

W I L L I A M H A R T

AZ ÉLET MŰVÉSZETE

VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓ

S. N. GOENKA

tanítása szerint




WILLIAM HART

AZ ÉLET
MŰVÉSZETE

VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓ

S. N. GOENKA

TANÍTÁSA ALAPJÁN

URSUS LIBRIS 
2002

A fordítás alapjául szolgáló mű:
Hart, William: The Art of Living
Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka

A címlapon a Száncsi sztúpa részlete látható

Copyright © William Hart, 1987.

Fordították:
Szegedi András
Gánti Bence
Ujlaki Edikó

Lektorálta:
Lendvai Pátalá

Borítóterv:
Varsányi György

A könyv elkészítésében közreműködtek:
Balázs Katalin
Danka Miklós
Szabó Márta
Zajtai Szabolcs

ISBN 963 202 853 8

TARTALOM

ELŐSZÓ	9
A SZERZŐ ELŐSZAVA	10
BEVEZETÉS	15
USZOLÓGIA	21
I. FEJEZET	
A KÉRESÉS	23
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	30
AZ ÖSVÉNYEN HALADVA	34
II. FEJEZET	
A KIINDULÓPONT.....	37
AZ ANYAG	37
A TUDAT	38
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	42
A BUDDHA ÉS A TUDÓS	46
III. FEJEZET	
A KÖZVETLEN OK.....	48
A KAMMA	48
A HÁROMFÉLE CSELEKEDET.....	50
A SZENVEDÉS OKA	51
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	53
MAG ÉS GYÜMÖLCS	57

IV. FEJEZET

A PROBLÉMA GYÖKERE.....	59
A SZENVEDÉS MEGHATÁROZÁSA.....	59
A RAGASZKODÁS.....	60
A FÜGGŐ KELETKEZÉS:	
AZ OK ÉS OKOZAT LÁNCOLATA.....	62
A SZENVEDÉSBŐL KIVEZETŐ ÚT.....	66
AZ EGYMÁST KÖVETŐ LÉTEK ÁRAMLÁSA.....	67
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK.....	69
A KAVICSOK ÉS A VAJ.....	73

V. FEJEZET

AZ ERKÖLCSÖS ÉLET ELSAJÁTÍTÁSA.....	76
AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSÁNAK JELENTŐSÉGE.....	77
A HELYES BESZÉD.....	79
A HELYES CSELEKVÉS.....	79
A SZABÁLYOK.....	80
A HELYES ÉLETMÓD.....	81
A SÍLA GYAKORLÁSA A VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓS TANFOLYAMON.....	83
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK.....	84
AZ ORVOS RECEPTJE.....	91

VI. FEJEZET

AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ELSAJÁTÍTÁSA.....	93
A HELYES ERŐFESZÍTÉS.....	94
A HELYES TUDATOSSÁG.....	97
A HELYES ÖSSZPONTOSÍTÁS.....	100
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK.....	103
A GÖRBE PUDING.....	109

VII. FEJEZET

A BÖLCSESSÉG ELSAJÁTÍTÁSA	111
A HELYES GONDOLAT	115
A HELYES MEGÉRTÉS	115
A VIPASSZANÁ-BHÁVANÁ	118
MULANDÓSÁG, ÉNTELENSÉG ÉS SZENVEDÉS	123
A SEMLEGESSÉG	124
A MEGSZABADULÁSHOZ VEZETŐ ÚT.....	125
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	129
A KÉT GYÖRÜ	133

VIII. FEJEZET

TUDATOSSÁG ÉS SEMLEGESSÉG	135
MŰLTBELI REAKCIÓINK KÉSZLETE	136
RÉGI RÖGZÜLT SZOKÁSAINK ELTÁVOLÍTÁSA	139
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	143
A BUDDHA ÉS A REMETE	150

IX. FEJEZET

A CÉL	153
A VÉGSŐ IGAZSÁG FELTÁRÁSA	153
A MEGSZABADULÁS MEGTAPASZTALÁSA	158
A VALÓDI BOLDOGSÁG	161
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	164
AZ OLAJJAL TÖLTÖTT ÜVEG	169

X. FEJEZET

AZ ÉLET MŰVÉSZETE	170
KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	177
ÜTÖTT AZ ÓRA	180

FÜGGELÉK

A VÉDANÁ JELENTŐSÉGE	
A BUDDHA TANÍTÁSÁBAN	187
A VÉDANÁ BEMUTATÁSA	
A SZUTTÁKBAN	196
PÁLI SZAVAK JEGYZÉKE	200
JEGYZETEK	207

ELŐSZÓ

Örökké hálás leszek azért a változásért, amelyet a Vipasszaná meditáció hozott az életembe. Amikor megtanultam ezt a meditációs módszert, úgy éreztem, hogy a zsákutcákban való örökös bolyongás után végre rátaláltam erre a fenséges útra. Amióta ezt az utat követem, a cél minden egyes lépéssel egyre világosabb számomra: a minden szenvedéstől való megszabadulás és a tökéletes megvilágosodás. Nem állíthatom ugyan, hogy elértem a végső célt, de semmi kétségem nincs afelől, hogy ez az út egyenesen oda vezet.

Örökké hálás leszek tanítómnak, Sayagyi U Ba Khinnek, aki megmutatta nekem ezt a módszert, és a tanítók hosszú sorának, akik a Buddha kora óta évszázadokon keresztül életben tartották ezt a technikát. Az ő nevükben is bátorítok mindenkit, hogy kövesse ezt az utat, hogy ezáltal megszabadulhasson a szenvedéstől.

Bár a nyugati országokban is sokan elsajátították már ezt a módszert, mindaddig nem született olyan könyv, amely részletesen bemutatja volna a Vipasszaná technikáját. Örülök, hogy egy komoly tanítvány most magára vállalta ezt a feladatot, és pótolja ezt a hiányt.

Szolgálja ez a könyv mindazok tudásának elmélyítését, akik gyakorolják ezt a meditációs módszert, és bátorítson másokat is arra, hogy próbálják ki ezt a technikát annak érdekében, hogy maguk is megtapasztalhassák a megszabadulás boldogságát. Tanulja meg minden olvasó az élet művészetét, hogy ezáltal rátalálhasson bensőjében a békére és a harmóniára, s képes legyen arra, hogy mások irányába is békét és harmóniát teremtsen.

Legyen minden lény boldog!

S. N. GOENKA

Bombay, 1986. április

A SZERZŐ ELŐSZAVA

A napjainkban ismert meditációs módszerek között a Sri Satya Narayan Goenka által tanított Vipasszaná technika megkülönböztetett helyet foglal el. Ez a technika ugyanis egyszerűen és logikusan vezet el bennünket tudatunk valódi békéjéhez, a boldog és tevékeny élethez. A Vipasszaná, melyet hosszú időn át egy buddhista közösség őrzött meg Burmában, nem tartalmaz a vallásos szektákra jellemző elemeket, így az elfogadható és alkalmazható bármilyen háttérrel rendelkező ember számára.

S. N. Goenka visszavonult üzletember, a Burmában élő indiaiak közösségének egykori vezetője. Konzervatív, hindu családban született, s már fiatal korától kezdve súlyos, migrénes fejfájástól szenvedett. Gyógyulás után kutatva került kapcsolatba 1955-ben Sayagyi U Ba Khinnel, aki magas rangú köztisztviselő és a Vipasszaná technika tanítója volt egy személyben. A Vipasszaná technika tanulása során S. N. Goenka olyan módszerre lelt, amely jóval többet nyújtott annál, mint hogy csupán megszüntette fizikai betegsége tüneteit, és átlépte a különböző kultúrákat és vallásokat elválasztó határokat. A tanítója vezetésével megvalósuló tanulás és gyakorlás segítségével a Vipasszaná az elkövetkezendő években fokozatosan megváltoztatta az életét.

1969-ben S. N. Goenkát mestere, U Ba Khin, a Vipasszaná technika tanítójává nevezte ki. S. N. Goenka még ugyanebben az esztendőben Indiába ment, és elkezdte a Vipasszaná tanítását – ezzel a módszer visszatért oda, ahonnan származott. Egy olyan országban, ahol a társadalmi rétegeket még mindig élesen elválasztja egymástól a kaszttrendszer és a vallás, az S. N. Goenka által szervezett tanfolyamok a legkülönbözőbb emberek ezreit vonzották. A nyugati országokból is sok ezren vettek részt a tanfolyamokon, mert felkeltette érdekldésüket a technika gyakorlati jellege.

A Vipasszaná jellemzőit S. N. Goenka találó példákkal mutatja be. Gyakorlati ember lévén mély kapcsolatban áll a hétköznapi élet valóságával, ugyanakkor minden helyzetben képes megőrizni kivételes nyugalomát. A nyugalom mellett a mások iránti mély odaadás hatja át, a minden emberi lényvel való együttérzés képessége. Ugyanakkor nem jellemzi merev fennköltség, kitűnő humorérzéke van, mellyel tanításai során is él. A tanfolyamok résztvevői sokáig emlékeznek a mosolyára, a nevetésére és a sokat emlegetett mottójára: „Légy boldog!” Nyilvánvaló, hogy a Vipasszaná boldogságot hozott az életébe, és most arra törekszik, hogy ezt megossza másokkal is, és átadja nekik a módszert, amely neki oly sokat segített.

Rendkívül vonzó személyisége ellenére S. N. Goenka nem törekszik arra, hogy tanítványai szemében guruvá váljon, akit gondolkodás nélkül követni kell. Ezzel szemben azt tanítja, hogy mindannyian vállaljunk felelősséget önmagunkért. A Vipasszaná elsajátításának igazi próbája az életben való alkalmazás. Arra ösztönzi tanítványait, hogy ne üljenek folyton mellette, hanem menjenek és a világban éljenek boldogan. Kitér az iránta való odaadás bármilyen kifejezése elől, ezzel szemben arra biztatja tanítványait, hogy a módszer iránt fejlesszék ki odaadásukat, s az igazság iránt, melyet önmagukban felfedeznek.

Burmában hagyományosan a buddhista szerzetesek előjoga, hogy meditációt tanítsanak. S. N. Goenka viszont – miként mestere is – világi ember, népes család eltartója. Tanításainak tisztasága és a módszer hatékonysága Burmában, Indiában és Srí Lankán rangidős szerzetesek elismerését is kivívta, akik közül sokan az ő vezetése alatt végeztek tanfolyamokat.

A módszer tisztaságának megőrzése érdekében S. N. Goenka kitart amellett, hogy a meditáció sohasem válhat üzletté. A vezetése alatt álló központok és tanfolyamok kizárólag nonprofit alapon működnek. Sem ő, sem azok a tanársegé-

dek, akik engedélyt kaptak tőle a módszer tanítására, nem kapnak semmiféle ellenszolgáltatást munkájukért, sem közvetve, sem közvetlenül. A Vipasszaná technikáját kizárólag azért terjeszti, hogy azzal az emberiséget szolgálja, és segítségére legyen azoknak, akiknek szüksége van rá.

S. N. Goenka egyike India azon néhány szellemi vezetőjének, akiket Indiában és Nyugaton is nagy tisztelet övez. A nyilvánosságot azonban sohasem keresi, a Vipasszaná szájáról szájra terjedését részesíti előnyben, s folyamatosan a tényleges meditációs gyakorlás fontosságát hangsúlyozza, a meditációról szóló írásokkal szemben. Ez az oka annak, hogy kevésbé közismert, mint ahogy azt megérdemelné. Ez a könyv tanításainak első, teljes terjedelmű tanulmánya, mely vezetésével és jóváhagyásával készült.

A könyv anyagának elsődleges forrását az S. N. Goenka tíznapos Vipasszaná tanfolyamokon tartott előadásai képezik, másodlagos forrásként pedig angol nyelvű cikkei szolgáltak. A könyv összeállítása során szabadon kezeltem ezeket az anyagokat, s nem csupán a gondolatmenetüket, illetve meghatározott kérdések tagolását követtem, hanem az előadásokban felhozott példákat is átvettem, gyakran szó szerint idézve teljes mondatokat. Akik már elvégezték a Vipasszaná tanfolyamot, bizonyára ismerősnek találják majd a könyv nagy részét.

A kurzusokon a tanító magyarázatai lépésről lépésre kísérik a résztvevők tapasztalatait. Itt kissé átrendeztem az anyagot, tekintettel a másfajta közönségre, akik pusztán olvasnak a meditációról anélkül, hogy feltétlenül lenne gyakorlati tapasztalatuk is. Megpróbáltam a tanítást úgy bemutatni, amilyen az valójában: logikus, töretlen folyamat az első lépéstől a végső célig. Ez a szerves egység természetesen egy gyakorló meditáló számára sokkal nyilvánvalóbb. A könyv azonban kísérletet tesz arra, hogy minél szélesebb betekintést nyújtson a tanításba a nem gyakorló olvasónak is.

Egyes szakaszok szándékosan őrzik az élő beszéd hangvételét, hogy minél hitelesebben közvetítsék S. N. Goenka előadásának életszerűségét. Ilyen részek például a fejezetek között olvasható történetek, illetve a fejezetek végén található kérdések és válaszok, melyekre a tanfolyamok során vagy egyéni interjúk alkalmával került sor. A történetek közül néhány a Buddha életéből való, míg mások forrása a gazdag indiai népmesei hagyomány, de vannak, melyek S. N. Goenka személyes élményein alapulnak. Mindig saját szavaival meséli el a történeteket, nem azzal a szándékkal, hogy azokat jobbra tegye, hanem egyszerűen azért, hogy azok frissek legyenek és a meditációs gyakorláshoz kapcsolódó vonatkozásokat hangsúlyozzák. Ezek a történetek oldják a Vipasszaná tanfolyamok komoly hangulatát és ösztönzést adnak azáltal, hogy a tanítások legfontosabb pontjait könnyen megjegyezhető formában mutatják be. A tíznapos tanfolyamokon bemutatott történetek közül csak néhányat tartalmaz a könyv.

Az idézetek a legrégebbi és a legszélesebb körben elfogadott, a Buddha tanításait tartalmazó gyűjteményből, a Szutta Pitakából származnak, melyet a théraváda buddhista országokban az ősi páli nyelven őriztek meg. Annak érdekében, hogy az egész könyvnek egységes legyen a nyelvezete, az itt idézett részeket igyekeztem újrafordítani. Ehhez napjaink jeles fordítóinak munkáihoz fordultam útmutatásért. Mivel nem tanulmányt írtam, a páli nyelv fordítása során nem törekedtem szó szerinti pontosságra. Ehelyett minden bekezdés értelmét egyszerű nyelven próbáltam visszaadni, úgy, ahogy az egy Vipasszaná gyakorló meditációs tapasztalatának fényében megjelenik. Talán bizonyos szavak és szakaszok fordítása szokatlanak tűnik, lényegiségét tekintve azonban azt remélem, hogy szövegünk a leghitelesebb formában követi az eredeti anyagot.

A következetesség és pontosság kedvéért a buddhista kifejezéseket azok eredeti, páli formájában használtam, még akkor is, ha esetenként a szanszkrit forma ismertebb az olvasók számára. Például a szanszkrit *dharma* helyett a páli *dhamma*, a *karma* helyett a *kamma*, a *nirvana* helyett a *nibbána*, a *szamszkára* helyett a *szankhára* szavakat használom. Igyekeztem a páli szavak használatát minimális szinten tartani. Ugyanakkor egyes páli kifejezések a nyugati gondolkodás számára szokatlan dolgok bemutatására gyakran kínálnak tömör megfogalmazást, melyet más nyelveken nem lehet egyszerűen, egy szóban összefoglalni. Emiatt bizonyos helyeken jobbnak tűnt, hogy a páli szót használom, szemben egy hosszú kifejezéssel. Minden dőlt betűvel nyomtatott páli kifejezés értelmezése megtalálható a könyv végén lévő szójegyzékben.

A Vipasszaná technika minden gyakorló számára ugyanazokat az eredményeket hozza, fajra, társadalmi helyzetre vagy nemre való tekintet nélkül.

Hálás vagyok annak a sok embernek, aki segítséget nyújtott munkámhoz. Különösen S. N. Goenkának szeretném kifejezni mély hálámat, hogy sokirányú elfoglaltsága mellett időt szakított arra, hogy átnézze az anyagot, s még inkább azért, hogy az itt bemutatott ösvényen segített megtennem az első lépéseket.

Mélyebb értelemben a könyv valódi szerzője S. N. Goenka, hiszen az én célom csupán annyi, hogy az ő közvetítésével bemutassam a Buddha tanítását. E munka minden érdeme őt illeti. Az esetleges hibákért pedig én vagyok a felelős.

BEVEZETÉS

Tegyük fel, hogy szabaddá tudja tenni magát tíz napra minden feladata alól, s zavartalan körülmények között egy csendes, védett helyen töltheti ezt az időt. A szállás és az ellátás biztosítva lenne, és segítők gondoskodnának alapvető kényelméről. Cserébe azt kérnék, hogy tartózkodjon a másokkal való kapcsolattól, és a napi rutintevékenységeket leszámítva az ébrenlét teljes ideje alatt figyelmét csukott szemmel egy meghatározott tárgyra összpontosítsa. Elfogadná az ajánlatot?

Tegyük fel, hallotta, hogy van egy ilyen lehetőség, s az önhöz hasonló emberek nemcsak hajlandóak arra, de még lelkesednek is azért, hogy szabadidejüket ily módon töltsék el. Ön mit gondolna, mit csinálnak ezek az emberek? Talán azt, hogy a köldöküket bámulják, vagy elmélkednek; a valóság elől menekülnek, elvonulnak a világtól; eltérítik magukat, vagy önmagukat keresik; magukba fordulnak, vagy önvizsgálatot végeznek. A jelentés lehet pozitív vagy negatív, de a meditációról vallott általános nézet mindenképpen az, hogy az a világtól való visszavonulást jelenti. Természetesen vannak olyan technikák, melyek így működnek. De a meditáció nem lehet menekülés; eszköz lehet azonban ahhoz, hogy szembenézzünk a világgal annak érdekében, hogy jobban megértsük azt és önmagunkat.

Minden emberi lény megtanulja, hogy a valós világot önmagán kívül képzelje el, s az életet a külső valósággal történő kapcsolattartás útján élje, onnan várva fizikai és szellemi táplálékot. A legtöbben soha nem gondoltak még arra, hogy elválasszák magukat a külső dolgoktól azért, hogy felfedezzék, mi történik bennük. Ez valószínűleg úgy hang-

zik, mintha elhatároznánk, hogy órákon át a szünetjelet nézzük a televízióban. Inkább vállalnánk azt, hogy felkutatjuk a Hold túloldalát, vagy az óceán fenekét, csak ne kelljen saját rejtett mélységeinkkel foglalkoznunk.

Az igazság viszont az, hogy az univerzum csak akkor létezik valamennyiünk számára, ha azt testünkkel és tudatunkkal megtapasztaljuk. Sohasem máshol van, hanem mindig itt és most. Megismerve önmagunk itt-és-mostját, képesek leszünk a világot is megismerni. Anélkül, hogy megvizsgálnánk belső világunkat, nem tapasztalhatjuk meg a valóságot – csupán elképzelésünk vagy elméletünk lehet róla. Önmagunk szemlélése révén viszont közvetlenül megismerhetjük a valóságot és megtanulhatjuk, hogyan kezeljük azt pozitív és kreatív módon.

Az egyik módszer belső világunk feltárására az S. N. Goenka által tanított *Vipasszaná meditáció*. Ez saját testünk és tudatunk valóságának vizsgálatát szolgáló gyakorlati módszer, amely feltárja és megoldja a bennünk rejtőző problémákat, valamint ráébreszt eddig kiaknázatlan képességeinkre, melyeket saját magunk és mások javára fordíthatunk.

A Vipasszaná belső valóságglátást jelent India ősi, páli nyelvén. Ez a Buddha tanításának lényege, az általa tanított igazság tényleges megtapasztalása. Szavai a meditációban szerzett tapasztalatait közvetítik, és részletes utasításokat tartalmaznak arra vonatkozóan, hogyan kell gyakorolnunk annak érdekében, hogy mi is elérhessük az általa megvalósított célt, az igazság megtapasztalását.

Mindez széles körben elfogadott; a problémát az jelenti, hogyan értsük meg és miként kövessük a Buddha által adott utasításokat. Míg tanításait hiteles szövegekben őrizték meg, addig a Buddha meditációra vonatkozó instrukciónak értelmezése nehézséget okoz, ha nem kötjük azt valódi gyakorláshoz.

Ám ha létezik egy olyan módszer, melyet ismeretlen generációk sora tartott fenn, és pontosan a Buddha által bemu-

latott eredményeket hozza, amely összhangban van az általa adott utasításokkal és megmagyarázza azokat a dolgokat, melyek hosszú időn át homályosnak tűntek, akkor egy ilyen technikát mindenképpen érdemes megvizsgálni. A Vipasszaná ilyen módszer. Egy rendkívül egyszerű, dogmáktól mentes, s ami a legfontosabb: tényleges eredményeket hozó technika.

A Vipasszaná meditációt tíznapos tanfolyamokon tanítják, mely nyírvá áll mindenki előtt, aki őszintén szeretné elsajátítani ezt a technikát és mind fizikailag, mind szellemileg alkalmas erre. A tíz nap során a résztvevők a tanfolyam helyszínén maradnak, s nem tartanak fenn kapcsolatot a külvilággal. Tartózkodnak az írástól és olvasástól, felfüggesztenek mindenfajta vallási gyakorlatot, és a megadott instrukciókat pontosan követve gyakorolnak. A tanfolyam teljes ideje alatt egy alapvető erkölcsi kódexet követnek, melynek része, hogy nem folytatnak szexuális tevékenységet és tartózkodnak az alkohol, a cigaretta és a drogok fogyasztásától. Az első kilenc nap során a résztvevők nem beszélnek egymással, de a meditációra vonatkozó kérdéseiket megbeszélhetik a tanítóval, egyéb kérdéseiket pedig a szervezőkkel.

Az első három és fél napon a résztvevők a tudat koncentrációját gyakorolják. Ez előkészületet jelent a tulajdonképpeni Vipasszanához, melyet a negyedik napon ismerhetnek meg. Minden nap a gyakorlás újabb lépéseit ismertetik meg, s így a tanfolyam végére a teljes technika körvonalazódik. A tizedik napon véget ér a csend, és a meditálók ráhangolódnak a külvilágba való visszatérésre. A tanfolyam a tizenegyedik nap reggelén ér véget.

A tíz nap tapasztalata valószínűleg számos meglepetést hoz a meditáló számára. Az első meglepetés az, hogy a meditáció kemény munka! Az az elterjedt nézet, mely szerint az egyfajta tétlenséget vagy relaxációt jelent, hamarosan tévesnek

bizonyul. Folyamatos erőfeszítés szükséges ahhoz, hogy a tudati folyamatokat meghatározott módon irányíthassuk. Az instrukciók szerint teljes erőnkkel, mégis feszültségektől mentesen kell gyakorolnunk; de mire ezt megtanuljuk, a gyakorlás csalódottságot vagy kimerültséget okozhat.

Egy másik meglepetés az, hogy az önvizsgálat útján elért belső valóságlátás nem valószínű, hogy kellemes és áldásos lesz. Általában rendkívül szelektívek vagyunk az önmagunkról kialakított képpel kapcsolatban. Amikor tükörbe nézünk, ügyelünk arra, hogy a legkedvezőbb oldalunkat, a legvonzóbb külsőnket mutassuk. Ehhez hasonlóan mindannyiunknak van egy önmagunkról alkotott tudati képünk, amely csodálatra méltó tulajdonságainkat hangsúlyozza, míg hibáinkat kicsinyíti, személyiségünk bizonyos részeit pedig teljesen elfedi. Azt a képet látjuk, amit szeretnénk, nem pedig a valóságot. A Vipasszaná meditáció viszont azt jelenti, hogy a valóságot minden oldalról megvizsgáljuk. A gondosan felépített énkép helyett a meditáló a teljes, kendőzetlen valósággal fog találkozni. Tény, hogy ennek bizonyos vonatkozásait nehéz elfogadni.

Időnként úgy tűnik, hogy a meditáció révén a belső béke helyett mintha csak zaklatottságot tapasztalnánk. Lehet, hogy a tanfolyammal kapcsolatos dolgok megvalósíthatatlannak vagy elfogadhatatlannak tűnnek: a szoros időbeosztás, a körülmények, a módszer, a tanító utasításai és tanácsai, s maga a technika is.

A következő meglepetés viszont az, hogy a nehézségek elmúlnak. Egy idő múlva a meditálók megtanulják az erőfeszítés nélküli törekvést, a könnyed éberség és a semlegesség fenntartását minden helyzetben. A küzdelmet ilyenkor a gyakorlásban való elmélyülés váltja fel. Ekkor a nem megfelelő körülmények lényegtelennek tűnnek, a módszer javunkat szolgáló segítséggé válik, és az idő gyorsan, észrevétlenül múlik. Tudatunk

olyannyira elcsendesedik, mint egy hegyi tó pirkadatkor, mely tökéletesen visszatükrözi a környezetét, de azok számára, akik közelebbről is megfigyelik, feltárja a mélységét is. Amikor ez a világosság feltárul előttünk, minden pillanat megtelik egyetértéssel, szépséggel és békével.

Ily módon felismerjük, hogy a technika tényleg működik. Minden lépés óriásinak tűnik, mégis úgy találjuk, hogy képesek vagyunk megtenni. A tizedik nap végén világossá válik, hogy a tanfolyam kezdete óta meddig jutottunk. A tanfolyam során egy sebészi beavatkozáshoz hasonló folyamaton megyünk keresztül, amelynek során egy elgennyesedett sebet kell felválni. A seb felnyitása és a genny eltávolítása fájdalmas, de ha ezt nem tesszük meg, a seb sohasem fog begyógyulni. Miután a gennyet eltávolítottuk, miután megszabadultunk tőle és a vele együtt járó szenvedéstől, visszanyerjük tökéletes egészségünket. Ehhez hasonlóan a tíznapos *tanfolyam elvégzésével* tudatunkat a feszültségek egy részétől megszabadítjuk, *s tudatunk egészségesebb lesz.* A Vipasszaná mély változásokat eredményez bennünkben – olyan változásokat, melyek a tanfolyam után is megmaradnak. Felismerjük, hogy a tanfolyamon megszerzett tudati egészséget és minden mást, amit a tanfolyamon tanultunk, saját magunk és mások javára alkalmazhatunk mindennapi életünkben. Így életünk sokkal harmonikusabb, gyümölcsözőbb és boldogabb lesz.

S. N. Goenka az általa oktatott technikát tanítójától, a burmai Sayagyí U Ba Khintől sajátította el, aki pedig Burma egyik jól ismert meditációs tanítójától, Saya U Thettől ismerte meg a Vipasszanát. Saya U Thet pedig Ledi Sayadaw, egy híres burmai szerzetes tanítványa volt a XIX. század végén, a XX. század elején. Az ezt megelőző időszak tanítóinak nevei nem ismertek, de a technika gyakorlóinak véleménye szerint Ledi Sayadaw a tradíció szerinti tanítóktól ismerte meg a Vipasszaná meditációt, akik ősi idők óta, a

Buddha tanításainak burmai bevezetésétől kezdődően, számos generáción keresztül őrizték meg azt.

Természetesen e technika megegyezik a Buddha meditációra vonatkozó utasításaival, szavainak legegyszerűbb, szó szerinti jelentésével. S ami a legfontosabb, hogy jó, személyes, érezhető és azonnali eredményeket hoz.

Ez a könyv nem a Vipasszaná meditáció gyakorlására vonatkozó „csináld magad” kézikönyv – akik mégis így használnák, saját felelősségükre teszik azt. A technikát csak tanfolyamon lehet megtanulni, ahol megfelelő környezet és segítség, valamint egy felkészült vezető áll a meditálók rendelkezésére. A meditáció komoly dolog, különösen a Vipasszaná meditáció, mely a tudat legmélyével foglalkozik. Soha ne vegyük félvállról vagy könnyelműen. Amennyiben ez a könyv arra ösztönzi, hogy kipróbálja a Vipasszanát, akkor felveheti a kapcsolatot a könyv végén feltüntetett címlistán szereplő központok valamelyikével, ahol információt kaphat a tanfolyamok helyszínéről és időpontjáról.

A könyv célja csupán annyi, hogy körvonalazza az S. N. Goenka tanítása szerinti Vipasszaná technikát annak reményében, hogy elmélyíti a Buddha tanításainak, valamint az azok lényegét jelentő meditációs technikának a megértését.

USZOLÓGIA

Egyszer egy fiatal professzor utazott a tengeren. Magasan képzett ember volt, számos tudományos végzettséggel, de kevés élettapasztalattal. Ugyanazon a hajón utazott egy írástudatlan, öreg tengerész. A tengerész minden este meglátogatta a fiatal professzort a kabinjában, ahol különböző kérdésekről hallgatta előadását. Az öreg tengerész el volt ragadtatva a fiatal professzor tudásától.

Egyik este, amikor a tengerész egy néhány órás beszélgetést követően indulni készült, a professzor megkérdezte:

– Mondd, öregember, tanultál-e valaha geológiát?

– Nem tudom mi az, uram.

– A föld tudománya.

– Nem, uram, soha nem jártam iskolába. Nem tanultam semmit.

– Öregember, ezzel életed negyedét elfecsérelted.

Az öregember szomorú arccal távozott. „Ha egy ilyen tanult ember azt állítja, akkor biztosan így igaz – gondolta –, életem negyedét elfecséreltem.”

A következő este, amikor a tengerész elhagyni készült a kabint, a professzor megkérdezte:

– Mondd, öregember, tanultál-e valaha oceanológiát?

– Nem tudom mi az, uram.

– A tenger tudománya.

– Nem uram, soha tanultam semmit.

– Öregember, ezzel elfecsérelted az életed felét.

A tengerész még szomorúbb arccal távozott: „Ez a tanult ember azt állítja, hogy elfecséreltem az életem felét.”

A következő este a fiatal professzor megkérdezte az öreg tengerészt:

– Mondd, öregember, tanultál-e valaha meteorológiát?

– Nem tudom mi az, uram. Soha nem hallottam még róla.

– Ez a szél, az eső, az időjárás tudománya.

– Nem, uram, mint már mondtam, soha nem jártam iskolába, soha nem tanultam semmit.

– Nem tanultad a föld tudományát, amelyen élünk; nem tanultad a tenger tudományát, amelyen dolgozol; nem tanultad az időjárás tudományát, mellyel nap mint nap találkozol? Ezzel, öregember, elfecsérelted életed háromnegyedét.

Az öregember nagyon boldogtalan lett: „Ha ez a tanult ember azt állítja, hogy elfecséreltem az életem háromnegyedét, akkor az biztos igaz: elfecséreltem életem háromnegyedét.”

A következő este az öregemberen volt a sor. Futva érkezett a professzor kabinjába és azt kiáltotta:

– Professzor úr, mondja, tanult ön uszológiát?

– Uszológiát? *Hogy érti ezt?*

– Tud úszni, uram?

– Nem, nem tudok úszni!

– Professzor úr, akkor ezzel az egész életét elfecsérelte! A hajó sziklának ütközött és süllyed. Akik tudnak úszni, elérhetik a közeli partot, de akik nem, azok vízbe fúlnak. Nagyon sajnálom professzor úr, de ezzel biztosan elvesztette az egész életét.

Megtanulhatjuk a világ összes „ológiját”, de ha nem tanuljuk meg az uszológiát, akkor semmi haszna a tanultaknak. Olvashatunk és írhatunk könyveket az úzásról, és megvitathatjuk annak alapvető elméleti oldalait, de hogyan lesz ez segítségünkre, ha a víz közelébe sem vagyunk hajlandók menni? Meg kell tanulnunk úszni.

1. FEJEZET

A KERESÉS

Mindnyájan a békét és a harmóniát keressük, mert pontosan ez az, ami hiányzik az életünkből. Mindnyájan boldogok akarunk lenni; meggyőződésünk, hogy ehhez jogunk van. Mégis, a boldogság gyakran olyan cél, amiért küzdünk, de ritkán érzük el. Időnként mindannyian elégedetlenek vagyunk az életünkkel – idegesség, ingerültség, diszharmónia és szenvedés vesz körül. Még ha éppen most nem is vagyunk elégedetlenek, emlékszünk olyan időkre, amikor ez szenvedést okozott, vagy előre látjuk azt az időt, amikor ez meg fog történni. Végére is, a halállal járó szenvedéssel mindannyiunknak szembe kell néznünk.

Személyes elégedetlenségünket pedig nem zárjuk magunkba, hanem folyamatosan igyekszünk szenvedésünket másokkal is megosztani. A boldogtalan ember körülötti légkör ingerültté válik, így bárki, aki belép környezetébe, ugyanúgy ingerült és boldogtalan lesz. Ily módon, az egyéni feszültségek összeadódásával keletkeznek a társadalmi feszültségek.

Az élet alapvető problémája annak nem kielégítő természete. Olyan dolgok történnek, amelyeket nem szeretnénk; amiket szeretnénk, azok pedig nem történnek meg. Mi pedig nem ismerjük, hogyan és miért alakul ez így, ahogy tudatlanságban élünk saját születésünkkel és halálunkkal kapcsolatosan is.

Több mint 2500 évvel ezelőtt Észak-Indiában egy ember úgy döntött, hogy megvizsgálja ezt a problémát, az emberi szenvedés problémáját. Több éven át tartó keresés és számos módszer kipróbálása után felfedezte, hogyan érheti el saját

természetének belső valóságát, és hogyan tapasztalhatja meg a szenvedéstől mentes szabadságot. A megszabadulás legmagasabb szintjét elérve, amely mentes a szenvedéstől és a harctól, hátralévő életét annak szentelte, hogy segítsen másoknak is megtapasztalni ezt, megmutatva számukra az utat saját maguk megszabadításához.

Ez az ember – Siddhattha Gotama, közismert nevén a Buddha, a „megvilágosodott” – soha nem vallotta magát másnak, mint közönséges embernek. Mint minden más nagy tanító, ő is legendává vált, de a tapasztalatairól és rendkívüli hatalmáról mesélt csodálatos történetek ellenére mindenki úgy tartotta, hogy sohasem vallotta magát istennek vagy istenek által vezéreltnek. Tökélyre vitte amúgy is kiváló emberi tulajdonságait. Ezért, amit ő elért, az minden emberi lény számára elérhető, aki úgy gyakorol, ahogy ő tette.

A Buddha nem tanított semmilyen vallást, filozófiát vagy hitrendszert. Tanításait Dhammának, törvénynek, a természet törvényének nevezte. Semmilyen érdeke nem fűződött semmilyen dogmához vagy fölösleges spekulációhoz. Ehelyett az univerzális problémára egy egyetemes, gyakorlati megoldást ajánlott. „Most is, mint korábban, – mondta – a szenvedésről tanítok és a szenvedésből kivezető útról.”¹ Nem is akart másról beszélni, mint a szenvedéstől való megszabadulásról.

A tanítást, amiről hirdetett, nem ő találta ki, és nem is az istenektől kapta. Magát az igazságot, a valóságot tanította, melyet saját erőfeszítéseinek köszönhetően fedezett fel, ahogy ezt előtte már sokan megtették és őt követően is sokan megteszik. Nem sajátította ki magának az igazságot.

Nem akart tanításaival különleges tekintélyre szert tenni – egyrészt azért, mert az embereknek hiük volt benne, másrészt azért, mert tanításai teljesen logikusak voltak. Sőt azt állította, hogy helyénvaló kétségbe vonni és próbára tenni mindent, amit valaki még nem tapasztalt meg:

Ne higgyetek csak úgy el mindent, amit mondanak nektek, sem a korábbi generációktól hallottakat, sem a közismert elméleteket, sem a szent iratokkban foglaltakat. Ne fogadjatok el semmit igaznak következtetés vagy okoskodás útján, vagy a külső megjelenés megítélése alapján, vagy egy bizonyos elmélethez kötődő elfogultságból, vagy azért, mert az valószínűnek látszik, vagy mert a tanítód azt mondja, hogy így van. Viszont amikor közvetlenül felismered, hogy: „Ezek az alapelvek helytelenek és elfogadhatatlanok, a bölcs ember elutasítja azokat; ha elfogadja és megvalósítja azokat, ártalmára lesznek és szenvedést okoznak” – akkor fel kell adnod ezeket az elveket. Amikor közvetlenül felismered, hogy: „Ezek az alapelvek helyesek, elfogadhatóak, a bölcs üdvözli azokat; s ha elfogadja és megvalósítja, jólétet és boldogságot eredményeznek,” akkor fogadd el és gyakorold.²

A leghitelesebb forrás az, ha mi magunk tapasztaljuk meg az igazságot. Semmit se fogadjunk el csupán azért, mert hiszünk benne; meg kell vizsgálnunk, hogy az logikus-e, gyakorlatias-e, előnyös-e számunkra. A tanításokról való gondolkodás nem elegendő az igazság megértéséhez. Ha azt akarjuk, hogy az igazság hasznunkra váljon, önmagunknak kell azt közvetlenül megtapasztalnunk. Csak így lehetünk biztosak abban, hogy az tényleg igaz. A Buddha mindig azt hangsúlyozta, hogy csak azt tanítja, amit közvetlen megismeréssel megtapasztalt, s másokat is arra biztatott, hogy fejlesszék ki önmagukban ezt a tudást, hogy ők maguk váljanak saját tekintélyükké: „Váljatok mindnyájan egy szigetté, önmagatok menedékévé; más menedék nem létezik. Az igazságot tedd a szigeteddé, az igazságban vegyél menedéket, másfajta menedék nem létezik.”³

Az egyetlen igaz menedék az életben, az egyetlen szilárd talaj, amelyen megvethetjük a lábunkat, az egyetlen tekintély, ami

megfelelő iránymutatást és védelmet adhat számunkra, az az önmagunk által megtapasztalt és megerősített igazság, a Dhamma, vagyis a természet törvénye. Ezért a Buddha tanításában mindig kiemelkedő fontosságot tulajdonított az igazság közvetlen megtapasztalásának. A lehető legvilágosabb módon magyarázta el másoknak azt, amit önmaga megtapasztalt, azért, hogy ezzel másoknak irányt mutasson, s ezáltal mindenki önmaga igazságának felismerésén munkálkodhasson. Azt mondta: „Annak, amit tanítok, nincs külön külső és belső formája. A tanító semmit nem tart magánál.”⁴ Nem néhány kiválasztottnak szóló ezoterikus doktrínát tanított. Épp ellenkezőleg: azt akarta, hogy minél több ember ismerje meg a természet törvényét, és minél több embernek váljon az hasznára, ezért a lehető legegyszerűbb módon tanított.

Nem volt érdeke, hogy szektát hozzon létre, sem az, hogy önmagát a középpontba állítva személyi kultuszt teremtsen. A tanítást sokkal fontosabbnak tartotta, mint a tanító személyét. Az volt a célja, hogy megmutassa másoknak, hogyan szabadíthatják meg önmagukat, nem pedig az, hogy vak követőkké tegye őket. A tanítványoknak, akik szentként tisztelték, azt mondta: „Mi hasznotokra válik az, hogy látjátok e testet, mely pusztulásra van ítélve? Aki a Dhammát látja, az lát igazán engem; s aki engem lát, az a Dhammát látja.”⁵

A másik ember iránt érzett odaadás – függetlenül attól, hogy az mennyire nemes – nem elegendő ahhoz, hogy megszabadítson; a valóság közvetlen megtapasztalása nélkül nem érhetjük el a megszabadulást vagy a megváltást. Ezért az igazság fontosabb, mint az, akitől származik. Minden elismerés megilleti azt, aki az igazságot tanítja, de a legjobb módja annak, hogy kifejezzük elismerésünket iránta az, hogy önmagunk dolgozunk az igazság felismerésén. Amikor élete végéhez közeledve nagyvonalú tisztelői fizetni akartak neki, a Buddha így szólt: „Nem ez a megfelelő módja annak, hogy kifejezd nagybecsülésed, tiszteleted, hódolatod és megbe-

csülésed. A szerzetes, a világi férfi vagy a világi nő követő, aki az első lépéstől a végső cél eléréséig következetesen halad a Dhamma ösvényén, aki a helyes módon gyakorolja a Dhammát, az fejezi ki legjobban nagybecsülését, tiszteletét, hódolatát és megbecsülését a megvilágosodott irányába.”⁶

A Buddha egy olyan módszert tanított, melyet minden ember lény követhet. Ezt az utat a Nyolcúttú Nemes Ösvénynek nevezte, ami nyolc egymáshoz kapcsolódó gyakorlatot jelent. Abban az értelemben nemes, hogy bárki, aki az ösvényen halad, nemes szívű, szent emberré válik, megszabadulva a szenvedésektől.

A valóság természetébe való betekintés ösvénye ez, a valóság felismerésének ösvénye. Problémáink megoldásához pontosan úgy kell látnunk helyzetünket, ahogy az valójában van. Meg kell tanulnunk felismerni a felszíni, látható valóságot, és mögé hatolni, hogy képesek legyünk a finomabb igazság, majd a végső igazság érzékelésére, s végül a szenvedéstől való megszabadulás igazságának megtapasztalására. Adhatunk bármilyen nevet a megszabadulás ezen igazságának: nibbána, mennyország vagy bármi más, nem számít. A lényeg, hogy megtapasztaljuk azt.

Az egyetlen mód az igazság közvetlen megtapasztalására, hogy befelé nézünk, önmagunkat szemléljük. Egész életünkön át ahhoz szoktunk, hogy kifelé figyeljünk. Az érdekel, hogy mi történik kívül, mit csinálnak mások. Ha egyáltalán megpróbáltuk vizsgálni önmagunkat, tudatunk és testünk rendszerét, saját cselekedeteinket és önmagunk valóságát, nagyon ritkán tettük azt. Ez az oka annak, hogy nem ismerjük önmagunkat. Nem ismerjük fel, hogy milyen ártalmas számunkra ez a tudatlanság, és mennyire a bennünk lévő erők szolgáivá válunk, s mindennek tudatában sem vagyunk.

A belső sötétséget az igazság megértésével kell száműznünk. Meg kell valósítanunk saját természetünk belső valóságát azért, hogy megérthessük a létezés természetét. Ezért a Budd-

ha által mutatott ösvény az önvizsgálat, az önmegfigyelés ösvénye. Azt mondta: „Ugyaucbben az emberi testben, melynek része a tudat és az érzékelés, megismerem az univerzumot, annak keletkezését és megszűnését, és a megszűnéséhez vezető utat.” A teljes világegyetem és a természet törvénye, ami alapján az működik, megtapasztalható bensőnkben. S mindezt csakis ott, a bensőnkben tapasztalhatjuk meg.

Az ösvény a tisztulás ösvénye is. Az önmagunkra vonatkozó igazságot nem intellektuális kíváncsiságból vizsgáljuk, hanem határozott céllal. Önmagunk szemlélése útján először tudatába kerülünk rögzült reakcióinknak, az előítéleteknek, melyek elhomályosítják tudatunk éleslátását, elrejtik előlünk a valóságot és szenvedést okoznak. Felismerjük a felhalmozott belső feszültségeket, melyek ingerültté tesznek és szenvedést okoznak, és ráébredünk, hogy mindezekről megszabadulhatunk. Fokozatosan megtanuljuk, hogyan engedjük őket feloldódni, s ezáltal tudatunk tiszta, békés és boldog lesz.

Az ösvényen való haladás folyamatos gyakorlást igényel. Hirtelen áttörések jelentkezhetnek, melyek a kitartó erőfeszítések eredményei. Lépésről lépésre kell haladnunk, de az eredmények minden lépésnél azonnal jelentkeznek. Nem azért haladunk az ösvényen, hogy gyűjtsük az eredményeket, amelyeknek valamikor a jövőben örülhetünk majd, s nem is azért, hogy halálunk után egy olyan mennyországba jussunk, melyről itt csak sejtésünk van. Az eredményeknek konkrétnek, életszerűnek, személyesnek és a jelen pillanatban megtapasztalhatóaknak kell lenniük.

Ez elsősorban gyakorlásra szolgáló tanítás. A Buddhában vagy tanításaiban való hit nem segít megszabadulnunk szenvedéseinktől, s ugyanígy az ösvény intellektuális megértése sem. Csak akkor hordoznak számunkra értéket, ha inspirálnak bennünket, hogy a tanításokat a gyakorlatban alkalmazzuk. Csak a Buddha tanításainak tényleges gyakorlása hozhat számunkra konkrét eredményeket és teheti jobbá életünket. A Buddha ezt mondta:

Hiába fújja valaki kívülről a sok tanítást, ha nem gyakorolja azokat, gondatlanul jár el, mint a gulyás, aki más tehenet számlálja; nem élvezheti az igazságkeresőnek járó jutalmakat az élettől.

Más viszont, aki lehet, hogy csupán néhány szót képes recitálni a tanításból, de a Dhamma szerint él, az elejétől halad az ösvényen, egészen a célig, s élvezheti az igazságkeresőnek járó jutalmakat az élettől.⁸

Az ösvényt követni kell, a tanításokat valóra kell váltani – egyébként értelmetlen az egész.

Nem szükséges, hogy valaki buddhista legyen ahhoz, hogy a tanítást gyakorolja. A címék lényegtelenek. A szenvedés nem ismer megkülönböztetést, mindenkire egyformán igaz; ezért a gyógyírnek ahhoz, hogy segítségünkre legyen, mindenki által alkalmazhatónak kell lennie. Nemcsak a világtól visszavonult emberek gyakorolhatnak. Természetesen szükség van olyan időszakra, amikor minden időnket annak szenteljük, hogy elsajátítsuk a módszert, de ezt követően a tanításokat mindennapi életünkben kell alkalmaznunk. Aki lemond otthonáról és világi kötelességeiről azért, hogy kövesse az ösvényt, annak sokkal intenzívebb gyakorlásra nyílik lehetősége, a tanítás sokkal mélyebb szinten történő befogadására, s ennek eredményeképpen gyorsabb fejlődésre. Ugyanakkor annak, aki világi életet él, különböző feladatokat kell ellátnia, ezért csak meghatározott időt fordíthat a gyakorlásra. De attól függetlenül, hogy valaki szerzetes vagy világi ember, alkalmaznia kell a Dhammát.

A Dhamma csak akkor hoz eredményt, ha alkalmazzuk. Ha ez tényleg a szenvedésből a békébe vezető út, akkor ahogy a gyakorlásban fejlődünk, úgy válunk egyre boldogabbá, sokkal harmonikusabbá mindennapi életünkben, és békében élhetünk önmagunkkal. Ezzel párhuzamosan másokkal való kapcsolataink is jóval békésebbé és harmonikusabbá vál-

nak. Ahelyett hogy tovább növelni a társadalomban meglévő feszültségeket, képessé kell válnunk arra, hogy hozzájáruljunk mások boldogságához és jólétéhez. Az ösvény követése azt jelenti, hogy a Dhamma szerinti életet, igaz és tiszta életet élünk. Ez a helyes módja a tanítás alkalmazásának. A helyesen gyakorolt Dhamma az élet művészete.

Kérdések és válaszok

Gyakran beszél a Buddháról. Ez azt jelenti, hogy a buddhizmust tanítja?

S. N. Goenka: Nem foglalkozom „izmusokkal”. Én a Dhammát tanítom – ez az, amit a Buddha is tanított. A Buddha sem tanított sem „izmust”, sem szektáriánus elméleteket. Az, amit tanított, bármilyen háttérrel rendelkező ember hasznára válik: az élet művészetét tanította. A tudatlanság kárt okoz, míg a bölcsesség minden embernek jót tesz. Tehát a technikát bárki gyakorolhatja, és megtapasztalhatja az eredményeket. A keresztény jó keresztény lesz, a zsidó jó zsidó, a muszlim jó muszlim, a hindu jó hindu, míg a buddhista jó buddhista lesz. Mindenkinek jó emberré kell válnia; enélkül senkiből sem lehet jó keresztény, jó zsidó, jó muszlim, jó hindu vagy jó buddhista. A legfontosabb kérdés az, hogyan válhat valaki jó emberré.

Ennek a technikának az elsajátítása nem jelenti-e a tudat szabályozását, még ha pozitív formában valósul is meg?

Épp ellenkezőleg, ez a rögzült szokások lebontásának a folyamata. Nem építünk újabb dolgokat a tudatra – így az önmagától eltávolítja a nemkívánatos tulajdonságokat, s csak a helyes, pozitív vonások maradnak. A negatív gondolatok és érzések felszámolásával megjelennek a pozitívak – ez a tiszta tudat alapvető természete.

De egy idő után az, ahogy egy meghatározott testhelyzetben ülünk és irányítjuk figyelmünket, mégis egyfajta szabályozásnak tűnik.

Ha ezt úgy végezzük, mint egy játékot vagy egy mechanikus szertartást, akkor valóban szabályozzuk a tudatunkat. Ez esetben nem a megfelelő módon használjuk a Vipasszanát. A helyes alkalmazás azt jelenti, hogy mi magunk válunk képessé az igazság közvetlen megtapasztalására. Ebből a tapasztalatból pedig kifejlődik a természetes megértés, amely minden korábbi rögzült szokást megsemmisít.

Nem önző dolog-e hátat fordítani a világnak és egész nap ülni és meditálni?

