

Semmi gond

Luang Por Liem Ṭhitadhammo

Buddhista tanítások és rövid életrajz

* * *

Ajánlás

A szerzetesek, akik közreműködtek ennek a könyvnek a készítésében, szeretnék megosztani az ebből adódó érdemeket a tiszteletreméltó Panyavuddho Bhikkhu-val, aki váratlanul meghalt, közvetlenül az előtt, hogy ezt a könyvet 2005-ben kinyomtatták. Javaslati és a szövegek fordításához adott tanácsai, illetve a szerkesztésben és a korrektúrában nyújtott segítsége nélkül ez a könyv nem jöhetett volna létre.

Luang Por Liem-ről

Luang Por Liem Ṭhitadhammo¹, a thaiföldi erdei hagyomány buddhista szerzetese Thaiföld északkeleti részén, Sri Saket tartományban született 1941. november 5-én. Húsz éves korában szerzetessé szentelték, ezután falusi kolostorokban gyakorolt. 1969-ben csatlakozott az erdei hagyományhoz. Luang Pu Chah vezetésével gyakorolt, aki később az ország egyik leghíresebb szerzetese lett, és akinek hírneve és befolyása ma is terjed az egész világon. Luang Pu Chah útmutatása szerint élt a Wat Nong Pah Pong kolostorban, Ubon tartományban. Luang Por Liem hamarosan Luang Pu Chah egyik legközelebbi tanítványa lett. Luang Pu Chah 1982-ben súlyosan megbetegedett, ekkor megbízta Luang Por Liem-t a kolostor vezetésével. Később Luang Pu Chah betegsége miatt megnémult, a Wat Nong Pah Pong szerzetesi közössége kinevezte Luang Por Liem-t az apátság vezetőjévé. Ezt a tisztséget a mai napig viseli, őrzi Luang Pu Chah Dhamma örökségét, a szerzetesek, apácák és laikus tanítványok számára kifejlesztett gyakorlási módszerek hagyományát.

Nem sokkal 60. születésnapja után, majdnem tíz évvel Luang Pu Chah halála után, Luang Por Liem Ṭhitadhammót őfelsége, thaiföldi királytól megkapta Tan Chao Khun Visuddhisamvara Thera² tiszteletbeli címet. A

Wat Pah Nanachatban élő közösség számára (Luang Pu Chah Nemzetközi Erdei Kolostor nem thaiföldi szerzetesek képzésére) Luang Por Liem nemcsak nagyra becsült tanító és vezető, hanem az elmúlt tíz évben ő vezeti a szerzetesi felavatás szertartásokat, mint tanító.

Előszó

A könyv első fele Luang Por Liem Ṭhitadhammo Dhamma tanításainak gyűjteménye, amelyek a 2004 májusában, Ausztráliában adott három hetes látogatása során, különböző beszédekben hangzottak el. A beszédet thaiföldi nyelven mondta, az angol fordítás pedig fejezetenként történt. A Dhamma kis csomagokban történő bemutatásának ilyen szokatlan módja miatt, szinte természetesnek tűnt, hogy ezek közül a részek közül néhányat az utazás során több helyen is használjon, és külön címekkel ellátva rakja egymás után a könyvben, ahelyett, hogy a teljes beszédek közül egyet vagy kettőt kiválasztott volna. Reméljük, hogy a szerkesztés, a kiválasztás és az összeállítás meglehetősen teljes képet mutat az összes témáról és hasonlóról, amelyeket Luang Por elmondott a több mint 30 beszédben, és kérdések-válaszok során.

Luang Por-t a Melbourne-i Buddha Bodivana kolostor, a Wat Nong Pah Pong újonnan alapított testvérkolostora hívta Ausztráliába, látogatásának nagy részében itt tartózkodott. A könyvben szereplő Dhamma-beszédek többségét ott mondta el, de néhány Sydney-ből, Bundanoonból (Santi Forest Monastery) és Canberrából (Wat Dhammadharo és a Thai Thai Nagykövetség) származik.

A könyv második fele elsősorban Luang Por Liem életrajzának „Ṭhitadhammajahn” című fejezetének (2002/2545) fordítása. A kiválasztott szövegrész Luang Por gyakorlásának fejlődésére fókuszál, így sok érdekes anekdotát és történetet kihagytunk az erdei szerzetesek életéből.

A thaiföldi erdei hagyomány nem az elméletet hangsúlyozza, hanem az alkalmazást és a gyakorlatot. A fordítás során gyakran szembesültünk azzal a problémával, hogy megtaláljuk a megfelelő egyensúlyt a pontosság és a mondandó szellemiségének ábrázolása között. Számos Páli kifejezés szintén eltérő jelentéssel bír a thai nyelv köznyelvi használatában, amelyen általában az erdei hagyomány Dhamma-beszédeit elmondják.

Lehet, hogy sok olvasó nem ismeri a Dhamma magyarázatának sajátos stílusát az erdei hagyományban, ahol a tanítók szabadon, jegyzetek nélkül beszélnek, közvetlenül szívből, inkább személyes tapasztalatokat adnak át, nem pedig tudós szempontokat követnek. Bármilyen kétség vagy kérdés felmerülése esetében a legjobb, ha megpróbálsz megtudni a szavak mögött álló jelentést saját gyakorlatod és vizsgálódásod segítségével. Ez összhangban áll Luang Por Liem egyik kedvenc mottójával:

Figyeld meg és fedezd fel,
Adj neki hangot,
Használd, hozd létre.

Reméljük, hogy ez a könyv sok olvasónak segít a Dhamma gyakorlásában. Elnézést kérünk minden hiányosságért és hibáért, amely a könyvben előfordulhat, és - utoljára, de nem utolsósorban - megköszönjük a sok szerzetesnek és laikusnak a Wat Nong Pah Pongban, a Buddha-Bodivana kolostorban, a Wat Pah Nanachatban a segítséget, amit nyújtottak a kiadvány megjelentetésével kapcsolatban.

az angol fordítók
(Wat Nong Pah Pong, 2005. június (2548).

„Ez az egykedvűség állapota ...
egykedvűség minden helyzetben.
Minden gond, aggodalom vagy hasonló gondolat
a tudatból teljesen eltűnt. ”

Dhamma tanítások

írta: Luang Por Liem

az ausztráliai tartózkodás alatt elhangzott Dhamma-beszédekből
összeállítva

* * *

Alkalmazkodás

A Dhamma gyakorlása során a dolgok apránként változnak. Semmilyen módon nem lehet kényszeríteni vagy siettetni a változást,

hasonlóan ahhoz, ahogyan ezt a kolostort építjük³. Ha kolostort akarsz építeni, akkor fokozatosan, apró lépésenként kell dolgozni. Így lehetővé válik a kiigazítás és fejlesztés a munka során. Ilyen a Dhamma gyakorlásához való hozzáállás is. Valószínűleg lehetetlen mindent egyetlen nap alatt megvalósítani, tehát lépésről lépésre kell haladnunk.

Ausztrália és Thaiföld nagyon hasonlóak, ezért nem számítottam túl nagy különbségre, itt is időnként boldognak vagy boldogtalannak érzik magukat az emberek, mindenhol így van ez.

Természetesen az, hogy valaki hogyan érzi magát, az éghajlattól is függ, de az időjárást akkor találjuk nehéznek, ha a fizikai ellenállásunk gyenge. Ha kialakítunk valamilyen ellenállást, akkor egy másik éghajlaton sincs semmi nehézség. Nem gondoljuk azt, hogy túl meleg vagy túl hideg van, – semmi értelme, - csupán azt, hogyan alkalmazkodjunk. Ugyanez vonatkozik a gyakorlásra. Nem lehet azt várni, hogy a gyakorlás mindig jól megy. Nézz előre, és a gyakorlást tekintsd folyamatos alkalmazkodásnak! Bármi hibás, javítsd ki, ami helytelen, add fel!

De ne feledd, ha valakinek a látásmódja hibás, annak a fejlődése nem tart helyes irányba. Ha valaki helytelen álláspontot képvisel (agati dhamma), az a Dhammával ellentétes. Vegyük például, hogy valaki egyenetlen talajt lát, és használatra alkalmatlannak minősíti. Ez nem helyes. A talaj egyengetése és az újbóli lesimítása után a talaj használható. Még a durva föld is használható, ha a dolgok megfelelően vannak elrendezve. Másrészt, ha a dolgok nincsenek jól elrendezve, akkor a legegyszerűbb és legfinomabb földterület is használhatatlan lesz.

* * *

Dukkha⁴

A négy nemes igazságban szereplő Dukkha-nak két csoportja van: dzicikha dukkha és cetasika dukkha, a testből származó dukkha és a tudatból származó dukkha. A tudatban a Dukkha a téves nézetek miatt merül fel. Ez akkor fordul elő, amikor a tudatot olyan egészségtelen minőségek árasztják el, mint például téveszmék vagy vágyak.

Amikor a testi dukkha-ra gondolunk, rájövünk, hogy ez valami olyan, amit folyamatosan megtapasztalunk a testünkben. Elmondhatjuk, hogy ez

az élet része. Ott kell lennie. A test, amelynek ürítenie és vizelnie kell, ez a dukkha. Az éhség és a szomjúság kellemetlen érzés (dukkha vedanā), ennek kielégítése kellemes érzés (sukha vedanā), de valójában az egész folyamat nem más, mint dukkha.

A dukkha, amely közvetlenül a tudatból származik, a vágy hatására keletkezik, ez a taṇha⁵. A tanha soha ki nem elégíthető állapot. Ugyanúgy, ahogy a nagy óceánok, amelyekbe az összes folyó belefolyik, soha nem telnek meg, így a taṇha sem lesz elégedett soha. A Buddha így beszélt erről:

Nincs olyan folyó, mint a sóvárgás. (DHP. 251)

* * *

Mi maradt?

Amikor gyakoroljuk a testre vonatkozó éberség meditációt, a testünk pusztulására és végére összpontosítunk. Arra összpontosítunk, hogy a test sem részben, sem teljes egészében nem tartalmaz semmi olyant, amit önmagunknak nevezhetünk.

Minden nap meghalunk, de ez az elmúlás rejtett módja, nem pedig a test nyilvánvaló halála. Látható ez abban a tényben, ahogy a dolgok megváltoznak. Meghalunk a gyermekkorból, amikor felnőtté válunk. Ez is a halál. Abban az életszakaszban, amikor a test leromlik, és amelyet nem tudunk már olyan egyszerűen kontroll alatt tartani, mint korábban, ez is a halál. Az élet különféle összetevői (khandhā) azt teszik, ami természetes, és egyszerűen szétesnek. A Föld földre, a víz vízre, a tűz tűzre és a szél szélre. Marad ezek után valami, amit önmagunknak tarthatunk?

* * *

Úgy olvad el, mint a hó

Az idő könyörtelenül múlik. A Buddha szarvasmarhákhoz hasonlított minket, amelyeket a vágóhídra vonszolnak. Minden egyes nappal kevesebb az időnk. Életünk olyan, mint egy harmatcsepp, amely a fűszál hegyén csillog, vagy olyan, mint a lehullott hó, amelyből hógolyót gyúrunk⁶ - ha rásüt a nap, elolvad, és amikor megjön a szél, elpárolog és nyoma vész.

A Buddha azt ajánlotta, hogy lássuk ilyen módon az életünket, ne engedjük a káros szenvedélyeinknek és a vágyaknak, ekkor szabadon

élhetünk, így lehetünk önmagunk mestere.

* * *

A tudat természete

A fizikai világon kívül létezik a tudat világa is. A tudatnak nincs anyagi formája, de van egy bizonyos közege, amelyben boldogság, szenvedés, zavar vagy béke jelenhet meg. A Buddha ezeket a nāma dhammának (mentális jelenségek) nevezte, és ezeket a tapasztalatokat nevezzük „tudatnak”.

Tudatunk csupán a nāma dhamma megnyilvánulása. Nem mondhatjuk, hogy az elme rossz vagy „teljesen gonosz”. Minden attól függ, hogyan közelít meg a dolgokat és hogyan viszonyulsz hozzájuk. Éppúgy, mint a természetben található fizikai elemek: pl. kövek, sziklák, homok vagy fák, hegyek és víz. A víz csak akkor hasznos erőforrás az életünkben, ha leszűrjük és megtisztítjuk. Ha ügyesen szűrjük, feldolgozzuk és tisztítjuk, akkor ezek az erőforrások jótékony hatásúak és hasznosak lesznek számunkra. A Buddha úgy látta a tudatot, mint valami természetes dolgot, amelyet tovább kell fejleszteni és javítani.

A képzetlen tudat szűretlen, mint egy nem előkészített víz, amely tele van porrézecskekkel. Vannak olyan szennyező anyagok, amelyek keverednek a nāma dhammával, és amelyek veszélyesek, ezért tegyünk erőfeszítéseket a tudatunk megtisztítására és fejlesztésére.

* * *

Az tudat fejlesztése

A tudat fejlesztése - vagy a tudatállapotok fejlesztése - megköveteli, hogy az ember alkalmas körülményeket teremtsen, hogy e körülmények között ne kelljen aggódnia. Az ember lehorgonyoz a jelen pillanatban, (paccuppanna dhamma), óvatosan és tudatosan éli az életét, így védelmezi önmagát.

Amikor megfontoljuk és végiggondoljuk, mi a megfelelő és mi nem, felismerjük azokat a dolgokat, amelyek veszélyesek és hátrányosak, mert ezek magukért beszélnek. Teljesen nyilvánvalóak. Ilyen például a helytelen

gondolkodásmód vagy a rossz hangulat. Mindenki egyértelműen érzi ezeket.

* * *

Út a jó cél felé

A Buddha azt tanította, hogy bármi, amit a jó tulajdonságaink fejlesztése és támogatása érdekében teszünk, a jólét és az előrehaladás érzését kelti. Ekkor elmondhatjuk, hogy „jó cél felé megyünk” (szugati), vagy egyszerű szavakkal „megyünk a mennybe”.

A „menny” itt azt a világot jelenti, ahol az ember pozitív lelkiállapotban van. A pozitív tudatállapotok világa olyan tudatra utal, amely mentes a nyugtalanságtól és más egészségtelen magatartástól, például kapzsiságtól, gyűlölettől és téveszmétől - olyan tudat, amely lehetővé teszi számunkra a boldogság megtapasztalását. Minden tőlünk függ. Ezért tanította a Buddha, hogy tudnunk kell, hogyan fejlesszük és javítsuk önmagunkat. Ha a tudatot hagyjuk a természete szerint működni, az nem sokat segít rajtunk. Olyan ez, mint a természeti erőforrások és az alapanyagok. Ha nem dolgozzuk fel és nem formázzuk meg őket, akkor a természetes állapotukban nem használhatók. Azok a helyek, ahol élünk, menedéket biztosítanak a nap, az eső, a meleg és a hideg ellen, de csak építés és fejlesztés után váltak ilyenné.

Az ember nem tökéletes, amikor megszületik. Minden, amit elérünk, csak azért lehetséges, mert fokozatosan kifejlesztettük oktatással és képzéssel. A tanulás során sok szempontból megváltozhatunk. Tőlünk függ, hogy szélesebb látószögben, őszintén és helyesen megértsük magunkat. Ekkor megtaláljuk a helyes irányt.

* * *

Mara legyőzése

Vannak olyan időszakok, amikor a gyakorlás során problémákkal és kellemetlen lelkiállapotokkal szembesülünk. Ezeket az állapotokat az érzékek birodalmával való érintkezés okozza, amikor Māra három lánya, „Rāga”, „Arati” és „Taṇha⁷” kísértenek meg bennünket.

Ilyen időszakokban tarts ki, és kérdezd meg magadtól: honnan jönnek ezek a kihívások, és milyen formában merülnek fel? Mindegyiket a saját tudatunkban tapasztaljuk. Mentális táplálékok, amelyeket magunk hoztunk létre, ők saṅkhārak⁸. Ez egy döntő szempont, amelyet meg kell értenünk. Ellenkező esetben a kétségek és aggodalmak (amelyek magunkkal és gyakorlatunkkal kapcsolatban tapasztalhatók), annyira erősödhetnek, hogy azt gondolhatjuk: jobb felkelni és távozni, hagyjunk fel a megvilágosodás elérése érdekében tett erőfeszítéseinkkel.

Csábítást érzünk, hogy feladjuk a gyakorlást, de van egy apró érzés, amely mélyen bennünk azt mondja, hogy nem kellene mindenről lemondanunk. Ismered azt a Buddha-ábrázolást, amelyen a Buddha szerepel Māra által leigázva? Pontosan mit is jelent a Buddha kéztartása? Láthatod, hogy a Buddha teste már fel akar állni: a térdét már felemeli, de keze még továbbra is lenyomja. Olyan, mintha azt mondaná: „Várj, várj csak egy percet, nézzük meg közelebbről a helyzetet!” Így kell szembenéznünk az ilyen gondokkal.

* * *

Tudatra ébredés

A Dhamma gyakorlása segítségével meg kell ismernünk önmagunkat. A Buddhának sem voltak tökéletesek a követői. Sok energiát áldozott a tanítványok fejlesztésére és tanítására, az ismeretek továbbadására és az új szokások elterjesztésére, amíg el nem érték a tökéletességet. Hosszú időbe telt, mire célba értek.

