

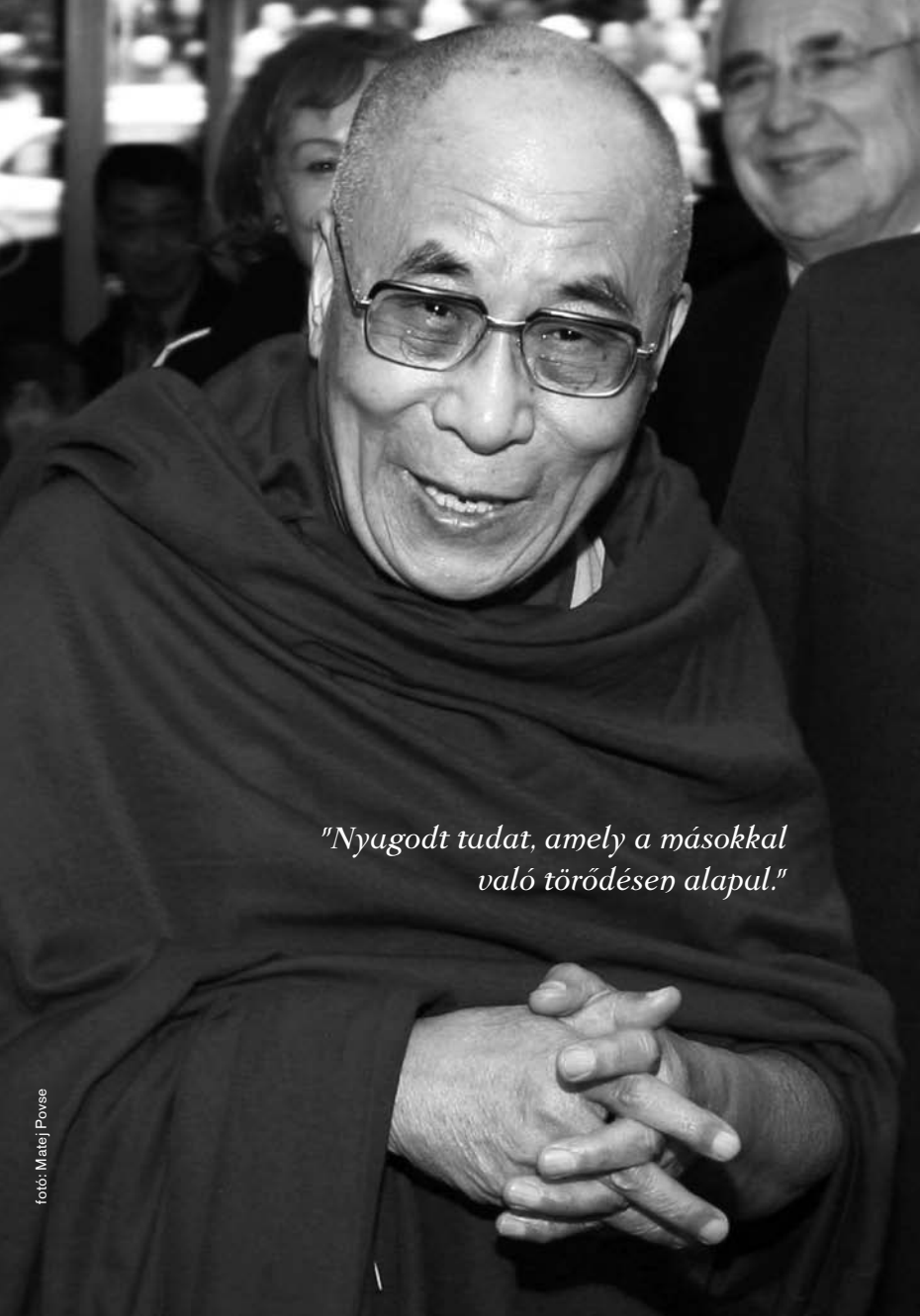
Dalai Láma

*A boldogság keresése
mai zavaros világunkban*

*Prágában, 2011-ben elhangzott
előadás szerkesztett változata*



Buddhista Meditáció Központ
Budapest – Tar



*"Nyugodt tudat, amely a másokkal
való törődésen alapul."*



Előadás

Előadásom témája „A boldogság keresése mai zavaros világunkban”.