Valóban önző dolog lenne, ha ez lenne maga az eredmény. A meditáció azonban csupán egy eszköz, az eredmény pedig, a tiszta tudat megteremtése, egyáltalán nem nevezhető önzőnek. Amikor testünk beteg, kórházba megyünk, hogy meggyógyítsák. Nem töltjük ott egész életünket, csak annyi ideig maradunk, amíg visszanyerjük egészségünket, s utána egészségesen élünk. Ehhez hasonlóan a meditációs központba is azért megyünk, hogy megteremtjük tudatunk egészségét, melyet azután mindennapi életünkben használunk saját magunk és mások javára.

Az, hogy boldogok és békések maradunk, amikor mások szenvedéseivel találkozunk, nem pusztán közönyösség?

Az, hogy érzékenyek vagyunk mások szenvedésére, nem jelenti azt, hogy nekünk is szomorúnak kell lennünk. Ehelyett nyugodtnak és kiegyensúlyozottnak kell maradnunk, hogy cselekedeteinkkel enyhíteni tudunk az ő szenvedéseiken. Ha mi magunk is elszomorodunk, azzal csak növeljük a boldogtalanságot magunk körül, s ezzel se magunknak, se másoknak nem leszünk segítségére.

Miért nem élhetünk békében?

Mert hiányzik a bölcsesség. A bölcsesség nélküli élet csak káprázat, mely nyugtalan, szenvedéssel teli állapot. Elsődleges feladatunk az, hogy egészséges, harmonikus életet éljünk, mely magunknak és másoknak is jó. Ehhez az önvizsgálatot, az igazság vizsgálatának képességét szükséges megtanulnunk.

Miért szükséges egy tíznapos tanfolyam elvégzése a technika elsajátításához?

Ha hosszabb időre tudnánk jönni, az még jobb lenne! De minimum tíz nap szükséges ahhoz, hogy a technika alapjait megismerhessük.

Miért kell tíz napon át a tanfolyam helyszínén maradni?

Azért, mert műtétet hajtunk végre a tudatunkon. Az operációt pedig kórházban, steril műtőben kell elvégezni. A tanfolyam helyszínén képesek vagyunk a műtétet minden külső zavaró tényezőtől mentesen végrehajtani. A tanfolyam végével a műtét befejeződik, s mi *készek* leszünk arra, hogy a világ dolgaival szembenézzünk.

Gyógyítja-e testünket ez a technika?

Igen, de ez másodrendű, ez csupán melléktermék. Sok pszichoszomatikus betegség természetes módon megszűnik, amikor a tudati feszültségek feloldódnak. Amikor a tudat nyugodt és tiszta lesz, ezek maguktól megsemmisülnek. De ha a fizikai betegség megszüntetése a célunk ahelyett, hogy a tudat tisztításával foglalkoznánk, akkor egyiket sem érzük el. Az a tapasztalatom, hogy aki azzal a céllal vesz részt egy tanfolyamon, hogy valamilyen betegségből kigyógyuljon, az egész tanfolyam alatt csak a betegségére figyel: „Jobban vagyok ma? Nem, nem vagyok jobban... Javult valamit az állapotom? Nem, nem javult!” Ezzel a teljes tíz napot elfecsérli. Ám amennyiben a szán-

dékünk csupán a tudat tisztítása, akkor a meditációnak köszönhetően sok betegségtől megszabadulhatunk.

Ön szerint mi az élet célja?

Az élet célja az, hogy megszabaduljunk a szenvedéstől. Az embernek megvan az a csodálatos képessége, hogy eljusson bensője mélyére, szemlélje a valóságot, és megszabaduljon a szenvedéstől. Ha nem használjuk ezt a képességünket, akkor elfecséreljük az életünket. Használjuk hát arra, hogy igazán egészséges és boldog életet éljünk.

Beszélt arról, amikor a negatív érzések hatalmába kerül az ember. Mi a véleménye arról, amikor a pozitív érzések, például a szeretet hatalmába kerülünk?

A pozitív gondolatok és érzések jellemzik a tudat valódi természetét. Amikor tudatunk mentes a rögzült reakcióktól, akkor mindig tele van szeretettel – tiszta szeretettel, s mi békések és boldogok vagyunk. Ha megszabadulunk a negatív érzéseinktől, akkor csak a tisztaság marad. Hassa át a világot ez a tisztaság, ez a szeretet!

AZ ÖSVÉNYEN HALADVA

Észak-India Szávatthi nevű városában volt a Buddhának egy nagy meditációs központja, ahová sokan jártak meditálni és Dhamma-előadásokat hallgatni. Volt egy fiatal férfi, aki minden este eljött és hallgatta azokat. Már négy éve járt a Buddha előadásaira, de egyetlen tanítását sem alkalmazta a gyakorlatban.

Néhány év elteltével, az egyik este a férfi egy kicsit korábban érkezett, s a Buddhát egyedül találta. Odament hozzá és azt mondta:

– Uram, van egy kérdésem, ami nem hagy nyugodni és kétségeket ébreszt bennem.

– A Dhamma ösvényén nem lehet semmilyen kétség; tisztázzuk hát őket. Mit szeretnél megtudni?

– Uram, már hosszú évek óta járok a meditációs központodba, és látom, hogy nagyon sok visszavonult ember, szerzetes és még több világi ember jár ide, férfiak és nők egyaránt. Vannak köztük, akik évek óta járnak hozzád. Látom, hogy közülük néhányan kétségkívül elérték a legmagasabb szintet, egyértelmű számomra, hogy ők megvalósították a tökéletes megszabadulást. Látom azt is, hogy másoknak megváltozott az élete. Jobb emberek, mint korábban voltak, de nem állíthatom, hogy elérték a tökéletes megszabadulást. Ugyanakkor, uram, vannak olyanok, mint én is, akik nem lettek jobbak, sőt időnként még rosszabbak, mint voltak. Semmit sem változtak, vagy legalábbis nem a jó irányban. Miért történik ez így, uram? Az emberek eljönnek hozzád, egy nagyszerű, megszabadult, hatalmas és könyörületes emberhez. Miért nem használod hatalmadat és könyörületeségedet arra, hogy mindannyiunkat megszabadíts?

A Buddha mosolyogva így válaszolt:

– Mondd csak, fiatalember, merre laksz? Hová való vagy?

– Uram, itt lakom Szávatthiban, Kószala tartomány fővárosában.

– Az arcvonásaid azt mutatják, hogy nem erről a vidékről való vagy. Melyik vidékről jöttél?

– Rádzságha városából jöttem, uram, Magadha tartomány fővárosából. Néhány éve települtem át ide, Szávatthi városába.

– És mondd, minden kapcsolatot megszakítottál Rádzsághával?

– Nem, uram, hiszen ott laknak a rokonaim, a barátaim és ott van az üzletem is.

– Akkor bizonyára elég gyakran kelsz útra Szávatthiból Rádzsághába.

– Igen, uram, évente több alkalommal ellátogatok Rádzsághába, majd visszatérek Szávatthiba.

– Bizonyára nagyon jól ismered az utat Rádzsághába, hiszen oly sokszor megtetted azt oda-vissza?

– Így van, uram, tökéletesen ismerem az utat. Azt mondhatnám, hogy vakon is eltalálnék Rádzsághába, hiszen oly sokszor megtettem az utat.

– Az ottani barátaid, akik jól ismernek, bizonyára tudják, hogy te rádzsághai vagy és onnan települtél át ide? Azt is biztosan tudják, hogy gyakran ellátogatsz Rádzsághába és vissza is térsz onnan, így tökéletesen ismered az utat, oda-vissza?

– Így van, uram. Azok, akik közel állnak hozzám, mind tudják, hogy gyakran megyek Rádzsághába és jól ismerem az oda vezető utat.

– Ha valamelyikük odamenne hozzád és megkérne, hogy magyarázd el az utat Rádzsághába, akkor titokban tartanád azt, vagy nyíltan elmondanád neki?

– Mi titkolnivaló lenne ezen, uram? Amilyen világosan csak tudom, elmagyaráznám neki: keleti irányba indulj el, majd fordulj Benáresz felé, és haladj egészen Gajaig, majd Rádzságháig. Nagyon egyszerűen elmagyaráznám neki.

– És azok, akiknek ilyen világosan elmagyarázod az utat, ezzel el is jutnak Rádzsághába?

– De uram, hogy juthatnának így el? Csak azok juthatnak el Rádzsághába, akik a teljes utat megteszik, egészen a célig.

– Hát pontosan ez az, amit szeretnék elmagyarázni neked, fiatal barátom. Az emberek úgy jönnek hozzám, hogy tudják: ez az ember innen indult és az úton haladva eljutott a *nibbánáig*, így tökéletesen ismeri az oda vezető utat. Eljönnek hozzám, és azt kérdezik: Melyik út vezet a *nibbánához*, a megszabaduláshoz? S vajon titokban tartom-e azt? Világosan elmagyarázom nekik: „Ez az ösvény.” Ha valaki csak rábólint erre és azt mondja: „Ez így van, jól mondja; ez egy nagyon jó ösvény, de én nem indulok el rajta; ez egy csodálatos ösvény, de én nem töröm magam azzal, hogy haladjak rajta”, az hogy is érhetné el a végső célt? Nem vihetek senkit a vállaimon a végső célig. Senki sem képes arra, hogy másvalakit eljuttasson a végső célig. A legtöbb, amit tehet az az, hogy szeretettel és odaadással elmondja: „Ez hát az ösvény, én így haladtam rajta. Ha te is dolgozol és haladsz az ösvényen, akkor eléred a végső célt.” De mindenkinek saját magának kell haladnia az ösvényen, minden egyes lépést önmagának kell megtennie. Aki egy lépést megtett az ösvényen, az egy lépéssel közelebb van a célhoz. Aki száz lépést tett meg, az száz lépéssel van közelebb a célhoz. Aki az összes lépést megtette az ösvényen, az elérte a végső célt. Neked magadnak kell haladnod az ösvényen.⁹

MÁSODIK FEJEZET

A KIINDULÓPONT

A szenvedés forrása mindannyiunkban benne rejlik. Önmagunk valóságának megértésével megtaláljuk a megoldást a szenvedésre. „Ismerd meg önmagad” – ezt tanácsolja minden bölcs ember. Saját természetünk megismerésével kell kezdenünk, különben soha nem találunk megoldást saját bajainkra és a világ problémáira sem.

De valójában mit is tudunk önmagunkról? Mindannyian meg vagyunk győződve önnön fontosságunkról, egyediségünkéről, de önismeretünk csupán felszínes. A mélyebb szinteken egyáltalán nem ismerjük önmagunkat.

A Buddha az emberi lény természetét önmaga vizsgálata útján tanulmányozta. Minden feltételezést félretéve, bensőjében tárta fel a valóságot, és felismerte, hogy mindenkiben öt alapvető folyamat zajlik, négy tudati és egy anyagi.

AZ ANYAG

Kezdjük a fizikai szinttel. Ez a legnyilvánvalóbb, legláthatóbb, érzékszerveink által leginkább megragadható terület. És mégis milyen keveset tudunk róla! Látszólag képesek vagyunk testünket irányítani, hiszen az akaratunknak megfelelően mozog és cselekszik. De egy másik szinten valamennyi belső szervünk tudunkon kívül működik, nincs ellenőrzésünk felettük. Finomabb, tapasztalati szinten viszont semmit sem tudunk például a sejtekben folyamatosan végbemenő biokémiai reakciókról. És még ez sem jelenti az anyagi oldal végső valóságát. A látszólag szilárd testünk valójában szubatomi részecskékből

és üres térből épül fel. Sőt még ezek a szubatomi részecskék sem rendelkeznek tényleges szilárdsággal. Mindegyikük csak a másodperc egy billiomod részéig létezik. Ezek a részecskék folyamatosan megjelennek és eltűnnek, keletkeznek és elmúlnak. Ez testünk és valamennyi anyag végső valósága, melyet 2500 évvel ezelőtt a Buddha fedezett föl.

Napjaink tudósai kutatásaikra alapozva az anyagi világ ugyan-ezen végső valóságát ismerték fel és fogadták el. Ugyanakkor ezek a tudósok mégsem váltak megszabadult, megvilágosodott emberekké. Ők kíváncsiságból vizsgálták az univerzum természetét; elméletük bizonyítására saját értelmüket használták, és csupán eszközeikre hagyatkoztak.

Ezzel szemben a Buddhát nem a kíváncsiság, hanem a szenvedésből kivezető út megtalálásának szándéka ösztönözte. Tudatán kívül semmilyen más eszközt nem használt. Az igazság, amit felfedezett, nem elméleti szinten, hanem saját tapasztalat útján elért eredmény volt, s ez vezette el a megszabaduláshoz.

Felismerete, hogy az egész anyagi világ részecskékből áll, melyet páli nyelven *kalápáknak* vagy tovább nem osztható egységeknek hívnak. Ezen elemek vég nélküli változása hozza létre az anyag alapvető tulajdonságait: a tömeget, a kórtéziót, a hőmérsékletet és a mozgást. Ezek alkotják azokat az anyagi rendszereket, melyek látszólag állandóak, valójában azonban folyamatosan keletkező és megszűnő parányi *kalápákból* épülnek föl. Ez az anyag végső valósága: hullámok vagy részecskék folyamatos áramlása. Így működik a testünk, melyet önmagunknak hívunk.

A TUDAT

A fizikai folyamatokkal párhuzamosan egy pszichés folyamat is jelen van, ez pedig a tudat. Ezt nem látjuk, és megérinteni sem tudjuk, de mégis sokkal inkább a magun-

kének érezzük, mint a testünket: nem kell hozzá a testünk, hogy elképzeljük létezésünket a jövőben, de tudatunk nélkül ez nem sikerülhet. Mégis milyen keveset tudunk a tudatról, és csak nagyon kis mértékben vagyunk képesek befolyásolni azt. Gyakran előfordul, hogy ellenszegül szándékunknak, és azt teszi, amit nem szeretnénk. Tudatos tudatunkat sem vagyunk képesek irányítani, de úgy tűnik, hogy tudatalattink felett – melyet olyan erők uralnak, amiket vagy nem fogadunk el, vagy amelyeknek *nem is vagyunk tudatában* – már végképp nincs hatalmunk, és nem is értjük annak működését.

A Buddha, a testhez hasonlóan, a tudatot is megvizsgálta, és felismerte, hogy tágabb értelemben az négy alapvető folyamatból áll: az észlelés (*vinnyána*), a felismerés (*szannjá*), az érzések megjelenése (*védaná*) és a reakció (*szankhára*).

Az első folyamat, az észlelés tudatunk befogadó részét jelenti, ez a megkülönböztetés nélküli tudatosság vagy észlelés tevékenysége. Egyszerűen tudomásul veszi a jelenségek megtörténtét, minden beérkező dolgot fogad, legyen az fizikai vagy tudati. Följegyzí a megtapasztalt nyers adatokat anélkül, hogy jelentést tulajdonítana nekik, vagy értékítéletet alkotna róluk.

A második tudati folyamat a felismerés, ahol a megismerés történik. Ez a rész azonosítja mindazt, amit az észlelő rész regisztrált. Megkülönbözteti, felcímkézi, besorolja a bejövő nyers adatokat, és pozitívan vagy negatívan értékeli őket.

A tudati folyamat következő része az érzések megjelenése. Valójában amikor a tudat valamit fogad, azonnal valamilyen érzés jelenik meg, jelezve, hogy valami történik. Az érzés mindaddig semleges marad, amíg a beérkező eseményt nem értékeli a tudat. De mikor értékítélet kapcsolódik a bejövő eseményhez, az értékeléstől függően az érzés kellemessé vagy kellemetlenné válik.

Ha az érzés kellemes, akkor azt szeretnénk, hogy az minél tovább tartson, és minél erősebb legyen. Ha viszont kellemetlen, akkor szeretnénk azt megszüntetni, meg akarunk szabadulni tőle. A tudat tetszéssel, vagy nemtetszéssel reagál.¹ Amikor például meghallunk egy hangot, először az észlelés szintje lép működésbe. Amikor a hangot szavakként fogjuk föl, pozitív vagy negatív jelentést tulajdonítva nekik, akkor a felismerés folyamata valósul meg. Ezután jelennek meg az érzések. Ha dicséretet hallunk, akkor kellemes érzésünk támad, ha viszont sértést, akkor kellemetlen. Aztán azon nyomban következik a reakció. Ha az érzés kellemes, akkor az kedvünkre van, és még több dicséretet akarunk hallani. Ha viszont kellemetlen, azt nem kedveljük, tehát nem akarunk több sértegetést.

Ugyanezek a folyamatok zajlanak le minden esetben, amikor bármelyik másik érzékszervünk fogad be jövő információt: az észlelés, a felismerés, az érzések megjelenése és a reakció. Ez a négy tudati folyamat még az anyagi világ tűnékeny részecskéinél is illékonyabb. Minden pillanatban, amikor érzékszerveink kapcsolatba kerülnek valamilyen tárggyal, vilámgyorsan lejátsszódik a négy tudati folyamat, és ugyanígy ismétlődik minden rákövetkező pillanatban, amikor egy újabb kapcsolat jön létre. Olyan gyorsan megy végbe mindez, hogy nem is vagyunk tudatában annak, ami történik. Csak akkor ébredünk a tudatára, amikor már hosszabb időn keresztül ismétlődött, és erőteljes formát öltött ugyanaz a reakció.

A legfeltűnőbb része az emberi lény ezen leírásának nem az, amit tartalmaz, hanem épp az, amit nem. Nem számít, hogy nyugatiak vagy keletiek, keresztények vagy zsidók, muszlimok vagy hinduk, buddhisták, ateisták vagy bármi mások vagyunk, mindannyiunknak van egy velünk született bizonyossága arról, hogy van bennünk valahol egy „Én”, egy folytonos öntudat. Abban az át nem gondolt hitben élünk, hogy az az ember, aki tíz évvel ezelőtt létezett, az lé-

nyegében ugyanaz, mint aki ma létezik, vagy mint aki tíz év múlva létezni fog, de lehet, hogy olyan, mint aki majd egy elkövetkezendő életben fog létezni. Függetlenül attól, hogy milyen filozófiát, elméletet vagy hitet tartunk igaznak, mindnyájan abban a mélyen gyökerező meggyőződésben éljük le az életünket, hogy: „voltam, vagyok és leszek”.

A Buddha kétségbe vonta ezt a személyiségünkre vonatkozó, ösztönszerű állítást. Nem alkotott azonban újabb, mások nézeteivel szembenálló elméletet, mindig azt hangsúlyozta, hogy ő csupán bemutatja az igazságot, amit ő maga megtapasztalt, s amelyet bárki más is megtapasztalhat. „A megvilágosodott minden elméletet félretesz” mondta, „mivel megismerte a test, a testi érzések, az érzékelés, a reakció és a tudatosság, valamint azok keletkezésének és elmúlásának valóságát.”² Felismerte, hogy a látszattal ellentétben minden emberi lényt különálló, de egymással összefüggő események sorozata alkot. Minden egyes esemény az előző eredménye, és megállás nélkül követi az egyik a másikat. Az egymáshoz szorosan kapcsolódó események szünet nélküli folyamata kelti a folyamatosság, a személyiség látszatát, de ez csupán a látszólagos, nem pedig a végső valóság.

Nevet adhatunk egy folyónak, de attól még az valójában egy soha meg nem pihenő, folyamatos áramlat marad. Azt gondolhatjuk a gyertya fényéről, hogy az állandó, de ha közelebbről megvizsgáljuk, akkor felismerjük, hogy a kandócból eredő láng egy pillanatig ég, majd egy újabb láng váltja fel, s ez így megy pillanatról pillanatra. A villanylámpa fényéről beszélünk anélkül, hogy egy pillanatra is átgondolnánk, hogy a valóságban az is olyan, mint a folyó, vagyis folyamatosan áramlik, ami ebben az esetben az energia áramlását jelenti, melyet az izzószálban végbemenő, rendkívül magas frekvenciájú rezgés hoz létre. Minden pillanatban a múlt termékeként valami új jön létre, amit a következő pillanatban egy még újabb vált fel. Az események oly gyorsan és folyamatosan kö-

vetik egymást, hogy ezt nehéz felismerni. A folyamat egy adott pontján nem mondhatjuk azt, hogy ami most történik az ugyanaz, mint ami előtte történt, de azt sem mondhatjuk, hogy nem ugyanaz. Ennek ellenére a folyamat végbemegy.

Ehhez hasonlóan a Buddha felismerte, hogy egy adott személy nem egy befejezett, változatlan egység, hanem egy pillanatról pillanatra áramló folyamat. Nem létezik egy valóságos „lény”, hanem csupán egy folyamatos áramlás, a létesülés szünet nélküli folyamata valósul meg. Természetesen a mindennapi életben úgy kell egymással kapcsolatot teremtenünk, mint bizonyos fokig meghatározott, változatlan természetű személyeknek; el kell fogadnunk a külső, látszólagos valóságot, mert egyébként nem létezhetnénk. A külső valóság is egy valóság, de csupán felszínes. Egy mélyebb szinten a valóság az, hogy az egész univerzum élő vagy élettelen, a folyamatos létesülés – a keletkezés és az elmúlás – állapotában van. Sőt mi több, mi magunk is folyamatosan változó szubatomi részecskék áramlata vagyunk, s mindemellett az észlelés, a felismerés, a testi érzések megjelenése és a reakció folyamatai még a fizikai folyamatoknál is gyorsabban változnak bennünk.

Ez a mindannyiunkat foglalkoztató végső valóság önmagunkról. Ez az események folyamata, melynek részesei vagyunk. Ha közvetlen megtapasztalás útján, helyesen megértjük mindezt, akkor megtaláljuk a szenvedésből kivezető utat.

Kérdések és válaszok

Mikor a „tudat”-ról beszél, nem tudom, pontosan mit is ért rajta. Nem tudom, hol van a tudat.

S. N. Goenka: A tudat mindenütt jelen van, minden részecskében. Bárhol érzünk is valamit, a tudat jelen van. A tudat érez.

Akkor a tudaton nem az agyat érti?

Ó, nem, nem. Itt Nyugaton úgy gondolják, hogy a tudat csupán a fejben van. Ez téves elképzelés.

Akkor a tudat az egész testet jelenti?

Igen, az egész testben jelen van a tudat, az egész testben!

Az „én” megtapasztalásáról csak negatív értelemben beszél. Nem létezik pozitív oldala? Nincs olyan „én” tapasztalat, mely örömmel, békével és gyönyörrel tölti el bennünket?

A meditáció segítségével fel fogja ismerni, hogy minden érzéki öröm mulandó; keletkezik és elmúlik. Ha ez az „én” tényleg örömet leli bennük, ha ezek tényleg az „én” örömei, akkor az „én” kellene hogy némi uralommal rendelkezék felettük. De az „én” nem képes irányítani keletkezésüket és elmúlásukat. Akkor milyen „én”-ről beszélhetünk itt?

Nem az érzéki örömök szintjéről beszélek, hanem egy sokkal mélyebb szintről.

A mélyebb szinten az „én”-nek egyáltalán nincs jelentősége. Amikor eléjük ezt a szintet, az ego feloldódik, és csak az öröm létezik. Ekkor már nem foglalkoztat bennünket az „én” kérdése.

Akkor az „én” helyett fogalmazzunk úgy, hogy egy adott személy tapasztalata.

Az érzések éreznek; nincs senki, aki érezne. A dolgok egyszerűen megtörténnek, ez minden. Most úgy tűnik, hogy kell lennie egy „én”-nek, aki érez, de ha folytatja a gyakorlást, el fogja érni azt a szintet, ahol az ego feloldódik. S ekkor már nem merül fel ez a kérdés.

Azért jöttem el ide, mert úgy éreztem, hogy „én” el kell, hogy jöjjek ide.

Igen, ez így van. A köznapi értelemben nem tagadhatjuk meg az „én” vagy az „enyém” használatát. De a hozzájuk való ragaszkodás, s az, hogy úgy tekintünk rájuk, mint vég-ső igazságra, nem hozhat semmi mást, csak szenvedést.

Felmcrült bennem a kérdés, hogy vannak-e olyan emberek, akik szenvedést okoznak nekünk?

Senki nem okoz szenvedést nekünk. Saját magunknak okozunk szenvedést azért, hogy feszültségeket teremtünk a tudatunkban. Ha megtanuljuk, hogyan kerüljük ezt el, akkor könnyen megy majd, hogy minden helyzetben békések és boldogok maradjunk.

És ha valaki más tesz valami rosszat nekünk?

Nem szabad lehetőséget adnunk másoknak, hogy rosszat tegyenek nekünk. Amikor valaki rosszat cselekszik, azzal árt másoknak, de ezzel egyidejűleg saját magának is. Ha megengedjük neki, hogy rosszat cselekedjen, azzal a rossz cselekedetre ösztönözzük. Minden erőnkkel arra kell törekednünk, hogy megakadályozzuk őt ebben, de mindezt jóakarattal, odaadással, és együttérzéssel kell tennünk. Ám anélkül, hogy tudatunk nyugodt és békés lenne, felé irányuló jóakaratumk nem valódi. Ezért fontos, hogy gyakoroljunk, megteremtve ezáltal a békét önmagunkban, és ezzel a probléma meg is oldódik.

Mi értelme van békét keresni önmagunkban, amikor a világban sincs béke?

A világ akkor válhat csak békéssé, ha az emberek békések és boldogok. A változás az egyes emberekből kell hogy elinduljon. Ha a dzsungel kiszárad, s mi újra életet akarunk teremteni benne, akkor annak minden fáját öntöznünk kell. Ha azt szeretnénk, hogy a világ békés legyen, előbb azt kell megtanulnunk,

hogyan teremtsünk békét önmagunkban. Csak így hozhatunk békét a világba.

Az világos számomra, hogyan segít a meditáció nehéz helyzetben lévő, boldogtalan embereknek, de mi a helyzet azokkal, akik elégedettek életükkel, akik már boldogok?

Aki megelégszik az élet felszínes örömeivel, az figyelmen kívül hagyja a tudat mélyén végbemenő zaklatottságot. Abban az illúzióban él, hogy boldog, de az örömei nem tartanak sokáig, és a tudatalattiban keletkező feszültségek folyamatosan növekszenek, és előbb-utóbb megjelennek a tudat felszínén. Amikor ez megtörténik, a boldognak mondott emberek boldogtalanná válnak. Ezért miért ne kezdjünk el itt és most gyakorolni, hogy elkerüljük ezt a helyzetet?

A tanítása mahájána vagy hínajána?

Egyik sem. A jána szó egy olyan járművet jelent, amely elvisz a végső célig, de napjainkban, hibásan, szektás értelmezés kapcsolódik hozzá. A Buddha semmiféle szektáriánus dolgot nem tanított. Dhammát tanított, ami univerzális. Ez az univerzális jelleg vonzott engem a Buddha tanításaihoz, és ez hozott eredményeket számomra, s ezért teljes szeretetemmel és odaadásommal én is ezt az univerzális Dhammát tanítom minden egyes embernek. Számomra a Dhamma nem jelent sem mahájánát, sem hínajánát, sem bármiféle szektát.

A BUDDHA ÉS A TUDÓS

A fizikai valóság folyamatosan, minden pillanatban változik. Ez az, amit önmaga vizsgálata során a Buddha felismert. Erősen összpontosított tudattal mélyen behatolt saját természetébe, és felismerte, hogy a teljes anyagi világ parányi, szubatomi részecskékből épül fel, melyek folyamatosan keletkeznek és pusztulnak. Egy ujjcsettintésnyi vagy egy szempillantásnyi idő alatt, mondta, részecskék mindegyike több billiószor keletkezik és pusztul el.

„Ez lühetetlen,” mondhatjuk, ha csupán testünk látszólagos valóságát vizsgáljuk meg, mely szilárdnak és állandónak tűnik. Úgy gondoltam, hogy a „több billiószor” csupán sajátos szóhasználat, és nem kell szó szerint venni. De napjaink tudományja megerősítette ezt a kijelentést.

Néhány éve egy amerikai tudós fizikai Nobel-díjat kapott. Hosszú időn át tanulmányozta a fizikai világot, az univerzumot alkotó szubatomi részecskéket, és kísérletezett velük. Az már ismert volt, hogy ezek a részecskék szünet nélkül, rendkívüli gyorsasággal keletkeznek és pusztulnak. A tudós létrehozott egy olyan eszközt, amely képes megszámlálni, hogy egy másodperc alatt hányszor jön létre és pusztul el egy adott részecske. Találón buborékkamrának nevezte el ezt az eszközt, és segítségével megtudta, hogy egy másodperc alatt 10^{22} -szer keletkezik és pusztul el egy szubatomi részecske.

Az igazság, melyet ez a tudós felfedezett, megegyezik a Buddha felfedezésével, mégis mi csoda különbség van köztük! Néhány amerikai tanítványom, akik részt vettek Indiában a tanfolyamon, Amerikába visszatérve elhatározták, hogy felkeresik ezt a professzort. Azt tapasztalták, hogy annak ellenére, hogy felfedezte ezt a valóságot, átlagember maradt, az azokra jellemző szenvedéssel. Nem sikerült gyötrelmeitől megszabadulnia.

Nem, ez a tudós nem vált megvilágosodott emberré, nem szabadult meg valamennyi szenvedésétől, mivel nem közvetlenül tapasztalta meg a valóságot. Amit felfedezett, az elméleti tudás maradt csupán. Azért hitt ebben az igazságban, mert bízott az általa felfedezett berendezésben, de ő maga nem tapasztalta meg az igazságot.

Nincs semmi gond ezzel a tudóssal vagy napjaink tudományával. De nem szabad, hogy csupán a külső világ tudósai legyünk. Úgy, mint a Buddha, a belső világ tudósaivá is kell válnunk azért, hogy a valóságot közvetlenül megtapasztalhassuk. Az igazság személyes felismerése automatikusan megváltoztatja tudatunk rögzült szokását, s ezáltal az igazság szerint kezdünk élni. Minden cselekedetünk saját magunk és mások javára irányul majd. E belső tapasztalat hiányában a tudomány pusztító célokra is használható. Am ha a belső valóság tudósaivá válunk, akkor megfelelő módon fogjuk használni a tudományt, minden ember boldogságára.

HARMADIK FEJEZET

A KÖZVETLEN OK

A valódi világ nem hasonlít a tündérmesék világához, ahol mindenki boldogan él, amíg meg nem hal. Szembe kell néznünk azzal, hogy a világ tökéletlen, nem teljes, nem kielégítő – vagyis a szenvedés létezésének igazságával.

Ennek a valóságnak az ismeretében fontos megtudnunk azt, hogy vajon létezik-e valamilyen oka a szenvedésnek, és ha igen, akkor meg tudjuk-e semmisíteni a kiváltó okot annak érdekében, hogy megszabaduljunk a gyötrelemtől. Ha a szenvedés okát jelentő események véletlenszerűen történnének, melyek fölött semmilyen ellenőrzéssel vagy befolyással nem rendelkezünk, akkor tehetetlenek lennénk, és fel is hagyhatnánk azzal a kísérletünkkel, hogy kiutat találjunk a szenvedésből. Vagy ha szenvedésünket egy mindenható lény irányítaná, aki önhatalmú és kiismerhetetlen módon cselekszik, akkor ki kellene találnunk, hogyan nyerhetjük meg ezt a lényt, hogy ne mérjen több csapást ránk.

A Buddha felismerte, hogy szenvedésünk nem csak a véletlen műve. Szenvadásünknek megvan az oka, mint ahogy minden jelenség mögött megtalálhatjuk az okot. Az ok és okozat törvénye, a kamma univerzális, és a létezés alapját képezi. Az okok pedig ellenőrzésünk alatt állnak.

A KAMMA

A *kamma* (vagy ismertebb szanszkrit nevén *karma*) szó közismert jelentése „sors”. Sajnos ennek tartalma pontosan az ellenkezője annak, mint amit a Buddha értett a *kammán*.

A sors irányításunkon kívül csak, egy jövőnkre szóló rendelkezést jelent, mely mindannyiunk számára meg van írva. Ezzel szemben a *kamma* szó szerinti jelentése: „cselekedet”. Saját cselekedetünk az oka mindennek, ami velünk történik: „Minden lény tulajdonosa saját cselekedeteinek, örökli azokat, saját cselekedeteiből származik és azokhoz kötetik; s egyben saját cselekedetei jelentik a menedéket. Ahogy cselekedetük becsstelen vagy nemes, életük is ugyanolyan lesz.”¹

Minden, amivel életünk során találkozunk, saját tetteink eredménye. Ebből adódóan mindannyian saját sorsunk mesterei lehetünk azáltal, hogy cselekedeteink mestereivé válunk. Mindannyian felelősek vagyunk azokért a tetteinkért, amelyek szenvedést okoznak, s mindannyian rendelkezünk a cselekedeteinkben rejlő szenvedés megszüntetését szolgáló eszközzel. A Buddha ekképp mondta:

*Saját magunk mesterei vagyunk,
Saját magunk építjük jövőnket.*²

Jelenleg úgy nézünk ki, mintha bekötött szemmel ülnénk a volán mögött, egyre gyorsabban száguldva egy forgalmas autópályán, anélkül, hogy tudnánk vezetni. Nem valószínű, hogy baleset nélkül célba érünk. Lehet, hogy úgy érezzük, hogy mi vezetünk, de valójában az autó vezet minket. Ha el akarjuk kerülni a balesetet, ha célba szeretnénk jutni, akkor el kell távolítanunk a szemellenzőt, meg kell tanulnunk vezetni, és a járművet, amilyen gyorsan csak lehet, ki kell hoznunk a veszélyes helyzetből. Hasonlóképpen, tudatában kell lennünk annak, amit teszünk, és meg kell tanulnunk úgy cselekedni, hogy az elvezessen bennünket oda, ahová el szeretnénk jutni.

A HÁROMFÉLE CSELEKEDET

Háromféle cselekedet létezik: a fizikai, a verbális és a tudati. Általában a fizikai cselekedeteknek tulajdonítunk a legnagyobb jelentőséget, kevesebbet a verbális cselekedeteknek és még kevesebbet a tudati cselekedeteknek. Megütni valakit súlyosabb cselekedetnek látszik, mint szavakkal sértegetni, de mindkettő súlyosabbnak tűnik a valaki iránti kimondatlan rosszakaratnál. Természetesen ez a nézet tükröződik minden ország emberek alkotott törvényeiben. Viszont a Dhamma, a természet törvénye szerint a tudati cselekedet a legfontosabb. Egy fizikai vagy verbális cselekedetnek teljesen más értelme lehet a cselekvési szándéktól függően.

A sebész sürgős, életmentő műtétre használja a szikéjét, de a műtét nem sikerül, és a páciens meghal; a gyilkos törével halálra sebzi áldozatát. Fizikai szinten mindkettő hasonlóan cselekedett, tettük eredménye ugyanaz, de a tudati szinten óriási különbség van. A sebész odaadással cselekszik, míg a gyilkos gyűlöletből. Az elért „eredmény” ennek megfelelően mindegyikükénél teljesen más lesz, a tudati cselekedetüktől függően.

Hasonlóképpen, a beszéd szintjén is a szándék a legfontosabb. Az az ember, aki kollégájával vitatkozik, gyalázkodik és bolondnak nevezi őt, haraggal teszi ezt. Ugyanez a személy meglátva gyermekét, ahogyan a sárban játszik, gyengéd szavakkal nevezi őt kis bolondnak. A gyermekhez szeretettel szól. Mindkét esetben ugyanazok a szavak hangzottak el, de egymással teljesen ellentétes tudatállapotot fejeztek ki. Szavaink szándéka az, ami meghatározza az eredményt.

A szavak és a tettek, vagy azok külső hatásai nem mások, mint a tudati cselekedet következményei. Értékelésük a szándék jellege alapján történik, amelyben kifejeződnek. A tuda-

ti cselekedet jelenti a valódi *kammát*, vagyis az okot, mely a jövőben gyümölcsöt hoz. Megértve ezt az igazságot, a Buddha így szólt:

*A tudat minden jelenséget megelőz,
a tudat mindennél fontosabb, minden a tudat terméke.
Ha tisztátalan tudattal
szólunk vagy cselekszünk,
akkor a szenvedés úgy követ majd,
mint szekér követi a befogott ökröt.
Ha pedig tiszta tudattal
szólunk vagy cselekszünk,
akkor a boldogság követ bennünket
úgy, mint egy soha el nem halványuló árnyék.*³

A SZENVEDÉS OKA

De melyek azok a tudati cselekedetek, amelyek meghatározzák sorsunkat? Ha tudatunk semmi másból nem áll, csak az észlelésből, a felismerésből, az érzékelésből és a reakcióból, akkor melyik lehet ezek közül a szenvedés forrása? Bizonyos fokig mindegyikük részese a szenvedés folyamatának, bár az első három alapvetően passzív szerepet játszik. Az észlelő rész csupán fogadja a megtapasztalt nyers információt, a felismerő besorolja és minősíti azt, míg az érzékelő jelzi a első két lépés megtörténtét. Ebben a három lépésben a beérkező információ feldolgozása történik. De amikor a tudat elkezd reagálni, akkor a tétlenség utat nyit a vonzódásnak és az elutasításnak, a tetszésnek és a nemtetszésnek. Ez a reakció mozgásba hozza az események újabb láncolatát. Az első láncszem a *szankhára*. Ezért mondta a Buddha a következőket:

*Bármilyen szenvedés jelenik is meg,
az valamilyen reakciót eredményez.
Ha a reakciót megszüntetjük,
nem lesz több szenvedés.⁴*

A valódi *kamma*, a szenvedés valódi oka a tudat reakciója. Lehet, hogy a tetszés vagy nemtetszés egy röpke reakciója nem túl erős és nem hagy túl mély nyomot, de hatása felhalmozódhat. A reakció pillanatról pillanatra ismétlődik, minden ismétlődésnél egyre erősebb lesz, míg végül sóvárgássá vagy elutasítássá válik. Ez az, amit első beszédében a Buddha *tanhának* nevezett, ami szó szerint „szomjúságot” jelent: a mohó vágyakozás tudati szokását arra, ami nincs, maga után vonva egy hasonló fokú, gyógyíthatatlan elégedetlenséget azzal, ami van.⁵ S minél erősebbé válik ez a vágyakozás és elégedetlenség, annál erősebb hatással lesznek gondolkodásunkra, beszédünkre és cselekedeteinkre – és annál nagyobb szenvedéshez vezetnek.

„Bizonyos reakciók – mondta a Buddha – olyanok, mint a víz felszínére rajzolt vonalak: ahogy megrajzoljuk őket, el is tűnnek. Más reakciók olyanok, mint a homokos tengerpartra rajzolt vonalak: amit reggel rajzoltunk, az estére eltűnik: elmossa a tenger, elfújja a szél. Vannak reakciók, melyek a sziklákba mélyen bevéselt vonalakhoz hasonlatosak. Idővel ezek is elkopnak, ahogy a szikla szétmállik, de hosszú időbe telik, amíg ezek a vonalak eltűnnek.”⁶

Életünk minden egyes napján tudatunk folyamatosan reakciókat teremt, de ha a nap végén megpróbálunk visszaemlékezni rájuk, csak egyet vagy kettőt leszünk képesek felidézni közülük, mégpedig azokat, amelyek a legerősebb hatással voltak ránk. Ha a hónap végén megpróbálunk visszaemlékezni reakcióinkra, csak néhányat tudunk felidézni közülük, mégpedig azokat, melyek mély benyomást tettek ránk az adott hónapban. Az év végén már csak arra az egy-két reakcióra emlékszünk majd, melyek az adott

év során a legnagyobb hatással voltak ráink. Az ilyen mély reakciók rendkívül veszélyesek, és mérhetetlen szenvedést okoznak.

Az első lépés az ilyen szenvedéstől való megszabaduláshoz az, hogy elfogadjuk annak létezését. Nem úgy, mint egy filozófiai vagy egy hit-elméletet, hanem elfogadjuk valóságának tényét. Ha a szenvedést elfogadjuk, és megértjük, mi az és miből ered, véget vethetünk annak, hogy bennünket vezessen, s mi vesszük kezünkbe az irányítást. Amint megtanuljuk közvetlenül felismerni saját természetünket, elindulhatunk a szenvedésből kivezető ösvényen.

Kérdések és válaszok

Nem természetes velejárója-e az életnek a szenvedés? Miért próbálnánk elmenekülni előle?

S. N. Goenka: Annyira benne vagyunk a szenvedésben, hogy természetellenesnek tűnik megszabadulni tőle. De amikor megtapasztaljuk a tudati tisztaság valódi boldogságát, akkor fel fogjuk ismerni, hogy ez tudatunk természetes állapota.

A szenvedés átélése révén nem válunk-e nemesebbé, és nem fejlődik-e jellemünk?

De igen. Sőt mi több, ez a technika szándékosan használja a szenvedést, mint eszközt arra, hogy nemesebbé váljunk. Ám ez csak akkor működik, ha megtanuljuk, hogyan szemléljük objektíven a szenvedést. Ha ragaszkodunk szenvedésünkhöz, annak átélése nem tesz bennünket nemesebbé; továbbra is boldogtalanok maradunk.

A cselekedeteink ellenőrzése nem jelent egyfajta elfojtást?

Nem, hiszen egyszerűen megtanuljuk objektíven szemlélni mindazt, ami történik. Ha valaki dühös, és azt nem mu-

tatja ki, lenyeli a mérget, az valóban elfojtás. Viszont haragunk megfigyelésével észre fogjuk venni, hogy az magától megsemmisül.

Ha folyamatosan vizsgáljuk önmagunkat, akkor hogyan éllünk egyáltalán természetes életet? Annyira el lennénk foglalva önmagunk figyelésével, hogy képtelenek lennénk szabadon és spontán módon cselekedni.

A meditációs tanfolyam elvégzése után ezt másképp látja majd. A tudat képzését fogja itt megtanulni, melynek segítségével képes lesz arra, hogy mindennapi életében akkor szemlélje önmagát, amikor az szükséges. Nem arról van szó, hogy egész életünkön át szünet nélkül, csukott szemmel fogunk gyakorolni, hanem ahhoz hasonlóan, ahogy a testgyakorlás erőt ad mindennapi életünkben, ez a tudati gyakorlat ugyanúgy megerősít bennünket. A cselekvés, amit „szabadnak és spontánnak” nevezett, az valójában vak reakció, ami minden esetben kártékony. Amikor már megtanultuk önmagunk szemlélését, azt fogjuk tapasztalni, hogy bármikor kerülünk is nehéz helyzetbe, képesek leszünk megőrizni tudatunk egyensúlyát. S ezzel a kiegyensúlyozottsággal szabadon dönthetünk arról, hogyan cselekedjünk. Az igazi cselekvést fogjuk választani, ami mindig pozitív, mindig javunkat és mások javát szolgálja.

Vannak-e sorsszerű, véletlenszerűen bekövetkező események, melyek ok nélkül történnek?

Semmi sem történik ok nélkül. Ez lehetetlen. Érzékelésünk és szellemi képességeink korlátai miatt időnként nem ismerjük fel az okokat. Ám ez nem jelenti azt, hogy nincs okuk.

Ezzel azt akatja mondani, hogy az életben minden előre elhatározott?

Természetesen múltbeli cselekedeteink gyümölcsöt hoznak... jót vagy rosszat. Ezek határozzák meg életünk jellegét; azt, hogy milyen helyzetben találjuk magunkat. De ez nem jelenti azt, hogy bármi, ami velünk történik, az előre elhatározott, múltbeli cselekedeteink által megszabott és nem történhet másképp. Nem erről van szó. Múltbeli tetteink befolyásolják életünk menetét, és kellemes vagy kellemetlen tapasztalatokat okoznak. Mostani cselekedeteink ugyanilyen fontosak. A természettől kaptuk azt a képességünket, hogy pillanatnyi tetteink mesterei lehessünk. Ezzel a mesteri képességgel megváltoztathatjuk a jövőnket.

De mások cselekedetei ugyanúgy hatnak ránk, nem?

Természetesen. A körülöttünk élő emberek és környezetünk hatással van ránk, s mi ugyanúgy hatással vagyunk rájuk. Ha például az emberek többsége az erőszak híve, az háborúhoz és pusztításhoz vezet, és sok embernek okoz szenvedést. De amikor az emberek elkezdik tudatuk tisztítását, akkor nem történhet erőszak. A probléma minden egyes ember tudatában gyökerezik, hiszen a társadalom emberekből áll. Ha mindenki elkezd megváltozni, akkor a társadalom is meg fog változni, s háború és pusztítás is csak elvétve lesz.

Hogyan segíthetünk egymáson, ha mindannyiunknak saját cselekedeteink következményeivel kell szembenéznünk?

Tudati cselekedeteink hatással vannak másokra. Ha semmi mást nem hozunk létre tudatunkban, csak negatív gondolatokat, akkor ez káros hatással van azokra, akik kapcsolatba kerülnek velünk. Ha viszont pozitív gondolatokkal töltjük meg tudatunkat, jószándékkal mások iránt, akkor az segítségére lesz a körülöttünk lévő embereknek. Nem vagyunk képesek mások cselekedeteit, mások kammáját befolyásolni,

de saját magunk mestereivé válhatunk annak érdekében, hogy jó hatással legyünk a körülöttünk élő emberekre.

Miért jelent a gazdagság jó karmát? Ha ez tényleg így van, akkor ez azt jelenti, hogy Nyugaton az emberek többségének jó karmája van, míg a Harmadik Világban rossz?

A gazdagság önmagában nem jelent jó karmát. Ha valaki gazdag lesz, de boldogtalan, mi haszna van abból, hogy gazdag? A gazdagság és a boldogság, az igazi boldogság együtt jelenti a jó karmát. A legfontosabb az, hogy boldogok legyünk, függetlenül attól, hogy gazdagok vagyunk-e vagy sem.

Nem természetellenes az, hogy az ember sohasem reagál?

Ha az ember csupán a tisztátalan tudat helytelen, rögzült szokását ismeri, akkor tényleg így tűnik. De egy tiszta tudat számára teljesen természetes, hogy tele szeretettel, odaadással, jóakarattal, örömmel és semlegességgel, teljesen objektív marad. Tanuljuk meg ennek megtapasztalását.

Hogyan lehetünk részesei életünknek, ha nem reagálunk?

Ahelyett, hogy reagálnánk, megtanulunk kiegyensúlyozott tudattal cselekedni. A Vipasszaná meditáció gyakorlói nem válnak cselekvésképelekké, mint amilyenek a növények. Megtanulják, hogyan cselekedjenek pozitívan. Ha életvitelünk során megtanulunk nem reagálni, és megtanulunk cselekedni, akkor rendkívül értékes eredményt értünk el. S ezt a változást a Vipasszaná gyakorlásával megvalósíthatjuk.

MAG ÉS GYÜMÖLCS

Amilyen az ok, olyan lesz az eredmény. Amilyen a mag, olyan lesz a gyümölcs. Amilyen a cselekedet, olyan lesz a következmény.

Egy földművelő kétféle magot vet el a kertjében: az egyik a cukornád magja, a másik a nímfa, egy nagyon keserű, trópusi fa magja. Mindkét mag ugyanabba a termőföldbe kerül, ugyanannyi vizet, ugyanannyi napsütést és szelet kap; a természet egyformán gondoskodik mindkettőről. Kibújik a földből a két parányi növény, és elkezd növekedni. És vajon mi történik a nímfával? Minden rostjában keserű lesz, míg a cukornád minden rostjában édes. Miért kegyes a természet, vagy ha úgy tetszik Isten az egyikhez, és miért kegyetlen a másikhoz?

Nem, a természet se nem kegyes, se nem kegyetlen. A természet meghatározott törvények szerint működik. A természet csupán abban segít, hogy a mag tulajdonságai megnyilvánulhassanak. Az összes táplálék csak ahhoz járul hozzá, hogy a mag kifejezésre juttassa a benne rejlő tulajdonságokat. A cukornád magjának az a tulajdonsága, hogy édes, így maga a növény sem lehet más, mint édes. A nímfa magjának jellemzője az, hogy keserű; így a növény sem lehet más, mint keserű. Amilyen a mag, olyan lesz a gyümölcs.

A földművelő odamegy a nímfához, meghajol előtte háromszor, száznyolcszor megkerüli, majd virágot, füstölőt, gyertyát, gyümölcsöt és édességet ajánl fel. Ezután elkezd imádkozni: „Ó nímek istene, kérlek, adj nekem édes mangót, édes mangót szeretnék!” De a szegény nímek istene nem adhat neki édes mangót, mert nincs hozzá hatalma. Ha valaki édes mangót szeretne, akkor a mangófa magját kell elvetnie, s így nem kell senkinek rimánkodnia és könyörögnie segítségért, hiszen így csak édes mangóhoz fog jutni. Amilyen a mag, olyan lesz a gyümölcs.

A problémánk, a tudatlanságunk az, hogy nem vagyunk kellően körültekintőek, amikor elvetjük a magot. Folyamatosan a ním magját vetjük el, de amikor eljön a szüret ideje, hirtelen rájövünk, hogy édes mangót szeretnénk. S elkezdünk siránkozni, imádkozni, azt remélve, hogy így mangóhoz juthatunk. Ez nem lesz segítségünkre.⁷

NEGYEDIK FEJEZET

A PROBLÉMA GYÖKERE

„A szenvedés igazságát,” mondta a Buddha, „meg kell ismernünk annak gyökeréig.”¹ Megvilágosodása éjszakáján azal az elhatározással ült le, hogy addig nem kel fel, ameddig meg nem érti, hogyan keletkezik a szenvedés, és hogyan lehet megszabadulni tőle.

