságot, kellemetlenséget, háborítást okoz a halál kritikus pillanatában. A buddhista tanítások és a halálközeli tapasztalatok bebizonyították, hogy az emberek még kómában is teljesen élénken érzékelnek mindent, ami körülöttük zajlik. Az, ami a halál előtt; a halálkor és a testnek a tudattól való végleges elszakadásának pillanatában történik, döntő fontossággal bír mindenki számára, de különösen annak, aki szellemi gyakorlatokat folytat vagy a tudat természetében nyugszik.

Általánosságban, az életet fenntartó kezelésnek megvan az a nagy veszélye, hogy csak meghosszabbítja a haldoklás folyamatát, és szükségtelenül tüzei a haldoklóban a ragaszkodást, dühöt és zavarodottságot, különösen ha nem az ő kérésére történt. A rokonoknak, akik szembekerülnek ezzel a nehéz döntéssel, és akiket nyom a felelősség, hogy hagyják-e a szeretett személyt meghalni, meg kell gondolniuk, vajon van-e tényleges remény a felgyógyulásra, és hogy szerettük élete utolsó napjainak, óráinak milyensége fontosabb lehet, mint pusztán életben tartása. Továbbá, mivel nem tudhatjuk pontosan, hogy a tudatosság még a testben van-e, arra ítélni lehet, hogy a haszontalan testben maradjon bebörtönözve.

Dilgo Khjence rinpocse mondta:

Nincs értelme életmeghosszabbító mechanizmusokat használni, ha nincs rá esély, hogy a beteg felgyógyuljon. Sokkal jobb, ha hagyjuk őket természetesen meghalni, békés légkörben, s ha pozitív cselekedeteket végzünk az érdekükben. Amikor az életet fenntartó gépezetet beindítják, de már nincs remény, nem büntény, ha megállítják, mivel nincs mód, hogy a személy tovább éljen, és csak mesterségesen kötjük az életéhez.

Sokszor az újraélesztési kísérletek is szükségtelenek, csak felesleges kellemetlenséget okoznak a haldoklónak. Egy orvos így ír:

*A kórház eszeveszett tevékenységi rohamban tör ki. Tucatnyi ember rohan a betegágyhoz, hogy körömszakadtig harcoljanak a beteg újraélesztéséért. A lényegében már halott beteget teletömik gyógyszerekkel, tucatnyi tűvel szurkálják át, és elektromos sokkolással bombázzák. A haldoklás pillanatait pontosan mutatják a szívgörbék, a vér oxigénszintje, az agyhullám jelzései és így tovább. Végül is, amikor az utolsó orvos is megtette a magáét, akkor ez a technohisztéria véget ér.*²¹⁹

Lehet, hogy nem szeretnéd, ha életben tartó mechanizmusokat kapcsolnának rád vagy újraélesztenének, és talán szeretnéd, hogy a klinikai halál beállta után egy darabig zavartalanul hagyjanak. Hogyan biztosíthatnád, hogy figyelembe vegyék, te egy nyugodt környezetet kívánsz magad köré, hiszen a haldoklóknak ezt javasolják a mesterek.

Még ha kifejezetten kinyilvánítod kívánságodat, hogy visszautasítsz bizonyos kórházi kezeléseket, kívánságodat esetleg akkor sem veszik figyelembe. Ha a legközelebbi rokonod nem ért

²¹⁸ Számos kérdést tettem fel őszentségének, a dalai lámának, Dilgo Khjence rinpocsenek és más mestereknek, köztük olyanokat is, amelyek az életfenntartó készülékeket és az eutanáziát érintették, a fejezet során idézem válaszaikat. Remélem, hogy egyszer részletesen is kiadhatom az e témáról velük folytatott beszélgetéseimet.

²¹⁹ Melvin Morse, Closer to the Light, New York, Villard Books, 1990. 72.

egyét kívánságoddal, megkérheti, hogy bizonyos különös eljárásokat vessenek be, akkor is, ha még magadnál vagy és képes vagy beszélni. Sajnos nem ritka, hogy az orvosok sokkal inkább a család akaratát veszik figyelembe, mint a haldoklóét. Természetesen a legegyszerűbben úgy ellenőrizheted orvosi ellátásodat, ha otthon vagy, amikor haldokolsz.

A világ egyes részein létezik olyan rendszer, hogy még életedben, amikor ki tudod fejezni kívánságodat, hogy milyen kezeléseket részesíthetnek, készítesz egyfajta „végakaratot”, ez az úgynevezett „Living Will”, s ezt veszik figyelembe akkor, amikor már nem vagy abban az állapotban, hogy saját sorsodról dönts. Érzékeny előírások ezek, és nagyban segítik az orvosokat, amikor kétséges helyzetbe kerülnek. Természetesen ezeket nem törvényesen kötik meg, és nem mindig feltételezhetik előre betegséged összetettségét. Az Egyesült Államokban ügyvéddel csináltathatsz egy úgynevezett „Egészségügyi kezelés meghatározását”. Ez a legjobb módja, hogy kifejezd választásodat, és biztosítja, amennyire csak lehet, hogy be fogják tartani azt. Ebben megnevezhetsz egy képviselőt, törvényes szóvivőt, aki megérti a dolghoz való hozzáállásodat, kívánságaidat, aki betegséged speciális körülményei között vállalja a felelősséget, és megteszi a lényeges döntéseket helyetted.

Az a tanácsom (mint már a 11. fejezetben jeleztem), hogy tudd meg, hajlandó-e az orvos tiszteletben tartani kívánságaidat, különösen ha azt kéred, esetekben ne alkalmazzanak életben tartó rendszereket, amikor haldokolsz, és hogy ne kíséreljék meg az újraélesztésedet, amikor a szíved megállt. Győződj meg róla, hogy az orvos tájékoztatta a kórház személyzetét, és kívánságaidat rögzítette a beteglapodon. Beszélj meg haldoklásod kérdését a rokonaidal. Kérd meg a családodat és a barátaidat, hogy mondják meg a személyzetnek, mindenféle monitort és vezetékot kapcsoljanak le rólad, amint a haldoklás folyamata megkezdődik, és az intenzív osztályról vigyenek egy magánszobába, ha lehetséges. Fedezd fel, miként lehetne biztosítani, hogy csendes, békés és félelemmentes légkör vegyen körül.

Hagyjuk, hogy a halál bekövetkezzék

1986-ban az Amerikai Orvostársaság etikusnak ítélte, hogy az orvosok kikapcsolják az életben tartó berendezéseket, még a táplálást is, ha egy végzetes betegségben szenvedő haldoklik vagy kómába esik. A négy évvel később végzett Gallup-közvélemény-kutatás eredménye azt mutatta, hogy az amerikaiak 84 százaléka szívesen venné, ha halálos betegsége esetén, amikor már nincs remény a gyógyulásra, levennék az életben tartó gépekről.²²⁰

Az életben tartó kezelések korlátozását vagy megszüntetését gyakran „passzív eutanáziá”-nak nevezik. A halál természetesen történhet meg, eltekintenek az orvosi beavatkozástól és azoktól a heroikus erőfeszítésektől, amelyek csupán a haldokló napjait, óráit hosszabbítják meg, akkor is, amikor a körülményeik már nem teszik lehetővé hatékony kezelésüket. Ide tartozik az agresszív kezelések és terápiák felfüggesztése, az intravénás táplálás leállítása s a szív mesterséges működtetésének abbahagyása. A passzív eutanázia magában foglalja például azt is, amikor a család és az orvos úgy döntenek, hogy a halálos betegségben szenvedő másodlagos betegségét nem kezelik, még akkor sem, ha végül is ez okozza halálát. Például a csontrákban szenvedő beteg a végső szakaszba érven tüdőgyulladást kap, amely valóban halálát okozhatja, csakhogy ez a halál sokkal békésebb és kevésbé fájdalmas lesz, mintha meghosszabbítják egy darabig a beteg életét.

És hogyan vélekedjünk azokról az emberekről, akik halálos betegek, és maguk határoznak úgy, hogy lekapcsolják magukat az életmeghosszabbító gépekről? Életük kioltásával negatív cselekedetet követnek el? Kalu rinpocse nagyon pontosan válaszolt erre a kérdésre:

Ha valaki úgy határoz, hogy már eleget szenvedett, és szeretné, ha hagynák végre meghalni, az olyan helyzet, amelyet nem nevezhetünk sem erényesnek, sem nem erényesnek. Természetesen nem hibáztathatunk valakit az efféle cselekedetért. A karma szempontjából ez nem negatív cselekedet, egyszerűen csak a szenvedéstől való megszabadulás vágya, ami minden élőlénynek alapvető kívánsága. Másrészt azonban nem igazán erényes cselekedet... nem is igazán az életének akar véget vetni, hanem szenvedéseinek.

²²⁰ Gallup-közvélemény-kutatás, közli a Newsweek 1991. augusztus 26-i száma, 41.

S mi van akkor, ha az ápoló maga kéri tőlünk, hogy vegyük le őt az életben tartó gépekről. Kalu Rinpoche erre ezt mondta:

Lehet, hogy nem tudjuk megmenteni a beteg életét. Lehet hogy nem tudjuk enyhíteni szenvedéseit. De a legtisztább szándéktól áthatva megpróbáljuk, ami tőlünk telik. Bármit teszünk is, még ha nem vezet is végső sikerre, nem szabad arra gondolnunk, hogy ez a karma szempontjából ártó vagy negatív.