Úgy hiszem, amíg mi, csodálatos intelligenciával megáldott emberi lények e bolygón létezünk, mindig lesznek problémák. (*Őszentsége nevet.*) Sok probléma és nehézség voltaképpen a mi saját teremtményünk. A mi okos agyunk miatt túl sok az elképzelésünk, túl sok a fogalmunk, és ezek az elképzelések és fogalmak gyakran nem valószerűek a túlzott mohóság, túlzott én-központú hozzáállás miatt. Bármely valószerűtlen módszer vagy elképzelés csak több problémát szül. Ezért, amíg mi emberi lények fennmaradunk ezen a bolygón, mindig lesznek nehézségeink.

A kérdés az, hogy a minket körülvevő rengeteg probléma és nehézség közepette mégis nyugodt maradhat-e az egyén tudata. Igen, ez lehetséges. Még ha ellenséges légkör vesz is körül, képesek vagyunk megőrizni tudatunk békéjét. Miért? A mentális jelenségek sokféle megnyilvánulása – mint a fájdalom vagy a szenvedés – voltaképpen a saját tudati hozzáállásunk eredménye. Például, vegyük a fizikai fájdalom kérdését két beteg esetében, akik azonos kezelésben részesülnek. Az egyik beteg nagyon komolyan aggódik a betegsége miatt, míg a másik úgy áll hozzá, hogy „van egy kis fájdalom, de minden rendben van”. Tudati szinten különböző a hozzáállásuk. Egyikük a fájdalom tetejében még komolyan aggódik is, míg a másik a hozzáállásával csökkenteni tudja még fizikai fájdalmát is, mivel tudati szinten rendben lévőnek tartja a fizikai nehézségeket, és kezelni tudja azokat. Tehát az ő tudati hozzáállása voltaképpen segíti csökkenteni a testi fájdalom erejét.

Tehát a tudati hozzáállás kulcsfontosságú tényező. Még ha negatív légkör vesz is körül minket, de képesek vagyunk megőrizni a megfelelő tudati hozzáállást, úgy meg tudjuk őrizni tudatunk békéjét.

(Őszentsége egy szál rózsát kap, aminek szárán üzenetek vannak. Miután elolvasta az üzeneteket, elkezd körözni a rózsaszállal.)

Van egy efféle gyakorlat, amihez néha virágokat, néha szertartási zászlót használunk. Erről a gyakorlatról azt tartják, hogy jó szerencsét hoz. De lehet, hogy ez csak babona. Mi, tibetiek sok-sok éve használjuk ezt a spirituális eszközt, de nem igazán hozott nekünk jó szerencsét. Azt hiszem, egy realista ember életében fontosabb a cselekvés, mint a pusztán jókívánságok.

Amikor valamilyen problémával szembesülünk, egy bizonyos nézőpontból szemlélve azt, úgy érezhetjük, hogy a probléma borzasztó. Azonban ha ugyanazt az eseményt más nézőpontból szemléljük, úgy az a tragédia lehetőségeket is feltárhat.

Például mi, tibetiek elvesztettük a hazánkat. Én magam tizenhat éves koromban elvesztettem a szabadságomat, huszonnégy évesen pedig elvesztettem a hazámat, és menekülni kényszerültem. A legrosszabb, hogy az elmúlt ötven-hatvan évben sokan szenvedtek Tibetben, és ez napjainkban is így van. Gondolom, néhányan önök közül is tudják, milyen nehéz a helyzet. Ebből a szempontból nézve ez igen csüggesztő, és elszomorító. De nézhetem abból a szempontból is – és ezt gyakran hangoztatom is barátaimnak –, hogy az elmúlt ötvenkét évben rengeteg emberrel volt lehetőségem találkozni. Így számos dolgot tanulok tőlük, és én is megosztom velük saját meglátásaimat és tapasztalataimat, aminek ők is hasznát látják. Ezt a lehetőséget a kommunista kínaiak teremtették (*Őszentsé-*

ge nevet). Ha még most is Tibetben lennék, és csak végezném azokat a szertartásokat, és szent embernek tettetném magam (*Őszentsége nevet*), annak nem volna sok köze a valósághoz. Mivel menekült vagyok, és ez egy nehéz helyzet, nincs idő a tettetésre, el kell fogadnom a valóságot. Úgy hiszem, az, hogy elmenekültem Indiába, és viszontagságokon mentem keresztül, rengeteget segített abban, hogy realistábbá váljak. Ez jó.