A SZENVEDÉS MEGHATÁROZÁSA

Világosan látta, hogy a szenvedés létezik. Bármennyire kellemetlen is, ez elkerülhetetlen tény. A gyötrelém az élettel kezdődik. Nem tudjuk felidézni létünket az anyaméhben, de mindenki előtt ismert, hogy onnan sírva érkezünk meg. A születés nagy fájdalommal jár.

Miután világra jöttünk, elkerülhetetlenül szembe kell néznünk a betegségek és az öregkor szenvedéseivel. Mégis, függetlenül attól, hogy milyen betegek, milyen öregek, milyen roskatagok vagyunk, egyikünk sem akar meghalni, mert a halál nagy gyötrelémmel jár.

Minden élőlénynek szembe kell néznie ezekkel a szenvedésekkel. S életünk során másfajta kínokkal, különböző típusú testi és tudati fájdalommal is elkerülhetetlenül találkozunk. Sok kellemetlen eseménynek leszünk részesei, míg a kellemes dolgok elkerülnek bennünket. Nem kapjuk meg, amit szeretnénk, ehelyett azt kapjuk, amit nem szeretnénk. Ez mind szenvedést jelent.

A szenvedés ezen példái teljesen nyilvánvalóak mindazok számára, akik mélyen elgondolkoznak rajtuk. De a leendő

Buddha nem elégedett meg az értelem korlátolt magyarázataival. Szünet nélkül próbálta önmagában megtapasztalni a szenvedés valódi természetét, és felismerte, hogy „az öt érzékszervhez való ragaszkodás jelenti a szenvedést”.² Egy rendkívül mély szinten a szenvedés a mindannyiunk által kifejlesztett mértéktelen ragaszkodást jelenti testünkhöz, tudatunkhoz, beleértve az észlelés, a felismerés, az érzékelés és a reakció folyamatát. Erősen ragaszkodunk személyiségünkhöz – testi és tudati lényünkhöz –, pedig az valójában csak folyamatok megvalósulásából áll. Ehhez a nem valós, folyamatosan változó énképhez való ragaszkodás jelenti a szenvedést.

A RAGASZKODÁS

A ragaszkodásnak számos formája létezik. Az egyik az érzéki örömszolgálatához való ragaszkodás. Egy drogfüggő például azért használ kábítószert, mert a drog által keltett kellemes érzéseket szeretné megtapasztalni bensőjében, bár nagyon jól tudja, hogy a drogfogyasztással csak megerősíti függőségét. Ehhez hasonlóan, mi a sóvárgás állapotától válunk függőkké. Amint kielégítjük valamelyik vágyunkat, máris létrehozunk egy újabbat. A vágy tárgya másodlagos; valójában a sóvárgás állapotát akarjuk folyamatosan fenntartani, mert pontosan ez a sóvárgás teremt kellemes érzéseket bensőnkben, ami szeretnénk, hogy minél tovább tartson. A sóvárgás olyan szokássá válik, amiről nem tudunk lemondani, vagyis függőség alakul ki. S ugyanúgy, ahogy a drogfüggő, aki fokozatosan hozzászokik a droghoz, és egyre nagyobb mennyiségre van szüksége belőle, hogy elérje a kívánt hatást, sóvárgásunk annál erősebb, minél inkább törekszünk elérésére. S mindaddig, amíg sóvárgunk, nem lehetünk boldogok.

A ragaszkodás egy másik nagy területe az „én”, az ego: az a kép, amelyet magunkról alkottunk. Mindannyiunk számára az „én” a legfontosabb dolog a világon. Úgy viselkedünk, mint egy mágnes, melyet vasforgácsok vesznek körül: a mágnes az elemeket oly módon rendezi el, hogy ő legyen a középpont. Ha egy kicsit is eltűnődünk ezen, akkor felismerjük, hogy ösztönösen mindannyian saját tetszésünknek megfelelően próbáljuk elrendezni a világot, arra törekedve, hogy a kellemes dolgokat magunkhoz vonzzuk, a kellemetleneket pedig eltaszítsuk. De nem vagyunk egyedül a világban, ezért az „én” elkerülhetetlenül összeütközésbe kerül egy másikkal. Az általunk kívánt elrendezés kialakítását zavarják mások mágneses mezői, s mi magunk válunk a vonzás vagy az elutasítás tárgyává. Az eredmény nem lehet más, mint szenvedés.

Nem csupán az „énre” korlátozzuk ragaszkodásunkat, hanem kiterjesztjük azt az „enyémre”, mindenre, ami hozzánk tartozik. Rendkívüli módon ragaszkodunk mindenhez, ami a tulajdonunkban van, mert az hozzánk kapcsolódik, és támogatja az énképünket. Ez a ragaszkodás semmilyen problémát nem jelentene, ha az, amit „enyémnek” hívunk, örökké létezne, s az „én” ezt örökké élvezhetné. De a valóságban előbb-utóbb az „én”-nek el kell válnia az „enyémtől”. Az elválás idejének törvényszerűen el kell jönnie. S amikor el-érkezik az idő, akkor annál nagyobb lesz a szenvedés, minél nagyobb a ragaszkodás az „enyém”-hez.

A ragaszkodás még ennél is tovább terjed – magába foglalja nézeteinket és hitünket, függetlenül attól, hogy mi azok valódi tartalma és hogy azok igazak-e vagy hamisak. Ha ragaszkodunk hozzájuk, azok törvényszerűen boldogtalanná tesznek bennünket. Mindannyian meg vagyunk arról győződve, hogy a mi nézeteink és szokásaink a legjobbak, és rendkívül ingerültek leszünk, ha valaki bírálni kezdi azokat. Ha megpróbálunk meggyőzni másokat saját nézeteinkről, s

ők nem fogadják el azokat, akkor megint ingerültek leszünk. Nem ismerjük fel, hogy minden egyes embernek megvannak a saját nézetei. Értelmetlen arról vitatkozni, hogy melyik nézet a helyes; sokkal hasznosabb lenne, ha félretennénk előre megalkotott elképzeléseinket, s helyette megpróbálnánk felismerni a valóságot. De ragaszkodásunk nézeteinkhez megakadályoz ebben, ezért boldogtalanok maradunk.

Ragaszkodunk továbbá a vallási szertartásokhoz is. Hajlamosak vagyunk egy adott vallás külsőségeit hangsúlyozni szemben azok valódi jelentésével, és úgy érezzük, hogy akik nem gyakorolják ezeket a ceremóniákat, nem lehetnek igazán vallásos emberek. Elféledkezünk arról, hogy a lényegi mag nélkül a vallás formális oldala nem más, mint egy üres kagyló. Az imák mondásával és rituálék végzésével teremtett vallásosság értéktelen, ha a tudat tele van haraggal, szenvedéllyel és rosszakarattal. Ahhoz, hogy igazán vallásossá váljunk, meg kell tanulnunk a vallásos viselkedést, a szív tisztaságát, vagyis a szeretet és odaadás megteremtését mindenki irányába. De a vallások külső formáihoz való ragaszkodásunk ahhoz vezet, hogy a valódi szellemiség helyett csak a felszín látjuk. Ezzel elveszítjük az adott vallás lényegét, s így boldogtalanok maradunk.

Valamennyi szenvedésünk, bármi legyen is az, a ragaszkodás ezen formáinak egyikéhez kapcsolódik. A ragaszkodás és a szenvedés nem választható el egymástól.

FÜGGŐ KELETKEZÉS: AZ OK ÉS OKOZAT LÁNCSOLATA

Mi okozza a ragaszkodást? Hogyan jön létre? Saját természetét vizsgálva a legendő Buddha felismerte, hogy a ragaszkodás a tetszés és nemtetszés minden pillanatban végbemenő tudati reakciónak hatására jön létre. Tudatunk rövid, tudat-

talán reakciói pillanatról pillanatra ismétlődnek és egyre erősödnek, míg erőteljes vonzódássá, illetve elutasítássá válnak, így hozva létre valamennyi ragaszkodásunkat. A ragaszkodás nem más, mint a gyorsan megvalósuló reakciók kiteljesedett formája. Ez a szenvedés közvetlen oka.

Mi eredményezi a tetszés és nemtetszés reakcióját? Mélyebbre tekintve a Buddha felismerte, hogy ez a testi érzéseknek köszönhető. Ha egy kellemes érzés jelenik meg a testünkben, azt kedveljük; ám amikor egy kellemetlen érzést tapasztalunk, az nem tetszik.

Miért épp a testi érzések? Miképp keletkeznek? Tovább vizsgálva bensőjét felismerte, hogy az érzések a kapcsolat eredményeképpen jönnek létre: a szemünk kapcsolatba lép egy képpel, a fülünk kapcsolatba lép egy hanggal, az orrunk egy illattal, a nyelvünk egy ízzel, a testünk kapcsolatba kerül valamilyen tapintható dologgal, és tudatunk kapcsolatba lép egy gondolattal, egy érzéssel, egy elképzeléssel, egy képzeletbeli dologgal vagy egy emlékekkel. Öt fizikai érzékszervünk és tudatunk segítségével érzékeljük a világot. Amikor egy tárgy vagy jelenség kapcsolatba lép a megtapasztalás e hat pillérének valamelyikével, egy testi érzés keletkezik, amely lehet kellemes vagy kellemetlen.

Mi a kapcsolat létrejöttének fő oka? A leendő Buddha megértette, hogy az érzékelés hat pillérének – az öt fizikai érzékszervnek és a tudatnak – létezése törvényszerűen kapcsolatot hoz létre. A világ tele van megszámlálhatatlan jelenséggel: képekkel, hangokkal, szagokkal, ízekkel, anyagokkal, különféle gondolatokkal és érzelmekkel. Amíg érzékszerveink működnek, a kapcsolat elkerülhetetlenül létrejön.

Miért létezik a hat érzékelő rendszerünk? Azért, mert ezek jelentik a test és a tudat áramlásának alapját. S mi az oka ennek az áramlásnak? Mi váltja ki ezt? A leendő Buddha megértette, hogy ez a folyamat a tudatosságnak, az észlelés megvalósulása-

nak köszönhetően jön létre, ami kettéosztja a világot megismé-
rőre és megismertre, alanyra és tárgyra, „én”-re és „más”-ra. Ez
az elkülönülés eredményezi a személyiséget, a „születést”. A tu-
datosság egy meghatározott tudati vagy fizikai formát öltve
minden pillanatban létrejön. Létünk során a tudatosság folya-
matosan áramlik és változik. Végül elérkezik a halál pillanata, de
a tudatosság itt nem ér véget: szünetet sem tartva, a következő
pillanatban már egy új formát vesz fel. A tudatosság áramlása
egyik létből a másikba, egyik életről a másikra folytatódik.

Mi okozza ezt a folyamatot? A Buddha megértette, hogy
ennek a reakció az oka. A tudat szünet nélkül reagál, s min-
den reakció további lendületet ad a tudatosság áramlásának,
s így az a következő pillanatban is tovább folytatódik. Mi-
nél erősebb a reakció, annál nagyobb lendületet ad. Egy
gyengébb reakció csak egy pillanaton át tartja fenn a tuda-
tosságot. De ha a tetszés és nemtetszés pillanatnyi reakciói
sóvárgássá vagy elutasítássá erősödnek, akkor az pillanatokon,
perceken vagy akár órákon át is fenntarthatja a folyamatot.
S ha a sóvárgás és elutasítás reakciói még tovább erősödnek,
akkor napokon, hónapokon, de lehet, hogy éveken át élet-
ben tartják az áramlást. S ha valaki egész életén át ismételt és
erősít bizonyos típusú reakciókat, azok olyan erőssé válnak,
hogy a tudatosság áramlását nem csupán egyik pillanatról a
másikra, egyik napról vagy egyik évről a másikra, hanem az
egyik életről a másikra képes fenntartani.

S mi az oka ezeknek a reakcióknak? A legmélyebb szinten
vizsgálva a kérdést a Buddha megértette, hogy a reakció oka
a tudatlanság. Nem vagyunk tudatában annak, hogy reagá-
lunk, s nem ismerjük a valódi természetét annak, amire rea-
gálunk. Nem ismerjük a létezés mulandó, nem személyhez
kötött jellegét, s nem ismerjük azt sem, hogy az ehhez való
ragaszkodás csak szenvedést okozhat. Nem ismerve valódi
természetünket, vakon reagálunk. Még azt sem ismerjük fel,

hogy reagálunk, makacsul ragaszkodunk vak reakcióinkhoz, s engedjük, hogy azok egyre erősödjenek. Így tudatlanságunk következtében a reakció szokásának rabjaivá válunk.

Így indul el a szenvedés kereke:

Ha a tudatlanság megjelenik, létrejön a reakció;

ha a reakció létrejön, megvalósul a tudatosság;

ha a tudatosság megvalósul, létrejön a test és a tudat;

ha a test és a tudat létrejön, megjelenik a hat érzékszerv;

ha a hat érzékszerv megjelenik, kialakul a kapcsolat;

ha a kapcsolat kialakul, létrejön a testi érzés;

ha a testi érzés létrejön, megjelenik a sóvárgás és az elutasítás;

ha megjelenik a sóvárgás és az elutasítás, létrejön a ragaszkodás;

ha létrejön a ragaszkodás, megvalósul a létesülés folyamata;

ha megvalósul a létesülés folyamata, megtörténik a születés;

a születéssel együtt jár az öregség és a halál, valamint a bánat,

a siránkozás, a fizikai és tudati szenvedés és gyötrelem.

Így jön létre a szenvedés teljes halmaza.³

Az ok és az okozat – a függő keletkezés – ezen láncolatának köszönhetően jutottunk el létezésünk jelenlegi állapotába és kell szembenéznünk jövőendő szenvedésünkkel.

Végül, az igazság világossá vált számára: a szenvedés igaz természetünk valóságára és az „én”-nek címkézett jelenségre vonatkozó tudatlansággal kezdődik. A szenvedés következő oka pedig a szankhára, a tudat rögzült szokása, a reakció. A tudatlanság vakságában létrehozuk a sóvárgás és az elutasítás reakcióit, amely ragaszkodássá erősödik, s mindenfajta boldogtalansághoz vezet. A reakció szokását nevezzük *kammának*, jövőnk alakítójának. A reakció pedig kizárólag önmagunk valódi természetével kapcsolatos tudatlanságunk miatt jön létre. A tudatlanság, a sóvárgás és az elutasítás képezi a három gyökeret, melyből életünk valamennyi szenvedése kifejlődik.

A SZENVEDÉSBŐL KIVEZETŐ ÚT

Miután megértette a szenvedést és annak okát, a leendő Buddha a következő kérdéssel került szembe: hogyan lehet megszüntetni a szenvedést? Úgy, hogy felidézzük a *kamma*, az ok-okozat törvényét: „Ha ez megvalósul, akkor annak ez és ez az eredménye; minden valaminek a keletkezéséből jön létre. Ha viszont az egyik nem létezik, akkor a másik nem történik meg: ennek a megszűnése együtt jár annak a megszűnésével.”⁴ Semmi sem történik ok nélkül. Ha az okot megszüntetjük, az okozat is megszűnik. Ez alapján a szenvedés keletkezésének folyamata visszafelé értelmezhető:

*Ha a tudatlanságot megsemmisítjük és teljesen megszüntetjük,
a reakció megszűnik;
ha megszűnik a reakció, megszűnik a tudatosság;
ha megszűnik a tudatosság, megszűnik a test és a tudat;
ha a test és a tudat megszűnik, megszűnik a hat érzékszerv,
ha a hat érzékszerv megszűnik, nem jön létre kapcsolat;
ha nem jön létre kapcsolat, nem keletkeznek érzések;
ha nem keletkeznek érzések, megszűnik a sóvárgás és az elutasítás;
ha megszűnik a sóvárgás és az elutasítás, véget ér a ragaszkodás;
ha véget ér a ragaszkodás, megáll a létesülés folyamata;
ha megáll a létesülés folyamata, nem lesz több születés;
ha nincs több születés, nem lesz öregség és halál, sem bánat,
sem siránkozás, sem fizikai és tudati szenvedés és gyötrelem.
S ezáltal megsemmisül a szenvedés teljes halmaza.⁵*

Ha véget vetünk a tudatlanságnak, akkor nem lesz több vak reakció, mely életben tartja a szenvedés valamennyi formáját. S ha nem lesz több szenvedés, akkor megkapaszkodunk a valódi békét, a valódi boldogságot. A szenvedés kereke a megszabadulás kerekévé válik.

Ezt tette Siddhattha Gotama, hogy elérje a megvilágosodást, s ezt tanította másoknak is. A következőket mondta:

*Rossz cselekedeteinkkel
beszennyezzük önmagunkat.
Ha nem cselekszünk rosszat,
tisztítjuk önmagunkat.⁶*

Mindannyian felelősek vagyunk a szenvedést okozó reakciókért. Elfogadva felelősségünket, megtanulhatjuk, hogyan szabaduljunk meg a szenvedéstől.

AZ EGYMÁST KÖVETŐ LÉTEK ÁRAMLÁSA

A függő keletkezés kerekével a Buddha elmagyarázta az újjászületés, a *szamszára* folyamatát. Indiában, a Buddha idejében ezt széles körben tényként fogadták el. Ez ma sokak számára idegen, elfogadhatatlan elméletnek tűnhet. Ám mielőtt elfogadjuk vagy elutasítjuk, meg kell értenünk, hogy ez mit jelent és mit nem jelent.

A *szamszára* az egymást követő létek körforgását, a múlt és jövőbeni létek egymásutániságát jelenti. Cselekedeteink képezik a hajtóerőt, amely egyik élet után a másikba visz bennünket. Minden egyes életünk, bármilyen legyen is az, olyan lesz, mint amilyenek a cselekedeteink voltak, vagyis becsstelen vagy nemes. Ebben az értelemben ez az elmélet nem tér el lényegesen számos vallás azon tanításától, mely szerint a jövőbeni létünkben büntetésben vagy jutalomban lesz részünk attól függően, hogy jelenlegi életünkben miként cselekszünk. A Buddha ugyanakkor felismerte, hogy még a legmagasztosabb létezésben is jelen van a szenvedés. Így nem azért kell küzdenünk, hogy szerencsés újjászületést érzünk el, mivel valójában egyetlen újjászületés sem

nevezhető tökéletesen szerencsésnek. A célunk ezzel szemben az kell legyen, hogy megszabaduljunk valamennyi szenvedésünktől. Mikor megszabadítjuk magunkat a szenvedés körforgásából, tökéletesen tiszta boldogságot tapasztalunk meg, ami minden földi örömnél hatalmasabb. A Buddha által tanított módszer gyakorlásával ezt a boldogságot már jelen életünkben megtapasztalhatjuk.

A *szamszára* nem a közismert lélekvándorlást vagy az énvándorlást jelenti, amely szerint az egymást követő inkarnációk során megmarad az adott személyiség. A Buddha teljes bizonyossággal állította, hogy nem ez történik. Ő azt hangsúlyozta, hogy nem létezik változatlan személyiség, amely életről életre halad: „Ahogy a tehén adja a tejet; a tejből tejföl lesz; a tejfölből vaj, a friss vajból derített vaj, a derített vajból krémvaj lesz. Amikor tejünk van, nem mondhatjuk rá, hogy az tejföl, vagy friss vaj, vagy azt, hogy derített vagy krémvaj. Ehhez hasonlóan mindenkor csak a jelen létezést tekinthetjük valóságosnak, a múltbelit vagy a jövőbelit nem.”

A Buddha nem mondta sem azt, hogy egy adott, évezérelt személyiség folyamatosan újjászületik az egymást követő életekben, sem azt, hogy nem létezik múltbeli vagy jövőbeli lét. Ehelyett azt ismerte fel és azt tanította, hogy csupán a létesülés folyamata folytatódik az egyik létből a másikba, mindaddig, amíg cselekedeteink táplálják ezt a folyamatot.

Még ha valaki nem is hisz más létben, csak a jelenlegiben, a függő keletkezés kereke ettől függetlenül működik. Minden egyes pillanatban, amikor nem vagyunk tudatában saját vak reakcióinknak, szenvedést teremtünk, melyet itt és most meg is tapasztalunk. Ha tudatlanságunkat leküzdjük és nem reagálunk vakon, akkor itt és most éljük át a belső békét is. A mennyország és a pokol az itt és mostban létezik; ebben az életben, ebben a testben képesek vagyunk megtapasztalni azokat. A Buddha azt mondta: „Még ha valaki úgy tartja is, hogy másik világ nem létezik, hogy nincs jutalom a jó, és nincs büntetés a rossz

cselekedetekért, akkor is boldogan élhet ebben az életében, ha távol tartja magát a gyűlölettől, a rosszakarattól és a sóvárgástól.”⁸

Függetlenül attól, hogy hiszünk-e a múlt és jövőbeni életekben vagy sem, mindannyiunknak szembe kell néznünk jelenlegi életünk problémáival, a saját vak reakcióink által létrehozott nehézségekkel. A legfontosabb dolog számunkra az, hogy most találjunk megoldást ezekre a problémákra azáltal, hogy lépéseket teszünk a szenvedés felszámolására a reakció szokásának megszüntetésével, és hogy most megtapasztalhassuk a megszabadulás boldogságát.

Kérdések és válaszok

Létezhet-e jótékony sóvárgás vagy elutasítás – például az igazságtalanság elutasítása, a szabadság utáni vágy, vagy a fizikai sérüléstől való félelem?

S. N. Goenka: A sóvárgás és az elutasítás soha nem lehet helyes. Minden esetben feszültté és boldogtalanná tesznek. Amikor úgy cselekszünk, hogy tudatunkban jelen van a sóvárgás és az elutasítás, helytelen eszközt használunk célunk elérésére, még akkor is, ha a cél helyes. Természetes, hogy tennünk kell valamit, hogy megvédjük magunkat a veszélytől. Ezt megtehetjük félelemből, de ez esetben kifejlesztjük magunkban a félelem komplexusát, amely hosszú távon kárunkra lesz. Vagy gyűlölettel teli tudattal lehet, hogy sikeresen harcolunk az igazságtalanság ellen, de ez a gyűlölet egy káros tudati komplexust eredményez. Harcolnunk kell az igazságtalanság ellen, meg kell véde-nünk magunkat a veszélytől, de ezt kiegyensúlyozott tudattal, feszültségek nélkül is megtehetjük. Semleges hozzáállással munkálkodhatunk azon, hogy a mások iránti szeretet által valami jót érzünk el. A tudat egyensúlya mindig segítségünkre van, és a legjobb eredményeket hozza számunkra.

Van valami rossz abban, ha anyagi dolgokat akarunk azért, hogy életünket kényelmesebbé tegyük?

Ez reális igény, semmi gond nincs vele, feltéve, hogy nem kezdünk el ragaszkodni hozzájuk. Például megszomjazunk és vizet szeretnénk; nincs ebben semmi rossz. Vízre van szükségünk, dolgozunk érte, megkapjuk azt, és oltjuk vele a szomjunkt. De ha ez rögeszmévé válik, akkor nem segítségünkre, hanem kárunkra lesz. Bármire van szükségünk, dolgozzunk érte, hogy megkaphassuk. Ha mégsem sikerül, akkor mosolyogva, másképp próbáljuk újra. Ha pedig sikerül, akkor élvezzük, amit megszereztünk, de ragaszkodás nélkül.

Minek minősül a jövő tervezése? Ezt is sóvárgásnak mondaná?

A szempont megint ugyanaz: ragaszkodunk a tervünkhöz vagy nem. Mindenkinek gondoskodnia kell a jövőjéről. Ha a tervünk nem sikerül és elkezdünk siránkozni, akkor ez azt jelenti, hogy ragaszkodtunk hozzá. Ha viszont sikertelenek vagyunk, és mégis mosolygunk arra gondolva, hogy: „Én megtettem a tölcem telhető legjobbat. Mít számít, hogy most nem sikerült? Megpróbálom újra!” – ekkor ragaszkodástól mentesen cselekszünk, és boldogok maradunk.

A függő keletkezés kerekének megállítása olyan, mintha öngyilkosság, önmegsemmisítés lenne. Miért kellene ezt akarnunk?

Az önmegsemmisítést keresni életünkben valóban kártékony, ugyanúgy, mint ahogy az élethez való sóvárgó ragaszkodás is az. De mindezek helyett megtanuljuk, hogyan engedjünk teret a természetnek, hogy az elvégezze feladatát anélkül, hogy bármi után is sóvárognánk, beleértve a megszabadulást is.

Azt mondta, hogyha végül a szankhárák láncolata megszakad, akkor az újjászületés is megszakad.

Így van, de ez még messze van. Most a jelenlegi életünkre kell figyelnünk! Ne aggodalmaskodjunk a jövőt illetően. Tegyük a jelent jóvá, s ezáltal a jövő is önmagától jó lesz. De természetesen, amikor az újjászületésért felelős valamennyi *szankhárától megszabadulunk, akkor a születés és halál folyamata véget ér.*

És ez nem önmegsemmisítés, önpusztítás?

Ez az „én” illúziójának a megsemmisítése; a szenvedés megsemmisítése. Ez a *nibbána* jelentése: a forrongás tűzének megszüntetése. Folyamatosan a sóvárgás, az elutasítás és a tudatlanság tűzében égünk. Amikor a tüzet eloltjuk, a szenvedés megszűnik, s csak az marad, ami pozitív. De szavakkal ezt nem lehet leírni, mert túl van érzékelésünk határán. Meg kell tapasztalnunk ebben az életünkben; akkor majd tudni fogjuk, hogy mi is ez valójában. S ekkor eltűnik a megsemmisüléstől való félelem.

Mi történik ekkor a tudatossággal?

Mire jó az aggodás emiatt? Nem lesz segítségünkre, ha olyasmin töprengünk, amit csak megtapasztalni lehet, de szavakkal leírni nem. Ez csak eltérít bennünket valódi célunktól, vagyis hogy azon dolgozzunk, hogy elérjük oda. Amikor elérjük ezt a szintet, élvezni fogjuk azt, s minden kérdésünk eltűnik. Nem lesz több kérdésünk. Dolgozzunk azon, hogy elérjük ezt a szintet.

Hogyan működhet a világ ragaszkodás nélkül? Ha a szülők nem ragaszkodnának gyermekeikhez, akkor nem is viselnék gondjukat. Hogyan lehetséges szeretni, és egyáltalán a világban élni ragaszkodás, kötődés nélkül?

Az elkülönültség, a kötődés nélküliség nem közönyt jelent: helyesen „szent közömbösségnek” mondhatjuk. Szülő-

ként természetesen teljes szeretetünkkel gondoskodnunk kell gyermekeinkről, de anélkül, hogy ragaszkodnánk hozzájuk. Szeretettel tegyük, amit tennünk kell. Tegyük fel, hogy egy beteget ápolunk, de a gondoskodás ellenére nem javul az állapota. Teljesen értelmetlen, ha emiatt siránkozni kezdünk. Ehelyett semleges tudattal megpróbálunk más megoldást találni arra, hogy segíthessünk rajta. Ezt jelenti a szent közöm-bösség: kiegyensúlyozott tudattal végrehajtott valódi, pozitív cselekvés, nem pedig tétlenség vagy vak reakció.

Ez nagyon nehéz!

Valóban nehéz, de ez az, amit meg kell tanulnunk!

A KAVICSOK ÉS A VAJ

Egy napon egy fiatal férfi sirva érkezett a Buddhához, s vigasztalhatatlanul zokogott. A Buddha megkérdezte:

– Mi a baj, fiatalember?

– Uram, tegnap meghalt az apám.

– Mit tehetnénk? Ha meghalt, akkor a sírással nem tudod őt visszahozni.

– Igen, uram, értem, hogy sírással nem tudom az apámat visszahozni. Különleges kéréssel jöttem hozzád, uram: kérek, tegyél valamit az apámért!

– De hát mit tehetnék én a halott apádért?

– Uram, kérek, tégy valamit. Te oly hatalmas vagy, biztos, hogy tudsz tenni valamit. Nézd a papokat, a megbocsátást kérőket, az alamizsnagyűjtőket – mind végeznek valamilyen szertartást, hogy segítsék a halottakat. Amint elvégzik a rituálét, kitarul a mennyország kapuja, és a halott bebocsátást nyer oda, megkapja a belépéshez szükséges engedélyt. Te, uram, aki oly hatalmas vagy, ha te végeznél szertartást a halott apámért, akkor ő nem pusztán bebocsátást nyerne a mennybe, hanem állandó tartózkodási engedélyt is kapna! Kérek, uram, tegyél valamit érte!

Szegény fiút úgy lesújtotta a bánat, hogy semmilyen észérvet nem volt képes megérteni. Más módot választott hát a Buddha, hogy meggyőzze.

– Rendben van – mondta a Buddha –, menj el a piacra, és vegyél két cserépedényt.

A fiatalember nagyon megörült, s azt gondolta, hogy a Buddha beleegyezett a szertartás elvégzésébe. Szaladt is a piacra, és két edénnyel tért vissza.

– Jól van – mondta a Buddha –, most töltsd meg az egyiket vajjal.

A fiú így is tett.

– A másikat pedig kavicsokkal.
A másikat megtöltötte hát kavicsokkal.

– Most alaposan zárd le a tetejüket!
Ezt is elvégezte.

– Most pedig engedd le őket abba a tóba.

A fiú így is tett, s mindkét edény lesüllyedt a tó fenekére.

– Most – mondta a Buddha – hozz egy nagy botot, és törd fel vele az edények tetejét.

A fiú nagyon boldog volt, mert azt gondolta, hogy a Buddha egy csodálatos szertartást végez az apjáért.

Ősi indiai szokás szerint amikor valaki meghal, a fia elviszi a holttestet a halotti máglyára és elégeti. Amikor a test már félig elégett, a fiú egy vastag bottal szétöri a halott koponyáját. A régi hit szerint amikor ezen a világon szétnyílik a koponya, fönnt kitérül a menny kapuja. A fiatalember azt gondolta hát: „Apám testét tegnap elhamvasztottuk. A Buddha most azt akarja, hogy jelképesen az edényeket törjem fel.” Nagyon örült a szertartásnak.

Fogott egy botot, ahogy a *Buddha mondta, és nagyokat ütve az edényekre feltörte mindkettőt. Az egyik edényből a vaj azon nyomban feljött a felszínre, és a víz színén kezdett lebegni. A másikkól kiömlő kavicsok viszont a tó alján maradtak. A Buddha ekkor így szólt:*

– Nos, fiatalember, ennyit tehettem. Most hívd a papokat és a csodatévőket, és mondd nekik, hogy mantrázzanak és imádkozzanak: „Ó, kavicsok, gyertek a víz felszínére, gyertek föl! Ó, vaj, süllyedj a víz alá, süllyedj le!” Lássuk, mi történik!

– Jaj, uram, te tréfálsz velem! Hogyan is lenne ez lehetséges? A kavicsok nehezebbek a víznél, nem jöhetnek fel a felszínre, lent kell maradniuk. A vaj pedig könnyebb a víznél, a felszínen kell lebegnie, nem süllyedhet le. Ez a természet törvénye!

– Úgy látom, fiatal barátom, sokat tudsz a természet törvé-

nyéről, mégsem értetted meg ezt a természeti törvényt: ha az apád egész életében olyan dolgokat tett, amik nehezek, mint a kavicsok, akkor elkerülhetetlenül lefelé vezet az útja; ki hozhatná föl? Ha viszont a cselekedetei könnyűek voltak, mint a vaj, akkor fölfelé emelkedik majd; ki is húzhatná vissza?

Minél hamarabb értjük meg a természet törvényét, minél előbb kezdünk el azzal összhangban élni, annál hamarabb szabadulunk meg a boldogtalanságtól.⁹

ÖTÖDIK FEJEZET

AZ ERKÖLCSÖS ÉLET ELSAJÁTÍTÁSA

Feladatunk a szenvedés megszüntetése azáltal, hogy felszámoljuk a szenvedés okait, vagyis a tudatlanságot, a sóvárgást és az elutasítást. Ennek megvalósításához a Buddha egy olyan gyakorlati utat fedezett fel, követett és tanított, mellyel elérhetjük célunkat. Ezt az utat Nyolcrésű Nemes Ösvénynek nevezte.

Egyszer, amikor arra kérték, hogy néhány szóban mondja el, mit jelent az ösvény, a Buddha ezt mondta:

*„Tartózkodni a helytelen tettektől,
helyesen cselekedni,
megtisztítani a tudatot”
– ez a megvilágosodottak tanítása.¹*

Ez nagyon világos magyarázat, mely mindenki számára elfogadható. Mindenki egyetért abban, hogy kerülnünk kell az ártó cselekedeteket, és üdvös cselekedeteket kell véghezvinnünk. De hogyan határozzuk meg, hogy mi a hasznos és az ártó, mi a helyes és a helytelen? Nézeteink, hagyományaink, személyes elfogultságunk vagy előítéleteink alapján próbálunk dönteni, és így szűk, szektáriánus meghatározásokat alkotunk, melyek egyeseknek elfogadhatóak, mások számára viszont nem. Az ilyen szűk értelmezések helyett a Buddha univerzális módon határozza meg a helyes és a helytelen, a bűn és a tisztaság fogalmát. Minden cselekedet, amely másoknak árt, amely megzavarja békéjüket és harmóniájukat, az bűnös és helytelen cselekedet. Minden cselekedet, amely segít másokon, amely hozzájárul békéjükhöz és harmóniájukhoz, az üdvös és helyes cselekedet. Emellett a tudat valójában nem vallási ceremóniák végzésével

vagy szellemi gyakorlatokkal tisztul meg, hanem azért, hogy az ember közvetlenül megtapasztalja önmaga valóságát, és következetesen dolgozik a szenvedést okozó beidegződések eltávolításán.

A Nyolcúttú Nemes Ösvény három részre osztható: a *sílára*, a *szamádhirra* és a *pannyára*. A *síla* az erkölcs gyakorlását jelenti, tartózkodást a helytelen cselekedetektől a test és a beszéd szintjén. A *szamádhi* az összpontosítás gyakorlata, annak a képességnek a kifejlesztése, hogy tudatosan irányítsuk és ellenőrizzük tudati folyamatainkat. A *pannyá* bölcsességet jelent, belső valóságunk közvetlen megtapasztalását.

AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSÁNAK JELENTŐSÉGE

Mindenkinek, aki a Dhamunát kívánja gyakorolni, a *síla* gyakorlásával kell kezdenie. Ez az első lépés, amely nélkül nem lehet haladni az úton. Tartózkodnunk kell minden cselekedettől, minden szótól és tettől, mely árt másoknak. Ez könnyen elfogadható; a társadalom ilyen viselkedést vár el tőlünk annak érdekében, hogy működni tudjon. De valójában nemcsak azért kell tartózkodnunk ezektől a cselekedetektől, mert ártunk vele másoknak, hanem azért is, mert ezzel saját magunknak is ártunk. Lehetetlen helytelenül cselekedni – fenyegetőzni, ölni, lopni vagy erőszakoskodni anélkül, hogy nagy nyugtalanságot, erős sóvárgást és elutasítást ne hoznánk létre tudatunkban. A sóvárgás vagy az elutasítás boldogtalanságot okoz az adott pillanatban és a jövőben is.

Amint a Buddha mondta:

*Tűzben ég most, tűzben ég a jövőben,
a helytelenül cselekvő kétszer szenved,
Boldog most, boldog a jövőben,
az erényes ember kétszer örvend.²*

Nem kell meghalnunk ahhoz, hogy megismerjük a mennyet és a poklot; megismerhetjük ebben az életben is, saját bensőnkben. Amikor helytelenül cselekszünk, a sóvárgás és elutasítás pokoli tüzét érezzük. Amikor *helyesen* cselekszünk, a benső béke mennyországát tapasztaljuk. Így hát nemcsak mások érdekében, hanem saját érdekünkben is szükséges, hogy ne ártsunk magunknak, hogy tartózkodjunk a helytelen szavaktól és tettektől.

A *síla* gyakorlásának van egy másik értelme is. Saját magunk megismerésére törekszünk, arra, hogy bepillantást nyerjünk a valóság mélységeibe. Ehhez nagyon nyugodt és csendes tudatra van szükség. Nem láthatunk a medence mélyére, ha a víz zavaros. A befelé tekintés csendes, nyugtalanságtól mentes tudatot kíván. Amikor helytelenül cselekszünk, tudatunkat eltölti a nyugtalanság. Csak akkor válhat tudatunk elég békés ahhoz, hogy befelé tekintsünk, ha a test és a beszéd szintjén tartózkodunk a helytelen cselekvéstől.

Van még egy oka annak, hogy miért *elengedhetetlen a síla*: aki a Dhammát gyakorolja, a szenvedéstől való megszabadulás végső célja felé halad.

Ennek során nem vehet részt olyan tevékenységekben, melyek tudatának éppen azon rögzült szokásait erősítik, melyeket megszüntetni igyekeznek. Minden másoknak ártó tett mögött sóvárgás, elutasítás és tudatlanság rejlik. Ha ilyen cselekedeteket viszünk véghez, az ösvényen megtett minden egyes lépésnél két lépést visszalépünk, mellyel megakadályozzuk előrehaladásunkat a cél felé.

Így tehát a *síla* nemcsak a társadalom javát szolgálja, hanem annak minden egyes tagját, és nem csupán társadalmi helyzetüket, hanem a Dhammában való fejlődésüket is segíti.

A Nyolcztű Nemes Ösvény három része tartozik a *síla*-hoz: a helyes beszéd, a helyes cselekvés és a helyes életmód.

A HELYES BESZÉD

A beszédnek tisztának és helyesnek kell lennie. A tisztaság azt jelenti, hogy száműzzük beszédünkből a tisztátalanságot. Meg kell hát értenünk, mit is jelent a tisztátalan beszéd. Ezen a következőket értjük: hazudni, azaz kevesebbet vagy többet állítani az igazságnál; olyasmit mondani, ami egymásra haragíthatja a barátokat; a rágalmazás és a becsületsértés; a durva beszéd, mely másokat zavar és nincs érdemi hatása; a pletykálkodás, az üres fecsegés, mellyel pazaroljuk saját időnket és mások idejét is. Ha tartózkodunk minden ilyesfajta helytelen beszédétől, az helyes beszédhez vezet.

De nem csupán nemleges állításokkal mutatható be. Ahogy a Buddha magyarázta, az, aki a helyes beszédet gyakorolja:

az igazságot szólja, állhatatos az igazmondásban, szavahihető, megbízható és egyenes mások irányában. Összébékíti a veszekedőket és erősíti az egyetértést. A harmóniában leli örömét, harmóniát keres, a harmónia gyönyörködteti, és harmóniát hoz létre szavaival. Beszéde gyengéd, kellemes a fülnek, kedves, szívmelegető, előzékeny, nyájas és sokaknak élvezetes. A kellő pillanatban szól, tényszerűen, segítő szándékkal, a Dhammának és a Viselkedési Kódexnek megfelelően. Szavai emlékeztetéseket, időszertekek, meggondoltak, jól kiúlasztottak és építő jellegűek.³

A HELYES CSELEKVÉS

A cselekvésnek is tisztának kell lennie. Mint a beszédnél, itt is meg kell értenünk, melyek a tisztátalan cselekedetek, hogy tartózkodhassunk azoktól. Idetartoznak a következő tettek: élőlényt megölni; lopni; helytelen szexuális magatartást tanúsítani, például erőszakot vagy házasságtörést elkö-

verni; valamint kábítószereket és szeszesitalokat fogyasztani, amellyel elvesztjük józan ítélőképességünket és nem tudjuk, mit mondunk vagy teszünk. Ha viszont elkerüljük ezeket a tetteket, az helyes cselekvéshez vezet.

Ez sem csupán nemleges állításokkal mutatható be. A Buddha ezt mondta, amikor olyasvalakit jellemzett, aki helyesen cselekszik: „Félretéve a botot és kardot, óvakodik az ártástól, telve kedvességgel, minden élőlény javát keresi. Tartózkodik a lopástól, ő maga is tiszta lényként él.”⁴

A SZABÁLYOK

Közönséges, világi életet élő emberek számára a helyes beszéd és a helyes cselekvés gyakorlása az Öt Szabály alkalmazását jelenti, melyek a következők:

1. tartózkodni bármely élőlény elpusztításától;
2. tartózkodni a lopástól;
3. tartózkodni a helytelen szexuális magatartástól;
4. tartózkodni a hamis beszéd-től;
5. tartózkodni a kábítószerektől, szeszes italoktól.

Ez az öt szabály az elengedhetetlen minimum az erkölcsös élethez. Mindenkinek követnie kell, aki a Dhammát kívánja gyakorolni.

Mindamellett életünkben eljőhetnek olyan időszakok, amikor ideiglenesen félretesszük a világi ügyeinket – talán csak néhány vagy egyetlen napig – annak érdekében, hogy megtisztítsuk tudatunkat, hogy a megszabadulásért dolgozzunk. Az ilyen időszak a Dhamma komoly gyakorlásának az ideje. ezért magatartásunkra még inkább oda kell figyelnünk, mint a mindennapi életben. Lényeges tehát elkerülni az önmagunk

tisztításának folyamatát gátló vagy attól eltérítő cselekedeteket. Ennek érdekében, ez idő alatt nyolc szabályt követünk. Ezekbe beletartozik az öt alapvető szabály, egy módosítással: a helytelen szexuális magatartástól való tartózkodás helyett mindenfajta szexuális aktivitástól tartózkodunk. Ezenkívül vállaljuk, hogy tartózkodunk a késői étkezéstől (vagyis a dél utáni étkezéstől); tartózkodunk az érzéki örömöktől és a test díszítésétől; és a tartózkodunk a túl kényelmes ágy használatától. Az önmegtartóztatás és a kiegészítő szabályok elősegítik a befelé tekintéshez szükséges nyugalmat és éberséget, valamint segítik elhárítani a külső, zavaró tényezőket. A Nyolc Szabályt csupán a Dhamma intenzív gyakorlására szánt időszakokban kell követni. Amikor ennek a periódusnak vége, a világi ember visszatérhet az Öt Szabályhoz, vagyis az erkölcsös élet alapelveihez.

Végül, az otthonatlan remete, a kolduló szerzetes életét választók számára tíz szabály létezik. Ebbe a tíz szabályba beletartozik az előző nyolc, melyből a hetedik ketté van osztva; plusz egy szabály: tartózkodás pénz elfogadásától. A szerzetesek csak a kapott adományokból tarthatják fenn magukat, s ezáltal teljesen tudatuk tisztításának szentelhetik életüket, saját javukra és mindenki más javára.

Az Öt, a Nyolc vagy a Tíz Szabály nem a hagyomány által diktált üres formáság. Ezek szó szerint „a fejlődés megvalósításához vezető lépések,” rendkívül gyakorlatias eszközei annak, hogy szavainkkal és cselekedeteinkkel ne ártsunk se magunknak, se másoknak.

A HELYES ÉLETMÓD

Mindenkinek a helyes módon kell biztosítania megélhetését. A helyes megélhetésnek két ismérve van. Először is, munkánkkal nem szeghetjük meg az Öt Szabályt, mivel így

nyilvánvalóan ártanak másoknak. Emellett nem foglalkozhatunk olyasmivel, ami másokat a szabályok megszegésére bátorít, mivel ez szintén árt másoknak. Megélhetésünk módja sem közvetlen, sem közvetett módon nem lehet más lények sérelmére. Így minden olyan foglalatosság, ahol ölni kell, akár embert, akár állatot, nyilvánvalóan nem helyes megélhetés. Az sem helyes megélhetés, ha valaki más öl, s mi a levágott állatok részeivel, bőrével, húzával, csontjaival stb. kereskedünk, hiszen ez esetben munkánk mások helytelen cselekedeteihez kapcsolódik. A szeszes italok vagy kábítószerek eladása nagyon nyereséges lehet, azonban ha mi magunk tartózkodunk is ezek fogyasztásától, azok forgalmazása másokat a kábítószerek használatára buzdít, és így árt másoknak. Kaszinót működtetni igen jövedelmező lehet, de akik játszani jönnek, szintén ártanak maguknak. Méreggel, fegyverrel, lőszerrel, bombával, rakétával kereskedni jó üzlet, de rendkívül sok ember békéjét és nyugalmaát sérti. Ezek közül tehát egyik sem jelent helyes megélhetést.

Még ha az adott munka nem is árt másoknak, de a másoknak való ártás szándékával végzik, nem helyes megélhetés. A doktor, aki járványban reménykedik, a kereskedő, aki éhínséget remél, nem a helyes megélhetést gyakorolja.

Minden emberi lény tagja a társadalomnak. Munkánkkal eleget teszünk társadalmi kötelezettségeinknek, és különböző módon segítjük embertársainkat. Cserébe jövedelemhez jutunk. Még egy szerzetes is a saját munkáját végzi, hogy alalmaznához jusson: tudata tisztításának munkáját végzi saját javára és mindenki más javára. Ha viszont megtéveszt másokat, varázslatokat mutat be vagy spirituális képességekkel kérkedik és ebből próbál hasznot húzni, nem a helyes megélhetést gyakorolja.

Bármennyi jövedelmet kapunk is munkánkért, az saját magunk és a tőlünk függő személyek eltartását kell hogy

szolgálja. Ha ennél többet keresünk, annak legalább egy részét vissza kell juttatnunk a társadalomnak, hogy az mások javát szolgálja. Ha a társadalom hasznára kívánunk válni, hogy fenntarthassuk önmagunkat és támogathassunk másokat, akkor helyes a megélhetésünk.

A SÍLA GYAKORLÁSA A VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓS TANFOLYAMON

A helyes beszédet, a helyes cselekvést és a helyes életmódot saját érdekünkben és mások érdekében szükséges gyakorolnunk. A Vipasszaná meditációs tanfolyam lehetőséget ad a síla minden elemének gyakorlására. Ez az időszak a Dhamma intenzív gyakorlására szolgál, így minden résztvevőnek a Nyolc Szabályt kell követnie. Ugyanakkor a kurzuson első alkalommal résztvevők, illetve a betegségben szenvedők számára van egy könnyítés: esténként könnyű vacsorát fogyaszthatnak. Ezért ezek az emberek formálisan csupán az Öt Szabályt vállalják, noha minden más tekintetben a Nyolc Szabályt követik.

A szabályokon kívül minden résztvevőnek a csend betartását kell megfogadnia a kurzus utolsó teljes napjáig. A tanítóval vagy a tanfolyam szervezőivel beszélhetnek, de meditáló társaikkal nem. Így a zavaró tényezők a minimumra csökkennek; a résztvevők szoros közelségben élhetnek és gyakorolhatnak anélkül, hogy zavarnák egymást. Ilyen nyugodt, csendes, békés légkörben lehetővé válik a kifinomult belső figyelem gyakorlása.

A befelé figyelés megvalósításáért cserébe a meditálók ételt és szállást kapnak, melynek költségeit mások adományai fedezik. Ily módon a kurzus alatt többé-kevésbé valódi szerzetesi életet élnek, mások jótékonyágának köszönhetően.

A tanfolyamon a meditálók legjobb képességeik szerint gyakorolnak, saját javukra és mások javára, így a helyes életmódot gyakorolják.

A *sila* gyakorlása elengedhetetlen része a Dhamma ösvényének. Nélküle nem haladhatunk az úton, mert tudatunk túlságosan nyugtalan marad ahhoz, hogy megfigyelhessük a belső valóságot. Vannak, akik azt tanítják, hogy spirituális fejlődés lehetséges a *sila* nélkül is. Bármit is tesznek, az ilyen emberek nem a Buddha tanításait követik. A *sila* gyakorlása nélkül átélhetünk különféle eksztatikus élményeket, de helytelen ezeket spirituális eredményeknek tekinteni. *Sila* nélkül biztos, hogy nem szabadíthatjuk meg tudatunkat a szenvedéstől, és nem tapasztalhatjuk meg a végső igazságot.

Kérdések és válaszok

A helyes cselekvés nem jelent egyfajta ragaszkodást?

S. N. Goenka: Nem. Egyszerűen a tőlünk telhető legjobbat tesszük, megértve, hogy cselekedetünk eredményét nem mi határozzuk meg. Végezzük a feladatunkat, és az eredményt a természetre, a Dhammára bizzuk: „Legyen, ahogyan lennie kell.”

Akkor készek vagyunk hibázni is?

Ha hibázunk, elfogadjuk, és legközelebb megpróbáljuk nem elkövetni a hibát. Lehet, hogy legközelebb sem sikerül, de ismét csak mosolyogjunk, és próbáljuk meg másképpen. Ha mosolyogva tudunk szembenézni a kudarccal, nem beszélhetünk ragaszkodásról. De ha a kudarc letör és a siker feldob, bizonyosan ragaszkodásról van szó.

Tehát a helyes cselekvés csak az erőfeszítést jelenti, és nem az eredményt?

Nem, nem az eredményt. Ha a cselekedetünk jó, az eredmény elkerülhetetlenül jó lesz. A Dhamma gondoskodik erről. Nem áll hatalmunkban megválasztani az eredményt, de megválaszthatjuk tetteinket. Csak cselekedjen a legjobb tudása szerint.

Helytelen cselekedetnek számít-e véletlenül ártani valakinek?

Nem. Meg kell lennie bennünk a szándéknak, hogy ártunk valakinek, és véghez is kell vinnünk az ártó cselekedetet; csak ekkor cselekedünk helytelenül. Nem szabad túlzásba vinnünk a *síllát*, értelmetlen és haszontalan volna. Másfelől viszont az is veszélyes, ha olyan óvatlanul cselekszünk, hogy folyamatosan ártunk másoknak, majd azzal mentegetőzünk, hogy nem volt bennünk ártó szándék. A Dhamma tudatoságra tanít.

