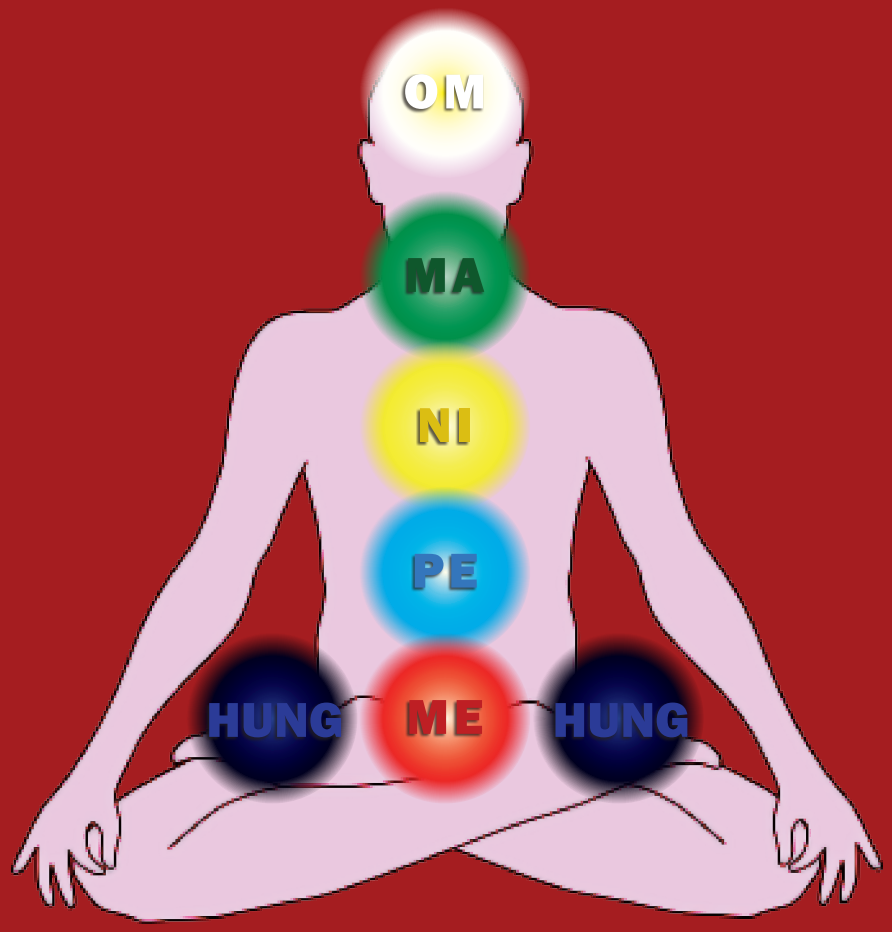
AZ EGO KIBONTAKOZÁSA
A LÉTEZÉS HAT BIRODALMA
JÓTANÁCSOK A MEDITÁCIÓRÓL

Csögyam Trungpa nyomán Csöpel Láma

MEDITÁCIÓK
AZ ÖT HALMAZ ÉS A HAT VILÁG MEGTISZTÍTÁSÁRA

I. TELJES JÓSÁG BUDDHA ÓHAJA
II. A NAGY EGYÜTTÉRZŐ MEDITÁCIÓJA
III. A HAT BETŰ MEDITÁCIÓJA



AZ EGO KIBONTAKOZÁSA

Vizsgáljuk meg a buddhista ösvényt elejétől a végéig, a kezdő elméjétől a megvilágosodottig. Úgy vélem, a legjobb azzal kezdeni, ami nagyon konkrét és realisztikus: azzal a „talajjal," amelyet meg fogunk művelni. Ostobaság lenne haladóbb témákat tanulmányozni, mielőtt megismerkednénk a kiindulóponttal, az egó természetével. Van egy mondás Tibetben, miszerint „mielőtt a (birka) fej megfelelően megfőtt volna, nincs értelme megragadni a nyelvet (mert nem lehet kitépni)" Minden spirituális gyakorlathoz szükség van erre az alapvető megértésre a kiindulópontról, az anyagról, amellyel dolgozunk.

Ha nem ismerjük az anyagot, amellyel dolgozunk, akkor a tanulmányaink értelmetlenek lesznek; a célról szőtt spekulációk puszta fantáziává válnak. Ezek a spekulációk előfordulhatnak haladó gondolatok és spirituális élmények leírása formájában, de csak az emberi természet gyengébb oldalait használják ki: az elvárásainkat és a vágyainkat, hogy valami színeset, rendkívülit lássunk és halljunk. Ha tanulmányainkat az ilyen „megvilágosító" és drámai élmények álmával kezdjük, akkor elvárásokat és előfeltevéseket építünk fel, amelyek később, amikor ténylegesen az ösvényen dolgozunk, azt eredményezik, hogy elménk nagy része azzal lesz elfoglalva, ami lehetne, és nem azzal, ami van. Ez romboló és nem egyenes dolog, ha az emberek gyengeségeire, elvárásaira és álmaira játszunk rá, ahelyett hogy reális kiindulópontot mutatnánk meg: azt, hogy mi is vagyunk valójában.

Ezért szükséges azzal kezdeni, hogy mi is vagyunk, és miért keresünk. Általában minden vallási hagyomány foglalkozik ezzel az anyaggal, különböző módon beszélve róla, mint például az *alajavidzsnana*-ról (alaptudat), az eredendő bűnről, az ember

bukásáról vagy az ego alapjáról. A legtöbb vallás némileg pejoratív módon hivatkozik erre az anyagra, de nem gondolom, hogy ez olyan sokkoló vagy szörnyű dolog lenne. Nem kell szégyenkeznünk azért, amik vagyunk. Eszmélő lényként csodálatos háttérrel rendelkezünk. Ez a háttér talán nem különösebben megvilágosult, békés vagy intelligens, de mégis elég jó talaj ahhoz, hogy bármit elültessünk benne. Ezért ennek a témának a kapcsán nem az egó pszichológiájának elítéléséről vagy megszüntetéséről van szó; egyszerűen csak elismerjük, olyannak látjuk, amilyen. Valójában az ego megértése a buddhizmus alapja. Nézzük tehát, hogyan bontakozik ki az ego.

Alapvetően ott van a nyílt tér, az alapvető talaj, ami valójában vagyunk. A legalapvetőbb tudatállapotunk, az ego megteremtése előtt olyan, hogy alapvető nyitottság, szabadság, tágasság jellemzi. Mindig is rendelkeztünk ezzel a nyitottsággal, és most is megvan. Vegyük például mindennapi életünket és gondolati mintáinkat. Amikor meglátunk egy tárgyat, az első pillanatban egy hirtelen érzékelés történik, amelyben nincs logika vagy fogalmiasítás; egyszerűen csak érzékeljük a dolgot a nyílt térben. Aztán azonnal pánikba esünk, és kapkodni kezdünk, hogy valamit hozzáadjunk: vagy egy nevet próbálunk találni neki, vagy megpróbáljuk beskatulyázni, hogy elhelyezhessük és kategorizálhassuk. Fokozatosan innen kezdődik minden.

AZ ÖT SZKANDHA VAGY ÖT HALMAZ

Ez a fejlődés nem egy szilárd létező alakját ölti. Sokkal inkább illuzórikus, a téves hit egy „énben” vagy „egóban”. A zavart elme hajlamos önmagát szilárd, folyamatos létezőként látni, pedig valójában csak hajlamok és események gyűjteménye. Buddhista terminológiában ezt a gyűjteményt az öt *szkandha* vagy öt „halmaz” néven említik. Vizsgáljuk meg az öt halmaz teljes fejlődését.

1. A NEMTUDÁS-FORMA HALMAZ

A kiindulópont a nyitott tér, amely senkié. Ez a tér mindig összekapcsolódik az eredendő intelligenciával. A szanszkritban *vidjá*-nak nevezett „intelligencia” élességet, precizitást jelent, egyfajta élességet, amely képes helyet teremteni dolgoknak, cseréknek. Olyan, mint egy tágas csarnok, ahol szabadon lehet táncolni anélkül, hogy veszély fenyegetne, hogy bármit feldöntenénk vagy elesnénk valamiben – a tér teljesen nyitott. Mi magunk vagyunk ez a tér, egységben vagyunk vele, a vidjával, az intelligenciával és a nyitottsággal.