Továbbá, ami a buddhizmust illeti, a huszadik század elején egyes könyvek a tibeti buddhizmust lámaizmusnak nevezték, és azt tartották, hogy nem hiteles buddhizmus. Nekünk, tibetieknek az elmúlt ötven évben számos alkalommal nyílt módunk kapcsolatot teremteni a külvilággal, így azokkal a buddhista országokkal is, amelyek hagyományosan zárkóztak, távolságtartóak voltak – így közelebbi kapcsolatba kerülünk egymással (és tisztázhattuk a félreértéseket).

Tibet tragikus helyzete önmagában rossz, és nagyon szomorú dolog, de a helyzet hozott jó lehetőségeket is. Tehát ha ugyanazt az eseményt több különböző szempontból is megnézzük, akkor a szomorúságunk is enyhül.

Azoknak az embereknek, akik vagy nem érdeklődnek a tudat iránt, vagy nincsen elegendő ismeretük, tudásuk róla, általában az a benyomásuk, mintha a tudat egyetlen dolog lenne, és boldog pillanatokban az az egy tudat boldog, szomorú pillanatokban pedig az az egy tudat szomorú. Így aztán amikor valami jó, boldog dolog történik, olyankor

nagyon boldogok vagyunk és örvendezünk, amikor pedig valami szomorú történik, akkor túlon túl elszomorodunk, aggódunk. Túl nagy az érzelmi le-fel ingadozás.

Ám ha tisztában vagyunk az érzelmek egész rendszerével, vagy a tudat működésével – amit néha úgy hívok: a belső világ – ... Persze az agy is nagyon kifinomult működésű, de az agykutatók maguk is elismerik, hogy pontos működéséről szerzett tudásuk még mindig igen korlátozott, az emberi agy még nincs teljesen felderítve. A kutatók azt mondják, hogy az agy felépítése nagyon bonyolult – márpedig a tudat vagy az érzelmek még annál is bonyolultabbak. Például, egy változás az agy szintjén nagyon gyors, ám tudati szinten gyorsabb, mint a fény. Tehát a tudat sokkal összetettebb. Ezért valaki, akinek nagyobb tudása van az érzelmek vagy a tudat működéséről, és az érzelmi rendszerekről, az sokkal könnyebben tudja kezelni a tudati problémákat.

Mindannyian rendelkezünk az öt érzékszervvel, melyek a látás, hallás, szaglás, ízlelés és tapintás – ezek többé-kevésbé nyilvánvalóak –, és mi nagymértékben rábízzuk magunkat az érzékszervi szintű tapasztalásainkra. Ezért van az, hogy az emberek odavannak a tévészésért, sporteseményeket néznek, vagy városnézésre mennek, szeretnek szép zenét hallgatni, finom dolgokat ízlelni, szagolni és tapintani.

Amikor önökre nézek, majd becsukom a szemem, akkor is ott van még az a kép előttem, amit nyitott szemmel láttam.

Csukott szemmel szervi szinten nem látok, csak a visszautkröződését látom a korábbi tapasztalásnak, így azt jelenleg mentális szinten élem meg. Ha zeneszót hallunk, miközben nézünk valamit, és a tudatunk elsősorban a zenére fókuszál, akkor a tárgy megjelenik ugyan a szemünk előtt, de nem kap megerősítést. Azt értem ez alatt, hogy a látvány ott van, de a tudat a hallásra fókuszál, és így a látvány nem tudatosul. Ez mutatja, hogy a tudatnak két szintje létezik. Az egyik az érzékszervek szintje, a másik a szellemi.

Amikor a tudat képzéséről beszélünk, vagy akár az oktatásról... gondoljuk csak meg, az oktatást a szellemi szinten kapjuk, nem a látástudat vagy a hallástudat szintjén – kivételt képezhet esetleg a fizikai képzés, amelyben a tapintás vagy a fiziológiai tudatosság szintjén szerzünk tudást... minden mást, amit tanulunk, főleg szellemi szinten sajátítunk el.