Mi a különbség a helyes és a helytelen szexuális magatartás között? Szándék kérdése?

Nem. A szexualitásnak megvan a maga helye a világi ember életében. Nem szabad erőszakkal elfojtani, mert az erőltetett önmege tartóztatás feszültséget teremt, melyből még több probléma és nehézség származik. Ugyanakkor, ha szabad utat engedünk a nemi váagnak, és szexuális viszonyt létesítünk bárkivel, amikor a szenvedély megjelenik bennünk, akkor sohasem leszünk képesek megszabadítani tudatunkat a szenvedélytől. E két, egyaránt veszélyes szélsőség elkerülésére a Dhamma középutat javasol, szexualitásunk egészséges kifejeződését, mely még lehetővé teszi spirituális fejlődésünket. Ez olyan szexuális kapcsolatot jelent egy férfi és egy nő között, akik elkötelezték magukat egymás iránt. Amennyiben partnerünk is Vipasszaná gyakorló, ha megjelenik a szenvedély, mindketten szemléljük azt. Nem fojtjuk el, s nem engedjük szabadjárá. A szemlélés segítségével könnyen megszabadulhatunk a szenvedélytől. Időnként még élnek nemi életet, de

fokozatosan afelé az állapot felé haladnak, ahol a szexualitásnak már nincs jelentősége. Ez a valódi, természetes önmegtartóztatás állapota, amikor már a szenvedély gondolata sem merül fel a tudatban. Ez az önmegtartóztatás olyan örömmel tölt el, mely túl van bármilyen szexuális kielégülésen. Folyamatosan elégedettnek és harmonikusnak érezzük magunkat. Meg kell tanulnunk átélni ezt a valódi boldogságot.

Nyugaton sokan úgy gondolják, hogy bármely két, egyetértő felnőtt között megengedhető a szexuális kapcsolat.

Ez a nézőpont nagyon távol áll a Dhammától. Ha valaki lefekszik valakivel, aztán egy másikkal, aztán megint egy másikkal, az megsokszorozza a szenvedélyét és megsokszorozza a szenvedését. Vagy el kell köteleznie magát valaki mellett, vagy önmegtartóztatást kell gyakorolnia.

Mi a véleménye a kábítószeresek használatáról, mint más valóságok, másfajta tudatállapotok megtapasztalásában segítő eszközökről?

Néhány tanítványom arról számolt be, hogy pszichedelikus szerek használatával hasonló élményeket élt át, mint a meditáció során. Akár így van, akár nem, a kábítószer által kiváltott élmény egyfajta függés egy külső tényezőről.

A Dhamma viszont megtanítja, hogyan váljunk saját mesterünké, hogy a valóságot kívánságunk szerint, bármikor megtapasztalhassuk. A másik fontos különbség, hogy a kábítószer-használat sok esetben ahhoz vezet, hogy az ember elveszti belső egyensúlyát és árt magának, míg a Dhamma gyakorlása által megtapasztalt valóságélmény a meditálókat kiegyensúlyozottabbá teszi anélkül, hogy ártalmára lennének maguknak vagy bárki másnak.

Az ötödik szabály a kábítószeresek, szeszes italok használatától való tartózkodást jelenti, vagy azt, hogy ne kerüljünk mámoros vagy

ittas állapotba? Végül is inni egy keveset anélkül, hogy lerészegednénk, nem tűnik igazán ártalmasnak. Vagy Ön azt mondja, hogy egy pohár szeszes ital elfogyasztása is a síla megszegésének számít?

Még ha kis mennyiséget iszunk is, hosszú távon sóvárgást hozunk létre az alkohol iránt. Nem vesszük észre, de meg tesszük az első lépést a rászokás felé, ami mindenképpen ártalmas saját magunk és mások számára is. Minden alkoholistá egy pohár itallal kezd. Miért tegyük meg az első lépést a szenvedés felé? Ha komolyan meditálunk, és véletlenül társaságban megiszunk egy pohár bort, azt fogjuk tapasztalni, hogy aznap gyengébb lesz a meditációnk. A Dhamma nem fér meg kábítószerrel, szeszes italok fogyasztásával. Ha valóban fejlődni kívánunk a Dhammában, tartózkodnunk kell mindenfajta kábítószerrel és szeszes italtól. Ez meditálók ezreinek a tapasztalata.

A nyugatiak számára különösen fontos a helytelen szexuális magatartásról és a kábítószerrel, szeszes italok fogyasztásáról szóló két szabály megértése.

Nálunk az emberek gyakran mondogatják: „Ha valami jó érzést vált ki, helyesnek kell lennie.”

Mert nem látják a valóságot. Amikor egy adott cselekedetünket az elutasítás vezérli, azonnal nyugtalanságot tapasztalunk tudatunkban. Azonban ha sóvárgásból cselekszünk, az kellemesnek tűnik a tudat felszínén, jóllehet a mélyén nyugtalanság rejtőzik. A jó érzésnek tudatlanságunk az oka. Ha megértjük, hogyan ártunk magunknak az ilyen cselekedetekkel, természetes, hogy nem tesszük többé.

A húsevés a síla megszegésének számít?

Nem, hacsak nem mi öljük meg az állatot. Hogyha húsételhez jutunk és élvezzük az ízt, mint bármely más ételnél,

nem szegjük meg a szabályt. Persze a húsevésssel közveteti módon valakit arra bátorítunk, hogy öléssel megszegje a szabályokat. És a húsfogyasztással egy finomabb szinten is ártunk magunknak. Egy állat minden pillanatban sóvárgást vagy elutasítást hoz létre: képtelen szemlélni saját magát, tisztítani a tudatát. Testének minden rostját átjárja a sóvárgás és az elutasítás. A nem vegetáriánus étel fogyasztásával ezt vesszük magunkhoz. Egy meditáló a sóvárgástól és az elutasítástól való megszabadulásra törekszik, így hasznára válik, ha elkerüli az ilyen ételek fogyasztását.

Ezért kapunk vegetáriánus ételt a tanfolyamokon?

Igen, ez a legjobb a Vipasszaná meditáció gyakorlásakor.

Javasolja a vegetáriánus táplálkozást a mindennapi életben?

Igen, ott is hasznos.

Hogyan lehet a pénzkeresés elfogadható egy meditáló számára?

Ha Dhammát gyakorlunk, akkor is boldogok vagyunk, ha nem keresünk pénzt. De ha pénzt keresünk, és nem gyakorlunk Dhammát, boldogtalanok maradunk. A Dhamma a fontosabb. Ha világi életet élünk, fenn kell tartanunk magunkat valamiből. Becsületos, kemény munkával pénzt kell keresnünk, ezzel nincs semmi baj. Ám a Dhammával tegyük ezt.

Ha valamilyen szinten munkánknak nincs jó hatása, vagy pedig munkánk eredményét rosszra lehet használni, az helytelen megélhetés?

A szándékunktól függ. Hogyha csak a pénz felhalmozása érdekel, azt gondoljuk: „Nem számít, hogy ártok másoknak, amíg megkapom a pénzem, nem törődöm vele”, ez helytelen megélhetés. De ha a szándékunk mások szolgálata, s ennek ellenére ártunk valakinek, azért nem vagyunk hibásak.

A vállalatom olyan eszközt gyárt, amellyel többek között atomrobbantások adatait lehet rögzíteni. Felkértek, hogy fejlesszem ezt a terméket, de valahogy nem tűnt helyesnek nekem.

Ha valamit csak arra fognak használni, hogy ártsanak vele másoknak, abban semmiképpen se vegyünk részt. De ha valamit pozitív és negatív célra is lehet használni, nem vagyunk felelősek azért, hogy mások mire használják. Végezzük a munkánkat azzal a szándékkal, hogy mások jóra használják. Ezzel nincs semmi baj.

Mit gondol a békemozgalomról?

Ha békemozgalmon tétlenséget ért az agresszióval szemben, az bizonyosan helytelen. A Dhamma azt tanítja, hogy cselekedjünk pozitívan, és legyünk gyakorlatiasak.

Mit gondol a Mahatma Gandhi vagy Martin Luther King által tanított passzív ellenállásról?

A helyzettől függ. Ha egy agresszor csak az erőszak nyelvén ért, semlegességünket fenntartva használnunk kell fizikai erőnket. Egyébként használhatjuk a passzív ellenállást, de nem félelemből, hanem morális bátorságból. Ez a Dhamma útja, és Gandhi erre nevelte az embereket. Bátorságot kíván, hogy üres kézzel nézzünk szembe a felfegyverzett ellenséggel. Hogy ezt megtegyük, felkészültnek kell lennünk a halálra is. A halál előbb-utóbb mindenképpen eljön; meghalhatunk félve vagy bátran is. A Dhamma-gyakorló nem fél a haláltól. Gandhi azt mondta követőinek, akik erőszaknak voltak kitéve, hogy „a mellkasotokon ejtsenek sebet, ne a hátatokon”. Ő is a benne rejlő Dhammának köszönhette sikerét.

Őn is azt állítja, hogy az embereknek lehetnek csodálatos medi-

tációs élményeik a szabályok betartása nélkül is. Akkor nem dogmatikus és merev ekkora hangsúlyt helyezni az erkölcsös viselkedésre?

Számos tanítvány esetéből látom, hogy azok, akik nem tulajdonítanak jelentőséget a *silának*, nem tudnak előrehaladni az ösvényen. Az ilyen emberek évekig járhatnak kurzusokra, csodálatos meditációs élményeik lehetnek, de mindennapi életük nem változik. Nyugtalanok és boldogtalanok maradnak, mert játékot űznek a Vipasszanából, mint ahogy annyi minden mással is játékot űztek. Az ilyen emberek valójában vesztesek. Azoknak, akik valóban arra szeretnék használni a Dhammát, hogy javítsanak az életükön, a lehető legkörültekintőbben kell gyakorolniuk a *silát*.

AZ ORVOS RECEPTJE

Volt egyszer egy ember, aki beteg lett, és elment az orvoshoz. Az megvizsgálta, és gyógyszert írt fel neki. Az ember nagyon hitt az orvosában. Hazatérve egy gyönyörű szobrot és képet helyezett el az imahelyiségben az orvorról. Majd leült és így hódolt a képnek és a szobornak: háromszor leborult, virágokat és füstölőt ajánlott fel. Ezután elővette a receptet, melyet a doktor felírt neki, és ünnepélyesen felolvasta: „Két tabletta reggel! Két tabletta délben! Két tabletta este!” És mindennap, egész életén át ismételtette a recept szavait, mivel nagyon bízott az orvosában. Ám ez nem segített rajta.

Az ember végül elhatározta, hogy visszamegy az orvoshoz, hogy többet megtudjon a receptről. Szaladt hát az orvoshoz, és megkérdezte:

– Miért írta fel nekem ezt a gyógyszert? Hogyan gyógyít ez meg engem?

Miután az orvos okos ember volt, elmagyarázta:

– Nos, nézze, ez az Ön betegsége, és ez a betegség oka. Ha beveszi a felírt gyógyszert, az megszünteti betegségét. Ha az okot megszüntetjük, a betegség magától elmúlik.

Az ember azt gondolta: „Nahát, ez csodálatos! Az én orvosom olyan okos! A receptjei olyan hatásosak!” Majd hazament, és elkezdett vitatkozni a szomszédaival és ismerőseivel, azt állítva: „Az én orvosom a legjobb! A többi orvos nem ér semmit!” De mit nyert ezzel az érveléssel? Egész életében folytathatja ezt a harcot, de semmire sem megy vele. Csak akkor szabadulhat meg a szenvedéstől, a betegségtől, ha beveszi a gyógyszert. Csak így segíthet rajta az orvosság.

Minden megvilágosodott személy olyan, mint egy orvos. Együttérzésből receptet ad az embereknek arra, hogyan szabaduljanak meg a szenvedéstől. Az emberek vakon hisznek benne, a receptből bálványt hoznak létre, és elkezdnek har-

colni a többi szektával, azt hangoztatva, hogy az ő vallásalapítójuk tanítása magasabb rendű. Senki sem törődik a tanítás gyakorlásával, nem veszik be a felírt orvosságot, hogy kigyógyuljanak a betegségből.

Az orvosban bizni hasznos, ha ez arra bátorít bennünket, hogy megfogadjuk a tanácsát. Szintén hasznos megértenünk a gyógyszer hatásmódját, ha utána be is vesszük azt. De anélkül, hogy bevennénk a gyógyszert, nem gyógyulhatunk ki a betegségből. Nekünk magunknak kell bevennünk az orvosságot.

HATODIK FEJEZET

AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ELSAJÁTÍTÁSA

A *sila* gyakorlásával arra törekszünk, hogy uralkodni tudjunk a beszédünkön és a fizikai cselekedeteinken. A szenvedés oka azonban a tudati cselekedeteinkben rejlik. Pusztán a szavaink és tetteink szabályozásának nincs értelme, ha a tudat továbbra is a helytelen tudati cselekedetek miatti vágyódás és elutasítás tüzeiben ég. Ily módon saját magunk ellen cselekszünk, és ezért sohasem lehetünk boldogok. Előbb vagy utóbb kitör a vágy és az elutasítás, megszegjük a *silát*, ezzel ártva másoknak és saját magunknak is.

Elméletben lehet, hogy megértjük, hogy helytelenül cselekedni nem jó. Elvégre minden vallás már évezredek óta az erkölcsösség fontosságáról beszél. Mégis, amikor a kísértés megjelenik, az úrrá lesz a tudaton, és megszegjük a *silát*. Egy alkoholista jól tudja, hogy nem kellene innia, mert az alkohol árt neki, mégis, amikor feltámad a vágy, az alkohol után nyúl és leissza magát. Azért nem tudja abbahagyni az ivást, mert nincs uralma a tudata fölött. Ha viszont valaki megtanulja megszüntetni a helytelen tudati cselekedeteket, akkor könnyedén lesz képes a helytelen beszédétől és cselekedetektől mentesen élni.

Mivel a probléma a tudatunkban gyökerezik, ezért a tudat szintjén kell vele szembenéznünk. Ahhoz, hogy ezt megteheszük, hozzá kell fognunk a *bháváná* gyakorlásához, ami szó szerint a tudat fejlesztését, ismertebb nevén pedig meditációt jelent. A *bháváná* szó jelentése a Buddha kora óta eltorzult, miután annak gyakorlását hanyagolni kezdték. Manapság pedig sokfajta elméletre és spirituális gyakorlatra utalnak ezzel a szóval, mint például a Dhammáról való olvasásra, beszédre,

gondolkodásra vagy a Dhamma hallgatására. A „meditáció”-t, a *bhāvanā* legelterjedtebb angol fordítását, még pontatlanabban használják a különféle tevékenységekre, a relaxációtól kezdve az álmodozáson és a szabad asszociáción át az önhipnózisig. Ez mind távol van attól, amit a Buddha a *bhāvanā*n értett. Ő ezt egy meghatározott tudati gyakorlatra, a tudat összpontosítását és megtisztítását célzó, egyedi technikára alkalmazta.

A *bhāvanā* két dolog elsajátítását jelenti, az összpontosítást (*szamádhi*) és a bölcsességet (*panyā*). Az összpontosítás gyakorlatát a „nyugalom kifejlesztésének” (*szamatha-bhāvanā*) is nevezik, a bölcsességet pedig „a belső valóságátvitel kifejlesztésének” (*vipasszanā-bhāvanā*).

A *bhāvanā* gyakorlása az összpontosítással kezdődik, ami a Nyolcérteű Nemes Ösvény második szakasza. Ez a tudati folyamatok feletti uralom megszerzésének helyes cselekedete, melynek célja, hogy saját tudatunk mestereivé váljunk. Az ösvény három része tartozik ide: a helyes erőfeszítés, a helyes tudatosítás és a helyes összpontosítás.

A HELYES ERŐFESZÍTÉS

A helyes erőfeszítés az első lépés a *bhāvanā* gyakorlásában. A tudaton könnyen úrrá lesz a tudatlanság, és könnyen a sóvárgás vagy az elutasítás uralma alá kerül. Valahogy meg kell erősítenünk a tudatot, hogy az szilárdná és stabilná váljon, olyan hasznos eszközzé, amellyel a legfinomabb szinten figyelhetjük saját természetünket, hogy ezáltal feltárjuk és eltávolítsuk rögzült szokásainkat.

Az orvos, aki páciense beregségét diagnosztizálja, vérmintát vesz, és azt mikroszkóp alá helyezi. Mielőtt megvizsgálná a vérmintát, először élesre kell állítania a mikroszkópot. Csak ezután tudja megvizsgálni a mintát, felfedezni az okot, és

megállapítani a betegség megfelelő gyógymódját. Ehhez hasonlóan, meg kell tanulnunk tudatunk összpontosítását, vagyis azt, hogy hogyan rögzíthetjük és tarthatjuk tudatunkat a figyelem tárgyán. Így olyan eszközzé tesszük tudatunkat, amellyel saját, legfinomabb valóságunkat ismerjük meg.

A Buddha többféle módszert tanított a tudat összpontosítására, mindig ahhoz a személyhez igazítva azt, aki épp gyakorlati tanításért fordult hozzá. A belső valóság megismeréséhez a legmegfelelőbb technika, amit maga a Buddha is gyakorolt, az *ánápána-szati*, a légzés tudatosítása.

A légzés a figyelem olyan tárgya, amely mindenki számára bármikor elérhető, mivel mindannyian a születésünktől fogva lélegzünk, egészen a halálunkig. A meditálók ülő testhelyzetben, egyenes és kényelmes testtartással, csukott szemmel kezdik a gyakorlást. Csendes helyiségben gyakorolnak, ami többnyire mentes a figyelemelterelő hatásoktól. Ahogy a külső világtól befelé fordulnak, úgy találják, hogy a legszembetűnőbb belső tevékenység a saját légzésük; ezért arra figyelnek, ahogy a levegő az orron át be-, majd kiáramlik.

Ez nem légzőgyakorlat; ez a tudatosság gyakorlata. Nem a légzés irányítására tesznek erőfeszítést, hanem arra, hogy tudatosítsák a légzést, ahogy az természetesen történik: mind-egy, hogy hosszú vagy rövid, nehéz vagy könnyű, durva vagy finom. Amilyen hosszán lehetséges, a gyakorló figyelmét a légzésén tartja, és nem engedi, hogy bármilyen elterelő tényező megzavarja a tudatosság folytonosságát.

Meditálóként rögtön felimerjük, hogy milyen nehéz is ez. Ahogy megpróbáljuk a figyelmünket a légzésünkre összpontosítani, elkezdünk aggódni a lábunkban érzett fájdalom miatt. Amikor el akarunk nyomni minden zavaró gondolatot, czer újabb dolog jut eszünkbe: emlékek, tervek, vágyak, féltelmek. Ezek közül egy elragadja a figyelmünket, és egy idő múlva észrevesszük, hogy teljesen megfélekedtünk a légzé-

sünkről. Újra elkezdjük, megújult elhatározással, majd kis idő múlva megint felismerjük, hogy tudatunk elkalandozott anélkül, hogy észrevettük volna.

Ki uralkodik a tudat felett? Mihelyt elkezdjük ezt a gyakorlatot, nagyon hamar világos lesz számunkra, hogy valójában nincs uralmunk a tudatunk felett. Mint az elkényeztetett gyerek, aki egy játék után nyúl, majd megunja és másikat akar, majd megint egy másikat, így ugrál a tudat is egyfolytában egyik gondolatról a másikra, egyik tárgyról a másikra, megfutamodva a valóság előtt.

Ez a tudat beidegződött szokása; ezt teszi egész életünkön át. Ám amikor elkezdjük tanulmányozni a valódi természetünket, akkor abba kell hagynunk a menekülést a valóság előtt. Meg kell változtatnunk a tudati szokásmintánkat, és meg kell tanulnunk szembenézni a valósággal. Ezt azzal kezdjük, hogy megpróbáljuk a figyelmünket a légzésen tartani. Mikor észrevesszük, hogy elterelődött, türelmesen és nyugodtan, újra meg újra visszahozzuk azt. Mikor nem sikerül, újra és újra megpróbáljuk. Mosolyogva, feszültség és csüggedés nélkül, folyamatosan ismétljük a gyakorlatot. Végül is, egy egész élet beidegződését nem tudjuk pár perc alatt megváltoztatni. A feladat ismételt, folyamatos gyakorlást, türelmet és nyugalmat igényel. Így fejlesztjük a valóság tudatosítását. Ez a helyes erőfeszítés.

A Buddha négyféle helyes erőfeszítésről beszél:

- *elkerülni a rossz, helytelen tudatállapotok megjelenését;*
- *ha mégis felbukkannak, megszabadulni tőlük;*
- *a még nem létező, helyes tudatállapotokat létrehozni;*
- *tökéletesen fenntartani és fejleszteni azokat, elérni kiteljesedésüket és tökéletességüket.¹*

A légzés tudatosításának gyakorlásával mind a négyféle helyes tudatosságot gyakoroljuk. Leülünk, és figyelmünket

minden gondolattól mentesen, a légzésünkre összpontosítjuk. Ezáltal létrehozuk és fenntartjuk az öntudatosság helyes állapotát. Nem engedjük, hogy figyelmünk elterelődjön, hogy szétszórtak legyünk, és hogy a valóságot szem elől tévesszük. Ha felbukkan egy gondolat, nem követjük azt, hanem figyelmünkkel újból visszatérünk a légzésre. Így kifejlesztjük a tudatnak azt a képességét, hogy egy adott tárgyra legyen képes összpontosítani, és ne lehessen elterelni – ez az összpontosítás két lényeges tulajdonsága.

A HELYES TUDATOSSÁG

A légzés megfigyelése egyben a helyes tudatosság gyakorlását is jelenti. Szenvedésünk a tudatlanságból ered. Reagálunk, mert nem tudjuk, mit teszünk, mivel nem ismerjük önmagunk valóságát. Tudatunk az idő nagy részét fantáziákban és az illúziókban elveszve tölti, újraélve a kellemes és a kellemetlen élményeket, és félelemmel vagy türelmetlen sóvárgással előrevetíti a jövőt. Ha elveszünk az ilyen sóvárgásban és elutasításban, nem lehetünk tudatában annak, ami éppen akkor történik, és annak, amit éppen csinálunk. Pedig nem kétséges, hogy a most a legfontosabb számunkra. Nem élhetünk a múltban, mert az már elmúlt. A jövőben sem élhetünk, hisz az megfoghatatlan számunkra. Csak a jelenben élhetünk.

Ha nem vagyunk tudatában jelen cselekedeteinknek, akkor a múlt hibáit ismételve és sosem valósíthatjuk meg jövőbeni álmainkat. Ha azonban megtanuljuk a jelen pillanat tudatosítását, akkor a múltat útmutatóként használhatjuk jövőbeni cselekedeteink irányítására, hogy elérhessük céljainkat.

A Dhamma az itt-és-most ösvénye. Ezért ki kell fejlesztenünk a jelen pillanat tudatosításának képességét. Egy olyan

módszerre van szükségünk, amelynek segítségével figyelmünket a jelen pillanat valóságán tarthatjuk. Az *ánápána-szati* ilyen módszer. Gyakorlásával kifejlődik az itt-és-most tudatossága: most belélegzem, most kilélegzem. A légzés tudatosságának gyakorlásával a jelen pillanatot tudatosítjuk.

A másik ok, ami miatt kifejlesztjük a légzés tudatosságát az, hogy meg szeretnénk tapasztalni a végső valóságot. A légzésre való összpontosítás segít abban, hogy feltárjuk önmagunk ismeretlen területeit, hogy tudatosítsuk mindazt, ami korábban tudattalan volt. A légzés hídként szolgál tudatunk tudatos és tudatalatti része között, mivel a légzés tudatosan és tudatalanul is működik. Ha akarjuk, lélegezhetünk egy meghatározott módon, szabályozhatjuk a légzést. Sőt le is állíthatjuk azt egy rövid időre. Amikor viszont abbahagyjuk a légzés tudatos szabályozását, az magától folytatódik.

Kezdhetjük a gyakorlást úgy, hogy szándékosan kissé erősebben lélegzünk, hogy a figyelmünket könnyebben összpontosítsuk. Amint a légzés tudatosítása tisztává és stabilá válik, engedjük, hogy a légzés természetesen folytatódjon, nem számít, hogy az erős vagy lágy, mély vagy felszínes, hosszú vagy rövid, gyors vagy lassú. Ne tegyünk semmilyen erőfeszítést a légzés szabályozására; csupán annyit kell tennünk, hogy tudatosítsuk a légzést. A természetes légzés tudatosságának fenntartásával a test vegetatív működését kezdjük el figyelni – egy olyan tevékenységet, amely általában tudattalan. A szándékos légzés durva valóságától indulva a természetes légzés finomabb valóságának megfigyelése felé haladunk.

A légzéstudatosítás kifejlesztésének egy másik célja, hogy segítségével a sóvárgástól, az elutasítástól és tudatlanságtól mentessé váljunk. Ennek megvalósításához az első lépés, hogy egyszerűen tudatosítsuk azokat. Ebben segíthet a légzés, mert a lélegzés az ember tudatállapotának tükröként működik. Ami-

kor a tudat békés és nyugodt, akkor a légzés szabályos és finom. Bármikor azonban, amikor negatív érzés vagy gondolat merül fel a tudatban – legyen az harag, gyűlölet, félelem vagy szenvedély – akkor a légzés jóval durvábbá, nehezebbé és gyorsabbá válik. Így a légzésünk figyelmeztet bennünket erre a negatív tudatállapotra, és lehetővé teszi, hogy dolgozzunk vele.

Még egy oka van annak, hogy a légzés tudatosítását gyakoroljuk. Mivel célunk a negatív érzésektől és gondolatoktól mentes tudat megteremtése, ügyelnünk kell arra, hogy minden lépés, amelyet a cél felé megteszünk, tiszta és helyes legyen. Még a *szamádhi* kifejlesztésének kezdeti szakaszában is olyan tárgyat kell választanunk a figyelem-összpontosításhoz, amely helyes. A légzés ilyen tárgy. A légzés után nem tudunk sóvárogni, s nem utasítjuk azt el, hiszen az egy olyan valós dolog, ami mentes az illúziótól és a káprázattól. Ezért megfelelő tárgya a figyelemnek.

Azokban a pillanatokban, amikor a tudat tökéletesen a légzésre összpontosul, teljesen mentes a sóvárgástól, az elutasítástól és a tudatlanságtól. Akármilyen rövid is legyen ez a tiszta állapot, az nagyon erőteljes, és félrázza a múltban rögzült valamennyi beidegződésünket. Az összes felhalmozódott reakciót felkavarja, és azok különféle fizikai és tudati nehézségek formájában jelennek meg, akadályozva bennünket a tudatosság kifejlesztésére tett törekvésünkben. Lehet, hogy elveszítjük a türelmünket, mert nem úgy haladunk, ahogy szeretnénk, ez a sóvárgás egyik formája; vagy az elutasítás jelenik meg düh vagy lehangoltság formájában, mert haladásunk lassúnak tűnik. Olykor az álmoság lesz úrrá rajtunk, és elszundítunk, amint leülünk meditálni. Néha pedig olyan zaklatottá válunk, hogy nyugtalanul fészkelődünk, vagy kifogásokat találunk, hogy ne kelljen meditálni. Máskor pedig kételyeink támadnak a tanítónkat, a tanítást vagy a meditációs képességeinket illetően, és elmegy a munkakedvünk. Amikor aztán hir-

telen szembesülünk ezekkel a nehézségekkel, talán arra gondolunk, hogy az egész gyakorlást abba kellene hagynunk.

Ezekben a pillanatokban meg kell értenünk, hogy ezek az akadályok csupán azért keletkeztek, mert sikeresen gyakoroltuk légzésünk tudatosítását. Ha kitartóak maradunk, akkor azok fokozatosan eltűnnek. Amikor pedig megszabadulunk ezektől, a munka könnyebb lesz, mert a gyakorlásnak már ebben a korai szakaszában is eltávolítottuk a rögzült beidegződések néhány rétegét a tudat felszínéről. Így már a légzéstudatosítás gyakorlása közben is elkezdjük tudatunk tisztítását, és haladunk a megszabadulás felé.

A HELYES ÖSSZPONTOSÍTÁS

Figyelmünk összpontosítása a lélegzetünkre kifejleszti a jelen pillanat tudatosságát. A helyes összpontosítás ennek a tudatosságnak a pillanatról pillanatra, minél hosszabb ideig való fenntartását jelenti.

Mindennapos cselekedeteink során is szükségünk van az összpontosításra, de az nem szükségképpen egyezik meg a helyes összpontosítással. Valaki összpontosíthat érzéki vágyainak kielégítésére vagy félelmeinek megelőzésére is. A macska minden figyelmével az egérlyukra összpontosítva várakozik, és kész rávetni magát az egérre, amint az megjelenik. A zsebtolvaj az áldozata pénztárcájára pályázik, és arra a pillanatra vár, amikor lecsaphat rá. A kisgyerek éjjel az ágyából félve bámulja a szoba legsötétebb sarkát, és árnyékban rejtőző szörnyeket képzel oda. Ezek egyike sem helyes összpontosítás, egyik sem használható megszabadulásunk érdekében. A *szamádlinak* olyan tárgyra kell irányulnia, amely mentes minden sóvárgástól, elutasítástól és illúziótól.

A légzés tudatosításának gyakorolásával felismerjük, hogy milyen nehéz a tudatosság folyamatos fenntartása. Annak el-

lenére, hogy szilárdan elhatározzuk, hogy figyelmünket a légzésünkre összpontosítva tartjuk, valahogy, észrevétlenül mégis elkalandozik. Úgy érezzük magunkat, mint egy részeg, aki egyenes vonal mentén próbál haladni, és egyik oldalról a másikra dülöngél. Valójában tényleg részegek vagyunk. Saját tudatlanságunktól és illúzióinktól vagyunk megittasulva, és így folyamatosan dülöngélünk a múltba vagy a jövőbe, a sóvárgásba vagy az elutasításba. Képtelenek vagyunk a fenntartott tudatosság egyenes ösvényén maradni.

Meditálókként bölcsen tesszük, ha ezekkel a nehézségekkel találkozáskor nem keseredünk vagy bátorítalanodunk el, hanem helyett megértjük, hogy időbe telik megváltoztatni tudatunk évek alatt beivódott, rögzült szokásait. Ezt csak úgy tudjuk megvalósítani, ha ismételten, folyamatosan, türelmesen és kitartóan dolgozunk. Feladatunk csupán annyi, hogy figyelmünket újra légzésünkre irányítjuk, amint felfismerjük, hogy az elkalandozott. Ha erre képesek vagyunk, akkor fontos lépést tettünk tudatunk kalandozó természetének megváltoztatására. A rendszeres gyakorlás révén egyre gyorsabban tudjuk visszavinni figyelmünket. A figyelmetlen időszakok fokozatosan lerövidülnek, és a fenntartott tudatosság – a *szamádhi* – mind hosszabbá válik.

Ahogy összpontosításunk megerősödik, ellazulnak, boldognak és energiával feltöltöttek kezdjük érezni magunkat. Lassan megváltozik légzésünk, lággyá, szabályossá, könnyűvé és felszínessé válik. Néha úgy tűnik, hogy teljesen leáll. Valójában, ahogy a tudat lecsendesül, a *test is nyugodtabbá* válik, lelassul az emésztés, s így kevesebb oxigénre van szükségünk.

Ebben a fázisban a légzés tudatosítását gyakorlók közül néhányan különféle, szokatlan élményeket élnek át: például csukott szemmel ülve fényeket vagy képeket látnak, vagy különleges hangokat hallanak. Ezek a különleges tapasztalatok csupán azt mutatják, hogy a tudat, az összpontosítás egy magasabb szintjére jutott. Önmagukban ezeknek az élmé-

nyeknek nincs jelentőségük, és nem szabad fontosságot tulajdonítanunk nekik. A tudatosság tárgya ilyenkor is maradjon a légzés; minden más dolog figyelemelterelésnek számít. Ne várjuk az ilyen élményeket, hiszen olykor megjelennek, máskor meg nem. Ezek a különleges élmények csupán mér-földkövek, amelyek az előrehaladásunkat jelzik az ösvényen. Néha a mér-földkő rejtve van a szemünk elől, máskor meg annyira elszántan, nagy léptekkel haladunk az ösvényen, hogy észre sem vesszük azokat. Ha viszont az ilyen mér-földköveket a végső célnak tekintjük, és ragaszkodunk hozzájuk, akkor egész fejlődésünk megtorpan. Tény, hogy számtalan különleges, érzékszerveink által megtapasztalt élményt át lehet élni. A Dhammát gyakorlók viszont nem az ilyen élményeket keresik, hanem saját természetük belső valóságlátására törekszenek, hogy ezáltal megszabaduljanak a szenvedéstől.

Ezért továbbra is csak a légzésünkre figyeljünk. Ahogy a tudat egyre koncentráltabbá válik, légzésünk finomabb lesz, és egyre nehezebben tudjuk azt követni, nagyobb erőfeszítést kell tennünk, hogy figyelmesek maradjunk. Ezáltal tovább élesítjük tudatunkat, hogy összpontosításunk erősebbé váljon. Mindezt azért tesszük, hogy egy olyan eszközzé alakítsuk, amellyel képesek leszünk eljutni a látszólagos valóságon túlra, hogy megfigyelhessük a legfinomabb belső valóságot.

Sok másfajta technika is létezik az összpontosítás kifejlesztésére. Van, akit arra tanítanak, hogy egy szóra összpontosítson annak ismételtetésével, vagy egy képre figyeljen, vagy egy meghatározott fizikai cselekvést ismétljen újra meg újra. Ezáltal elmélyed a figyelem tárgyában, és boldog, meghitt transz-állapotot ér el. Az ilyen állapot kétségtelenül nagyon kellemes addig, amíg tart, de miután véget ér, az ember újra a hétköznapi életben találja magát, ugyanazokkal a problémákkal, mint korábban. Ezek a technikák úgy hatnak, hogy a tudat felszínén létrehoznak egy béke- és örömréteget, de a mélyben, a beideg-

zódések érintetlenül maradnak. A figyelem tárgyai ezekben a technikákban nem állnak kapcsolatban a pillanatról pillanatra tapasztalható, személyes valóságunkkal. Az átélt öröm egy akaratlagosan létrehozott, ráakódott réteg, s az nem a megisztult tudat mélyéről, spontán módon bukkan fel. A helyes *szamádhi* nem lehet „spirituális szennyezettség”. Menteknek kell lennie minden mesterséges dologtól és minden illúziótól.

A Buddha tanításaiban is megvannak a különféle transzál-
lapotok – a *dzshánák* –, melyek elérhetőek. A Buddha maga is megtanulta a tudati elmélyedés nyolc szintjét mielőtt megvilágosodott volna, és egész életében folytatta gyakorlásukat. Mindazonáltal a transzál-
lapotok önmagukban nem tudták megszabadítani őt. Ezért amikor az elmélyedés szakaszait tanította, hangsúlyozta, hogy azok csupán mérőkövekként szolgálnak a belső valóságlátás kifejlesztésében. A meditálók nem azért fejlesztik ki az összpontosítás képességét, hogy örömet és ekstázist éljenek át, hanem hogy a tudatot olyan eszközzé tegyék, amellyel megismerhetik a saját valóságukat, és eltrávolíthatják a szenvedésüket okozó beidegződéseiket. Ez jelenti a helyes összpontosítást.

Kérdések és válaszok

*Miért tanítja azt, hogy az *ánápána* során az orra, és ne a hasra összpontosítsanak a tanítványok?*

S. N. Goenka: Mert mi az *ánápánát* a Vipasszanára felkészítő gyakorlatként használjuk, és ehhez a fajta Vipasszanához különösen erős összpontosításra van szükség. Minél jobban leszűkítjük a figyelem területét, annál erősebb lesz az összpontosítás. A figyelem ilyen magas szintű kifejlesztéséhez a has túl nagy terület. A legmegfelelőbb erre az orr területe. Ezért tanította a Buddha, hogy ezen a területen gyakoroljunk.

Mialatt a légzés tudatosítását gyakoroljuk, számolhatjuk-e a légzésünket, vagy belégzéskor mondhatjuk-e, hogy „be”, míg kilégzéskor, hogy „ki”?

Nem, kerüljék a szavak ismételtetését. Ha a légzés tudatosításához mindig hozzámondanánk egy szót, akkor egyre inkább a szó válna meghatározóvá, s mi teljesen megfeledeknénk magáról a légzésről. Aztán függetlenül attól, hogy be- vagy kilégzünk, azt mondjuk, hogy „be!” S mindegy, hogy ki- vagy belégzünk, azt mondjuk, hogy „ki!” A szó ezzel egy mantrává válik. Maradjunk a pusztá légzésnél, csak a légzésnél.

Miért nem elegendő a szamádhí gyakorlása a megszabaduláshoz?

Mert a szamádhí által létrehozott tudati tisztaság figyelmen kívül hagyja a rögzültségeket, nem pedig eltávolítja azokat. Ez éppen olyan, mintha valaki úgy akarna kitisztítani egy sáros víztartályt, hogy beleönt valami ülepítőanyagot, mondjuk timsót. A timsó hatására a felszínen lebegő sárrészecskék leülepednek a tartály aljára, és a víz kristálytisztává válik. Hasonlóan a szamádhí a tudat felszíni rétegeit kristálytisztává teszi, de a szennyeződések rétege megmarad a tudatalattiban. Ezeket a rejtett szennyeződések el kell távolítani ahhoz, hogy elérjük a megszabadulást. A tudat mélyén lévő szennyeződések eltávolításához pedig a Vipasszanát kell gyakorolnunk.

Nem ártalmas teljesen megfeledekezni a múlttól és a jövőről, és csak a jelen pillanatra figyelni? Végül is így élnek az állatok, nem? Ha valaki megfeledekezik a múlttól, arra ítéli magát, hogy újra és újra ismétlje azt.

Ez a technika nem azt tanítja, hogy teljesen elfeledkezzünk a múlttól, és ne törődjünk a jövővel. A jelenlegi tudati szokásunk viszont az, hogy folyamatosan elmerülünk a múlt emlékeiben, a sóvárgásban, a jövőre vonatkozó tervekben, félelmeinkben, és nem ismerjük a jelent. Ez az egész-

ségtelen szokás boldogtalanná teszi az életet. A meditáció segítségével megtanuljuk a lábunkat szilárdan megvetni a jelen valóságában. Ezzel a biztos alappal felhasználhatjuk a szükséges iránymutatást a múltból, és megfelelően gondoskodhatunk a jövőről.

Amikor meditálok és a tudatom elkalandozik, például sóvárogni kezdek valami után, akkor azt gondolom, hogy nem kellene sóvárognom, és emiatt zaklatottá válok. Hogy kezeljem ezt?

Mi értelme zaklatottá válni a sóvárgás miatt? Egyszerűen fogadjuk el a tényt: „Lám, jelen van a sóvárgás” – ennyi. S ezzel megszabadulunk tőle. Amikor úgy találjuk, hogy a tudatunk elkalandozott, elfogadjuk: „Lám, a tudatom elkalandozott”, és a tudat magától visszatér a lézéshez. Ne hozunk létre feszültséget, amikor megjelenik a sóvárgás vagy mert elkalandozott a tudatunk; ha így tennénk, azzal újabb elutasításokat hoznánk létre. Egyszerűen fogadjuk el azt. Ez az elfogadás elegendő.

A buddhista meditációs technikák mindegyike ismert volt a jógában. Mi volt igazán új abban a meditációs technikában, amit a Buddha tanított?

Amit ma jógának hívnak, az valójában egy későbbi fejlődés eredménye. Patandzsáli kb. 500 évvel a Buddha után élt, és értelemszerűen a Jóga Szútrái tükrözik a Buddha tanításainak hatását. Természetesen a jóga gyakorlása a Buddha előtt is jelen volt Indiában, és ő maga is kísérletezett velük, mielőtt elérte a megvilágosodást. Ezek a gyakorlatok azonban csak a *silára* és a *szamádhira*, az összpontosítás gyakorlására korlátozódtak, egészen a nyolcadik *dzshána*, a nyolcadik elmélyülési szint: eléréséig, amely ugyanúgy az érzékszervi tapasztalatok világán belül van. A Buddha megtalálta a kilencedik *dzshánát* – ez a Vipasszaná, a belső valóságglátás

kifejlesztése, ami elviszi a meditálót a végső célig, túl minden érzékszervi tapasztalaton.

Úgy veszem észre, hogy igen hamar lenézek másokat. Mi a legjobb módszer, hogy ezen a rögzült szokáson változtassak?

Az, hogy meditál. Ha az ego erős, akkor az ember megpróbál másokat lekicsinyelni, hogy csökkentse a fontosságukat és így növelje a sajátját. A meditáció azonban természetes módon feloldja az egót. Amikor az ego feloldódik, az ember nem tud már olyat tenni, ami ártana másoknak. Dolgozzon, és a probléma magától megoldódik.

Időnként büntudatom van amiatt, amit korábban tettem.

A büntudat nem segít, csak árt. A büntudatnak nincs helye a Dhamma ösvényén. Amikor észrevesszük, hogy rosszul cselekedtünk, egyszerűen fogadjuk el a tényt, anélkül hogy megpróbálnánk azt igazolni vagy elrejteni. Odamehet valakihez, akit tisztel és azt mondhatja: „Nos, elkövettem ezt a hibát. Ezentúl vigyázni fogok, nehogy újra elkövessem.” Aztán meditáljunk, és fel fogjuk ismerni, hogy megszabadulhatunk a problémától.

Miért erősítem folyamatosan az egóm? Miért próbálok „én” lenni?

Ez a tudatlanság által vezérelt tudat beidegződésének eredménye. De a Vipasszaná képes megszabadítani bennünket ezektől az ártalmas, rögzült szokásoktól. Megtanulunk másokra is gondolni. Ahelyett, hogy folyamatosan önmagunkkal lennénk elfoglalva, megtanulunk odafigyelni másokra.

Ez hogyan történik?

Az első lépés, hogy felismerjük, milyen önzők és énközpontúak vagyunk. Amíg nem ismerjük fel ezt az igazságot, addig nem tudunk megszabadulni az önimádat örületéből. Ahogy elmélyülünk a gyakorlásban, felismerjük, hogy valójában mások

iránti szeretetünk is önimádat. Meg fogjuk érteni: „Kit is szerettek? Szerettek valakit, mert eltárok valamit tőle. Elvárom, hogy úgy viselkedjen, ahogy nekem jó. Amint másképp kezd viselkedni, elszáll a szeretetem. Akkor kit szerettek, őt vagy magamat?” A válasz világossá válik, nem az elméleti megértés révén, hanem a Vipasszaná gyakorlásával. Amikor ezt közvetlenül felismerjük, akkor megszabadulunk az önzéstől. Ekkor megtanuljuk, hogyan fejlesszük ki a valódi, önzetlen szeretetet mások iránt, ami egyirányú: úgy ad, hogy semmit sem vár el cserébe.

Olyan környéken dolgozom, ahol sok hajléktalan él, akik koldulnak: „Segítsen egy kis apróval!”

Nyugaton is van ilyen? Azt hittem, csak a szegény országokban koldulnak!

Tudom, hogy sok hajléktalan kábítószeres. Az merült fel bennem, hogy ha pénzt adunk nekik, akkor nem arra ösztönözzük-e őket, hogy drogozzanak?

Fontos figyelniük arra, hogy ha adományt adunk, akkor azt a megfelelő módon használják fel. Egyébként nem segítünk vele senkin. Ha a pénzadás helyett az ilyen embereknek segítünk megszabadulni a függőségüktől, azzal teszünk valódi szolgálatot. Akármit teszünk, azt bölcsességgel kell tennünk.

Amikor azt mondja: „Legyenek boldogok!”, akkor ennek a másik oldala számomra az, hogy „Legyenek boldogtalanok!”.

Miért lennének boldogtalanok? Szabaduljanak meg a boldogtalanságtól!

Igen, de arra gondolok, hogy az egyensúly megteremtéséért dolgozunk.

Az egyensúly boldoggá tesz bennünket. Amikor pedig kiegyensúlyozatlanok vagyunk, akkor boldogtalanok is egyben.

Legyen hát kiegyensúlyozott, legyen boldog!

Azt hittem, azt mondja, hogy: „Legyen kiegyensúlyozott, legyen semmilyen!”.

Nem, nem. Az egyensúly boldoggá tesz, nem semmilyené. Amikor kiegyensúlyozott a tudatunk, pozitívak leszünk.

A GÖRBE PUDING

Volt egyszer két nagyon szegény fiatal fiú, akik a város és a vidék házait járva koldultak élelemért, ekképp tengetve életüket. Egyikük születése óta vak volt, a másik pedig segítette őt; így mindig együtt jártak koldulni.

Egy napon a vak fiú rosszul érezte magát. A társa így szólt: „Maradj itt, és pihenj. Én majd körbejárok, és mindkettőnk számára kéregetek, s elhozom neked az ételt.” Ezzel el is indult koldulni.

Aznap történt, hogy a fiú nagyon finom ételt kapott: egy khír nevű, indiai, tejes pudingot. Azelőtt sose evett még ilyet, és nagyon ízlett neki. De sajnos, nem volt nála semmilyen edény, amiben elvihette volna azt a barátjának, mind megette azt.

Mikor visszament a vak társához, így szólt:

– Nagyon sajnálom, ma nagyon finom ételt kaptam, tejes pudingot, de *nem tudtam* neked hozni belőle.

A vak fiú így szólt:

– De legalább mondd el, milyen volt az a puding?

– Ó, milyen volt, hát fehér. A tej az fehér színű.

A társa, aki születésétől fogva vak volt, nem értette.

– Milyen az a fehér?

– Nem tudod, milyen a fehér?

– Nem, nem tudom.

– Hát a fekete ellentéte.

– És milyen a fekete? – kérdezte, hiszen *nem tudhatta*, milyen a fekete.

– Ó, hát próbáld végre megérteni, hogy milyen a fehér!

A vak fiú azonban *nem tudta megérteni*. A barátja ekkor körülnézett, és megpillantott egy fehér darumadarat. Megfogta, és odavitte a barátjához:

– Olyan a fehér, mint ez a madár.

Mivel nem látott a fiú, az ujjával végigsimította a darut.

– Na, most már értem, milyen a fehér! A fehér az puha.

– Nem, nem. A fehérnek semmi köze a puhasághoz. A fehér az fehér! Értsd már végre meg!

– De hát, azt mondtad, hogy olyan a fehér, mint ez a darumadár, megvizsgálva azt tapasztaltam, hogy az puha. A puding is puha, a fehér tehát puhát jelent.

– Nem, nem értetted meg. Vizsgáld meg újra.

A vak fiú megint megvizsgálta a darut, végigsimítva a kezét a csőrén, a nyakán, a testén, egészen a farkáig.

– Ó, most már értem. Ez a madár görbe! Tehát a puding görbe!

Hogy is érthetné így meg, hiszen nincs meg a képessége arra, hogy megtapasztalja, milyen a fehér. Ugyanígy, ha nincs meg a képességünk arra, hogy megtapasztaljuk a valóságot úgy, ahogyan van, akkor az mindig görbe marad a számunkra.

A BÖLCSESSÉG ELSAJÁTÍTÁSA

A Buddha tanításaiban jelen lévő *síla* és *szamádhi* nem volt új. Mindkettőt jól ismerték és gyakorolták a megvilágosodása előtt is; sőt a megszabaduláshoz vezető utat keresve a leendő Buddha két tanítótól sajátította el a *szamádhit*. Ezen két gyakorlat alkalmazásával a Buddha semmiben sem különbözött a hagyományos vallási tanítóktól. Minden vallás hangsúlyozza az erkölcsös viselkedés fontosságát, és felkínálja az emelkedett állapotok elérését, akár ima, rituálék, böjtölés vagy vezeklés és különféle meditációs módszerek alkalmazásával. Az ilyen gyakorlatok célja csupán a mély, tudati elmélyülés elérése. Ezt élük meg ekstázisként a vallási misztikusok.

Az ilyen összpontosítás nagyon hasznos, még akkor is, ha nem fejlesztik azt egészen a transzállapotok eléréséig. Eltereli a figyelmet azokról a helyzetekről, amelyekben egyébként sóvárgással vagy elutasítással reagálnánk, és így lecsendesíti a tudatot. Amikor tízig számolunk, hogy elkerüljük a düh kitörését, az a *szamádhi* kezdetleges formája. Egy másik, talán még egyszerűbb módszer egy szónak vagy mantrának az ismételtetése, vagy összpontosítás egy felidézett képre. Ezek mind működnek: amikor a figyelmünket egy másik tárgyra tereljük, a tudat látszólag nyugodttá, békéssé válik.

Az ily módon elért nyugalom azonban nem a valódi megszabadulás. Kétségtelen, hogy az összpontosítás gyakorlása sok jó eredményt hoz, de ez csak a tudat felszínén működik. 2500 évvel a modern pszichológia létrejötte előtt a Buddha felfedezte a tudattalan létezését, amit *anuszajának* hívott. Úgy találta, hogy a figyelem elterelése hatékony eszköz a sóvárgás és elutasítás tudatos kezelésére, de igazából nem távolítja el

azokat. Ehelyett mélyen elnyomja azokat a tudatalattiba, ahol szunnyadó formában lesznek ugyan jelen, de ugyanolyan veszélyt jelentenek, mint korábban. A tudat felszíne lehet, hogy békés és harmonikus, de a mélyben az elnyomott negatív gondolatok és érzések szunnyadó vulkánként vannak jelen, és előbb vagy utóbb hevesen a felszínre törnek.