Velünk pontosan ugyanez a helyzet. Gondolj csak arra, hogy a múltban soha nem figyeltük tudatunk világát. Csak a vágyaink szerint láttuk a dolgokat. Azt tartottuk jónak, ami kielégítette a vágyainkat és kívánságainkat. Amikor meglátjuk az igazi érzéseinket, az sokkoló lehet, és rájövünk, hogy változtatnunk kell a mentalitásunkon. Például, amikor kellemetlen érzéseket tapasztalunk, amelyek negatív hatással vannak ránk, meg kell találnunk a módszereket és eszközöket, hogyan vessünk véget nekik.

Ha eljutunk oda, amikor meg tudjuk állítani a negatív tudatállapotokat, akkor igazán jótékony hatást értünk el. Lépésről lépésre egyre több tudást és megértést szerzünk arról, hogyan használjuk a módszereket. Ha

boldogság vagy szomorúság merül fel a tudatunkban, nem kell beleragadnunk, nem kell elvesznünk benne, és így szenvedést sem tapasztalunk majd.

Látjuk, hogy ez a tudatra ébredés a belső életünkben zajló folyamatok megértésének egyik módja. Ez a valódi tudás.

* * *

Összpontosíts az elengedésre!

A választott meditációs tárgytól függetlenül már rendelkezél olyan eszközzel, ami békéssé tesz. Csak arra kell összpontosítanunk, hogy megakadályozzuk a megragadást és azonosulást okozó hozzáállásokat a szimpatikus vagy antipatikus emberekkel és a világi dhammakkal (lokadhama⁹) kapcsolatban, mert ezek leigáznak bennünket.

* * *

Csak egy edény

Vizsgálhatjuk a testet (kāyagatāsati) annak érdekében, hogy kifejlesszük az elkülönülés érzetét (viveka), amikor megtapasztaljuk, hogy nem birtokoljuk a testet. Ekkor megpróbáljuk a testet a természetben létező elemek és azok összességeként (khandhā) látni.

Lehetünk férfiak vagy nők, a társadalom más-más névvel és szokásokkal különböztethet meg bennünket, ám lényegében az emberek tapasztalatai megegyeznek. A szenvedés, amelyet mindenki átél, ugyanaz. A boldogság vagy a boldogtalanság, az elégedettség vagy a csalódás érzése ugyanaz. Erre összpontosíts!

Ha felismerjük, hogy saját testünk és mások teste lényegében azonos, akkor ez a tapasztalat hozzásegít a vágy és a sóvárgás lecsendesítéséhez. Valójában nincsen különbség az emberek között. Ha ezt belátjuk, a másik emberre elfogulatlanul tudunk tekinteni.

Sose gondold úgy, hogy a másik ember felsőbbrendű, alsóbbrendű vagy ugyanazon a szinten van, mint te! Ne feltételezzük, hogy jobbak vagy rosszabbak vagyunk másoknál, vagy velük egyenlők! Ezzel a hozzáállással távol tarthatjuk magunkat az önteltség illetve saját fontosságunk érzésétől.

Így gyakoroljuk a kāyagatāsati-t. Ha eljutunk az elkülönültséghez, akkor ezt hívhatjuk kāyaviveka-nak, a test elkülönültségének.

A test ugyanolyan, mint egy tárgy, amit használhatunk, mint például az alamizsnás-tál. Az alamizsnás-tál csupán egy tartó, amely az élelmet tartalmazza étkezés közben. Csak egy edény. Hasonlóképpen, testünk csak a vizsgálódás tartóedénye, amely segíti a valóság megértését.

* * *

Saját feladatok

Az „elvonultságról” (viveka) szólva - valójában az, hogy „elvonultan” élünk, bizonyos mértékben saját magunktól függ. Bármilyen szerepet jelölt ki számunkra a társadalom, meg kell kezdenünk a szamanák¹⁰ életét élni. Bármit gyakorolunk, bármi a feladatunk és a szokásaink, mi tesszük ezeket. A saját felelősségünk vállalását gyakoroljuk.

A saját problémáink, ehhez senkinek sincs köze. Mások nem ismerik a tapasztalatainkat. A mi feladatunk a tulajdonságaink és szokásaink megvizsgálása. Érzéki típusúak, dühösek vagy tévelygő típusúak vagyunk? Időnként ezek a karakterek keverednek. Az ember lehet például érzéki és dühös, vagy érzéki és tévelygő.

Természetesen ezek hajlamok. De törekednünk kell arra, hogy gyökeresen kitépjük és véget vessünk nekik. Nyugodt tudatállapotra kell törekednünk, és megfelelő eszközöket kell alkalmaznunk, amelyek elvezetnek a békéhez.

* * *

Távolság a társadalomtól

Az emberek társadalomban élnek, kommunikálniuk kell, és elkerülhetetlen, hogy sok összeütközést kell megélniük. Szembe kell néznünk a világ bonyolultságával. A Buddha azt tanácsolta, hogy tiszta tudatossággal és éberrel figyeljünk abban a pillanatban, amikor kapcsolatba kerülünk a világgal. A szem látja a formákat és a színeket, a fül, amely hallja a hangokat, az orr, amely szagokat érez, a nyelv, amely ízlel, a test érzi az érintést, és - végül – a tudatban megjelennek a képek, amelyeket ezek az érzékelési tárgyak idéznek elő.

Mindezen tapasztalatokat meg kell rostálnunk. Óvatosan szembe kell néznünk a dolgokkal - úgy, hogy megértsük a felmerülő összes hatást. Ha

világosan látod a dolgokat, akkor ezek a tárgyak elveszítik értéküket.

Olyan ez, mint amikor gyerekekkel vagyunk együtt. A gyerekek sok mindennel szeretnek játszani. De látva egy gyermek játékait, mindannyian egyetértünk abban, hogy számunkra jelentéktelenek – mint például egy baba.

Ha megvizsgáljuk tapasztalatainkat, egy idő múlva inkább pusztá szemétnek tekintjük őket, olyan dolognak, amelynek nincs igazán haszna. Ezeket már nem tartjuk fontosnak - legyen az akár harag, kapzsiság vagy tévedések, vágy, idegenkedés vagy tudatlanság - mindezt szemetes kupacnak tekintjük. A szemét nem valami kellemes dolog. Senki nem lát értéket a szemétben, tehát elmúlik, ha tudatosan észrevesszük és megfigyeljük. A harag, mint tudatállapot elhalványul, a kapzsiság tudatállapota elhalványul. Ezekből az állapotokból végül elkülönülés érzése merül fel. A „társadalomtól” való elkülönülés megtörténik: azzal, amit a szem lát, a fül hall és az orr szagol.

Amikor az elkülönülés érzése megjelenik, árnyék és hűvös van, és megtapasztaljuk, hogy menedékbe értünk. Ez a menedék megszabadít minket a problémáktól. Olyan érzés, mintha egy házban naptól, esőtől, hőtől és hidegtől védve élnénk. Semmi sem okozhat nekünk gondot.

* * *

Lehetőség biztosítása

A Buddha azt javasolta azoknak, akik együtt gyakorolnak és törődnek a közösségük jólétével, hívják fel egymást a „felszólításra”. A Buddha ezt a pavāraṇā-nak hívta, hogy „lehetőséget adjunk egymásnak.” A szerzetesek csoportjának a pavāra előírás szerinti kötelessége¹¹.

Ez azt jelenti, hogy lehetővé tesszük, hogy figyelmeztetést és konstruktív kritikát fogalmazzunk meg egymás felé. A kritika ne a nézetekre, véleményekre vagy elgondolásokra vonatkozzon! A cél az, hogy rámutassunk a felmerülő kérdésekre, vagy figyelmeztessük egymást a lehetséges problémákra. Gőg vagy önteltség nélkül kell történni, mert egyikünk sem tökéletes, aki ezen az úton jár.

Néha csak előre nézünk, és nem látjuk, ami mögöttünk van. Bizonyára van néhány gyenge pontunk és mások segítségével megvilágíthatjuk azokat. Tükröt tartunk egymásnak, hogy világosabban lássunk, és arra a területre

tudjunk összpontosítani, ahol fejlődnünk kell. Ezért mondjuk el a kritikánkat. Ez segít, hogy a helyes irányba változzunk.

Amikor valaki rámutat egy hibánkra, vagy arra, ami nem sikerült jól, egyszerűen elfogadjuk. Megbízunk a többiekben, és nem feltételezzük, hogy elfogultságból figyelmeztetnek minket arra, amit helytelenül teszünk.

Amikor erős érzelmekkel, például haraggal vagy akár fizikai erőszakkal cselekszünk, elismerjük, hogy ez rút, piszkos viselkedés. Ha megengedjük másoknak, hogy „felszólítsanak” minket, ez segít nekünk, hogy igazán meglássuk, amit csináltunk. Azt a viselkedést, ami nem tetszik nekünk, azt valószínűleg más ember sem szereti. Az ilyen cselekedetek nem fogadhatók el a társadalomban. Ha megtesszük, másokat zavarunk vele, és kellemetlen embernek tartanak majd.

A szerzetesi közösség a pavāraṇā-t ünnepélyesen gyakorolja, és a csoportban elfoglalt rangtól, állapottól és életkortól függetlenül kell lefolytatni. Nem számít, milyen tapasztalt az ember és az sem, milyenek a képességei.

* * *

A fák társadalma

Közösségben élünk és így támaszkodunk egymásra. Olyan ez, mint az erdő „társadalmi élete”. A „fák társadalmában” nem az a helyzet, hogy minden fa egyenlő. Vannak nagyok és kicsik. A helyzetük úgy lesz biztonságos, ha a nagy fák a kicsikre, a kicsik a nagyokra támaszkodnak. Nem igaz, hogy egy nagy fát nem fenyeget veszély. Ha jön a vihar, a nagy fák dőlnek ki. Hasonlóképpen a kis fáknek is támaszkodniuk kell a nagyokra. Ha nem lennének nagy fák, amelyekre támaszkodhatnak, akkor eltörnének.

Minden társadalomban így kell együttműködniük az embereknek. A Buddha tanításának követése enyhítheti azokat a problémákat, amelyek a kellemetlen helyzetekben jelennek meg. Az embereknek értelmüket, éberségüket és bölcsességüket kell használniuk, így emelkedhetnek az állati viselkedés fölé. Ezért dicsérte a Buddha az éberséget és a bölcsességet.

* * *

Teljesen szabályos

Ha a társadalomban való élet mindennapi szenvedését nagyon nyomasztónak tartjuk, akkor az valóban nagyon nehéz lesz. Ha magától érthetőnek tekintjük, akkor egyszerűen természetessé válik. Olyan ez, mint amikor egy fára nézünk és nagynak látjuk, akkor nagygyá válik, ha kicsinek látjuk, kicsivé válik. De ha nem tekintjük a fát sem nagynak, sem kicsinek, akkor nem sokat tudunk mondani róla, és teljesen szabályossá válik.

Gát

Miközben a társadalomban élünk (amit „nagy családnak” nevezhetünk), igen szélsőséges helyzetekbe keveredhetünk, ezért sokszor kell türelmesnek lennünk. Amikor olyan helyzetben vagyunk, hogy nem látnak bennünket, és úgy érezzük, hogy büntetlenül cselekedhetnénk valami rosszat, türelmesen fogjuk vissza magunkat!

A türelem egyfajta energia. Pontosan olyan, mint a gát, ami a víztároló vizét tartja vissza, ahogy itt Melbourne közelében is láthatjuk. A türelmes kitartás hasonlóképpen segít nekünk.

Türelmesen viseljük el azokat a helyzeteket, amikor érintkezésbe kerülünk a körülöttünk lévő emberek érzelmeivel! Függetlenül attól, hogy megkapjuk azt, amit szeretnénk vagy sem, türelmesen viselkedünk. Ha elengedjük a dolgokat, le is tehetjük azokat, és a türelmes kitartás ily módon lemondássá vagy áldozattá válik. Ez az emberi minőség a társadalmon belüli kölcsönös támogatás fontos formája, és így jobban megérthetjük az életet.

* * *

Dicséretes szolgálat

Óriási dicséret illeti azokat az embereket, akiknek az a feladatuk, hogy szolgálják a létezésük végére jutottakat, akik elérték a halált¹². Elhivatottan végzik a hamvasztás körüli feladatokat, vigyázva arra, hogy ne jelenjen meg sértő vagy rút látvány. Úgy teszik a dolgukat, mintha az elhunyt rokonai vagy testvérei lennének.

Ez a fajta kapcsolat a társainkkal az emberi birodalomban rávilágít arra a tényre, hogy mindenki végigjárja ezeket az állapotokat, hogy születés,

öregkor, betegség, halál és egyik sem kerülhető el. Így segíteni egymást dicséretre méltó viselkedés.

Ezek a szertartások tükrözik, hogyan támogatjuk és gondozzuk egymást. A Buddha dicséretesnek tartotta ezt a szolgálatot az elhunytakkal kapcsolatban. Azt javasolta, hogy a szerzetesek gondosan és alázattal gondozzák gyakorló társaikat, akik életük végére értek, és lehetőségnek tekintsék ezt arra, hogy egymásnak szolgáljanak.

* * *

Beteg emberek

Ha mások elégedettek velünk, dicsérnek, ha elégedetlenek, hibáztatnak minket. Ha hibáztatnak, gyakran megsértődünk, és boldogtalannak érezzük magunkat. De ha éberek és bölcssek vagyunk, rájövünk, hogy akik szenvednek és rosszul érzik magukat, olyanok, mint az a beteg, akinek romlik az állapota. Az ápolók és az orvosok tudják, hogy ilyenkor a betegek általában haragosak és türelmetlenek. Az ápoló személyzet természetesnek veszi, és nem figyel az ilyen viselkedésre.

Hasonló a helyzet akkor, ha kritika ér minket. Szeretettel, kedvességgel, jóindulattal, barátsággal és együttérzéssel (mettā és karuṇā) kell közelednünk azokhoz, akik kritizálnak bennünket, mert szenvednek, és nem ismerik önmagukat. Ha a szeretetet sugározzuk, akkor nem vágunk vissza, hanem barátságot és együttérzést mutatunk feléjük. Így az érzelmek lecsillapodnak, szelíddé és békéssé válnak.

* * *

Nem akarják

A Buddha, miután elvágta a kapzsiság, a gyűlölet és a téveszmék gyökerét, elégedetlenség és harag nélkül élte tovább az életét. Tudata megtelt jóindulattal és együttérzéssel - mettā. De ez a jóindulat nem társult a vággyal, mert ellenkező esetben az továbbra sem volna kielégítő és tökéletes.

A Buddha azt javasolta, hogy az üresség fényében nézz a világra, hogy meglásd a világi dolgok ürességét. Nem mondta, hogy segítenünk kell és

tanácsokkal ellátni azt az embert, aki szenvedést és fájdalmat észlel. A Buddha nem így látta a világot.

Azt mondta:

Kammunā vattati loko

(A világot a kamma¹³ mozgatja).

Ha tanácsot adnának azoknak az embereknek, akik a kamma hatása alatt állnak, akkor megkérdőjelezzik a tanácsunkat. Nem fogadják el a segítségünket. Nem akarják.

Olyan ez, mintha emberi táplálékot adnának a bivalyoknak vagy a teheneknek. Nem akarják. Fűvet akarnak.

* * *

Rajongás a világ iránt

A Buddha azt tanította, hogy a világ lényei - ami a saját tudatunk világát jelenti – folyamatosan az érzéki vágy birodalmában élnek. Állandó tapasztalatunk, hogy az érzékiség elborít bennünket. Folyvást vágyaink után loholunk a kívánatos tárgyak nyomába.

A megkívánt tárgyak az „énre” és az ahhoz kapcsolódó anyagi dolgokra vonatkoznak. Foglyul ejtenek, rajongást váltanak ki, és zaklatottnak érezzük magunkat. A Buddha arra tanított bennünket, hogy lássuk tisztán a világi folyamatokat és önmagunkat. Ha éberen megfigyeljük ezeket a folyamatokat, meglátjuk valódi természetüket, hogy nem tökéletesek és nyilvánvalóan hibásak.

Felismerjük, hogy a világ iránti elégedetlenség olyan torz állapot, amely kellemetlen érzést, bánatot és gyászt okoz. Mind a fájdalom, mind az öröm, a jó és a rossz a szenvedés állapotába zár, és megperzsel minket.

Látnunk kell a létezés körében ránk leselkedő veszélyt, hogy reagálhassunk, és megváltoztassuk a hozzáállásunkat. Ébernek és körültekintőnek kell lennünk, amikor kapcsolatba kerülünk a világgal, és így megszabadulunk a rajongástól, belebonyolódástól és belekeveredéstől. A megszabadulásra törekszünk, és feladjuk a „személyazonosság” és az „én” érzetünket.

* * *

Jól felszerelt

A buddhista írásokban felsorolják az ébredéshez vezető tényezőket:

a négy helyes erőfeszítés, az éberség négy alapzata, az energia négy alapja, az öt képesség, az öt hatalom, az ébredés hét tényezője és a nemes nyolckrétű ösvény.

Ha ezeket egy tényezővé szeretnénk összevonni, akkor az minden bizonnyal az éberség lesz.

Mindannyian rendelkezünk az éberség négy alapzatával - a test, az érzések, a tudat és a dhammák. Van testünk és vannak érzéseink: boldogság, szenvedés, kellemes vagy kellemetlen érzés. Emlékezetünk és tudatosságunk tökéletes. Tapasztaljuk késztetéseinket, a jó és rossz gondolatok burjánzását és tudatunk (viññāna) képességét, ami az érzékszervekből származó információkat fogadja. Minden feltétel adott az éberség gyakorlásához.