Amikor az ápolót arra kéri, hogy kapcsolja le az életben tartó készülékeket, akkor nagyon nehéz helyzetbe kerül, mivel belső indíttatása azt mondhatja neki: „ha ez az ember az életben tartó készülékeken maradna, akkor tovább élne, ha azonban lekapcsolom róla, akkor meghal”. A karmikus következmények az ápoló szándékától függenek, mivel az megfoszt valakit azoktól az eszközöktől, amelyek segítettek volna életben maradni, attól függetlenül, hogy maga a beteg kérte a gépek kikapcsolására. Ha az ápoló mindig is segítőkész volt és a beteg javát akarta, megkönnyíteni szenvedéseit, akkor ebből a szempontból nézve a karmájával kapcsolatban semmiféle negatív dolog nem történt.²²¹

A halált választani

Az előbbieken idézett 1990-es Gallup-közzvélemény-kutatás kimutatta, hogy az Egyesült Államokban az emberek 86 százalékának az a véleménye, hogy ha egy ember nagy fájdalmakat él át, és „semmi remény a javulására”, morális joga, hogy kioltsa saját életét. Egy olyan országban, mint Hollandia, évente tízezer ember választja az eutanáziát. Az orvosnak, aki a halálba segített valakit, bizonyítania kell, hogy a beteg határozottan kérte azt, s ő részletesen megbeszélte vele a lehetséges változatokat, és más orvossal is konzultációt folytatott. Az Egyesült Államokban a dolog annyira népszerű, hogy egy könyv, amely a halálosan beteg emberek számára rendelkezésre álló öngyilkossági módokat mutatja be, elsőprő bestseller lett, s mozgalmak indultak az „aktív eutanázia”, vagyis „a halálba segítés” legalizálására.

Mi történne azonban, ha az eutanázia legális lenne? Sok ember attól tart, hogy azok, akiket halálos betegeknek kiáltottak ki, és különösen azok, akik rettenetesen szenvednek, inkább a halált választanák, még akkor is, ha szenvedésük elviselhető lenne, s az életüket meg lehetne hosszabbítani. Mások attól tartanak, hogy az idős emberek egyszerűen csak úgy éreznék, kötelességük meghalni, s öngyilkosságot követnének el, csupán azért, hogy fáradságot és pénzt spóroljanak meg a családjuknak.

Sok haldoklókkal foglalkozó úgy gondolja, hogy a halálos betegségben szenvedők kezelésének magasabb színvonala lehet válasz az eutanázia igényére. Elisabeth Kübler-Ross, amikor arról kérdezték, mi a véleménye az eutanázia sürgető törvényesítéséről, azt mondta: „Szomorú, hogy az ilyen dolgokról törvényt kell alkotnunk. Azt hiszem, emberi ítélőképességünkhöz kellene fordulnunk, és saját halálfélelmünkre kellene gondolnunk. Akkor át tudnánk érezni, hogy a betegeknek mire van szükségük, meg tudnánk hallgatni őket, s nem lennének hasonló problémák.”

Az emberek attól félnek, hogy a haldoklás elviselhetetlen lesz, hogy megbénulnak, hogy betegség keríti őket hatalmába, hogy elviselhetetlen és értelmetlen fájdalom lesz osztályrészük.²²² A buddhista tanítás megmutatja, hogy másképpen kell a szenvedéseket tekinteni, valami olyannak, ami célt ad. A dalai láma rámutatott:

Szenvedésed a saját karmádból fakad, s akárhogy is, el kell viselned a karmád gyümölcsét ebben az életben és az elkövetkezőben, hacsak nem találsz módot arra, hogy megtisztítsad. Jobb tehát, ha ebben az emberi életben tapasztalod meg a karmádat, ahol több lehetőség van, hogy jobban elviseld, mint például az állati szférában, ahol a lények tehetetlenek, és még többet szenvednek tőle.

²²¹ Kalu Rinpoche, *The Gem Ornament*, Ithaca, NY, Snow Lion, 1986. 194.

²²² In: Elisabeth Kübler-Ross, *Questions on Death and Dying*, New York, Macmillan, 1974. 84.

A buddhizmus tanítása szerint mindent meg kell tennünk a halottak megsegítésére, hogy el tudják viselni kiszolgáltatottságukat, fájdalmukat és félelmüket, szerető támogatást kell nyújtanunk nekik, hogy életük végének értelmet adjunk. Dame Cicely Saunders, a londoni St. Christopher Szeretetotthon alapítója mondta: „Ha betegeink közül valaki kéri az eutanáziát, az azt jelenti, hogy nem végzünk jó munkát.” Ő az eutanázia legalizálása ellen van, és ezt mondja:

Nem vagyunk olyan szegény társadalom, amely ne engedhetné meg magának, hogy időt, fáradságot és pénzt áldozzon, segítsen az embereknek élni, amíg meg nem halnak. Tartozunk ezzel azoknak, akiknek köszönhetjük, hogy fájdalmukat, amely a félelem és keserűség csapdájában tartja őket, csillapítani tudjuk. Hogy ezt megtegyük, nem kell megölnünk őket. (...) Felelőtlen dolog lenne az akaratlagos (aktív) eutanáziát törvényessé tenni, mivel az megakadályozná, hogy segítsük az elesetteket, megfosztana bennünket attól, hogy tiszteljük az öregeket, a nyomorékokat, a sebezhetőket és a haldoklókat.²²³

Néhány további kérdés

Mi történik egy abortált vagy egy nagyon korán meghalt csecsemő tudatával? Mit tehetnek a szülők, hogy segítsenek rajta?

Dilgo Khjence rinpocse így magyarázta ezt:

Azoknak a tudata, akik még a születés előtt vagy születéskor vagy csecsemőkorban meghalnak, még egyszer keresztülmegy a bardo fokozatain, és egy más létezésbe kerül. Érdeklükben ugyanazokat a jótékony, segítő gyakorlatokat lehet elvégezni, mint a halottakért: a tisztítási szertartást és a Vadzsraszattva-mantra recitálását, a hamvak megtisztítását és a többit.

Abortusz esetében a szokásos gyakorlatok elvégzésén kívül, amennyiben a szülőknek büntudatuk van, segíthet, ha ezt beismerik, és bocsánatért könyörögnek, s odaadó szívvel elvégzik Vadzsraszattva megtisztító gyakorlatát. Ajánlanak fel mécseseket, mentsenek meg életeket, segítsenek másokon, vagy szponzoráljanak humanitárius vállalkozásokat, szellemi gyakorlatokat, s ezeket ajánlják fel a csecsemő tudatosságának jövőbeli jóléte és megvilágosodása érdekében.

Mi történik annak a tudatosságával, aki öngyilkosságot követett el?

Dilgo Khjence rinpocse ezt mondta:

Ha valaki öngyilkosságot követ el, akkor a tudatnak nincs más választása, mint hogy a negatív karmáját követi, s megtörténhet, hogy valamely gonosz szellem keríti hatalmába életerejét. Öngyilkosság esetében egy nagy hatalmú mester végezze el a különleges gyakorlatokat, mint például a tűzszertartásokat és más rituálékat, hogy az öngyilkos tudatát megmentse.

Halálunk esetén fel kell-e ajánlani szerveinket. Mi történik, ha ezeket még a vér keringése idején vagy a haldoklás teljes folyamatának vége előtt eltávolítják? Nem zavarja az a tudatosságot, ha a halál beállta előtt történik?

Valamennyi mester, akinek ezt a kérdést feltettem, egyetértett abban, hogy a szemek felajánlása igen nemes cselekedet, hiszen a mások megsegítése iránt érzett indítatásból fakad. Tehát, amennyiben valóban a haldokló kívánságára történik, akkor semmiképpen sem lesz kárára a testet elhagyó tudatnak. Éppen ellenkezőleg, ez a végső adakozás további jó karmát gyűjt. Más mesterek azt is mondták, hogy minden szenvedés, amelyen a szervek eltávolítása során a halott átmegy, jó karmává válik.

Dilgo Khjence rinpocse ezt magyarázta: „Ha bizonyos, hogy a személy néhány másodperc múlva meghal, s könyörületes tudattal felajánlotta szerveit, akkor teljesen rendben lévő, ha eltávolítják ezeket a szerveket a szív teljes leállása előtt.”

²²³ Dame Cicely Saunders, in: „A Commitment to Care”, Raft, The Journal of the Buddhist Hospice Trust, 2. Winter 1989/90. London, 10.

Mi a véleménye a mélyhűtésről, amikor valakinek a testét vagy esetleg csak a fejét lehűtik addig, amíg az orvostudomány elég fejlett nem lesz, hogy újraélessze őket?

Dilgo Khjence rinpoce ezt teljes képtelenségnek nevezte. Valakinek az értelme nem léphet vissza a saját testébe, amikor már az illető ténylegesen halott. Az a hiedelem, hogy valakinek megtartják a testét a jövődjééledeés reményében, a tudatot csapdába ejtheti, értelmetlenül ragaszkodni fog testéhez, szenvedéseit ezáltal óriásira növekszenek, és megakasztják az újjászületés ösvényén. Egy mester ezeket a kísérleteket úgy értékelte, mintha valaki egyenesen a hideg pokolban menne, anélkül hogy végigjárta volna a bardo-állapotokat.

Mit tehetünk idős szülőkért, apánkért például, aki szenilis vagy beszámíthatatlan?

Ilyen esetben nincsen értelme megkísérelni elmagyarázni a tanítást. A csendes elmélkedés, mantrák recitálása vagy Buddha neveinek felmondása a haldokló jelenlétében nagy segítség lehet. Kalu rinpoce így magyarázta:

Magvakat ültetsz. Amikor apád érdekében végzed a segítő gyakorlatokat, akkor igaz odaadással kell tenned, valóban jólétét és boldogságát kell kívánnod. Nagyon lényeges a hozzá való kapcsolatot ezekben az időkben... A szülők és gyermekek között nagyon szoros a karmikus kapcsolat. Nagyon sok finom segítséget lehet nyújtani éppen e kapcsolat miatt, s ha a gyakorlatokat odaadóan és együttérzéssel végezzük, s nem csupán a saját javunkra, hanem másokéra is, például szülőkére, akkor igen nagy segítség lehet.²²⁴

3. függelék

Két történet

Diákjaim és nyugati barátaim sok felemelő történetet mesélnek nekem ismerőseikről, akiknek haldoklásukban Buddha tanításaival segítettek. Hadd meséljem itt el két tanítványom történetét; azt, miként szembesültek a halállal.