A Buddha ezt mondta:

*Ha a gyökerek a földben érintetlenek és erősek maradnak,
akkor a kidőlt fa újból szárba szökken.*

*Ha a sóvárgás és az elutasítás mélyen rejlő szokásait nem távolítjuk el gyökereitől,
akkor a szenvedés újra és újra megjelenik.¹*

Amíg a régi tudati beidegződések megmaradnak a tudatalanban, az első adandó alkalommal új hajrást hoznak, és szenvedést okoznak. Ezért a leendő Buddha még az összpontosítás gyakorlataival elérhető legmagasabb állapot elérése után sem volt elégedett, mert nem érezte, hogy eljutott a megszabadulásig. Úgy döntött, hogy tovább kell keresnie a szenvedésből kivezető utat, mely elvezet a boldogsághoz.

Két választási lehetőséget látott. Az első az élvezetek hajszo-lásának ösvénye, amikor korlátok nélkül törekszünk valamennyi vágyunk kielégítésre. Ez a világi út, amelyet a legtöbb ember követ, akár tud róla, akár nem. A Buddha azonban világosan látta, hogy ez nem vezet boldogsághoz. Nincs senki az univerzumban, akinek a vágyai mindig beteljesülnek, akinek az életében minden megtörténik, amit szeretne, és semmi olyan nem történik, amit nem szeretne. Azok az emberek, akik ezt az utat követik, elkerülhetetlenül szenvednek, amikor vágyuk nem teljesül; vagyis a csalódottság és az elégedetlenség miatt szenvednek. Ugyanúgy szenvednek azonban akkor is, amikor beteljesülnek a vágyaik: szenvednek a megszerzett do-

log elvesztésétől való félelemtől, attól, hogy az öröm pillanata mulandó, ami tényleg így is van. A vágyak keresésekor, eléérésekor és hiányakor az ilyen ember mindig nyugtalan marad. A leendő Buddha maga is megtapasztalta ezt az utat, mielőtt a világi életet otthagya elvonult volna, s így tudta, hogy ez az út nem vezethet a békéhez.

A másik lehetőség az önmérséklet ösvénye, a vágyak kielégítésétől való szándékos tartózkodás. 2500 évvel ezelőtt Indiában az önmegtartóztatást túlzásba vitték, elkerültek mindenféle kellemes élményt, és kellemetlen dolgokkal sanyargatták magukat.

Az önmérséklet melletti érv az volt, hogy ez majd kigyógyít a sóvárgás és elutasítás szokásából, és ezáltal megtisztítja a tudatot. Az ilyen jellegű önmegtartóztatás a vallásos élet jellemzője, mely az egész világon elterjedt. A leendő Buddha ezt az utat is megtapasztalta, miután az otthontalan élet mellett döntött. Különböző aszketikus gyakorlatokat próbált ki egészen addig, míg a teste csont és bőr nem lett, mégis úgy találta, hogy ezzel nem érte el a megszabadulást. A test büntetése nem tisztítja a tudatot.

Az önmérséklet ilyen szélsőséges megvalósítása szükségtelen, viszont mértékletesen gyakorolható; úgy, hogy tartózkodunk az ártó cselekedetekre indító vágyak kielégítésétől. Úgy tűnik, ez a fajta önkontroll sokkal elfogadhatóbb, mint az élvezetek hajszolása, mivel gyakorlásával legalább elkerüljük az erkölcstelen tetteket. Ha azonban az önmérséklet kizárólag önmagunk elnyomásával érjük el, az veszélyes mértékben megnöveli a tudati feszültségeket. Az összes elfojtott vágy felhalmozódik, mint az árvíz, az önmegtagadás gátja mögött. Egyszer aztán elkerülhetetlenül átszakad a gát, és ez pusztító áradáshoz vezet.

Amíg a régi beidegződések a tudatban maradnak, addig nem lehetünk biztonságban és békében. Habár a *śīla* hasznos, nem lehet csak akaraterővel fenntartani. A *szamádhi* kifejlesztése se-

gít, de ez csak részleges megoldás, mert nem hatol a tudat mélyéig, ahol a problémák, a szennyeződések gyökere található. Amíg ezek a gyökerek betemerve hevernek a tudatalattiban, addig nincs valódi, tartós boldogság, nincs megszabadulás.

Ha viszont a beidegződések gyökereit távolítjuk el a tudatból, akkor nem marad fenn a veszélye annak, hogy helytelen cselekedetekbe bonyolódunk, és nem lesz szükségünk önmagunk elnyomására, mert épp a helytelen cselekedetekre készítő indítékok tűnnek el. A keresés, a tagadás feszültségeitől megszabadulva képessé válunk harmóniában élni.

A gyökerek eltávolításához olyan módszerre van szükségünk, amellyel képesek vagyunk a tudat mélyére hatolni, hogy a szennyeződésekkel a keletkezési helyükön foglalkozhassunk. Ezt a módszert találta meg a Buddha: a bölcsesség vagy *pannyá* gyakorlását, melynek segítségével megvilágosodott. Ezt *vipasszaná-bhávánának* is nevezik, amely saját természetünk belső valóságlátásának a kifejlesztése – egy olyan valóságlátásé, melynek segítségével felismerhetjük és megszüntethetjük a szenvedés okait. Ez volt a Buddha felfedezése, amelyet saját megszabadulása érdekében gyakorolt, s amit később másoknak egész életén át tanított. Ez tanításának egyedülálló eleme, amelynek a legnagyobb fontosságot tulajdonította. Folyamatosan ezt hangsúlyozta: „Az összpontosítás nagyon hasznos, nagyon gyümölcsöző, ha erkölcsösséggel párosul. A bölcsesség nagyon hasznos, nagyon gyümölcsöző, ha összpontosítással párosul. A tudat megszabadul minden szennyeződéstől, ha bölcsességgel párosul.”²²

Az erkölcsösség és az összpontosítás, a *síla* és a *szamáddhi* örönagukban nagyon értékesek, de az igazi céljuk az, hogy elvezessenek a bölcsességhez. Csak a *pannyá* kifejlesztésével tudjuk megtalálni az élvezetek hajszolása és az önmegtagadás szélsőségei közötti, valódi középutat. Az erkölcsösség gyakorlásával elkerüljük azokat a cselekedeteket, amelyek a legdurvább tudati zaklatottságot okozzák. A tudat összpontosításával tovább csendesítjük

azt, és egyben hatékony eszközzé formáljuk, amelynek segítségével az önvizsgálatot megvalósítjuk. Viszont csak a bölcsesség kifejlesztésével tudunk behatolni a belső valóságba, és megszabadítani magunkat minden tudatlanságtól és ragaszkodástól.

A Nyolcérteű Nemes Ösvény két része tartozik a bölcsesség kifejlesztéséhez: a helyes gondolat és a helyes megértés.

A HELYES GONDOLAT

Nem szükséges, hogy minden gondolat megszűnjön a *vipasszaná-bháváná* megkezdése előtt. Gondolatok még továbbra is jelen lehetnek. A gyakorlás elkezdéséhez elegendő a tudatosság fenntartása pillanatról pillanatra.

A gondolatok megmaradhatnak, de a gondolatminták természet megváltozik. A sóvárgást és az elutasítást lecsöndesítettük a légzés tudatosításával. A tudat nyugodttá vált, legalábbis a tudatos szinten, és elkezdett a Dhammáról, a szenvedéstől való megszabadulásról gondolkodni. A légzés tudatosításának megkezdése során jelentkező nehézségek ekkorra elmúltak, vagy legalábbis bizonyos mértékig legyőztük őket. Felkészültünk a következő lépésre, a helyes megértésre.

A HELYES MEGÉRTÉS

A helyes megértés a valódi bölcsesség. Az igazságról való gondolkodás nem elegendő. Magunknak kell felismernünk az igazságot, úgy kell látnunk a dolgokat, ahogy azok valójában vannak, nem pedig úgy, amilyennek látszanak. A látszólagos igazság is valóság, de a mélyére kell hatolnunk, hogy megtapasztalhassuk önmagunk végső valóságát, és megszabadulhassunk a szenvedéstől.

Háromféle bölcsesség létezik: a mástól kapott bölcsesség (szúta-majá pannyá), a megértett bölcsesség (csintá-majá pannyá) és a tapasztalati bölcsesség (bhávaná-majá pannyá). A szúta-majá pannyá kifejezés szó szerinti jelentése: „hallott bölcsesség” – amit másoktól tanultunk, például könyvek olvasásával, tanítások, előadások hallgatásával. Ez valaki másnak a bölcsessége, amiről úgy döntünk, hogy át vesszük és magunkénak valljuk. Lehet, hogy tudatlanságból fogadjuk el. Azok az emberek például, akik olyan közösségekben nőttek fel, ahol valamilyen ideológia, vallás, hiedelemrendszer vagy más hasonló volt jelen. Lehet, hogy elfogadják a közösség ideológiáját annak megkérdőjelezése nélkül. Az is lehet, hogy sóvárgásból fogadják el azt. A közösség vezetői lehet, hogy azt hangoztatják, hogy akik elfogadják az adott ideológiát vagy hitrendszert, akkor garantáltan csodálatos jövőjük lesz; talán még azt is hozzátesszik, hogy a halála után minden hívő a mennybe jut. A menny öröme természetesen nagyon vonzó, és az emberek szívesen el is fogadják azt. Ám az is lehet, hogy félelemből fogadják el. A vallási vezetők azt felismerve, hogy néhányan megkérdőjelezzik a közösség ideológiáit, vagy kételkednek bennük, figyelmeztetik őket, hogy alkalmazkodjanak a közösségen elfogadott hiedelmekhez, és szörnyű büntetésekkel fenyegetik őket, hogy ha nem így tesznek. Talán még azt is hozzátesszik, hogy a hitetlenek haláluk után a pokolra jutnak.

Akár vakhitből, sóvárgásból vagy félelemből fogadjuk el, mindez nem a saját bölcsességünk, nem tapasztaltuk meg saját magunk. Mindez kölcsönvett bölcsesség.

A második fajta bölcsesség a megértett bölcsesség. Miután olvastunk vagy hallottunk egy tanítást, átgondoljuk és megfontoljuk, vajon tényleg ésszerű, hasznos és gyakorlatias-e. S ha elméleti szinten kielégítőnek tartjuk, akkor igaznak fogadjuk el. De még ez sem jelenti önmagunk belső valóságglátását, ez csupán a hallott bölcsesség elméleti megértése.

A harmadik fajta bölcsesség az, ami saját tapasztalathból, az igazság személyes felismeréséből származik. Ez az a bölcsesség, amit az ember megél, a valódi bölcsesség, ami a tudat megváltoztatásával változást hoz az ember életében is.

A világi ügyekben nem mindig szükséges vagy tanácsos a tapasztalati bölcsesség. Elég elfogadni mások figyelmeztetését, hogy a tűz veszélyes, vagy következtetés útján meg erősíteni a tényt. Vakmerőség ragaszkodni a tűzbe ugráshoz, mielőtt elfogadnánk, hogy az éget. A Dhammában viszont a tapasztalathból származó bölcsesség a lényeges, mert csak ez tesz képessé minket a régi beidegződéseinktől való megszabadulásra.

A mások meghallgatása és az elméleti megértés révén szerzett bölcsesség hasznunkra válhat, ha az a harmadik fajta *pañnyá*, a tapasztalati bölcsesség kifejlesztésére ösztönöz és vezet bennünket. Ha viszont beérjük pusztán azzal, hogy egyszerűen, kételkedés nélkül elfogadjuk a másoktól kapott bölcsességet, akkor egyfajta rabságba kerülünk, amely megakadályoz minket a tapasztalati tudás elérésében. Ugyanígy, ha megelégszünk csupán azzal, hogy elmélkedünk az igazságról, intellektuálisan megvizsgáljuk és megértjük azt, de nem teszünk semmilyen erőfeszítést arra, hogy közvetlenül meg is tapasztaljuk, akkor az elméleti megértés ahelyett, hogy a megszabadulás eszköze lenne, egyfajta rabsághoz vezet.

Mindannyiunknak közvetlenül át kell élnünk az igazságot a *bhávani* gyakorlásával – csak ez az élő élmény szabadíthatja fel a tudatot. Senki más igazságfelismerése nem szabadíthat meg minket. Még a Buddha megvilágosodása is csak egyetlen embert tudott megszabadítani, Siddhattha Gotamát. A legtöbb, amit egy másik ember felismerése adhat, az az inspiráció, mely utat mutat mások számára, hogy kövessék őt, de valójában mindannyiunknak önállóan kell elvégeznünk a munkát. Ahogy a Buddha mondta:

*Magadnak kell elvégezned a munkádat;
akik elérték a célt, azok csak az utat fogják megmutatni.³*

Az igazságot közvetlenül csak önmagunkban tudjuk megélni és megtapasztalni. Ami kívül van, attól mindig távolság választ el. A valóság tényleges, közvetlen, élő megtapasztalása csak bensőnkben lehetséges.

A háromféle bölcsesség közül az első kettő nem csak a Buddha tanításaiban szerepel. Mindkettő létezett Indiában a Buddha előtt, sőt vele egy időben is voltak tanítók, akik azt állították, hogy ugyanazt tanítják, mint ő.⁴ A Buddha egyedülálló ajándéka a világnak az a módszer volt, amellyel önmagunk ismerhetjük fel az igazságot és fejleszthetjük ki magunkban a tapasztalati bölcsességet, a *bháváná-majá parnyát*. Az igazság közvetlen felismerésének technikája a *vipasszaná-bháváná*.

A VIPASSZANÁ-BHÁVANÁ

A Vipasszanát gyakran úgy mutatják be, mint a belső valóságglátás pillanatát, az igazság hirtelen megérzését. A meghatározás helyes, és létezik egy módszer is, melyet lépcsőről lépésre használva a meditálók eljuthatnak addig a pontig, ahol képesek az ilyen megérzés megtapasztalására. Ez a módszer a *vipasszaná-bháváná*, a belső valóságglátás kifejtése, amit Vipasszaná meditációnak hívnak.

A *passzaná* szó jelentése: látni, a megszokott módon, nyitott szemekkel látni. A Vipasszaná viszont, egy különleges látásmódot jelent: a valóság megfigyelését önmagunkon belül. Ezt úgy érhetjük el, ha figyelmünk tárgyául saját testi érzéseinket választjuk. A technika pedig a bennünk megjelenő testi érzések folyamatos és tárgyilagos szemlélését jelenti. Ez a megfigyelés feltárja a test és a tudat teljes valóságát.

Miért épp a testi érzéseket szemléljük? Először is azért, mert a testi érzéseken keresztül közvetlenül tapasztaljuk meg a valóságot. Ami nem lép kapcsolatba az öt fizikai érzékszervünk valamelyikével vagy a tudatunkkal, az számunkra nem létezik. Ezek a kapuk, amelyeken át a világgal találkozunk, s ezek képezik valamennyi tapasztalatunk alapját. Amikor valami kapcsolatba kerül a hat érzékszervünk valamelyikével, megjelenik egy testi érzés. A Buddha a következőképp mutatta be ezt a folyamatot: „Ha az ember fog két botot, és összedörzsöli őket, akkor a létrejövő súrlódási hőből egy szikra keletkezik. Hasonlóan, egy kellemesnek megélt érzékszervi kapcsolat eredményeként kellemes érzés keletkezik. A kellemetlennek megélt érzékszervi kapcsolat eredményeként pedig kellemetlen testi érzés jelenik meg. A semlegesnek megélt kapcsolat eredményeként semleges érzés jön létre.”⁵

A tudattal vagy a testtel kapcsolatba lépő tárgy a testi érzés szikráját hozza létre. Így a testi érzés a kapcsolódási pont, amelyen keresztül a világot tapasztaljuk, annak minden fizikai és tudati jelenségével együtt. Hogy a tapasztalati bölcsességet kifejleszthessük, tudatában kell lennünk annak, amit ténylegesen tapasztalunk; azaz ki kell fejlesztenünk testi érzéseink tudatosítását.

Emellett a fizikai érzetek szorosan kapcsolódnak a tudathoz, és a légzéshez hasonlóan tükrözik a pillanatnyi tudatállapotunkat. Amikor a tudat tárgyai – gondolatok, képzetek, képzelődések, érzelmek, emlékek, remények, félelmek – lépnek kapcsolatba a tudattal, ugyanúgy testi érzések keletkeznek. Minden gondolatot, érzelmet és tudati cselekvést egy ahhoz igazodó érzés követ a testben. Ezért a fizikai érzések megfigyelésével párhuzamosan a tudatunkat is megfigyeljük.

Ha az igazság mélyére akarunk hatolni, a testi érzéseket nem hagyhatjuk ki. Bármivel találkozunk a világban, az testi érzést okoz bennünkben. A testi érzés jelenti az „útkeresz-

teződést”, ahol a test és a tudat találkozik. Bár a testi érzés jellegét tekintve fizikai, mégis egyike a négy tudati folyamatnak (lásd a második fejezetben). Amikor egy érzés megjelenik a testünkben, a tudatunk segítségével érezzuk azt. Egy halott testben vagy élettelen anyagban nem lehetnek érzések, mert a tudat nincs jelen bennük. Ha nem vagyunk tudatában ennek a tapasztalatnak, akkor a valóság vizsgálata hiányos és felszínes marad. Ahogy egy gazos kert gyomtalánításakor tudnunk kell a rejtett gyökerekről és azok alapvető szerepéről, úgy tudatában kell lennünk érzéseinknek is – amelyek jó része legtöbbször rejtett marad a számunkra –, ha meg akarjuk érteni természetünket, és ha megfelelő módon szeretnénk vele bánni.

Az érzések egész testünkben, mindig jelen vannak. Minden kapcsolat, legyen az tudati vagy fizikai, testi érzéseket eredményez. Minden biokémiai reakció érzéseket hoz létre. A mindennapi életben a tudatos tudatunknak nincs meg az az összpontosító képessége, amellyel – a legintenzívobbet kivéve – képes lenne megtapasztalni testi érzéseinket. De amint az *ánápána-szati* gyakorlásával élessé tesszük tudatunkat és ezáltal kifejlesztjük tudatosságunkat, képesek leszünk minden testi érzést tudatosan megtapasztalni önmagunkban.

A légzéstudatosítás gyakorlása során a természetes légzés megfigyelésére törekszünk anélkül, hogy irányítanánk, szabályoznánk azt. Hasonlóan, a *vipasszaná-bháváná* gyakorlása során is csak egyszerűen megfigyeljük a testi érzéseket. A figyelmünkkel haladunk az egész testünkön át, a fejterőtől a lábujjakig, a lábujjaktól a fejtetőig. Eközben azonban nem keresünk egy meghatározott fajta érzést, és nem próbálunk más fajtaakat elkerülni. Csupán arra törekszünk, hogy objektíven megfigyeljünk minden egyes érzést, ami testünkben megjelenik és tudatosítsuk azokat. Az érzés lehet bármilyen: meleg, hideg, nehéz, könnyű, viszkető, lüktető, összehúzó-

dó, kiterjedő, nyomó, fájó, csípő, szűrő, pulzáló, vibráló, vagy bármi más.

A meditáló nem keres semmi különlegeset, hanem megpróbálja pusztán megfigyelni a közönséges fizikai érzéseket, ahogyan azok természetesen megjelennek. Nem törekszik arra sem, hogy megtalálja az érzés okát. Lehet, hogy az a légköri viszonyok miatt bukkan fel, az ülő testhelyzet miatt, egy régi betegség vagy gyengeség miatt, vagy akár az étel miatt, amit nemrég fogyasztott a gyakorló. Az ok nem fontos, mert úgysem lehetünk rá hatással. Ami fontos, az az, hogy tudatosítsuk az adott pillanatban megjelenő érzéseket, testünknek azon a részén, ahová a figyelmünket irányítjuk.

Mikor először kezdjük el a gyakorlást, lehet, hogy testünk bizonyos részein képesek vagyunk érzéseket tapasztalni, máshol pedig nem. A tudatosság képességét ekkor még nem fejlesztettük ki teljes mértékben, ezért csak az intenzív testi érzéseket vagyunk képesek meg tapasztalni, a finomabbakat nem. Ettől függetlenül továbbra is testünk minden egyes részére odafigyelünk, miközben figyelmünkkel egy meghatározott sorrendben haladunk, és nem engedjük, hogy erősebb érzések eltérítsék azt. A figyelem-összpontosítás gyakorlásával ekkorra már kifejlesztettük képességünket arra, hogy figyelmünket egy tudatosan kiválasztott tárgyra összpontosítsuk. Most felhasználjuk ezt a képességünket, hogy meghatározott sorrendet követve végigvezessük figyelmünket testünk valamennyi részén úgy, hogy közben nem térünk vissza olyan részre, ahol alig éreztünk valamit, vagy nem ugrunk át egy intenzív érzésre, s nem ragadunk le semmilyen érzésnél, és nem próbálunk elkerülni másokat. Így fokozatosan eljutunk arra a szintre, ahol testünk minden egyes részén tapasztalunk érzéseket.

Amikor elkezdjük légzésünk tudatosításának gyakorlását, gyakran tapasztaljuk, hogy az nehezzé és szabálytalanná vá-

lik. Azután fokozatosan lecsendesül, és egyre könnyebb és finomabb lesz. Mint amikor a *vipasszaná-bháváná* gyakorlását kezdjük el, gyakran erős, intenzív, kellemetlen érzéseket tapasztalunk, melyek úgy tűnik, elég hosszan tartanak. Emellett erős érzelmek vagy rég elfelejtett gondolatok és emlékek is felbukkanhatnak, melyek tudati vagy fizikai kellemetlenséget, sőt olykor fájdalmat is kiválthatnak. Ilyenkor újra megjelenhet a sóvárgás, az elutasítás, a compasság, a zaklatottság és a kétség, vagyis mindazok az akadályok, amelyek a légzés tudatosításának gyakorlását is akadályozták, s ez olyan méreteket ölthet, hogy képtelenek vagyunk figyelmünket a testi érzéseken tartani. Ilyen helyzetekben nincs más választásunk, mint visszatérni a légzés tudatosításának gyakorlatához, hogy ismét lecsönDESÍTSÜK és ÉLESSÉ tegyÜK tudatunkat.

Tűrelmesen, a kudarc érzése nélkül dolgozzunk azon, hogy újra megteremtsük az összpontosítást, megértve, hogy ezek a nehézségek sikeres gyakorlás első eredményei.

Felkavartunk néhány mélyen eltemetett beidegződést, melyek elkezdtek megjelenni a tudatos szinten. A feszültségtől mentes, folyamatos erőfeszítés hatására a tudat fokozatosan visszanyeri nyugalalmát és összpontosítottágát. Az erős gondolatok és érzelmek lecsitulnak, s így képesek leszünk visszatérni az érzések megfigyeléséhez. Az ismételt, folyamatos gyakorlás által pedig az erős érzések egységes, finom érzésekké, majd végül pusztá vibrációkká oldódnak fel, melyek nagy sebességgel jelennek meg és tűnnek el.

A meditáció szempontjából azonban mindegy, hogy az érzések kellemesek vagy kellemetlenek, erősek vagy gyengék, egységesek vagy különbözőek. A feladat az, hogy egyszerűen megfigyeljük a valóságot. Akármilyen kényelmetlenek is a kellemetlen érzések, és akárhogy is vonzanak a kellemesek, ne hagyjuk abba a munkánkat, ne engedjük, hogy bármilyen érzés eltérítsen, vagy magával ragadjon; feladatunk csupán

annyi, hogy ugyanazzal a semlegességgel figyeljük meg magunkat, amellyel egy tudós szemlélődik a laboratóriumban.

MULANDÓSÁG, ÉNTELENSÉG ÉS SZENVEDÉS

A kitartó gyakorlás során hamarosan észreveszünk egy alapvető tényt: az érzéseink egyfolytában változnak. Minden pillanatban, testünk minden részén érzések bukkannak fel, s minden érzés valamilyen változás jele. Minden másodpercben minden testrészünkben valamilyen változás megy végbe, elektromágneses és biokémiai reakciók zajlanak. Ezeknél még nagyobb gyorsasággal, a tudati folyamatok pillanatonként változnak, és fizikai változásokban nyilvánulnak meg.

A tudat és az anyag valósága az, hogy változik és mulandó – *anicca*. A testünket felépítő szubatomi részecskék minden pillanatban keletkeznek és elmúlnak. A tudati folyamatok ugyanígy, minden pillanatban, egymást követve megjelennek, majd eltűnnek. Bensőnkben minden fizikai és tudati jelenség, csakúgy, mint a külső világ dolgai, minden pillanatban változik. Lehet, hogy eddig is tudtuk, elméletben megértettük, hogy ez így van. Most viszont a *vipasszaná-bhāvanā* gyakorlásával a mulandóság valóságát közvetlenül a testünk keretein belül tapasztaljuk meg. A mulandó testi érzések közvetlen megtapasztalása bizonyítja számunkra mulandó természetünket.

A test minden egyes részecskéje, és az összes tudati folyamat állandó változásban van. Semmi sincs, ami egy pillanattal tovább fennmaradna, aminek valamilyen szilárd magja lenne, amihez ragaszkodhatnánk, amit „én”-nek vagy „enyém”-nek nevezhetnénk. Az „én” valójában az állandóan változó folyamatok egyvelege.

Ezzel a meditáló egy másik alapvető igazság megértéséhez is eljut: az *anattá* megértéséhez – nincs valós „énünk”, nincs állandó „önmagunk” vagy egónk. Az ego, aminek oly nagy fontosságot tulajdonítunk, illúzió, melyet az állandó változásban lévő tudati és fizikai folyamatok kombinációja hoz létre. Miután tudatunkat és testünket a legmélyebb szintig átvizsgáltuk, felismerjük, hogy *nem létezik egy állandó, lényegi mag*, amely a folyamatoktól független maradna, semmi, ami mentes lenne a mulandóság törvényétől. Csupán egy személytelen jelenség létezik, amely akarattunktól függetlenül változik.

Majd még egy valóság válik világossá. Minden törekvésünk, mellyel valamihez ragaszkodunk, mondván „ez én vagyok, én ilyen vagyok, ez az enyém”, elkerülhetetlenül boldogtalansághoz vezet, mert előbb-utóbb elmúlik az, amihez ragaszkodunk, vagy másképp fogalmazva, ez az „én” megszűnik. Egy mulandó, átmeneti, illuzórikus és akarattunktól független dologhoz való ragaszkodás nem jelent mást, mint szenvedést, *dukkhát*. Mindezt nem azáltal értjük meg, hogy valaki azt állítja: ez így van, hanem úgy, hogy saját magunk tapasztaljuk meg mindezt, a testünkben megjelenő érzések megfigyelése révén.

A SEMLEGESSÉG

Mi a módja hát annak, hogy ne tegyük magunkat boldogtalanná? Hogyan éljünk szenvedés nélkül? Úgy, hogy egyszerűen, reagálás nélkül figyeljük meg a dolgokat: ahelyett, hogy megpróbálnánk megtartani bizonyos tapasztalatokat, másokat pedig elkerülni, az egyiket elfogadni, a másikat meg elutasítani, egyszerűen, minden jelenséget pártatlanul, semlegesén és kiegyensúlyozott tudattal figyelünk meg.

Ez elég egyszerűnek tűnik, de mihez kezdünk akkor, amikor leülünk egy órára meditálni, és tíz perc után elkezd

fájni a térdünk? Gyűlölni kezdjük a fájdalmat, és azt akarjuk, hogy múltjon el. Ám az nem múlik el, sőt minél jobban gyűlöljük, annál erősebbé válik. A fizikai fájdalom mentális fájdalommá alakul, és nagy szenvedést eredményez.

Ha meg tudjuk tanulni akár csak egy pillanatra is, csupán megfigyelni a fizikai fájdalmat, hacsak rövid időre is képesek vagyunk megszabadulni attól az illúziótól, hogy „ez az én fájdalom”, hogy „fájdalmat érzek”, s ha képesek vagyunk objektíven megfigyelni ezt az érzést, úgy, mint amikor egy orvos vizsgálja a beteg fájdalmát, akkor azt tapasztaljuk, hogy maga a fájdalom is változik. Nem tart örökké, minden pillanatban változik, elmúlik, újra kezdődik és újra megváltozik.

Amikor ezt a személyes tapasztalatunk által értjük meg, akkor azt látjuk, hogy a fájdalom nem tud többé felülkerekedni és úrrá lenni rajtunk. Lehet, hogy gyorsan elmúlik. Lehet, hogy nem, de ez most már nem is számít. Többé nem szenvedünk a fájdalomtól, mert semleges módon vagyunk képesek azt szemlélni.

A MEGSZABADULÁSHOZ VEZETŐ ÚT

A tudatosság és a semlegesség kifejlesztésével képesek vagyunk megszabadulni a szenvedéstől. Szenvedésünk a saját valóságunk nem ismeréséből fakad. A tudatlanság eme sötétjében tudatunk minden testi érzésre tetszéssel vagy nem-tetszéssel, sóvárgással vagy elutasítással reagál. Minden ilyen reagálás azon nyomban szenvedést hoz létre, és olyan esemény sorozatot indít el, amely semmi mást nem eredményez a jövőben, mint szenvedést.

Hogyan tudjuk megtörni az ok és okozat ezen láncolatát? A múltbeli, tudatlanságban megvalósult cselekedeteink következtében életünk valahogy elkezdődött, elindult a tudat

és a test áramlása. Talán kövessünk el öngyilkosságot? Nem, az nem oldaná meg a problémát. Az öngyilkosság pillanatában a tudat tele van szenvedéssel, elutasítással. Akármilyen is jöjjön azután, az ugyanúgy tele lesz szenvedéssel. Az ilyen cselekedet nem vezethet boldogsághoz.

Az élet elkezdődött, és ez elől nem tudunk elmenekülni. Akkor talán pusztítsuk el a hat érzékszervünket? Kinyomhatnánk a szemünket, kivághatnánk a nyelvünket, levághatnánk az orrukat és a fulünket. De hogyan pusztíthatnánk el a testünket? Hogyan semmisíthetnénk meg a tudatunkat? Ez is csak öngyilkosság lenne, ami hiábavaló.

Pusztítsuk el a hat érzékszervünk tárgyait, minden látványt, hangot és így tovább? Ez nem lehetséges. A világ tele van az érzékelés számtalan tárgyával. képtelenség lenne azt mind elpusztítani. Ha már egyszer létezik a hat érzékszerv, akkor elkerülhetetlen, hogy azok kapcsolatba ne lépjenek az érzékelés megfelelő tárgyaival. Ahogy a kapcsolat létrejön, törvényszerűen a testi érzések is megjelennek.

Viszont ez az a pont, ahol a láncot meg lehet szakítani. A döntő láncszemet a testi érzések jelentik. Minden testi érzésből tetszés vagy nemtetszés fakad. A tetszés és nemtetszés villanásnyi, tudattalan reakciói azonnal megsokszorozódnak, és erős sóvárgássá vagy elutasítássá, ragaszkodássá fejlődnek, szenvedést teremtve a jelenben és a jövőben is. Ez vak szokássá válik, amit gépiesen ismétlünk.

A *vipasszaná-bháváná* gyakorlásával viszont kifejlesztjük valamennyi testi érzésünk tudatosítását. Emelett kifejlesztjük a senilegességet is: nem reagálunk. Nyugodtan, pártatlanul, tárgyilagosan megvizsgáljuk az érzést, akár kedvünkre van, akár nincs, sóvárgás, elutasítás és ragaszkodás nélkül. Ahelyett, hogy friss reakciókat hoznánk létre, ilyenkor minden egyes érzésünk csupán bölcsességet eredményez, *vagyis pannyát, a valóság látását*: „Ez mulandó, mindenképpen megváltozik, keletkezik és elmúlik.”

Ezzel a láncot megszakítottuk, a szenvedést megállítottuk. Nincs jelen sem a sóvárgásból, sem az elutasításból fakadó újabb reakció, s így nincs alapja a szenvedés létrejöttének. A szenvedés oka a *kamma*, a tudati cselekedet, amey nem más, mint a sóvárgás és az elutasítás vak reakciója, a *szankhára*. Amikor tudatában vagyunk az érzéseknek, de ugyanakkor fenntartjuk semlegességünket, akkor nincs jelen ilyen reakció, vagyis hiányzik az ok, ami szenvedést eredményezhetne. Ezzel véget vetettünk annak, hogy szenvedést hozzunk létre önmagunknak.

A Buddha ezt mondta:

Minden szankhára mulandó.

*Mikor ezt a belső valóságlátás útján felismered,
akkor függetlenné válsz a szenvedéstől;
ez a megszűlés ösvénye.⁶*

Itt a *szankhára* szót nagyon tág értelemben használja. A tudat vak reakcióját *szankhárának* nevezzük, de a reakció eredménye szintén *szankháraként* ismert, olyan, mint a mag és a gyümölcs. Végül is minden, amivel az életünkben szembesülünk, az a saját tudati cselekvésünk eredménye. Ezért a legtágabb értelemben a *szankhárán* a feltételekhez kötött világ bármilyen létrehozott, teremtett, megalkotott jelenségét értjük. Ebből következően az univerzumban „Minden teremtett dolog mulandó”, legyen az akár tudati, akár fizikai. Amikor a *vipasszaná-bháváná* gyakorlásával, tapasztalati bölcsességgel szemléljük ezt az igazságot, akkor a szenvedés eltűnik, mert a szenvedés okait megszüntetjük, vagyis leszokunk a sóvárgásról és az elutasításról. Ez a megszabadulás ösvénye.

A törekvésünk lényege az, hogy megtanuljuk, hogyan ne reagáljunk, és hogyan ne hozzunk létre újabb *szankhárát*. Megjelenik egy érzés, és elkezdődik a tetszés vagy a nemtet-

zés. Ha ekkor, ebben a tünékeny pillanatban nem vagyunk tudatosak, akkor megismételjük a reakciót, sóvárgássá vagy elutasítássá erősítjük azokat, ami erős érzelmmé alakul, s végül felülkerekedik tudatos tudatunkon. Az érzelmek ezzel úrrá lesznek rajtunk, s józan ítélőképességünk elvész. Ez azt credményezi, hogy helytelen beszédbe és cselekvésbe bonyolódunk, amivel ártunk magunknak és másoknak is. Szenvedést okozunk magunknak az adott pillanatban és a jövőben is, egy röpke vak reakció miatt.

Ha viszont tudatában vagyunk annak a pontnak, ahol a reagálás folyamata elkezdődik – azaz, ha tudatában vagyunk testi érzéscinknek –, akkor dönthetünk úgy, hogy egyetlen reakciót sem engedünk megjelenni vagy felerősödni. Reagálás nélkül figyeljük az adott testi érzéseket, függetlenül attól, hogy azok kedvünkre vannak, vagy sem. Így a testi érzések nem tudnak rajtunk felülkerekedő, erőteljes érzésekké, sóvárgássá vagy elutasítássá fejlődni, hanem egyszerűen felbukkanak és eltűnnek. A tudat kiegyensúlyozott és békés marad. Boldogok vagyunk az adott pillanatban, és boldogságra számíthatunk a jövőben is, mivel nem reagálunk.

A reakciónélküliség ezen képessége nagyon értékes. Azokban a pillanatokban, amikor sikerül fenntartanunk a testünkben lévő érzések tudatosságát, és ezzel párhuzamosan megőrizzük semlegességünket, tudatunk szabad. Eleinte, a meditációs ülések során, lehet, hogy ez csak néhány pillanattig tart, s az idő többi részében tudatunk elmerül az érzésekre való reagálás régi szokásában, a sóvárgás, az elutasítás és a szenvedés megszokott világában. Ismételt gyakorlással azonban ez a néhány, rövid pillanat másodpercekké, majd perceké bővül, míg végül megtörik a reagálás régi szokása, és a tudat folyamatosan a béke állapotában marad. Ez a szenvedés megszüntetésének módja. Így vethetünk véget annak, hogy szenvedést teremtsünk önmagunknak.

Kérdések és válaszok

Miért kell figyelmünkkel a testünkön meghatározott sorrendben haladni?

S. N. Goenka: Mert az a feladatunk, hogy a tudat és a test teljes valóságát megismerjük. Ennek érdekében ki kell fejlesztenünk azt a képességünket, amellyel testünk minden részében érezhetjük, mi történik, úgy hogy egyetlen rész se maradjon érzéketlen. Ezzel párhuzamosan azt a képességet is ki kell fejlesztenünk, hogy képesek legyünk megfigyelni az érzések összes fajtáját. A Buddha így írta le a gyakorlást: „A gyakorló a test határain belül, ahol csak jelen van az élet, mindenütt tapasztalja a testi érzéseit.” Ha figyelmünknek megengedjük, hogy részről részre, érzésről érzésre szabadon vándoroljon, akkor az törvényszerűen mindig azokra a területekre összpontosít majd, ahol erőteljesebb érzések vannak jelen. Így bizonyos testrészeket kihagynánk, és nem sajátítanánk el, hogyan szemléljük a finomabb érzéseket. Megfigyelésünk így csak részleges és felszínes maradna. Ezért lényeges a figyelmünkkel mindig meghatározott sorrendben haladni.

Honnan tudjuk, hogy nem mi magunk hozzuk létre az érzéseket?

Ezt kideríthetjük. Ha kétségünk van afelől, hogy valósak-e a tapasztalt érzéseink, adhatunk magunknak néhány utasítást, önszuggessziót. Ha azt találjuk, hogy az érzések az utasításaink szerint változnak, akkor azok nem valódiak. Ebben az esetben engedjük el ezt az élményt, és kezdjük újra, egy darabig a légzésre összpontosítva. Ha viszont úgy találjuk, hogy nem mi irányítjuk érzéseinket, azok nem akarataink szerint változnak, akkor tegyük félre a kétséget, és fogadjuk el, hogy a tapasztalat valódi.

Ha ezek az érzések valódiak, akkor miért nem érezzük őket a mindennapi életünkben?

A tudatalatti szinten érezzük. A tudatos tudat valóban nem észleli az érzéseket, viszont a tudatalatti minden pillanatban tapasztalja a testi érzéseket, és reagál azokra. Ez a folyamat a nap huszonnégy órájában folyamatosan zajlik. A Vipasszaná gyakorlásával azonban áttörjük a tudatos szint és a tudatalatti közötti korlátot. Mindennek tudatában leszünk, ami a test-tudat rendszerben történik, mindennek, amit mi magunk tapasztalunk.

Szándékosan megengedni magunknak, hogy fizikai fájdalmat érezzünk – ez önsanyargatásnak tűnik.

Az lenne, ha a fájdalmat csupán át kellene élnünk. A feladatunk viszont az, hogy objektíven figyeljük a fájdalmat. Amikor reagálás nélkül figyeljük azt, akkor a tudat automatikusan behatol a fájdalom felszínes valósága mögé, annak finom természetébe, ami nem más, mint pillanatonként felbukkanó és eltűnő vibrációk. Amikor ezt a finom valóságot megtapasztaljuk, akkor a fájdalom nem képes úrrá lenni rajtunk. Saját magunk mestereivé válunk, és megszabadulunk a fájdalomtól.

Fájdalom bizonyára keletkezhet attól is, hogy a test egy részében elzáródott a véráramlás. Bölcs dolog ezt a jelzést figyelmen kívül hagyni?

Azt tapasztaltuk, hogy ez a gyakorlat semmilyen kárt nem okoz. Ha okozna, nem ajánlanánk senkinek. Emberek ezrei gyakorolják ezt a technikát. Egyetlen esetet sem ismerek, amikor valaki, aki helyesen gyakorolt, kárt okozott volna magának. Inkább az a gyakori tapasztalat, hogy a test hajlékonyabbá és rugalmasabbá válik. A fájdalom elmúlik, amikor megtanulunk kiegyensúlyozott tudattal szembenézni vele.

Nem lehet úgy gyakorolni a Vipasszanát, hogy a hat érzékszerv valamelyikére figyelünk? Például arra, hogy a szemünk kapcsolatba kerül egy képpel vagy a fülünk egy hanggal?

Dehogynem. Azonban ez a megfigyelés is az érzések tudatosításával kell hogy megvalósuljon. Amikor a hat érzékszerv közül – a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test, és a tudat – valamelyikben kapcsolat keletkezik, egy testi érzés jön létre. Ha ennek nem vagyunk tudatában, akkor elmulasztjuk azt a pontot, ahol a reakció kezdődik. A legtöbb érzékelés esetében a kapcsolat csak átmeneti lehet. Van, amikor valamilyen hangot hallunk, és van, amikor nem. A legmélyebb szinten azonban, minden pillanatban kapcsolat van a tudat és a test között, ami folyamatosan testi érzéseket eredményez.

Ezért a legkönnyebben és a leghatékonyabban a testi érzések figyelésével tapasztalhatjuk meg a mulandóság tényét. Mielőtt tehát a többi érzékszervet kezdenénk figyelni, először ezt kell elsajátítanunk.

Ha mindent csak elfogadnánk úgy, ahogyan éppen jön, hogyan tudnánk fejlődni?

A fejlődés mércéje az, hogy a gyakorló fejlődik-e a semlegesség megteremtésében. Valójában a semlegességen kívül nincs is más választásunk, hiszen az érzéseket nem tudjuk sem megváltoztatni, sem létrehozni. Egyszerűen szembenézünk azzal, ami megjelenik. Mindegy, hogy kellemes vagy kellemetlen, ilyen vagy olyan, ha fenntartjuk semlegességünket, akkor kétségkívül haladunk az ösvényen. Áttörünk a reakció régi, tudati szokásán.

Ez történik a meditációban. De hogyan alkalmazzuk ezt az életben?

Amikor a mindennapi életben felmerül egy probléma, szánjunk rá néhány pillanatot, és kiegyensúlyozott tudattal figyeljük testi érzéseinket. Amikor tudatunk csendes és kiegyensúlyozott, akárhogy döntsünk is, az jó döntés lesz. Amikor viszont tudatunk kiegyensúlyozatlan, akkor vala-

mennyi döntésünk csupán reakció lesz. Meg kell tanulnunk a negatív reakció régi szokását pozitív cselekvésre változtatni.

Ha nem vagyok ingerült vagy kritikus, de mégis úgy látom, hogy valamit másképpen, jobban tudnék csinálni, akkor megtegyem?

Igen. Cselekedjen. Az élet azért van, hogy cselekedjünk, nem helyes, ha inaktívvá válunk. Ám a cselekvés mindig kiegyensúlyozott tudattal történjen.

Ma azon dolgoztam, hogy a testem egyik érzéketlen területén tapasztaljak érzéseket, és ahogy felbukkant az érzés, a tudatom rögtön jelzést adott, és sikeresnek éreztem magam. Hallottam, ahogy gondolatban ezt kiáltom: „de jó”! Aztán arra gondoltam: „Ó, nem, nem akarok így reagálni!” Azon tűnődöm, hogy a hétköznapi életben hogyan menjek el egy foci- vagy baseballmeccsre úgy, hogy ne reagáljak?

Úgy, hogy cselekedjen! Még egy focimeccsen is cselekszünk, és nem reagálunk, és azt vesszük majd észre, hogy mennyire élvezzük azt. Az az öröm, ami a reagálás feszültségét kíséri, az nem valódi öröm. Amikor a reagálás abbamarad, a feszültség eltűnik, és elkezdhetjük valóban élvezni az életet.

Akkor felugorhatok, és kiabálhatom, hogy „Hurrá!”?

Igen, semlegességgel. Semlegességgel ugráljon.

És mit csináljak, ha veszít a csapatom?

Hát mosolyogjon, és mondja azt, hogy „Legyetek boldogok!” Legyen boldog minden élethelyzetben!

Nekem úgy tűnik, ez a lényeg.

Igen, így van!

A KÉT GYÜRŰ

Egy gazdag öregember meghalt, két fiúgyermek maradt utána. Egy ideig a két fiú az indiai hagyományok szerint egy családban, közös háztartásban élt együtt. Aztán vita támadt közöttük, és úgy döntöttek, hogy különköltöznek, és minden vagyont szétosztanak egymás között. Mindent igazságosan kétfelé osztottak, és ezzel lezárták az ügyet. Ám a megállapodást követően egy kis doboz került elő, melyet apjuk alaposan elrejtett. Kinyitották a dobozt, és két gyűrűt találtak benne. Az egyik egy értékes, gyémánttal ékesített gyűrű, a másik pedig egy alig néhány rúpiát érő, közönséges ezüstgyűrű volt.

Amikor az idősebb testvér meglátta a gyémántot, móhóvá vált, és így szólt az öccséhez: „Nekem úgy tűnik, hogy ez a gyűrű nem az apánk, hanem az őseink öröksége. Ezért tartotta apánk külön a többi vagyonától. És mivel generációkon át őrizték a családukban, nekünk is meg kell őriznünk a jövő nemzedékei számára. Ezért nekem kell a gyűrűt megtartanom, mivel én vagyok az idősebb. Legyen tiéd az ezüstgyűrű.”

Az öccse mosolygott, és azt mondta, „Rendben, légy boldog a gyémántgyűrűvel. Én boldog leszek az ezüsttel is.” Mindketten felhúzták a gyűrűt, és elváltak.

Az öcs ekképp gondolkodott magában: „Azt értem, hogy az apám megtartotta a gyémántgyűrűt, hisz az rendkívül értékes. De miért őrizte meg ezt a közönséges ezüstgyűrűt?” Alaposan megvizsgálta hát a gyűrűt, és a következő belevesett szavakat fedezte fel: „Ez is meg fog változni.” „Ó, hát ez apám mantrája: »Ez is meg fog változni!«” S ezzel visszahúzta a gyűrűt az ujjára.

Mindkét fivér szembesült az élet hullámhegyeivel és hullámvölgyeivel. A tavasz beköszöntével az idősebb fiú nagyon

boldog volt, s tudata egyensúlya felborult. Az ősz és a tél beálltával pedig mély depresszióba esett. Ingerült lett, és rendkívüli belső feszültséget teremtett önmagának. Éjjel képtelen volt aludni, altatókat, nyugtatókat, majd erősebb gyógyszereket kezdett szedni. Végül odáig jutott, hogy elektrosokk-kezelésekre kellett járnia. Így járt a gyémántgyűrűs testvér.

Az öccse viszont élvezte a tavaszt, mikor az beköszöntött, nem próbált elmenekülni előle. Élvezte, de a gyűrűre nézett, és tudta: „Ez is meg fog változni.” Amikor pedig megváltozott, akkor képes volt mosolyogni, és azt gondolta: „Tudtam, hogy meg fog változni. Meg is változott. Na, és?” Amikor beköszöntött az ősz vagy a tél, a gyűrűjére nézve megint tudta: „Ez is meg fog változni.” Nem kezdett el sírni, tudván, hogy ez is meg fog változni. És valóban megváltozott, az is elmúlt. Az élet minden hullámozása és viszontagsága közepette tudta, hogy semmi sem tart örökké, és minden csak azért bukkan fel, hogy aztán eltűnjön. Nem vesztette el tudata egyensúlyát, békés, boldog életet élt.

TUDATOSSÁG ÉS SEMLEGESSÉG

Tudatosság és semlegesség – ez jelenti a Vipasszaná meditációt. Ezek együttes gyakorlása vezet a szenvedéstől való megszabaduláshoz. Ha viszont az egyik gyenge vagy hiányzik, akkor nem haladhatunk előre az ösvényen a cél felé. Mindkettő egyformán fontos, ahogyan a madárnak is két szárnyra van szüksége a repüléshez, a szekérnek pedig két kerékre a haladáshoz. Mindkettőnek egyformán erősnek is kell lennie. Ha a madár egyik szárnya gyenge, a másik pedig erős, akkor nem tud jól repülni. Ha a szekér egyik kereke kicsi, a másik pedig nagy, akkor körbe-körbe fog jární. A meditálónak ahhoz, hogy az ösvényen haladni tudjon, egymással párhuzamosan ki kell kifejlesztenie mind a tudatosságot, mind a semlegességet.

Teljes tudati és testi rendszerünknek a legfinomabb szinten is tudatában kell lennünk. Ezért nem elég csupán a test és tudat felszínén – például a fizikai mozdulatok és a gondolatok szintjén – tudatosnak lennünk. Egész testünkben ki kell fejlesztenünk az érzések tudatosítását és fenntartani semlegességünket irányukban.

Ha tudatosak vagyunk, de hiányzik a semlegesség, akkor minél jobban tudatosulnak a bennünk lévő érzések, annál valószínűbb, hogy reagálni fogunk, tovább növelve ezzel szenvedésünket.

Ugyanakkor, ha semlegesek vagyunk, de mit sem tudunk a bennünk lévő érzésekről, akkor ez a semlegesség csupán felszínes, és elrejtí a tudatunk mélyén folyamatosan, tudattalanul zajló reakcióinkat. Ezért arra törekszünk, hogy a legmélyebb szinten fejlesszük ki a semlegességet és a tudatosságot. Azon

dolgozunk, hogy mindennek tudatában legyünk, ami bensőnkben történik, s ezzel egyidejűleg arra törekszünk, hogy ne reagáljunk ezekre, megértve, hogy mindez meg fog változni.

Ez a valódi bölcsesség: megérteni saját természetünket, közvetlen megtapasztalás útján felismerni az önmagunk mélyén található igazságot.