Éberen kellene életünk minden helyzetét megfigyelni az itt és mostban. Ezért tanította a Buddha, hogy tudatosan és világos értelemmel éljük életünket, éberen összpontosítva, megfigyelve és megvizsgálva azt.

Először is megpróbáljuk tudatunkat a jelenben tartani. Ne aggódj a múlt és a jövő miatt! Minden tapasztalás a jelen pillanatban történik (a tudatunkban), és minden dolog tökéletes. A jelen pillanat minden ok és minden eredmény is egyben, mivel a jelen pillanatban jó vagy rossz okokat és feltételeket hozunk létre (a jövőre vonatkozóan). Ezért tanította a Buddha azt, hogy megfontoltan és tudatosan kell élnünk.

Tehát ezek a felébredéshez vezető tényezők olyan dolgok, amelyekkel már mind rendelkezünk. Összefogva és támogatva egymást a gyakorlásban ebben a kolostorban élve, nem kell megtapasztalnunk a külső világ káoszát és nehézségeit.

Csak azt kell megtanulnunk, hogy óvatosan és körültekintően figyeljük meg magunkat. A gondosság és a körültekintés helyes megértést eredményez (sammā ditṭhi). A helyes megértés nem más, mint a béke.

Mit lát az, aki helyes nézettel rendelkezik? A szenvedést látja, a szenvedés okára úgy tekint, mint amit el lehet hagyni, a megszűnést - anicca, dukkha, annattā¹⁴ - megvalósíthatónak látja, és az ember higgadtan visszafogottan él. Ez a négy nemes igazság, a szenvedés, a származás, a megszűnés és az út. Az igazsággal összhangban lévő élet a bodhipakkhiya

dhamma, az ébredéshez vezető dhamma. A helyes nézőpont tiszta megértéshez, békéhez, nyugalomhoz vezet, és megtisztítja a tudatot.

Ezek olyan tulajdonságok, amelyek lehetővé teszik a fejlődést. Mindenki képes megtenni, ha erőfeszítéseket tesz, mindig tudatában tartja, belátja a fontosságát, és nem áll meg, nem adja fel. Ezt hívják állhatatos menetelésnek, amit addig folytatunk, míg el nem érjük a célt, amíg az ember sikert nem arat.

„Viriyena dukkham accenti”

(A szenvedés erőfeszítéssel legyőzhető)

Ez egy nagyon világos megállapítás, ennek megfelelően kell gyakorolnunk és viselkednünk.

Ne ess a tunyaság vagy a tompaság csapdájába! A tompaság és a tunyaság elgyengít, lemeríti az energiánkat, és elaltat bennünket. Légy határozott! Ismered a Buddha kemény fogalmát:

"Akkor is, ha csak a bőröm, izmaim és a csontjaim maradnak meg, és ha a testem és a vérem kiszárad, akkor sem állok fel, nem lazítom meg az erőmet és nem hagyom abba az erőfeszítést, amíg el nem érem a felébredést."

A fogadalom mutatja, hogy milyen erős és kemény volt az elhatározása. Valóban nemes ember volt. Ideális, tökéletes lénynek, „hősnek” is nevezhetjük, kiváló, páratlan kitartású és tudatosságú ember volt. Nem gondolt arra, hogy „nem tudom megtenni”, mert a Dhamma olyasmi, amit az emberek képesek végrehajtani és megvalósítani. Mindannyian emberek vagyunk, meg tudjuk valósítani azt, ami igazán hasznos.

Nincs konfliktus

A buddhista iratokban „folyamba lépésnek” (sotāpatti) nevezzük azt az energiát, amely csökkenti életünk konfliktusait, és békés emberré válunk. A folyamba lépés enyhíti a kapzsiságot, a vágyat, a gyűlöletet, a haragot, csökkenti a téveszméket és a tudatlanságot. Ez azt jelenti, hogy kevésbé erőszakosan élhetjük az életünket. Mindenféle konfliktus fokozatosan lecsökken, és végül megoldódik.

Aki konfliktus nélkül él, az igazán boldognak érzi magát. Ennek a fajta boldogságnak nincs sötét oldala. Semmi nem okoz szorongást. A létezésnek

ez igazán kitűnő módja.

A Buddha idejében számos példa volt erre, a Buddha tanítványai általában erényesen, figyelmesen és éberrel éltek. Ha valaki megvalósította tudatának ezen minőségét, szellemi és érzelmi élete kiegyensúlyozottá válik. Olyan érzése van, hogy miközben töretlenül halad az úton, semmilyen akadály és veszély nem leselkedik rá.

Ilyen életvezetés nem csak a szerzetesek feladata. Mindenkinek, aki még életben van, kötelessége olyan állapotban tartania a tudatát, ami nem vált ki konfliktusokat.

* * *

Semmi gond

Gyakorlás során az érzéki örömök és a helytelen tudatállapotok megszűnnek, a tudatban minden dolog keletkezése és burjánzása megáll, még az úgynevezett „vitakka” (gondolatok) is. Csak éberség és tiszta megértés marad. Az összes helytelen gondolat eltűnik.

A „helytelen gondolatok eltűnése” azt jelenti, hogy egyre több öröm van az életben. Az érzéki örömökbe való belemerülést a Buddha veszélyesnek tekintette, mert soha nincs vége, és újabb és újabb sóvárgást okoz. Ezért ezeket a gondolatokat meg kell szakítani.

Amikor megszűnnek a helytelen tudatállapotok, az elragadtatás, az öröm (pīti) és a nagy boldogság (sukha) érzése marad. Az elragadtatás után jön a hatalmas boldogság tapasztalata. De ha alaposan megvizsgáljuk, ez a boldogság is válhat akadállyá. Az észlelés működésében zavar illetve torzulás alakulhat ki. Ezt „vipallāsa” –nak nevezzük. Vipallāsa ellentéte a vipassanā¹⁵-nak. A Vipassanā a világosság megjelenését és a teljes megértést jelenti.

Amikor az elragadtatás és boldogság érzése megjelenik, továbbra is fenn kell tartanunk az éberséget, hogy el ne tévedjünk, amikor ezt a hatalmas boldogságot megtapasztaljuk. Ne ragadj bele abba a gondolatba, hogy elérted „ezt” vagy „azt”. Az embernek el kell engednie a boldogságot, hogy eljuthasson az egykedvűség állapotába (upekkhā).

Egyszerűen hagyd abba a spekulációkat és az aggodást, és légy éber! Maradj a jelen pillanatban, a paccuppana dhamma valóságában! Semmiért sem kell aggodnod.

Ha valaki így gyakorol, akkor igazán boldog lesz, a külső dolgok már nem érintik meg. Nem kell aggodnia az életkörülményei miatt. Lehet enni és akár koplalni is. A Buddha ezt megvilágosodásával bizonyította be. Észrevetted, hogy miután végül elfogyasztotta Sujāta tejberizsét (a megvilágosodás napján), csak folytatta tovább a meditációt? Egy pillanatig nem aggodott az életkörülményei miatt.

Végül a Buddha megsemmisítette vágyait és szennyeződéseit. Ez a tapasztalat mindent megváltoztatott. Ha már nincs több fekete, minden fehérré válik - ez a természet törvénye. Olyan változás ez, amely automatikusan megtörténik, és amelyet a természet irányít.

Azt érezzük majd, hogy nem vágyunk semmire, nem szeretnénk megkapni a dolgokat, és elkerülni sem szeretnénk semmit, ahogy azt az átlagemberek teszik. Az érzékszervek továbbra is működnek, de úgy, hogy nem mutatnak "megtévesztő képet" ¹⁶. A fül hallja a hangokat, de nem csap be. A szem továbbra is látja a dolgokat - férfiakat és nőket is láthat - de káprázat nélkül.

Más ez az élmény, mint egy átlagemberé, aki azonnal azt gondolja, hogy „ez jó”, amikor lát valamit, vagy „ez nem jó”, amikor valami mást lát. Az a különbség, hogy a megvilágosodott ember nem érzi az egyetértést vagy egyet nem értést. A megvilágosodott ebben különbözik a többi embertől. Ez a megvilágosodásban bekövetkező változás természete.

Volt már ilyen tapasztalatod? Bárki megtapasztalhatja ezt! (Luang Por nevet...)

Kérdések és válaszok

Luang Por Liem-mel, különféle beszélgetésekből összeállítva.

Ausztráliai tartózkodása alatt laikusokkal és szerzetesekkel a Buddha-Bodivana kolostorban

K: Amikor valaki meditációs szót (parikamma) használ, hangosan kell ismételtetni?

V: Erre nincs szabály. Ha egyedül vagy, akkor hangosan is csinálhatod, de ha másokkal együtt gyakorolsz, magadban is mondhatod.

Amikor belélegzel, kimondod a „Bud -” szótagot, és amikor kilélegzel a „dho”-t. Ez a név egy olyan ember neve Páli nyelven, akit tiszteletben tartunk és amely jó érzéseket vált ki bennünk. „Buddho” azt jelenti, aki tud és felébredt. A felébredés pont olyan, mint mikor alvás után ébredünk. Amikor tudatossá válunk, felállunk, és a minket érő benyomásokra éberséggel és tiszta tudással reagálunk.

A másik módszer, amelyet használhatunk, ha a tudatállapotokra koncentrálunk és megfigyeljük azokat, azért, hogy megértsük az ember mentális tapasztalatait. Buddha szerint az ember tudatának megfigyelése biztonságot ad. Megfigyeljük, azért, hogy megszabaduljunk Māra csapdájából. Itt Māra azokat az érzéseket jelenti, amelyeket a tudatunkban tapasztalunk, és ezt kedély-állapotnak nevezzük. A Buddha azt mondta:

Te cittam saññamessanti mokkhanti mārabandhanā

Aki a tudatát megfigyeli, megszabadul Māra kötelékeitől. (Dhp. 37)

K: Úgy hallottam, hogy megnézted a hamvasztást a Melbourne-i krematóriumban. Mit taníthat nekünk ez a téma?

V: Amikor az ember látja a hamvasztást, rögtön feltehet önmagának néhány kérdést. Például: Ma elégették ezt az embert, de holnap ki tudja kit fognak elégetni ... Talán engem? Ezek helyes kérdések, mert segítenek az élet megértésében. Amikor a természet által elkerülhetetlen események bekövetkeznek majd, nem kavarnak fel minket.

A Buddha ajánlotta a hamvasztó-helyek felkeresését, mert így nem veszünk el örömeinkben és jókedvünkben, amikor azok elragadnának bennünket. Vessünk egy pillantást arra, ami enyhíti a vágyakozást és ellenszenvünket! Nézzük meg a hamvasztást, így csökkenthetjük az önmagunk fontosságának érzetét, és az „én” és „enyém” téveszméket. Ha önmagad így megkérdőjelezed, akkor tudatodba nyugalom és béke költözik.

K: Ha gondolkodunk a halálról, akkor lehetséges, hogy az ember depresszióba kerül? Szükséges egy tanító segítsége, vagy hogyan lehet megakadályozni a depresszió kialakulását?

Kezdetben előfordulhat, hogy ilyen tünetek jelentkeznek, de ha hozzászoktatod magad ehhez a szemlélődéshez, akkor eltűnik a szomorúság.

Korábban, amikor fiatal ember voltam, barátaimmal múltattam az időt. Mindenki nagyon jól érezte magát, és amikor szóba hoztam a halált, senki sem akart róla beszélni. Mindenki elmenekült, kerülte a témát.

Az emberek nem akarnak olyan dolgokkal szembenézni, mint a halál. Nem akarnak belebonyolódni. Baljóslatúnak tartják. Amikor felhozom ezt a témát, emlékeztetni kívánom az embereket a halálra, hogy tudatosan nézzenek rá. Isahn-t¹⁷-ban az elhunytak búcsú-ünnepségeit „Jó ház-ünnepségnek” hívják. Ezen események során az élet természete megtapasztalható.

K: Látom, ahogy itt ülsz mosolyogva, nyugodtan, könnyedén és kiegyensúlyozott lelkiállapotban, és amikor magamra nézek, azt látom, hogy még mindig szenvedek, és nem igazán tudok mosolyogni. Azért van így, mert nem gyakorlom helyesen a Dhammát, igaz?

V: Valószínűleg tudnád... Valamilyen segítségre van szükséged, hogy a gyakorlásod erőteljesebb legyen. Ha több az erő, akkor a dolgok önmaguktól működnek.

Ez a gyakorlás egyik szintje. Olyan ez, mint a hegymászás, ami természetesen fárasztó, de ha elérted a csúcst, a kimerültséged megszűnik.

Úgy van, ahogy Luang Pu Chah mondta, egy helyi bölcs tai mondást idézve:

Ha fára mászol, csak menj előre, ne állj meg, és ne fordulj vissza. Ha felmész egy hegyre, menj lassan és megfontoltan.

K: A gyakorlásunk során szükségszerű, hogy szenvedést tapasztalunk?

V: Ha eszünk, akkor az a cél, hogy jóllakjunk. Ha nem hagyjuk abba az evést, akkor biztosan jól fogunk lakni. Evés közben arra vágyunk, hogy enyhítsük az éhségünket, ha tovább eszünk, akkor az éhség megszűnik. Gyakorlásunk során még mindig szenvedést tapasztalunk, de kifejlesztünk néhány jó tulajdonságot is.

K: Mit tanácsolsz, hogyan fejlesszük a jóságot?

V: A jóságnak számos változata létezik, de mindnek egyetlen célja az, hogy támogasson a szenvedés megszüntetésében. A Buddha ezt a jóságot puñña²-nak nevezte.

Mi a puñña? Az egyik része a másik ember támogatása és segítése. Például, ha balesetet látunk utazás közben, segíthetünk. Ha másoknak segítünk, akkor javul a tudatunk minősége.

Az egyik ember felajánlást tesz a másiknak. Thaiföldön félnek segíteni egy balesetnél. Régebben az emberek őszinték és megbízhatóak voltak. Manapság már nem olyan barátságosak.

Ma, ha valaki egyszerűen, gondolkodás nélkül segít, és nincs tanú, könnyen megvádolhatják, hogy ő okozta a balesetet. Ezért az emberek óvatosak és gyanakvók. Ez egy olyan változó társadalom tünete, ahol már nincs bizalom. Mások segítése azonban a jóság és a kölcsönös támogatás építésének egyik módszere.

A helytelen cselekedetektől való tartózkodás, az úgynevezett „pokol katasztrófái” útjáról való letérés, jótékony érzéseket vált ki. Valójában az emberek által feltalált és létrehozott dolgok előnyösek, de ha rosszul használják őket, akkor veszélyesek és hátránnyal járnak. Az olyan gyógyszerek, mint például a morfium vagy a koffein, széles körben használatosak. De ha rosszul használják fel őket, akkor az ember megőrülhet, idegrendszerének egyensúlya felborulhat. Tisztán kell értenünk, mi a jó és mi nem az. Nemhiába tanította a Buddha, hogy tartózkodjunk a konfliktushoz vagy agresszióhoz vezető dolgoktól, és határozzuk el, hogy jót cselekszünk. Ez csak szándék kérdése.

A gyakorlás első fázisa a sīla¹⁸. Ezután jön az éberség-meditáció gyakorlása – például a testtartások éber megfigyelése. Továbbá ügyesen és bölcsen gondolkodva kell élned az életed.

Már beszéltem arról, hogy milyen nagy jelentőségű életünkben az elektromos energia felhasználása. Elektromos világítás használatakor ébernek és tudatosnak kell lenni (mert az elektromos-áram veszélyes lehet). Ha éberen és körültekintéssel használják, akkor az elektromos energia nagyon hasznos. Örömet okozhat, miközben sok mindenre használjuk, de körültekintően kell bánni vele.

K: Kérdezni szeretnék a metta-ról (jóindulatú kedvesség) mint speciális meditációs gyakorlatról. Tudomásom szerint Thaiföldön erről a kruba-ajahn¹⁹-ok nem sokat beszélnek, Nyugaton azonban nagyon népszerű meditáció. Mi a véleményed erről?

A tanítók azért nem beszélnek a Mettáról, mint egy speciális meditációs gyakorlatról, mert az erkölcsös magatartás (sīla) önmagában létrehozza a mettát. A Mettā együtt jár az erkölccsel, mert az erkölcs a konfliktusmentesség útja.

A jóindulatú kedvességet (mettā) és az egykedvűséget (upekkhā) együtt kell alkalmazni. Ha a mettā mellől hiányzik az upekkhā, akkor nem teljes, és előfordulhat, hogy a gyakorlás során nem lesz megfelelő a fejlődés.

Van olyan mettā is, amely valójában szeretet, igaz? Van szerelem, ami párosul a mettā-val. Emlékszel arra a nyugati idősebb szerzetesre, aki fogyatékkal élő barátjához „mettā”-val viszonyult (és feleségül is vette)? Úgy tudom el is váltak, nem igaz?

K: Kérlek, adj néhány tanácsot az érzéki vágy enyhítésére!

V: Durvább szinten az érzéki vágy az élelemre, mint ingerre vonatkozik. Ha csökkentjük a vágyat, akkor kevésbé lesz erős, de nem annyira, hogy teljesen eltűnjön. De legalább arra a szintre csökken, hogy meg lehet vizsgálni. Ha így folytatom, konfliktusba keveredhetek a nagy (élelmiszer) gyártókkal ... (Luang Por nevet ...)

A thai ételek különösen veszélyesek?

V: Akármilyen is az étel, ha sokat eszel, az veszélyes. A Buddha a mértékletességet tanította. Ezt bhōjane mattaññutā-nak (az étkezés során a megfelelő mennyiség ismerete) hívják.

