

W I L L I A M H A R T

AZ ÉLET MŰVÉSZETE

VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓ

S. N. GOENKA

tanítása szerint




WILLIAM HART

AZ ÉLET
MŰVÉSZETE

VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓ

S. N. GOENKA

TANÍTÁSA ALAPJÁN

URSUS LIBRIS 
2002

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

A címlapon a Száncsi sztúpa részlete látható

Copyright © William Hart, 1987.

Fordították:
Szegedi András
Gánti Bence
Ujlaki Ildikó

Lektorálta:
Lendvai Paula



Eötvös Károly Megyei Könyvtár
Veszprém

Borítóterv:
Varsányi György



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

ISBN 963 202 853 8

TARTALOM

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

IV. FEJEZET

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

V. FEJEZET

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

VI. FEJEZET

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

VII. FEJEZET

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

VIII. FEJEZET

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

IX. FEJEZET

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

X. FEJEZET

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

FÜGGELÉK

A VÉDANÁ JELENTŐSÉGE	
A BUDDHA TANÍTÁSÁBAN	187
A VÉDANÁ BEMUTATÁSA	
A SZUTTÁKBAN	196

PÁLI SZAVAK JEGYZÉKE	200
----------------------------	-----

JEGYZETEK	207
-----------------	-----

ELŐSZÓ

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

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

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

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

Legyen minden lény boldog!

S. N. GOENKA

Bombay, 1986. április

A SZERZŐ ELŐSZAVA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

BEVEZETÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Mondd, öregember, tanultál-e valaha geológiát?

– Nem tudom mi az, uram.

– A föld tudománya.

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

– Öregember, ezzel életed negyedét elfecsérelted.

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

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

– Mondd, öregember, tanultál-e valaha oceanológiát?

– Nem tudom mi az, uram.

– A tenger tudománya.

– Nem uram, soha tanultam semmit.

– Öregember, ezzel elfecsérelted az életed felét.

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

A következő este a fiatal professzor megkérdezte az öreg tengerészt:

– Mondd, öregember, tanultál-e valaha meteorológiát?

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

– Ez a szél, az eső, az időjárás tudománya.
– Nem, uram, mint már mondtam, soha nem jártam iskolába, soha nem tanultam semmit.

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

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

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

– Professzor úr, mondja, tanult ön uszológiát?

– Uszológiát? Hogy érti ezt?

– Tud úszni, uram?

– Nem, nem tudok úszni!

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

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

1. FEJEZET

A KERESÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ha által mutatott ösvény az önvizsgálat, az önmegfigyelés ösvénye. Azt mondta: „Ugyanebben az emberi testben, melynek része a tudat és az érzékelés, megismerem az univerzumot, annak keletkezését és megszűnését, és a megszűnéséhez vezető utat.”⁷ A teljes világegyetem és a természet törvénye, ami alapján az működik, megtapasztalható bensőnkben. S mindezt csakis ott, a bensőnkben tapasztalhatjuk meg.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kérdések és válaszok

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Miért nem élhetünk békében?

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

Miért szükséges egy tíznapos tanfolyam elvégzése a technika elsajátításához?

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

Miért kell tíz napon át a tanfolyam helyszínén maradni?

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

Gyógyítja-e testünket ez a technika?

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

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

Ön szerint mi az élet célja?

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

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

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

AZ ÖSVÉNYEN HALADVA

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

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

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

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

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

A Buddha mosolyogva így válaszolt:

– Mondd csak, fiatal ember, merre laksz? Hová való vagy?

– Uram, itt lakom Szávattiban, Kószala tartomány fővárosában.

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

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

– És mondd, minden kapcsolatot megszakítottál Rádzsághával?

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

– Akkor bizonyára elég gyakran kelsz útra Szávattiból Rádzsághába.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A KIINDULÓPONT

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

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

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

AZ ANYAG

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

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

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

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

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

A TUDAT

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kérdések és válaszok

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

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

Akkor a tudaton nem az agyat érti?

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

Akkor a tudat az egész testet jelenti?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

És ha valaki más tesz valami rosszat nekünk?

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

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

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

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

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

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

A tanítása mahájána vagy hínajána?

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

A BUDDHA ÉS A TUDÓS

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

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

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

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

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

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

HARMADIK FEJEZET

A KÖZVETLEN OK

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

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

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

A KAMMA

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

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

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

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

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

A HÁROMFÉLE CSELEKEDET

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

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

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

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

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

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

A SZENVEDÉS OKA

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

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

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

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

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

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

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

Kérdések és válaszok

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

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

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

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

A cselekedeteink ellenőrzése nem jelent egyfajta elfojtást?