Dorothy

Dorothy tanítványom rákban halt meg Angliában, Londonban, a St. Christopher Szeretetházban. Tehetséges művész volt, szépen kézimunkázott, művészettörténész, idegenvezető volt, s egyben színterápiával foglalkozott és gyógyított. Édesapja szintén híres gyógyító volt. Dorothy minden vallás és szellemi hagyomány iránt mély tisztelettel viseltetett. A buddhizmust élete késői szakaszában fedezte fel, csak akkor „akadt horogra”, mint mondta; a tanítás lenyűgözte, és általa megismerte a valóság igazi természetét. A következőkben néhány szellemi társa elmeséli, hogy hogyan gondozták, amikor haldoklott, saját szavaikkal felidézzük, hogyan mesélik el, hogy Dorothynek milyen segítségére volt a tanítás haldoklása során:

Dorothy halála mindannyiunkat megindított. Olyan kegyelemben és méltósággal halt meg; mindenki, aki kapcsolatban volt vele, érezte erejét - az orvosok, ápolónők, alkalmi segítők, a többi beteg és leginkább szellemi barátai, akiknek megadatott a szerencse, hogy mellette lehettek élete utolsó heteiben.

Amikor otthonában meglátogattuk, még mielőtt az otthonba került, már világos volt, hogy a rák nagyon előrehaladott állapotban van, s szemei megkezdték a szétesést. Több mint egy éve morfiumon élt, s alig tudott enni és inni, mégsem panaszkodott sohasem, s nem lehetett észrevenni, hogy jelentős fájdalmai vannak. Rettenetesen lefogyott, s voltak pillanatok, amikor szemmel láthatóan igen kimerült volt. Mégis, amikor látogatói érkeztek, örömmel üdvözölte és szórakoztatta őket, hatalmas energia és öröm sugárzott belőle, soha nem szűnő lelkesültség és odafigyelés. Kedves időtöltése volt, hogy a díványon feküdt, és magnószalagról hallgatta Szögjal rinpoce

²²⁴ Kalu Rinpoche, *The Gem Ornament*, 194.

tanításait, s nagyon boldog volt, amikor újabb szalagokat kapott tőle Párizsból, amelyek, mint mondta, igen sokat jelentettek neki.

Dorothy készült a halálra, és részletesen megtervezte az utolsó pillanatig. Nem akarta, hogy elintézetlen dolgokat hagyjon másokra, hónapokon keresztül dolgozott a gyakorlati előkészületeken. Egyáltalán nem látszott, hogy félne a haláltól, nyugtalanság nélkül közeledett felé. Megnyugvást merített abból, hogy életében soha nem bántott másokat, s hogy elfogadta és követte a tanítást, mint mondta: „elvégeztem a házi feladatomat”.

Amikor eljött az ideje, hogy bemenjen a szeretetházba, s utoljára hagyta el lakását, a lakást, amely tele volt az évek alatt összegyűjtött szépséges dolgokkal, egy kis útitáskát vitt csak magával, s még csak vissza sem pillantott. Legtöbb személyes tárgyát már elajándékozta, azonban a rinpocse képét magával vitte, amit mindig magánál tartott, s kis meditációs könyvét. Egész élete benne volt abban a kis táskában: „utazó fény”, így nevezte. Nagyon gyakorlatiasan fogta fel távozását, mintha csak kimenne a boltba, csak ennyit mondott: „Isten veled, lakásom”, integetett, és kísértelt az ajtón.

A szeretetotthoni szobája különös hely lett. Az éjjeliszekrényén mindig gyertya égett a rinpocse képe előtt, s amikor valaki megkérdezte, hogy nem szeretne-e vele beszélni, mosolygott, ránézett a képre, és ezt válaszolta: „Nem, nincs rá semmi szükség, hiszen mindig itt van!” Gyakran felidézte a rinpocse tanácsát, hogy meg kell teremteni „a helyes környezetet”, s egy csodás képet tett a falra, éppen az ágya elé, amely egy szívárványt ábrázolt. A szobában mindenhol virágok voltak, amelyeket látogatói hoztak.

Dorothy a legvégső pillanatig ura maradt a helyzetnek, a tanításba vetett hite egy pillanatra sem rendült meg. Úgy tűnt, mintha ő segítene nekünk, körülötte lévőeknek, s nem mi neki. Mindig vidám, elégedett és kiegyensúlyozott volt, volt tartása, ami bátorságából és belső ragyogásából fakadt. Az az öröm, amellyel mindig fogadott, megértette velünk, hogy a halál egyáltalán nem valami borzasztó, rémületes dolog. Ez volt számunkra az ajándéka, hálával töltött el bennünket, s kitüntetés volt, hogy vele lehettünk.

Mi támaszkodtunk az ő erejére, s megszégyenülve vettük tudomásul, hogy neki lett volna szüksége a mi erőnkre, támogatásunkra. A temetése apró részleteiről beszélt, amikor rájöttünk, hogy miközben mindig másokkal foglalkozik, most saját magával kellene foglalkoznia. Szinte arra volt szüksége, hogy megengedjük ezt neki.

Halála nehéz és fájdalmas volt, s Dorothy bátran viselkedett. Megpróbált mindent megtenni maga körül, hogy ne adjon sok munkát az ápolónőknek, egészen addig, amikor már nem tudott a testén uralkodni. Amikor még képes volt felkelni az ágyból, a nővér diszkréten megkérdezte, nem akar-e ráülni a hordozható WC-re. Dorothy nehezen feltámaszkodott, és nevetve mondta: „Nézze ezt a testet”, s megmutatta csaknem csontvázra fogyott testét. S miközben teste elhagyta, szelleme továbbra is ragyogó és magasan szálló volt. Úgy tűnt, tudatában van, hogy a teste megtette a dolgát: már nem is igazán „ő” volt, hanem valami, amiben ő lakik, s amit kész elhagyni.

A belőle áradó fény és öröm ellenére világos volt, hogy nem könnyű a haldoklása; sőt nagyon is nehéz. Rettenetes pillanatait voltak, de hatalmas lelkierővel és tartással ment keresztül ezeken. Egy különösen fájdalmas éjszaka után, amikor attól tartott, hogy bármelyik pillanatban meghalhat, miközben teljesen egyedül van, megkért minket, hogy valaki mindig legyen mellette. Ettől kezdve 24 órán keresztül mindig vele voltunk.

Dorothy mindennap végezte a gyakorlatokat, a Vadzsraszattva tisztító gyakorlata volt a kedvence. A rinpocse ajánlott neki olvasnivalót a halálról szóló tanításokból, amelyek a phova lényegi gyakorlatait tartalmazták. Néha, amikor együtt voltunk vele, részleteket olvastunk fel, időnként Padmaszambhava mantráit kántáltuk, néha csak csendben ültünk együtt. Kialakult a gyakorlat és a pihenés nyugodt, pihentető ritmusa. Voltak pillanatok, amikor elszundikált, s felébredve így szól: „Hát nem csodálatos?!” Amikor frissebbnek és erősebbnek érezte magát, akkor a bardo-tanításokból olvastunk részleteket, hogy megismerje, milyen fázisokon fog keresztülmenni. Mindannyiunkat elkápráztatott, hogy milyen világos és élénk volt, a gyakorlatokat a lényegükre akarta leegyszerűsíteni. Amikor megérkezett valaki, hogy felváltsa az előzőt, az mindig meglepődött, milyen nyugodt a légkör a szobában; Dorothy ott feküdt, nyitott szemmel a távolba bámult, még akkor is, amikor aludt, s az ügyeletes ült mellette, csendben recitálva a mantrákat.

A rinpocse gyakran telefonált, megtudakolva, hogy van, s nyíltan beszélgettek arról, hogy milyen közel van a halálhoz. Dorothy mindig nyíltan, köznapian beszélt, ilyeneket mondott: „Még

néhány nap van hátra, rinpocse.” Egy nap a nővér betolta a telefonasztalt, mondván: „telefonhívás Amszterdamból”. Dorothy azonnal felderült, s ragyogott a boldogságtól, miközben a rinpocsevel beszélgetett. Amikor letette a kagylót, felénk fordult, s azt mondta, hogy a mester azt tanácsolta, ne olvassa többé a szövegeket, hanem eljött az ideje, hogy „csak a tudat természetében és a fényben pihenjen”. Amikor már nagyon közel volt a halálhoz, a rinpocse utoljára hívta, és ezt mondta neki: „Ne feledkezz meg rólunk, s keress néha fel!”

Egyszer, amikor az orvos vizitelt s kiadta neki a gyógyszert, Dorothy lefegyverző egyszerűséggel és nyíltsággal magyarázta: „Nézze, én buddhista vagyok, s mi hiszünk abban, hogy amikor meghalunk, akkor hatalmas fényességet látunk. Talán már kezdek némi fényt látni, de azt hiszem, még nem látom teljesen.” Az orvosokat megdöbbentette tisztánlátása és élénksége, különösen, mint mondták, még a betegsége előrehaladott állapotában is, amikor már arra számítottak, hogy elveszti józan eszt.

Amint a halál közeledett, elhalványodott a különbség nappal és éjjel között, Dorothy egyre mélyebben és mélyebben magába szállt. Arca színe megváltozott, s öntudatos pillanatai megritkultak. Gondoltuk, hogy az elemek szétesésének vagyunk tanúi. Dorothy kész volt a halálra, de a teste még nem akarta elengedni, mivel nagyon erős volt a szíve. Minden éjjel újabb megpróbáltatás volt számára, s reggel meglepetten vette tudomásul, hogy újabb napra ébredt. Soha nem panaszkodott, de láttuk, hogy szenved. Mindent megtettünk, hogy jobban érezze magát, s amikor már nem tudott folyadékot magához venni, megnedvesítettük az ajkát. Egészen a legutolsó harminchat óráig minden kábítószer, ami megfosztaná éberségétől, udvariasan visszautasított.