De ha mindig is ez vagyunk, honnan jön a zavar? Hova tűnt a tér, mi történt? Valójában semmi sem történt. Csak túlságosan aktívak lettünk ebben a térben. A tér tágassága inspirációt adott a mozgásra, a táncra, de a táncunk túlzottan aktívvá vált; elkezdtünk többet pörögni, mint amennyi szükséges lett volna ahhoz, hogy kifejezzük a teret. Ezen a ponton ön-tudatossá váltunk, tudatossá arról, hogy „én” táncolok ebben a térben.

Ezen a ponton a tér már nem térként létezik. Szilárddá válik. Ahelyett, hogy egységben lennénk vele, a teret különálló,

kézzelfogható entitásként érzékeljük. Ez a kettősség első tapasztalata: tér és én. „Én” táncolok ebben a térben, amely most egy szilárd, különálló dolog. A kettősség azt jelenti, hogy „tér és én” ahelyett, hogy teljesen egyek lennénk a térrel. Ez a „forma” és a „másik” születése.

Ezután egyfajta sötétség, kihagyás következik, mintha elfelejtenénk, mit tettünk. Egy hirtelen megállás, egy szünet; majd visszafordulunk, és „felfedezzük” a szilárd teret, mintha soha nem tettünk volna semmit, mintha nem mi lennénk minden szilárdság megteremtői. Ez egy kihagyás. Miután már megteremtettük a megszilárdult teret, az eláraszt bennünket, és elkezdünk elveszni benne. Egy blackout következik, majd hirtelen ébredés.

Amikor felébredünk, nem vagyunk hajlandóak térként látni a nyitottságot, nem vagyunk hajlandóak meglátni annak sima, szellős minőségét. Teljesen figyelmen kívül hagyjuk – ezt hívják *avidjá*-nak. Az „a” tagadást jelent, a „vidjá” intelligenciát, tehát az avidjá „nem-intelligencia.” Ez az extrém intelligencia átalakult a szilárd tér észlelésévé. Az éles, precíz és áramló, ragyogó minőség statikussá vált, ezért nevezzük avidjá-nak, azaz „nemtudásnak.” Szándékosan figyelmen kívül hagyjuk.

Nem elégszünk meg azzal, hogy táncoljunk a térben; egy partnert is akarunk hozzá. Így a teret választjuk partnernek. Ha a teret választjuk partnerként a tánchoz, természetesen azt akarjuk, hogy velünk táncoljon. Ahhoz, hogy birtokolhassuk partnerként, meg kell szilárdítanunk, és figyelmen kívül kell hagynunk áramló, nyitott minőségét. Ez az avidjá, a nemtudás, az intelligencia figyelmen kívül hagyása. Ez az első halmaz, a nemtudás-forma létrehozásának betetőzése.

Valójában ez a halmaz, a *nemtudás-forma szkandhája*, három különböző aspektussal vagy szakasszal rendelkezik, amelyeket

egy másik hasonlaton keresztül vizsgálhatunk meg. Képzeljük el, hogy kezdetben van egy nyitott síkság, amelyen nincsenek hegyek vagy fák, teljesen nyílt föld, egy egyszerű sivatag, amelynek nincsenek különösebb jellegzetességei. Ez vagyunk mi, egyszerűek és alapvetőek. És mégis, süt a nap, világít a hold, fények és színek vannak, a sivatag textúrája megjelenik. Érezhető az energia, amely az ég és a föld között áramlik. Ez mind folyamatosan jelen van.

1/a. A nemtudás születése

Majd furcsa módon hirtelen megjelenik valaki, aki mindezt észreveszi. Mintha a homokszemek közül az egyik kidugta volna a nyakát, és elkezdett volna körülnézni. Mi vagyunk az a homokszem, amely ráébred a saját különállóságára. Ez a „nemtudás születése” az első szakaszban, egyfajta kémiai reakció. A kettősség elkezdődött.

1/b. A belül megszületett nemtudás

A nemtudás-forma második szakaszát „belül megszületett nemtudásnak” nevezik. Miután valaki észrevette, hogy különálló, kialakul az érzés, hogy *mindig is az volt*. Ez egyfajta ügyetlenség, az öntudatosság ösztöne. Ez egyben kifogás arra, hogy különálló maradjon, egyedi homokszemként létezzen. Ez egy agresszív típusú nemtudás, bár nem az agresszió harag értelmében; eddig még nem fejlődött el. Inkább az a fajta agresszió, amely az ügyetlenségből és kiegyensúlyozatlanságból fakad, amely során valaki megpróbálja biztosítani a saját helyét, menedéket teremteni magának. Ez az a hozzáállás, hogy valaki zavart és különálló egyén, és ezzel le is zárul a dolog. Az egyén azonosítja magát úgy, mint aki különválik a tér és a nyitottság alapvető tájképétől.

1/c. Az önmegfigyelő nemtudás

A nemtudás harmadik típusa a „önmegfigyelő nemtudás," azaz saját magunk figyelése. Ez magában foglalja azt az érzést, hogy valaki külső objektumként tekint magára, ami az első „másik" fogalmához vezet. Elkezd kialakulni egy kapcsolat az úgynevezett „külső" világgal. Ezért ez a három szakasz alkotja a nemtudás-forma szkandháját; elkezdjük létrehozni a formák világát.

Amikor a nemtudásról beszélünk, nem a butaságot értjük alatta. Bizonyos értelemben a nemtudás nagyon is intelligens, de egy teljesen kétirányú intelligencia. Ez azt jelenti, hogy valaki tisztán a *saját kivetítéseire reagál, ahelyett hogy azt látná, ami valójában van.* Egyáltalán nincs „elengedés," mert az egyén folyamatosan figyelmen kívül hagyja, hogy mi ő maga. Ez a nemtudás alapvető meghatározása.

2. AZ ÉRZÉS HALMAZ

A következő fejlődési szakasz egy *védelmi mechanizmus* kialakítása, amely megvédi a nemtudást. Ez a védelmi mechanizmus az érzés, a második halmaz. Mivel már figyelmen kívül hagytuk a nyílt teret, most szeretnénk érezni a szilárd tér tulajdonságait, hogy teljessé tegyük a kialakuló ragaszkodó természetünket. Természetesen a tér nem csupán üres tér, hiszen tartalmaz színeket és energiát. Ezek óriási, lenyűgöző, gyönyörű megjelenéseket hoznak létre. De ezeket teljesen figyelmen kívül hagytuk. Helyette csupán a szilárd színek és energia egy verzióját látjuk; a szín „befogott színné," az energia „befogott energiává" válik, mert megszilárdítottuk az egész teret, és „mássá" változtattuk. Így elkezdjük kinyújtani a kezünket, hogy megérezzük a „másik" tulajdonságait. Ezzel megerősítjük magunkat abban,

hogy létezünk: „Ha érzékelem azt odakint, akkor nekem itt kell lennem."

Amikor bármi történik, ösztönösen kinyúlunk, hogy érezzük, vajon a helyzet csábító, fenyegető vagy semleges. Amikor hirtelen elkülönülést tapasztalunk, egy érzést, hogy nem tudjuk „ez" és „az" kapcsolatát, hajlamosak vagyunk keresni a talajt a lábunk alatt. Ez az érzékelés mechanizmusának rendkívül hatékony rendszere, amelyet elkezdünk kialakítani – ez a második halmaz.

3. AZ ÉSZLELÉS-ÖSZTÖNZÉS HALMAZ

A következő mechanizmus, amely az egót tovább erősíti, a harmadik halmaz, az *észlelés-ösztönzés.* Elkezdjük lenyűgözőnek találni a saját teremtésünket: a statikus színeket és energiákat. Kapcsolódni akarunk hozzájuk, ezért fokozatosan elkezdjük felfedezni ezt a teremtést.

Ahhoz, hogy ezt hatékonyan tegyük, szükség van egy „kapcsolótáblára," egy központi irányítóra az érzékelési mechanizmus számára. Az érzések továbbítják az információikat a központi kapcsolótáblának, amely maga az észlelés folyamata. Az ezen információk alapján hozott ítéleteink és reakcióink automatikusan történnek meg. Ha fenyegetőnek érezzük a helyzetet, eltaszítjuk magunktól. Ha csábítónak találjuk, magunkhoz vonjuk. Ha semlegesnek érezzük, közömbösek maradunk. Ezek az ösztönzések három típusa: *gyűlölet, vágy és butaság.* Így az észlelés a külső világból érkező információk befogadására vonatkozik, míg az ösztönzés az ezen információkra adott válaszainkat jelenti.