Ezt hívta a Buddha *jathá-bhúta-nyána-dasszanának*: bölcseségnek, amely úgy szemléli a valóságot, ahogy az van. Ez a bölcsesség segít megszabadulni a szenvedéstől. Minden felbukkanó érzés a mulandóság megértéséhez vezet. Minden reakció, a sóvárgás és elutasítás összes *szankhárája* megszűnik. Amikor megtanuljuk, hogyan figyeljük meg objektíven a valóságot, akkor nem teremtünk több szenvedést önmagunknak.

MŰLTBELI REAKCIÓINK KÉSZLETE

Az új reakciók és ezzel az újabb szenvedések létrehozását úgy tudjuk megszüntetni, ha tudatosak és semlegesek maradunk. Van azonban a szenvedéseinknek egy másik dimenziója is, amivel szintén foglalkoznunk kell. Ha mostantól abba is hagyjuk az új reakciók létrehozását, és nem teremtünk újabb okot a szenvedésre, akkor is mindannyiunknak van egy raktára, mely a múltbéli reakcióink összességét tartalmazza. Ha nem is gyarapítjuk a készletet, a felhalmozódott régi *szankhárák* továbbra is szenvedést okoznak.

A *szankliára* szót „létrehozásnak” lehet fordítani, ami egyrészt valaminek a létrehozását, másrészt a létrehozott dolgot jelenti. Minden reakció az utolsó lépés, az eredmény egy tudati eseménysorozatban, de lehet az első lépés is, vagyis a kiváltó ok, egy újabb tudati folyamatban. Minden *szankhára* az azt eredményező folyamat által meghatározott, s egyben meghatározza az utána következő eseményeket.

A rögzült szokás úgy működik, hogy befolyást gyakorol a második tudati folyamatra, a felismerésre. Az első tudati folyamat, az észlelés önmagában nem értékel és nem minősít. Feladata csupán annyi, hogy tudomásul vegye: kapcsolat jött létre a tudat és a test között. A felismerés azonban minősítő. A múltbeli tapasztalataink alapján igyekszünk megérteni az új jelenségeket, a múltbeli *szankháráinktól* függően értékeljük és soroljuk be azokat.

A sóvárgás és az elutasítás régi *szankhárdi* így határozzák meg jelen észlelésünket. A valóság látása helyett így „csak egy üvegen át, homályosan látunk”. Így a régi rögzült szokásaink, preferenciáink és előítéleteink eltorzítják és elhomályosítják a külső világ és önmagunk belső világának észlelését. A *torzított észlelésnek* köszönhetően egy lényegében semleges érzés rögtön kellemessé vagy kellemetlenné válik. Erre az érzésre pedig mi ismét reagálunk, s ezzel friss reakciót hozunk létre, ami tovább torzítja észleléseinket. Ily módon minden reakció a jövőbeni reakciók oka is egyben, a múlt által meghatározott, de a jövőt is meghatározó.

A *szankhára* kettős funkcióját bemutattuk „A probléma gyökere” című fejezetben. A második láncszem a *szankhára*, amely a tudatosság megjelenésének közvetlen előfeltétele, így a négy tudati folyamat közül az első. Az észlelést, a felismerést, és az érzések megjelenését követve a *szankhára* egyben a folyamat utolsó eleme is. A sóvárgásra és az elutasításra adott reakcióként jelenik meg tehát újra a láncolatban. A sóvárgás vagy az elutasítás ragaszkodássá alakul, ezzel újabb tudati és testi cselekvéseknek ad lendületet. Így a folyamat önmagát táplálja. Minden *szankhára* események új sorozatát indítja el, amely újabb *szankhárát* teremt, és az események újabb láncolatát hozza létre, s ez így ismétlődik ördögi körben, vég nélkül. Minden alkalommal, amikor reagálunk, megerősítjük a reakció tudati szokását. Minden alkalommal, amikor sóvárgást

vagy elutasítást hozunk létre, megerősítjük tudatunk azon szokását, hogy ezeket továbbra is gyarapítsa. Amikor ez a tudati szokásminta létrejön, hatalmába kerülünk.

Vegyük például, hogy valakit meggátolunk abban, hogy az általa vágyott dologhoz jusson. Az akadályoztatott személy azt gondolja, hogy akadályozója nagyon rossz ember, és nem szereti őt. Ezt a véleményét nem a másik ember tulajdonságainak értékelésére alapozza, hanem arra a tényre, hogy akadályozta őt a vágyott dolog elérésében. Ez a vélemény mély lenyomatot hagy az akadályoztatott ember tudatalattijában. Ez az akadályozó emberrel való minden azt követő találkozást meghatároz, és kellemetlen érzéseket fog szülni, amelyek újabb elutasítást eredményeznek, ez pedig még tovább erősíti az eredeti képet. Ha legközelebb húsz év elteltével találkoznak csak újra, a korábban akadályoztatott ember akkor is azonnal azt gondolja majd a másiktól, hogy az nagyon rossz ember, és ismét ellenszenvet fog érezni iránta. Lehet, hogy az adott személy húsz esztendő alatt teljesen megváltozott, de ő múltbeli élménye alapján ítéli meg a másikat. Nem magára az emberre reagál, hanem a saját, másira kivetített véleményére, melynek alapja az akkori vak, teljesen elfogult reakciója volt.

Egy másik példa. Valaki segít egy másik embernek megszerezni egy óhajtott dolgot. A segített személy azt hiszi, hogy a másik nagyon jó ember, és kedveli őt. Ez nem az első személy tulajdonságainak alapos tanulmányozásán alapul, hanem pusztán azon a tényen, hogy segített neki vágya elérésében. A pozitív véleményt elraktározza a tudatalatti, és minden további kapcsolatot meghatároz az illető személlyel, kellemes érzéseket keltve a vele való találkozáskor, ezáltal még inkább kedveli őt, s megerősíti korábbi véleményét. Mindegy, hogy mennyi idő telik el, míg újra találkoznak, ugyanaz a minta ismétli önmagát, minden újabb találkozás-

kor. Ekkor nem magára a személyre reagál, hanem csak a róla kialakított véleményére, melynek alapja a korábbi, vak reakció volt.

Ily módon a *szankhára* friss reakciókat képes létrehozni az adott pillanatban és a távoli jövőben is. Ráadásul minden reakció a későbbi reakciók oka is egyben, ami nem hozhat mást, mint még több szenvedést. Ez a reakciók és a szenvedés ismétlésének a folyamata. Azt gondoljuk, hogy a külső valósággal van *dolgunk*, de *valójában saját* érzéseinkre reagálunk, melyeket saját észlelésünk határoz meg, azt pedig a reakcióink. Ha ebben a pillanatban abba is hagyjuk az újabb *szankhárák* létrehozását, számolnunk kell a felhalmozott, régi *szankhárákkal*. Régi késztetünk következtében fennmarad a reagálásra való késztetésünk, s ez bármikor megnyilvánulhat, újabb szenvedést teremtve számunkra. Egészen addig, amíg ez a régi beidegződés fennmarad, nem szabadulhatunk meg teljesen a szenvedéstől.

RÉGI RÖGZÜLT SZOKÁSAINK ELTÁVOLÍTÁSA

A Vipasszaná gyakorlásakor feladatunk egyszerűen annyi, hogy egész testünkben megfigyeljük a jelen lévő érzéseket. Nem keressük a felbukkanó érzések okát. Elegendő annyit megérteni, hogy minden érzés a változás jele bensőnkben. Ez a változás lehet testi vagy tudati eredetű; a test és tudat szorosan kapcsolódik egymáshoz, és gyakran nem lehet őket szétválasztani. Ami az egyik szinten megjelenik, nagy valószínűséggel tükröződik a másikban.

A fizikai szinten – amint azt a második fejezetben kifejtettük – a test szubatomi részecskékből, *kalápákból* épül fel, melyek minden pillanatban nagy sebességgel keletkeznek és elmúlnak.

Ahogy felbukkannak és eltűnnek, az anyag alaptulajdonságainak – tömeg, kohézió, hőmérséklet, mozgás – végtelen kombinációjában nyilvánulnak meg, létrehozva bennünk az érzések teljes skáláját.

Négy lehetséges oka van a *kalápák* létrejöttének. Az első az étel, amit eszünk, a második a környezet, amelyben élünk. Bármilyen történik a tudatban, annak hatása van a testre, és felelős a *kalápák* keletkezéséért. Emellett a részecskék felbukkanhatnak az adott pillanatban megvalósuló tudati reakció, vagy a múltbéli reakciók következtében is, melyek befolyásolják az akkori tudatállapotunkat. A test működéséhez ételre van szükség. Ha abbahagyjuk a test táplálását, az nem fog azonnal összeomlani. Szükség esetén még hetekig képes ellátni magát a szövetekben elraktározott energiából. Amikor minden elraktározott energiát felemésztett, végül összeomlik, és meghal: a fizikai áramlás véget ér.

Hasonló módon a tudatnak is cselekednie kell, hogy fenn tarthassa áramlásának folytonosságát. Ezt a tudati cselekvést nevezzük *szankhárának*. A függő keletkezés láncolata szerint a tudatosságot a reakció hozza létre. Minden egyes tudati reakció lendületet ad a tudatosság áramlásának. Míg azonban a test naponta csak néhányszor igényel ételt, a tudatnak állandó, friss ingerekre van szüksége. Enélkül a tudat áramlása egyetlen pillanatra sem tudna fennmaradni. Például egy adott pillanatban elutasítást hozunk létre a tudatunkban: a következő pillanatban megjelenő tudatosság ennek az elutasításnak a terméke, és ez pillanatról pillanatra így folytatódik. Folyamatosan, egyik pillanatról a másikra ismételjük az elutasítás reakcióját, s ezzel folyamatosan tápláljuk tudatunkat.

A Vipasszaná gyakorlásával viszont a meditáló megtanul nem reagálni. Lesznek olyan pillanatok, amikor nem hozunk létre *szankhárát*, és nem adunk újabb ingert a tudatnak. Mi történik ilyenkor a tudati áramlással? Az nem áll meg azon

nyomban, mert valamelyik, múltban felhalmozott reakció megjelenése a tudat felszínén fenntartja a tudat áramlását. A következő pillanatban ezen múltbeli rögzült válaszreakcióra alapozva folytatódik a tudat áramlása. A rögzültség megjelenik a fizikai szinten is, egy adott típusú *kalápat* hozva létre, amely testünkben megjelenő érzésként nyilvánul meg. Például az elutasítás egy múltbeli *szankhárja* bukkan fel, ami égető testi érzést okozó részecskék formájában jön a felszínre. Ha erre az érzésre nemtetszéssel reagálunk, akkor újabb elutasítást hozunk létre. Ezzel további táplálékot adunk a tudatnak, s ez megakadályozza azt, hogy a múltbeli reakciók újabb készlete jöhessen a tudat felszínére.

Viszont ha egy kellemetlen érzés jelenik meg és nem reagálunk rá, akkor nem hozunk létre újabb *szankhárát*. Ezáltal a régi, felhalmozott készletből felszínre jött *szankhára* megsemmisül. A következő pillanatban egy újabb múltbeli *szankhára* bukkan fel testi érzés formájában. S ha mi megint csak nem reagálunk, akkor ez is megsemmisül. Így, a semlegeség fenntartásával lehetővé tesszük, hogy a felhalmozott múltbeli reakcióink egymás után a tudat felszínére jöjjenek, és testi érzésekként nyilvánuljanak meg. Fenntartva ezeknek az érzéseknek a tudatosságát és az irántuk való semlegeségünket, fokozatosan képesek leszünk felszámolni a múltbeli beidegződéseket.

Amíg az elutasítás rögzült szokása jelen van bennünk, addig tudatalattink elutasítással reagál az életünkben megjelenő kellemetlen élményekre. Pedig amíg a sóvárgás rögzült szokása jelen van, addig tudatunk a kellemes helyzetekre sóvárgással fog reagálni. A Vipasszaná úgy működik, hogy kitisztítja ezeket a beidegződéseket. A gyakorlás során folyamatosan kellemes és kellemetlen érzésekkel találkozunk. Azzal, hogy minden helyzetet semlegességgel szemlélünk, fokozatosan gyengítjük és megszüntetjük magunkban a sóvárgás és az el-

utasítás szokását. Amikor egy adott típusú beidegződött választ megszüntetünk, akkor megszabadulunk az adott típusú szenvedéstől. Amikor pedig minden egyes beidegződött reakciót egyenként kitisztítunk, akkor tudatunk teljesen szabaddá válik. Aki ezt a folyamatot jól megértette, ezt mondta:

*A rögzült dolgok valójában mulandóak,
Természetük a keletkezés és az elmúlás.
Ha felbukkannak és megsemmisítjük őket,
az valódi boldogságot okoz.¹*

Minden szankhára keletkezik és elmúlik, s a következő pillanatban újra létrejön, s ez a folyamat vég nélkül ismétlődik. Ha bölcsé válunk és testi érzéseinket objektíven kezdjük szemlélni, akkor az ismétlődés megszakad, és megkezdődik a tisztulás folyamata. A régi szankhárák egymást követve jönnek a felszínre, s amennyiben nem reagálunk rájuk, akkor megsemmisülnek. Ahány szankhárát sikerül megsemmisítenünk, annyi boldogságot élvezhetünk – a szenvedéstől való megszabadulás boldogságát. Ha minden múltbéli szankhárát megsemmisítünk, akkor a teljes megszabadulás határtalan boldogságát élvezhetjük.

A Vipassaná meditáció tehát egyfajta szellemi bójt annak érdekében, hogy a múltbéli beidegződéseket eltávolítsuk. Életünk minden pillanatában reakciókat hozunk létre. Most pedig azért, hogy tudatosak és kiegyensúlyozottak maradjunk, lesznek olyan pillanatok, amikor nem reagálunk és nem hozunk létre újabb szankhárát. Ez a néhány pillanat – függetlenül attól, hogy csupán rövid ideig tart – nagyon erőteljes; fordított irányú folyamatot, a megtisztulás folyamatát indítja el.

A folyamat elindításához szó szerint semmit sem kell tennünk, azaz egyszerűen tartózkodnunk kell minden újabb reakciótól. Akármilyen legyen az általunk tapasztalt érzések oka, mi semlegességgel szemléljük azt. A tudatosság és a semleges-

ség megteremtésével a régi reakciók maguktól megsemmisülnek, ahogy a lámpa felkapcsolása után megszűnik a sötétség.

A Buddha egyszer elmesélte egy ember történetét, aki jelentős adományokat ajánlott föl. A történet tanulságáról a Buddha így beszélt:

Bár a legjótékonyabbat cselekedte, még nagyobb hasznára vált volna, ha elfogadó szívvel menedéket vesz a Megvilágosodottban, a Dhammában, és minden szent emberben. Még ennél is nagyobb hasznára vált volna, ha ezt megvalósítva, elfogadó szívvel vállalja az öt szabályt. S még ennél is nagyobb hasznára vált volna, ha ezt elérve, minden lény javára jóakaratot fejleszt ki, csupán annyi ideig, amíg egy tehenet megfejnek. S még ennél is nagyobb hasznára vált volna, ha mindezek megvalósítását követően, csupán egy ujjcsettintésnyi időre, kifejleszti a mulandóság tudatosítását.²

Lehet, hogy a meditáló csupán egyetlen pillanatig van tudatában a testi érzések valóságának, s nem reagál azokra, mert megértette azok átmeneti természetét. Még ennek a rövid pillanatnak is erőteljes hatása lesz. Türelemmel, ismételt és folyamatos gyakorlással a semlegesség e néhány pillanata növekedni fog, és a reakció pillanatai csökkenni kezdenek. A reagálás tudati szokása fokozatosan megtörik, a régi beidegződés megszűnik, majd eljön az idő, amikor a tudat minden múlt- és jelenbéli reakciótól és valamilyeni szenvedéstől teljes mértékben megszabadul.

Kérdések és válaszok

Ma délután egy új testhelyzetet próbáltam ki, amelyben könnyebb volt hosszú ideig mozdulatlanul ülni, és a hátamat egyenesen tartani.

ni, de ebben a testhelyzetben nem túl sok testi érzést tapasztaltam. A kérdésem az, hogy vajon az érzések így is jönnek-e majd, vagy térjek vissza az eredeti testhelyzethez?

S. N. Goenka: Ne próbáljon meg érzéseket létrehozni azáltal, hogy szándékosan kényelmetlen testhelyzetet választ. Ha ez lenne a gyakorlás helyes módja, akkor azt kérnénk, hogy üljön szögekkel kivert ágyra. Ilyen szélsőséges megoldások nem segítenek. Válasszunk kényelmes testhelyzetet, ahol a hátunkat egyenesen tudjuk tartani, és hagyjuk, hogy az érzések természetesen jelenjenek meg. Ne erőltessük azok létrehozását, csak engedjük, hogy megtörténjenek. Az érzéseket meg fogjuk tapasztalni, hiszen azok jelen vannak. Elképzelhető, hogy most olyan érzéseket keres, amelyeket korábban tapasztalt, pedig éppen valami más van jelen.

Finomabb érzéseket tapasztaltam, mint korábban. Az első helyzetben nehezen tudtam huzamosabb ideig mozdulatlanul ülni.

Akkor jó, hogy egy megfelelőbb testhelyzetet talált. Most pedig hagyja az érzéseket a természetre. Lehet, hogy azoktól a durvább érzésektől sikerült megszabadulnia, és most finomabbakkal kell foglalkoznia, de a tudata még nem elég éles ahhoz, hogy meg is tapasztalja ezeket. Hogy élesebbé tegye a tudatát, most egy ideig dolgozzon a légzés tudatosításán. Ez fejlesztem fogja összpontosító képességét, és megkönnyíti, hogy finomabb érzéseket tapasztaljon.

Azt hittem, jobb, ha az érzések durvák, mert az azt jelenti, hogy egy régi szankhára jön a felszínre.

Nem feltétlenül. Vannak olyan tudati szennyeződések, amelyek nagyon finom érzésként jelennek meg. Mi értelme lenne durva érzések után sóvárogni? Bármilyen érzés – durva vagy finom – bukkanjon is fel, feladatunk csupán annyi, hogy szemléljük azt.

Próbáljuk-e kideríteni, hogy melyik érzés melyik reakcióhoz kapcsolódik?

Ez értelmetlen erőfeszítés lenne. Olyan lenne, mintha egy piszkos ruha mosásakor minden egyes foltnál megállnánk elgondolkozni azon, hogy mi okozta a foltot. Ez nem segítene, mert a célunk csupán annyi, hogy tisztára mossuk a ruhát. A lényeg az, hogy legyen egy darab mosószappanunk, és azt a megfelelő módon használjuk. Ha valaki helyesen mosja a ruhát, minden szennyeződés eltűnik belőle. Ehhez hasonlóan most megkaptuk a Vipasszaná szappant; használjuk hát ki, és távolítsuk el az összes szennyeződést tudatunkból! Ha egy adott érzés okát keressük, akkor intellektuális játékot játszunk, és megfélekedzünk az *aniccáról* és az *anattáról*. Ez az elméleti játék viszont nem segítene abban, hogy megszabaduljunk a szenvedéstől.

Össze vagyok zavarodva, nem értem, hogy ki az, aki megfigyel, és kít vagy mit figyel meg.

Elméleti válasz nem is elégítheti ki. Saját magának kell megvizsgálnia: Mi ez az „én”? Ki ez az „én”? És ki az, aki mindezt csinálja? Folytassa a feltárást, az elemzést. Figyelje meg, hogy megjelenik-e valamilyen „én”, s ha igen, akkor csupán szemlélje azt. Ha semmi sem jelenik meg, akkor fogadja el: „Az »én« valójában illúzió!”

A tudati beidegződések egy része pozitív? Miért próbálnánk meg azokat eltávolítani?

A pozitív beidegződések arra ösztönöznek bennünket, hogy a szenvedéstől való megszabaduláson dolgozzunk. Amikor azonban a célt elérjük, akkor minden beidegződést – legyen az akár pozitív, akár negatív – a hátunk mögött hagyunk. Olyan, mint amikor tutajt használunk ahhoz, hogy átkeljünk a folyón. Miután átkeltünk a folyón, nem cipeljük a tutajt to-

vább magunkkal. A tutaj elvégezte feladatát. Nincs már rá szükségünk, ezért magunk mögött kell azt hagynunk.³ Hasonlóan, aki teljesen megszabadult, annak nincs szüksége semmilyen beidegződésre. Nem a pozitív beidegződés, hanem tudatunk tisztasága vezet bennünket a megszabaduláshoz.

Miért tapasztalunk kellemetlen érzéseket, amikor elkezdjük a Vipasszanát gyakorolni, és miért jönnek a kellemes érzések csak később?

A Vipasszaná úgy működik, hogy először a legdurvább szennyeződések semmisíti meg. Amikor a padlót tisztítjuk, akkor először is összesöpörjük a szemetet, és minden következő sópréssel egyre finomabb port takarítunk fel. A Vipasszaná gyakorlásakor is először a tudat durvább szennyeződéseitől szabadulunk meg, míg a finomabbak maradnak, melyeket kellemes érzésként élünk meg. Ekkor fennáll a veszélye annak, hogy a kellemes érzések irányába sóvárgást hozunk létre. Ezért ügyelnünk kell arra, nehogy egy kellemes érzékszervi tapasztalatot tekintsünk a végső célnak. Minden érzést szemléljünk objektíven, hogy megszüntessünk minden rögzült reakciót.

Említette, hogy a piszkos ruhánkhoz megvan a mosószappanunk, amivel kitisztíthatjuk azt. Ma azt éreztem, hogy szinte teljesen kifogytam a szappanból! Ma reggel nagyon hatékony volt a gyakorlásom, de délutánra elkezdtem csüggedni, dühös lettem, és így gondolkodtam: „Ó, mi értelme van ennek az egésznek!” Olyan volt, mintha az erős meditáció hatására egy belső ellenség – talán az ego – szembeszállt volna ezzel az erővel, és megbénított volna. Aztán azt éreztem, hogy nincs erőm szembeszállni vele. Ki lehet térni ilyenkor valahogy ez elől, hogy ne kelljen olyan erősen küzdenem, van-e valamilyen hatékony módszer erre?

Tartsa fenn a semlegességet; ez a leghatékonyabb módszer! Amit tapasztalt, az teljesen természetes. Amikor úgy tűnt,

hogy a meditáció jól megy, akkor kiegyensúlyozott volt a tudata, és az mélyen a tudatalattiba hatolt. Ennek a mély operációnak az eredményeként életre kelt egy múltbeli reakció, és a tudat felszínére jött. Az ezt követő gyakorláskor szembe kellett néznie ennek a negatív érzésnek a viharával. Az ilyen helyzetekben a semlegesség rendkívül fontos, mert egyébként a negatív gondolatok és érzések felülkerekednek rajtunk, és nem tudunk tovább dolgozni. Ha úgy találjuk, hogy erőtlén a semlegességünk, akkor térjünk át a légzés tudatosításának gyakorolására. Amikor nagy vihar jön, akkor le kell eresztenünk a horgonyt, és meg kell várni, amíg elcsitul a vihar. A légzés jelenti a horgonyt. Használjuk ezt a horgonyt, s a vihar elcsitul. Jó, hogy ez a negatív érzés a felszínre jött, mert így most lehetősége van arra, hogy megszabaduljon tőle. Ha fenntartja a semlegességet, akkor könnyedén megszabadul majd tőle.

A gyakorlás akkor is a hasznomra válik, ha nem érzek semmiféle fájdalmat?

Ha éber és kiegyensúlyozott marad, akkor – fájdalommal vagy anélkül – biztos, hogy fejlődik. Nem arról van szó, hogy fájdalmat kell éreznünk ahhoz, hogy haladjunk az ösvényen. Ha nem érzünk fájdalmat, fogadjuk el, hogy nincs fájdalmunk. Egyszerűen szemléljük azt, ami van.

Tegnap volt egy olyan élményem, amikor úgy éreztem, mintha az egész testem feloldódott volna. Úgy éreztem, mintha mindenüzt csak vibráció lenne jelen.

Igen?

Amikor ez történt, eszembe jutott, hogy gyerekkoromban is volt hasonló élményem. Éveken át kerestem, hogyan találhatnék vissza ehhez az élményhez. És most újra megtörtént.

Valóban?

Ténnézetesen azt akartam, hogy az élmény minél tovább tartson, meg akartam hosszabbítani, de aztán átalakult és vége lett. Aztán azon dolgoztam, hogy visszahozzam valahogy, de nem sikerült. Ehelyett ma reggel már csak durva érzéseket tapasztaltam.

Igazán?

Aztán észrevettem, hogy milyen boldogtalanná tettem magam azzal, hogy újra el akartam érni azt az élményt.

Csakugyan?

Aztán rájöttem, hogy valójában nem azért vagyunk itt, hogy valamilyen különleges élményt keressünk, igaz?

Igaz.

Akkor voltaképpen azért vagyunk itt, hogy megtanuljunk minden élményt reakció nélkül figyelni, igaz?

Igen.

Akkor ennek a meditációnak a lényege a semlegesség kifejlesztése, ugye?

Igen!

Úgy tűnik nekem, hogy örökké fog tartani, amíg minden múltbéli szankhárától egyenként megszabadulok.

Ez így lenne, ha a semlegesség egy-egy pillanata csupán egyetlen múltbéli szankhárától szabadítana meg. De az érzések tudatosítása valójában a tudat legmélyebb szintjére visz bennünket, és lehetővé teszi, hogy elvágjuk a múltbéli beidegződések gyökereit. Így viszonylag rövid időn belül, egész szankhára-tömegeket el lehet távolítani, feltéve, ha tudatosságunk és semlegességünk erős.

Akkor mennyi ideig tart a folyamat?

Az attól függ, hogy mekkora a kitisztítandó *szankharák* készlete, és hogy milyen erős a meditációnk. A múltbéli készlet nagyságát nem vagyunk képesek megítélni, de abban biztosak lehetünk, hogy minél komolyabban meditálunk, annál hamarább jutunk el a megszabaduláshoz. Folytassa hát kitartóan a munkát a cél felé. Így előbb vagy utóbb törvényszerűen eléri a célt.

A BUDDHA ÉS A REMETE

A mai Bombay területén lakott egy remete, akit szentként tiszteltek. Mindenki, aki csak találkozott vele, nagyra becsülte tudata tisztaságát, és sokan azt állították róla, hogy teljesen megszabadult. Amikor hallotta, hogy ilyen nagy szavakkal illetik, ekképp kezdett el gondolkodni, „talán tényleg tökéletesen megszabadult vagyok”. Becsületes ember lévén, alaposan megvizsgálta magát, és úgy találta, hogy nyomokban maradt még tisztátalanság a tudatában. Amíg valamilyen szennyeződés jelen van a tudatában, addig biztos, hogy nem érheti el a tökéletes szentség állapotát. Megkérdezte az embereket, akik tiszteletüket tették nála:

– Van még valaki más a világon, akit teljesen megszabadultként tartanak számon?

– Ó, igen Uram – válaszolták –, a Gotama nevű szerzetes, akit Buddhának neveznek és Szávathhiban él. Úgy tartják, hogy teljesen megszabadult, és egy olyan módszert tanít, amellyel az ember elérheti a teljes megszabadulást.

– El kell mennem ehhez az emberhez – határozta el a remete –, és meg kell tanulnom tőle, hogyan válhatok teljesen megszabadulttá.

Így hát elindult Bombayból, és egész Közép-Indián átkelve eljutott Szávathhíba, ami a mai Uttar Pradés tartományban van, Észak-Indiában. Szávathhíba érkezve egyenesen a Buddha viharájába, meditációs központjába ment, és megkérdezte, hol találja őt.

– Most nincs a viharában – válaszolta az egyik szerzetes.

– A városba ment alamizsnáért. Várd meg itt, pihend ki addig az utazást. Nemsokára visszajön.

– Ó nem, nem várhatok. Nincs időm várni! Mutasd meg, melyik úton ment, jobb, ha utána megyek.

– Hát, ha ragaszkodsz hozzá, megmutatom az utat. Ha úgy akarsz, megpróbálhatod megtalálni őt útközben.

A remete egyetlen pillanatot sem vesztegetve újra útnak indult, és megérkezett a városközpontba, ahol megpillantott egy szerzetest, aki házról házra járva ételt kéregetett. A béke és a harmónia csodálatos légköre, ami ezt az embert körülvette, meggyőzte a remetét, hogy bizonyára ő lehet a Buddha, és egy járókelőt megkérdezett, hogy megbizonyosodjon róla. Az utca közepén odament hát hozzá, leborult, és megérintette a lábát.

– Uram – mondta –, az a hír járja, hogy teljesen megszabadult vagy, és a megszabaduláshoz vezető utat tanítod. Kérlek, tanítsd meg nekem is!

A Buddha így válaszolt: – Igen, valóban ezt tanítom, és megtaníthatom neked is. De ez nem a megfelelő hely és nem a megfelelő idő erre. Menj, és várj meg a viharában. Hamarosan visszatérek, és megránítom neked ezt a módszert.

– Ó, uram, nem várhatok.

– Nem tudsz várni még fél órát sem?

– Nem, uram, nem várhatok! Ki tudja? Egy fél órán belül meg is halhatok. Egy fél óra alatt minden beléd vetett bizalmam elszállhat, és akkor nem leszek képes meg tanulni ezt a módszert. Most van itt az ideje, uram, kérlek, taníts meg rá most!

A Buddha jól megnézte őt, és felismerte: – Igen, ennek az embernek már tényleg nincs sok hátra, néhány percen belül meg fog halni. Most kell megtanulnia a Dhammát, itt és most.

De hogyan lehet az utca közepén állva Dhammát tanítani? Csak néhány szót mondott, de ezekben az egész tanítás benne rejlett:

– A látásodban csak látás legyen; a hallásodban semmi más ne legyen, csak hallás; a szaglásodban, ízlelésedben, érintésedben semmi más ne legyen, csak szaglás, ízlelés, érintés, az észlelésedben pedig csak észlelés.

Amikor a hat érzékszerv bármelyikét érő külső inger hatására érzések jelennek meg, ne értékeljük, ne minősítsük azokat.

Amikor az észlelés elkezdi a dolgokat jónak vagy rossznak értékelni, akkor saját, vak reakcióink következtében torzítva fogjuk látni a világot. Ahhoz, hogy megszabadítsuk tudatunkat minden rögzült szokástól, meg kell tanulnunk a múltbeli reakcióink által meghatározott értékeléseinket felszámolni, és reakció nélkül tudatosnak maradni.

A remete tiszta tudatú ember volt, s ez a néhány szó elég volt neki. Ott helyben leült az út mellé, és figyelmét a belső valóságra irányította. Ítékezés és reagálás nélkül, pusztán a belső változások folyamatát figyelte önmagában.

Élete utolsó perceiben elérte a végső célt, és tökéletesen megszabadult.⁴

KILENCEDIK FEJEZET

A CÉL

„Minden, aminek természete a keletkezés, annak természete az elmúlás.”¹ A Buddha tanításainak ezen valóság megtapasztalása a lényege. A tudat és a test nem más, mint állandóan keletkező és elmúló folyamatok összessége. Szenvedésünk azáltal jön létre, hogy ragaszkodni kezdünk ezekhez a folyamatokhoz, s mindaz, amihez ragaszkodunk, valójában mulandó és lényeg nélküli. Ha közvetlenül felismerjük e folyamatok mulandó természetét, akkor a hozzájuk kötődő ragaszkodásunk elmúlik. Ez az a feladat, amelyre a meditáló vállalkozik: megérteni saját maga mulandó természetét, a folyamatosan változó testi érzések megfigyelése révén. Amikor egy érzés megjelenik bensőjében, akkor nem reagál rá, és engedi, hogy létrejöjjön, majd megszűnjön. Ezáltal lehetővé teszi, hogy a régi tudati beidegződések tudata felszínére kerüljenek, majd elmúljanak. Amikor a rögzült szokások és a ragaszkodás megszűnnek, akkor a szenvedés is megszűnik, és megtapasztaljuk a megszabadulást. Ez hosszú munka, ami folyamatos gyakorlást igényel. A meditáció jótékony hatásai minden egyes lépésnél folyamatosan jelentkeznek, de azok eléréséhez ismételt erőfeszítésre van szükség. Csak türelmes, kitartó és folyamatos munkával juthat el a gyakorló a végső céljig.

A VÉGSŐ IGAZSÁG FELTÁRÁSA

Az ösvényen haladva három állomáson megyünk keresztül. Az első egyszerűen annyi, hogy megtanuljuk a módszert – hogyan és miért is kell azt végeznünk. A második, amikor átültetjük azt a gyakorlatba. A harmadik pedig az elmélyülés,

melynek során a technikát használva elmélyedünk saját valóságunkban, és ezáltal a végső cél irányába haladunk.

A Buddha nem tagadta a látható világ létezését: az alakok, a formák, a színek, az ízek, a szagok, a fájdalmak és az örömök, a gondolatok és az érzelmek, valamint a lények, beleértve önmagunk és mások létezését. Csupán annyit állított, hogy ezek nem a végső valóságot jelentik. A szokásos látásmódunkkal csak a jelenségek durvább rendszerét látjuk, amelybe a finomabbak beleötvöződnek. Mivel csak magát a rendszert látjuk, az azt alkotó összetevőket pedig nem, ezért alapvetően a különbségeknek vagyunk tudatában. Ez az oka annak, hogy megkülönböztetünk, címkézünk, előnyben részesítünk, előítéleteket alkotunk, s ezáltal elkezdjük a dolgokat szeretni, és nem szeretni – ami folyamatos sóvárgással és elutasítással jár.

Ahhoz, hogy a sóvárgás és az elutasítás szokásától képesek legyünk megszabadulni, az kell, hogy a dolgokról ne csak átfogó, általános képünk legyen, hanem azokat mélységükben is lássuk, s hogy észleljük a látható valóságot alkotó, a felszín alatt rejlő jelenségeket is. Pontosan ez az, amire a Vipassaná meditáció gyakorlásával képessé válunk.

Természetesen bármilyen önmegfigyelés önmagunk legkézenfekvőbb területeivel kezdődik: a test különböző részeivel, a végtagokkal és a belső szervekkel. Ha jobban megvizsgáljuk, felismerjük, hogy a test bizonyos részei szilárdak, mások pedig folyékonyak. Vannak, amelyek mozgásban vannak, mások pedig pihennek. Lehet, hogy a testhőmérsékletet a levegő hőjétől eltérőnek érezzük. Mindezek a megfigyelések segíthetnek az önmagunkra vonatkozó, fokozott tudatosság kifejlesztésében, bár ezek még mindig az alakká és formává összeállt, látható valóság vizsgálatának az eredményei. Ezért a megkülönböztetés, vagyis a tetszés és a nemtetszés, a sóvárgás és az elutasítás továbbra is fennmarad.

Meditálóként tovább haladunk, a bensőnkben tapasztalható testi érzések tudatosításának gyakorlásával. Ezáltal törvényszerűen olyan finomabb valóságokat tárunk majd fel, melyeknek eddig nem voltunk tudatában. Először a testünk különböző részein megjelenő, eltérő testi érzéseknek leszünk tudatában, melyek úgy tűnik, *hogy felbukkannak, fennmaradnak egy darabig, majd eltűnnek*. Bár most már a felszín mögé hatoltunk, még mindig a látható valóság összefüggő rendszereit szemléljük. Ezért még nem vagyunk mentesek a megkülönböztetéstől, a sóvárgástól, és az elutasítástól.

Ha szorgalmasan folytatjuk a gyakorlást, akkor előbb-utóbb elérkezünk egy olyan szintre, ahol az érzések természete változik meg. Ekkor egész testünkben egységes, finom érzéseket tapasztalunk, melyek nagy sebességgel keletkeznek és múlnak el. Áthatoltunk az összefüggő rendszereken, hogy felismerjük a háttérben meghúzódó, az azokat felépítő jelenségeket – a szubatomi részecskéket, melyekből végső soron minden anyag keletkezik. Ekkor közvetlenül tapasztaljuk a részecskék mulandó természetét, melyek folyamatosan keletkeznek és elmúlnak. Ekkor bármit is vizsgálunk önmagunkban – a vért, a csontot, a szilárd, a folyékony vagy a gáznemű területeket, mindegy, hogy az adott rész szép vagy csúnya, mindenütti csupán vibrációk tömegét tapasztaljuk majd, melyeket nem lehet egymástól megkülönböztetni. Végül tehát megszűnik a megkülönböztetés és a címkézés folyamata. Ekkor saját testünkön belül megtapasztaljuk az anyag végső valóságát: azt, hogy folyamatos változásban, áramlásban van, keletkezik és elmúlik.

Ehhez hasonlóan a tudati folyamatok látható valóságának finomabb szintjére is képesek vagyunk behatolni. Például egy pillanatra felbukkan a tetszés vagy a nemtetszés, mely múltbéli rögzült szokásunkból fakad. A következő pillanatban tudatunk megismétli a tetszés és a nemtetszés reakcióját, és addig ismétli

azt pillanatról pillanatra, míg az sóvárgássá vagy elutasítássá fejlődik. Mi már csak ennek a felerősödött reakciónak leszünk tudatában. Ezzel a felszínes észleléssel azonosulunk, és különbséget teszünk a kellemes és a kellemetlen, a jó és a rossz, a kívánt és a nem kívánt dolgok között. Biztosan megszabadulhatunk erős érzelmektől, ha elkezdjük testi érzéseinket szemlélni. Ahogy az anyag sem más, mint szubatomi részecskék finom hullámai, úgy az erős érzések sem mások, mint a pillanatnyi tetszések és nemtetszések megszilárdult formái, a testi érzésekre adott pillanatnyi reakciók. Amint egy erős érzés a finomabb formába oldódik, nincs ereje többé, hogy felülkerekedjen rajtunk.

A testünk különböző részein megjelenő durva érzések megfigyelésétől haladunk az egységes, finomabb érzések megfigyelése felé, melyek testünkben folyamatosan keletkeznek és múlnak el. A testi érzések keletkezésének és elmúlásának rendkívüli gyorsasága miatt ilyenkor mindezt egész testünkön áthaladó áramlatként, vibrációk áramlásaként tapasztalhatjuk meg. Bárhová irányítsuk is figyelmünket a testünkben, nem találunk mást, mint keletkezést és elmúlást. Amikor egy gondolat jelenik meg a tudatunkban, akkor tudatában leszünk az azt követő fizikai érzéseknek, amint keletkeznek és elmúlnak. A test és a tudat látható szilárdsága feloldódik, és megtapasztaljuk az anyag, a tudat, és a tudati képződmények végső valóságát, ami nem más, mint vibráció, rezgés, rendkívül gyors keletkezés és elmúlás. Aki ezt az igazságot megtapasztalta, ezt mondta:

*Az egész világ lángokban áll,
Az egész világ füstté válik,
Az egész világ ég,
Az egész világ vibrál.²*

Ahhoz, hogy a feloldódásnak ezt a fázisát, a *bhang*át elérje a meditáló, nem kell semmi mást tennie, mint kifejleszteni

a tudatosságot és a semlegességet. Ahogy a tudós is egyre párányibb jelenségeket képes felfedezni mikroszkópja élesre állításával, úgy fejleszti ki a gyakorló is önmagában – a tudatosság és a semlegesség megteremtésével – a finomabb belső valóság szemlélésének képességét.

Amikor megjelenik ez az élmény, az kétségtelenül nagyon kellemes. Minden fájdalom feloldódik, és minden érzéketlen terület eltűnik. A gyakorló békésnek, boldognak és áldottnak érzi magát. A Buddha így írja ezt le:

*Amikor valaki megtapasztalja
a tudati-testi folyamatok keletkezését és elmúlását,
Áldást és gyönyört érez.
Eléri a halhatatlanságot, amint a bölcsek teszik.³*

Az ösvényen haladva az áldás mindenképpen megjelenik, amikor a tudat és a test látszólagos szilárdsága feloldódik. Azt gondolhatnánk, hogy a kellemes állapotban való gyönyörködés a végcél. Ez azonban pusztán egy átmeneti állomás. Innen tovább kell mennünk, hogy megtapasztaljuk a testen és tudaton túl lévő végső valóságot, és megvalósítsuk a szenvedéstől való teljes megszabadulást.

Saját meditációs gyakorlásunk során e szavak jelentése teljesen világossá válik a számunkra. Ahogy a látható valóságtól haladunk a finomabb felé, elkezdjük élvezni az egész testünket átható vibrációk áramlását. Aztán egyszer csak eltűnik ez az áramlás. Ismét intenzív, kellemetlen érzéseket tapasztalunk testünk bizonyos részein, míg máshol semmit sem érzünk. Tudatunkban megint erős érzelmek jelennek meg. Ha ekkor elutasítást kezdünk érezni ezzel az új helyzettel szemben és sóvárgunk a szabad áramlás után, akkor nem értettük meg a Vipasszanát. Így olyan játékká alakítottuk a gyakorlást, amely során a célunk a kellemes érzések elérése és a kelle-

metlenek elkerülése vagy legyőzése lett. Ez ugyanaz a játék, mint amit egész életünkön át játszottunk – a vég nélküli tesszés, nemtetszés, vonzódás és elutasítás játéka, mely csak szenvedést okozhat.

Ahogy viszont nő a bölcsességünk, felismerjük, hogy a durvább érzések visszatérése – akár több feloldódásélményt követően is –, a fejlődés jele és nem a visszaesése. A Vipasszanát nem azzal a céllal gyakoroljuk, hogy egy adott érzést megtapasztaljunk, hanem hogy megszabadítsuk tudatunkat minden rögzült szokástól. Ha reagálunk, függetlenül attól, hogy milyen érzésről van szó, akkor azzal fokozzuk szenvedésünket. Ha viszont kiegyensúlyozottak maradunk, akkor elősegítjük, hogy a rögzült szokások egy része távozzon, s ekkor a testi érzés olyan eszközzé válik, amely megszabadít bennünket a szenvedéstől. A kellemetlen érzések semleges megfigyelésével megszabadulunk az elutasítástól. A kellemes érzések semleges megfigyelésével megszabadulunk a sóvárgástól. A közömbös érzések semleges figyelésével pedig megszabadulunk a nemtudástól. Ezért semmilyen érzés vagy tapasztalat önmagában véve nem lehet jó vagy rossz. Jó az, ha kiegyensúlyozottak maradunk; rossz, ha elveszítjük a semlegességünket.

Ezt megértve, minden testi érzést eszközként használunk a rögzült szokások megszüntetésére. Ezt a szintet *szankhárapékkhának* hívják, ami az összes rögzültséggel szembeni semlegességet jelenti, amely lépésről lépésre elvezet a megszabadulás végső igazságához, a *nibbánához*.

A MEGSZABADULÁS MEGTAPASZTALÁSA

A megszabadulás lehetséges. Az ember képes minden rögzült szokástól és szenvedéstől megszabadulni. A Buddha ezt így magyarázza:

Vannak olyan tapasztalatok, melyek túl vannak a teljes anyagi és tudati világon, de mégsem nevezhetők sem evilági-nak, sem túlviláginak, sem mindkettőnek egyszerre, mint ahogyan Holdnak sem és Napnak sem. Ezt úgy hívom, hogy a nem keletkezés, a nem elmúlás, sem nem maradandó, sem nem halál, sem nem újjászületés. Ezt nem tartja fenn semmi, nem fejlődik, nincs semmilyen alapja. Ez a szenvedés vége.⁴

Így folytatta:

Létezik egy nem született, nem létrejövő, nem teremtett, feltételekhez nem kötött. Ahol nincs nem született, nem létrejövő, nem teremtett és feltételekhez nem kötött, ott ismeretlen a születéstől, a létrejöttől, a teremtettől és a feltételekhez kötöt-től való megszabadulás. De mivel létezik a nem született, a nem létrejövő, a nem teremtett, és a feltételekhez nem kötött, ezért tudjuk, hogy létezik a nem születettől, a nem létrejöt-től, a nem teremtettől és a feltételekhez nem kötöttől való meg-szabadulás.⁵

A nibbána nem csupán egy olyan állapot, amelybe halála után juthat az ember, hanem olyasvalami, amit itt és most, önmagunkban képesek vagyunk megtapasztalni. Nem azért mutatják be tagadó formában, mert negatív élmény, hanem azért, mert másképp képtelenség leírni. Minden nyelvnek megvannak a maga szavai, amivel kifejezi a fizikai és tudati világ jelenségeit, a testen és tudaton túli jelenségek bemutatására viszont nincsenek fogalmak és szavak. Ez felette áll minden kategóriának és megkülönböztetésnek. Csak úgy tudjuk leírni, hogy mi nem az.

Valójában nincs is értelme leírni, hogy mi az a nibbána. Minden leírás csak félrevezető. A róla való beszéd és vita helyett az

a fontos, hogy megtapasztaljuk. „A szenvedés megszüntetésének e nemes igazságát magunknak kell felfedeznünk” – mondta a Buddha.⁶ A *nibbána* csak akkor válik valósággá számunkra, ha megtapasztaljuk azt; ekkor minden szó lényegtelenné válik.

A megszabadulás végső igazságának megtapasztalásához először a látható valóság mögé kell hatolnunk, hogy megtapasztaljuk tudatunk és testünk feloldódását. Minél mélyebbre jutunk a látható valóságon túl, annál inkább elengedjük a sóvárgást, az elutasítást és a ragaszkodást, és annál közelebb kerülünk a végső igazsághoz. Folyamatosan gyakorolva eljutunk arra a szintre, ahonnan a következő lépés a *nibbána*. Nincs értelme sóvárogni utána, és nincs értelme kételkedni benne, hogy elérjük. Biztosan bekövetkezik mindenkinél, aki a Dhammát helyesen gyakorolja. *Hogy mikor, azt senki sem tudja. Ez egyrészt az adott személyben felhalmozott beidegződésektől, másrészt az ezek eltávolítására tett erőfeszítések mértékétől függ. Az egyetlen dolog, amit a cél elérése érdekében tennünk kell az, hogy folytatjuk a testi érzécek reakció nélküli megfigyelését.*

Azt nem tudjuk, hogy mikor tapasztaljuk meg a *nibbána* végső igazságát, de azt biztosíthatjuk, hogy folyamatosan haladjunk felé. Tudatunk jelenlegi állapotát uralhatjuk. Ha fenntartjuk a semlegességet, függetlenül attól, hogy mi történik rajtunk kívül vagy rajtunk belül, akkor ebben a pillanatban elérjük a megszabadulást. Aki elérte a végső célt, ezt mondta: „A sóvárgás megszüntetését, az elutasítás megszüntetését és a nemtudás megszüntetését hívjuk *nibbánának*.”⁷ Olyan mértékben tapasztaljuk a megszabadulást, amilyen mértékben függetlenedünk ezektől.

Minden olyan pillanatban, amikor a Vipasszanát helyesen gyakoroljuk, megtapasztalhatjuk ezt a megszabadulást. Végül is, a Dhammának itt és most kell eredményt hoznia, nemcsak a jövőben. Az út minden lépésénél meg kell tapasztalnunk annak jótékony hatásait, és minden egyes lépésnek közvetlenül a végső célhoz kell vezetnie. Az a tudat, amelyik ebben a pil-

lanatban mentes a beidegződésektől, békés tudat. Minden ilyen pillanat közelebb visz bennünket a megszabaduláshoz.

Nem küzdhetünk a *nibbána* kifejlesztésért, mivel a *nibbána* nem létrejön, hanem egyszerűen csak van. Viszont küzdhetünk annak a tulajdonságnak a kifejlesztéséért önmagunkban, amely segít abban, hogy elérjük a *nibbánát*, s ez a tulajdonság nem más, mint a semlegesség. Minden pillanatban, amikor reakció nélkül figyeljük meg a valóságot, akkor közelebb jutunk a végső valósághoz. A tudat legmagasabb minősége a valóság teljes tudatosságán alapuló semlegesség.

A VALÓDI BOLDOGSÁG

Egyszer megkérték a Buddhát, hogy magyarázza el, mi a valódi boldogság. Felsorolt különféle jó cselekedeteket, melyek a boldogsághoz vezetnek, és valóságos áldást jelentenek. Mind-ezen áldások két kategóriába sorolhatók: a család és a társadalom iránti kötelezettségek teljesítésével olyan cselekedeteket végezni, melyek hozzájárulnak mások jólétéhez, és olyan cselekedeteket végezni, amelyek tisztítják a tudatot. Az egyén jóléte elválaszthatatlan másokétól. És végül ezt mondta:

*Az élet hullámhegyei és hullámvölgyei között
a tudat mégis rezdületlen marad,
nem panaszkodik, nem hoz létre szennyeződést, mindig
biztonságban érzi magát;
ez a legnagyobb boldogság.¹*

Nem számít, mi bukkan fel saját testünk és tudatunk mikrokozmoszában vagy a külvilágban, képesek vagyunk szembenézni vele – nem feszültséggel, elfojtott sóvárgással vagy elutasítással, hanem teljes könnyedséggel, a tudat mélyéről

fakadó mosollyal. Semmilyen helyzetben – legyen az kellemes vagy kellemetlen, kívánt vagy nem kívánt – nem leszünk ingerültek, s a mulandóság megértésével tökéletes biztonságban érezzük magunkat. Ez a legnagyobb áldás.

Annak tudata, hogy a saját mesterem vagyok és hogy semmi sem kerekedhet felül rajtam, hogy mosolyogva el tudok fogadni mindent, amit az élet hoz – a tudat tökéletes egyensúlyát, a valódi megszabadultságot jelenti. Ezt a Vipasszaná meditáció gyakorlásával itt és most el lehet elérni. Ez valódi semlegesség, nem negatív hozzáállás vagy passzív zárkózottság.