Nem sokkal halála előtt már a nővérek mozgatták. Összekuporodva feküdt embrionális pózban, s bár teste már szinte semmivé apadt, és sem mozogni, sem beszélni nem tudott, a szeme még mindig nyitva volt, és élettel teli nézett egyenesen előre, ki az előtte lévő ablakon, fel az égre. A halála előtti pillanatban megmozdult, szinte észrevétlenül, egyenesen Debbie szemébe nézett, s valamit nagy erővel sugallt, mintha azt mondta volna: „Ez az”, s halványan elmosolyodott. Azután ismét kinézett az égre, lélegzett még egyszer-kétszer, és meghalt. Debbie gyöngéden elengedte Dorothy kezét, hagyta, hogy a belső felolvadáson átmenjen.

A szeretetotthon személyzete azt mondta, hogy még soha senkit nem láttak, aki ennyire felkészülten fogadta volna a halált, mint Dorothy, és még halála után hosszú évekig emlegették nyugodtságát, elszántságát.

Rick

Rick Oregonban élt, AIDS-es volt. Számítógép-kezelőként dolgozott, néhány évvel ezelőtt, negyvenöt éves korában ismertem meg, amikor eljött arra a gyakorlatra, amikor az éves „elmélkedést” tartottam az Egyesült Államokban. Beszélt arról, hogy mit jelent számára a halál, az élet, a betegsége. Meglepett, hogy Rick, aki csak két évig tanulta velem a buddhista tanítást, mennyire megértette azt. E rövid idő alatt a saját maga módján megértette a tanítás lényegét: odaadás, könyörületeség, a tudat természetének megpillantása. Mindezeket élete részévé tette. Rick ott ült karosszékében, szemben velünk, s elmondta, hogy mit érez a halállal kapcsolatban. Remélem, hogy ezekből a gondolatokból megérezitek megindító helyzetét:

Amikor két évvel ezelőtt rájöttem, hogy haldoklom, azt tettem, ami ilyenkor természetes: kiabáltam, s feleletet kaptam. Hosszú hetek borzalmas küzdelmébe került, amíg tényleg megértettem, hogy az éjszaka közepe felé tartok... Ez az odaadás, ez a kiáltás... amikor ez minden, amit tehet az ember, akkor kapunk egy üzenetet Padmaszambhavától, hogy ő itt van. S nem hazudok: ő maga bizonyította nekem számos esetben.

Ha nem volna Padmaszambhava, akiről a rinpocse azt tanítja, hogy ő saját tudatunk természete, a mi saját buddhatermészetünk, ha nem volna dicsőséges, ragyogó jelenléte, akkor nem bírnám elviselni, amin keresztülmegyek, tudom, hogy nem bírnám.

Az első dolog, amit felismertem, hogy az embernek magának kell felelősséget vállalni saját magáért. Azért haldoklom, mert AIDS-es vagyok. Ez az én felelősségem, senkit sem hibáztathatok. Valójában nincs kit hibáztatni, még magamat sem. De felelős vagyok érte.

Még mielőtt buddhista lettem, megfogadtam magamnak s mindenféle isteneknek, akárkik legyenek is ők, hogy boldog akarok lenni. Ezt elhatároztam; és ragaszkodtam hozzá. Ez nagyon fontos, ha bármiféle tudati gyakorlatba kezdünk. El kell határozni, hogy valóban meg akarsz változni. Ha magad nem akarsz megváltozni, ezt a dolgot senki sem fogja helyetted elvégezni.

A mi dolgunk... hogy helyzetünk napi valóságát feldolgozzuk. Először is hálásnak kell lennünk, hogy ebben a testben lehetünk, ezen a bolygón. Ez volt számomra a kezdet, hálásnak lenni a földnek, az élőlényeknek. Most, ahogy érzem, amint kicsúsznak alólam a dolgok, még inkább hálás vagyok mindenkinek és mindennek. Gyakorlatom erre a hálára koncentrált, állandó dicsőítés Padmaszambhávána, aki ebben a számos formában megjelentve él.

Ne kövessétek el azt a hibát, amit én éveken keresztül, amikor a „gyakorlat” azt jelentette számomra, hogy egyenes derékkal kell ülni, mantrákat mondani s arra gondolni, „boldog leszek, ha vége lesz”. A gyakorlat ennél sokkal nagyobb dolog. A gyakorlat minden ember, akivel találkozol; a gyakorlat minden kellemetlen szó, amely a füledbe jut vagy amit egyenesen neked mondanak.

Amikor felkelsz meditációs gyakorlatodból, akkor kezdődik igazán a gyakorlat. Nagyon ügyesnek és találékonyak kell lennünk a gyakorlatnak az életben való alkalmazásában. Mindig van valami a környezetünkben, amihez kapcsolódva folytathatjuk a gyakorlatot. Ha túlságosan felkavart vagyok hogy Vadzsrasattvát megjelenítsem a fejem felett, akkor felkelek, s kimegyek elmosogatni a reggeli edényt, s a kezemben tartott tányér maga a világ, minden szenvedő lényével együtt. Akkor elmondom a mantrát OM VADZSRA SZATTVA HUM... és elmosom a lények szenvedését. Amikor zuhanyozom, nem a zuhany, hanem Vadzsrasattva van a fejem felett. Amikor kimegyek a napfényre, a fény mintha százezer nap lenne, Vadzsrasattva testéből ragyog, s belém hatol, én pedig befogadom. Amikor látok egy szép embert az utcán sétálni, először azt gondolom: „Milyen csinos ember”, de a következő pillanatban felajánlom teljes szívemmel Padmaszambhávána, s elengedem. A mindennapi élet szituációit kell kihasználni a gyakorlatokra. Máskülönben hited üres lesz, amely nem ad megkönnyebbülést, erőt, amikor a nehéz idők bekövetkeznek. Hiszem, hogy „egy nap a mennybe jutok, egy nap buddha leszek”. Nos, nem egy nap leszel buddha, most vagy buddha. S amikor a gyakorlatokat végzed, azt gyakorolod, hogy az legyél, aki vagy...

Nagyon fontos, hogy az életben adódó alkalmakat kihasználjuk. Ahogy a rinpocse szokta mondani, ha begyakoroltad, hogy kiálts és segítséget kérj, akkor a bardóban ez már természetes lesz... Van egy mantrám Duddzom rinpocse hagyományából: „Kimondhatatlan kedvességű láma, nem feledlek.” Vannak napok, amikor csak erre tudok gondolni, ez az egyetlen gyakorlat, amelyet végzek. De ez sokat segít.

Tehát... boldogság, felelősség önmagadért, hála... ne keverj össze egy holt, rituális gyakorlatot az élő, működő, változó, folyamatos, nyitott, csodálatos gyakorlattal. Mivel ez az én tapasztalatom, s talán csak szavaknak hangzanak, de a szívemben tudom, hogy így van, Padmaszambhávána látom mindenütt. Ez a gyakorlatom. Számomra ez a betegség a mester áldása. Kegyelem. Olyan nagy kegyelem, hogy elelmélkedhetek rajta.

Ez azonban csak azért van, mert a tudatomat megedztem... amikor elkezdtem, akkor mindig ítéletet mondtam gondolatban a dolgokról. Megítéltem ezt az embert, megítéltem azt. Megítéltem, ki hogy néz ki, hogy ül. Ítéletet mondtam: „Nem szeretem a mai napot, túl esős, túl szürke. Ó, szegény én... ó, de borzasztó... ó, segítsetek!” Ezzel kezdtem. A tudatom állandóan kommentálta a dolgokat. De belekezdtem. Kis jegyzeteket készítettem magamnak, s feltűztem a hűtőszekrényre: „Ne ítélkezz!”

Amikor az ember a tudatán belül él, mindig választ ez és az között: „Ez jó... ez rossz, ezt nem akarom”, remény és félelem között, gyűlölet és szeretet között, öröm és bánat között; amikor ezekhez a szélsőségekhez kötödsz, akkor a tudatod nyugalma megbomlik. Egy zen pátriárka mondta: „A Nagy Út nem nehéz azok számára, akikben nincs előítélet.” Mert buddha-természeted veled van. A boldogság mindenütt jelen van.

Tehát elkezdtem megdolgozni előítéletekkel teli tudatomat. Először lehetetlennek látszott. De minél többet gyakoroltam... rájöttem, hogy ha hagyod a dolgokat a helyükre kerülni, akkor az tökéletes, ahol vannak. Csak légy velük, és légy boldog, mert tudod, hogy a buddha-természet benned van.

Nem kell, hogy érezd, hogy a buddha-természet veled van. Nem ez a lényeg. A lényeg a bizalom, s ez a hit. Ez a pont az odaadás, ami a feladás. Számomra ez a lényeg. Ha bízol abban,

amit a mester mond, tanulsz, s ha nehéz időkben megpróbálsz felidézni, amit tanultál, s tudatodat rávenni, hogy ne essen vissza a megszokott sémákba, egyszerűen csak figyelmesen jelen tudsz lenni a dolgokban, amelyek történnek, egy idő után észreveszed, hogy semmi nem tart nagyon soká. Még a negatív gondolatok sem. S főleg nem a testünk. Minden változik. Ha a helyén hagyod a dolgokat, maguktól megszabadulnak.

Az én helyzetemben, amikor a félelem annyira nyilvánvaló és elsődleges, s úgy érzed, hogy a félelem lenyel, kezébe kell vened a tudatodat. Rájöttem, hogy a félelem nem öl meg. Csak keresztülfolyszik a tudatomon. Ez csak egy gondolat, s tudom, hogy a gondolatok maguktól megszabadulnak, ha nem avatkozunk közbe. Azt is megértettem, hogy ez történik a bardódban is, amikor ijesztő látomás közelít hozzá, de az nem máshonnan jön, hanem belőled. Azok az energiák, amelyek a testünkben eltemetkeztek, felszabadulnak.