4. A FOGALOM HALMAZ

A következő fejlődési lépés a negyedik halmaz, a fogalomalkotás. Az észlelés-ösztönzés az intuitív érzékelésre adott automatikus reakció. Ez az automatikus reakció azonban nem elégséges védelem ahhoz, hogy megőrizzük nemtudásunkat és biztosítsuk biztonságunkat. Ahhoz, hogy teljesen megvédjük és becsapjuk magunkat, szükségünk van az intellektusra, arra a képességre, hogy dolgokat megnevezzünk és kategorizáljunk. Így címkézzük fel a dolgokat és eseményeket „jónak," „rossznak," „szépnek," „csúnyának" és így tovább, az ezekhez társított ösztönzések alapján.

Az ego szerkezete így fokozatosan egyre nehezebbé és erősebbé válik. Eddig az ego kibontakozása csupán akció és reakció folyamata volt, de ettől kezdve az ego fokozatosan túllép az állati ösztönön, és kifinomultabbá válik. Elkezdjük megtapasztalni az intellektuális spekulációt, amely során értelmezzük és megerősítjük magunkat, logikus helyzetekbe helyezve önmagunkat. Az intellektus alapvető természete meglehetősen logikus. Természetesen arra törekszünk, hogy pozitív feltételeket teremtsünk: hogy megerősítsük tapasztalatainkat, a gyengeséget erővé alakítsuk, biztonságot nyújtó logikát kreáljunk, és igazoljuk nemtudásunkat.

Valójában azt mondhatjuk, hogy a kezdeti intelligencia mindig működik, de a dualisztikus megszállottság, a nemtudás szolgálatába áll. Az ego kibontakozásának korai szakaszaiban ez az intelligencia intuitív élességként nyilvánul meg az érzések szintjén. Később az intellektus formájában működik. Tény, hogy úgy tűnik, az ego nem is létezik valójában; az „én" valójában nem más, mint egy halom összegyűjtött dolog. Ez egy

„briliáns műalkotás," az intellektus terméke, amely azt mondja: „Adjunk neki egy nevet, nevezzük valaminek, hívjuk 'én'-nek," ami nagyon ravasz. Az „én" az intellektus terméke, amely egységbe foglalja az ego szétszórt és rendezetlen fejlődését.

5. A TUDATOSSÁG HALMAZ

Az ego fejlődésének utolsó szakasza az ötödik halmaz, a *tudatosság*. Ezen a szinten egyfajta összeolvadás történik: a második halmaz intuitív intelligenciája, a harmadik energiája és a negyedik intellektualizálása egyesül, hogy gondolatokat és érzelmeket hozzon létre. Így az ötödik halmaz szintjén megjelenik a *hat birodalom*, valamint a szétszórt, logikátlan gondolkodási mintázatok.

Ez az ego teljes képe. Ebben az állapotban érkezünk meg a buddhista pszichológia és meditáció tanulmányozásához.

A MAJOM HASONLAT

A buddhista irodalom egy gyakran használt metaforát alkalmaz az ego létrehozásának és kibontakozásának leírására. Ez egy majomról szól, amely egy üres házban van bezárva, amelynek öt ablaka az öt érzéket képviseli. Ez a majom kíváncsi, minden ablakon kikukucskál, fel-le ugrál, nyugtalan. Egy fogságban lévő majom egy üres házban. Ez a ház szilárd, nem pedig az a dzsungel, amelyben a majom ugrált és lengedezett, nem a fák, amelyek között hallotta a szél mozgását és a levelek zörgését. Mindez teljesen megszilárdult. Valójában maga a dzsungel is a szilárd házává, börtönévé vált. Mintha egy folyékony, drámai és gyönyörű vízesés hirtelen megfagyott volna. Ez a fagyott ház, amely megfagyott színekből és energiákból áll, teljesen mozdulatlan. Úgy tűnik, itt kezdődik az idő, mint múlt, jelen és jövő. A dolgok folyamata szilárd, tapintható idővé válik, egy szilárd időfogalommá.

A kíváncsi majom felébred a sötétségből, de nem ébred fel teljesen. Arra eszmél, hogy egy szilárd, klausztrofób házban van csapdába esve, amelynek mindössze öt ablaka van. Kezdi unni magát, mintha egy állatkertben lenne vasrácsok mögött, és a rácsokat próbálja felfedezni, fel-le mászva rajtuk. Az, hogy fogságba esett, önmagában talán nem lenne különösebben fontos; de a fogság gondolata ezerszeresére nagyítódik a majom lenyűgözöttsége miatt. Ha valaki elbűvölt, a klausztrofóbia érzése egyre élénkebbé és élesebbé válik, mert elkezdi felfedezni saját börtönét. Valójában éppen ez a lenyűgözöttség az egyik oka annak, hogy fogságban marad. A lenyűgözöttség tartja őt fogva.

Kezdetben persze ott volt a hirtelen sötétség, amely megerősítette a szilárd világba vetett hitét. De most, hogy a szilárdságot

adottnak veszi, saját részvételével csapdába esik benne. Ez a kíváncsi majom persze nem mindig kutat. Elkezd nyugtalanná válni, egyre inkább úgy érzi, hogy valami nagyon ismétlődő és érdektelen, és kezdi magát neurotikusnak érezni. Szórakozásra vágyva megpróbálja érezni és értékelni a fal textúráját, megpróbálva biztosítani magát arról, hogy ez a látszólagos szilárdság valóban szilárd.

Miután megbizonyosodik arról, hogy a tér szilárd, a majom kapcsolatba lép vele: vagy megragadja vagy taszítja vagy figyelmen kívül hagyja. Ha megpróbálja megragadni a teret, hogy saját élményként, saját felfedezésként, saját megértésként birtokolja, ez a vágy. Ha viszont a tér börtönnek tűnik számára, és megpróbálja kirúgni, és áttörni magát rajta, egyre keményebben küzdve, akkor ez a gyűlölet. A gyűlölet azonban nem pusztán a pusztítás mentalitását jelenti; inkább védekezés, egy érzés, hogy valaki megpróbálja megvédeni magát a klausztrofóbiával szemben. A majom nem feltétlenül érzi úgy, hogy egy ellenfél vagy ellenség közeledne; egyszerűen csak ki akar jutni a börtönéből.

Végül a majom megpróbálhatja figyelmen kívül hagyni, hogy fogságban van, vagy hogy valami csábító van a környezetében. Süketnek és butának tetteti magát, közömbösen viszonyulva ahhoz, ami körülötte történik. Ez a butaság.

Ha visszamegyünk egy kicsit az időben, azt mondhatjuk, hogy a majom a házába „születik," amikor felébred a sötétségből. Nem tudja, hogyan került ebbe a börtönbe, ezért feltételezi, hogy mindig is ott volt, elfelejtve, hogy ő maga szilárdította meg a teret falakká. Ezután érzi a falak textúráját, ami a második halmaz, az érzés. Ezután kapcsolatba lép a házzal a vágy, a gyűlölet és a butaság alapján, ami a harmadik halmaz, az észlelés-ösztönzés. Miután ezt a háromféle kapcsolatot kialakította

a házával, a majom elkezdi címkézni és kategorizálni azt: „Ez egy ablak. Ez a sarok kellemes. Az a fal ijesztő és rossz." Egy fogalmi keretet alakít ki, amellyel megnevezi, kategorizálja és értékeli a házat, a világát, attól függően, hogy vágyat, gyűlöletet vagy közömbösséget érez vele szemben. Ez a negyedik halmaz, a fogalomalkotás.

A majom fejlődése a negyedik szkandhán keresztül meglehetősen logikus és kiszámítható. De a fejlődés mintázata elkezd összezavarodni, amikor belép az ötödik szkandhába, a tudatosságba. A gondolati minták rendszertelenné és kiszámíthatatlanná válnak, a majom pedig hallucinálni kezd, álmodik.

Amikor „hallucinációról" vagy „álomról" beszélünk, azt értjük alatta, hogy értékeket társítunk dolgokhoz és eseményekhez, amelyekkel azok valójában nem rendelkeznek. Határozott véleményünk van arról, hogy a dolgok milyenek, és milyeneknek kellene lenniük. Ez a vetítés: rávetítjük saját elképzelésünket arra, ami van. Így teljesen belemerülünk a saját teremtésű világunkba, egy ellentmondó értékek és vélemények világába. Hallucináció ebben az értelemben azt jelenti, hogy félreértelmezzük a dolgokat és eseményeket, jelentéseket olvasunk bele a jelenségek világába, amelyek nincsenek ott.

