

A HobbiBuddha útja

Forrás: <https://fuszenecker.github.io>

Tartalomjegyzék

Invokáció.....	1
Az Igazság	1
A Létezés alapja.....	2
Térbeliség, időbeliség.....	2
Személyiség.....	2
A karma törvénye	3
A megvilágosodás	3
A megvilágosodás menete	3
A személyiség megváltozása	4
Végző	4

Invokáció

*Om pūrṇam adaḥ pūrṇam idaṁ,
pūrṇāt pūrṇam udacyate,
pūrṇasya pūrṇam ādāya,
pūrṇam evāvaśiṣyate.*

Om śānti śānti śāntiḥ!

(Īśa Upaniṣad)

*Óm. Teljes Az¹ ott, és teljes Ez² itt.
Teljestől a teljes elválík.
A teljestől a teljes elszakad,
Teljesnek mégis megmarad.*

Óm. Béke! Béke! Béke!

(Īśa Upaniṣad)

¹ Brahman

² Ātman

Az Igazság

Megvilágosodásom előtt buddhistának tartottam magam, és próbáltam hinni azokban a dolgokban, amelyeket a tanítók tanítottak. Számos kijelentés már akkor sem tűnt valószínűnek, például az, amikor valaki megvilágosodik, hétszínű fénysugár tör elő a testéből, földrengés követi a felébredését vagy Indra isten trónja felizzik, és fel kell állnia, hogy körülnézzen. Már ekkor hangoztattam, hogy ilyen értelemben nem vagyok jó buddhista, mert kizárólag azt hiszem el, és kizárólag azt vallom, amit saját magam tapasztalok. Erre a hozzáállásra jó alapot ad, hogy mérnök vagyok, a mérnökökben pedig alapvetően benne van a jóindulatú szkepticizmus.

A médiában látok néha megvilágosodott mestereket beszélni, akik a saját vallásuk kerekein belül próbálják értelmezni és magyarázni a misztikus tapasztalataikat. Ezt elég szerencsétlen dolognak tartom, mert bár megértem, hogy ez számukra részben megélhető, részben hitelességi kérdés, de az Igazság pontos megismertetése mégiscsak felül kellene, hogy írjon mindenfajta hétköznapi magyarázatot.

Ebben a rövid leírásban összeszedtem, hogy a tapasztalataim alapján hogyan tudja az Olvasó elképzelni a valóságot. A leírásban szándékosan a pontosságot fogom szem előtt tartani, és teljesen figyelmen kívül hagyom a különböző vallások magyarázatait. A nevezéktan tekintetében is megpróbálok elhatárolódni minden eddigi nézetrendszerrel, hogy az Olvasó a legintaktabb képet kapja a létezésről.

A Létezés alapja

A meditációs gyakorlataim során eljutottam a megismerés végső határáig: pontosan láttam, hogy az általunk tapasztalt valóság alapja létezik, és ez egy univerzális szubsztancia. Kevésbé filozofikusan fogalmazva minden létezés alapja, a Létezés (nagy kezdőbetűvel), egy anyaghoz hasonló valami, ami önmagában létező valóság. Ez ad alapot mindennek, amit ismerünk. Úgy tudjuk elképzelni, mint egy nagyon finom ködszerű anyagot, ami bizonyos módon összesűrűsödik vagy összezsugorodik, cseppeket formál, mint ahogyan a köd vízmolekulái is cseppekké állnak össze. Ezeknek a cseppeknek már van formája, le tudnak hullani, tehát van térbeliségük és időbeliségük. A térbeliség is időbeliség nem tartozik magához a közhöz, a Létezés alapjához. A Létezés csak létezést ad a dolgoknak, miközben a dolgok megmaradnak ennek a végső szubsztanciának lenni.

