

*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 pannyát*. 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 lépésről lépésre használva a meditálók eljuthatnak addig a pontig, ahol képesek az ilyen megérzés megtapasztalására. Ez a módszer a *vipasszaná-bháváná*, a belső valóságglátás kifejlesztése, 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 tárgyál 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 bensőnkben. 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 érezzük 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 gyomtalanításakor 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 bántani.

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 legintenzívebbeket 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-kor is csak egyszerűen megfigyeljük a testi érzéseket. A figyelmünkkel haladunk az egész testünkön át, a fejtetőtől a lábujjakig, a lábujjaktól a fejtetőig. Eközben azonban nem keresünk egy meghatározott fajta érzést, és nem próbálunk más fajtákat 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, szúró, 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 úgyszem 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 megtapasztalni, 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 tompaság, 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 gyakorlásához, hogy ismét lecsöndesítsük és élessé tegyünk tudatunkat.

Türelmesen, 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 összpontosítottságát. 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 – *aniccsa*. 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-bháváná* 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 akaratunktól 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 akaratunktól 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 élünk 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 múljon el. Ám az nem múlik el, sőt minél jobban gyűlöljük, annál erősebbé válik. A fizikai fájdalom mentális fájdalommal 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 fájdalmam”, 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. Szenvadásunk a saját valóságunk nem ismeréséből fakad. A tudatlanság eme sötétjében tudatunk minden testi érzésre tetszéssel vagy nemtetszéssel, sóvárgással vagy elutasítással reagál. Minden ilyen reagálás azon nyomban szenvedést hoz létre, és olyan eseménysorozatot 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. Akármi 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 orrunkat és a fülünket. 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 semlegességet 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 megtisztulás 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-

szés. Ha ekkor, ebben a tűnékeny 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 eredményezi, 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 érzéseinknek –, 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.”⁷ 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 valóság-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 akaratunk 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 ki-egyensúlyozott 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 GYŰRŰ

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 belevésű 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 hullámváltozása 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 járni. A meditálónak ahhoz, hogy az ösvényen haladni tudjon, egymással párhuzamosan ki kell fejlesztenie 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 elrejtja 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 bennünkben 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.

MÚLTBELI 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 *szankhára* 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 múltbéli tapasztalataink alapján igyekszünk megérteni az új jelenségeket, a múltbéli *szankháráinktól* függően értékeljük és soroljuk be azokat.

A sóvárgás és az elutasítás régi *szankhárái* 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 találkozunk csak újra, a korábban akadályoztatott ember akkor is azonnal azt gondolja majd a másikkól, 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, másikkra 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 készletünk következtében fennmarad a reagálásra való készletünk, 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 másikkban.

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 fenntarthassa 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 ismétljük 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 múltbéli rögzült válaszreakcióra alapozva folytatódik a tudat áramlása. A rögzültség megjelenik a fizikai szinten is, egy adott típusú *kalápát* hozva létre, amely testünkben megjelenő érzésként nyilvánul meg. Például az elutasítás egy múltbéli *szankhárája* 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 múltbéli 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 múltbéli *szankhára* bukkan fel testi érzés formájában. S ha mi megint csak nem reagálunk, akkor ez is megsemmisül. Így, a semlegesség fenntartásával lehetővé tesszük, hogy a felhalmozott múltbéli reakcióink egymás után a tudat felszínére jöjjenek, és testi érzésekként nyilvánuljanak meg. Fenntartva ezeknek az érzéseknek a tudatosságát és az irántuk való semlegességünket, fokozatosan képesek leszünk felszámolni a múltbéli 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 bölccsé válunk és testi érzéseinket objektíven kezdjük szemlél-
ni, 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 Vipasszaná meditáció tehát egyfajta szellemi böjt 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 is 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 csökkennek. A reagálás tudati szokása fokozatosan megtörik, a régi beidegződés megszűnik, majd eljön az idő, amikor a tudat minden múlt- és jelenbéli reakciótól és valamennyi 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 az-
zal, 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 fejleszteni 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 mossa 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 megfeledkezünk az *aniccsáról* 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 kit 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 szennyeződésekkel semmisíti meg. Amikor a padlót tisztítjuk, akkor először is összesöpörjük a szemetet, és minden következő söpréssel 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 térti 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 erőtlenségünk a semlegességünk, akkor térjünk át a légzés tudatosításának gyakorlására. Amikor nagy vihar jön, akkor le kell eresztelnünk 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 mindenütt 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?