Nem a világ problémái elől menekvést kereső, a fejét a homokba dugó ember vak beletörődése, fásult közönye ez. A tudat valódi egyensúlya a problémák és a valóság szintjeinek teljes tudatosságán alapul.

A sóvárgástól és elutasítástól való mentesség nem érzéketlen, közönyös hozzáállást jelent, amikor valaki a saját megszabadulását élvezi, miközben nem gondol mások szenvedésére. Épp ellenkezőleg: az igazi semlegességet „szent elfogulatlanságnak” nevezik.

Ez dinamikus minőség, a tudat tisztaságának a kifejeződése. Amikor tudatunkat megszabadítjuk a vak reakció rögzült szokásától, akkor az először lesz képes kreatív, pozitív cselekedetek megvalósítására, ami produktív és jótékony önmagunk és mindenki más számára is. A semlegesség mellett megjelennek a tiszta tudat más minőségei is, mint a jóakarát, a szeretet, amely viszonzás és elvárás nélkül keresi mások jólétét; az együttérzés mások gyengeségei, szenvedései láttán, és az együtt érző öröm mások sikere és jó szerencséje láttán. Ez a négy tulajdonság törvényszerű eredménye a Vipasszaná gyakorlásának.

Korábban mindig megpróbáltuk megtartani azt, ami jó volt nekünk, ami pedig rossz, azt igyekeztünk másoknak továbbadni. Most viszont megértjük, hogy saját boldogságunkat nem érhetjük el más kárára, és csupán az hoz boldogságot, ha má-

sokat is boldoggá teszünk. Ezért arra törekszünk, hogy meg-
osszunk másokkal minden jót, amivel mi rendelkezünk. Mi-
után megszabadulunk a szenvedéstől és megtapasztaljuk a meg-
szabadultság békéjét, felismerjük, hogy ez a létező legmagasabb
jó. Ekkor az ember azt kívánja, hogy mások is tapasztalják meg
ezt a jót, és találják meg a szenvedésükből kivezető utat.

A Vipasszaná meditáció logikus eredménye: a *mettá-bháváná*,
a jóakarat kifejtése a többi ember irányába. Lehet, hogy ko-
rábban is hangoztattuk ezt, de a tudatunk mélyén jelen volt
még a sóvárgás és elutasítás. Most bizonyos fokig megszűnik a
reagálás folyamata és az önösség régi szokása, s a jóakarat ter-
mészetesen árad a tudat mélyéről. Ez a jóakarat a tiszta tudat
támogató erejével nagyon erőteljes tud lenni, és békés, harmo-
nikus légkört teremt mindenki javára.

Vannak, akik azt hiszik, hogy mindig kiegyensúlyozottnak
lenni azt jelenti, hogy az embert többé nem élvezheti az életet
annak sokszínűségében, olyan, mintha egy festő az összes színt
tartalmazó palettából csak a szürkét használná, vagy mint ha
egy zongorán, valaki csak a középső C-t játszaná. Ez a szem-
léltség félreértése. A valóság az, hogy a zongora hamisan szól,
és nem is tudjuk, hogyan kell játszani rajta. A billentyűk puszt-
a ütögetése az önkifejezés nevében csupán hangzavart okoz.
Ha viszont megtanuljuk, hogyan kell felhangolni a zongorát,
és megtanulunk játszani rajta, akkor zenélhetünk. A legalacson-
nyabtól a legmagasabbig, a billentyűk teljes skáláját használ-
hatjuk, és minden leütött hang harmóniát és szépséget teremt.

A Buddha azt mondta, hogy ha tudatunkat megtisztítjuk
és elérjük a „tökéletességig fejlesztett bölcsességet”, akkor
megéljük az „örömet, az áldást, a nyugalmat, a tudatosságot,
a teljes megértést és a valódi boldogságot”.⁹ Kiegyensúlyo-
zott tudattal jobban tudjuk élvezni az életet. Amikor kelle-
mes helyzetbe kerülünk, akkor tökéletesen élvezzük annak
zamatát, mivel elterelés nélkül, tökéletesen tudatában va-

gyunk a jelen pillanatnak. Amikor pedig ez az élmény elmúlik, nem lesz rosszkedvünk. Továbbra is mosolygunk, mert tudjuk, hogy ennek törvényszerűen meg kellett változnia. Ehhez hasonlóan, amikor kellemetlen helyzetbe kerülünk, nem válunk zaklatottá, hanem megértjük azt, s ezáltal felismerhetjük, hogyan változtathatnánk rajta. Ha erre nincs mód, akkor is békések maradunk, hiszen jól tudjuk, hogy ez az élmény is mulandó, és törvényszerűen elmúlik. Tehát azért, hogy tudatunkat feszültségektől mentesen tartjuk, sokkal élvezhetőbb és eredményesebb életeret élhetünk.

Van egy történet arról, hogy Burmában az emberek kritizálták Sayagyí U Ba Khin tanítványait, mert hiányolták belőlük a Vipasszaná meditáléhoz illő komoly viselkedést. A tanfolyam során – a kritizálók bevallása szerint – mindig komolyan gyakoroltak, ahogy azt kell, de a végén mégis mindig boldogok voltak és mosolyogtak. Amikor a kritika eljutott az egyik legjobban tisztelt szerzeteshez, Webu Sayadawhoz, azt válaszolta: „azért mosolyognak, mert tudnak mosolyogni”. Ez a mosoly nem ragaszkodásból vagy tudatlanságból fakad, hanem a Dhammából. Aki megtisztította a tudatát, nem fog szomorú arccal járni-kelni. A szenvedéstől megszabadulva természetes dolog, hogy mosolyog. Amikor az ember elsajátít egy módszert, ami a megszabaduláshoz vezet, akkor természetes, hogy boldog.

Ez a szívből jövő mosoly nem fejez ki mást, mint békét, semlegességet és jóakaratot. A mosoly, ami minden helyzetben ragyog, az a valódi boldogság. Ez a Dhamma célja.

Kérdések és válaszok

Azon gondolkodom, hogy a kínzó gondolatokat lehet-e ugyanúgy kezelni, mint a fizikai fájdalmat.

S. N. Goenka: Csak fogadja el a tényt, hogy kínzó gondolat vagy érzelem van jelen a tudatában. Eddig mélyen el volt nyomva, és most a tudat felszínére jött. Ne menjen bele a részleteibe. Csak fogadja el az érzelmeket érzelmeknek, és figyelje meg, milyen testi érzést tapasztal ezzel párhuzamosan. Nincs érzelem fizikai érzés nélkül. Kezdje el szemlélni a testi érzéseket.

Akkor azt az érzést keressük, ami az érzelemhez tartozik?

Figyeljen meg bármilyen megjelenő érzést. Nem tudhatja, hogy melyik érzés tartozik az adott érzelemhez, ezért sose próbálja ezt meg – ez értelmetlen erőfeszítés lenne. Akkor, amikor egy adott érzelem van jelen a tudatban, minden testi érzés, amit ekkor tapasztal, kapcsolatban van az érzelemmel. Csak figyelje meg az érzéseket, és értse meg – „ezek az érzések is mulandóak. Ez az érzelem is anicca. Lássuk, mennyi ideig tart.” Meg fogja látni, hogy ezzel elvágja az érzelem gyökerét, és az elmúlik.

Mondhatjuk-e azt, hogy az érzelem és a testi érzés ugyanaz?

Egyazon érem két oldala. Az érzelem tudati, az érzés fizikai, de a kettő összefügg. Valójában minden érzélemet és mindent, ami a tudatban felbukkan, biztosan egy testi érzés kíséri. Ez a természet törvénye.

Az érzelem tudati dolog?

Igen, tudati.

De az egész testünk is a tudat része, nem?

Tudatunk szoros összefüggésben van az egész testünkkel.

A tudatosság jelen van a test minden sejtjében?

Igen. Ezért képes egy adott érzelemhez tartozó érzés a testben bárhol felbukkanni. Az érzések megfigyelésével tes-

tünkben kétségtelenül megfigyeljük az adott érzelemhez kapcsolódó testi érzéseket, s ezáltal megszabadulunk az adott érzelemtől.

Ha ülünk, de nem vagyunk képesek semmilyen érzést tapasztalni, akkor is van haszna a gyakorlásnak?

Ha ül és figyeli a légzését, az lecsendesíti és összpontosítja a tudatot, de amíg nem tapasztal érzéseket, addig a tudat mélyének megtisztulása nem működhet a mélyebb szinteken. A tudat mélyén a reakció a folyamatosan megjelenő érzésekkel indul.

A hétköznapokban, ha van néhány szabad percünk, segít, ha csendben maradunk, és megfigyeljük testi érzéseinket?

Igen. Még nyitott szemmel is, ha épp nincs más tennivalónk, jó, ha tudatában vagyunk testi érzéseinknek.

Hogy ismeri fel a tanító, hogy tanítványa megtapasztalta a nibbánát?

Vannak módszerek, amelyekkel ellenőrizhető, hogy valaki megtapasztalta-e a nibbánát. Ehhez a tanítónak megfelelően képzettnek kell lennie.

Honnan tudja maga a meditáló?

Az életében bekövetkezett változásokból. Azok az emberek, akik tényleg megtapasztalták a nibbánát, szentek és tiszta tudatúak lesznek. Nem sértik meg többé az öt alapszabályt: ha hibát követnek el, nem titkolják el, hanem nyíltan elmondják, és erőfeszítést tesznek, hogy legközelebb elkerüljék azokat. A rítusokhoz és szertartásokhoz való ragaszkodás eltűnik, mert felismerik, hogy azok pusztán külső formák, melyek üresek, hiányzik belőlük maga a megtapasztalás. Megrendíthetetlen bizalmat éreznek az ösvény iránt, amely a megszabaduláshoz vezette őket, és nem keresnek más utakat.

Végül pedig az ego illúziója összeomlik bennük. Ha valaki azt mondja, hogy ő megtapasztalta a *nibbánát*, de a tudata ugyanolyan zavaros, a cselekedetei pedig ugyanolyan betegek maradnak, akkor ott valami nincs rendjén. Az életmódjuknak kell tükröznie azt, hogy tényleg megtapasztalták-e.

Nem jó, ha a tanító minősíti a tanítványait – ha kijelenti, hogy elérték a *nibbánát*. Különbözik az egész ego-építő versennyé válik mind a tanító, mind a tanítványok számára. A tanítványok csak a minősítésért fognak küzdeni, és minél több kitüntetést ad a tanító, annál nagyobb tisztelet övezi. A *nibbána* élmény másodlagossá válik, a minősítés lesz az elsődleges, és mindez esztelen játékká válik. A tiszta Dhamma célja, hogy segítse az embereket abban, hogy valóban megtapasztalják a *nibbánát*, és megszabaduljanak. A tanító és a tanítás célja az, hogy ténylegesen segítse az embereket, nem pedig az, hogy erősítse az egójukat.

Hogyan hasonlíthatná össze a pszichoanalízist és a Vipasszanát?

A pszichoanalízisben olyan múltbéli eseményeket próbálnak visszaidézni a tudatba, amelyek nagy hatással voltak a tudati beidegződések kialakulására. A Vipasszaná, ehhez képest, a tudata legmélyebb szintjére viszi a gyakorlót, oda, ahonnan a beidegződés ténylegesen ered. Minden esemény, amit a pszichoanalízisben megpróbálnak felidézni, együtt jár egy érzés megjelenésével a fizikai szinten. Azzal, hogy a meditáló egész testében, semlegesen megfigyeli a fizikai érzéseket, a beidegződések megszámlálhatatlan rétegét engedi megjelenni, majd eltűnni. A rögzült szokásokkal ezáltal azok gyökereinél foglalkozik, így azoktól könnyen és gyorsan képes megszabadulni.

Mi a valódi együttérzés?

Az emberek szolgálatára, a szenvedéstől való megszabadulásuk segítésére való hajlandóság. Ennek azonban mentesnek

kell lennie a ragaszkodástól. Ha elkezdünk mások szenvedése miatt siránkozni, akkor azzal csak magunkat tesszük boldogtalanná. Az *nem* a Dhamma ösvénye. Ha valódi együttérzés van bennünk, akkor a képességeinknek megfelelően, minden szeretetünkkel igyekszünk másokat segíteni. Úgy segítünk, hogy nem aggódunk amiatt, hogy mi lesz a szolgálatunk eredménye. Ez jelenti a kiegyensúlyozott tudatból eredő, valódi együttérzést.

A Vipasszaná az egyetlen mód a megvilágosodás eléréshez?

A megvilágosodást úgy lehet elérni, ha vizsgáljuk önmagunkat, és megszabadulunk beidegződéseinktől. Ha ezt tesszük, a Vipasszanát gyakoroljuk, bárhogy hívjuk is. Van, aki sose haltott a Vipasszanáról, a folyamat magától megindult benne. Úgy tűnik, ez történt sok indiai szenttel is, saját elmondásuk szerint. De mivel nem tanulták meg a folyamatot lépésről lépésre, ezért nem tudták azt másoknak elmagyarázni. Itt viszont lépésről lépésre megtanulható a megvilágosodáshoz vezető módszer.

A Vipasszanát az élet univerzális művészetének nevezi. Nem fogja ez összezavarni azokat a gyakorlókat, akik más valláshoz tartoznak?

A Vipasszaná nem más vallásokkal versengő, álarcba bújtatott vallás. A meditálóknak semmilyen filozófiai doktrínát nem kell vakon elfogadniuk; arra kérjük őket, hogy csak azt fogadják el, amit maguk is igaznak tapasztalnak. Nem az elmélet, hanem a gyakorlat a legfontosabb, ami nem más, mint az erkölcsös viselkedés, a figyelem-összpontosítás és a tudator megtisztító beisk valóságglátás. Milyen vallásnak lehet ez ellen kifogása? Hogy zavarhat ez össze bárkit is? A gyakorlásnak tulajdonítson fontosságot, s ezáltal az ilyen kétségek maguktól megszűnnek.

AZ OLAJJAL TÖLTÖTT ÜVEG

Az anya olajért küldte a fiát egy üres üveggel és tíz rúpiával a közeli boltba. A fiú el is ment, megtöltette az üveget, de hazafelé elesett és elejtette az üveget. Mielőtt fel tudta volna venni, az olaj fele kifolyt. Ezt látva, sírva ment az anyjához: „Ó, kiömlött az olaj fele! Kiömlött az olaj fele!” Nagyon boldogtalan volt.

Az anya elküldte a másik fiát is a boltba, egy másik üveggel és tíz rúpiával. Ő is megtöltette az üveget, s hazafelé ment ő is elesett és elejtette az üveget. Az olaj fele megint csak kifolyt. Felverte az üveget, és boldogan rohant az anyjához: „Ó, nézd! Sikerült megmentenem az olaj felét! Az üveg leesett, el is törhetett volna. Az egész olaj kifolyhatott volna a földre. De én megmentettem a felét!” Mindketten ugyanúgy, egy félig üres, egy félig teli üveggel mentek az anyjukhoz. Az egyik sírt, hogy félig üres, a másik pedig örült, hogy félig tele.

Aztán az anya elküldte a harmadik gyereket is, egy üres üveggel és egy tízrúpiással. Ő is elesett hazafelé és elejtette az üveget. Az olaj fele kifolyt. Ő is felverte az üveget, és mint a második fiú, örömmel ment az anyjához: „Anyám, megmentettem az olaj felét!” De az a fiú született Vipasszaná fiú volt, teli nemcsak optimizmussal, hanem realizmussal is. Ezért így szólt anyjához: „Most elmegyek a piacra, és keményen dolgozom egész nap, hogy keressek tíz rúpiát és tele-töltssem az üveget. Estére tele lesz.” Ez a Vipasszaná: pesszimizmus helyett optimizmus, realizmus és tettvágy!

AZ ÉLET MŰVÉSZETE

Minden önmagunkra vonatkozó elképzelésünk közül a legalapvetőbb az én létezése. Ezt feltételezve elsődleges jelentőséget tulajdonítunk az énnak, és világunk középpontjává tesszük. Annak ellenére így teszünk, hogy különösebb megerőltetés nélkül láthatjuk, hogy a számtalan világ közül csupán egy, amelyben élünk, és a világ számtalan teremtménye közül ez az én csak egy. Bármekkorára is hízaljuk énnünket, a tér és az idő végtelenségéhez képest mindig elhanyagolható marad. Az énről alkotott elképzelésünk nyilvánvalóan téves. Életünket mégis az én kiteljesítésének szenteljük, s úgy hisszük, hogy ez az út vezet a boldogsághoz. Az a gondolat, hogy másképpen éljünk, természetellenesnek, sőt félelmetesnek tűnik.

Bárki azonban, aki megtapasztalta az éntudat gyötrelmeit, tudja, mi csoda szenvedést jelent az. Ameddig saját vágyainkkal és félelmeinkkel, személyiségünkkel vagyunk elfoglalva, énnünk szűk börtönébe vagyunk zárva, elvágva a világtól, az élettől. Ebből a megszállott énközpontúságból való kilépés jelenti a valódi megszabadulást, mely képessé tesz bennünket arra, hogy az életre és más emberekre nyitottan nézzünk szembe a világgal, és megtaláljuk a valódi kiteljesedést. Nem önmegtagadásra vagy az én elfojtására van szükség, hanem az énről alkotott téves eszménktől való megszabadulásra. Ehhez pedig meg kell értenünk, hogy amit énnak hívunk, valójában mulandó, állandóan változó jelenség.

A Vipasszaná meditáció segítségével eljuthatunk ehhez a felismeréshez. Amíg mi magunk nem tapasztaljuk meg a test és a tudat mulandó természetét, addig elkerülhetetlenül az énközpontúság csapdájában maradunk, s ebből adódóan

szenvedünk. Amint megkérdőjelezzük az állandóság illúzióját, az én illúziója is magától eltűnik, és a szenvedés is elhalványul. A Vipasszaná-gyakorló számára az *aniccsa*, vagyis az én és a világ mulandóságának felismerése a kulcs, mely a megszabadulás kapuját nyitja.

A mulandóság megértésének jelentősége átszővi a Buddha összes tanítását. Azt mondta:

*Többet ér egyetlen nap az életünkben,
mikor látjuk a keletkezés és elmúlás valóságát,
mint ha száz évig létezőnk,
fel nem fogva azt.¹*

A mulandóság bölcsességét a földműves ekevasához hasonlította, mely elvág minden gyökeret, ahogy szántja a földet; a háztető gerincéhez, mely magasabban van minden tartógerendánál; egy hatalmas királyhoz, aki uralma alatt tartja hűbérurait; a holdhoz, melynek ragyogása elhomályosítja a csillagokat; a felkelő naphoz, mely eloszlatja a sötétséget az égbolton.² Ezek voltak utolsó szavai: „Minden *szankhára* – minden teremtett dolog – mulandó. Gyakoroljatok szorgalmasan, hogy felismerjétek ezt az igazságot.”³

Az *aniccsa* igazságát nem elég csupán az értelmünkkel elfogadni. Nem szabad az érzelmeinkre sem hagyatkozni vagy pusztán elhinni azt. Saját magunknak kell megtapasztalnunk az *aniccsa* valóságát. A mulandóság és ezáltal az ego és a szenvedés illúziójának helyes megértése a megszabaduláshoz vezető belső valóságlátás. Ez a helyes megértés.

A gyakorló a *síla*, *szamádhi* és *pannyá* gyakorlásával éri el ezt a megszabadító bölcsességet. Ha nem végezzük ezt a hármas gyakorlatot, ha nem tesszük meg a lépéseket az úton, akkor nem juthatunk el a belső valóságlátásig, és nem szabadulhatunk meg a szenvedéstől. Már a gyakorlás megkezdése előtt rendel-

keznünk kell bizonyos bölcsességgel, a szenvedés igazságának intellektuális megértésével. Enélkül – még ha ez csak felszínes formában jelenik is meg – fel sem merülhet bennünk a gondolat, hogy megkeressük a szenvedéstől való megszabadulás módját. „Az első lépés a helyes megértés” – mondta a Buddha.⁴

Így valójában a Nyolcérteű Nemes Ösvény első lépései a helyes megértés és a helyes gondolkodás. Fel kell ismernünk a problémát, és el kell határoznunk, hogy foglalkozunk vele. Csak ekkor kezdhetjük el a Dhamma gyakorlását. Az ösvény magalapozását az erkölcsös élet gyakorolásával, a szabályok cselekedeteinkben való alkalmazásával kezdjük. Majd a koncentráció fejlesztésével elkezdünk a tudatunkkal foglalkozni, a légzés tudatosításával gyakoroljuk a *szamádhit*. Végül testünk érzéseit szemlélve kifejlesztjük a tapasztalaton alapuló bölcseséget, mely megszabadítja a tudatot a rögzült szokásoktól.

És ekkor a saját tapasztalatunkból fakadó valódi, helyes megértés az ösvény első lépése lesz. A Vipasszaná gyakorlásával megértjük állandóan változó lényünket, és megszabadítjuk tudatunkat a sóvárgástól, az elutasítástól és a tudatlanságtól. Ilyen tiszta tudattal még a gondolata sem merül fel annak, hogy ártsunk másoknak. Ehelyett gondolatainkat betölti a minden ember iránt érzett jóakarát és az együttérzés. Ártalmatlan, szerény, békés életet élünk mind a beszéd, mind pedig a cselekvés és megélhetés szintjén. Az erkölcsös életből fakadó nyugaltság segítségével könnyebbé válik a koncentráció fejlesztése. És minél erősebb a koncentráció, bölcsességünk annál mélyebbre hatol. Az ösvény tehát a megszabaduláshoz vezető emelkedő spirál. Mindhárom gyakorlat támogatja egymást, mint a háromlábú szék lábai. Ha hiányzik valamelyik láb vagy nem egyenlő hosszúak, a szék felborul. Ugyanígy a gyakorlónak is együtt kell gyakorolnia a *sílat*, a *szamádhit* és a *pannyát*.

A Buddha azt mondta:

*Helyes megértésből helyes gondolkodás fakad;
A helyes gondolkodás helyes beszédhez vezet;
A helyes beszéd helyes cselekvést eredményez,
A helyes cselekvés helyes megélhetést hoz;
A helyes megélhetésből helyes erőfeszítés fakad;
A helyes erőfeszítés helyes éberséghez vezet;
A helyes éberség helyes koncentrációt eredményez;
A helyes koncentrációból helyes bölcsesség fakad;
A helyes bölcsesség megszabadulást hoz.⁵*

A Vipasszaná meditációnak már itt és most is megvan a gyakorlati eredménye. A mindennapi életben számtalan esemény veszélyezteti a tudat kiegyensúlyozottságát. Váratlan nehézségek merülnek fel; váratlanul ellenlábasaink jelennek meg. Természetesen a Vipasszaná elsajátítása nem biztosítja azt, hogy többé nem lesz problémánk. Az, hogy megtanulunk hajózni, nem jelenti, hogy mindig nyugodt utunk lesz. Viharok mindenképpen lesznek, a problémák elkerülhetetlenek. Értelmetlen önbecsapás lenne megpróbálni elmenekülni a bajok elől. Ehelyett meg kell tanulnunk kijutni a viharból.

Ehhez először is meg kell értenünk a probléma valódi természetét. Tudatlanságunk miatt külső eseményt vagy személyt hibáztatunk a nehézség bekövetkeztéért, s minden erőnkkel a külső szituációt próbáljuk megváltoztatni. A Vipasszaná gyakorlatásával azonban rájövünk, hogy csak mi vagyunk felelősek boldogságunkért vagy boldogtalanságunkért. A probléma a vak reakció szokásából ered. Ezért figyelmünket a tudatunk rögzült reakciói által okozott belső viharra kell szentelnünk. Csupán a nem-reagálás nem oldhatja meg a problémát. Amíg a rögzült szennyeződések a tudatalattiban maradnak, előbb-utóbb újra felbukkannak, és elborítják a tudatot, bármennyire próbáljuk is elkerülni azt. Az egyetlen megoldás az, hogy megtanuljunk megfigyelni és megváltoztatni önmagunkat.

Mindezt elég könnyű megérteni, de alkalmazni sokkal nehezebb. A kérdés megmarad: hogyan figyelhetjük meg önmagunkat? Egy negatív reakció jelenik meg tudatunkban – harag, félelem vagy gyűlölet. Mielőtt eszünkbe jutna, hogy megfigyeljük, teljesen eláraszt bennünket, és helytelenül beszélünk vagy cselekszünk. Később, miután megtörtént, belátjuk a hibát és megbánjuk, amit tettünk, de aztán legközelebb ugyanúgy viselkedünk.

Vagy tegyük fel, hogy amikor észrevesszük, hogy haraggal reagálunk valamire, megpróbáljuk megfigyelni a haragot. Amint elkezdjük, megjelenik tudatunkban a helyzet vagy a személy, amire vagy akire dühösek vagyunk. Ezáltal még tovább nő bennünk a harag. Vagyis a legtöbben egyszerűen képtelenek vagyunk érzelmeinket az okoktól vagy a körülményektől függetlenül vizsgálni.

A Buddha azonban a test és tudat végső valóságát tanulmányozva felfedezte, hogy amikor egy reakció történik a tudatban, a fizikai szinten kétfajta változás jelenik meg. Az egyik azonnal nyilvánvaló: a légzés kissé erősebbé válik. A másik változás finomabb szinten jelentkezik: biokémiai reakció, egy érzés jön létre a testben. Megfelelő gyakorlással egy átlagos értelmi képességű ember könnyen kifejlesztheti a légzés és a testi érzések megfigyelésének képességét. Így a légzés és az érzések változását figyelmeztetésnek vesszük, s felismerjük a negatív reakciót, mielőtt az veszélyes szintre erősödne. És ha ezután folytatjuk légzésünk és érzéseink szemlélését, könnyen megszabadulhatunk a tudati szennyeződésektől.

Persze a reagálás szokása mélyen gyökerezik, nem lehet rögtön eltávolítani. Mégis, ahogyan a Vipasszaná meditációt gyakoroljuk, észre fogjuk venni, hogy a mindennapi életben, legalább időnként, az önkéntelen reagálás helyett csupán megfigyeljük önmagunkat. Ezek a pillanatok később fokozatosan növekednek, és a reagálás pillanatai pedig egyre ritkáb-

bak lesznek. Ha mégis negatívan reagálunk, a reakció időtartama és erőssége csökkenni fog. Előfordulhat, hogy még a legbosszantóbb helyzetekben is képesek leszünk légzésünket és testi érzéseinket figyelni, s ezáltal kiegyensúlyozottak és nyugodtak maradunk.

Ezzel az egyensúllyal, a tudat legmélyebb szintjének semlegességével, életünkben először képessé válunk az igazi cselekvésre – az igazi cselekedet pedig mindig pozitív és alkotó szándékú. Például ahelyett, hogy mások negatív hozzáállását önkéntelenül viszonznánk, képesek leszünk a lehető legjobb választ adni. Ha a tudatlan ember haragos személlyel kerül szembe, ő maga is dühös lesz, és összevesznek, tehát mindketten boldogtalanok lesznek. De ha nyugodtak és kiegyensúlyozottak maradunk, segíthetünk a másiknak is megszabadulni haragjától, és a problémát alkotó módon rendezni.

Testi érzéseink megfigyelése megtanít bennünket arra, hogy amikor eluralkodnak bennünk a negatív gondolatok és érzések, az szenvedéshez vezet. Ha másokat látunk negatívan reagálni, akkor is tudjuk, hogy szenvednek. Ezzel a belátással együttérzést fejleszthetünk ki irántuk, és segíthetünk nekik abban, hogy megszabaduljanak a boldogtalanságtól, ahelyett, hogy még boldogtalanabbá tennénk őket. Békések és boldogok maradunk, és másokat is segítünk békéssé és boldoggá válni.

Az éberség és semlegesség kifejlesztése nem tesz bennünket passzívvá és tehetetlenné, mint egy növény, amivel mindenki azt tehet, amit akar. Mások szenvedése iránt sem válunk közömbössé azért, mert a belső béke keresésével vagyunk elfoglalva. A Dhamma arra tanít bennünket, hogy felelősséget vállaljunk magunk és mások boldogulásáért. Megteszünk mindent, hogy segíthessünk másokat, fenntartva azonban tudatunk kiegyensúlyozottságát. Ha a balga mocsárba süllyedő gyermeket pillant meg, felindultságában utána ugrik, és ő is belesüllyed. A bölcs nyugodt és kiegyensúlyo-

zott marad, és keres egy ágat, mellyel elérheti a gyermeket és kihúzhatja a szilárd talajra. Ha a sóvárgás és az elutasítás mozarába ugrunk mások után, azzal senkin sem segítünk. A lelki egyensúly szilárd talajára kell kihúznunk az embereket.

Az életben gyakran szükséges a kemény fellépés. Például valakinek megpróbáljuk kedvesen és udvariasan elmagyarázni, hogy hibát követ el, de az illető nem fogadja meg a tanácsot, mivel nem ért másból, mint a szigorú szavakból és tettekből. Ilyenkor olyan szigorúan cselekszünk, ahogy szükséges. De mielőtt cselekednénk, meg kell vizsgálnunk magunkat, hogy vajon kiegyensúlyozott-e tudatunk, és csak szeretetet és együttérzést érzünk-e a helytelenül viselkedő személy iránt. Ha igen, cselekedetünkkel segítünk rajta; ha nem, voltaképpen senkin sem segíthetünk. Ha a szeretet és együttérzés vezérel bennünket, az csak jó eredményt hozhat.

Ha meglátunk egy erős embert, amint egy nála gyengébbet bántalmaz, kötelességünk megpróbálni megakadályozni ebben. Minden értelmes ember így tenne, jóllehet könyörületet érezne a gyengébb és haragot az erősebb iránt. A Vipasszaná-gyakorlók viszont ugyanolyan együttérzéssel viseltetnek mindkettő iránt, tudják, hogy az áldozatot meg kell óvni a sérelemtől, az erőszakoskodót pedig attól, hogy magának ártson bűnös cselekedetével.

Rendkívül fontos, hogy megvizsgáljuk tudatunkat, mielőtt keményen lépünk fel; nem elég utólag igazolni tetteinket. Ha mi magunk nem érzünk békét és harmóniát bennünkben, nem táplálhatjuk másban sem a békét és harmóniát. Vipasszaná-gyakorlóként megtanuljuk az elkötelezett pártatlanságot gyakorolni, egyszerre együttérzőnek és elfogulatlanoknak lenni. Az éberség és semlegesség kifejlesztésével mindenki javát kívánjuk szolgálni. Ha semmi mást nem teszünk, csupán nem növeljük a világban lévő feszültséget, jó tettet viszünk véghez.

A semlegesség gyakorlásának *mindenképpen* jó hatása van a világra. Végtére is a tudat negatív beállítottsága – legyen az a mienk vagy másoké – a világ minden szenvedésének valódi oka. Ha a tudat megtisztul, feltárul előttünk az élet végtelen változatossága, átélhetjük és megoszthatjuk másokkal a valódi boldogságot.

Kérdések és válaszok

Beszélhetünk másoknak a meditációról?

S. N. Goenka: Természetesen. A Dhamma nem titkos. Bárkinek beszámolhatnak arról, mit csináltak itt. De egészen más valakit vezetni a gyakorlásban, ezen a szinten ezt el kell kerülniük. Várják meg, amíg biztos alapokat szereznek a technikában, és megtanulják mások vezetését. Ha valaki, akinek mesélt a Vipasszanáról, a gyakorlás iránt érdeklődik, javasolja neki, hogy vegyen részt egy kurzuson. Legalább az első Vipasszaná tapasztalatot szervezett, tíznapos tanfolyamon, képzett tanító irányítása alatt kell megszerezni. Ezután mindenki maga gyakorolhat.

Én jógázom. Hogyan kombináljam a Vipasszanával?

Itt a kurzuson a jóga nem megengedett, mert elvonhatja a társai figyelmét és zavarhatja őket. De ha hazatér, gyakorolhatja a Vipasszanát is és jógát is – vagyis testgyakorlatokat, jóga testhelyzeteket és légzésszabályzó gyakorlatokat. A jóga nagyon jót tesz a testi egészségnek. Még kombinálhatja is a Vipasszanával. Például felvesz egy pozíciót, majd megfigyeli a testi érzéseit; ez még hasznosabb lesz, mint a sima jóga gyakorlat. Azonban a mantrát és vizualizációt alkalmazó jóga gyakorlatok teljesen ellentétesek a Vipasszanával. Ne keverje illesztésével ezt a technikát.

Mi a véleménye a jóga különböző légzőgyakorlatairól?

Nagyon hasznosak mint fizikai gyakorlatok, de ne keverjék ezeket a technikákat az *ánápánával*. Az *ánápána* során a természetes légzést kell megfigyelnünk anélkül, hogy befolyásolni próbálnánk. A légzéskontroll fizikai gyakorlatként, az *ánápána* pedig meditációs gyakorlatként gyakorolható.

Nem lehetséges, hogy az énem – ez a buborék – ragaszkodást fejlessz ki a megvilágosodás útját?

Ha igen, akkor az ellenkező irányba halad. Nem tapasztalhatjuk meg a megvilágosodást, amíg kötődéseink vannak. Egyszerűen értsük meg, mi a megvilágosodás. Azután tartsuk figyelmünket folyamatosan a jelen pillanaton, hadd jöjjön a megvilágosodás magától. Ha mégse jön, ne legyünk ingerültek. Csak tegyük a dolgunkat, az eredményt bizzuk a Dharmára. Ha így gyakorlunk, és nem ragaszkodunk a megvilágosodáshoz, az biztosan el is jön.

Tehát az a dolog, hogy meditáljak?

Igen. Azért felelős, hogy megtisztítsa a tudatát. Vállalja ezt föl, de ne ragaszkodjon hozzá.

Nem kell tehát elérni semmit?

Nem. Bármilyen is, magától jön. Hagyja, hogy magától történjen meg.

Mit gondol a Dhamma oktatásáról gyermekeknek?

A legjobb ezt még a születés előtt elkezdni. A terhesség alatt az anyának Vipasszanát kellene gyakorolnia, hogy a gyermek is megkapja a Dhammát, és a Dhamma gyermekeként szülessen meg. De ha már vannak gyermekeik, akkor is megoszthatják velük a Dhammát. Például megtanulták a *mettá-bháváná* technikát, mellyel a Vipasszaná gyakorlás végén

megosztják békéjüket és harmóniájukat másokkal. Ha kisgyermekük van, irányítsák feléjük *mettájukat* minden meditáció után, illetve a gyermekek lefekvési idejében; így ők is részesülnek Dhamma gyakorlásuk jótékony hatásából. Ha idősebbek lesznek, beszéljenek egy kicsit a Dhammáról, oly módon, hogy ők is megérthessék és elfogadhassák. Ha már kicsit többet megértenek belőle, tanítsák meg nekik az *ánápána* gyakorlatot. Semmilyen módon ne próbáljanak nyomást gyakorolni gyermekeikre. Hadd üljenek együtt Önökkel, figyeljék légzésüket pár percig, aztán menjenek játszani. A meditáció is játék lesz számukra, élvezni fogják. És a legfontosabb, hogy önmaguk is egészséges, Dhamma szerinti életet éljenek, s ezzel jó példát mutassanak gyermekeiknek. Otthonukban teremtsenek békés, harmonikus légkört, mely segíti őket egészséges, boldog emberré válni. Ez a legjobb, amit gyermekeikért megtehetnek.

Nagyon köszönjük a csodálatos Dhammát!

Köszönjük a Dhammának! A Dhamma nagyszerű. Én csak eszköz vagyok. És köszönjük maguknak is. Kitartóan dolgoztak és elsajátították a technikát. A tanító beszélhet, csak beszélhet, de ha nem gyakorolnak, nem érnek el semmit. Legyenek boldogok és gyakoroljanak szorgalmasan!

ÜTÖTT AZ ÓRA

Rendkívül örülök annak, hogy Burmában születtem, a Dhamma földjén, ahol századokon át eredeti formájában őrizték meg ezt a csodálatos technikát. Úgy száz éve települt át ide nagyapám Indiából, így én már ebben az országban születtem. Boldog vagyok, hogy kereskedőcsaládba születtem, így már tizenéves koromban elkezdtem dolgozni, hogy pénzt keressék. Életem fő célja vagyonom gyarapítása volt. Szerencsés voltam, mert már fiatalon sikerült sok pénzt keresnem. Ha nem ismertem volna meg saját magam a gazdagok életét, nem lenne személyes tapasztalatom az ilyen élet értéktelenségéről. És ha ezt nem tapasztalom meg, talán még mindig ott bújkálna agyam valamelyik zugában a gondolat, hogy a pénz a boldogság kulcsa. Mikor valaki meggazdagodik, megkülönböztetett helyet és magas pozíciókat kap a társadalomban. Különböző szervezetek tagjává válik. Már húszas éveim elején elkezdtem a társadalmi megbecsülést hajszolni. És természetesen mindezen feszültségek hatására egy pszichoszomatikus betegség jelei ütözköztek ki rajtam, súlyos migrénes rohamaim voltak. Minden második héten fejfőrgörcs támadott meg, melyre nem volt gyógyír. Mégis örömmre szolgál, hogy kialakult bennem ez a betegség.

Még Burma legjobb orvosai sem tudtak meggyógyítani. Az egyetlen kezelés a roham idején beadott morfiuminjekció volt. Kéthetenként morfiuminjekcióra volt szükségem, és már a mellékhatásai is megjelentek: hányinger, hányás, rosszullet.

Néhány éven át tartó kínlás után a doktorok figyelmeztettek:

– Most azért kap morfiumot, hogy elkerülje a rohamokat, de ha így folytatja, hamarosan rászokik a morfiumra, és mindennap szüksége lesz rá.

Megijedtem ettől a jóslattól, rettenetes élet várt volna így rám. Az orvosok azt tanácsolták:

– Gyakran utazik külföldi üzleti útra; egyszer utazzon el az egészsége érdekében. Mi nem tudjuk meggyógyítani a betegségét, és szerintünk a külföldi orvosok sem. De talán van más fájdalomcsillapítójuk is, hogy megússza a rohamokat, és ezzel elkerülheti a morfiumfüggőség kialakulását.

Megfogadtam a tanácsukat, és elutaztam Svájcba, majd Németországba, Angliába, Amerikába és Japánba. Mindenütt a legjobb orvosok kezeltek, és szerencsémre mindannyian kudarcot vallottak. Rosszabb állapotban tértem haza, mint amikor elindultam.

Miután a sikertelen utazásból hazatértem, egy barátom eljött hozzám, és ezt javasolta:

– Miért nem próbálsz ki egy tíznapos Vipasszaná tanfolyamot? U Ba Khin a vezetője, egy igazi szent ember, kormányzati tisztviselő, családos ember, mint te. Nekem úgy tűnik, hogy a betegséged tudati eredetű, és itt egy módszer, mely állítólag megtisztítja a tudatot a feszültségektől. Talán ha ezt gyakorlod, kigyógyíthatod magad a betegségből.

Miután eddig mindennel kudarcot vallottam, elhatároztam, hogy találkozom ezzel a meditációs tanítóval. Végül is nincs semmi veszítenivalóm.

Elmentem a meditációs központba, és beszéltem ezzel a rendkívüli emberrel. Mély benyomást tett rám a hely nyugodt és békés légköre meg az ő békés kisugárzása, és azt mondtam:

– Uram, szeretnék részt venni egy kurzuson. Lenne szíves felvenni?

– Természetesen, hisz ez a technika mindenkié. Szeretettel várjuk a tanfolyamon.

Majd így folytattam:

– Néhány éve gyógyíthatatlan betegségben, súlyos mig-

rénben szenvedek. Remélem, a technika segítségével gyógyulok a betegségemből.

– Nem – mondta hirtelen –, akkor mégse jöjjön. Nem vehet részt a tanfolyamon.

Nem értettem, mivel bánthattam meg, de együttérzéssel a hangjában így folytatta:

– A Dhamma célja nem a fizikai betegségek gyógyítása. Ha ezt keresi, menjen inkább kórházba. A Dhamma célja az élet minden szenvedésének a meggyógyítása. Az Ön betegsége valójában a szenvedésének csak nagyon kis része. El fog múlni, de csak mint a tudat tisztulásának mellékhatása. Ha a célja csak a mellékhatás elérése, akkor leértékeli a Dhammát. Ne fizikai gyógyulásért jöjjön, hanem tudata megszabadításáért.

Meggyőzött.

– Igen, uram – mondtam –, most már értem. Tudatom megtisztítása érdekében kell eljőnnöm. Akár meggyógyulok, akár nem, szeretném megtapasztalni a békét, amit ezen a helyen látok.

Ígéretet tettem neki, és hazamentem. És mégis elhalasztottam a kurzuson való részvételemet. Híthű, konzervatív hindu családba születtem, és gyerekkoromtól kezdve megtanultam a következő mondást ismételni: „Jobb, ha saját vallásodban, saját *dhammádban* halsz meg, sose csatlakozz más valláshoz.” Azt mondtam magamban: „Figyelj, ez más vallás, ez buddhizmus. Ezek az emberek ateisták, nem hisznek Istenben, sem a lélek létezésében!” (Mintha az Istenbe vagy a lélekbe vetett hit megoldaná minden problémánkat!) „Mi lesz velem, ha ateista leszek? Ó nem, inkább a saját vallásomban halok meg, sose megyek a közelükbe.”

Hónapokig így tétováztam. De szerencsémre végül úgy döntöttem, hogy kipróbálom ezt a technikát, és majd meglátom, mi lesz. Elmentem a következő tanfolyamra, és elvégeztem a tíz napot. Nagyon boldog vagyok, mert a technika nagyszerű

eredményeket hozott számomra. Most már értettem a saját *dharmámat*, saját utamat és mások *dharmáját*. Az emberi lények *dharmája* jelenti a saját *dharmámat*. Csak az emberi lényeknek van meg az a képességük, hogy megfigyeljék önmagukat, és ezáltal megszabaduljanak a szenvedéstől. Az alacsonyabb szintű lények képtelenek erre. Az emberi lények *dharmája* önmaguk valóságának megfigyelése. Ha nem használjuk ki ezt a képességünket, alacsonyabb szintű élőlények életét éljük, elpazaroljuk az életünket, ami kétségtelenül veszélyes.

Soha nem tartottam magam nagyon vallásosnak. Tulajdonképpen elláttam minden vallási kötelezettségem, követtem az erkölcsi előírásokat és sokat adakoztam. És ha nem volnék vallásos ember, miért választott volna vezetőjéül annyi vallási szervezet? Kétségtelenül nagyon vallásos ember vagyok – gondoltam. De nem számított, mennyit adakoztam vagy szolgáltam a vallást, nem számított, mennyire ügyeltem szavaimra és tetteimre, amikor elkezdtem megfigyelni tudatom sötétkamráját, tele volt kígyókkal, skorpiókkal és százlábúakkal, amelyek a szenvedéseket okozták. Ahogy a szennyeződések fokozatosan kitisztultak, megtapasztaltam a valódi békét. Megértettem, milyen szerencsés vagyok, hogy hozzájutottam ehhez a csodálatos módszerhez, a Dhamma ékkövéhez.

Tizennégy éven át abban a szerencsében volt részem, hogy Burmában gyakorolhattam a technikát tanítóm közvetlen irányításával. Természetesen családos emberként is eleget tettem minden kötelezettségemnek, és emellett minden reggel és este folytattam a meditációt, s minden hétvégén elmentem tanítóm központjába, és minden évben elvontam egy tíznapos vagy hosszabb tanfolyamra.

1969 elején el kellett utaznom Indiába. Szüleim néhány évvel korábban odatelepültek, és anyámnak kialakult egy idegi eredetű betegsége, s én tudtam, hogy a Vipasszaná gyakorlásával kigyógyulhatna belőle.

Ám Indiában senki nem volt, aki megtaníthatta volna neki a Vipasszanát. Abban az országban, ahonnan a Vipasszaná származik, már rég eltűnt ez a technika. Még a neve is feledésbe merült. Hálás vagyok a burmai kormánynak, mert lehetővé tette, hogy Indiába utazhassak; abban az időben burmai állampolgárok nem hagyhatták el az országot. Hálás vagyok India kormányának, mert engedélyt kaptam arra, hogy belépjek az országba. 1969 júliusában Bombayben tartottam az első kurzust, melyen a szüleim és még tizenkét ember vett részt. Szerencsés vagyok, mert szolgálatot tehettem a szüleimnek. Megtanítottam nekik a Dhammát, és így fejezhettem ki nekik mély hálámat.

Miután elértem Indiába jövetelem célját, kész voltam arra, hogy visszatérjek Burmába. De a kurzus résztvevői kértek, hogy tartsak még egy, majd még egy kurzust. Tanfolyamot akartak anyjuk, apjuk, feleségük, férjük, gyermekeik és barátaik számára. Így lezajlott a második tanfolyam, majd a harmadik, a negyedik, és ezáltal a Dhamma elkezdett terjedni.

1971-ben a Bódh Gajában tartott tanfolyam során sürgőnyt kaptam Rangoonból, hogy tanítóm elhunyt. A hír természetesen lesújtott, váratlanul ért és nagy szomorúsággal töltött el. De a tőle kapott Dhamma segítségével tudatom kiengesúlyozott maradt.

Ekkor elhatároztam, hogy módot találok arra, hogy megháláljak mindent ennek a szent embernek, Sayagyi U Ba Khinnek. A szüleim révén emberi lényként születtem meg, de továbbra is a tudatlanság burkába voltam zárva. Csak ennek a csodálatos embernek a segítségével tudtam feltépni a burkot, hogy a belső valóság szemlélésével felfedezzem az igazságot. És nemcsak ezt köszönhetem neki, de tizennégy éven át erősített és táplált a Dhammával. Hogyan róhatnám le hálámat Dhamma-atyámnak? Ennek egyetlen módját abban láttam, hogy gyakorlom a tanítását, és a Dhamma szerin-

ti életet élek, ez a legjobb módja tiszteletem kifejezésének. A tőlem telhető legtisztább tudattal, legtöbb szeretettel és együttérzéssel úgy döntöttem, hogy életem hátralevő részét mások szolgálatának szenteltem, miután ő ezt kívánta tőlem.

Gyakran hivatkozott arra a burmai hagyományra, mely azt jóslta, hogy a Buddha után kétezeröttszáz évvel a Dhamma visszatér szülőhazájába, majd onnan elterjed az egész világon. Az volt a kívánsága, hogy Indiába menjek, és ott tanítsam a Vipasszaná meditációt ahhoz, hogy beteljesüljön ez a jóslat.

– Eltelt kétezeröttszáz év – mondta gyakran –, ütött a Vipasszaná órája!

Sajnos, élete utolsó éveiben a politikai helyzet nem tette lehetővé, hogy külföldre utazzon. Mikor 1969-ben megkaptam az engedélyt az indiai útra, nagyon megörült, és azt mondta nekem:

– Goenka, nem te mész oda, én megyek!

Eleinte azt gondoltam, hogy ez a jóslat szektás hit csupán. Végül is miért történne valami különleges kétezeröttszáz év után, ha korábban nem történt meg? De amikor Indiába érkeztem, elképedtem azon, hogy még száz embert sem ismerem abban a hatalmas országban, mégis ezrek jöttek el a tanfolyamokra, mindenféle háttérrel, minden vallásból, minden közösségből. Nemcsak indiaiak, hanem külföldről is ezrek és ezrek kezdtek jönni.

Világossá vált számomra, hogy semmi sem történik ok nélkül. Senki sem jön véletlenül a tanfolyamra. Néhányan talán a múltban vittek véghez olyan jó cselekedetet, melynek eredményeképpen most lehetőségük nyílik a Dhamma csirájának befogadására. Mások már rendelkeznek a csirával, és most eljönnek, hogy segítsék a növekedését. Akár azért jöttek, hogy hozzájussanak a Dhamma csirájához, akár azért, hogy felneveljék a csirát, mely már bennük van, fejlődjenek a Dhammában saját javukra, saját megszabadulásuk érdekében, és ész-

re fogják venni, hogyan kezd saját Dhammájuk másokat is segíteni. A Dhamma mindenkinek a javát szolgálja.

Találja meg minden szenvedő ember a világon ezt az utat, a béke útját! Szabaduljanak meg mindannyian a szenvedéstől, a bilincsektől, a korlátoktól! Szabadítsa meg minden ember tudatát a szennyeződésektől, tisztátalanságoktól!

Legyen az univerzum minden lénye boldog!

Legyen minden lény békés!

Legyen minden lény szabad!

FÜGGELÉK

A VÉDANÁ JELENTŐSÉGE A BUDDHA TANÍTÁSÁBAN

A Buddha tanítása az önismeret kifejlesztését célzó rendszer, mely belső átalakuláshoz vezet. Ha tapasztalati szinten értjük meg valódi természetünket, felszámolhatjuk téveszméinket, melyek eddigi hibás döntéseinket és boldogtalanságunkat okozták. Megtanulhatjuk, hogyan cselekedjünk a valósággal összhangban, és így termékeny, hasznos, boldog életet élhetünk.

A Szatipatthána Szuttában, az éberség megvalósításáról szóló tanításokban a Buddha gyakorlati módszert nyújt, az önmegfigyelés útján megvalósított önvizsgálat módszerét. Ez a módszer a Vipasszaná meditáció.

