

"Valóságellenes gondolat, hogy a halál után nincs semmi"

 hvg.hu/élet/20171102_csopel_lama_tar_buddhista_buddhizmus_gyasz_tabu

2017. november. 02. 17:15 2017. november. 02. 17:21 Élet+Stílus

Nyugaton az a gond a gyásszal, hogy valójában nem is az elhunytat gyászoljuk, hanem magunkat siratjuk – véli Csöpel láma, akit a Tar falu mellett álló Kőrösi Csoma Emlékparkban látogattunk meg. Milyen a halállal való szembenézés, ha úgy gondoljuk, utána rövidesen újraszületünk?

Csőpel láma azt meséli, vezetett már olyan halotti szertartást, ahol keresztény pap is volt, meg buddhista vallási vezetőként ő is. Gyakorlatilag ugyanarról beszéltek, de az emberek ugyanúgy nem figyeltek egyikőjükre sem.

„A pap majdhogynem ugyanazt mondta, amit én gondoltam, úgy éreztem, hogy csatlakozom az előttem szólóhoz, mert annyira hasonló volt, amit mondott: jönnek az angyalok, elviszik a halott lelkét és odaültetik az Isten mellé. Csodálatos gondolat! Itt mindössze arról van szó, hogy a tudatunk gyakran képzetlen és öntörvényű. A legtöbb kemény helyzetet – akár egy hozzátartozó halálát is – csak nagyon nehezen tudjuk kezelni, vagy megpróbáljuk visszatartani az érzéseinket, ilyenkor pedig akár súlyos depresszió is kialakulhat.”



Csőpel láma

© Fülöp Máté

A láma persze nem elméletről beszél; a szüleit, a testvérét és a feleségét is elveszítette korábban. „És befutnak hírek innen, a közösségből is. Nagyon hosszú időt töltöttem a szeretteim elvesztésének feldolgozásával. Mi itt nagyon a halál közelében élünk. De észben kell tartani, hogy ez egy nagyon jó lehetőség arra, hogy lelkileg fejlődjünk. Nincs is más választásunk, mint kihasználni az alkalmat, különben felemészt minket. Az embernek a lelki egészsége, a fennmaradása a tét.”

Keselyűket is hívnak

A láma, - civil nevén Füzeskúti Ferenc – a hetvenes évek elején került kapcsolatba a buddhista tanokkal. A Svéd

Királyi Akadémián művészetet tanult, közben egy Stockholmban élő tibeti mester vezetésével meditálni kezdett. Itt, Tar falu mellett 1991-ben már létezett egy közösség, és mivel sztúpát akartak építeni, meghívták a mestert és tanítványát, hogy részt vegyenek az építkezés szellemi folyamatában. Mikor a sztúpa elkészült, láma Csöpelt marasztalták, így végleg hazaköltözött Magyarországra.

A láma a tibeti buddhista temetkezésről kezd el mesélni, miközben sétálgatunk a parkban. Mint mondja, ott a temetés általában egy szent helyen, a hegyoldalon zajlik. A szertartás alatt szerzetesek meditációval segítik az eltávozott lelkét és tudatát megszabadulni a szenvedéstől, és közben valaki, akinek ez a foglalkozása, apró darabokra vágja a testet. A szertartásra meghívják a keselyűket, amelyeket szent állatoknak tartanak, a húsdarabokat és az apróra tört csontokat pedig felajánlják nekik.



© Fülöp Máté

„Ez a szent felajánlás segítheti az eltávozottat, hogy ne ragaszkodjon a testéhez, és a tartós vagy örök boldogság állapotába szülessen” – teszi hozzá.

A buddhisták az életek kezdet és vég nélküli láncolatában gondolkoznak. De mikor kezdődik pontosan egy élet? „A fogantatás pillanatában, amikor a szülőktől kapott egy-egy sejt, és egy tudat egyesül. Az élet egészen addig tart, amíg a tudat el nem válik a fizikai testtől. Ezt hívjuk halálnak” – folytatja. A buddhisták úgy vélik, bár a test a hamvasztás vagy az enyészet által visszaolvad a természet elemeibe, a tudat nem bomlik szét és nem semmisül meg soha. A tanok szerint ez a finom energia az ember halála után általában legkésőbb 49 nappal újra megtestesül.

Nem tudunk azzal mit kezdeni, hogy a halál megsemmisüléssel jár

A buddhista közösség a Mátra dombjain most újra építkezik, kibővíti a temetőt. Oda szórják a hamvakat egy-egy szertartás alatt, melyek lényege, hogy az elhunyt tudatával foglalkoznak, nem annyira a testével. „Szeretetteljes, együttérzéssel teli tudattal jókívánságokat fogalmazzunk meg a számára, hogy ha lehet, szabaduljon meg végleg minden szenvedéstől, ha pedig az nem lehetséges, akkor szerencsés újraszületése legyen.”