A HAT BIRODALOM

Ez az, amit a majom az ötödik halmaz szintjén kezd el megtapasztalni. Miután megpróbált kiszabadulni, de kudarcot vallott, levertnek és tehetetlennek érzi magát, és így kezd teljesen megőrülni. Mivel annyira kimerült a küzdelemtől, nagyon csábító számára, hogy ellazuljon, hagyja, hogy az elméje elkalandozzon

és hallucináljon. Ez a hat loka, a hat birodalom létrejötte. A buddhista hagyományban sok szó esik a pokolbéli lényekről, a mennyek lakóiról, az emberi világról, az állatok birodalmáról és más pszichológiai létállapotokról. Ezek a különböző vetítések, álomvilágok, amelyeket magunknak teremtünk.

Miután küzdött és nem tudott kiszabadulni, miután megtapasztalta a klausztrofóbiát és a fájdalmat, a majom vágyakozni kezd valami jó, szép és csábító után. Így az első birodalom, amit hallucinál, a *déva loka*, az istenek birodalma, a „menny", egy hely tele gyönyörű, pompás dolgokkal. A majom arról álmodik, hogy kisétál a házából, buja mezőkön sétál, érett gyümölcsöket eszik, fára ül és hintázik, egy szabad és könnyed életet élve.

Ezután a majom elkezdi hallucinálni az *aszura birodalmat*, vagyis a féltékeny istenek birodalmát is. Miután megélte a menny álmát, a majom meg akarja védeni és fenn akarja tartani a nagy boldogságát és örömét. Paranoiássá válik, attól tart, hogy mások el akarják venni a kincseit, és így féltékenységet kezd érezni. Büszke magára, élvezte az istenek birodalmának teremtését, de ez a büszkeség féltékenységhez vezetett az aszura birodalom szintjén.

Ekkor elkezdi észlelni ezeknek az élményeknek a földhöz kötött jellegét is. Ahelyett, hogy csak a féltékenység és büszkeség között váltakozna, kényelmesen érzi magát a „humán világban," az „*emberi világban.*" Ez a világ a megszokott életmódé, a hétköznapi tevékenységeké, a földi dolgoké. Ez az emberi birodalom.

De a majom ekkor azt is érzi, hogy valami egy kicsit tompa, valami nem igazán áramlik. Ez azért van, mert ahogy az istenek birodalmából a féltékeny istenek birodalmába, majd az emberek birodalmába halad, a hallucinációi egyre szilárdabbá válnak, és ez az egész folyamat egyre nehezebbnek és ostobábbnak tűnik. Ezen a ponton megszületik az *állatok birodalmába*. Inkább mászik, bőg vagy ugat, minthogy élvezze a büszkeség vagy irigység örömét. Ez az állatok egyszerűsége.

Ezután a folyamat intenzívebbé válik, és a majom kétségbeesett éhséget kezd tapasztalni, mert nem akar még alacsonyabb birodalmakba süllyedni. Vissza szeretne térni az istenek gyönyörteli birodalmába; ezért éhséget és szomjúságot érez, egy hatalmas nosztalgiát az iránt, amit egykor úgy gondolt, hogy birtokolt. Ez az éhes szellemek birodalma, vagyis a *preta birodalom*.

Majd hirtelen elveszti a hitét, és elkezd kételkedni önmagában és a világában. Erőszakosan reagál, és mindez szörnyű rémálommá válik. Rájön, hogy egy ilyen rémálom nem lehet igaz, és elkezdi gyűlölni magát azért, hogy mindezt a borzalmat ő maga teremtette. Ez a *pokol birodalmának álma*, a hat birodalom közül az utolsó.

A hat birodalom teljes kibontakozása során a majom szórványos gondolatokat, ötleteket, fantáziákat és gondolati mintázatokat tapasztalt. Az ötödik halmaz szintjéig a pszichológiai fejlődésének folyamata meglehetősen szabályos és kiszámítható volt. Az első szkandhától kezdve minden egyes további fejlődési szint rendszerezett mintában bontakozott ki, mint a tetőn egymásra helyezett cserepek. Most azonban a majom elméjének állapota nagyon torzulttá és zavarttá válik, mivel hirtelen ez a mentális kirakós szétesik, és gondolati mintái szabálytalanná és kiszámíthatatlanná lesznek. Ez tűnik annak az elmeállapotnak, amelyben eljutunk a tanításokhoz és a meditáció gyakorlásához. Ez az a hely, ahonnan el kell kezdenünk a gyakorlást.

Úgy gondolom, nagyon fontos, hogy az ösvény alapjáról beszéljünk – az egóról és a zavarodottságunkról –, mielőtt a

megszabadulásról és a szabadságról beszélnénk. Ha csak a megszabadulás élményéről beszélnék, az nagyon veszélyes lenne. Ezért kezdjük az ego kibontakozásának megértésével. Ez egyfajta pszichológiai portréja a mentális állapotainknak. Attól tartok, ez nem volt különösebben szép előadás, de szembe kell néznünk a tényekkel. Úgy tűnik, ez az ösvényen való munkálkodás folyamata.

A HAT VILÁG

A POKLOK VILÁGA

Amikor utoljára láttuk a majmot, éppen a pokol világában volt, és megpróbálta szétrugdosni, szétkaparni és áttörni háza falait. A majom tapasztalatai a pokol világában rendkívül félelmetesek és iszonyatosak. Óriási vörösen izzó vasmezőkön találja magát, vagy láncra verve, fekete vonalakkal megjelölve és azok mentén feldarabolva, vagy forró vaskockákban sütve, esetleg hatalmas üstökben főve. Ezek és a pokol többi hallucinációja a klausztrofóbia és az agresszió környezetéből fakadnak. Az érzés az, hogy csapdába esett egy szűk térben, ahol nincs levegő, és nincs hely a mozgásra. A majom nemcsak a klausztrofób börtön falainak megsemmisítésére törekszik, hanem megpróbálja megölni magát, hogy megszabaduljon a szüntelen, gyötrelmes fájdalomtól. De valójában nem tudja megölni magát, és az öngyilkossági kísérletei csak tovább fokozzák a kínjait. Minél inkább próbálja lerombolni a falakat, azok annál szilárdabbá és nyomasztóbbá válnak, míg végül a majom agressziójának intenzitása enyhül. Ekkor ahelyett,

hogy harcolna a falakkal, megszakítja velük a kapcsolatot, abbahagyja a kommunikációt. Megdermed, megbénul, fájdalmába burkolózik, anélkül hogy megpróbálna elmenekülni. Itt a megfagyás különféle kínjait éli át, és a zord, kopár, elhagyatott területeken való tartózkodást.

AZ ÉHES SZELLEMEK VILÁGA

Végül azonban a majom kezd kimerülni a küzdelemtől. A pokol világának intenzitása csökken, a majom kezd ellazulni, és hirtelen megpillantja a lehetőségét egy nyitottabb, tágasabb létállapotnak. Vágyakozik erre az új állapotra, és ez az éhes szellemek, vagyis a *preta loka* világa: az elszegényedettség, és a megkönnyebbülés utáni éhség érzése. A pokol világában annyira lefoglalta a küzdelem, hogy még csak nem is gondolt a megkönnyebbülés lehetőségére. Most azonban hatalmas éhséget érez a kellemesebb, tágasabb körülmények iránt, és számtalan módot képzel el arra, hogy kielégítse ezt az éhséget. Lehet, hogy úgy tűnik, messze előtte egy nyitott térség van, de amikor közeledik, egy hatalmas, rémisztő sivatagot talál. Vagy meglát-hat a távolban egy hatalmas gyümölcsfát, de amikor közelebb megy, azt látja, hogy az fa meddő, vagy hogy valaki őrzi. Vagy egy látszólag buja és termékeny völgybe repülhet, csak hogy aztán azt találja, hogy az tele van mérgező rovarokkal és rothadó növényzet taszító bűzével. Minden fantáziájában megpillantja a kielégülés lehetőségét, eléri azt, és gyorsan csalódik. Minden alkalommal, amikor úgy tűnik, hogy eléri az örömöt, durván felébred idilli álmából; de az éhsége olyan követelőző, hogy ez nem tántorítja el, és így folyamatosan újabb és újabb kielégülési fantáziákat sző.