Térbeliség, időbeliség

Ahogy az előző részben elmondtam, az univerzális szubsztancia nem rendelkezik térbeliséggel és időbeliséggel. Éppen ellenkezőleg, saját maga teremti ezek számára is létalapot. Az idő azért van, hogy a dolgok ne egyszerre történjenek, a tér pedig azért, hogy ne egy helyen történjenek. A tér és az idő egyszerre van jelen a Létezésben: minden hely és minden időpillanat egyszerre. Mi az életünket, és az időt általában véve egy lineáris folyamatnak érzékeljük, és ezen nem sokat változtatott a relativitáselmélet sem. Valamely eseménynek vannak téridő koordinátái, egy másik eseménynek is vannak téridő koordinátái, és ezek között esetleg ok-okozati kapcsolat áll fenn. Amit mi téridőnek érzékelünk, azt az események egymáshoz viszonyított helyzete feszíti ki. De ezek az Abszolútum apró összesűrűsödései, a szubsztanciának valamely megjelenési formái.

Személyiség

Felmerül a kérdés, hogy a Létezésnek, a Létezőnek, a Világszellemnek, az Univerzális Tudatnak, a Princípiumnak, a Brahmannak, a Tudat Tiszta Fényének, a Numinóznak van-e személyisége. Nos a válasz az, hogy nincs. Ha lenne személyisége, lenne akarata, lennének szándékai, tervei, akkor a Létezésnek időben létezőnek kellene lennie, időbeli alapjának kellene lennie. Ami persze nincs így, sőt, éppen az ellenkezőleg: a Létezésből következik minden, ami megjelenik a téridőben.

Mivel nincs személyisége, nincs akarata, nem haragszik és nem ítélkezik. Ezért írtak a keresztény és szúfi misztikusok „Isten feltétlen szeretetéről”, és „irgalmáról”. Bárki megtapasztalhatja a végső Igazságot, teljesen mindegy, hogy mi az aktuális állapota. Nem számít, mert a Létezésben nemcsak az aktuális állapot van jelen, hanem minden állapot.

Minden erőmmel kerülöm az „Isten” szót, mert ezen a legtöbbben egy személyes, transzcendentális entitást értenek. De a Létezés sem nem személyes, sem nem transzcendentális. Nincsen benne semmi érzékelésen túli, hiszen ez maga az érzékelő, az érzékelt és az érzékelés is, sőt, az az illúzió is, hogy ez a három dolog különbözik.

A karma törvénye

Ha a Létezés nem ítélkezik, hogyan juthat érvényre a karma törvénye? — kérdezheti joggal az Olvasó. A válasz egyszerű: a karma lokálisan hat, időben és térben, az ok-okozatissággal összhangban. A karma eleve egy ok-okozati törvény. A Létezésben egyszerre van jelen minden, beleértve a cselekvőt, cselekvéseket és a cselekvések hatását is. Még a cselekvés hatásából való tanulás is a Létezés része. Így talán érthető, hogyha valaki (pontosabban: valami) egyszerre látja a teljes film minden képkockáját, a bűnt, a bűnhődést, és a feloldozást, akkor összességében az Igazságot látja. Ez persze csak képletesen értendő.

A megvilágosodás

A karma törvénye addig hat, míg az ember megszokásból (vagy tudatlanságból) igába hajtja a fejét, amíg tart a kozmikus adok-kapok. A Létezés azonban mindenhol jelen van, az ember könnyen rátalálhat, ha néhány pillanatra hajlandó félrerakni az egóját.

A keleti vallások a megvilágosodást minden gyakorló céljának tűzik ki, ezzel egyidőben heroizálják is a buddhákat és a megvilágosodott mestereket, mágikus tulajdonságokat tulajdonítanak nekik és lényegében az istenek magasságába emelik őket.

Ennél többet nem is árthatnának a gyakorlóknak: a megvilágosodás valójában egy egészen természetes folyamat. Nem mondom, hogy könnyű, de nem is kíván emberfeletti képességeket. Az egyik zen mester (Pang Yun?) így írta le a megvilágosodást: *„Mielőtt megvilágosodtam, fát vágtam és vizet hordtam. Miután megvilágosodtam, fát vágtam és vizet hordtam.”* Igen, meg lehet világosodni. De másnap ugyanúgy felkel a nap.