Természetesen 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 szankhárak készlete, és hogy milyen erős a meditációnk. A múltbéli készlet nagyságát nem vagyunk képesek megítélni, de abban biztosak lehetünk, hogy minél komolyabban meditálunk, annál hamarabb jutunk el a megszabaduláshoz. Folytassa hát kitartóan a munkát a cél felé. Így előbb vagy utóbb törvényt-szerűen 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 Szávatthiban 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 Szávatthiba, ami a mai Uttar Pradés tartományban van, Észak-Indiában. Szávatthiba érkeve 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 utánamegyek.

– Hát, ha ragaszkodsz hozzá, megmutatom az utat. Ha úgy akarod, 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 megtanítom neked ezt a módszert.

– Ó, uram, nem várhatok.

– Nem tudsz várni még egy 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 megtanulni 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 múltbéli 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. Ítélezés 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 Vipasszaná 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 előbbutóbb 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 e részecskék mulandó természetét, melyek folyamatosan keletkeznek és elmúlnak. Ekkor bármit is vizsgáljunk önmagunkban – a vért, a csontot, a szilárd, a folyékony vagy a gáznemű területeket, mindegy, hogy az adott rész szép vagy csúnya, mindenütt 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 érzelmeinktől, 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 *bhangát* 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 tettség, 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 *szankhárupékkhának* 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 eviláginak, sem túlviláginak, sem mindkettőnek egyszerre, mint ahogyan Holdnak sem és Napnak sem. Ezt úgy hívom, hogy a nem keletkezés, a nem elmúlás, sem nem maradó, 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 kötöttől 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 létrejöttől, a nem teremtettől és a feltételekhez nem kötöttől való megszabadulás.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 kétkedni 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 érzések 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 tapasztalunk 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.*⁸

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 élvezzi, 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 szeretetet, 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 megosszunk másokkal minden jót, amivel mi rendelkezünk. Miután megszabadulunk a szenvedéstől és megtapasztaljuk a megszabadultság 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 jóakarát kifejtése a többi ember irányába. Lehet, hogy korábban 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 jóakarát természetesen árad a tudat mélyéről. Ez a jóakarát a tiszta tudat támogató erejével nagyon erőteljes tud lenni, és békés, harmonikus légkört teremt mindenki javára.

Vannak, akik azt hiszik, hogy mindig kiegyensúlyozottnak lenni azt jelenti, hogy az ember 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 semlegesség félreértése. A valóság az, hogy a zongora hamisan szól, és nem is tudjuk, hogyan kell játszani rajta. A billentyűk pusztán ütögetése az önkifejezés nevében csupán hangzavart okoz. Ha viszont megtanuljuk, hogyan kell felhangolni a zongorát, és megtanulunk játszani rajta, akkor zenélhetünk. A legalacsonyabbtól a legmagasabbig, a billentyűk teljes skáláját használhatjuk, 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 Kiegyensúlyozott tudattal jobban tudjuk élvezni az életet. Amikor kellemes 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 azáltal, hogy tudatunkat feszültségektől mentesen tartjuk, sokkal élvezhetőbb és eredményesebb életet élhetünk.

Van egy történet arról, hogy Burmában az emberek kritizálták Sayagyí U Ba Khin tanítványait, mert hiányolták belőlük a Vipasszaná meditálóhoz 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 *aniccsa*. 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 érzelemet és mindent, ami a tudatban felbukkan, biztosan egy testi érzés kíséri. Ez a természet törvénye.

Az érzelem tudati dolog?

Igen, tudati.

De az egész testiünk is a tudat része, nem?

Tudatunk szoros összefüggésben van az egész testiünkkel.

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 figyel 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 képzettnak 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 betegesek 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. Különben 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 engedni 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 hallott 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 tudatot megtisztító belső valóságlátás. 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, megtöltötte 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 megtöltötte az üveget, s hazafelé ment ő is elesett és elejtette az üveget. Az olaj fele megint csak kifolyt. Felvette 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 felvette 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 teletöltssem az üveget. Estére tele lesz.” Ez a Vipasszaná: pesszimizmus helyett optimizmus, realizmus és tettvágy!