Az éhes szellemek világának kínja nem annyira abból fakad, hogy nem találja meg, amit keres, hanem magából a csillapíthatatlan éhségből származik. Valószínűleg, ha a majom nagy mennyiségű ételt találna, egyáltalán nem érintene meg semmit; vagy mindent megenne, majd többre vágyna. Ez azért van, mert alapvetően maga az éhség foglalkoztatja, nem pedig az éhség csillapítása. Az éhség kielégítési kísérleteinek gyors frusztrációja lehetővé teszi számára, hogy újra éhes legyen. Tehát az éhség és fájdalom a *preta loka*-ban, ahogy a pokol világának agressziója és a többi világ lekötöttségei is, valami izgalmas elfoglaltságot biztosítanak a majom számára, valami szilárdat, amivel kapcsolatot teremthet, valami olyat, ami biztosítja számára, hogy létezik, mint valós személy. Fél elengedni ezt a biztonságot és szórakozást, fél kilépni a nyitott tér ismeretlen világába. Inkább maradna az ismerős börtönében, bármennyire fájdalmas és nyomasztó is az.

AZ ÁLLATI VILÁG

Ahogy a majom újra és újra kudarcot vall, amikor megpróbálja megvalósítani fantáziáit, lassan kezd neheztelni, ugyanakkor beletörődik helyzetébe. Fokozatosan feladja az éhség intenzitását, és egy megszokott válaszkészletbe süpped bele, amellyel a világot kezeli. Nem vesz tudomást az élettapasztalatokkal való másféle megközelítési lehetőségekről, mindig ugyanazokra a válaszokra támaszkodik, ezzel szűkítve világát: ahogy egy kutya mindent megszagol, amivel találkozik, vagy egy macska nem érdeklődik a televízió iránt. Ez az állati világ, az ostobaság birodalma. A majom szándékosan elvakítja magát az őt körülvevő dolgok iránt, és nem hajlandó új területeket felfedezni. Tartja magát a megszokott célokhoz és bosszúságokhoz, és önelégült

módon, makacs eltökéltséggel üldözi ezeket. Így az állati világot a disznó szimbolizálja. A disznó megeszik bármit, ami az orra elé kerül, nem néz sem jobbra, sem balra, csak egyenesen halad előre. Nem számít neki, hogy egy hatalmas sármedencén kell átküzdenie magát, vagy más akadályokkal szembenéznie; egyszerűen csak továbbmegy és megeszi, amit talál.

AZ EMBERI VILÁG

Idővel azonban a majom rájön, hogy képes válogatni az örömök és fájdalmak között. Intelligensebbé válik, és megtanul különbséget tenni a kellemes és a kellemetlen tapasztalatok között, hogy maximalizálja az örömöt és minimalizálja a fájdalmat. Ez az emberi világ, a válogató szenvedély birodalma. Itt a majom megáll, hogy megfontolja, mire vágyik. Érzékenyebbé válik, alternatívákat mérlegel, többet gondolkodik, és így több reményt és félelmet táplál. Ez az emberi világ, a szenvedély és az értelem birodalma. A majom egyre intelligensebbé válik. Már nem csupán megragad dolgokat; felfedez, tapint, összehasonlít. Ha úgy dönt, hogy akar valamit, megpróbálja megragadni, magához vonni és birtokolni. Például ha a majom szép selyemanyagot szeretne, több boltba is elmegy, hogy megvizsgálja az anyag textúráját, míg nem talál egyet, amely pontosan megfelel az elképzeléseinek. Amikor megtalálja a megfelelő anyagot, azt mondja: „Igen, ez az! Nem gyönyörű? Megéri megvenni." Megveszi, hazaviszi, megmutatja barátainak, és arra kéri őket, hogy értékeljék a textúráját. Az emberi világban a majom mindig arra gondol, hogyan birtokolhatna örömteli dolgokat: „Talán vennem kéne egy plüssmackót, amit ágyba vihetek – valami szerethetőt, puha, meleg és szőrös dolgot."

De a majom rájön, hogy bár intelligens, és képes manipulálni a világát, hogy örömet érjen el, mégsem tudja megtartani az örömöt, és nem mindig kaphatja meg, amit akar. Betegség, öregség, halál és mindenféle frusztráció és probléma kíséri útját. Az örömök állandó társa a fájdalom.

A FÉLTÉKENY ISTENEK VILÁGA

Így a majom logikusan elkezd egy olyan mennyország lehetőségére gondolni, ahol a fájdalom teljesen megszűnik, és az öröm valósággá válik. Az ő mennyországa lehet a hatalmas gazdagság, hatalom vagy hírnév megszerzése – bármi, amilyennek szeretné látni a világát. Ez az aszúrák, a féltékeny istenek birodalma. A majom ideális állapotokról álmodik, amelyek felülmúlják az emberi világ örömeit és fájdalmait, és állandóan ezek elérésére törekszik, mindig jobb akar lenni másoknál. Az ideálok tökéletesítéséért folytatott állandó küzdelme során a majom megszállottja lesz saját fejlődésének mérésében, másokkal való összehasonlításában. Azáltal, hogy jobban irányítja gondolatait és érzelmeit, sikeresebben manipulálja a világát, mint az emberi birodalomban. De azzal, hogy mindig a legjobb akar lenni, és minden helyzet ura, bizonytalanná és szorongóvá válik. Mindig küzdenie kell, hogy megvédje a területét, legyőzve minden fenyegetést, ami veszélyeztetheti eredményeit.

Az állandó küzdelem az irányításért és a veszteségtől való félelem egyszerre ad életérzést és okoz irritációt. A majom gyakran szem elől téveszti végső célját, de tovább hajtja az a vágy, hogy jobb legyen. Versengési és teljesítési kényszerétől megszállottan keresi az elérhetetlen célokat, és próbálja azokat saját területére vonni. Ha túl nehéz elérni céljait, visszariad

a küzdelemtől, és önmagát hibáztatja fegyelmezetlensége vagy lustasága miatt. Így a majom beteljesületlen ideálok, önvád és kudarctól való félelem világába kerül.

AZ ISTENEK VILÁGA

Végül a majom elérheti célját – lehet milliomos, egy ország vezetője vagy híres művész. Eleinte, amikor eléri célját, még mindig bizonytalanságot érez; de előbb-utóbb ráébred, hogy elérte, hogy ott van, hogy mennyországban van. Ezután elkezd ellazulni, értékelni és élvezni eredményeit, miközben kizárja azokat a dolgokat, amelyek bosszantóak vagy nem kívánatosak. Ez egy hipnotikus állapothoz hasonló, természetes koncentráció. Ez a boldog és büszke állapot a *deva loka*, az istenek birodalma.

Képzeletben az istenek teste fényből áll. Nem kell foglalkozniuk földi dolgokkal. Ha szeretkezni akarnak, már egy pillantás és mosoly is kielégíti őket. Ha ételt akarnak, elég szép látványokra gondolniuk, amelyek táplálják őket. Ez az az utópikus világ, amilyennek az emberek a mennyországot elképzelik. Minden könnyedén, természetesen, automatikusan történik. Bármit hall a majom, az zene; bármit lát, az színes; bármit érez, az kellemes. Egyfajta önhipnózist ér el, egy természetes koncentrációt, amely kizárja elméjéből mindazt, amit bosszantónak vagy nem kívánatosnak talál.

Ezután a majom rájön, hogy túl tud lépni az istenek birodalmának érzéki örömein és szépségein, és beléphet a *dhjánába*, vagyis a koncentráció állapotaiba, a formátlan istenek birodalmába, amely a hat világ végső finomítása. Rájön, hogy tisztán mentális örömet érhet el, ami a legfinomabb és legállandóbb öröm, és képes folyamatosan fenntartani a szilárd énérzetét,

ha kitágítja börtöne falait, hogy azok úgy tűnjenek, mintha az egész kozmoszra kiterjednének, ezzel legyőzve a változást és a halált. Először a határtalan tér gondolatára koncentrál. Figyeli a határtalan teret; ő itt van, és a határtalan tér ott van, és ő figyeli. Ráerőlteti elképzelését a világra, megteremti a határtalan teret, és ezzel táplálja magát. A következő szakasz a határtalan tudatosság gondolatának koncentrációja. Itt nem csupán a határtalan térre összpontosítanak, hanem arra az intelligenciára is, amely érzékeli a határtalan teret. Így az ego figyeli a határtalan teret és tudatosságot saját központjából. Az ego birodalma teljesen kiterjedt, még a központi hatóság sem tudja elképzelni, hogy meddig terjed a területe. Az ego hatalmas, gigantikus szörnyeteggé válik.