K: Folyamatosan gondolni kell a dolgok bizonytalan voltára, a nem kielégítő jellegükre illetve az éntelenségre, hogy az a valóságos bölcsességhez vezessen, amely normális megértésünktől eltér?

V: Attól függ... Ha a megértés már elég mély, akkor minden vágy elmúlik. Ha még nem olyan mély, akkor hasznos eszköz lehet emlékeztetni magunkat. Segít megközelíteni az igazi bölcsességet (paññā)).

... Ha csak az emlékezetből megy, akkor szükséges...

Hasznos lehet, mint amikor jól ismerjük a térképet. A térkép ismerete hasznos.

K: Szeretnék kérdezni a tudatban felmerülő és megszűnő jelenségekről, például a haragról. Időnként, amikor egy bizonyos embert látok, dühös leszek. Amikor ez a személy eltávozik, a harag eltűnik. Sok év után is, ha újra találkozom ugyanazzal az emberrel, a harag ismét visszatér. Majd ismét megszűnik. Hogyan kell kezelni az ilyen helyzeteket,

amikor a harag többször is felmerül? Úgy tűnik, hogy a harag folyton jelen van a szívemben...

V: Igazán nem kell foglalkozni vele, és nem kell megpróbálni akadályozni bármely érzés előfordulását. Csak éberén tisztában kell lennünk önmagunkkal.

Az ilyen érzelmek olyanok, mint a látogatók, egyszer csak váratlanul betoppannak. Ám veszélyesek is lehetnek, ezért óvatosnak kell lenni velük. Végül is, amint azt a Buddha mondta, a felmerülő dolgok meg is szűnnek.

K: Tehát nem kell megkérdezni magunktól, miért haragszunk, illetve gondolkodunk rajta? Vagy csak annyit kell megfigyelnünk, hogy az egyszer felmerült harag újra megszűnik ...?

V:... Gyakoroljuk a számādhi²⁰ -t!

Amikor dolgozol, időnként szünetre is szükséged van. Ha a munkát pihenéssel kombinálják, akkor az egyensúlyt teremt. Nem szabad figyelmen kívül hagynunk ezt a munka során. Időről időre tovább kell fejleszteni a nyugalmat, így tudunk igazán pihenni. De ne alapozd a meditációt vágyra illetve kívánságra. Csak addig folytasd a meditációs gyakorlást, míg a nyugalom szokásoddá nem válik.

Néha tisztán megálmodok jövőbeni eseményeket, például baleseteket vagy más kellemetlenséget. Mondjam el ezeket másoknak, vagy tartsam meg magamban?

Az ilyen dolgokat tartsd meg magadnak. Ha más embereket is érint, nem helyes elmondani nekik, mert bár az üzenetek néha nagyon világosak lehetnek, máskor pedig nem.

Az álmok a sañkhāras, a citta-sañkhāras²¹ részét képezik. A jövőről mondhatnak valamit. Néha igazuk van, néha nem. Gyakran tévednek. Felfoghatjuk őket egyfajta tudásnak, és megfigyelhetjük őket, de nem szabad túl nagy jelentőséget tulajdonítani nekik.

K: Hallom, hogy mások arról beszélnek, hogy látomásaik (nimittas) vannak mennyei lényekről (devák) és mindenféle dolgról, amikor meditálnak. Kezdő gyakorló vagyok, és nincs sok tapasztalatom, mennyire hihetek ezekben a látomásokban?

V: Ezek akadályozzák a számādhi fejlődését. Világosan tudnod kell ezt.

A gyakorlás megfelelő módja a samādhi gyakorlása bárhol is vagyunk, de vigyázni kell, hogy ne essünk túlzásba. Kismértékben figyeljünk az érzékszerveken beérkező ingerekre, és egyben korlátoznunk is kell őket!.

A gyakorlást több tényező is támogatja. A Buddha ezt a Dhamma (gunasamāpatti) minősége kiteljesítésének nevezte.

Az első támogató tényező az erkölcsös viselkedés során alkalmazott önmegtartóztatás és fegyelem, a második a motiváció vagy szándék.

A motiváció vagy a szándék azt jelenti, hogy őszinte és tiszta érzésre törekszünk kitartó akarattal és elszántsággal.

Az első tényező az erkölcsös (sīla) önuralom az érzékelési kapukkal kapcsolatos. Az érzékelés-kapui azok a pontok, ahol a sóvárgás (taṇha) megjelenik, és ahol lehetőségünk van kioltani azt. A vágy felmerül, ha örömteli és élvezetes dolgokat (piyarūpa és sātārūpa) tapasztalunk, amikor a szem formákat lát, a fül hangokat hall, a nyelv ízeket érez és a test kapcsolatot teremt. Tudatunkban felmerülő szellemi jelenségek korlátozását gyakoroljuk azért, hogy szeretet és ellenszenv érzései ne vegyék át az irányítást a tudat felett.

Különleges elszántságra van szükség, mert ha egyszer a szimpátia vagy az ellenszenv megjelenik, már nem állíthatók meg. Ezek csak tudatállapotok. Ha felmerültek, csak figyelünk kell a megszűnésüket. A szimpatikus érzés a kāmataṇhā²² egyik formája, az ellenszenv a vibhavataṇhā²³. Figyeljük meg a folyamatot, amikor ezek az érzések eltöltenek minket! A szimpátia érzése hamis, illuzórikus, elkápráztat a szórakozással és örömmel kapcsolatban. Gerjesztik a vágyakat és a sóvárgást, de megfegyelmezhetjük, ha nem engedünk a készítésnek. Félretehetjük őket.

A második tényezőben is rejlik veszély, a motiváció és a gyakorlás szándéka is jelenthet akadályt. Eleinte mindannyian lelkesen jövünk gyakorolni abban a hitben, hogy törekvéseink teljesülnek majd. Idővel az elégedettség csökken, és az elégedetlenség érzése veszi át a helyét. Végül elkeseredünk, fáradtak vagyunk és unatkozunk. Természetesen ez a gyakorlásra is kihathat. Amikor erősnek érezzük magunkat, azt mondjuk, hogy meg tudjuk csinálni a munkánkat, de ha gyengék vagyunk, azt mondjuk, hogy nem tudjuk tovább csinálni. Így van ez.

Folyamatosan tisztázni kell a helyzetet, figyeljük meg a gyakorlásunkat, és tegyük fel a kérdést: „Miért jönnek létre ezek a lelkiállapotok?” Lehet, hogy nem tudjuk megakadályozni, hogy átéljük ezeket, de azt megtehetjük, hogy éberek maradunk. Legalább a téveszméket okozó, veszélyes területeken gyakoroljunk óvatosan, Ha így teszünk, nem lesz olyan érzésünk, hogy korlátok közé kerültünk és rabszolgává váltunk. Ekkor a többi területen is könnyebb lesz a helyzet, nem érezzük súlyosnak a szabadságunk hiányát, és kissé megnyugszunk.

A gyakorlás harmadik támogató tényezője a mattañña (az étkezéshez szükséges megfelelő mennyiség ismerete). Az életünk során mindig tudnunk kell mértéket tartani. Ha korábban olyan körülmények között éltél ahol mindig ki tudtad elégíteni a vágyaidat, akkor a gyakorlás során korlátozottan érzed magad. Sok kellemetlen érzés jelenik meg, többek között az éhség és a szomjúság. Csak ismerd meg és értsd meg őket! Ez normális reakciója a fizikai testnek. Víz és ürít, így természetesen éhséggel és szomjúsággal kell reagálnia. Ezért nem kell aggódni. Persze amit nem szoktunk meg, ahhoz alkalmazkodnunk kell. Ez természetesen időbe telik, de meg lehet tenni. Amikor végül fizikailag hozzászoktunk az új életkörülményekhez, már nem kell többé aggódnunk miatta.

Az életkörülményekkel kapcsolatos kétségek és aggodalmak általában fontos kérdések az új szerzetesek számára. Ezért figyelmeztetett a Buddha az „új szerzetes négy veszélyében”, hogy ne gondoljunk folyton csak a gyomrunkra, és tudnunk kell elviselni a nehézségeket.

A gyakorlást támogató negyedik tényező a jāgariyānuyoga (odafigyelés az ébrenlétre). Ez a tényező a tudatosság fenntartását jelenti, és a tudat figyelésével megőrzi annak világosságát. Óvatosnak kell lenned, és nem szabad engedni, hogy a helytelen hajlamok felmerüljenek. A „helytelen” szó olyan jellegzetes szennyeződésekre és foltokra utal, amelyeket mindannyian jól ismerünk. A Buddha tanította az éberség jelentőségét, azért, hogy megismerjük a tudat helytelen tulajdonságait. Ugyanakkor támogatnunk kell a tudat helyes tulajdonságait. Azt, hogy mi a „helyes”, szintén biztosan kell tudnunk.

A tudat helyes tulajdonságait ügyesen kell támogatni, hogy ne menjen el a kedvünk a gyakorlástól, elkerüljük a kimerültség és lemondás érzését. Ennek ellenére ez megtörténhet. Ha eltűnik a motiváció és elkedvetlenedünk, akkor ezzel szembe kell nézni, és meg kell szüntetni.

Meg kell védened magad ettől! Nem csak te, én is éltem át ilyen tapasztalatokat. Majdnem abbahagytam a munkát. De tekintettel arra, hogy a tanulás fázisában vagyunk, és még gyakorolnunk kell, emlékeztessük magunkat arra, hogy ez a folyamat időt vesz igénybe. Nem lehet néhány másodperc alatt alkalmazkodni az új körülményekhez. Mindehhez idő kell.

Az „új szerzetes négy veszélyének” utolsó két tényezője („az ember csak a gyomrára gondol” , és „hogyan nem tudjuk elviselni a nehézségeket”) : lelkesedés az érzéki örömeik iránt, vagy vágy az egyre nagyobb boldogság megtapasztalására. Végül egy olyan veszély, amivel tisztában kell lenni: férfiak és nők kapcsolatának a veszélye.

K: Egy előző alkalommal az érzéki örömeikről beszéltél, és szívünkben égő tűzhöz hasonlítottad ezeket. Ha figyelmesen megvizsgáljuk, láthatjuk hátrányaikat, tartósságuk hiányát, és azt, hogy az érzéki örömeikben nincs semmi lényeges vagy stabil. Ha gyakran felidézzük ezeket az igazságokat, megláthatjuk a veszélyeket abban a pillanatban, amikor kellemes jelenségek (iṭṭhāraṃañā dhammā) merülnek fel?

Ha éberek vagyunk, akkor látnunk kell őket.

A kellemes jelenségek részét képezik annak, amit a Buddha világi dhammának (lokadhammā) nevez. Ezek a dhamák uralják a világot. A kellemes jelenségek azok, amelyeket a világ boldogságnak tekint, míg a kellemetlen jelenségek azok, amelyeket a világ szenvedésnek nevez. De ha valaki látja a világi dhammák veszélyét, akkor csak a szenvedést (vagy dukkha) látja. Nincs olyan, ami boldogság (vagy a sukha). Csak a dukkha keletkezik és csak a dukkha szűnik meg. Aki ezt látja, megérti a világot és a létezés általános igazságait²⁴. Aki folyamatosan tudatában van annak, hogy a létezésben nincs semmi tartós, az úgy érzi „elege van a világból”. Ez azt jelenti, hogy a világon nincs semmi állandó, stabil, biztos vagy megbízható.

Mit nevezünk a buddhizmusban a nyolc világi szélnek? Biztosan tudjátok. A jóléttel és vagyonnal kapcsolatosak, amelyeket ha megszerzünk, „nyereségnek” nevezünk. A „nyereségünk” veszteséggé válik, amikor elveszítjük. A világi életben dicséretet kapunk, ha értékelnek minket és kritizálnak, ha nem. Tehát a nyolc világi szél: gazdagság megszerzése és elvesztése, rang, hírnév megszerzése és elvesztése, dicséret és kritika, boldogság és szenvedés.

Valójában a nyolc világi szél két részre bontható: sukha és dukkha. De az ariya puggala²⁵, aki a létezés igazságainak megfelelően él, és ezek alapján alakítja ki a véleményét, azt mondaná: nincs más, csak a dukkha felmerülése és a dukkha megszűnése. A világon nincs semmi stabil, állandó, biztos vagy megbízható, ezért az ariya puggala azt tapasztalja, hogy „elege van a dolgokból”. Ennyi az egész, a tapasztalás így működik.

K: És ha valaki a megvilágosodás utolsó lépéséig gyakorol, akkor megjelenik az egykedvűség (uppekkhā) - függetlenül attól, hogy jóval vagy rosszal kerül érintkezésbe?

V: Ha elértük a gyakorlás végét, az érzékek szintjén és az emberekkel kapcsolatban a rokonszenvet illetve az ellenszenvet nem tapasztaljuk már. Férfi és nő - ezek csak a látszólagos igazság fogalmai, nem lesz több érzés, amely az érzéki öröm tárgyához kapcsol. A „tetszik” és „nem tetszik” érzések egyszerűen már nem léteznek többé.

Ekkor a tapasztalataink alapvetően megváltoznak. Például az agyban lévő idegrendszer nyugodt és hűvös lesz. Az érzékszerveken keresztül érkező információk nem érintik, és nem változtatják meg a tudat stabilitását. A dolgokat nem tartjuk sem elfogadhatónak, sem elfogadhatatlannak.

A világ rendkívüli módon letisztul. Ez azt jelenti, hogy az ember bár szemével látja amit „szépségnek” neveznek, de ott számára nincs semmi gyönyörű. De nem negatív értelemben - csak úgy, hogy nincs ott semmi.

Ez az üresség tapasztalata - minden üres. Kicsit ilyen ez. A jelenségek nem érintenek meg bennünket. Vagyis nincs semmi, amire reagálnunk kellene, vagy meg kellene akadályoznunk a bekövetkezését. Csak a legvégső üresség érzése marad.

De ez nem közömbösség abban az értelemben, hogy nincs tudomásunk arról, hogy mi történik. Egykedvűség ez, úgy, hogy minden rendben van. Az ember elégedett. Az embernek elég volt. Nincs semmi, ami hiányozna.

Csak a különféle testmozgások és testtartások elvégzése marad, mint például amikor megpihenünk. Az ember nem pihenhet vágytól hajtva. A pihenés csak a test fizikai feszültségeinek enyhítésére való egyik módszer. Amikor eljön az ideje a pihenésnek, anélkül pihenhetünk, hogy meg kellene tapasztalni a nīvaraṇákat (az öt akadályt).

Ugyanez igaz arra, amikor az ember felébred. Akkor ébredünk fel, amikor eljön az ideje. Amikor alszunk, tudatában vagyunk annak, hogy alszunk. A test alszik, de a tudat éberén figyel. Mondhatjuk rá, ez az „ébredni alvás” (ébredni lenni alvás közben) (Luang Por nevet).

Amikor megjelenik a sukha vedanā (kellemes érzés) az érzék-kapukon keresztül, a sañña (emlékezet vagy észlelés) által tudatosulnia kell, hogy ez kellemes érzés és vágyunk rá. Ez egy olyan mechanizmus, amely akkor jelenik meg, amikor a tudat elég fejlett, hogy időben észrevegye a dolgokat.

Maga a sañña mondja el, hogy: „ezt az érzést vagy dolgot szeretnénk megszerezni?”

Törekedj arra, hogy ne a vágyak irányítsanak! Gyakorolj a gyakorlás kedvéért, és ne azért, hogy bármi is történjen!

Vizsgáljuk meg azokat a dolgokat, amelyek a közvetlen meglátás gyakorlásával kapcsolatosak! Érdekes példát keresnünk a múltban, mert ez irányt mutathat gyakorlásunkhoz. Emlékezzünk a tiszteletreméltó Ānandara, aki a Buddha állandó kísérője volt Tanulmányaidból valószínűleg tudod, mi történt, miután a Buddha letette khandáit²⁶. A tiszteletreméltó Ānanda fenntartotta az éberséget és a tudatos emlékezést (saññārammaṇa), amely módszerre maga a Buddha tanította. A Buddha azt mondta neki, hogy még ebben az életben be tudja fejezni a gyakorlást²⁷.

Amikor eljött az első szerzetesi-gyűlés ideje, tiszteletreméltó Ānanda nagyon jól emlékezett erre a tanításra, és óriási erőbedobással gyakorolt sétáló meditációt végezve. Teljesen kimerült, miközben a megvilágosodásra vágyakozott. Végül feladta a reményt, és azt gondolta, hogy a Buddha szavai valószínűleg csak általános lelkesítés volt. Abban a pillanatban, ahogy tiszteletreméltó Ānanda megnyugodott és elengedte a sóvárgást, megszabadult minden vágytól, már semmit nem kívánt elérni. Megtapasztalta a békét és az ürességet, és végül megszabadult a tudat összes szennyeződésétől.

Nem helyes, ha a munkát vágyak és a sóvárgás készítésére végezzük. Munkánk csak annyi, hogy a tanítások szerint cselekedjünk. Olyan ez, mint egy fa elültetése. Az a dolgunk, hogy kiássuk a gödröt, állítsuk bele a fát, temessük be a gyökereket, trágyázzuk és öntözzük meg. A fa fejlődése, növekedése már a fa dolga. Nem tudjuk befolyásolni. Korlátozott a felelősségünk.