Már korán rájöttem arra is, hogy amikor a tudatomat gyakorlatoztatom, van egy bizonyos pont, egy vonal, amelyet meg kell húzni, s ezt nem szabad, hogy a tudatodat átlépje, különben mentális problémáid lehetnek, bánatba esel, a körülötted élők számára teher, s ez még a legkevesebb. De félre is csúszhatsz. Az emberek félrecsúszhatnak, elveszthetik egyensúlyukat, ha elhiszik, amit a tudatuk a valóságról közvetít számukra. Mindannyian ezt tesszük, de van egy bizonyos vonal, amelyet nem szabad átlépni. (...) Valamikor én is pánikba estem. Úgy éreztem, hogy egy nagy fekete lyuk van előttem a földön. Azután, amikor megengedtem magamnak azt a kiváltságot, hogy mindig boldog legyek, nem láttam már többé azt a fekete lyukat.

Néhányan közületek kedvesebbek voltak nekem, mint a saját családom. Hiszen ti tettétek lehetővé, hogy Padmaszambhava eljöjjön hozzám egy egészen más módon, a gondoskodásokat, törődéseket, szereteteket által. Úgy tűnik, nem bánjátok, hogy AIDS-es vagyok. Soha senki nem kérdezte tőlem, hogyan kaptam. Soha senki nem próbálta azt érzékeltetni velem, hogy ez átok rajtam, kivéve egy régi barátomat, aki néhány nappal ezelőtt felhívott: „Nem félsz, hogy ez Isten átka rajtad?” Jót nevettem, majd így válaszoltam: „Te azt gondold, hogy Isten megátkozta a földet, s hogy az emberi test tisztátalan. Ezzel szemben szerintem az áldás a kiindulópont, és nem az átok.” Az idők kezdetétől fogva minden tökéletes, tiszta és teljes.

Most csak annyit teszek, hogy a fényességben pihenek. Mindenhol jelen van. Nem menekülhetsz előle: Oly bódító, hogy néha úgy érzem, a ragyogásban lebegek. Csak hagyom, hogy Padmaszambhava, aki a tudat egén átszáll, magával ragadjon.

Ha én ülnék ott lent, és hallgatnám ezt, azt mondanám: „Jól van, akkor miért nem gyógyulsz meg?” Az emberek ezt szokták kérdezni. Nem igaz, hogy nem próbáltam: vettem egy bőröndnyi gyógyszert. De már régen nem foglalkozom a gondolattal. Azt hiszem, azért, mert elindult bennem egy folyamat. Ez a folyamat nagyon megtisztít. Tudom, hogy sok karmám ég el. Talán az anyám számára is megtisztulást jelent, mert neki ajánlom fel. Sokat szenved. Azután itt vannak, ebben a társaságban a szellemi barátaim, akiket testvéreimként szeretek, ők is szenvednek. Egyezséget kötöttem Padmaszambhavával; ha itt kell maradnom és szenvednem kell, akkor ez jelentsen megtisztulást az ő számukra is, éppen úgy, mint nekem. Ezért imádkozom. Nem szeretek szenvedni, erről biztosíthatlak benneteket! De érzem, hogy a hála, az áldás lökdös gyengéden ebbe a szenvedésbe.

Ezen a ponton, ahogy azt a rinpocse bardóról szóló tanításaiból megtanultam, a halál nem ellenség többé. Éppen úgy, ahogy a gondolatainkat sem tekintjük ellenségnek. És az élet sem ellenség. Az élet valami csodálatos dolog, hiszen jelen életünkben ébredhetünk tudatára annak, kik is vagyunk valójában.

Kérlek benneteket szívem legmélyéből, ne vesztegessétek el a lehetőséget, amely megadatott nektek, s amíg viszonylag egészségesek vagytok, dolgozzatok azon, amit a rinpocse felajánl nektek... Ő tudja, miként lehet a Dzogcsenről való beszédben és tanításban a lényegig eljutni, s azt is, hogyan mutassa meg nektek a lényegét. Ez nagyon fontos, különösen akkor, amikor meg kell halni.

Azért vagyok itt, hogy elköszönjek. Legalábbis most el akarok köszönni mindazoktól, akik a testvéreim lettek, akiket ismerek, de nem volt módom őket jobban megismerni, azoktól, akikkel még nem is találkoztam... Úgy érzem, hogy fél éven belül meghalok. Lehet, hogy három hónapon belül. Mindannyiótokat a szívembe fogadtalak, s ragyogóan, fényesen látalak benneteket. Nincs

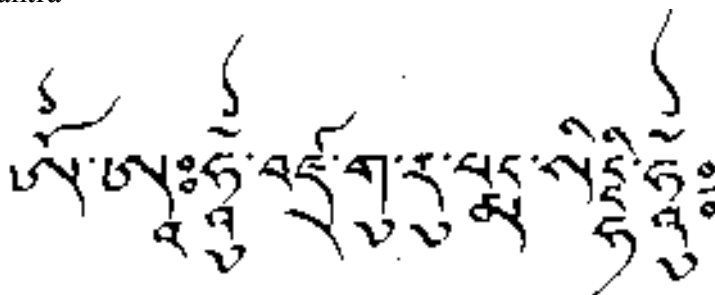
semmi sötétség. Olyan, mint a Padmaszambhava szívéből áradó fény, amely mindannyiunkat beborít. Köszönet a mester áldásáért.

4. függelék

Két mantra.

Tibetben a két legismertebb mantra Padmaszambhava mantrája, amelyet vadzsra guru mantrának hívnak: OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM, és Avalokitesvarának, a Könyörületesség buddhájának mantrája: OM MANI PADME HUM. Mint a legtöbb mantra, ezek is szanszkritul, India ősi szent nyelvén szólnak.

A vadzsra guru mantra



A vadzsra guru mantra: OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM, tibeti kiejtésben: Om Ah Hung Benza Guru Pema Sziddhi Hung. Jelentésének kifejtését Duddzom rinpocse és Dilgo Khjence rinpocse magyarázata alapján adom.

OM AH HUM

E szótagoknak külső, belső és „titkos” jelentése van. Mind a három szinten az OM szótag a testet jelenti, az AH a beszédet és a HUM a tudatot. Minden buddhának a testet, a beszédet és a tudatot átváltoztató áldását jelenti.

Külsőleg az OM megtisztítja a test által elkövetett valamennyi negatív cselekedetet, az AH a beszédét, a HUM a tudatát.²²⁵ Ha az OM AH HUM-mal megtisztítottad a testedet, beszédedet és tudatodat, akkor a buddhák testének, beszédének és tudatának az áldását kapod általa.

OM a forma lényege, AH a hangok lényege, és HUM a tudat lényege. Amikor ezt a mantrát elmondod, akkor a környezetet is megtisztítod, magadat és benne minden élőlényt. OM megtisztítja az érzékelést, AH a hangokat és HUM a tudatot a gondolatoktól és az érzelmektől.

Belsőleg az OM megtisztítja a finom csatornákat, az AH a szelet, a belső levegőt, vagyis az energia folyását, és a HUM a cselekvő lényegét.²²⁶

Mélyebb szinten az OM AH HUM a buddhák Lótusz családjának három kájáját képviseli. OM a dharmakája; Amithába buddha, a Határtalan Fény buddhája; AH a szambhogakája: Avalokitesvara, a Könyörületesség buddhája; és a HUM a nirmánakája: Padmaszambhava. Ennek a mantrának az esetében ez azt jelenti, hogy a három káját Padmaszambhava személye foglalja magába.

A legbensőbb szinten az OM AH HUM a tudat természete három aspektusának felismeréséhez vezet. Az OM hozza szüntelen energiájának és könyörületességének felismerését, az AH hozza ragyogó természetének és a HUM az éghez hasonlatos lényegének felismerését.

²²⁵ A testnek három negatív tevékenysége van: az élet kioltása, lopás és a szexuális félresiklás; a beszédben négy: hazugság, káromló szavak, mások átkozása, pletykázkodás; a tudatban három: irigység, rosszindulat, helytelen nézetek.

²²⁶ Szanszkritul: nádi, prána és bindu, tibetiül: ca, lung és tikle. (Lásd a 15. fejezetet.)

VADZSRA GURU PADMA

A VADZSRÁ-t a gyémánthoz hasonlítják, a legerősebb és legrágább drágakőhöz. Ahogyan a gyémánt mindent elvág, s közben maga sértetlen marad, ugyanúgy a buddhák változatlan, nem kettős bölcsességét sohasem sérthetik meg vagy rombolhatják le az ostobaság, a félrevezetés vagy az akadályok. A buddhák bölcsességtudatának, beszédének, testi cselekedeteinek milyensége nagyban segítheti az élőlényeket a gyémánt akadálytalan, mindent átható erejével. S miként a gyémánt, a vadzsra is mentes minden hibától, ragyogó ereje a valóság dharmakája, Amitáloha buddha természetének felismeréséből ered.

GURU annyit jelent: „súlyos”, némelyek csodálatos tulajdonságokat tulajdonítanak neki, s azt mondják, hogy a bölcsességet, tudást, könyörületeséget, ügyességet testesíti meg. Amint az arany a legnehezebb és legértékesebb fém, a Guru (a mester) éppúgy hibátlan, felülmúlhatatlan, és mindenképp felett áll. A GURU a szambhogakájának felel meg, és Avalokitesvarának, a Könyörületeség buddhájának. Mivel Padmaszambhava a tantra ösvényét tanítja, amelyet a vadzsra jelképez, s a tantra-gyakorlatok segítségével világosodott meg, ezért őt a „vadzsra guru”-nak is nevezik.