© Fülöp Máté

Könnyebb-e úgy élni, ha azt hisszük, nem fog fájni, mikor szembesülünk a halállal? Csöpel láma azt meséli, ők a közösségben, életükben is nagyon sokat beszélnek a halálról, a mulandóságról. A buddhizmus tanításai tudományosan foglalkoznak a haldoklás, a halál, a halál utáni lét, és az újraszületés kérdéseivel.

„A materialisták eleve elutasítják a halál utáni lét gondolatát. Nemzedékek nőttek fel ilyen szemléletmódban, és ezek a nemzedékek - teljesen emberi módon - nem tudnak azzal mit kezdeni, hogy a halál megsemmisüléssel jár, mert ezzel egyetlen normális ember sem tud mit kezdeni. A kereszténység is, a buddhizmus is beszél arról, hogy a halál után lesz valami. Ha azt mondjuk, nem lesz semmi, az egy teljesen irracionális és valóságellenes gondolat, és ezért aztán félünk tőle borzalmasan. Persze ettől csak félni lehet.”

A halál pillanata a haldokló számára

Ha eltávozik egy szeretettünk, még akkor is sokkos állapotba kerülhetünk, ha például már hosszú ideje beteg volt és számítottunk a halálára. Később, a folytonos ügyintézéssel járó temetés miatt kissé összeszedettebbnek érezhetjük magunkat, azonban amint nem marad tennivalónk és véget ér a szertartás, valósággal kiszakadnak belőlünk az érzéseink, úgy érezzük, nem maradt más, csak az üresség.



© Fülöp Máté

Csőpel láma szerint ezzel szemben a buddhizmusban fontos, hogy a halál békés körülmények között következzen be, ezért alapvető, hogy sem a haldoklót, sem a halottat nem szabad zavarni a mi "jajveszékelésünkkel". „A halál pillanata nagyon fontos a haldokló számára, nem mindegy, hogy milyen állapotban hagyjuk el a testünket, az egy exponált pillanat, ami nagyon erősen befolyásolja a továbbiakat. Lehetséges, hogy valaki jó ember volt és jó életet élt, de ha a halála pillanata szerencsétlen lesz, - tehát rossz, zaklatott tudatállapotban hal meg -, akkor rossz születése lesz. Ezzel szemben, ha valakinek nem volt nagyon jó élete, de jó, békés, derűs tudatállapotban tudja elhagyni a testét, az érdemen felül is segítheti őt” – teszi hozzá.

Szerinte az eltávozottat a halál után is lehet segíteni. Megmagyarázhatjuk ezt egy példával is: gondoljunk az elhunytakra úgy, mintha elutazott volna egy távoli országba, a világ másik végére. Soha nem fog többet visszajönni, nem fogjuk látni, de tudjuk, hogy ott van. Tudunk neki küldeni csomagot, ételt, levelet, üzeni tudunk neki. „Ami a legfontosabb, hogy ha valaki elmegy egy távoli országba, ott bizonytalan körülmények várják. De aki itthon marad, az stabil körülmények között van. A stabil pedig segítheti a bizonytalant. Kötelességünk is, felelősségünk is, hogy segítsük őket” – mondja.

Mivé dolgozza át egy másik vallás a szomorúságot?

Kissé meglepődök, hiszen természetes, hogy megsiratjuk a halottainkat. Csöpel láma nem azt mondja, hogy érdemes lenne a szomorúságot elfojtani, sőt, úgy véli, ez a mély megindultság mutatja, hogy emberek vagyunk. „Aki erre nem képes, azzal baj van. Ma a legtöbben már ahhoz szoktak, hogy mindenből lesz másik: képzeljük csak el, hogy hangzik, 'á, meghalt az apám, nem érdekes, lesz másik'. Nem lesz másik. Ha megjelenik ez a mélységes fájdalom, azt általában nem tudjuk kezelni.



© Fülöp Máté

Ha igen, azt önző módon tesszük. Hiszen hogy szokták az emberek siratni az eltávozottat? 'Mi lesz *énvelem?*' 'Mennyire hiányzol *énnekem!*' Önmagunkat sajnáljuk, nem őt. És miközben magunkat siratjuk, neki nagy szüksége lenne arra, hogy pozitívan gondoljuk rá. Az érzést nem kell elfojtani, nem kell úgy tenni, mintha nem lenne. Csak érdemes átdolgozni ezt a fájdalmas érzést szeretetté. Sose engedjük, hogy a természetesen megjelenő lelki fájdalom önző önsajnálattá, vagy esetleg haraggá, bosszúvággá váljon. Használjuk fel inkább annak hatalmas energiáját arra, hogy szeretetteljes jókívánságokat fogalmazzunk meg az eltávozott javára, valahányszor a fájdalom megjelenik."