A gyakorlásban „mindent beleadni” azt jelenti, hogy hagyjuk, hogy a dolgok olyanok legyenek, amilyenek. Nem kívánjuk, hogy valami történjen, vagy ne történjen meg. A gyakorlás a dolgok természetes menetéről szól. Haladás vagy fejlődés automatikusan történik. Ha azt gondoljuk, hogy nagyszerűek, a legjobbak vagyunk, ez azt jelenti, hogy valami nincs rendben a gyakorlásunkkal.

Fontos tudni arról a szabályról, amelyben a Buddha megtiltja a szerzeteseknek, hogy emberfeletti szuper-képességeket híreszteljenek magukról, még akkor sem, ha az állítás igaz volna. Hát nem így van? A Buddha nem akarta, hogy a dolgok helytelen irányba fejlődjenek. Ezek az állítások az embert haszontalan dolgokra ragadtathatják.

Gondolkodj így a változtatásról: ahol szenny van, ott tisztaság is van. Ha eltávolítod a szennyeződést egy helyről, akkor az tiszta lesz. Bárhol is legyen a szenvedés, ott van a hiánya is.

2514-ben (1971) az esős évszakot Tan Ajahn Sumedho-val együtt töltöttem. Mosási napokon a szerzetesek Jackfruit-faforgácsból forralt vízzel mossák köpenyüket. Ajahn Sumedho ekkor még nem ismerte a köpeny mosásának ezt a különleges módját. Miközben mosta a köpenyét, azt mondta: - Hová megy a szennyeződés? A szennyeződés még mindig itt van ”²⁸ (Luang Por nevet). Bár a köpeny még mindig piszkos, színe mégis nagyon szép lesz.

Ha az ember vágyakozik, akkor a vágy hiányát is meg lehet látni. Csak figyelj éberen!

K: Ezért mondta azt a Buddha, hogy mindannyiunkban megvan minden, amire szükségünk van a gyakorláshoz és a Dhamma meglátásához önmagunkban? Csak kitartóan kell gyakorolni és meglátjuk?

A gyakorlást a Buddha útmutatásai alapján kell folytatni, és mert ezek a nemes alapelvek (ariyavayasa) az igazság meglátását eredményezik. A Buddha az ariyavamsa (a Tiszteletreméltó családja) tagjairól azt mondja, ők azok, akik elégedettek azzal, amijük van, illetve azzal, amit kapnak. Elégedettek illetve könnyedén megelégednek.

Mindannyian tudjuk, hogy mit jelent az elégedettség: azt, hogy nincs szükségünk többre. A könnyen megelégedés azt jelenti, hogy megbecsüljük a létezőt és a helyes cselekedeteket. Az ariyavamsa tagjai visszafogottan és nyugodtan élnek, ez az alapelvük. Jó példa erre a Buddha ideje alatt a

tiszteletreméltó Assaji, aki híres volt önuralmáról.²⁹ Én is ezt az elvet vallom. Szerintem nagyon hasznos és segít új szokások kialakításában, amelyek megakadályozzák a helytelen cselekedeteket és az elégedetlenség kialakulását. Az önuralom elve azt is megakadályozza, hogy bármi olyanra vágyjunk, amely ragaszkodással tölthet el bennünket.

Az önuralom és a higgadtság gyönyörű tulajdonság. Ez a jó modor jellemzője, és kellemes látni. Emlékezzünk rá, hogy a Buddha királyok és harcosok kasztjában született, akiknek fontos volt a jó modor és a kellemes viselkedés. Egy király vagy harcos tetteinek, makulátlannak és hibátlannak kell lennie.

Igazából mindez az éberségről és a tudatosságról szól, mert így tudjuk azonnal felismerni az életben bekövetkező dolgokat. Az átlagember a dolgokat azonnal minősíti. Ami kedvezőnek tűnik, „jónak” hívja, míg az, ami kellemetlen, az „rossz”. Mindannyian érzünk szeretetet és kötődést bizonyos dolgok iránt. Ezért néha rosszat cselekszünk, vagy másoknak problémákat okozunk. Ez helyes viselkedés? Gondold ezt meg!

Viselkedésünk a tudatállapotunktól és az érzelmeinktől függ. Jól látszik ez, amikor vágy és szeretet, féltékenység, irigység és ellenszenv jelennek meg. Az erős érzelmek tisztán láthatók, ezért ideálisak arra, hogy tanulmányozzuk, megfigyeljük és megismerjük azokat. Ha ezek az érzelmek megjelennek, milyen eszközeink vannak ezek elvágására, megállítására vagy megakadályozására? Több módszert alkalmazhatunk az érzelmek kezelésére, amelyek mind visszavezethetők arra a gyakorlati módszerre, amit „kammaṭṭhāna” -nak (a meditáció klasszikus technikáinak) nevezünk³⁰ Ez önmagunk és tudatállapotunk fejlesztésének gyakorlata. Ha a kammaṭṭhāna módszereket alkalmazzuk, helytelen érzések nem merülnek fel.

A asuha kammaṭṭhāna³¹-ban eszközként használjuk az úgynevezett „asuha” -at, a csúnyát és undorítót. Lehet, hogy ez nem tetszik nekünk és nem tartjuk túl kellemesnek. Azonban huzamosabb gyakorlás után a módszer hasznos lehet a szexualitás, a nemi-vágy és a megkívánás leküzdésére. Ez a változtatás és szabályozás módszere, hasonlóan ahhoz, amikor a piszkos ruhát tisztítószerezrel kimossuk, és ezzel az állapotát a kívánt minőségűre alakítjuk, Ezért van szüksége az embernek a kammaṭṭhāna módszerekre.

A gyakorlás végezhető minden testhelyzetben, álló, járó, ülő és fekvő helyzetben. Amikor bizonyos tapasztalatok felmerülnek, a kammaṭṭhāna-tárgyunkat alkalmazzuk, hogy megfigyeljük és megvizsgáljuk azokat. Olyan ez, mint amikor az építkezésen az egyenetlen, illetve görbe nyersanyagot meg kell javítanunk és alakítanunk, hogy azok tökéletesek és megfelelőek legyenek a felhasználáshoz.

Addig alakítsuk és igazítsuk gyakorlásunkat, amíg el nem érjük a kívánt célt, akkor is, ha ez időnként nehéz és nyugtalanító! De meg tudjuk csinálni. Ha ez meghaladná a képességeinket, a Buddha biztosan nem tanította volna.

A Dhamma egy olyan tanítás, amely az embereknek szól, nekik kell látniuk és megérteniük. Ki az, aki megvilágosodik? Az emberek. Ki tud véget vetni a szenvedésnek? Az emberek. Erre gondoljatok!

Ahol boldogság van, ott szenvedés is van, ahol szenvedés van, pontosan ott a béke. Ez így van. Hosszan, folyamatosan kell figyelni és gondolkodni rajta. Azt mondanám, hogy igazából elég egyszerűen csak figyelni.

Ha csak nézel, akkor semmit sem láatsz. Ha megfigyeled, az önmagáért beszél. Bármi is merül fel a világban, segíteni fog megértésünk fejlesztésében.

Figyeljük úgy a dolgokat, mint amikor a dzsungelben élő vadállatokat tanulmányozzuk, hogy megismerjük életüket és viselkedésüket. Az állatok félénkek és könnyen megijednek, ezért megpróbálnak elrejtőzni. Nem akarják, hogy az emberek megismerjék szokásaikat és életmódjukat. Ezért, amikor belépünk a dzsungelbe, óvatosnak kell lennünk, hogy ne keltsünk gyanút vagy félelmet. Vigyáznunk kell, hogy ne vegyenek észre bennünket. Ha megértjük, hogyan közelítsünk, az állatok megmutatják természetüket és szokásaikat. Ugyanígy kell eljárunk kammaṭṭhāna gyakorlása során. Kitartóan figyelünk kell, és meglátjuk önmagunk természetét. Végül meglátjuk a gyenge pontjainkat. El tudjuk hagyni azt, amit el kell hagyni, ahogy a Buddha mondta: a szenvedésre összpontosítani kell és meg kell ismerni.

K: Luang Por, ennek a lánynak agyaganata van. Az orvos szerint meg fog gyógyulni, de a rák még mindig fennáll. Hogyan lehet kezelnie ezt a problémát?

V: Minden embernek „rákja” van – kivétel nélkül (Luang Por nevet...). Mindenkinek gyógyíthatatlan betegsége van - azaz a halál. Annak ellenére, hogy ezt a „rákot” kezelik, nem gyógyítható. Érted?

Nem feltételezhetjük, hogy problémák nélkül megússzuk. A test a betegségek fészke. Ez a fizikai testünk természete. Ne aggódj ... ennyi. Fogd, ami van, és használd. A szorongás és aggodalmaskodás csak még több aggodalmat okoz, és ez azt jelzi, hogy a fizikai test nem működik megfelelően.

Én is "rákos" vagyok. Elmentem az orvoshoz, és amikor megvizsgált rájött, hogy a szívverésem szabálytalan. "Kicsit kóros." Ezt mondta az orvos. De azt mondtam: „Nem, ez a normális. A szívet régóta használják, tehát elkopott.”

Az ember élete során a dolgok szétesnek. Minden alá van vetve a természet törvényének - nem kell aggódnia. Amikor itt az idő, a dolgok automatikusan megteszik azt, ami a dolguk (Luang Por nevet ...). Nyugalom! Ha a tudatod megnyugszik, boldog leszel.

Bármi legyen is, amellyel szembe kell néznünk, a Buddha azt akarta, hogy legyünk „azok, akik tudják”, és úgy kapcsolódjunk az élethez, hogy elengedjük a dolgokat, és hagyjuk a maguk természete szerint működni azokat. Ha elengedjük, akkor semmi sem nyomasztó. Ha a dolgokat magunkkal cipeljük, csak akkor nyomasztóak. A dolgok cipelése azt jelenti, hogy ragaszkodunk hozzájuk, mintha a miénk lenne, de valójában ebben a világban nincs semmi, amire azt mondhatnánk: „ez az enyém”.

Van a külvilág, ez a Földbolygó felszíne, és ott van a belső világ. A belső világban vannak fizikai tulajdonságok és testi alkotóelemek, amelyeket önmagunknak nevezünk. De nem nevezhetjük ezeket az összeállt alkotóelemeket „sajátunknak”. Minden, ami össze van kötve, szétesik. Az összes létező felbomlik egyszer. Végül minden olyan állapotba kerül, hogy semmi sem a miénk többé.

A Buddha azt akarta, hogy romboljuk le az illúzióinkat. Amikor tévesen értelmezzük a dolgokat, megragadjuk és ragaszkodunk hozzájuk. A sok aggodalom miatt azt érezzük, hogy börtönben vagyunk és a dolgok bilincsbe vernek, annyira, hogy nem maradt fikarcnyi szabadságunk sem.

Nem számít, milyen betegségünk van - kérlek, ne gondolj úgy rá, hogy nagy probléma. Mindez a természet. Minden, ami létrejött, át kell alakulnia. Ez teljesen normális.

A betegség teljesen normális és természetes. Ezért a Buddha megtanította nekünk, hogy tanulmányi és vizsgálati tárgyként kezeljük, és találjunk módszereket annak megértésére. Irányíthatjuk érzéseinket úgy, hogy megszabadulhassunk a bilincseinktől. Ekkor a béke, a nyugalom és a menedék a betegségből jön létre.

Ha ragaszkodunk a dolgokhoz, más tulajdonságok kötnek majd gúzsba: harag, és kapzsiság. Vágy, vonzalom és téveszmék - elsősorban ezek a felelősek azért, hogy a problémák elborítanak bennünket. Ezért tanította a Buddha, hogy gyakoroljunk és vizsgálódjunk, így ezek a helytelen tudatállapotok nem lépnek fel.

A Buddha összes tanítása a szenvedésről (dukkháról) és annak megszüntetésének módszeréről szól. Ennyi az egész tanítás, ha röviden össze akarjuk foglalni.

A szenvedés oka a sóvárgás. Erősödik a szenvedés, ha engedjük, hogy a vágy fűtse. Gyengül, ha tudjuk, hogyan kell megállítani és ellenállni neki. Az ember megszabadul a szenvedéstől, ha tudja, hogyan kell elengedni.

Tehát meg kell ismerni az elengedés módszerét, és hagyni a dolgokat a természetük szerint létezni. Összpontosítsunk arra, ami csökkenti az énérzetet, engedjük el azt, amit a Buddha „attavādupādāna” -nak nevezett, vagyis az én-hez való ragaszkodást!

Az énérzet és az én-fontosságának csökkentése érdekében a Buddha tanítása szerint döntő fontosságú az ekaggatā (egyhegyűség) tudatállapot, vagy más szóval a jelen-pillanatban időzés. A jelen pillanatban időzés nem csak a határozottság és szilárdság alapját teremti meg, hanem lehetővé teszi önmagunk megismerését.

A Buddha egyszerű módszereket adott nekünk. Csak a figyelmünket kell összpontosítanunk, és olyan tudattal kell vizsgálódnunk, amely mentes az aggodástól, kételyektől és bármilyen szorongástól.

Összpontosíts a test fizikai alkotóelemeinek, anyagainak és állapotának természetére! Kezdd azzal, hogy kérdéseket teszel fel magadnak a testről és a külvilágról, és gondolkodj arról, hogy van-e valami, ami hozzánk tartozik! A test több részre osztható; a fejen a haj, a körmök, a fogak és a bőr, amely beborítja és körbeveszi az egész testet.

A Buddha azt javasolta, hogy vizsgáljuk meg, és elemezzük ezeket a testi alkotórészeket, bizonyosodjunk meg arról, hogy nem maradandóak és nem tartós az állapotuk. Végül elemeikre esnek szét. Ezt látva nem

tarthatjuk sajátunknak őket. Hogyan állíthatnánk, hogy „az én testem”, folyamatosan változó halmazra. Csak ideiglenes kapcsolatod van a testtel.

Hasonló ez ahhoz, mint amikor egy éjszakát szállodában, vagy bérelt házban töltünk. Van egy bizonyos idő, amíg ott tartózkodhatunk, például egy éjszaka. Amikor letelik az idő, a ház tulajdonosa azt mondja, menjünk el, és mi távozzunk. Így van az életünkkel is.

A Buddha ezeket a folyamatokat úgy látta, mint a dolgok természetes rendjét. Ha a dolgok megjelennek, akkor meg is kell szünniük, és végül valóban befejeződnek. Ennek belátása egykedvűséget vált ki. Ez megkönnyíti a dolgok, és az én-fontosságának elengedését. Nem kell aggódnunk, ha erről vagy arról a betegségről hallunk.

Mindenki beteg. Legalábbis a vágy betegségében szenved, amelyet minden nap étel fogyasztásával próbálunk gyógyítani - ez az éhség kellemetlen érzése. Kielégítjük azzal, hogy táplálékot adunk a testnek, majd a vizelési és ürítési inger során újabb kellemetlenség jelentkezik. Mindez betegség.

A betegséget meg kell figyelni, és meg kell érteni. A Buddha azt tanította, hogy ne aggódjunk túlságosan miatta. Azt javasolta, hogy gyakoroljunk kiegyensúlyozottan, pont úgy, ahogy lélegzünk. Ne befolyásoljuk a légzésünket, csak hagyjuk, ahogy a levegő ki és be áramlik!

A test elemei és halmazai teszik a dolgukat. Ha így látjuk ezeket a jelenségeket, nem ragadjuk meg a dolgokat és nem ragaszkodunk hozzájuk. Az egykedvűség tudatállapota szükségszerűen megjelenik.

Azok leszünk, akik ismerik minden létező közös tulajdonságait, az anicca (állandótlanság), dukkha (elégtelenség) és anattā (önmagátlanság) három tulajdonságát. Ez békét teremt a tudatban. Nincs semmi stabil és örökkévaló. Megfigyeljük és megértjük ezeket az igazságokat, hogy elengedhessük a dolgokat. Elfogadjuk, hogy a valóságnak ilyennek kell lennie. Így látva a világot a helyes nézet kialakul.

„Minden dolog, ami megjelenik, elvégzi a dolgát,
segít nekünk a megértésünk fejlesztésében.”

Rövid életrajza

Luang Por Liem Thitadhammo
(Phra Visuddhisamvara Thera)

Korai élettapasztalatok

Luang Por Liem (születéskor Nay Liem Chantam nevet kapta) egy szívélyes és barátságos családban született egy ködös reggelen, az Isahn hatalmas rizsföldjei és erdői fölött. Minden jel arra mutatott, hogy egy átlagos gazda egyszerű falusi életét fogja élni. 2484. november 5-én (1941), csütörtökön, a sárkány évében, tizenkettedik hónapban, az újhold harmadik napján született meg. Az otthona Bahn Kog Jahn volt, Tambon Tung Chay, Amphur Utumpornpisay, Sri Saket tartomány. Egy bátyja és egy nővére volt, később két húga és egy öccse született. Nővére és az anyja, Khun Yaai Chi Baeng, apáca lett a Wat Nong Pah Pongban. Apja Khun Por Peng Chantam volt.

Luang Por családja hallgatag volt. Ritkán beszéltek a szomszédokkal vagy egymás között, ezért a falu különcöknek tartotta őket. Amikor találkoztak a szomszédokkal, szélesen mosolyogtak, de tartózkodtak minden fecsegéstől, szavaikat értékes alkalmakra tartogatták. Abban az időben Thaiföld északkeleti részén az élet jóval keményebb és nehezebb volt, mint ma. Luang Por családjának minden tagja értett a gazdaságban elvégzendő munkákhoz, a mező műveléséhez, a kertészkedéshez, a tehenek és a Vizi bivalyok gondozásához. A helyi falusi iskolában Luang Por a negyedik osztályig jutott. Idősödő apjának és anyjának segített a gazdálkodásban, a szerszámok karbantartásában és az ökörfogat hajtásában.