A PADMA lótuszt jelent, ami a buddhák Lótusz családjára utal, különösen a megvilágosodott beszédre. A Lótusz család az a buddha-család, amelyhez az emberiség is tartozik. Padmaszambhava, mint Amitábha buddha nirmánakája, közvetlen kisugárzása, a Lótusz család ősbuddhája, s „PADMA”-ként ismeretes. A Padmaszambhava, „Lótusból született” név valójában arra a történetre utal, hogy virágzó lótusból született.

Ha a VADZSRA GURU PADMA szótagokat együtt ejtjük ki, akkor a nézet, a meditáció és a cselekvés áldását és lényegét jelentik. A VADZSRA az igazság változatlan, gyémántos, lerombolhatatlan lényegét jelenti, amiért imádkozunk, hogy a nézetünkben megtestesüljön. A GURU a megvilágosodás nemességét és a fénylő természetet jelenti, amelyért imádkozunk, hogy meditációnkban megjelenjen. A PADMA a könyörületeséget jelenti, amiért imádkozunk, hogy a cselekedeteinkben megtestesüljön.

A mantra recitálásával tehát megkapjuk Padmaszambhava és valamennyi buddha bölcsességtudatának, nemes vonásainak és könyörületeségének áldását.

SZIDDHI HUM

SZIDDHI annyit jelent „igaz beteljesülés, elérés, áldás, megvalósulás”. Kétfajta sziddhi van: közönséges és felsőbbrendű. Ha megkapjuk a közönséges sziddhi áldását, akkor életünk minden akadálya, mint a betegség, elhárul, s a jó iránti vágyaink teljesülnek, mint például a gazdagság, a sikeresség és a hosszú élet, életünk kellemes lesz, s elvezet a szellemi gyakorlatokhoz és a megvilágosodáshoz.

A felsőbbrendű sziddhi áldása magát a megvilágosodást hozza meg, Padmaszambhava teljes felismerését, amely előnyös mind a magunk, mind más élőlények számára. Ha Padmaszambhava testéért, beszédéért, tudataért, tulajdonságaiért és cselekedeteiért imádkozunk, akkor elérjük mind a közönséges, mind a felsőbbrendű sziddhiket.

A SZIDDHI HUM szótagokat azért mondják, hogy odavonzzák valamennyi sziddhit, mint mágnes a vasreszeléket.

A HUM a buddhák bölcsességtudatát jelenti, s a mantra szent katalizátora. Olyan, mintha erejét és igazságát bizonyítva mondanánk: „Úgy legyen!”

A mantra lényegében ezt jelenti: „Megidézlek téged, Vadzsra Guru Padmaszambhava, áldásoddal add meg nekünk a közönséges és a felsőbbrendű sziddhiket.”

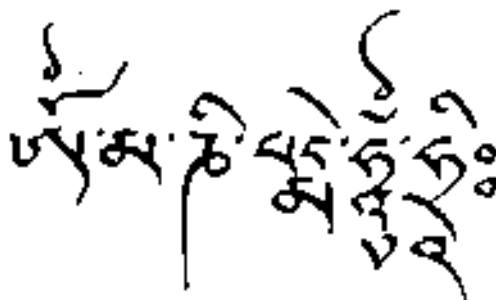
Dilgo Khjence rinpoce így magyarázta:

Úgy tartják, hogy az OM AH HUM VADZSRA GURU PADMA SZIDDHI HUM szótagok a Buddha által tanított mind a tizenkét féle tanítás áldását hordozzák, ami a nyolcvannégyezer dharma lényege. Ezért, ha a vadzsra Guru mantrát egyszer elmondod, az olyan, mintha Buddha

egész tanítását elmondanád vagy gyakorolnád. A tanításnak ez a tizenkét ága gyógyszer arra, hogy megszabadítson bennünket a „Függve keletkezés tizenkettes láncolatától”, amely a szanszarához köt; tudatlanság, karmikus formációk, fogalmi tudatosság, név és forma, tudat, kapcsolat, érzékelés, ragaszkodás, kapaszkodás, létezés, születés, öregkor és halál. Ez a tizenkettes láncolat a szanszára mechanizmusa, amely a szanszárát fönntartja. Ha A tradzsra Guru mantra tizenkét szótagját recitáljuk, ettől a tizenkettes láncolattól megtisztulunk, és képesek leszünk teljesen megszabadulni a karmikus érzelmi szennyeztől, s ezáltal megszabadulunk a szanszárától.

Bár nem láthatjuk Padmaszambhavát személyesen, bölcsességtudata megjelenik a mantrában; ténylegesen ez a tizenkét szótag az ő bölcsességtudatának megjelenése, s teljes áldását bírják. Amikor a tizenkét szótag kiejtésével őt hívod, hatalmas az áldás és adomány, amelyet kapsz. Ezekben a nehéz időkben, amikor nincs jelen buddha vagy más, a Padmaszambhavanál erősebb menedék, akit segítségül hívhatnál, a legelőnyösebb a vadzsra Guru mantra.

A könnyörületesség mantrája



A könnyörületesség mantráját: OM MANI PADME HUM, tibetiül a következőképpen kell ejteni: Om Mani Peme Hung. Minden buddha és bodhiszattva áldását testesíti meg, s különösen Avalokitesvara, a Könnyörületesség buddhája áldását idézi. Ő Avalokitesvara buddhának a szambhogakájában való megtestesülése, s mantrája Buddha minden élőlény iránt érzett könnyörületességének lényege. Mint ahogy Padmaszambava a legfontosabb mester a tibetiek számára, Avalokitesvara a legfontosabb buddha és Tibet karmikus istensége. Van egy híres mondás, mely szerint a Könnyörületesség buddhája olyan mélyen ivódott a tibeti emberek tudatába, hogy egy gyermek, aki már azt tudja mondani, hogy mama, az már az OM MANI PADME HUM szótagokat is tudja recitálni.

Mesélik, hogy számtalan korszakkal ezelőtt, ezer herceg megfogadta, hogy buddhává válik. Közülük az egyik lett a Buddha, akit Gautama Sziddhártha néven ismerünk, másikat, Avalokitesvara azonban, arra esküdött, hogy nem éri el a megvilágosodást addig, amíg ezer társa nem lesz buddhává. Végtelen könnyörületességében arra is megesküdött, hogy minden érző lényt megszabadít a szanszára különféle régióinak szenvedésétől. A tíz világtáj buddhái előtt így imádkozott: „Hadd segítsék az élőlényeken, s ha valaha is elfáradok ebben a nagy munkában, legyen testem ezer darabra vágva.” Mondják, először szállt a poklok világába, azután feljött az éhes szellemek régióján keresztül, egészen az istenek régiójáig. Onnan lenézett és látta, hogy bár megszámlálhatatlan lényt mentett meg a pokolból, számtalan kerül oda állandóan. Nagyon elkeseredett, egy pillanatig majdnem elvesztette nemes fogadalmába vetett hitét, s teste ezer darabra robbant szét. Elkeseredettségében a buddhákat hívta segítségül, akik a világegyetem minden irányából jöttek, hogy megsegítsék; mint ahogy az egyik szöveg mondja: mint lágy pihék, fagyott hópelyhek. Hatalmas erejükkel a buddhák ismét összerakták a testét, s azóta Avalokitesvarának tizenegy feje, ezer karja van, s minden tenyerén egy szem, amely a bölcsesség és ügyesség egységét jelenti, s ez a könnyörületesség igaz jele. Ebben a formájában még erősebbé és hatékonyabbá vált, még jobban segítségükre lehetett az élőlényeknek, s könnyörületessége a buddhákhöz intézett imái által elmélyült: „Ne érjem el a végső buddha állapotot, ameddig minden élőlény meg nem világosodik!”

Azt mondják, hogy a szanszára kínjai láttán két könnycsepp gördült ki a szeméből, s a buddhák áldása ezt a két könnycseppet két Tára istennővé változtatta. Az egyik a zöld Tára, a

könyörületesség cselekvő erejének megtestesülése, a másik a fehér Tára, a könyörületesség anyai ereje. Maga a Tára szó annyit jelent: „megszabadító”, aki átevez velünk a szanszára óceánján.

A mahájána szútrák azt írják, hogy Avalokitesvara magának Buddhának adta át mantráját, s cserébe Buddha azt a nemes és különös feladatot bízta rá, hogy segítse a világmindenség lényeit, hogy elérhessék a buddhaságot. Ekkor valamennyi istenség esőként szórta rájuk a virágot, a föld megrendült, és az égben felhangzott az OM MANI PADME HUM HRIH.

A vers szavaivak

*Avalokitesvara, mint a hold,
Kinek hűvös fénye kioltja a szanszára égő lángját,
Fényében a könyörületesség éjjel virító virága
Szélesre tárja szirmait.*

A tanítások elmagyarázzák, hogy az OM MANI PADME HUM mantra minden szótagjának különös és jelentős hatása van, létünk különféle szintjein okoz változást. A hat szótag tökéletesen megtisztítja a hat mérgező negatív érzelmet, amelyek a tudatlanság megtestesülései, s amelyek arra hajtanak, hogy testben, beszédben és tudatban helytelenül cselekedjünk, s így a szanszára szenvedéseibe kergessük önmagunkat. A mantra átformálja büszkeségünket, féltékenységünket, vágyainkat, ostobaságunkat, kapzsiságunkat és dühünket azzá, amik valójában, a buddha családok hat bölcsességévé, ami a megvilágosodott tudatban ölt testet.²²⁷

Tehát amikor az OM MANI PADME HUM szótagokat recitáljuk, akkor eltüntetjük a hat negatív érzelmünket, amelyek a szanszára hat létformájának okozói. Ekként őriz meg a hat szótag recitálása attól, hogy a hat létforma valamelyikében újjászülessünk, s óv meg az ezekben a létformákban reánk váró szenvedésektől. Ugyanakkor az OM MANI PADME HUM szótagok teljesen megtisztítanak az én-tudat halmaitól, a szkandhaktól, és a megvilágosodott tudat lényegének hatféle transzcendentális cselekedetét, a páramitákat (nagylelkűség, harmonikus viselkedés, türelem, lelkesedés, koncentráció és meglátás) beteljesíti. Azt mondják, hogy az OM MANI PADME HUM erős védelmet biztosít minden rossz hatás s a különféle betegségek ellen.