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

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

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

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

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

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

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

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

De mások cselekedetei ugyanúgy hatnak ránk, nem?

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

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

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

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

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

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

Nem természetellenes az, hogy az ember sohasem reagál?

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

Hogyan lehetünk részesei életünknek, ha nem reagálunk?

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

MAG ÉS GYÜMÖLCS

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

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

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

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

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

NEGYEDIK FEJEZET

A PROBLÉMA GYÖKERE

„A szenvedés igazságát,” mondta a Buddha, „meg kell ismernünk annak gyökeréig.”⁴ Megvilágosodása éjszakáján azal az elhatározással ült le, hogy addig nem kel fel, ameddig meg nem érti, hogyan keletkezik a szenvedés, és hogyan lehet megszabadulni tőle.

A SZENVEDÉS MEGHATÁROZÁSA

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

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

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

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

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

A RAGASZKODÁS

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

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

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

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

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

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

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

FÜGGŐ KELETKEZÉS: AZ OK ÉS OKOZAT LÁNCSOLATA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Így indul el a szenvedés kereke:

Ha a tudatlanság megjelenik, létrejön a reakció;

ha a reakció létrejön, megvalósul a tudatosság;

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

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

ha a hat érzékszerv megjelenik, kialakul a kapcsolat;

ha a kapcsolat kialakul, létrejön a testi érzés;

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

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

ha létrejön a ragaszkodás, megvalósul a létesülés folyamata;

ha megvalósul a létesülés folyamata, megtörténik a születés;

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

a siránkozás, a fizikai és tudati szenvedés és gyöttelelem.

Így jön létre a szenvedés teljes halmaza.³

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

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

A SZENVEDÉSBŐL KIVEZETŐ ÚT

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

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

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

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

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

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

AZ EGYMÁST KÖVETŐ LÉTEK ÁRAMLÁSA

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

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

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

A *szamszára* nem a közismert lélekvándorlást vagy az énvándorlást jelenti, amely szerint az egymást követő inkarnációk során megmarad az adott személyiség. A Buddha teljes bizonyossággal állította, hogy nem ez történik. Ő azt hangoztatta, hogy nem létezik változatlan személyiség, amely életről életre halad: „Ahogy a tehén adja a tejet; a tejből tejfől lesz; a tejfőlből vaj, a friss vajból derített vaj, a derített vajból krémvaj lesz. Amikor tejünk van, nem mondhatjuk rá, hogy az tejfől, vagy friss vaj, vagy azt, hogy derített vagy krémvaj. Ehhez hasonlóan mindenkor csak a jelen létezését tekinthetjük valóságosnak, a múltbelit vagy a jövőbelit nem.”¹⁷

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

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

cselekedetekért, akkor is boldogan élhet ebben az életben, ha távol tartja magát a gyűlölettől, a rosszakarattól és a sóvárgástól.”¹⁸

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

Kérdések és válaszok

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

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

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

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

Minek minősül a jövő tervezése? Ezt is sóvárgásnak mondaná?

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

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

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

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

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

És ez nem önmegsemmisítés, önpusztítás?

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

Mi történik ekkor a tudatossággal?

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

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

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

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

Ez nagyon nehéz!

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

A KAVICSOK ÉS A VAJ

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

– Mi a baj, fiatalember?

– Uram, tegnap meghalt az apám.

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

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

– De hát mit tehetnék én a halott apádért?

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

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

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

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

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

A fiú így is tett.

– A másikat pedig kavicsokkal.

A másikat megtöltötte hát kavicsokkal.

– Most alaposan zárd le a tetejüket!

Ezt is elvégezte.

– Most pedig engedd le őket abba a tóba.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

AZ ERKÖLCSÖS ÉLET ELSAJÁTÍTÁSA

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

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

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

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

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

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

AZ ERKÖLCS GYAKORLÁSÁNAK JELENTŐSÉGE

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

Amint a Buddha mondta:

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

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

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

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

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

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

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

A HELYES BESZÉD

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

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

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

A HELYES CSELEKVÉS

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

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

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

A SZABÁLYOK

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

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

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

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

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

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

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

A HELYES ÉLETMÓD

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

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

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

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

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

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

A SÍLA GYAKORLÁSA A VIPASSZANÁ MEDITÁCIÓS TANFOLYAMON

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

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

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

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

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

Kérdések és válaszok

A helyes cselekvés nem jelent egyfajta ragaszkodást?