Tizenhét éves korában elhagyta megszokott és kényelmes otthonát, hogy tapasztalatokat szerezzen, és Thaiföld déli vidékére utazott, Chonburi és Trang tartományokba. A fiatal Luang Por olyan ember volt, aki szereti a békét, minden cselekedete körültekintő és előkelő volt. Soha nem ivott, soha sem játszott szerencsejátékokat. A nemzedékénél szokásos módon volt néhány kapcsolata nőekkel, de mivel nem túlozta el, így nem okozott gondot neki.

Amikor Luang Por elhagyta szülőfalujának ismerős környezetét, kapcsolatba lépett egy olyan világgal, amelyet meglehetősen kellemetlennek talált. Látta, hogy új társai szívesen fogyasztották nagy állatok, például tehen és bivaly húsát. Miután olyan családban nevelkedett,

ahol csak apró állatokat ettek, a nagy állatok húsának fogyasztását undorítósnak és erkölcsileg helytelennek tartotta.³²

A thaiföldi déli Trang tartományban Luang Por egy muszlim családnál állt munkába. Meglepetésére a mester nem kifogásolta, hogy buddhista, és szeretettel vette Luang Port a szárnyai alá, úgy vigyázott rá, mintha saját gyermeke lett volna. Még azt is megengedte, hogy Luang Por részt vegyen több iszlám szertartáson. Nem zavarta, hogy világi szempontból Luang Por más nemzetségű, hitű és társadalmi-gazdasági színvonalú családból származik. Ekkor Luang Por rájött a muszlimokkal való tapasztalatai alapján arra, hogy bár egyes emberek kultúrája és háttere eltérőnek vagy idegennek tűnhet, a többi hitrendszerrel nincs semmi baj, ha ők is erkölcsösek és szellemi hozzáállásuk lehetővé teszi, hogy bízzanak egymásban, és tiszteletben tartsák a másik embert. Amikor Luang Por bejelentette mesterének, hogy haza akar térni, hogy szüleinek segítsen, mestere könnyeket ejtett, és nem akarta, hogy elmenjen.

Élet novíciusként

Amikor Luang Por hazatért, nem folytatta a gazdálkodást. Az Isahn (és Thaiföld nagy részén - bár ez a hagyomány az utóbbi időben megszűnőben van) fiatal férfiak szokása, hogy buddhista szerzetesnek állnak. Van, aki ideiglenesen, mások egész életükre. Tanulnak és gyakorolnak a Buddha útmutatásai alapján, így lesznek családjuk, és a társadalom értékesebb tagjai. Tizenkilenc éves korában Luang Por úgy döntött, hogy novíciusnak jelentkezik, hogy húsz éves koráig megtanulja a Dhamma-Vinaya-t (szerzetesi szabályok), ekkor elég idős lesz ahhoz, hogy kérhesse szerzetessé (bhikkhu³³) való felavatását.

2503. május 12-én (1960) Luang Por belépett a szülőfalujában lévő Wat Bahn Kog Jahn kolostorba. Alig több mint két hét alatt, (május 28-án novíciusi felszentelésére készülve), a temetési énekek kivételével megtanulta az összes hagyományos szerzetesi éneket (a szerzetesek ezt néhány év alatt szokták megtenni). Ám ahogy ez történni szokott, novíciusi első napján temetést tartottak a kolostorban.

Luang Por nem nyugodott bele, hogy nem tud énekelni az eltávozottak szolgálatában, memorizálni kezdte a temetési énekeket, miközben

mosdóvizet készített a tanítójának. Mire a víz felforrt, befejezte a tanulást, és így részt vehetett a többi szerzetessel együtt a temetésen.

A Wat Bahn Kog Jahn-ban abban az időben tizenkilenc szerzetes élt, valamint a kilenc novícius, akiket Luang Porral együtt szenteltek fel. A novíciusok egyik napi feladata az volt, hogy ivóvizet és fürdővizet hordjanak a kútról. Akkoriban a faluban nem volt vezetékes víz, ezért másfél kilométerre kellett elmenni a kúthoz, és a vízzel ugyanazt a távolságot kellett megtenniük - három kilométeres körút.

Luang Por így mesél novíciusi gyakorlásáról, amikor a szellemektől és a haláltól való félelmével szembesült a hamvasztó helyen:

„Már novícius voltam, amikor megpróbáltam a holttesteken való szemlélődést. Abban az időben gyakran hoztak holttesteket a temetőkertbe, hogy ott eltemessék, vagy elhamvasszák őket. Azt mondták, hogy a hely tele van kísértetekkel. Megpróbáltam szembenézni ezzel. Természetesen meg voltam ijedve. Nem volt könnyű meggyőzni magam, hogy kimenjek a temetőbe. Nagyon nehéz volt. Gyakran sötétben, magányosan mentem ki, nem találkoztam senkivel, minden nyugodt és csendes volt.

Miközben közeledtem, bátorság és rettegés kavargott bennem. Néha voltak ott kutyák, akik maradékot kerestek. Ha a kutyák megláttak, megijedtek és azonnal elmenekültek. Az összes hajam szála égnek állt, sikítani szerettem volna. De nem tudtam. Át kellett mennem ezen. Úgy éreztem, hogy a testem tűzben ég. Hihetetlen volt. Végül azt gondoltam: „Ha meg kell halnom, hát meghalok”. Ezt mondogattam újra és újra. Bár azt mondtam magamnak, hogy nem léteznek szellemek, csak a kutyák keresnek ennivalót, továbbra is nagyon féltem. Mindenütt félelem volt. Abban bíztam, ha elég hosszú ideig maradok, a félelem elmúlhat, de ez nem volt ilyen egyszerű. A félelem oldódni kezdett, majd még erősebben tört rám.

Az ilyen élmények során mindentől rettegsz. Nyilvánvalóan becsapnak az érzékeid, egytől egyig.

Szóval ott voltam, tele félelemmel, nincsen menekülés. Végül azt mondtam magamnak: „Itt vagyok. Félek. És akkor mi van? Elfogadom. Ez csak félelem! Halál? Szóval mi lesz, meghalok!” Így néztem szembe újra és újra a félelemmel. A félelem azonban nem múlt el teljesen. Még mindig ott volt; de nem mondhatom, hogy rossz az ilyen félelem. Bizonyos szempontból

jó, mert figyelmeztet. Tehát elfogadtam és ezt gondoltam: „Oké, teljes mértékben elfogadom a félelmet, a félelmet el fogom viselni. Nem figyelek másra, csak erre a félelemérzésre.”

Az esős évszakban Luang Por tanulmányozta Nak-Thamm Tri-t, a Dhamma vizsgák első szintjét. Megtanulta elolvasni és megírni a szent szövegek írására szolgáló forgatókönyvet (Dtua Thamm), amelyet az esős évszak alatti elvonulás után használtak a Dhamma-beszédek során. Luang Por mindig is azt állította, hogy a tanulás és az oktatás értékes alkalom az ismeretek magasabb szintre emelésére. Abban az időben sok könyv - és tanulási lehetőség hiányzott, Luang Pornak nehéz volt megtalálnia az eszközöket a tudás megszerzéséhez. Amikor lehetősége volt, Luang Por nagy igyekezettel folytatta a tanulást.

Felszentelés és Dhamma gyakorlás új szerzetesként

2504 (1961) április 22-én Luang Por-t szerzetessé szentelték Wat Bahn Kog Jahn-ban. Öt nappal a felszentelés után távozott Upajjhāya1 Phra Kru Tahvarachayakut-tól. Rendkívül nyugtalannak érezte magát itt, mivel testvéreihez, nővéreihez, barátaihoz és rokonaihoz közel elkerülhetetlenül tanúja volt az összes boldogságnak, boldogtalanságnak és szenvedésnek, ami azokat érte. Luang Por ezután Luang Pu Gao Mahāpañño-nál (Phra Kru Mongkonchayalag) maradt a Wat Bahn Jahn Saen Chay szülőhelyének másik falujában. A következő két évben ott folytatta tanulmányait. Ezen idő alatt három kicsi Buddha-szobrot faragott ki, köztük az egyik szantálfából készült (lásd az 1. oldalt). Luang Pu Gao kívánságára a szantálfa Buddhát az oltáron helyezték el, és a Bahn Saen Chay falusiak a mai napig a környék védelmezőjeként tisztelik.

Luang Por így meséli novíciusként megélt tapasztalatait és motivációit:

„Amikor novíciussá szenteltek, megpróbáltam olyan tulajdonságokat gyakorolni, mint a lemondás, a dolgok elhagyása, a dolgok végetvetése és kiüresítése. Nem elég, ha egyszerűen köpenyt és szerzetesi státuszt kapunk, valóban előre kell haladnunk a Buddha nyomában. Azért szenteltek szerzetessé, hogy felszámoljuk és megszüntessük vágyainkat és szennyeződéseiket.

A gyakorlásomat figyelve elégedetlen voltam. Időnként meg tudtam csinálni, de néha nem. Ennek oka az, hogy az ember nem biztos magában.

Időnként csak annyit ismerünk fel, hogy szennyezett állapotba kerültünk. Gyakorlásnak nevezzük, de valójában még túl éretlen és sok szempontból elégtelen.

A kezdeti időszakban olvastam a szerzetesi élet magatartási szabályairól, hogy mit kell csinálni este, napközben és éjszaka közepén. Kíváncsi voltam, mit jelent az, hogy „éjjel ül a samādhi-ban”. Az ülés egyszerűen csak ülés, nem igaz? Nem tudtam, hogy mit jelent „ülni samādhi-ban”.

Néztem a Buddha és tanítványainak életrajzát, akiket úgy neveztek: „akik képesek voltak elvágni a béklyókat³⁴, elvágni a dukkhát, hogy megszüntessék a szív összes szenvedését, elégedetlenségét és nyugtalanságát”. Magamat még mindig reménytelennek tartottam. A szokásainknak és hagyományainknak megfelelően azt gondoljuk, hogy aki fiúként született, el kell mennie a kolostorba és tanulnia kell. Ez az igazi oka annak, hogy a fiatal férfiak szerzetesnek mennek. Egy könyvben olvastam, hogy szerzetessé kell válni ahhoz, hogy megtudjak valamit önmagamról, de a szerzetesi életemben úgy tűnt, mintha még nem kezdtem volna el ezt gyakorolni. Csak a tiszteletreméltó tanítóimat szolgáltam, és őket segítve végeztem feladataimat. Bár megpróbáltam gyakorolni, a gyakorlásom túl általános volt. Az éberség és a bölcsesség az én szintemen túl magasan volt, ám mégis elég elkötelezett voltam ahhoz, hogy lássam azt, ha már szerzetes lettem, a gyakorlás a megfelelő dolog, amit meg kellene próbálnom. és keressem a módját. ”

Luang Por emlékezett arra, hogy a „Phra” (thaiföldi „tiszteletre méltó szerzetes”) szót általában „valaki kiválónak” fordították. Reménytelennek érezte magát - még soha nem tudott elérni olyan dolgot, amelyet a szerzetesi életében „kiválónak” nevezhetnének. Egész gondolkodásmódja továbbra is a világi emberé volt, és még mindig nem tudott lemondani az érzéki örömeiről.

Luang Por így emlékezik azokra a gondolatokra, amelyek megkönnyítették a kétségek időszakát, amikor újonc szerzetesként élt:

„Gyakorlásunk során, mivel éppen csak elültettük a fánkat, nem várhatjuk azonnal a virágot és a gyümölcsöt. Az időre kell bízunk a dolgot. Ez természetes. Lehetetlen, hogy a tökéletesség azonnal megjelenjen, de az idő nekünk dolgozik.

Amikor felöltöttem a sárga köpenyt, nem tudtam semmit. Ha egy ideje szerzetesek vagyunk, akkor is vissza-visszatérünk a régi vágányra, mivel az ember tudata még mindig laikus.

Bár a sárga köntöst viselőre az emberek tisztelettel néznek, ő még mindig úgy gondolkodik, mint egy világi ember, szennyes és tisztátalan módon. Gondolkodásmódunk átalakítása mindaddig nem lehetséges, amíg ki nem alakítjuk az új szokásokat. Négy-öt év után is megmaradhat a régi gondolkodásmód. Olyan ez, mintha por lenne a szemben.

Az érzéki világban állandó ingerek és kihívások közepette élünk. Néha azt gondoljuk, hogy nem tudunk ezekkel elbánni. Ám tudjuk, hogy erőfeszítéseket kell tennünk. Ellenkező esetben, amikor az emberek jönnek, meghajolnak és tisztelnek bennünket, úgy érezzük, hogy nem vagyunk méltók rá. Megkérdezzük magunkat: „Mire vagyunk jók valójában? Miért vagyunk ilyen gyengék és közönségesek? Miért vagyunk ilyen gorombák? ”

A kétség kezelésének egyik ügyes eszköze az, hogy visszaemlékezzünk a Buddha és a tanítványainak életére. Ez nagyon jó ösztönző. Ne feledd, hogy még a Buddha számára sem volt könnyű elhagyni a világi életet. Sok nehézséggel kellett szembenéznie, amíg végül átalakította régi nézeteit. A gyakorlására irányuló törekvése és elkötelezettsége, beleértve az összes aszketikus gyakorlatot, sokáig tartott. Tehát, ha időnként visszatérünk a laikusokként való viselkedéshez, az rendben van. Néha megtörténik - velem is megtörtént. Azt gondoljuk: „Ó, annyira reménytelen vagyok...” Néha talán becsaphatjuk, és akár le is győzhetjük magunkat. De valójában az ilyen gondolkodás nem más, mint gondolkodás. A szankharák jönnek és mennek. Akkor miért kellene ilyen módon utat nyitnunk a gyűlöletnek és a haragnak? ”

Luang Por az első két esős évszaki elvonulását³⁵ a Wat Bahn Jahn Saen Chay-nél töltötte, Luang Pu Gao-nál tanult és gyakorolt, aki előkészítette Luang Por-t a Nag-Thamm vizsgák következő szintjére, amelyeket Luang Por 2505-ben (1962) tett le.

Esténként Luang Por ülással vagy sétálással gyakorolt. Miután egy ideje folyamatosan meditált, így meglátta a samādhi-ban ülés előnyeit. Elkezdte a külső és belső körülményeket, önmaga és tudatállapotai tudatosítását és megértésének fejlesztését, valamint azt, hogy hogyan lehet

ellensúlyozni a tudatban felmerülő különböző kilesákat³⁶ és vágyakat. Amikor a nők iránti vágyát és szeretetét érezte, ellensúlyként az asubha kammaṭṭhāna (undorító) elmélkedést használta, ami némi megkönnyebbülést okozott neki.

„Ami a szentírások tanulmányozását illeti, ebben az időszakban egyaránt tanultam, és másokat is tanítottam. Amit az ember már megtanult, felhasználható mások tanítására. Ily módon segítünk egymásnak. Amikor befejeztem a Nak-Thamm vizsgákat, nem kellett többet tanulnom, ezért tovább fejlesztettem a meditációs gyakorlatomat. Abban az időben néhány dhutaṅga gyakorlatot is folytattam³⁷, például, hogy minden nap elmegyek az alamizsnát gyűjtő körútra, vagy naponta csak egyszer étkezem. Néha alamizsnaként csak sima rizst kaptunk. Nem volt semmi hozzá. Össze kellett húzni magunkat. Nem tudtam, vajon ez jótékony-e vagy sem. A türelem és az állóképesség egyszerű gyakorlására jónak tűnt. Végül is maga a Buddha is járt alamizsnát gyűjteni, így mi is követhetjük őt. Ami elég jó volt a Buddha számára, legyen nekünk is jó. Ha tovább folytatjuk ezt a fajta gyakorlást, akkor egy ponton túl energiát meríthetünk belőle. Bár a test hiányt szenved, a szív és a tudat egyre több erőt nyer.

A gyakorlás nem önmagunk kifárasztásáról szól, hanem a saddhā³⁸ kérdéséről, azaz a testnek a kitartás szempontjából történő kipróbálásáról. Elviseljük azokat a körülményeket, amelyek egyáltalán nem kielégítőek? Milyen választ vagy hatást tapasztalunk? Ha kikapcsoljuk az összes szellemi szempontot, hogyan viseljük a fizikai hatásokat? Ha olyan körülményekkel nézünk szembe, ahol hiányzik az étel, képesek vagyunk megbirkózni a hiánnyal? Ezek a kitartás és a türelem gyakorlatai, önmagukban nem tekinthetők valami nagyszerűnek vagy különlegesnek. Ez pusztán kipróbálása annak, hogy megállapítsuk, hogy mit lehet elviselni. Elviselhető az éhezés vagy a szomjúság? Elviselhető-e a fáradtság? Általában az éhség és fáradtság a böjt első két vagy három napjáig érződik, majd a negyedik vagy az ötödik napon ezek az érzések eltűnnek, és a test könnyűnek érzi magát. A türelemmel és kitartással történő gyakorlás nem haszontalan. Valóban nagyon hasznos, ha esélyünk van arra, hogy megvizsgáljuk saját érzéseinket, képességeinket, és elviseljük őket. ”

A Wat Bahn Jahn Saen Chaynél, amikor egy szerzetes speciális gyakorlatokat akart folytatni az ételekkel kapcsolatban, először értesítene

kellett a tanítóját, Luang Pu Gao-t. Luang Pu ekkor emlékeztette: „Ezeket a gyakorlatokat nem azért mutatjuk be, hogy bármit is bizonyítsunk, hanem a Buddha tiszteletére és dicséretére, aki valójában ezt a gyakorlatot javasolta és tanította. Valahogy ki kell próbálnunk őket, és követnünk a módszert. A tizenhárom dhutanga bármelyikének vagy mindegyikének megtartása motiválja szerzetes társainkat, akik még nem próbálták ezt a gyakorlatot. ”

Luang Por második elvonulása után válaszut elé került: levesse-e a sárga köntöst vagy maradjon szerzetes. Alapos megfontolás után úgy döntött, hogy szerzetes marad, mert most már tudta, hogy a Buddha tanítása nagyon mély és kifinomult, működik, és - mind saját, mind mások érdekében - nagyon hasznos. Ezért bölcs dolog egy erősebb alapra helyezni a tanítás megértését, tovább kell tanulni és gyakorolni.