Gyakran még egy szótagot hozzáadnak, a HRIH-t, Avalokitesvara „mag-szótagját”, s akkor az egész így hangzik: OM MANI PADME HUM HRIH. Minden buddha könyörületességének a lényege, a HRIH, ez hívja elő a buddhák könyörületességét, amely átformálja negatív érzelmeinket az ő bölcsességtermészetükké. Kalu rinpoche írja:

Másképpen is magyarázhatjuk ezt a mantrát: az OM szótag a megvilágosodott forma lényege; a MANI PADME, a négy középső szótag a megvilágosodott beszédet jelképezi; míg az utolsó szótag, a HUM a megvilágosodott tudatot. Valamennyi buddha és bodhiszattva teste, beszéde és tudata benne foglaltatik e mantra hangjaiban. Elűzi a test, a beszéd és a tudat akadályait, és minden lényt elvezet a megvilágosodáshoz. Ha egyesül a meditációba vetett hitünkkel és erőfeszítésünkkel, a mantra átformáló ereje megjelenik és működni kezd. Így, tényleg megtisztulhatunk.²²⁸

Azokért, akik ismerik ezt a mantrát, és odaadással, hittel recitálták életeiken keresztül, a Tibeti halottaskönyv ekképp imádkozik: „Mikor a dharmata hangja ezer mennydörgésként morajlik, váljon ez a hat szótag hangjaivá.” Hasonlót olvasunk a Szurangama szútrában is:

Mily édesen különös Avalokitesvara transzcendentális hangja. A világegyetem ősi hangja... a visszahúzódó apály megfékezett, mormoló hangja. Varázslatos hangja minden élőnek békét és szabadulást hoz, mikor fájdalmában érte segítségért kiált, s mindazoknak, akik a nírvana határtalan békéjét keresik, az állandóságot hozza.

²²⁷ A tanításokban általában öt buddha család és öt bölcsesség jelenik meg, itt a hatodik buddha család felöleli a többi ötöt.

²²⁸ Kalu Rinpoche, The Dharma, Albany, State Univ. of New York Press, 1986. 53.

Köszönetnyilvánítások

Feladatom elvégzése során, hogy könyvemben a tanítást hitelesen és mégis a modern tudat számára elfogadhatóan mutassam be, folyamatos biztatást kaptam ösztönzésre a dalai láma példájából, arról, hogy hogyan testesíti meg a hagyomány tisztaságát és hitelességét, s ugyanakkor miként adja azt át mindent felölelő világossággal a modern világnak. Nincsenek szavak mélységes hálám kifejezésére; személye bátorságot és bátorítást jelent nemcsak a tibeti emberek számára, hanem világszerte számtalan élőlénynek, akiknek szívét megindította, s akiknek életét üzenete átalakította. Azt mondták nekem, hogy a velem való kapcsolatomban több generációra nyúlik vissza, s a velem való közösség és vonzalom érzéséből tudom is, hogy ez így igaz.

Köszönet minden mesteremnek buzdításukért és tanításukért, ennek lényegét tartalmazza ez a könyv, melyet teljességgel nekik szentelek. Dzsamjang Khjence Csökji Lodrö volt az, aki felismert és felnevelt, megadta az alapokat és életem értelmét, valójában ő adta nekem a két legdrágább dolgot, amim van: az odaadást és a megértést. Szellemi felesége, Khandro Cering Csödron, a tibeti buddhizmus legkiválóbb joginija szintén mesterem volt szeretetével és gondoskodásával. Számomra teljesen elválaszthatatlan Dzsamjang Khjencétől, s csak gondolnom kell mesternőmre, hogy mesterem fenséges jelenlétét érzem rajta keresztül. Számomra olyan, mint szellemi anyám, mindig érzem, hogy támogatásra találok imái és gondoskodása által, s azért imádkozom, hogy még sok-sok évig éljen. Duddzom rinpocse volt, aki személyes kedvessége és tanítása által virágba borította a megértés magvait, amelyeket Dzsamjang Khjence elültetett bennem. Olyan érzelmeket tanúsított irántam, mintha a saját fia lettem volna. Azután Dilgo Khjence rinpocse mélyítette el megértésemet, és adott neki tartást. Ahogy múltak az évek, egyre inkább tanárommá lett, megkülönböztetett figyelemmel követett, és személyes tanácsokat adott, végtelen kedvességgel. Egyre inkább, amikor „a mester”-re gondoltam, Dilgo Khjence rinpocse jelent meg előttem, s számomra az egész tanítás megtestesítőjévé vált, valóságos élő buddhává.

Ezek a nagy mesterek tovább élnek bennem, irányítanak, nem múlik el nap, hogy ne gondolnék rájuk, visszafizethetetlen kedvességükre, s ne beszélnék róluk diákjaimnak, barátaimnak. Azért imádkozom, hogy valami a bölcsességükből, könyörületeségükből, erejükből és az emberiség javát szolgáló látomásaikból tovább éljen e könyv lapjain keresztül, melynek megírására annyira buzdítottak.

Sohasem fogom elfelejteni nagybátyámat, Gjalvang Karmapát, aki oly különös szeretettel fordult felém, amikor még gyerek voltam, s akire ha csak rá gondolok, könnyek gyűlnek a szemembe. Gyakran gondolok a hatalmas Kalu rinpocsére is, korunk Milarepájára, aki hatalmas bátorítást adott nekem azzal a bizalommal, melegséggel és tisztelettel, amellyel mindig is kezelt.

Szeretnék itt köszönetet mondani azért a buzdításért, amit más nagy mesterektől kaptam, mint például ösztönzésre Szakja Trizintől, gyermekkorom közeli barátjától, aki életem minden fordulópontján támaszom volt. Legmélyebb köszönetem szól Dodrupcsen rinpocsének, aki állandó irányító volt, különösen e könyv megírása során, s mindig is menedéket jelentett nekem és diákjaimnak. Az elmúlt évek legdrágább pillanatait Njosül Khen rinpocsével töltöttem; abban a hatalmas szerencsében részesültem, hogy végtelen tanultsága és bölcsessége tükrében tisztázhattam a tanításokat. Két másik kiváló mester, akik különösen buzdítottak, Tulku Urgjen rinpocse és Trulsik rinpocse, s ugyancsak köszönetet kell mondanom Khenpo Appejnek és Khenpo Loclrö Zangpónak. Sosem feledem Gjaltön rinpocsét, aki olyan nagy kedvességgel volt irányomban, amikor mesterem, Dzsamjang Khjence elhunyt.

Különös köszönet illeti Penor rinpocsét, a kiváló mestert, aki fáradhatatlanul dolgozik a Padmaszambhavától eredő tanítások gazdag hagyományának átadásán.

Mélységesen hálás vagyok Duddzom rinpocse családjának: feleségének, Szangjum Kuso Rizkin Vangmónak kedvességéért és megértéséért, fiának és lányainak, Senphen rinpocsének, Csime Vangmónak és Cering Penzomnak állandó támogatásukért. Szeretnék köszönetet mondani melegségükért és önzetlen segítségükért Csökji Nyima rinpocsének és Tulku Pema Vangjal rinpocsének, akik munkája ezt a könyvet inspirálta, s akik igen sokat tettek, hogy a tanítások eljussanak nyugatra.

A mesterek ifjabb generációjából meg kell említenem Dzongszar Dzsamjang Khjence rinpocsét, mesteremnek, Dzsamjang Khjence Csökji Lodrőnek „cselekvő megtestesülését”.

Ragyogó tanításának frissessége nem szűnően lelkesít és a jövő reményével tölt el. Továbbá szeretnék köszönetet mondani Secsen Rabdzsam rinpocsenek csodálatos és önzetlen segítségéért, aki Dilgo Khjence rinpocse örököse, s aki folyamatosan, öt éves korától kezdve átvette tőle tanításait.

Mindig nagyon megindít és bátorít egy szívemhez igen közel álló mester, akinek munkája egy az enyémmel, Dzogcsen rinpocse. A közelmúltban újjáépíttette a híres Dzogcsen-kolostort Dél-Indiában, hatalmas lelkesedéssel, s ezzel már a nagy mesterek sorába lépett.

Számos mester adott részletes választ bizonyos kérdéseimre, amelyek könyvem megírása során felvetődtek: öszentsége a dalai láma, Dilgo Khjence rinpocse, Njosül Khen rinpocse, Trulsik rinpocse, Dzongszar Khjence rinpocse, Lati rinpocse és Alak Dzengkar rinpocse. Mindannyiuknak mélységes hálámat fejezem ki. Szeretnék köszönetet mondani Ringu Tulku rinpocsenek, évek hosszú során át tartó barátságáért, kedves és állandó segítségéért, amit diákjaimnak és jómagamnak nyújtott, csodálatos fordítói munkájáért, amelybe e könyv tibeti fordítását is beleértem.

Szeretnék köszönetet mondani és tiszteletemet kifejezni a buddhista tanítások úttörőinek, különböző hagyományok mestereinek, akik évtizedeken keresztül annyi segítséget hoztak a nyugati embereknek, különösen Szuzuki Rosi, Csöngjam Trungpa, Tarthang Tulku és Thich Nhat Hanh.

Ugyancsak szeretnék köszönetet mondani apámnak és anyámnak támogatásukért, együttérzésükért s mindazért a segítségért, amelyet adtak ahhoz, hogy elvégezhessem, amit eddig elvégeztem. Atyám, Cevang Paldzor, Dzsamjang Khjence titkára és személyes segítője volt tizenhét éves korától, maga is nagy meditáló és jógin, anyám pedig Cering Vangmo, aki munkám során egyre biztatott. Hálámat fejezem ki bátyámnak, Thigjalnak, és nővéremnek, Decsennek is, segítségükért és megértésükért.