A tudati szintű tapasztalás először is az ok-okozat törvénye alapján működik. Másodszor pedig, az egyidejűleg, párhuzamosan futó különböző gondolatok vagy tapasztalatok – egyéb gondolatok és tapasztalatok következtében – hatást gyakorolhatnak az eredeti gondolatokra. Például, vegyük a haragot, ami lehet a másokkal való törődés révén fellépő harag, vagy a mások iránt érzett ellenszenv kiváltotta harag. A harag szintjén mindkettő ugyanaz a harag – vagyis egy nagyon kemény tudati hozzáállás –, de óriási különbség van az okait illetően. Az első esetben a ha-

rag oka a másokkal való törődés, a második esetben a harag oka az ellenszenv vagy egy más negatív érzés. A harag szintjén mindkettő többé-kevésbé azonos, de az okok eltérőek. Ugyanígy függ a harag a pillanatnyi hangulatunktól is: ha jó a kedvünk, a haragunk enyhébb, nem annyira intenzív. Ha rossz a hangulatunk, akkor egy jelentéktlenebb esemény is erősen irritál. Ezek tehát a tudati rendszerek, az ok és okozat kölcsönös függése, és az egyidejű jelenségek kölcsönös függése. Ezért, amikor az érzelmekkel dolgozunk, mint a gyűlölet, harag és így tovább, és tisztában vagyunk az egész érzelmi rendszer működésével, akkor sokkal hatékonyabban tudunk bánni velük.

Mindez megtalálható a vallási tanítások szövegeiben, azonban szerintem mindez a tudomány tárgykörébe tartozik. Az elmúlt harminc évben számos alkalommal volt lehetőségem modern tudósokkal, agykutatókkal beszélni a tudat és az érzelmek összefüggéseiről... Bocsánat, bocsánat. Úgy tűnik, nekem is szükségem van egy kis figyelmességre, hogy ne feledkezzem el a fordításról.

Az elmúlt harminc év során számos alkalmam volt beszélgetni tudósokkal, főleg agykutatókkal és pszichológusokkal. E számos találkozás eredményeként számomra egyértelművé vált, hogy az anyaggal kapcsolatos tudást illetően a modern tudomány nagyon magas szintet ért el. Viszont az érzelmek-

ről és a tudatról szerzett ismeretek terén a tradicionális indiai elmetudomány sokkal előrehaladottabb. Ezért a tudósokkal és a hagyományos indiai elmetudomány tanítóival való találkozásaink határtalanul gyümölcsözőek, kölcsönösen tanulunk egymástól.

A lényegi pont itt a következő: ha a teljességtudat irányában képezzük magunkat, továbbá ha kifejlesztjük magunkban a melegszívűséget, akkor, amikor az érzékszervek szintjén nehézségeket, problémákat tapasztalunk, a tudati szinten pedig aggodalmat, szomorúságot, félelmet, úgy önmagunk képzése által ezeket képesek vagyunk csökkenteni.

A lényeg, amit most megosztok önökkel, a következő: mai zavaros világunkban is lehetséges megőrizni tudatunk belső békéjét, saját belső erőnkbe vettet bizalmunkra támaszkodva. Az őszinteség, egyenesség, nyitottság nagyon fontos forrásai a belső erőnek.

Ha életvitelünket emberbaráti módon alakítjuk, akkor nincs semmi rejtegetnivalónk. Tevékenységünket nyíltan végezhetjük. Ez meghozza az önbizalmunkat, és létrehozza a valódi bizalmat egymás iránt. A bizalom a barátság alapja. A barátság az együttműködés alapja. Ez a boldog társadalom építésének az alapja. Az ember társas lény, törekednünk kell arra, hogy boldog társadalmat hozzunk létre. A boldog társadalmat nem a pénz és a hatalom teremti meg. A pénz és a hatalom csak még több versengést, féltékenysé-

get eredményez, a túlzott kapzsiság, gyanakvás és vetélkedés miatt. Tehát a pénz, a hatalom önmagában még betegebbé teheti a társadalmat.

Ám a belső értékek birtokában, befelé többet tekintve, ha lehet, teljesebb tudásra tehetünk szert az érzelmek világáról. Akkor aztán meg tudjuk teremteni a boldog egyént, majd ezen az úton továbbhaladva megteremthetjük a boldog családot. Majd száz családot, ezer családot – ez a közösség. Tehát ezen a módon boldog társadalmat, boldog közösséget tudunk építeni. Ezt szándékoztam megosztani önökkel.