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

Akkor készek vagyunk hibázni is?

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

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

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

Helytelen cselekedetnek számít-e véletlenül ártani valakinek?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A húsevés a síla megszegésének számít?

Nem, hacsak nem mi öljük meg az állatot. Hogyha hústelhez jutunk és élvezzük az ízét, mint bármely más ételnek,

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

Ezért kapunk vegetáriánus ételt a tanfolyamokon?

Igen, ez a legjobb a Vipasszaná meditáció gyakorlásakor.

Javasolja a vegetáriánus táplálkozást a mindennapi életben?

Igen, ott is hasznos.

Hogyan lehet a pénzkeresés elfogadható egy meditáló számára?

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

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

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

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

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

Mit gondol a békemozgalomról?

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

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

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

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

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

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

AZ ORVOS RECEPTJE

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

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

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

Miután az orvos okos ember volt, elmagyarázta:

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

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

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

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

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

AZ ÖSSZPONTOSÍTÁS ELSAJÁTÍTÁSA

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

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

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

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

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

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

A HELYES ERŐFESZÍTÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A Buddha négyféle helyes erőfeszítésről beszél:

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

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

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

A HELYES TUDATOSSÁG

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A HELYES ÖSSZPONTOSÍTÁS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kérdések és válaszok

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

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

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

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

Miért nem elegendő a számadhi gyakorlása a megszabaduláshoz?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Időnként büntudatom van amiatt, amit korábban tettem.

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

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

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

Ez hogyan történik?

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

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

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

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

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

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

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

Miért lennének boldogtalanok? Szabaduljanak meg a boldogtalanságtól!

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

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

Legyen hát kiegyensúlyozott, legyen boldog!

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

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

A GÖRBE PUDING

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

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

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

Mikor visszament a vak társához, így szólt:

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

A vak fiú így szólt:

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

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

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

– Milyen az a fehér?

– Nem tudod, milyen a fehér?

– Nem, nem tudom.

– Hát a fekete ellentéte.

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

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

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

– Olyan a fehér, mint ez a madár.

Mivel nem látott a fiú, az ujjával végigsimította a darut.
– Na, most már értem, milyen a fehér! A fehér az puha.
– Nem, nem. A fehérnek semmi köze a puhasághoz. A fehér az fehér! Értsd már végre meg!

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

– Nem, nem értetted meg. Vizsgáld meg újra.

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

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

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

A BÖLCSESSÉG ELSAJÁTÍTÁSA

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

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

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

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

A Buddha ezt mondta:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A gyökerek eltávolításához olyan módszerre van szükségünk, amellyel képesek vagyunk a tudat mélyére hatolni, hogy a szennyeződésekkel a keletkezési helyükön foglalkozhassunk. Ezt a módszert találta meg a Buddha: a bölcsesség vagy *pannyá* gyakorlását, melynek segítségével megvilágosodott. Ezt *vipasszaná-bhávánának* is nevezik, amely saját természetünk belső valóságlátásának a kifejlesztése – egy olyan valóságlátásé, melynek segítségével felismerhetjük és megszüntethetjük a szenvedés okait. Ez volt a Buddha felfedezése, amelyet saját megszabadulása érdekében gyakorolt, s amit később másoknak egész életén át tanított. Ez tanításának egyedülálló eleme, amelynek a legnagyobb fontosságot tulajdonította. Folyamatosan ezt hangoztatta: „Az összpontosítás nagyon hasznos, nagyon gyümölcsöző, ha erkölcsösséggel párosul. A bölcsesség nagyon hasznos, nagyon gyümölcsöző, ha összpontosítással párosul. A tudat megszabadul minden szennyeződéstől, ha bölcsességgel párosul.”²

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

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

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

A HELYES GONDOLAT

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

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

A HELYES MEGÉRTÉS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

A háromféle bölcsesség közül az első kettő nem csak a Buddha tanításaiban szerepel. Mindkettő létezett Indiában a Buddha előtt, sőt vele egy időben is voltak tanítók, akik azt állították, hogy ugyanazt tanítják, mint ő.⁴ A Buddha egyedülálló ajándéka a világnak az a módszer volt, amellyel önmagunk ismerhetjük fel az igazságot és fejleszthetjük ki magunkban a tapasztalati bölcsességet, a *bháváná-majá 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 megérezését. A meghatározás helyes, és létezik egy módszer is, melyet lépésről lépésre használva a meditálók eljuthatnak addig a pontig, ahol képesek az ilyen megérezés 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-