Minden próbálkozás önmagunk megfigyelésére azonnal elárulja, hogy amit „önmagunknak” tartunk, az két összetevőből áll: a fizikai és a szellemi részből, azaz testből és tudatból. Mindkettőt meg kell tanulnunk szemlélni. De valójában hogyan tudjuk a test és a tudat valóságát megismerni? Nem elég mások magyarázatát elfogadni vagy elméleti tudásunkat kifejleszteni. Mindkettő segíthet ugyan minket az önmegismerés folyamatában, azonban mindannyiunknak közvetlenül saját magunkon kell tanulmányoznunk és meg tapasztalnunk a valóságot.

A test valóságát mindannyian érzékelésünk segítségével ismerhetjük meg, a testünkben megjelenő fizikai érzések útján. Csukott szemmel is tudatában vagyunk annak, hogy van kezünk, egyéb testrészeink, mert érzékeljük őket. Ahogy egy könyvnek van külalakja és tartalma, a fizikai rendszereknek is van külső, objektív megjelenése – a test (*kája*) –, és van belső, szubjektív megjelenése, az érzés (*véda-*

ná). Egy könyvet úgy fogadhatunk be, ha elolvassuk minden szavát; testünket érzéseken keresztül tapasztaljuk. Az érzések tudatosítása nélkül nem lehet közvetlen tudásunk a fizikai rendszerről. A ketrő elválaszthatatlan egymástól.

Ugyanígy a lelki struktúra is vizsgálható formaként és tartalomként: a tudat (*csitta*) és bármi, ami megjelenik a tudatban (*dhamma*) – bármilyen gondolat, érzelem, emlék, remény, félelem, bármilyen lelki történés. Ahogy a testet és az érzéseket nem tapasztalhatjuk meg egymástól függetlenül, ugyanígy a tudatot sem vizsgálhatjuk a tudattartalmak nélkül. Azonban a tudat és az anyag is szorosan összefügg egymással. Anni megjelenik az egyikben, az tükröződik a másokban. Ennek a kulcsfontosságú felismerésnek döntő jelentősége van a Buddha tanításában. Az ő kifejezésével élve – „bármi is jelenjék meg a tudatban, az valamilyen testi érzéssel jár együtt.”¹ Így a testi érzések megfigyelésével lényünk teljességét vizsgálhatjuk, mind a fizikai, mind a tudati szinten.

A valóság e négy dimenziója minden emberi lényre jellemző: a test és az érzések a fizikai síkon, valamint a tudat és a tudattartalmak a szellemi síkon. Ezen alapul a Szatipatthána Szutta négy fejezete, a tudatosság kifejlesztésének négy útja, az emberi lét megfigyelésének négy nézőpontja. Ha teljes körű vizsgálatot kívánunk végezni, mind a négy oldalt meg kell tapasztalnunk. A *védaná* megvalósításával képesek vagyunk mind a négyet megtapasztalni.

A Buddha ezért helyezett különös hangsúlyt a *védaná* tudatosítására. A Brahmádzsála Szuttában, egyik legfontosabb beszédében ezt mondta: „A megvilágosodott elérte a megszabadulást, és megtisztult a ragaszkodásoktól, mert szemlélte a valóságot, vagyis a testi érzések felbukkanását és eltűnését, a bennük rejlő csábítást és veszélyt és az ezektől való mentesülést.”² Azt állította, hogy a *védaná* tudatosítása a Négy Nemes Igazság megértésének alapfeltétele:

„Az érzéseket tapasztaló embernek mutatom meg az utat, hogy megértse, mi a szenvedés, honnan ered, hogyan szűnik meg, és hogyan szabadulhat meg a szenvedéstől.”³

Mit jelent pontosan a *védaná*? A Buddha több különböző módon jellemezte. A *védanát* a tudat négy alkotóeleme egyikének nevezte (lásd 2. fejezet). Ugyanakkor részletesebben meghatározva kifejtette, hogy a *védanának* tudati és fizikai aspektusa is van.⁴ Az anyag önmagában *nem képes érezni*, ha a tudat nincs jelen: a halott testben például nincsenek érzések. A tudat az, ami érez, de amit érzékel, annak vitathatatlanul van fizikai összetevője.

A Buddha tanításának gyakorlásában ennek a fizikai tényezőnek központi jelentősége van. Gyakorlásunk célja, hogy kifejlesszük magunkban azt a képességet, mellyel az élet viszonyosságait kiegyensúlyozottan tudjuk kezelni. Ezt úgy érhetjük el, hogy a meditáció során megtanuljuk semleges szemlélni a bennünk zajló történéseket. Ezzel a semlegességgel megtörhetjük a vak reakciók szokását, és helyette minden helyzetben a legmegfelelőbb cselekvést választhatjuk.

Létünk során mindent az érzékelés hat kapuján keresztül tapasztalunk, vagyis az öt fizikai érzékszerv és a tudat segítségével. A függő keletkezés láncolata szerint, amint kapcsolat létesül az érzékelés bármelyik kapuján át, amint valamilyen fizikai vagy mentális jelenséggel találkozunk, egy érzés jelenik meg bensőnkben. Ha figyelmen kívül hagyjuk a testi történést, akkor nem lehetünk tudatában a testi érzésnek, mely megjelenik. A tudatlanság sötétjében akaratlanul reagálunk az adott érzésre egy pillanatnyi „kedvelem/nem kedvelem” válaszreakcióval, mely sóvárgássá vagy elutasítássá fejlődik.

Ez a reakció számtalanszor ismétlődik tudattalanul, és addig erősödik, míg tudatos szinten is megjelenik. Ha a meditáló csak a tudatos szinten zajló történéseknek tulajdonítana jelentőséget, akkor csak a reakció megtörténte után ismerné azt

fel, amikor az olyan veszélyesen felerősödött, hogy képes teljesen eluralkodni rajta. Ezáltal ahelyett, hogy megakadályozná, engedi, hogy a testi érzés szikrájából tomboló tűz keletkezzék, s így szükségtelen problémák elé állítja magát. Viszont ha megtanulja, hogyan szemlélje objektíven a testében megjelenő érzéseket, akkor a szikrák kihunynak, még mielőtt lángra lobbannának. Ha figyelmet fordítunk a fizikai tényezőre, és megjelenésének pillanatában tudatában vagyunk a védánának, megelőzhetjük a reakciók kialakulását.

A védáná fizikai oldala azért is különösen fontos, mert élő, kézzelfogható tapasztalatot nyújt bensőnk mulandó természetéről. Minden pillanatban változás zajlik bennünk, mely érzések formájában nyilvánul meg. A mulandóságot ezen a szinten kell megtapasztalnunk. A folyamatosan változó testi érzések szemlélésével megérthetjük létünk mulandó voltát. Ezzel a megértéssel nyilvánvalóvá válik, milyen hiábavaló olyasmihhez ragaszkodni, ami csupán átmeneti. Ily módon az *anicsa* közvetlen megtapasztalása megszünteti a kötődést, és nem csupán a sóvárgás és elutasítás újabb reakcióit kerülhetjük el, hanem megszüntethetjük magát a reagálás szokását is. Így fokozatosan megszabadítjuk tudatunkat a szenvedéstől. A védáná tudatossága nem lehet teljes ezen fizikai oldal tudatosítása nélkül. A Buddha ezért ismételten hangsúlyozta, mennyire fontos a fizikai érzéseken keresztül megtapasztalni a mulandóságot. Azt mondta:

*Kik folyamatos erőfeszítést tesznek
testük tudatosítására,
kik tartózkodnak a helytelen cselekedetektől
és igyekeznek tenni, mit tenniük kell,
az ily emberek, felébredettek, elérik a tökéletes bölcsességet,
megszabadulnak a szennyeződésektől.⁵*

A szenvedés oka a *tanhá*, a sóvárgás és az elutasítás.

Úgy tűnik, hogy a sóvárgással és az elutasítással a tudat és a fizikai érzékszervek által tapasztalt különböző jelenségekre reagálunk. A Buddha azonban felfedezte, hogy a reakció és annak tárgya között van *egy hiányzó láncszem: a védaná*. Nem a külső valóságra reagálunk, hanem a bennünk megjelenő testi érzésekre. Ha megtanuljuk szemlélni az érzéseket, anélkül, hogy sóvárgással vagy elutasítással reagálnánk rájuk, akkor a szenvedés oka nem jelenik meg, és a szenvedés megszűnik. Ezért lényeges a *védaná* szemlélése a Buddha tanításának gyakorlásához. A *védánára* vonatkozó tudatosság csak akkor teljes, ha a szemlélés a fizikai érzések szintjén történik. A fizikai érzés tudatosításával a probléma mélyéig hatolhatunk, és gyökerestül távolíthatjuk el azt. Saját természetünket teljes mélységében ismerhetjük meg, és megszabadíthatjuk magunkat a szenvedéstől.

Ha megértjük az érzések szemlélésének központi jelentőségét a Buddha tanításában, a Szatipatthána Szutta új értelmet kap számunkra.⁶ A beszéd a *szatipatthána*, a tudatosság kifejtése céljának leírásával kezdődik, mely „a lények megtisztulása; a bánat és siránkozás meghaladása; az igazság útjának gyakorlása: a végső valóság közvetlen megtapasztalása; a *nibbána*.”⁷ Majd röviden elmagyarázza, hogyan lehet elérni ezeket a célokat: „A meditáló lelkesülten, alapos megértéssel és éberén gyakorol, a testet a testben szemléli, az érzéseket az érzésekben szemléli, a tudatot a tudatban szemléli, a tudattartalmakat a tudattartalmakban szemléli, elhagyva minden sóvárgást és elucásítást a világ iránt.”⁸

Mit jelent az, hogy „a testet a testben szemléli, az érzéseket az érzésekben” és így tovább? A Vipasszaná gyakorló számára ez a napnál is világosabb. A test, a testi érzések, a tudat és a tudattartalmak az emberi lény négy dimenziója. Mindannyiunknak közvetlen tapasztalatot kell szerelnünk

önmagunk valóságáról annak érdekében, hogy helyes módon értelmezzük az emberi létezését. A gyakorlónak két tulajdonságot kell kifejlesztenie önmagában, hogy elérje az említett közvetlen megtapasztalást: a tudatosságot (*szati*) és a tökéletes megértést (*szanpadzsannya*). A beszéd címe „A tudatosság megvalósítása”, de tudatosság nem teljes megértés nélkül, saját természetünkbe, az „én-nek” nevezett jelenség mulandó voltába való mély betekintés nélkül. A *szatipatthána* gyakorlásával a meditáló megismeri alapvetően mulandó természetét. Ha elérte ezt a személyes belátást, a tudatosság – a megszabaduláshoz vezető helyes tudatosság – megerősödik. Ekkor a sóvárgás és az elutasítás magától eltűnik, meghozza nemcsak a külvilágra, hanem a bensőnkre vonatkozóan is, ahol a sóvárgás és a vágyakozás gyökerezett, és legtöbbször észrevétlen maradt – a tudattalan, ösztönös ragaszkodásban saját testünk és tudatunk iránt. Amíg ez a mélyen nyugvó kötődés megmarad, nem szabadulhatunk meg a szenvedéstől.

A tudatosság megvalósításáról szóló beszéd először a test szemlélését tárgyalja. Ez a test-tudat felépítményének legnyilvánvalóbb alkotórésze, s így megfelelő kiindulási pontot nyújt az önmegfigyelés elkezdéséhez. Ebből természetes módon fejlődik ki az érzések, a tudat és a tudattartalmak szemlélése. A beszéd számos módszert említ arra vonatkozóan, hogyan kezdjük testünk szemlélését. Az első, a legalapvetőbb ezek közül a légzés tudatosítása. Egy másik módszer a mozgulatok megfigyelése. De bármelyikkel is induljunk neki az útnak, vannak bizonyos szintek, melyeken, a végső cél eléréséig, mindenki áthalad. Ezekkel a lépcsőfokokkal a beszéd egy igen fontos bekezdésében ismerkedhetünk meg:

Ily módon (a meditáló) szemléli a testet a testben, kívül vagy belül, vagy mind kívül, mind belül. Szemléli testében a ke-

letkezés jelenségét. Szemléli testében az elmúlás jelenségét. Szemléli testében a keletkezés és az elmúlás jelenségét. Ekkor tudatában van: „Ez a test.” Ez a tudatosság odáig fejlődik, hogy csak a bölcsesség és a megfigyelés marad jelen, és (a meditáló) a világ minden ragaszkodásától megszabadul.⁹

A fenti bekezdés jelentőségét az is mutatja, hogy nemcsak a test szemléléséről szóló fejezet minden szakasza végén ismétlődik, hanem a beszéd következő fejezeteiben is, melyek az érzések, a tudat és a tudattartalmak szemlélését tárgyalják. (Ebben a három fejezetben értelemszerűen a „test” szó helyett az „érzések”, a „tudat”, majd a „tudattartalmak” kifejezés szerepel.) Ezek a fejezetek tehát a *szatipatthána* gyakorlásának általános jellemzőit mutatják be. Az értelmezés nehézsége folytán sok különböző magyarázat született erre vonatkozólag. Minden világossá válik viszont, ha ezt a részt a testi érzésekre való tudatosságra vonatkoztatjuk. A *szatipatthána* gyakorlásakor a meditálóknak egyértelmű belső megismerést kell szerezniük önmagukról. Ennek a mélyre hatoló belső valóságlátásnak az eszköze a testi érzések szemlélése, mely magában foglalja az emberi lét másik három dimenziójának (az érzések, a tudat és a tudattartalmak) szemlélését is. Következésképpen bár az első lépések különbözhetnek, egy bizonyos ponton túl az érzések tudatosítása a gyakorlat része kell hogy legyen.

A beszéd ennek megfelelően magyarázza a belső, a testben megjelenő érzések vagy a külső, a test felszínén megjelenő érzések megfigyelését, illetve mindkettő egyszerre történő gyakorlását. A meditálók eleinte csak bizonyos részeken tapasztalnak érzéseket, máshol nem, majd fokozatosan kifejlesztik azt a képességet, hogy egész testükben érezzék azokat. Amikor elkezdik a gyakorlást, gyakran először intenzív érzéseket tapasztalnak, melyek megjelennek, és úgy tűnik,

hogy egy ideig fennmaradnak. A meditálók tudatában vannak ezen érzések megjelenésének, és egy idő után azok elmúlásának. Ezen a szinten még a test és a tudat látszólagos valóságát tapasztalják, egységesnek, szilárdnak és tartósnak tűnő jellegét. De ahogyan folytatják a gyakorlást, elérik azt a szintet, amikor a szilárdság magától feloldódik, s megtapasztalják a tudat és test valódi természetét, mint vibrációk pillanatonként keletkező és elmúló tömegét. Ennek megtapasztalásával megértik, mi valójában a test, az érzések, a tudat és a tudattartalmak: személytelen, állandóan változó jelenségek áramlata.

A tudat és az anyag végső valóságának közvetlen megtapasztalása fokozatosan széttöri illúzióinkat, téveszméinket és előítéleteinket. Még a helyes eszméink is, melyek eddig hitünkön vagy intellektuális következtetéseinken alapultak, új jelentést kapnak a személyes tapasztalat által. A benső valóság szemlélése során folyamatosan kiirtjuk az érzékelésünket eltorzító hiedelmeket. Csak a tiszta tudatosság és bölcsesség marad fenn.

Ahogy a tudatlanság eltűnik, a sóvárgás és elutasítás mélyen gyökerező szokásai megszűnnek, és a gyakorló megszabadul minden ragaszkodástól – saját testének és tudatának belső világához való mély ragaszkodástól. Amikor ez a ragaszkodás megszűnik, a szenvedés elmúlik és az ember eléri a megszabadulást.

A Buddha gyakran mondta: „Bármit is érezzünk, szenvedéssel jár.”¹⁰ Így a *védaná* ideális eszköz a szenvedés igazságának megismeréséhez. A kellemetlen érzések nyilvánvalóan szenvedéssel járnak, de a legkellemesebb érzés is a nagyon finom nyugtalanság egy formája. Minden érzés mulandó. Ha ragaszkodunk a kellemes érzésekhez, akkor elmúlásuk szenvedéssel jár. Így minden érzés a szenvedés csíráját hordozza. Ezért a Buddha, amikor a szenvedés megszüntetésének útjá-

ról beszélt, a *védaná* megjelenéséhez és eltűnéséhez vezető útról beszélt.¹¹ Amíg az ember tudat és anyag feltételekhez kötött világában marad, az érzések és a szenvedés fennmaradnak. Ezek csak akkor szűnhetnek meg, ha továbblépünk erről a területről, és megtapasztaljuk a *nibbána* végső valóságát.

A Buddha azt mondta:

*Az, aki csupán sokat beszél róla,
nem alkalmazza életében a Dhammát.
Az viszont, aki csak keveset hallott róla,
de saját testében tapasztalja a Természet Törvényét,
valóban a Dhamma szerint él,
és soha nem feledkezhetik meg a Dhammáról.¹²*

Saját testünk az igazság tanúja. Ha a meditálók felismerik önmagukban az igazságot, az valósággá válik számukra, és aszerint élnek. Mindannyian megismerhetjük ezt az igazságot azáltal, hogy megtanuljuk megfigyelni az érzéseket bensőnkben, és ha így teszünk, elérhetjük a szenvedéstől való megszabadulást.

A VÉDANÁ BEMUTATÁSA A SZUTTÁKBAN

A Buddha beszédeiben gyakran utal a testi érzések tudatosításának fontosságára. Az alábbiakban egy rövid válogatást teszünk közzé a *Védanákról*.

„Az ég sokféle szelet küld, keletről és nyugatról, északról és délről – lehet porral teli vagy tiszta, hideg vagy meleg, viharos vagy simogató – sokféle szél létezik. Ehhez hasonlóan, testünkben is kellemes, kellemetlen vagy semleges érzések jelennek meg. Ha a gyakorló kitartóan dolgozik és rendelkezik a megértés képességével (*szampadzsannya*), akkor bölcs emberként, tökéletesen megérti a testi érzéseket. Azok tökéletes megértésével pedig még ebben az életében megszabadul a tudat összes szennyeződésétől. A bölcs ember, aki megismerte a *Dhammát* és tökéletesen megértette a testi érzéseket, élete végén eljut a szavakkal leírhatatlan, feltételeken túli világba.”

– S. XXXVI. (II). ii. 12 (2), Pathama Ákása Szutta

„Hogyan cselekszik a gyakorló, amint testét testében szemléli? A gyakorló elvonul egy csendes lakhelyre vagy az erdőbe, s leül egy fa tövébe. Keresztbe tett lábakkal, egyenes háttal ülve a száj körüli területre összpontosítja figyelmét. Tudatosítja légzése be- és kiáramlását. Hosszú belégzésnél pontosan tudja: „Most hosszan szívom be a levegőt”. Hosszú kilégzésnél pontosan tudja: „Most hosszan fújom ki a levegőt”. Rövid belégzésnél pontosan tudja: „Most röviden szívom be a levegőt”. Rövid kilégzésnél pontosan tudja: „Most röviden fújom ki a levegőt”. „Az egész testemet érzem, amint belélegzek” – így képzi önmagát. „Az egész testemet érzem, amint kilélegzek” – így képzi önmagát. „A testi te-

vékenységeket lecsendesítve belélegzek” – így képzi önmagát. »A testi tevékenységeket lecsendesítve kilélegzek« – így képzi önmagát.”

– D. 22/M. 10, Szatipatthána Szutta, Ánápána-pabbam

Amikor a gyakorló testében kellemes, kellemetlen vagy semleges érzések jelennek meg, megérti: „Most kellemes, kellemetlen vagy semleges érzések jelentek meg a testemben. Az érzések nem jelenhetnek meg alap nélkül, létrejöttükhöz talajra van szükség. Mi létrejöttük talaja? Saját testiünk az.” Ekképp cselekszik, miközben szemléli testében az érzések mulandó természetét.

– S. XXXVI. (II). i. 7, Pathama Gelannya Szutta

A gyakorló megérti: „Most megjelenik bensőmben egy kellemes, kellemetlen vagy semleges tapasztalat, mely valami miatt létrejött, durva természete van és léte feltételektől függ. Ami viszont ténylegesen létezik, ami a legtökéletesebb, az nem más, mint a semlegesség.” Függetlenül attól, hogy bensőjében kellemes, kellemetlen vagy semleges érzés jelenik meg, majd tűnik el, semlegessége fennmarad.

– M. 152, Indrija Bhávaná Szutta

Háromféle testi érzés létezik: kellemes, kellemetlen vagy semleges. Mindhárom jellemzője ugyanaz: mindhárom mulandó, valami miatt létrejött, léte feltételektől függ, ki van téve a sorvadásnak, a felbomlásnak és a pusztulásnak. Ezt a valóságot látva, a Nemes Ösvény felkészült követője semleges marad a kellemes, a kellemetlen és a semleges érzésekkel szemben is. A semlegesség kifejtésével mindennel szemben tökéletesen elfogulatlaná válik, a tökéletes elfogulatlansággal pedig eléri a megszabadulást.

– M. 74, Díghanakha Szutta

Ha a gyakorló saját testén belül megvalósítja a kellemes testi érzések mulandóságának, azok sorvadásának, felbomlásának és pusztulásának szemlélését, valamint felszámolja az ezekhez az érzésekhez való ragaszkodását, akkor a kellemes testi érzések utáni sóvárgás mélyen rögzült szokása megszűnik. Ha a gyakorló saját testén belül megvalósítja a kellemetlen testi érzések mulandóságának szemlélését, akkor a kellemetlen testi érzések elutasításának mélyen rögzült szokása megszűnik. Ha a gyakorló saját testén belül megvalósítja a semleges testi érzések mulandóságának szemlélését, akkor a semleges testi érzésekre vonatkozó tudatlanság mélyen rögzült szokása megszűnik.

– S. XXXVI. (II). i. 7, Pathama Gelannya Szutta

Amikor a gyakorló kellemes érzésekkel szembeni sóvárgásának rögzült szokása, a kellemetlen érzésekkel szembeni elutasítása és a semleges érzésekkel szembeni tudatlansága megszűnik, akkor tökéletesen megszabadult a rögzült belső szokásaitól, és önmaga látja az igazságot, minden sóvárgást és elutasítást felszámolt, megszabadult minden köteléktől; tökéletesen felismerte az ego illuzórikus természetét, és véget vetett a szenvedésnek.

– S. XXXVI. (II). i. 3, Pahána Szutta

A valóság látása a helyes látás számára. A valóság gondolatai lesznek a helyes gondolatok. A valóság irányába tett erőfeszítései lesznek a helyes erőfeszítések. A valóság tudatossága lesz számára a helyes tudatosság. A valóságra történő összpontosítás jelenti a helyes összpontosítást. Testi cselekedetei, beszéde és életvitele ténylegesen megtisztul. Ezáltal a Nyolcérteű Nemes Ösvény kifejlődik és beteljesül bensőjében.

– M. 149, Mahá-szalájatanika Szutta

A Nyolcrétű Nemes Ösvény hűséges követője erőfeszítéseket tesz. Kitartva erőfeszítései mellett figyelmes lesz; a figyelmesség gyakorlásával összpontosítottá válik; az összpontosítás fenntartásával kifejleszti a helyes megértést; a helyes megértés valódi hitet eredményez. Teljes bizonyossággal tudja: „Az igazságokat, melyeket korábban csak hallottam, most közvetlenül, testemen belül tapasztalom meg, s mélyreható belső látással szemlélem azokat.”

– S. XLVIII (IV). v. 10(50), Ápana Szutta (Száriputta, a Buddha fő tanítványának szavai)

PÁLI SZAVAK JEGYZÉKE

A következő szöszedetben a könyvben szereplő páli kifejezések és a Buddha tanításaira vonatkozó fontos kitejezések gyűjteménye található.

ánápána: Légzés. *Ánápána-szati* – a légzés tudatosítása.

anattá: Nem-én, értelen, lényeg nélküli, anyag nélküli.

Az *aniccsa* és a *dukkha* mellett a jelenségek három alapjellemezőjéhez tartozik.

aniccsa: Állandó:lan, mulandó, változó. Az *anattá* és a *dukkha* mellett a jelenségek három alapjellemezőjéhez tartozik.

anuszaja: A tudatalatti; látens, lappangó, rögzült szokás, feltételhez kötöttség; lappangó tudati szennyeződés (másképpen *anuszaja-kilésza*).

arahant/arahat: Megvilágosodott lény, aki tudata minden szennyeződését elpusztította.

arija: Nemes; szent ember, aki tudatának megtisztítása folytán megtapasztalta a végső valóságot (a *nibbánát*).

arija atthangika magga: A Nemes Nyolcstréű Ösvény, mely a szenvedéstől való megszabaduláshoz vezet. Három területe van: **síla** – erkölcs, tisztaság a szavak és a tettek szintjén.

szammá-vácsa – helyes beszéd,

szammá-kammanta – helyes cselekvés,

szammá-ádzsíva – helyes életmód.

szamádhi – koncentráció, összpontosítás, a tudat feletti kontroll.

szammá-vájáma – helyes erőfeszítés,

szammá-szati – helyes éberség,

szammá-szamádhi – helyes koncentráció.

pannyá – bölcsesség, benső valóságlátás, mely tökéletesen megtisztítja a tudatot.

szammá-szankappa – helyes gondolkodás,

szammá-ditthi – helyes megértés,

arija szaccsa: Nemes igazság. A Négy Nemes Igazság a következő: (1) a szenvedés igazsága; (2) a szenvedés okának igazsága; (3) a szenvedés megszüntetésének igazsága (4) a szenvedés megszüntetéséhez vezető ösvény igazsága.

bhanga: Feloldódás. A Vipasszaná meditáció gyakorlásának futos állomása. A test látszólagos szilárd mivoltának feloldódása szünet nélkül keletkező és megszűnő finom rezgések összességévé.

bhāvanā: Lelki fejlődés, meditáció. A *bhāvanā* két részből áll: az elcsendesülés kifejlesztéséből (*szamatha-bhāvanā*), mely a tudat összpontosításának (*szamádhi*) feleltethető meg, és a belső valóságlátás kifejlesztéséből (*vipasszanā-bhāvanā*), mely a bölcsességnek (*pannyā*) feleltethető meg. A *szamatha* kifejlesztése a tudat elmélyülésének állapotához vezet; a *vipasszanā* kifejlesztése a megszabaduláshoz vezet.

bhāvanā-majá pannyā: Tapasztalati bölcsesség lásd *pannyā*.

bhikkhu: (Buddhista) szerzetes; gyakorló. Női megfelelője *bhikkhuni* ~ apáca.

Buddha: Megvilágosodott személy. Olyan ember, aki rátalált a megszabaduláshoz vezető ösvényre, gyakorolta és saját erejéből elérte a végső célt.

csintá-majá pannyā: Intellektuális bölcsesség, lásd *pannyā*.

csitta: Tudat. *Csittánupasszanā* – a tudat szemlélése. Lásd: *szatipatthāna*.

dhamma: Jelenség; tudattartalom; természet; természeti törvény; a megszabadulás törvénye; egy megvilágosodott lény tanítása. *Dhammánupasszanā* – a tudattartalmak szemlélése, lásd *szatipatthāna*. (Szanszkritul *dharma*.)

dukkha: Szenvedés, elégedetlenség. Az *anattá* és az *aniccsa* mellett a jelenségek három alapjellemezőjéhez tartozik.

dzshāna: Tudati elmélyülés, transzállapot. Nyolc ilyen állapot van, melyet a *szamádhi* vagy *szamatha-bhāvanā* gyakorlásával érhetünk el. Megvalósításuk elcsendesülést és bol-

dogságot eredményez, de nem irtja ki a legmélyebben gyökerező tudati szennyeződések.

Gotama: A történelmi Buddha családi neve. (Szanszkritul *Gautama*.)

Hínajána: Szó szerint „kisebb jármű”. A buddhizmus más iskolái nevezik így a Théraváda buddhizmust pejoratív értelemben.

kalápa: Az anyag legkisebb, tovább már nem osztható része.

kamma: Tett, olyan tett, mely befolyásolja végrehajtója jövőjét. (Szanszkritul *karma*.)

kája: Test. *Kájánupasszaná* – a test szemlélése, lásd *szatipatthána*.

Mahájána: Szó szerint „nagyobb jármű”. Az a fajta buddhizmus, mely a Buddha után néhány évszázaddal fejlődött ki és terjedt el észak felé Tiberben, Mongóliában, Kínában, Vietnamban, Koreában és Japánban.

mettá: Önzetlen szeretet és jóakarát. A tiszta tudat egyik tulajdonsága. *Mettá-bháváná* – a *mettá* rendszeres gyakorlása egy meditációs technika révén.

nibbána: Ellobbanás; megszabadulás a szenvedéstől; a végső valóság; a feltételekhez nem kötöttség. (Szanszkritul *nirvána*.)

páli: Sor, szöveg. A Buddha tanításainak szövege, azaz ezeknek a szövegeknek nyelve. A történelmi, nyelvészeti és régészeti kutatások azt bizonyítják, hogy a Páli élő nyelv volt Észak-Indiában a Buddha idejében vagy akkortájt. Később a szövegeket lefordították szanszkritra, mely kizárólag irodalmi nyelv volt.

pannyá: Bölcsesség. A Nemes Nyolckrétű Ösvény három részének egyike, lásd *arija atthangika magga*. Háromféle bölcsesség van: *szúta-majá pannyá* – szó szerint „mások meghallgatásából származó bölcsesség”, vagyis átvett bölcsesség; *csintá-majá pannyá* – intellektuális elemzésből származó bölcsesség; *bháváná-majá pannyá* – közvetlen, személyes ta-

paszталatból származó bölcsesség. Ezek közül csak a legtöbbit tisztítja meg teljes mértékben a tudatot; melyet a *vipasszaná-bhāvanā* segítségével érhetünk el.

patičcsa-szamuppāda: A függő keletkezés láncolata; oksági keletkezés. A folyamat a tudatlansággal kezdődik, és általa életről életre szenvedést hozunk létre magunk számára.

sīla: Erkölc, tartózkodás az olyan szavaktól és tettektől, melyekkel másoknak és magunknak ártunk. A Nemes Nyolcérteű Ösvény első része, lásd *arija atthangika magga*.

szamādhi: Koncentráció, a tudatunk feletti kontroll. A Nemes Nyolcérteű Ösvény második része, lásd *arija atthangika magga*. Ha végső célként gyakoroljuk, a tudati elmélyedés állapotait valósítjuk meg (*dzshána*), de nem érjük el a végső megszabadulást.

szammā-szati: Helyes éberség. Lásd *szati*.

szampadzsannya: Az emberi jelenség teljességének megértése, azaz mulandó voltának felismerése a testi érzések szintjén.

szamszára: Az újjászületések körforgása; feltételekhez kötött létezés; a szenvedés világa.

szangha: Gyülekezet; az *ariják* közössége, vagyis azoké, akik átérték a *nibbánát*; buddhista szerzetesek vagy apácák közössége; az *arija-szangha*, *bhikkhu-szangha* vagy *bikkhuni-szangha* tagja.

szankhára: (Tudati) képződmény; akaratlagos tevékenység; tudati reakció; tudati rögzült szokás. A *vinnyána*, *szannyá* és *védaná* mellett a tudatban lejátszódó négy mentális folyamat egyike. (Szanszkritul *szamszkára*.)

szankhára-upékkhá/szankhārupekkhá: Szó szerint semlegeség a *szankhárák* irányában. A *vipasszaná* gyakorlása során a *bhanga* állapot folytán következik be, amikor is a tudatlanban szunnyadó régi szennyeződések testi érzések formájában feljönnek a tudat felszínére. A gyakorló azáltal,

hogy semleges marad ezekkel az érzésekkel szemben, nem hoz létre új *szankhárát*, és így lehetővé teszi, hogy a régiékipusztuljanak. E folyamat során fokozatosan minden *szankhára* kipusztul.

szannjá: Érzékelés, felismerés. A *védaná*, *vinnyána* és *szankhára* mellett a tudatban lejátszódó négy mentális folyamat egyike. Szokásosan az ember múltbeli *szankhárái* határozzák meg, így a valóság eltorzított képét mutatja. A vipasszaná gyakorlásakor a *szannjá* *pannyává* változik, felismerjük a valóságot úgy, ahogyan van. *Anicca-szannjává*, *dukkha-szannjává*, *anattá-szannjává*, *aszubha-szannjává* válik, vagyis a mulandóság, a szenvedés, az éntelenség, és a szépség csalóka voltának érzékelésévé válik.

szati: Éberség, tudatosság. *Ánápána-szati* – a légzés tudatosítása. *Szammá-szati* – helyes éberség, a Nemes Nyolcstréti Ösvény alkotóeleme, lásd *arija atthangika magga*.

szatipatthána: Az éberség megvalósítása. A *szatipatthána* négy, egymással összefüggő területből áll: (1) a test szemlélése (*kájánupasszaná*); (2) a testben megjelenő érzések szemlélése (*védaunupasszaná*); (3) a tudat szemlélése (*csitánupasszaná*); (4) a tudattartalmak szemlélése (*dhammánupasszaná*). Mindegyik hozzátartozik a testi érzések szemléléséhez, mivel a testi érzések közvetlenül kapcsolódnak a testhez is és a tudathoz is.

Sziddhattha: Szó szerint „az, aki elvégezte a feladatát”. A történelmi Buddha személyneve. (Szanszkritul *Sziddhártha*.)

szíta-majá pannyá: átvett bölcsesség, lásd *pannyá*.

Szutta: A Buddha vagy egyik fő tanítványa beszéde. (Szanszkritul *szútra*.)

tanhá: Szó szerint „szomj”. Beleértendő a sóvárgás és ellentéte, az elutasítás is. A Buddha a *tanhá*t a szenvedés okának nevezte első beszédében – „A tan kerekét mozgásba lendítő beszéd” (*Dhammacakkappavattana Szutta*). A függő

keletkezés láncolatában a Buddha úgy határozza meg a *tanhát*, mint a testi érzésre adott reakciót.

Tathágata: Szó szerint, „aki végigment” vagy „aki megérkezett”. Az, aki a valóság ösvényét követve megismerte a végső valóságot, vagyis megvilágosodott ember. A Buddha gyakorta nevezte így magát.

Théraváda: Szó szerint „a vének tanítása”. A Buddha tanításai abban a formában, ahogyan a dél-ázsiai országokban fennmaradtak (Burma, Sri Lanka, Thaiföld, Laosz, Kambodzsza). Általában a tanítások legrégebbi formájának tartják.

Tipitaka: Szó szerint „három kosár”. A Buddha tanításainak hármas gyűjteménye, nevezetesen: (1) *Vinaja Pitaka* – a szerzetesi fegyelemről szóló tanítások; (2) *Szutta Pitaka* – a beszédek gyűjteménye; (3) *Abhidhamma Pitaka* – „a felsőbb tanítások”, vagyis a *Dhamma* átfogó filozófiai szövegmagyarázata. (Szanszkritul *Tripitaka*.)

védaná: Testi érzés. A *vinnyána*, *szannyá* és *szankhára* mellett a tudathoz lejártszódó négy mentális folyamat egyike. A Buddha úgy jellemzi, hogy tudati és testi aspektusa is van; így a *védaná* a test és a tudat teljességének vizsgálatához szolgálhat eszközül. A függő keletkezés láncolatában a Buddha a *tanhát*, a szenvedés okát a *védánára* adott reakcióként határozza meg. Ha megtanuljuk objektívan szemlélni a *védánát*, elkerülhetjük a sóvárgás vagy elutasítás újabb reakcióit, és közvetlenül megtapasztalhatjuk magunkban a mulandóság létezését (*aniccsa*). Ez a tapasztalat elengedhetetlen a közömbösség kifejlesztéséhez, mely a tudat megszabadulásához vezet. *Védánánupasszaná* – a testi érzések szemlélése. Lásd *szatipatthána*.

vinnyána: Tudatosítás, észlelés. A *szannyá*, *védaná* és *szankhára* mellett a tudathoz lejártszódó négy mentális folyamat egyike.

Vipasszaná: Befelé tekintés, benső valóságlátás, mely tökéletesen megtisztítja a tudatot. Konkrétan a tudat és a test

mulandó természetének felismerése. *vipasszaná-bhávaná* – a benső valóságátás szisztematikus kifejtése, vagyis valóságunk megfigyelése, szemlélése a testi érzések megfigyelésén keresztül.

jathá-bhúta: Szó szerint: „úgy, ahogyan van”. Valóság.

jathá-bhúta-nyána-dasszana: A bölcsesség, mely abból ered, hogy úgy látjuk a valóságot, ahogyan van.

JEGYZETEK

Minden idézet a Szutta Pitakából, a Páli Kánon gyűjteményéből való. Az eredeti páli szöveget (dévánágarí írásban) Nava Nalandá Mahávihára adta ki Indiában, Bihár államban. Angol fordításokat a többi között a Londoni Páli Szöveg Társaságtól (Pali Text Society of London), illetve a Srí Lankai Buddhista Kiadó Társaságtól (Buddhist Publication Society of Sri Lanka) kaptam. Különösen a Nánatiloka, Nánamolli és Pijadasszi által készített angológiák nyújtottak számomra értékes segítséget. Szeretném kifejezni irántuk és a páli kánon más modern fordítói iránt érzett mély hálámat.

Az itt szereplő számozás a Páli Text Society által kiadott fordítást követi. A szutták címét fordítatlanul hagytuk.

A következő rövidítéseket használtam:

- A. – Anguttara Nikája
- D. – Dígáha Nikája
- M. – Maddzshíma Nikája
- S. – Samjutta Nikája

Első fejezet

1. S. XLIV. X. 2, Anurádha Szutta.
2. A. III. vii. 65, Készamuttai Szutta, iii. ix.
3. D. 16, Mahá-parinibbána Szuttana.
4. ugyanott.
5. S. XXII. 87 (5), Vakkali Szutta.
6. Mahá-parinibbána Szuttana.
7. A. IV. v. 5 (45), Róhitassza Szutta.
8. Dhammapada, I. 19, 20.
9. M. 107, Ganaka-Mogallána Szutta.

Második fejezet

1. A *szankhára* kifejezés a Buddha tanításának egyik legfontosabb fogalma, nehéz lefordítani. Több jelentése van, és nem mindig egyértelmű, hogy egy bizonyos szövegekörnyezetben melyik jelentést kell alkalmazni. Itt a *szankhára* megfelel a csétaná/szancsétaná kifejezésnek, mely akaratot, szándékot jelent. Lásd A. IV. xviii. 1 (171), Csétaná Szutta; S. XXII. 57 (5), Szattatthána Szutta; S. XII. iv. 38 (8), Csétaná Szutta.
2. M. 72, Aggi-vaccshagotta Szutta.

Harmadik fejezet

1. M. 135, Csúla Kamma Vibhanga Szutta.

2. Dhammapada. XXV. 21 (380).
3. Ugyanott, I. 1, 2.
4. Szutta Nipáta, III, 12, *Dvajacínupassandá Szutta*.
5. S. LVI (XII) ii. 1, *Dhammacakkappavartana Szutta*.
6. A. III. xiii. 130, *Lékha Szutta*.
7. A. I. xvii. *Éka Dhamma Pálli* (2).

Negyedik fejezet

1. S. LVI (XII) ii. 1, *Dhammacakkappavartana Szutta*.
2. Ugyanott.
3. M. 38, *Mahá-tanhászankhaja Szutta*.
4. Ugyanott.
5. Ugyanott.
6. Dhammapada, XII. 9 (165).
7. D. 9, *Pocchápáda Szuttana*.
8. A. III. vii. 65, *Készamutti Szutta (Káláma Szutta)*, xvi.
9. S. XLII. Viii. 6, *Aszibandhakaputta Szutta*.

Otödik fejezet

1. Dhammapada, XIV. 5 (183).
2. Ugyanott, I. 17, 18.
3. M. 27, *Cúla-hatthi-padopana Szutta*.
4. Ugyanott.

Hatodik fejezet

1. A. IV. ii. 3 (13), *Padhána Szutta*.

Hetedik fejezet

1. Dhammapada, XXIV. 5 (338).
2. D. 16, *Mahá-parinibbána Szuttana*.
3. Dhammapada, XX. 4 (276).
4. S. XLVI (II) vi. 2, *Parijáta Szutta*.
5. S. XXII. Vii. 62 (2), *Dutiya Asszutavá Szutta*; s. XXXVI (II) i. 10, *Phassa Múlaka Szutta*.
6. Dhammapada, XX. 5. (277).
7. S. XXXVI (II) i. 7, *Pathama Gelannya Szutta*.

Nyolcadik fejezet

1. D. 16, *Mahá-parinibbána Szuttana*. Szakka, az istenek királya szájából hangzik el ez a vers. Kicsit eltérően hangzik, mint máshol, például: S. ii. 1, *Nandana Szutta*; S. IX. 6, *Anuruddha Szutta*.
2. A. IX. ii. 10 (20), *Vélána Szutta*.

3. M. 22. *Alagaddúpana Szutta.*

4. Udána, I. x., Báhija Dárúcsírja története alapján. Lásd még: *Dhammapada magyarázatok*, VII. 2 (101).

Kilencedik fejezet

1. S. LVI (XXÓII). li. 1, *Dhammacsakkappavattana Szutta.*

2. S. v. 7, *Upacsálá Szutta.*

3. *Dhammapada*, XXV. 15 (374).

4. Udána, VIII. 1.

5. Udána, VIII. 3.

6. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhammacsakkappavattana Szutta.*

7. S. XXXVII (IV). 1, *Nibbána Panyhá Szutta.*

8. *Szutta Nipáta*, II.4, *Mahá-mangala Szutta.*

9. D. 9, *Porchapáda Szuttana.*

Tizedik fejezet

1. *Dhammapada*, VIII. 14 (113).

2. S. XXII. 102 (10), *Aniccса-szannjá Szutta.*

3. D. 16, *Mahá-parinibbána Szuttana.*

4. M. 117, *Mahá-csattáriszaka Szutta.*

5. Ugyanott.

Függelék

1. A. VIII. ix. 3 (83), *Múlaka Szutta; Szamiddhi Szutta.*

2. D. 1.

3. A. III. vii.61 (ix), *Titthájanana Szutta.*

4. S. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Atthaszata Szutta.*

5. *Dhammapada*, XXI. 4 (293).

6. A *Szatipatthána Szutta* kétszer fordul elő a *Szutta Pitakában*, lásd D. 22 és M. 10. A *Dígha Nikájában* a *dhammánupasszanát* leíró rész hosszabb, mint a *Maddzshima Nikájában*. Ezért az előbbire „Nagy”-ként, *Mahá-szatipatthána Szuttanaként* utalnak. Egyébként azonos a két szöveg.

7. *Szatipatthána Szutta.*

8. Ugyanott.

9. Ugyanott.

10. S. XII. iv. 32 (2), *Kalára Szutta.*

11. *Dhammapada*, XIX. 4 (259).

INFORMÁCIÓ ÉS JELENTKEZÉS VIPASSZANÁ TANFOLYAMOKRA MAGYARORSZÁGON

Weboldal: www.dhamma.org

Jelentkezés: Gánti Bence

Budapest 1121, Hajnalka u. 16/B

Tel.: 249-3510, mobil: 30-27-827-17

E-mail: dhamma@dpg.hu

NEMZETKÖZI VIPASSZANÁ KÖZPONTOK

EURÓPA

FRANCIAORSZÁG

Centre Vipassana – Dhamma Mahi

Le Bois Planté LOUESME, F 89350 Champignelles, FRANCE

Tel.: [33]86457514, Fax: [33]86457620

E-mail: info@mahidhamma.org

NÉMETORSZÁG

Vipassana Meditationshaus – Dhamma Geha

Kirchenweg 2; 76332 Bad Herrenalb, Germany

Tel.: [49]0708351169, E-mail: dhammageha@aol.com

OLASZORSZÁG

Vipassana Meditation Centre – Dhamma Atala

Loc. Orezzi di Obolo – Gropparello (PC), Italy

Tel./fax: [39]0523857215

E-mail: info@ataladhamma.org

NAGY-BRITANNIA

Vipassana Trust – Dhamma Dipa

Harewood End, HEREFORD HR2 8NG, ENGLAND
Tel.: [44]1989730234
E-mail: info@dipa.dhamma.org

BELGIUM

Vipassana Centrum – Dhamma Pajjota
Driepaal 3; 3650 Dilsen, Belgium.
Tel./fax: [32]089757657
E-mail: info@pajjota.dhamma.org

SPANYOLORSZÁG

Spain Vipassana Centre – Dhamma Neru
Camí Can Ram; Els Bruguers; Apartado Postal 29,
Santa Maria de Palautordera, 08460 Barcelona, Spain.
Tel.: [34]938482695, Fax: 848-1584.

SVÁJC

Swiss Vipassana Centre – Dhamma Sumeru
No. 140; CH-2610 Mont Soleil, Switzerland.
Tel.: [41]0329411670, [41]814041279, Fax: [41]329411650.
E-mail: info@sumeru.dhamma.org.

ÁZSIA

INDIA

Maharashtra

Vipassana International Academy – Dhamma Giri & Dhamma Tapovana
P.O. Box 6; Igatpuri 422 403; Dist. Nasik, Maharashtra.
Tel.: [91]0255344076, 44086; Fax:[91]0255344176
E-mail: dhamma@vsnl.com

Gujarat

Kutch Vipassana Centre – Dhamma Sindhu; Bada Village
Dist. Mandvi, Kutch 370 475, Gujarat.
Tel.: (Office) [91]283473303, (AT Res.) 73304.

Fax: c/o [91]223061795
E-mail: info@sindhu.dhamma.org

JAPÁN

Japan Vipassana Centre – Dhamma Bhanu
Iwakamioku, Hattá, Mizúho-cho, Funai-gun, Kyoto 622-0324
Tel./fax: [81]077186-0765.
E-mail: info@bhanu.dhamma.org

NEPÁL

Kathmandu
Nepal Vipassana Centre – Dharmashringa
Budhanilkantha; Muhan Pokhari; Kathmandu, Népal.
Tel.: [977](1) 371-655, 371-007, vagy P.O. Box 12896; Kathmandu.
Tel.: [977](1) 250-581, 226-490, 223-968; Fax: 224-720, 226-314
E-mail: rjyoti@jyoti.mos.com.np

THAIFÖLD

Thailand Vipassana Centre – Dhamma Kamala
200 Baan Nernpasuk, Tambon Dongkeelek, Maung Dist.
Prachinburi 25000, Thailand.
Tel & Fax: [66](37) 403-515
Jelentkezés: Pornphen Leenutaphong; 929 Rama I Road; Bangkok 10330 Thailand.
Tel.: [66](02) 216-4772
E-mail: pornphen@bkk.a-net.net.th

AMERIKA

AMERIKAI EGYESÜLT ÁLLAMOK

California

California Vipassana Center – Dhamma Mahavana
P.O. Box 1167; North Fork, CA 93643.
Tel.: [1]5598774386, Fax: [1]5598774387,

E-mail: info@mahavana.dhamma.org

Dhamma Manda – c/o Mendocino Vipassana Association

P.O. Box 1016; Mendocino 95460, CA. Alex & Cassie Bricken.

Tel.: [1]7079374136

Massachusetts

Vipassana Meditation Center – Dhamma Dhara

386 Colrain-Shelburne Road; Shelburne Falls, MA 01370.

Tel.: [1]413625-2160, Fax: [1]4136252170,

E-mail: info@dhara.dhamma.org

KANADA

British Columbia

Vipassana Meditation Centre of B.C. – Dhamma Surabhi

P.O. Box 529; 3495 Cambie St.;

Vancouver, B.C. V5Z 4R3; Canada.

Tel.: [1]6047309877

E-mail: info@surabhi.dhamma.org

AUSZTRÁLIA

New South Wales

Vipassana Meditation Centre – Dhamma Bhumi

P.O. Box 103; Blackheath, NSW 2785.

Tel.: [61]247877436, 47878431, Fax: [61]247877221.

E-mail: info@bhumi.dhamma.org

WILLIAM HART

AZ ÉLET MŰVÉSZETE

Mindannyian békében és harmóniában szeretnénk élni és megszabadulni az oly gyakran átélt negatív érzésektől, a feszültségtől, a zaklatottságtól, a szenvedéstől. De vajon miért nem sikerül ez? Miképp valósíthatnánk meg? E kérdésekre próbál választ adni ez a könyv.

Az élet művészete nem más, mint a bensőnkben zajló tudati és testi folyamatok mély megismerése, és ezzel a szenvedés alapvető okának feltárása. Ennek eszköze a Vipasszaná meditációs technika, amelyet bárki, világnézetétől függetlenül, elsajátíthat és gyakorolhat.

A Vipasszaná belső valóság látást jelent, tehát a test, a tudat, valamint kölcsönhatásuk megismerésének tiszta tudománya. A Buddha tanításának lényegét tükrözi; olyannak látni a dolgokat, amilyenek azok valójában, nem pedig olyannak, amilyenek látszanak. A meditáció segítségével, a belső valóság objektív szemlélésének útján haladva, fokozatosan megszabadulhatunk belső feszültségeinktől, félelmeinktől, így egyre boldogabb és békésebb életet élhetünk – magunk és mások javára. A technika alapjai tíznapos bentlakásos tanfolyamon sajátíthatók el, a világ számos országában, köztük hazánkban is.

Könyvünk nem helyettesítheti a gyakorlást, ám így is hasznos és érdekes olvasmány. A Buddha tanításait azok eredeti formájához ragaszkodva, logikusan és gyakorlatiasan mutatja be.

ISBN 963-202-853-8



9 789632 028538