Az ego annyira kiterjeszti magát, hogy elkezdi elveszíteni a területe határainak nyomon követését. Bárhol próbálja meghatározni a határait, úgy tűnik, hogy kizárja területének egy részét. Végül arra a következtetésre jut, hogy nincs mód a határok meghatározására. A birodalmának mérete nem fogható fel vagy elképzelhető. Mivel mindent magában foglal, nem lehet sem ennek, sem annak nevezni. Így az ego a „nem ez és nem az" gondolatán elmélkedik, azon a gondolaton, hogy nem tudja elképzelni vagy megérteni magát. De végül még ezt az állapotot is meghaladja, amikor rájön, hogy a saját elképzelhetetlensége valójában egy elképzelés. Így az ego a „sem nem ez, és sem nem az" gondolatán meditál. Az a gondolat, hogy bármit is állítani lehetetlen, az ego számára táplálékot ad, büszkén azonosul vele, és ezért ezt használja, hogy megőrizze folytonosságát. Ez a koncentráció és az elért cél legmagasabb szintje, amit a zűrzavaros, szamszárikus elme elérhet.

A majom elérte az elérhető legmagasabb szintet, de nem lépett túl az elérésre épülő dualisztikus logikán. A majom

házának falai még mindig szilárdak, finoman megőrizve a „más" minőségét. A majom talán ideiglenes harmóniát, békét és boldogságot ért el, ami úgy tűnik, hogy egyesült a kivetítéseivel, de az egész dolog finoman rögzítve van, egy zárt világban. Olyan szilárd lett, mint a falak, elérte az ego állapotát. Még mindig azon van, hogy biztosítsa és fokozza magát, még mindig a világra és önmagára vonatkozó fix ötletek és fogalmak hatása alatt áll, még mindig komolyan veszi az ötödik halmaz fantáziáit. Mivel az ő tudatállapota koncentráción alapul, és a *más*-ra való összpontosításon, folyamatosan ellenőriznie és fenntartania kell elért állapotát. „Milyen megkönnyebbülés itt lenni az istenek világában. Végre elértem. Igazán megkaptam. De várjunk egy pillanatra... tényleg elértem? Ah, ott van. Igen, elértem. Elértem." A majom azt hiszi, hogy elérte a nirvánát, de valójában csak egy ideiglenes ego-állapotot ért el.

A LÉTKÖR KÖRFORGÁSA

Előbb-utóbb az elmélyültség elhasználódik, és a majom pánikba esik. Fenyegetve érzi magát, összezavarodik, sebezhetővé válik, és visszaesik a féltékeny istenek világába. De a féltékeny istenek világának szorongása és irigysége túláradó, és a majom teljesen belemerül abba, hogy kitalálja, mi ment rosszul. Így visszatér az emberi világba. De az emberi világ is nagyon fájdalmas: a folyamatos erőfeszítés, hogy kitalálja, mi történik, mi ment rosszul, csak növeli a fájdalmat és a zűrzavart. Így a majom elmenekül. Az emberi értelme elbizonytalanító és kritikus perspektívájától, és belép az állati világba, ahol csak robotol, figyelmen kívül hagyva, ami körülötte történik, süketen

és némán játszva a környezetéből érkező üzenetekkel, amelyek kihívást jelentenek a szűk, megszokott utak követése iránti biztonság számára. De a környezetből érkező üzenetek áttörnek, és egy vágyakozás fejlődik ki, hogy valami többet akarjon. Az istenek birodalmára való nosztalgia erőssé válik, és az intenzív vágyakozás a visszatérés iránt egyre nő. A majom fantáziál az istenek birodalmának örömeiről. De a vágyainak beteljesítéséből származó kielégülés rövid életű, és hamarosan ismét éhesnek találja magát. Az éhség folytatódik, egészen addig, míg végül el nem borítja a visszatérő éhsége miatti frusztráció, és egy még intenzívebb küzdelembe kezd, hogy beteljesítse vágyait. A majom agressziója olyan intenzív, hogy a környezete ugyanazzal a mértékkel válaszol, és egy forrósággal és klausztrofóbiás légkörrel szembesül. A majom ismét a pokolban találja magát. Teljes kört tett meg a pokoltól a mennyországig, és vissza. Ez a küzdelem, teljesítmény, csalódás és fájdalom örök ciklusa a létkör körforgása, a dualisztikus rögzülés karmikus láncreakciója.

A MEGSZABADULÁS

Hogyan tud a majom kiszabadulni ebből a látszólag végtelen, önálló körforgásból? Az emberi világban merül fel a lehetőség a karmikus lánc vagy a létkör körforgásának megtörésére. Az emberi világ értelme és a választott cselekvés lehetősége teret ad arra, hogy megkérdőjelezze a küzdelem egész folyamatát. Van lehetőség arra, hogy a majom megkérdőjelezze a valamihez való kapcsolódás megszállottságát, valami megszerzését, hogy megkérdőjelezze azokat a világokat, amelyeket megtapasztal. Ehhez a majomnak rálátásos tágas tudatosságot és felülemelkedő

tudást kell fejlesztenie. A rálátásos tágas tudatosság lehetővé teszi, hogy a majom lássa azt a teret, ahol a küzdelem zajlik, így elkezdheti meglátni annak ironikus és humoros jellegét. Ahelyett, hogy csak küzdene, elkezdi megélni a küzdelmet, és meglátja annak hiábavalóságát. Nevet a hallucinációk közepette. Felfedezi, hogy amikor nem harcol a falakkal, azok nem taszítóak és kemények, hanem valójában melegek, lágyak és áthatolhatók. Rájön, hogy nem kell kiugrania az öt ablakon, lebontania a falakat, vagy még csak nem is kell róluk gondolkodnia; bárhol át tud lépni rajtuk. Ezért nevezik az együttérzést vagy karunát „lágy és nemes szívnek”. Ez egy kommunikációs folyamat, amely lágy, nyitott és meleg.

A felülemelkedő tudás tisztasága és precizitása lehetővé teszi a majom számára, hogy másképp lássa a falakat. Elkezd rájönni, hogy a világ sosem volt kívül rajta, hogy saját dualista hozzáállása, az „én” és a „másik” elkülönítése teremtette meg a problémát. Kezdi megérteni, hogy ő maga teszi szilárddá a falakat, hogy saját magát zárja börtönbe a vágyai által. És így rájön, hogy ahhoz, hogy megszabaduljon börtönéből, fel kell adnia a meneküléshez való ambícióját, és el kell fogadnia a falakat olyannak, amilyenek.

Csögyam Trungpa

JÓTANÁCSOK A MEDITÁCIÓRÓL

Csögyam Trungpa

1. A vallások rendszerint szépségről, dalokról, extázisról és boldogságról beszélnek. Buddha szerint az első lépés az, hogy az életet a maga valóságában tapasztaljuk. Ismerjük fel a szenvedés igazságát és a kielégületlenség valóságát. Nem tehetjük meg, hogy mindezt félreseperve megkíséreljük az életnek csupán a sikeres, kellemes oldalát látni. Aki az ígéret földje, vagy egy kincses sziget után kutat, annak törekvése csupán még több fájdalomhoz vezet. Nem juthatunk el ilyen mesebeli szigetekre. Ezzel a hozzáállással nem lehet elérni a megvilágosodást.

2. Annak, aki a buddhizmussal akar foglalkozni, hajlandónak kell lennie arra, hogy a meditáció gyakorlata által szembenézzen a valósággal. A meditáció célja nem az, hogy extázist, lelki boldogságot vagy nyugalmat tapasztaljunk. De még az sem, hogy jobb emberekké próbáljunk válni. A meditáció során egyszerűen megteremtjük a szükséges teret ahhoz, hogy felfedjük és elengedjük neurotikus játékainkat, önámításunkat, rejtett félelmeinket és reményeinket.

3. A meditáció gyakorlata során nem tartjuk túl szorosan a tudatot, de nem is engedjük teljesen szabadjára. Ha megpróbálunk uralkodni rajta, akkor a tudati energiák csak felerősödnek, és gondot okoznak nekünk. Ha teljesen szabadjára engedjük a tudatot, akkor vaddá és zűrzavarossá válik. Ezért a tudatot el kell engedni, de ugyanakkor a fegyelmezettségre is szükség van.