TIZEDIK FEJEZET

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. Bármekkora is hizlaljuk 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, micsoda 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. Ám 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 átszövi a Buddha összes tanítását. Azt mondta:

*Többet ér egyetlen nap az életünkben,
mikor látjuk a keletkezés és elmúlás valóságát,
mint ha száz évig létezzünk,
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 valóságglátás. 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 valóságglátásig, 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 Nyolcú 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 nyugodtság 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 ellenlábaink 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 gyakorlásával 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 viharok 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 másoknak 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 tennék őket. Békések és boldogok maradunk, és másokat is segítünk békessé 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 ágot, mellyel elérheti a gyermeket és kihúzhatja a szilárd talajra. Ha a sóvárgás és az elutasítás mo-
csarába ugrunk mások után, azzal senkin sem segítünk. A lel-
ki egyensúly szilárd talajára kell kihúznunk az embereket.

Az életben gyakran szükséges a kemény fellépés. Például
valakinek megpróbáljuk kedvesen és udvariasan elmagyaráz-
ni, hogy hibát követ el, de az illető nem fogadja meg a taná-
csot, mivel nem ért másból, mint a szigorú szavakból és tet-
tekből. 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 gyengé-
bet bántalmaz, kötelességünk megpróbálni megakadályozni
ebben. Minden értelmes ember így tenne, jóllehet könnyörü-
letet érezne a gyengébb és haragot az erősebb iránt. A
Vipasszaná-gyakorlók viszont ugyanolyan együttérzéssel vi-
seltetnek mindkettő iránt, tudják, hogy az áldozatot meg kell
óvni a sérelemtől, az erőszakoskodót pedig attól, hogy ma-
gának ártson bűnös cselekedetével.

Rendkívül fontos, hogy megvizsgáljuk tudatunkat, mi-
előtt keményen lépünk fel; nem elég utólag igazolni tet-
tünket. Ha mi magunk nem érzünk békét és harmóniát ben-
sőnkben, nem táplálhatjuk másban sem a békét és harmóniát.
Vipasszaná-gyakorlóként megtanuljuk az elkötelezett pártat-
lanságot gyakorolni, egyszerre együttérzőnek és elfogulatlan-
nak lenni. Az éberség és semlegesség kifejlesztésével min-
denki 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. Végtere is a tudat negatív beállítottsága – legyen az
a mienk vagy másoké – a világ minden szenvedésének való-
di oka. Ha a tudat megtisztul, feltárul előttünk az élet vég-
telen változatosága, 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 tanfolya-
mon, 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, gyako-
rolhatja 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
ilyesmivel 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 fejleszt ki a megvilágosodás iránt?

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 Dhammára. Ha így gyakorlunk, és nem ragaszkodunk a megvilágosodáshoz, az biztosan el is jön.

Tehát az a dolgom, hogy meditáljak?

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

Nem kell tehát elérni semmit?

Nem. Bármi jön 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 kisgyermekeik vannak, 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!

Köszönjék a Dhammának! A Dhamma nagyszerű. Én csak eszköz vagyok. És köszönjék 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 keressek. 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 ütözködtek ki rajtam, súlyos migrénes rohamaim voltak. Minden második héten fejfőrgörcs támadott meg, melyre nem volt gyógyír. Mégis örömmel 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 kínlódás után a doktorok figyelmeztettek:

– Most azért kap morfiument, hogy elkerülje a rohamokat, de ha így folytatja, hamarosan rászokik a morfiumentra, 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 morfiumentfüggőség kialakulását.

Megfogadtam a tanácsukat, és elutaztam Svájcba, majd Németországba, Angliába, Amerikába és Japánba. Mindenütt a legjobb orvosok kezelték, 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 Vipassaná 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 kigyógyulok a betegségeimből.

– 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.

Meggyőződött.

– 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. Hithű, konzervatív hindu családba születtem, és gyerekkoromtól kezdve megtanultam a következő mondást ismételni: „Jobb, ha saját vallásodban, saját *dharmádban* 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 szálábúakkal, 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.

Am 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 Gájában 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 kiegyensúlyozott 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 szentelem, miután ő ezt kívánta tőlem.

Gyakran hivatkozott arra a burmai hagyományra, mely azt jósolta, 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 méész 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 csírájának befogadására. Mások már rendelkeznek a csírával, és most eljönnek, hogy segítsék a növekedését. Akár azért jöttek, hogy hozzájussanak a Dhamma csírájához, akár azért, hogy felneveljék a csírat, 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 kettő 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. Ami megjelenik az egyikben, az tükröződik a másikban. 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 Brahmádszála 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 egyikeként nevezte (lásd 2. fejezet). Ugyanakkor részletesebben meghatározva kifejtette, hogy a *védánának* 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 semlegesen 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 „kedvem/nem kedvem” 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 testben megjelenő érzéseket, akkor a szikrák kihunynak, még mielőtt lángra lobbannának. Ha figyelmet fordítunk a fizikai tényezőre, és megjelenésének pillanatában tudatában vagyunk a *védaná*nak, megelőzhetjük a reakciók kialakulását.