Szeretném hálámat kifejezni Szikkim államának és népének, a megboldogult királynak, az anyakirálynőnek, a megboldogult koronahercegnek, Tenzin Namgjalnak s a jelenlegi királynak, Vangcsuknak s az egész királyi családnak, ugyancsak Nirmal C. Sinha professzornak, a Szikkim Kutatóintézet korábbi igazgatójának.

David Bohm az, aki e könyv megírásában nagy bátorítást adott és mindig buzdított, neki is szeretném hálámat kifejezni. Ugyancsak szeretnék köszönetet mondani egy sor más tudósnek is: dr. Kenneth Ringnek, régi barátomnak, dr. Basil Hileynek, Gse Thubten Dzinpa gesének, öszentsége a dalai láma fordítójának, aki e könyvet átolvasta és tanácsaival segítette. Szeretnék köszönetet mondani Tenzin Gejse Tethongnak, a dalai láma titkárának; Lodi Gjari rinpocsenek, a dalai láma külön követének, aki a „Nemzetközi Mozgalom Tibetért” elnevezésű tömörülés vezetője, és Koncsog Tenzinnek, Dilgo Khjence rinpocse titkárának és környezetének; Robert Thurman professzornak és dr. Gjurme Dordzsénak segítségükért.

Köszönet barátomnak, Andrew Harveynek, a jól ismert, tehetséges írónak, aki odaadó, lelkes és önzetlen módon megszerkesztette ezt a könyvet, s úgy segített, hogy a tanítás szavain keresztül teljes fényességében és egyszerűségében ragyogjon. Munkáját saját mesterének, Thuksej rinpocsenek ajánlja, akire jól emlékszem ragyogó szeretetéért, aki oly megértéssel és szeretettel tekintett rám, s akinek mindig szerettem volna meghálálni kedvességét; és Meera anyának, aki a világ valamennyi vallása közötti megbékéléséért dolgozott.

Köszönet Patrick Gaffneynek töretlen türelméért, eltökélt segítőkészségéért s az áldozatokért, amiket tett, hogy ez a könyv több változatban az évek során megjelenhessen. Ő az egyik legrégebbi és legközelebbi tanítványom; s ha egyáltalán valaki, akkor ő az, aki megértette gondolataimat és munkámat. Ez a könyv legalább annyira az ő műve, mint az enyém, nélküle nem születhetett volna meg. Szeretném ezt a munkát az ő szellemi fejlődésére és minden élőlény boldogságára felajánlani.

Hálás vagyok Christine Longkernek személyes tapasztalataiért, amelyeket a haldoklókkal való foglalkozás, a haldoklók tanítása hosszú évei alatt gyűjtött és megosztott velem. Köszönet Harold Talbotnak, az egyik első nyugati barátomnak és tanítványomnak, s Michael Baldwinnek, elkötelezettségükért, amellyel segítettek Buddha tanításait elindítani nyugaton, s a bátorításért, amit mindig kaptam tőlük. Nick Smith, aki a Royal Marsden Kórház vezető szociális munkatársa, nagyban segített munkámban, s javaslatokat adott, amelyeket a haldoklókkal és családjukkal való foglalkozás során gyűjtött, Janet Buchan és a Royal Marsden Kórház személyzetének más tagjai szintén megosztották velem tapasztalataikat.

A Harper San Franciscónál szeretnék köszönetet mondani Amy Hertznek, Michael Tomsnak és az egész személyzetnek, akik lelkesen segítettek e könyv megjelenését. A könyv kiadásához és létrehozásához Mark Matousek, Brian Stoneman, Tessa Strickland, Daniel Pirofsky, Helen Tworkov, Ruth Vaughan, Barbara Lepani és Lind Adelstein adta felbecsülhetetlen segítségét.

Szeretném megragadni az alkalmat, hogy megköszönjem Philip Philippou, Mary Ellen Rouiller, Dominique Side, Sanra Pawula, Brita Van Diermen, Doris Wolter, Ian Maxwell, Giles Oliver, Lisa Brewer és Dominique Cowel, Sarah Cheraiet, Tom Bottoms és Ross Mackay állandó és odaadó segítségét, John Cleese-nek, Alex Leithnek, Alan Madsennek, Bokara Legendrenek, Peter és Harriet Cornishnak, Lavinia Curriernek, Robin Relphnek és Patrick Naylornak véleményüket és támogatásukat.

Megköszönöm valamennyi diákom és barátom segítségét, akik valamilyen módon tanárim voltak, akik részt vállaltak a könyv megírásában a kezdetektől fogva, s jelen voltak elkészülése minden szakaszában, s akik megosztották velem mélységes odaadásomat. Állandó buzdítást jelentettek számomra. Hálámat fejezem ki azoknak is, akik ténylegesen dolgoztak ezekkel a tanokkal, és átültették a gyakorlatba őket, különösen azoknak, akik segítik a haldoklókat és az elesetteket, és akik sok hasznos tanáccsal járultak hozzá ehhez a könyvhöz. Mélyen megindít diákjaim erőfeszítése, hogy igyekeztek megérteni és alkalmazni a tanokat, és imádkozom, hogy erőfeszítéseiket siker koronázza.

Köszönet Harper Collinsnak, Mark Salzwedelnek és különösen Michael Tomsnak, kiadómnak és régi tanítványomnak, barátságukért és a hitért, kimeríthetetlen türelmükért és megnyerő kedvességükért.

Minden tölem telhetőt megtettem, hogy átadjam a tanítás lényegét, s ha valami nem sikerült, vagy bármilyen hiányosság, tévedés van a könyvben, kérem olvasóim megértését, és imádkozom, hogy mestereim és a tanítás támogatói bocsássák meg nekem.

A szerzőről

SZÖGJAL RINPOCSE Tibetben született. A század egyik legismertebb szellemi mestere, Dzsamjang Khjence Csökji Lodrö nevelte fel. Kora gyermekkorától különösen meleg és közeli kapcsolatba került mesterével, s részese lehetett az őt körülvevő, bölcsességet, könyörületességet és odaadást árasztó légkörnek. Ez segítette, hogy a buddhista tanítások legbensőbb lényegét megértse, s amikor mint láma-megtstesülés saját tapasztalatait a hagyományok gyakorlatával egyesítette, felkészült arra, hogy a jövőben a tanítómester szerepét maga is betölthesse.

Miután Dzsamjang Khjence elhunyt, Szögjal rinpocse két másik jelentős mestertől, Duddzom rinpocsétól és Dilgo Khjence rinpocsétól tanult, akik a legfőbb elindítói voltak a nyugaton végzett munkájának. 1971-ben Angliába ment, ahol a cambridge-i Egyetemen összehasonlító vallástörténetet tanult. 1974-ben kezdett tanítani, s azóta is folytatja egyre nagyobb érdeklődéssel kísért tevékenységét Nyugat- és Kelet-Európában, az Egyesült Államokban, Ausztráliában és a Keleten.

A rinpocse élete munkájának értelmét abban látja, hogy Buddha tanítását átadja a Nyugatnak, gyakorlatokat tart a Tibeti könyv életről és halálról c. műben leírtak körében. A gyakorlatokon részt vevők képessé válnak arra, hogy megértsék, megtestesítsék és mindennapi életükben hasznosítsák a tanításokat, s így a lehető legnagyobb segítséget nyújtsák másoknak, a világnak. Kevés mester rendelkezik a rinpocséhoz hasonló kapcsolatteremtési képességgel, s most, hogy már több mint húsz éve a nyugati világban él és tanít, mélységeiben megismerte a nyugati gondolkodásmódot. Jól ismert melegsége, humora és éleslátása, amellyel minden kulturális, vallási és pszichológiai akadályt leküzd, hogy Buddha látomásának lényegét megmutassa. Személyes tapasztalatait osztja meg, példákat hoz a mindennapi életből, s ezáltal a tanítás belső igazságát élővé teszi, hiszen minden tanítványa a saját élményeivel kerül szembe.

Szögjal rinpocse azt a dinamikus energiát, nagylelkűséget és közvetlen kapcsolatteremtést testesíti meg, amely a nagy Dzogcsen-hagyomány jellemzője, amelyhez maga is tartozik.

Rigpa

Szögjal rinpocse a rigpa nevet adta annak az egész világra kiterjedő hálózatnak, amely az irányítása alatt működő Dzogcsen-gyakorlatok és -tanítások központjait és diákcsoportjait öleli fel. Célkitűzésük, hogy a faji, szín- vagy hitbéli korlátokat ledöntve minél több emberhez eljuttassák a buddhista tanításokat, s hogy lehetőséget és megfelelő környezetet teremtsenek a tanulásra, gyakorlásra.

Több országban vannak már városi rigpa-központok, ahol rendszeres meditációs, elmélkedő tanfolyamokat tartanak, előadásokat a buddhista bölcsélet különböző aspektusairól s a modern világban való alkalmazhatóságukról. A rigpa jelentős szerepet játszott a különféle tibeti hagyományok jelentős mestereinek, köztük ösztentsége a dalai lámának a bemutatásában. Londonban a Nemzetközi Rigpa-Központban a buddhista tanítások bemutatásával párhuzamosan egyéb témákkal is foglalkoznak, a pszichoterápiától és gyógyítástól, a művészettől és tudománytól kezdve a halál tanulmányozásáig és a haldoklók kezeléséig.

A rigpa-program központi része a Szögjal rinpocse által vezetett intenzív tréning, amely három hónapos visszavonultságban történik. Minden évben megrendezésre kerülnek ezek a gyakorlatok Európában, az Egyesült Államokban és Ausztráliában. A rinpocse Franciaországban és Írországban is vidéki központokat létesített, ahol lehetőség nyílik a visszavonulásra.

A rigpa sok, keleten működő jelentős mester munkáját is segíti, s támogatja a Dzogcsen-kolostort és újjáépítését Dél-Indiában, Maiszúrban. Kollegallban.