4. A buddhista hagyomány által használt módszerek nagyon egyszerűek. Minden hagyomány jól ismeri és használja a test mozgásának, a légzésnek és fizikai helyzetünk tudatosításának technikáit. A legalapvetőbb gyakorlat az, hogy figyelmesen időzünk a jelenben. Ez az út és a cél is egyben. Tökéletesen jelen vagyunk az adott pillanatban. Nem próbáljuk sem elfojtani, sem szabadjára engedni az elmét, hanem tökéletesen tudatosak vagyunk magunkról.

5. Ahelyett, hogy megpróbálnánk elrejtőzni a problémák és a zavaró tényezők elől, inkább nézzünk szembe önmagunkkal. A meditációnak nem az a célja, hogy elfeledkezzünk munkahelyi kötelességeinkről. Az ülőmeditáció során az ember szüntelenül saját mindennapi életével kerül szembe. A meditáció gyakorlata a felszínre hozza a tudatunk legmélyén rejtőző neurózisokat. Képessé válunk arra, hogy dolgozzunk az életünkkel.

6. A meditáció gyakorlása során egyre tisztábban látjuk az érzelmeket, a különféle helyzeteket, és azt a teret, amelyben ezek megjelennek. Ezáltal a tudatunk még jobban megnyílik. Ezen a ponton együttérzés és melegség jelenik meg bennünk. Alapjában véve elfogadjuk önmagunkat, de nem tesszük félre a kritikus intelligenciát sem. Az élet örömteli és fájdalmas oldalát egyaránt értékeljük.

7. Az érzelmek csak érzelmek. A meditációban nem nyomjuk el őket, de a hatásuk alá sem kerülünk. Egyszerűen tudatosítjuk, ha megjelennek. Ha pontosan észlelünk minden egyes részletet, akkor tudatunk megnyílik, és a különféle helyzeteket teljességükben tapasztaljuk.

8. A meditáció szoros, nyílegyenes gyakorlása a tudatosság kiszélesedéséhez vezet, hasonlóan az óceán felé tartó nagy folyóhoz. A meditáció nem pusztán annyit jelent, hogy egymagunkban üldögélünk egy bizonyos pózban és egyszerű folyamatokat tapasztalunk. A meditáció nyitottságot jelent a környezet felé, amiben ezek a folyamatok megjelennek. Környezetünktől folyamatosan üzeneteket és tanításokat kapunk, valamint segítséget a tisztánlátáshoz.

9. Amíg olyan szellemi folyamatokat követünk, amelyek megváltást, csodákat és felszabadulást ígérnek, addig a szellemiség arany rabláncának foglyai vagyunk. Lehet, hogy az ilyen drágakövekkel kivert és cizellált lánc gyönyörűen csillog, de mégis a rabságában tart bennünket. Az emberek azt hiszik, hogy nyugodtan viselhetik díszként ezt a láncot, anélkül, hogy rabokká válnának, de ezzel csupán önmagukat csapják be. Ha szellemi gyakorlásunk az ego gazdagításán alapul, akkor az nem más, mint szellemi materializmus, ami merő önpusztítás, és nem vezet sehová.

10. A spirituális gyakorlás önmagunk szüntelen leleplezése. Az egyik maszkot a másik után kell lehántani önmagunkról, és az egyik sérelmet követi a másik. A csalódások sorozata arra ösztönzi az embert, hogy hagyjon fel a törekvéssel. Egyre lejjebb zuhanunk, míg végül földet érünk, és megértjük a talaj alapvető józanságát. A legalacsonyabbá válunk, a legapróbb porszemmé. Teljesen egyszerűek leszünk, mentesek minden elvárástól.

11. Ha meditáció gyakorlásunkkal eljutottunk odáig, hogy szilárd alapon állunk, nem engedünk teret az álmodozásnak és a

könnyelmű ösztönöknek. Végre képesek vagyunk dolgozni saját gyakorlásunkon. Elkezdjük megtanulni, hogyan kell megfelelően elkészíteni egy csésze teát, és miképpen mehetünk egyenesen, anélkül, hogy megbotlanánk. Életünket egyszerűen és közvetlenül éljük. Képesek leszünk feldolgozni a tanításokat, amiket hallunk vagy olvasunk. Ezek a dolgok bizonyságként szolgálnak, és arra ösztönöznek bennünket, hogy cselekedjünk porszemként, elvárások és csalóka ábrándok nélkül.

12. Porszemek vagyunk a világmindenség közepén. Ugyanakkor a helyzetünk nyitott, tágas, csodálatos és megmunkálható. Ez valójában egy hívogató és lelkesítő helyzet. Ha porszem vagy, akkor az egész világmindenség, az egész tér a tiéd, mert nem akadályozol semmit, nem szorítasz ki semmit, és nem birtokolsz semmit. Végtelen nyitottságban élsz. Te vagy a világmindenség ura, mert egy porszem vagy. A világ nagyon egyszerű, ugyanakkor nagyon ünnepélyes és nyitott is egyben. Lelkesedésünk alapja a kiábrándulás, és a kiábrándulás kívül esik az ego vágyainak határán.

MEDITÁCIÓK
AZ ÖT HALMAZ ÉS A HAT VILÁG TISZTÍTÁSÁRA

I.

TELJES JÓSÁG BUDDHA ÓHAJA

A Nagy Tökéletesség Tantrából,
amely feltárja Teljes Jóság mindent átható bölcsesség-tudatát
– Rigdzin Gödem

1. Jelenség, létező, lét köre és túlnan, mind,
egy alapú; ám két út van, s a gyümölcs kettő:
a tudás és nemtudás varázslata.

2. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által,
Valóság Tere palotájában, minden lény
érje el a valódi, teljes felébredést!

3. Mindennek alapja a nem összetett,
magától kélt tágasság, mely ki nem mondható –
a létkör és túlnan kettős fogalmain túl.

4. Ha ismered, Megvilágosodott vagy,
ha nem ismered, akkor a létkör vándora.
Három világ összes lénye tapasztalja meg
az alap értelmét, amely ki nem mondható!

5. Én magam, Teljes Jóság Buddha, az ok-
és feltétel-mentes alap értelme vagyok.
Az önkeletű jelenvalót ez alapban
nem szennyezi a *kinn és benn*, sem a *nincs és van*,
a figyelmetlenség homálya nem borítja,
mentes személyes jelenségek hibáitól.

6. Aki az önismerő jelenlétben nyugszik,
nem rémiszti a három világ, ha összedől;
öt érzék örömeihez nem ragaszkodik;
ez az önkeletű, nem-fogalmi ismerés
mentes a dologi testektől és az öt méregtől.

7. A jelenlét szüntelen ragyogása
az egylényegű *öt eredendő őstudás*.
Az öt őstudás érlelődéséből
megjelenik az öt *Ős-megvilágosodott család*,
melyeknek *bölcsesség* ágából
a negyvenkét Békés Megvilágosodott feltűnik;
az öt őstudás *teremtő ereje* által
a hatvan Vérivó megmutatkozik,
így az alapjelenlét el nem homályosul.

8. Teljes Jóság Buddha én vagyok, ezért,
kívánságom kinyilatkoztatása által,
létkör három világának lényei
az önkeletű jelenlétet felismerjék,
s a nagy őstudást végsőkig kiteljesítsék!

9. Jelenéstestek elgondolhatatlan
ezer-millióit árasztom szakadatlan,
hogy segítséget nyújtsanak sokféle módon,
minden lénynek, adottságaikkal összhangban!

10. Az én együttérző óhajom által,
létkör három világának lényei
a lét hat világát hagyják el!

*

11. Először, a zavarodott lényekben
az *alap* tapasztalása nem lép fel,
semmire sem emlékeznek, feledékenyek –
nemtudásba zavarodás igaz oka ez.

12. Aztán, egy hirtelen kihagyás,
megrettenés, zűrzavar és szétszórtság...
Ebből kél a szétvált *„én és más”*-nak képzete,
melynek megszokása fokról-fokra nő,
és a létkör életmóddá lesz.
Ebből kél fel az *érzelmek öt mérge,*
amelyek munkálkodása szüntelen.

13. Így a lények zavarának alapja
felejtés és nemtudás, ezért,
magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által
eszméljenek a jelenlét őstudására!

14. Íme az *együtt-kélt nemtudás*:
a figyelmetlen, csapongó észlelés;
íme a *fogalmi nemtudás:*
az elidegenedett „én és más” képzete;
e kettő – együtt-kélt és fogalmi nemtudás –
az összes lény zavarának kútfeje.

15. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által
minden egyes lény a létkörben
űzze el a feledés sűrű sötétségét,
s a kettőnek-tartás téves tudatát,
és ismerje fel a jelenlét igaz arcát!

16. A kettőnek-tartás tudata kételyt
s finom ragaszkodást szül az elmében,
melyből fokonként durva szokások fejlődnek –
étek, vagyon, ruha, ház és barátok,
az öt érzék tárgyai és nyájas rokonok –
és a gyönyör vágya egyre csak gyötör.

17. Mindezek csak e világnak tévelygései –
kettősségből fakadt tettek véget nem érnek!
Mikor beérik a ragaszkodás gyümölcse,
sóvár *vágytól űzött éhes szellem* testében
születve az éhség és a szomjúság gyötör.

18. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által,
minden ragaszkodó, sóvár lény,

vágyait el soha nem fojtva,
ám azokat ki sem szolgálva,
a tudatát a saját terében nyugtatva,
a jelenlétet tökéletesen uralva,
lássa a *Megkülönböztető Bölcsességet!*

19. Külső tárgyak tüneményei iránt
finom visszatetszés születik az elmében,
majd ellenszenv szokásává növekszik,
amely durva erőszakhoz, öléshez vezet.
A *gyűlölet* beérésének a gyümölcse
a *poklokban* égő forróság szenvedése.

20. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által,
a hat világnak minden egyes lénye,
mikor erős gyűlölet támad benne,
el nem fojtva azt, ám ki sem szolgálva,
a tudatát a saját terében nyugtatva,
a jelenlétet tökéletesen uralva,
ismerje fel a *Tisztánlátó Bölcsességet*!

21. Ha az elme *gőgtől* felfuvalkodik,
viszálykodik, fölényeskedik,
erős önhittség megszületik,
harc és viszály szenvedését ízleli.
Mikor tettei gyümölcse megérik,
hosszú éltű, lehulló *istennek* születik.

22. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által,
a gőg születése percében az összes lény,
a tudatát a saját terében nyugtatva,
a jelenlétet tökéletesen uralva,
ismerje fel az *Egyenlőség Bölcsességét!*

23. Kettőnek-tartás szokásából,
öntömjénezés nyomorúságából,
harc és viszály eredményeképp,
gyilkos *félistenek* születnek,
és végül poklokra kerülnek.

24. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által,
minden harc- és viszálykeltő lény,
az ellenségeskedés érzését elhagyja,
a tudatát a saját terében nyugtatva,
a jelenlétet tökéletesen uralva,
lássa *Végtelen Tevékenység Bölcsességét!*

25. Figyelmetlenség, közöny és csapongás,
tompaság, sötétség, felejtés,
eszméletlenség, lustaság, *butaság*
gyümölcse a védtelen *állati* vándorlás.

26. Magam, Teljes Jóság Buddha óhaja által,
tompaságba süllyedt sötétségben keljen fel
a figyelmesség ragyogó világossága,
és a *Nem-fogalmi Bölcsességet* érjük el!

27. A három világ összes lénye, akik velem,
Teljes Jósággal, Mindennek Alapjával egyenlők,
a felejtés alapjára eltévelyedtek,
most is csak értelmetlen tetteket végeznek,
a hatféle cselekvés csalóka álmában.

28. Jómagam Teljes Jóság Buddha vagyok,
hat világot jelenéstestekkel megmentő;
Teljes Jóság Buddha óhaja által,
kivétel nélkül az összes vándor lény
Valóság Terében érje el a végső Eszmélést!

II.

A NAGY EGYÜTTÉRZŐ MEDITÁCIÓJA

Kezdettelen időktől fogva felhalmozott rossz karma által,
a *gyűlölet* hatalma alatt születnek a lények *poklokban*.
Hőtől-fagytól szenvedő lények, Magasztos jussanak elébed!
OM MANI PEME HUNG

Kezdettelen időktől fogva felhalmozott rossz karma által,
ragaszkodás hatalma alatt születnek a lények *szellemnek*.
Éhtől-szomjtól szenvedő lények Potalában szülessenek meg!
OM MANI PEME HUNG

Kezdettelen időktől fogva felhalmozott rossz karma által,
ostobaság hatalma alatt születnek a lények *állatnak*.
Butaságtól szenvedő lények, Uram szülessenek elébed!
OM MANI PEME HUNG

Kezdettelen időktől fogva felhalmozott rossz karma által,
az *irigység* hatalma alatt lesznek a lények *félistenek*.
Viszályoktól szenvedő lények, Potalában szülessenek meg!
OM MANI PEME HUNG

Kezdettelen időktől fogva felhalmozott rossz karma által,
a *büszkeség* hatalma alatt születnek a lények *istennek*.
Lehullástól szenvedő lények, Potalában szülessenek meg!
OM MANI PEME HUNG

III.

A HAT BETŰ MEDITÁCIÓJA

OM fehér fénye *istenek* világát bevilágítja,
büszkeséget s aláhullás szenvedését megtisztítja,
egyenlőség bölcsessége így válik tisztán valóra.
A Nagy Együttérzés Istenségéhez szól imádságunk.
OM MANI PEME HUNG

MA zöld fénye *félistenek* világát bevilágítja,
irigységet s viszálykodás szenvedését megtisztítja,

a mindent beteljesítő bölcsesség válik valóra.
A Nagy Együttérzés Istenségéhez szól imádságunk.
OM MANI PEME HUNG

NI sárga fénye *emberek* világát bevilágítja,
a *kételyt* és a szegénység szenvedését megtisztítja,
a spontán kélő bölcsesség így válik tisztán valóra.
A Nagy Együttérzés Istenségéhez szól imádságunk.
OM MANI PEME HUNG

PE kék fénye az *állatok* világát bevilágítja,
sötétséget s a butaság szenvedését megtisztítja,
dharmadatu bölcsessége így válik tisztán valóra.
A Nagy Együttérzés Istenségéhez szól imádságunk.
OM MANI PEME HUNG

ME vörös fénye *jidakok* világát bevilágítja,
a *vágyat* és az éhség-szomj szenvedését megtisztítja,
a megkülönböztetésnek tudása válik valóra.
A Nagy Együttérzés Istenségéhez szól imádságunk.
OM MANI PEME HUNG

HUNG mélykék fénye a *poklok* világát bevilágítja,
gyűlöletet s a hő és fagy szenvedését megtisztítja,
a tükörnek bölcsessége így válik tisztán valóra.
A Nagy Együttérzés Istenségéhez szól imádságunk.
OM MANI PEME HUNG

HOGYAN ÓVJUK A DHARMA KÖNYVEKET

A dharma könyvek Buddha tanításait tartalmazzák; rendelkeznek az alacsony újjászületéstől védő erővel és képesek megmutatni a szabadulás útját. Ezért tisztelettel kezeljük őket – ne kerüljenek a földre, illetve olyan helyre, amin ülnek vagy járnak, és ne lépjük át őket! Szállítás esetén legyenek betakarva és védve, és tartsuk mindig magas, tiszta helyen, elkülönítve más „világi” dolgoktól! Más tárgyakat ne helyezzünk rájuk, még dharma tárgyakat sem, mint pl. buddhaszobrot, képet, olvasót, dordzsét, csengőt! Nyálazott ujjal lapozni nem illendő, és negatív karmát teremt.

Ha dharma könyvektől és dolgoktól meg akarunk szabadulni, ne dobjuk őket szemétbe, hanem égessük el gondosan és figyelmesen! Amikor dharma szövegeket égetünk el, helyénvaló dolog először imát vagy mantrát mondani, pl.: OM AH HUNG, majd vizualizáljuk, hogy az elégetendő szöveg betűi beolvadnak az AH szótagba, és az AH szótag belénk olvad. Ezután égetjük el a szöveget.

E szempontokat vegyük figyelembe a dharma kegytárgyakkal és más vallások szövegeivel, illetve kegytárgyaival kapcsolatban is.

A kényszerű lét köre – A hat világ

MEDITÁCIÓ KÖZPONTJAINK

Tara Templom (3073 Tar, Nógrád vármegye)

Karmapa Ház (1082 Budapest, Baross u. 80., 22-es kapucsengő)

Web: www.buddha-tar.hu • E-mail: kagyu.center@gmail.com
Fb: fb/buddhatar • Insta: karma.kagyu • Youtube: @kagyublog