A *védaná* 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 olyasmire ragaszkodni, ami csupán átmeneti. Ily módon az *anicca* 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 *védaná* 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 *védaná*ra 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 kifejlesztése 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 éberrel 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 elutasítást 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 szerezniük

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 (*szampadzsannya*). 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, meghozzá 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, eléri 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 útját

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 *Védanáról*.

„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 (*szampadzszannya*), 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 testünk 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 kifejlesztésével 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 Nyolcórű Nemes Ösvény kifejlődik és beteljesül bensőjében.

– M. 149, Mahá-szalájanika Szutta

A Nyolcórű 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 látásommal 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 kifejezések gyűjteménye található.

ánápána: Légzés. *Ánápána-szati* – a légzés tudatosítása.

anattá: Nem-én, éntelen, lényeg nélküli, anyag nélküli.

Az *aniccsa* és a *dukkha* mellett a jelenségek három alapjellemezőjéhez tartozik.

aniccsa: Állandótlan, 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 Nyolcérű 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 valóságglátás, 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 fontos állomása. A test látszólagos szilárd mivoltának feloldódása szünet nélkül keletkező és megszűnő finom rezgések összességévé.

bháváná: Lelki fejlődés, meditáció. A *bháváná* két részből áll: az elcsendesülés kifejlesztéséből (*szamatha-bháváná*), mely a tudat összpontosításának (*szamádhi*) feleltethető meg, és a belső valóságglátás kifejlesztéséből (*vipasszaná-bháváná*), mely a bölcsességnek (*pannyá*) feleltethető meg. A *szamatha* kifejlesztése a tudat elmélyülésének állapotához vezet; a *vipasszaná* kifejlesztése a megszabaduláshoz vezet.

bháváná-majá pannjá: Tapasztalati bölcsesség lásd *pannyá*.

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 pannjá: Intellektuális bölcsesség, lásd *pannyá*.

csitta: Tudat. *Csittánupasszaná* – a tudat szemlélése. Lásd: *szatipatthána*.

dhamma: Jelenség; tudattartalom; természet; természeti törvény; a megszabadulás törvénye; egy megvilágosodott lény tanítása. *Dhámmanupasszaná* – a tudattartalmak szemlélése, lásd *szatipatthána*. (Szanszkritul *dharma*.)

dukkha: Szenvedés, elégedetlenség. Az *anattá* és az *aniccsa* mellett a jelenségek három alapjellemezőjéhez tartozik.

dzshána: Tudati elmélyülés, transzállapot. Nyolc ilyen állapot van, melyet a *szamádhi* vagy *szamatha-bháváná* 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*.)

Hínájána: 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. *Kájanupasszaná* – 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 Tibetben, Mongóliában, Kínában, Vietnamban, Koreában és Japánban.

mettá: Önzetlen szeretet és jóakarát. A tiszta tudat egyik tulajdonsága. *Mettá-bhávaná* – 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 Nyolcrétű 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; *bhávaná-majá pannyá* – közvetlen, személyes ta-

pasztalatból származó bölcsesség. Ezek közül csak a legtöbb tiszítja meg teljes mértékben a tudatot; melyet a *vipasszaná-bhávaná* segítségével érhetünk el.

paticca-szamuppáda: A függő keletkezés láncolata; oksági keletkezés. A folyamat a tudatlansággal kezdődik, és általa életről életre szenvedést hozunk létre magunk számára.

síla: Erkölc, tartózkodás az olyan szavaktól és tettektől, melyekkel másoknak és magunknak ártunk. A Nemes Nyolcrétű Ösvény első része, lásd *arija atthangika magga*.

szamádhi: Koncentráció, a tudatunk feletti kontroll. A Nemes Nyolcrétű 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.

szammá-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/szankhárupekkhá: Szó szerint semlegeség a *szankhárak* 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 által,

hogy semleges marad ezekkel az érzésekkel szemben, nem hoz létre új *szankhárakat*, és így lehetővé teszi, hogy a régiek kipusztuljanak. E folyamat során fokozatosan minden *szankhára* kipusztul.