A következő években (2506/1963-tól kezdve) Luang Por Liem különböző kolostorokba ment gyakorolni. Egy-két évnél tovább nem maradt egy helyen, mivel egy idő után mindenhol észrevette, hogy gyakorlása hanyaggá és kényelmetlenné vált. Számos kolostorban megfordult, elment egész Bangkokig. Végül az esős évszakot a Prachinburi-i Wat Saeng Sawang-ban töltötte, ahol gyakorlása nagyon jól sikerült. A hamvasztási mezőn élt, ahol holttesteket égettek, és ez jó lehetőség volt a halál-meditációt gyakorolni. Így számol be erről:

„Időről időre megpróbáltam megnézni azokat a holttesteket, amelyeket eltemetnek vagy elégetnek. Thaiföld középső részén a holttesteket nagyon hosszú ideig tartották a ravatalon, és akkoriban nem voltak tartósítószerrek. A holttesteket néha két héten át is így tartották. Tényleg volt mit látni. A koporsót kinyitják, elmehetsz, és hosszan vizsgálhatod. A test színe tompa és sápadt volt, a holttestek duzzadtak és felfúvódtak, büzlöttek, és nedv szivárgott belőlük. Honnan jött az a sok légy, nem tudom. ”

A holttestekkel kapcsolatos benyomások segítettek Luang Pornak a halálról való elmélkedésben, illetve a szexuális vágy elleni küzdelemben. Még fiatal ember volt, szembe kellett néznie azokkal az akadályokkal, amelyekkel egy szerzetesnek elkerülhetetlenül szembesülnie kell az ellenkező nemű tagokkal való találkozáskor.

Ezen kívül más akadályok is felmerülnek, ha nem ismerjük az új környezetünket. Az esős évszakban úgy döntött, hogy egy bizonyos úton jár, hogy alamizsnát gyűjtsön a három hónap során. Az esős évszak elején, a mezőkön és utakon felhalmozódott vízmennyiség még nem volt nagy, de az

évszakvége felé egyre nehezebben közlekedett. Végül alamizsnás-útvonala és a környező terület teljesen elázott, addig a pontig, amikor már lehetetlenné vált még az utak megtalálása is. Minden nap, amikor visszatért a kolostorba, a köntös-készlete teljesen átázott.

Volt olyan idő, amikor napokig kellett az alamizsnát a feje fölött hordoznia, mert az út egyes részein az árvíz egészen a nyakáig ért. Ennek ellenére kitartott elhatározása mellett, hogy a teljes esős évszak alatt soha nem hagy ki alamizsnagyűjtő utat, és fenntartja a Buddha-i hagyományt. Lehetetlennek tartotta, hogy ne menjen ki. Tehát a fizikai körülményektől függetlenül minden nap elment. Nem számított, milyen szánalmasnak tűnt a faluban élők számára, nem adta fel, és nem engedte el ezt a dhutanga gyakorlat iránti elkötelezettségét.

Ebben az évben nagyon elszántan gyakorolt. Néhány éjjel sétáló meditációt folytatott egy ősi chedi³⁹ körül, amelyet egy előző kor emberei építettek. A történeti beszámolók szerint ez az emlékmű számos áldozati ünnepség helyszíne volt. A régen elhagyott, csak rizsföldekkel és más szántóföldekkel körülvett emlékművet újjáépítették kolostorrá, ez inspiráló környezetet teremtett Luang Por számára, hogy erősítse szorgalmát és a gyakorlását.

Ennek ellenére az egyetlen probléma, amelybe minden nem megvilágosodott lény elkerülhetetlenül beleragadt, a vágy, különösen az ellenkező neműekkel való kapcsolat során. Természetes, hogy egy fiatal szerzetes számára ez nehéz kérdés. A szerzetesi élet kezdeti éveiben ez egy olyan akadály, amely mindig felmerül, függetlenül attól, hogy milyen odaadóan és szorgalmasan gyakorol a szerzetes. Természetesen Luang Pornak is szembe kellett néznie ezzel a kihívással:

„Megvizsgáltam a gondolkodásom során felmerülő mentális állapotokat. Azt tapasztaltam, hogy néha szeretek egy bizonyos embert, majd egy pillanattal később idegenkedést tapasztaltam. A fiatal férfiak és nők valóban felkavarják egymást, de valójában ez tetszik nekünk. Eljuthatunk arra a pontra, ahol nincs olyan nő, aki véleményünk szerint ne volna gyönyörű. Mindegyik csodaszép. A férfiakkal szemben nem merül fel ez a vonzerő, nem törik össze a szívünk, nem úgy, mint amikor a nőkre nézünk. Valami összezavarja a tudatunkat. Ha semleges és kívülállóként

néznénk a nőkre, akkor nem lehetnének olyan nagy hatással. De ez a vonzalom megtörténik, különösen, ha az ember nem gyakorol.

A magam részéről bizonytalan voltam, hogy szerzetesként élhetek ilyen gondolatokkal? Aggódtam az érzéseim miatt, és minél inkább tanulmányoztam a Dhamma-Vinayát (szerzetesi előírások), annál inkább láttam a saját hiányosságaimat. Minden alkalommal, amikor tanulmányoztam a Buddha vagy nemes tanítványainak életét és viselkedését, egyre reménytelenebb esetnek éreztem magam. Megvizsgáltam a négyféle lótuszvirág hasonlatot, és azt gondoltam, hogy ahhoz a csoporthoz tartozom, akik még teljesen belemerülnek a szennyeződések sarába. Úgy éreztem, hogy nagy veszélyben vagyok, és azon tűnődtem, ha sikerült túljutnom is ezen az állapoton, kivirágzom-e valaha is. Vagy csak elhervadok, és tápláléka leszek a halaknak és a teknősöknek? Teljesen elbizonytalanodtam.

A hit tartotta bennem a lelket. Amikor felidéztem a Buddha életét, felmerült a vágy, hogy valóban törekedjem a gyakorlásra. Fejlődni akartam, kipróbálni és megismerni a dolgokat, bár tisztában voltam azzal, hogy hozzáállásom és egész gondolkodásmódom alapvetően még mindig olyan, mint egy laikus emberé. Bármikor, amikor felmerültek a nimiták (meditációs képek), a laikus élet jelenei voltak, nem egy szerzetes látomásai.

Abban az évben motivált voltam, de a tudatom nem volt mentes a kilesától (szennyeződések). Igazából ez jó volt, mivel különleges erőfeszítést és felajánlásokat kellett tennem, hogy legyőzzem az érzéki vágyakból fakadó akadályokat és kihívásokat.

Természetes, hogy fiatal korban valaki vágyik az érzéki örömökre. Normális az is, ha az ehhez kapcsolódó összes fantázia és álmodozás megjelenik. Ezek azok a gondolatok, amelyek így vannak a világi embereknél is. Ezek a tetszés és nem tetszés gondolatai. Minden irányba mehetnek, és soha nem állnak meg. Volt úgy, hogy azt gondoltam, elhagyom a szerzetességet.

2507-ben (1964) Luang Por visszatért Sri Saket tartományba a Wat Bahn Kog Lahn kolostorba, ahol gyakorolni és tanulni is tudott. Az esős évszak után a Nak-Thamm Egk szintjére befejezte a vizsgáit. Abban az időben történt, hogy a Jaokana tambon⁴⁰ éppen lemondott és távozott, ezért

felkérték Luang Por-t, hogy vegye át ezt a rangos feladatot. Tisztában volt azzal, hogy a Sangha-vezetői poszt túl nagy terhet jelentene számára, elutasította a tisztséget és megkérte tanítóját, hogy egyezzen bele abba, hogy távozhasson, és elindult Közép-Thaiföldre, további magasabb szintű tanulmányok elvégzésére. Saraburi tartományba került, ahol várta a lehetőséget, hogy csatlakozhasson egy iskola-kolostorhoz. Ilyen nem volt, így Luang Por elhatározta, hogy az elkövetkező ötödik esős évszaki elvonulását (2508/1965) egyedül egy Wat Bahn Suan nevű üres kolostorban tölti el, ahelyett, hogy tovább tanulna.

Az elvonulás előtt is kereste a lehetőséget, hogy egyedül maradjon a kolostor bot⁴¹-ban, és csendben meditáljon. Időnként, amikor erre volt szükség, Luang Por segített tanítani a fiatal szerzeteseket, de az éjszakát megpróbálta egyedül tölteni, így fejlesztette gyakorlását. Amikor a kolostorban közösségi munka merült fel, vagy a laikusokkal kellett foglalkozni, örömmel teljesítette ezeket a feladatokat, és mások számára is sok hasznos tevékenységet elvégzett. De mindig kereste a lehetőséget, hogy egyedül ülve vagy sétálva meditáljon egy csendes, félreeső helyen, ahol kiléphet a közösségből, és megvizsgálhatja saját tapasztalatait és gondolatait.

Ebben az időben, úgy emlékezik Luang Por, a nőekkel szembeni érzései súlyosan próbára tették a szívét, de mit tehetett - bárhová is megy az ember, végül mindig találkozik ellenkező neművel. Nagyon nehéz teljes mértékben elkerülni a nőket. Így Luang Por úgy döntött, hogy egyszerűen folytatja a csendes, visszahúzódó gyakorlást, ahogy régen – lesz, ami lesz.

Luang Por ötödik esős évszakában egyedül a Wat Bahn Suanban, sok nővel került kapcsolatba. Ez számtalan zavart okozott tudatában. Amint az elvonulása véget ért, Luang Por rájött, hogy ezt már nem tudja tovább elviselni, és úgy döntött, hogy egy ideig elhagyja a helyet. Amikor visszatért, bár a magány hasznos volt a gyakorlása szempontjából, a problémát ismét a nőekkel szemben felmerülő érzelmek jelentették.

„Ha egyedül élsz, de nem túl messze a falutól, a probléma az, hogy látod az embereket a faluból, és ők is láthatnak téged. Én csak kb. 200 méterre voltam tőlük. Ott lakott egy nő, a falu vezetőjének a lánya, egy olyan családból, amelynek komoly befolyása volt az ország azon régiójában. Mint alamizsnát gyűjtő szerzetes, aki idegen ezen a vidéken, a

legjobb szándékából kiindulva teljes szívéből sok mindenben kaptam segítséget tőle.

Úgy alakult, hogy ez a nő minden nap meglátogatott. A gyakorló helyem mögött egy kukoricaföld volt. Közvetlenül a szállásom mellett tartottam néhány tartályt az esővíz gyűjtésére. Ha nem gyűjtesz és tárolsz esővizet az esős évszakban, akkor nem lesz mit inni a száraz évszakban. Ez a nő először azért jött hozzám, mert szomjas volt, és vizet kért. Amikor befejezte az ivást, leült, és beszélgetni kezdett. Szívesen lépett velem kapcsolatba és beszélgettünk.

Ha nem beszélek vele, furcsa vagy talán durva lett volna. Nem tudtam elkerülni a helyzetet, ezért elkezdtem beszélgetni vele. Ahogy az udvarias beszélgetés folyik, erről és arról beszélgettünk egy kis ideig. ”

Amikor öt-hat mondatnál többet csevegünk, az emberi természet olyan, hogy elkezdnek a különféle gondolatok és érzelmek kibontakozni. Tehát, ahogy az természetes egy cölibátusban élő fiatal ember számára, a beszélgetés egy hölgyel különféle gondolatokhoz vezetett. Első látogatása után másnap a fiatal lány újból meglátogatta Luang Por-t. Ezúttal hozott egy mezőgazdasági szerszámot, és letette Luang Por kuti⁴² mellé, hogy ott tárolja.

„Nem tudtam, mit kéne tennem. Minden nap meglátogatott. A nap lement, de még nem tért vissza a faluba. Nagyon fiatal és vonzó volt!

Aztán azt gondoltam magamban: „A falu nagyon távol van ahhoz, hogy egyedül sétáljon haza, ha történik valami, az nagyon kellemetlen volna.” De ha ez a fiatal lány dühös lesz, tönkretelheti a szerzetesi hírnevem. Ezt tartottam szem előtt. és minden erőfeszítésemmel azon voltam, hogy óvatos és körültekintő legyek.

Néha a szemembe nézett vagy elém állt. Amikor ez történt, megpróbáltam kigondolni egy módszert, hogy visszaállítsam tudatom tisztaságát és egyensúlyát. ”

A fiatal hölgy napokig látogatta Luang Por-t, és ez befolyásolta a szerzetes gyakorlását.

„Azért, hogy a felmerült érzéki vágy problémáját megoldjam, gyakoroltam a kammaṭṭhāna és a maraṇānussati⁴³-t, amelyek segítettek. Meglátogattam hamvasztási helyet is. A holttestek szemlélése hozzájárult az

érzéki vágy csökkentéséhez. Ezek a módszerek elég jól működtek, és legalább kismértékben enyhítették a szenvedést. Ebben az időben egy laikus ember hívott meg egy temetésre, hogy felöltöztessem a holttestet. Különösen nagy erőfeszítéseket tettem a holttest szemlélésére. Ez ideiglenes megkönnyebbülést okozott.

De a lány arca, jelenlétének érzése mélyen beleágyazódott a szívembe. Amikor ez az érzés felmerült, olyan volt, mintha benzin ömlött volna egy égő tüzre. A lángok fellobbantak, és ragyogó fénnel árasztották el a tudatom. Tanácstalan voltam, fogalmam sem volt, hogyan oltsam el a tüzet. Amikor bármi felmerült vele kapcsolatban, (pl. viselkedése, jóindulata, bájosága és minden rá emlékeztetett) felkavaró volt a számomra.

A nők és a szerzetesek kapcsolata általában a nő által választott stílusban és módon valósul meg, tehát egyáltalán nem volt befolyásom, és könnyen lehetett, hogy a helyzet nagyon kockázatosná válik. Szerencsére egészséges szégyenérzetem és önuralmam fenn tudta tartani a szerzetesi lét erős érzését. Thaiföld azon régiójában a nők egyáltalán nem félnek a szerzetesektől. Szeretnek találkozni és beszélgetni velük, és ha nincs ürügy a beszélgetésre, akkor kitalálnak valamit. És nem távoznak könnyen. Te jó isten, majdnem elkaptak engem is... Szörnyű állapotban voltam. Valami, ami már hosszú ideje rejtőzött bennem, most a napvilágra került. Szerencsére tudatában voltam és felfogtam, hogy túlságosan mélyen érint meg a dolog, ezért tudtam kihúzni magam alóla. Megragadtam az első adandó alkalmat, és elmenekültem, mielőtt valami nem megfelelő történt volna. Még mindig képzetlen voltam, és más módon nem tudtam volna megszabadulni, ezért úgy döntöttem, hogy búcsú nélkül távozem.”

Miután sikeresen megoldotta a nőekkel való kapcsolat veszélyes helyzetét, Luang Por visszatért Srí Saket tartományba, a Wat Bahn Jahn Saen Chay-be, és a Nak-Thamm oktatásában segített a kolostorban élő szerzeteseknek, akikkel korábban együtt élt. A Srí Saketben töltött idő alatt segített egy iskola felépítésében a falusi gyerekek számára. Ez a tevékenység némileg megszabadította a nőekkel kapcsolatos problémáitól. Ennek ellenére a nők iránti vonzódás továbbra is igazi gondja maradt, bár megpróbált nem gondolni erre, és a Buddhába és tanításaiba vetett hite továbbra is rendületlen maradt.

A következő, 2508-as (1965) esős évszak közeledtével Luang Por úgy döntött nem vándorol tovább, és úgy határozott, néhány speciális

gyakorlatot folytat, hogy a tudatát erősítse. Azt vállalta, hogy az ételt csupán saját maga gyűjti alamizsnaként (azaz a kolostorba felajánlásként behozott különféle ételekből nem szabad ennie). Azt is elhatározta, hogy a tanítást kivéve nem érintkezik a többi emberrel. Külön élt a többiektől, visszavonult, és gyakorolta a számadhit a légzésre figyelve. Állandóan gyakorolt, amíg végül meglehetősen békésnek érezte magát. Amikor erős érzelmek merültek fel benne, gyakorlása enyhíteni tudta azokat.