Egy másik szerző ezt írja: *„A megvilágosodás nagyjából olyan, mint amikor egy ház bezárt ablakán akarunk bemászni, miközben az ajtó tárva-nyitva áll.”* Ez alatt — alighanem — azt érti a szerző, hogy a megvilágosodás egy teljesen hétköznapi folyamat, csak mi valamiért túlgondoljuk és túlbonyolítjuk.

A megvilágosodás menete

A gyakorlás során befelé figyelünk, koncentrációt építünk. Figyeljük a testi jelenségeket, a mentális jelenségeket és a megfigyelő tudatot magát is. Felismeréseket teszünk, elkezd megjelenni a dolgok közötti összefüggések tudása, kialakul a bölcsesség.

Ebben az állapotban még jelen van a megfigyelő, a megfigyelt, így létrejön a megfigyelés. Van a megfigyelésnek alanya és tárgya, szubjektum és objektum, ezért ezt duális tudatállapotnak nevezzük.

A gyakorlás egy pontján, amikor a koncentráció elég erős (egyhegyű), a tudat átesik egy én nélküli állapotba, és elegőtlanodik. Ennek az állapotnak az elérését nem nagyon tudjuk befolyásolni, mert olyasmi, mint az alvás: lefeküdhetünk, betakarhatjuk magunkat, becsukhatjuk a szemünket, de az elalvás csak megtörténik. Mi legfeljebb a lehetőséget tudjuk megteremteni. De amikor bekövetkezik ez az én nélküli tudatállapot, elkezd elmosódni a határ a megfigyelő és a megfigyelt, a szubjektum és az objektum között. A duális állapot lassanként egy nonduális állapotba sodródik át.

Néhány másodperccel később beáll a nonduális állapot, ahol a megfigyelő és a megfigyelt nem válik szét. Ebben az állapotban nincs megfigyelés, csak a szintiszta Létezés van jelen.

A személyiség megváltozása

Jogos kérdés, ha a gyakorlás során felismerjük a Létezés végső természetét, megváltozik-e a személyiségünk úgy, ahogyan azt a vallások hirdetik. Végtelenül türelmesek leszünk-e, kedvesek és empátikusak, tudunk-e mások gondolataiban olvasni, tudunk-e repülni, megszabadulunk-e a fájdalomtól és a szenvedéstől, megszabadulunk-e a szamszára körforgásából?

A rövid válasz az, hogy megismerhetjük a Létezés természetét. Ez a tapasztalat nyomot hagy bennünk, és az út, a gyakorlás, a meditáció maga sem múlik el nyomtalanul, pozitív (esetleg negatív) hatások nélkül. De ez a személyiségünkre nem lesz alapvető hatással.

Az új tapasztalatok birtokában is megmaradnak a korábbi képességeink, a — akár negatív — hajlamaink is, de új utak nyílnak meg: amit eddig nem tehattünk meg, mert nem is sejtettük, hogy létezik, az ezután egy újabb opcióként jelenik meg. Ezzel az opcióval élhetünk is, de nem szükségszerűen. Talán legfontosabb példa erre a szamszarából való kilépés képessége: dönthetünk úgy, hogy inkább nem bonyolódunk újra bele, de az is egy opció lehet, hogy visszatérünk a hátramaradottaknak segíteni.

És dönthetünk úgy, hogy ezt a döntést a sajátunknak képzeljük.

Végszó

Ne dőljünk be mindenféle jöttment guruknak! Manapság különösen jó üzlet „megvilágosodott” tanítónak lenni. A hiteles tanító nem keresi a népszerűséget, mert amit tanít, az nem túl népszerű: a fizikalistáknak túl misztikus, a vallásosoknak túl földhözragadt.

Azt higgyük el, amit mi magunk megtapasztalunk. Egyszer a történeti Buddha, Sziddhártha Gautama ezt mondta: „*Légy a saját menedéked, más menedéked ne legyen!*” Egyedül gyakorlás által szerezhethetjük meg a megfelelő tudást és a tapasztalatot; beszédek hallgatása, szertartásokon és beavatásokon való részvétel, filozofálás és fogalmi gondolkodás által még senki sem világosodott meg.