szannyá: 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 *szannyá pannyává* változik, felismerjük a valóságot úgy, ahogyan van. *Anicca-szannyává*, *dukkha-szannyává*, *anattá-szannyává*, *aszubha-szannyává* válik, vagyis a mulandóság, a szenvedés, az értelenség, és a szépség csalóka voltának érzékelésévé válik.

szati: Éberség, tudatosság. *Ánápána-szati* – a légzés tudatosítása. *Szammá-szati* – helyes éberség, a Nemes Nyolckrétű 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 (*védanánupasszaná*); (3) a tudat szemlélése (*csitánupasszaná*); (4) a tudattartalmak szemlélése (*dhammánupasszaná*). Mindegyik hozzátartozik a testi érzések szemlélééséhez, 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*.)

szúta-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 *tanhá*t, 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, Kambodzsa). Általában a tanítások legrégebb 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 tudatban lejátszódó 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 *tanhá*t, a szenvedés okát a *védanára* adott reakcióként határozza meg. Ha megtanuljuk objektívan szemlélni a *védanát*, elkerülhetjük a sóvárgás vagy elutasítás újabb reakcióit, és közvetlenül megtapasztalhatjuk magunkban a mulandóság létezését (*anicca*). Ez a tapasztalat elengedhetetlen a közömbösség kifejlesztéséhez, mely a tudat megszabadulásához vezet. *Védanánupasszaná* – a testi érzések szemlélése. Lásd *szatipatthána*.

vinnyána: Tudatosítás, észlelés. A *szannyá*, *védaná* és *szankhára* mellett a tudatban lejátszódó négy mentális folyamat egyike.

Vipasszaná: Befelé tekintés, benső valóságglátás, mely tökéletesen megtisztítja a tudatot. Konkrétan a tudat és a test

mulandó természetének felismerése. *vipasszaná-bháváná* – a benső valóságglátás szisztematikus kifejlesztése, 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 (dévanágarí 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 antológiák 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. – Dígha Nikája

M. – Maddzshima Nikája

S. – Samjutta Nikája

Első fejezet

1. S. XLIV. X. 2, Anurádha Szutta.
2. A. III. vii. 65, Készamutti 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, Dvajátánupasszaná Szutta.
5. S. LVI (XII) ii. 1, Dhammacakkappavattana Szutta.
6. A.III. xiii.130, Lékha Szutta.
7. A. I. xvii, Éka Dhamma Páli (2).

Negyedik fejezet

1. S. LVI (XII). ii. 1, Dhammacakkappavattana Szutta.
2. Ugyanott.
3. M. 38, Mahá-tanhászankhaja Szutta.
4. Ugyanott.
5. Ugyanott.
6. Dhammapada, XII. 9 (165).
7. D. 9, Potthapáda Szuttana.
8. A. III. vii. 65, Készamutti Szutta (Káláma Szutta), xvi.
9. S. XLII. Viii. 6, Aszibandhakaputta Szutta.

Ötödik 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, Parijája 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. I. ii. 1, Nandana Szutta; S. IX. 6, Anuruddha Szutta.
2. A. IX. ii. 10 (20), Vélána Szutta.

3. M. 22, Alagaddúpama Szutta.

4. Udána, I. x., Báhija Dárúcsirija története alapján. Lásd még: Dhammapada magyarázatok, VII. 2 (101).

Kilencedik fejezet

1. S. LVI (XXÓII). ii. 1, Dhammacakkappavattana 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, Dhammacakkappavattana Szutta.
7. S. XXXVII (IV). 1, Nibbána Panyhá Szutta.
8. Szutta Nipáta, II.4, Mahá-mangala Szutta.
9. D. 9, Potthapáda Szuttana.

Tizedik fejezet

1. Dhammapada, VIII. 14 (113).
2. S. XXII. 102 (10), Anicca-szannyá Szutta.
3. D. 16, Mahá-parinibbána Szuttana.
4. M. 117, Mahá-csattáriszaka Szutta.
5. Ugyanott.

Függelék

1. A. VIII. ix. 3 (83), Múlaka Szutta; Szamidhi Szutta.
2. D. 1.
3. A. III. vii.61 (ix), Tirthájata 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@mahi.dhamma.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@atala.dhamma.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

Cami 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, Hatta, Mizuho-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, Nepal.
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 Nerrmpasuk, Tambon Dongkeelek, Maung Dist.
Pranchinburi 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 MŰVÉSZE

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 valóságlátást 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.

URSUS LIBRIS

ISBN 963-202-853-8



9 789632 028538