A 2508-as (1965) esős évszak után Luang Por Bahn Buyao-ba ment, ahol arra kérték, hogy hat újonnan felavatott szerzetest tanítson az ülő, illetve sétáló meditációra, éneklésre és a kolostor napi szokásaira. A 2509 (1966)-es esős évszaki elvonulás után visszament a Wat Bahn Jahn Saen Chay-ba, ahol a következő esős évszakot töltötte. Folytatta a szorgalmas gyakorlást, majd az elvonulása után tovább vándorolt, hogy új tanítót keressen. Számos kolostorban járt, többek között Wat Sung Noen-t Korat tartományban, ahol három napig tanulmányozta a Luang Por Boon Mee, a Luang Pu Mun és a Luang Pu Tongrat tanítványa gyakorlási módszereit. Ezután Ubon tartományba utazott, mert néhány laikus beszélgetését hallotta, akik a Wat Nong Pah Pong⁴⁴-ról és Luang Pu Chah tanításairól beszéltek. Luang Por Liem-nek azonnal felkeltette az érdeklődését, amit az ottani tanítási és gyakorlási módszerekről hallott.

„Amikor beléptem a Wat Nong Pah Pong kolostorba, és áthaladtam az út mindkét oldalán sorakozó fák árnyékában, nagyon kellemes és megnyugtató érzés fogott el. A kolostor területét szépen felsöpörték, az erdőben egymástól távol, hosszú, rendezett sorokban szerzetesi lakókunyhók álltak, és ez olyan kellemes látvány volt, amiben eddig soha nem volt részem.”

Bár Luang Por késő este érkezett, de az egyik Wat Nong Pah Pong szerzetes, aki valamilyen munkát végzett, elirányította Luang Pu Chah kunyhójához. Miután Luang Por tiszteletét tette Luang Pu Chahnak, rövid beszélgetést folytattak, Luang Pu Chah utasította őt, hogy menjen aludni a sála⁴⁵-ba.

„Azonnal megszerettem Luang Pu Chah gyakorlati előírásait. A gyakorlás stílusa rendkívüli módon természetesnek tűnt. Elégedett voltam a szerzetesek és a novíciusok jó modorával, magatartásukkal és életmódjukkal. A kolostor környezete csendes volt - pontosan azt kerestem.

Még rövid tartózkodás és gyakorlás után is békét és visszavonultságot tapasztaltam meg, mind a testemben, mind a tudatomban, ezért még jobban tetszett a hely.”

Miután két éjszakát a Wat Pah Pong-en töltött, Luang Por visszament, hogy engedélyt kérjen korábbi tanítójától, hogy Wat Pah Pong-ban lakhasson és gyakorolhasson. Luang Pu Gao ajánlólevelével Luang Por 2512 júliusában (1969) visszatért Wat Pah Pongba. Ismét tiszteletét tette Luang Pu Chah-nál, aki jól ismerte azokat a helyeket, ahol Luang Por azelőtt megfordult. A Luang Por által kezdetben Luang Pu Chah-tól kapott tanítást a metá, karuṇā, mudita⁴⁶ és upekkhā négy határtalan tulajdonságáról. Luang Por öt vagy hat nap elteltével lett tagja a Wat Pah Pong Sanghának, amikor is Luang Pu megengedte neki, hogy megváltoztassa köpenyét és szerzetes-kellékeit, mivel a Wat Pah Pongban a szokásos eljárás az, hogy minden szükséges anyagot úgy szereztek be, hogy lemondtak az összes „helytelen módszerről” (például pénzt nem használtak). Az újonnan érkező szerzeteseknek általában két vagy három hónapot kellett várniuk, szigorúan betartva a Wat Pah Pong előírásait, mielőtt engedélyt kaptak, hogy a közösség teljes jogú tagjává lehessenek.

Ebben az évben, amikor már megkezdődött az esőzés, Luang Pu Chah utasította a szerzeteseket, hogy szigorúan tartsák be a kolostor gyakorlásra vonatkozó előírásait. Ez azt jelentette, hogy teljes erőfeszítéssel kellett az ülő és sétáló meditációt gyakorolni. Luang Pu Chah elvárta, hogy a kolostorban minden tevékenységet csendben végezzenek, gondosan tiszteletben tartva azt, hogy mindenkivel harmonikusan együtt kell működni. Az önzésnek és a versenyzésnek nem volt helye. Ez volt a tanítás egyik fő jellemzője, amelyet Luang Pu Chah állandóan hangsúlyozott.

Luang Por így emlékezik arra, ami leginkább lenyűgözte új tanítójával Luang Pu Chah-val kapcsolatban:

„Tapsztalataim szerint azt mondanám, hogy Luang Pu Chah mindenki mástól különbözött. Egyénisége senki mással nem volt összehasonlítható: őszinte áldozatvállalása és az adásra való hajlama egyedülálló volt. Mindig abszolút határozottan cselekedett. Megmondta mit fog tenni, és úgy viselkedett, ahogy mondta. Ilyen gyakorlót nagyon nehéz találni. Gyakorlása során és minden cselekedetében Luang Pu Chah mindig éber volt. Ő volt az a fajta ember, akit mindig is szerettem. Személyisége méltó

volt a tiszteletre a meghajlásra. Mindezen tapasztalatok alapján úgy éreztem, hogy Luang Pu az, aki igazán irányt tud mutatni a tanításban és a gyakorlásban. ”

Luang Por-nak úgy tűnt, hogy Wat Nong Pah Pong-ban mindenki komoly erőbedobással, elhivatottsággal és hittel gyakorolt. Elhatározta, hogy teljes mértékben betartja az új kolostor szokásait. Ez nem tűnt nehéznek, mivel korábban rendkívül sokat gyakorolt, annak ellenére, hogy falusi kolostorokban töltötte az idejét. Nem érezte, hogy a Wat Pah Pong napi rutinja sok feszültséget okozna vagy nyomást gyakorolna rá, sokkal inkább kiváló alkalomnak tartotta, hogy gyakorolhasson. Tehát még több energiát szentelve kezdett bele a gyakorlásba.

Luang Por ezt mondja az új kolostorban végzett gyakorlásáról:

„Minden erőmet beleadva gyakoroltam a sati és a sampajañña⁴⁷ kifejlesztése érdekében. Ez azt jelenti, hogy folyamatosan megfigyeljük gondolkodásmódunkat, megszakítás nélkül és anélkül, hogy a figyelmünk ellankadna, nappal és éjszaka szemléljük tudatunk állapotát, megpróbáljuk megállítani gondolataink burjánzását minden egyes pillanatban, minden egyes testtartásban, akár ülve, sétálva vagy fekvve. Megpróbáltam figyelni a tudatra, összpontosítani és megvizsgálni. Amikor ilyen módon megvizsgálod a tudatot, meglátod, hogy milyen is valójában. Amikor kedvelsz valamit, azonnal észreveszed, hogy a tudat vonzalmat érez, és amikor a dukkha érzése felmerül, akkor azonnal tudjuk, hogy a tudat megtapasztalja a dukkha-t. ”

A Wat Nong Pah Pongban folytatható egyéni gyakorlás ideje korlátozott. Reggeli és esti találkozók vannak, ahol az egész közösség ülőmeditációt folytat, szavalja a Pali verseket és hallgatja a Dhamma és Vinaya tanításait. A napi alamizsnagyűjtő-körút után a szerzetesek összegyűlnek a nap egyetlen étkezésére. Minden délután munkaidő van. Luang Por így meséli személyes napirendjét és gyakorlását a közösségi tevékenységeken kívül:

„Az esti közös meditáció után a Pubbasikkhā⁴⁸-t olvasták fel. Nyolc vagy kilenc órakor visszatértem konyhóhoz és elkezdtem a sétáló meditációt. Alig egy óra, és már tíz óra lett, a testem érezte, hogy pihenésre van szüksége. De az alvás nem azt jelenteti, hogy egyszerűen csak megadjuk magunkat az alvás vágyának. Az ember csak annyit alhatott, amennyit

előzőleg elhatározott. Nem volt ébresztőóra. Az embernek magától kellett ébrednie az előre eltervezett időpontban. Időnként meghallottam a természet hangjait, például egyes rovarok hangját vagy a Graput madár rikoltozását. A távolból hallatszónak a vonatnak felébresztett néha. Abban az időben a faluból érkező autó, ami az embereket a piacra vitte, nem sokkal hajnali két óra körül haladt el a kolostor előtt. Ez volt a megfelelő idő, hogy felkeljek és a reggeli találkozóra menjek a közösségi terembe. Ha még senki nem volt ott, akkor arra használtam az időt, hogy szemlélődjem az ott lógó csontváz felett. Ha a többi szerzetes előtt érkeztem, nagyon csendes volt a terem, ilyenkor volt esélyem egyedül lenni. Akkoriban a termen óntető volt, és mindenféle állat, például egy chamott⁴⁹, amely éjszaka táplálékot keres, sétálgatott a tetőn, ijesztő zajokat okozott. A chamot sírása úgy hangzik, mintha egy ember sírna. Azt hittem, hogy valaki ott van, sír, és elég ideges lettem. Kimentem és láttam, hogy ez egy chamot. Az ilyen tapasztalatok elősegítik a nehézségekkel való szembenézést és azok leküzdését.

Azokban a napokban a kántálás mindössze 27 percet vett igénybe, mivel abban az időben nem fordítottuk le a dalokat, mint ahogy ma csináljuk. Utána csendesen együtt ültünk meditációban. Amikor a meditáció befejeződött, kitakarítottuk a termet. Az alamizsnagyűjtő úton kerültem a csoporttal való érintkezést. Az út Bahn Gorba vezetett, amely akkoriban nem volt olyan kellemes, mint manapság. Rossz volt az út. Sár, tehén- és bivalytrágya mindenütt. Ez abban az időben szokásos volt, tehát nem sokat gondolkodtam rajta, hanem csak tettem a kötelességemet. A sáron keresztül való séta a tudat reakcióinak jó próbája volt. Megalapoztam az éberséget és mentem. Nem gondoltam a múltira vagy a jövőre, csak a tudatosság tapasztalása maradt.

Egész úton próbáltam követni az önuralom elvét, összhangban a Buddha által megállapított szabályokkal. Ezek a gyakorlatok nagyszerűen segítettek a tanulást.

Nem volt sok holmim, csupán ami feltétlen szükséges. Bármi, ami különleges volt, az a közösségé volt. Legfeljebb gyertyákat és gyufát használtam éjszaka, így volt egy kis fény az ülés vagy a sétáló meditáció gyakorlásához, és a WC-re menéshez. Az ember gyertyát használt az út megvilágításához. Akkoriban még nem voltak megfelelő esernyők, csak

Chiang Maiban készült papírból készült napernyők, ezeket kaptuk meg egy nap. Ha ezeket az esernyőket esőben használják, darabokra esnek, mert a ragasztó feloldódik. Vigyázni kellett az ernyőre, és használat után megszáritani a napon. Ez segített átvészelni az esős évszaki elvonulást. Megpróbáltam vigyázni rá, mert Luang Pu-tól kaptam. Luang Pu mindig figyelmes volt velem. Nem akartam újat kérni. Általában kibírt egy esős évszakot, de valójában csak a fejet védte, és az ember így is úgy is csupa víz lett.

Az étkezés után visszamentem a konyhómba, és sétáló meditációt folytattam. Néha engedélyeztem magamnak egy kis pihenőt délelőtt, nem többet, mint harminc percet. Nem igazán szeretek aludni nappal. Néha elolvastam egy Dhamma könyvet, vagy kántáltam egy kicsit. Túl sokszor nem nyitottam ki a könyveket. Nem akartam beleragadni a tanulásba, mivel már korábban foglalkoztam vele, és untatott. A tanulmányok, amelyeket elvégeztem, úgy tűnt, hogy nem sokat segítettek nekem. Tehát úgy döntöttem, hogy abbahagyom. Eljöttem ide gyakorolni.

Délután sétáló meditációt folytattam, amíg el nem jött az idő, hogy vizet hordjunk, kitakarítsuk a közösségi termet és a WC-eket, lesöpörjük az ösvényeket. Tisztítottam a laikusok WC-jét. Akkoriban csak kettő volt, de az emberek, akik ezeket használták, többnyire még soha nem használtak WC-t. Időnként nem öntötték le vízzel, vagy használt vesszőt hagytak a WC-ben. (Luang Por nevet). A WC-k tisztítása jó gyakorlat volt! A WC-k gyakran eldugultak, és faágat kellett használnom a tisztításhoz. Többnyire nem bántam, de időről időre azért felháborodottan azt gondoltam: "Miért bízzák rám ezek az emberek, hogy én öblítsem le nekik a WC-t?"

Amikor elfogyott a víz, hozni kellett a kútról. Két ember kellett a víz szállításához. Nem volt kocsi. De ha lett volna kocsi, akkor sem használtuk volna. Embernek kell a vizet hordani.

Ezek a gyakorlatok jó alapját adták a szerzetesi életnek. A szerzetes szorgalommal látja el feladatait, ahogyan azt a szerzetesi szabályok előírják, például a WC-használattal kapcsolatban. Akkoriban a WC-k nem voltak túl tiszták. Csak a bűzt kellett megakadályoznunk a takarításukkal.

A házimunka után megfürödtem, visszamentem a konyhómba és sétáló meditációt folytattam, várva, amíg eljön az ideje az esti közös meditációnak.

Ez az időbeosztás alkalmas arra, hogy szokássá tegye a szorgalmas gyakorlást, és az ember ne veszítse el a talajt a lába alól. Az ilyen munka jó

hangulatot okoz.

A Wan Phra napokon⁵⁰ végeztem a „nessajjik” dhutanga gyakorlatát, azaz hogy egész éjszaka nem feküdtem le. Könnyedén meg tudom csinálni, úgy tekintettem rá, mint egy egyszerű dologra. A nappal és az éjszaka gondolkodásunk fogalmai, amiket bizonyos tapasztalatok alapján társítunk a napszakhoz. Amikor egyszerűen leállítjuk ezeket a képzettársításokat, a nappal éjszakává változhat, az éjszaka pedig nappallá válhat. Meg tudom csinálni ezt? Állítólag meg tudjuk tenni, szóval megpróbáltam. Időnként könnyen el tudtam tölteni az éjszakát, anélkül, hogy lefeküdtem volna. De néha, be kell vallanom, éreztem egy kis fáradtságot, ám ez nem volt igazi dukkha, mivel normális tapasztalatnak tekintem. Néhány napon más megoldást kerestem, hogy pihenjek. Egész éjjel nem aludtam, ezért napközben néha pihentem. Valójában a pihenés nem feltétlenül jelenti azt, hogy aludni kell. Ha az ember belép a magányos békébe (meditálva), akkor az is megnyugtat, és visszanyered az energiádat. "

Luang Por mindig arra edzette magát, hogy kevéssel megelégedjen. Saját személyes feladatait és kötelességeit maga végezte, és nem fogadta el az ifjabb szerzetesek és újoncok segítségét. Mindig ő látta el magát, annak ellenére, hogy már egyike volt a kolostor idősebb szerzeteseinek. A Wat Pah Pong idősebb szerzeteseit általában a fiatalabb szerzetesek gondozzák, akik kimossák a ruhájukat, takarítják a konyhójukat és kitisztítják az alamizsnás táljukat. Luang Por úgy tartotta, hogy önmaga felelős a dolgaiért, nem akart másokat terhelni. Nem várta mások segítségét, és nem támaszkodott másokra, sőt inkább segítséget és támogatást nyújtott a közösség számára. Tanítója, Luang Pu Chah példája ösztönözte az önzetlenségre. Ez a mentalitás volt az egyik oka annak, hogy nem sok kapcsolata volt a többi szerzetessel, így gyakorolta az önuralmat.

„A Wat Pah Pong-ba azzal az elhatározással érkeztem, hogy gyakoroljak, képezsem és fejlesszem magam. Elvégeztem néhány speciális gyakorlatot. Például az esti közös meditációk után megragadtam a lehetőséget, hogy még nagyobb erőbedobással gyakoroljak, megpróbálva a szorgalmat szokásommá tenni. Nem tartottam a kapcsolatot a többi szerzetessel, senkivel sem beszéltem. Abban az esős évszakban csaknem 50-en voltunk, ha jól emlékszem pontosan 47-en. Senkivel nem tartottam a kapcsolatot, úgy éltem, mint aki mindent alárendel a gyakorlásnak. A

lehetőségek valóban fantasztikusak voltak. Megpróbáltam gyakorolni az érzések megértését, amelyek akkor fordulnak elő, amikor az ember teljes mértékben a természetre hagyatkozik. Az ilyen lehetőséget meg kell próbálnunk teljes erővel felhasználni.

De nem mindig voltam nagyon szorgalmas. Néha lustának éreztem magam. A lustaság akkor jelentkezik, amikor egoista érzések ragadnak el bennünket. Ezzel szemben azt tettem, hogy állandóan kérdezgettem magam: „Miért jöttél ide?”

Időnként, amikor zavarodottnak, vagy rosszabbul éreztem magam, a kasiņa szemlélődést végeztem⁵¹. De a kasiņám középpontjában nem volt valami rendkívüli, egyszerűen csak intenzíven néztem a csontvázra (amely a Wat Pah Pong közösségi termében látható). A csontvázra úgy néztem, hogy betekintést nyújtson a test anyagi alkotóelemeinek természetébe (rūpa khanda). A csontváz nimitta (tárgy)-ján elmélkedtem. A csontváz volt a rendszeres meditációs tárgyam. Amikor egy ilyen nimitta-t nézel, akkor az mindig ott marad, az ember bárhová is megy. Ha elkezded az ülő meditációt, akkor látod a csontvázat. Bármit is nézel, csontvázként jelenik meg. Régebben is, amikor visszatértem a holttestek szemléléséből, a holttestek látomásai megragadtak a tudatomban, mint nimitta-k.

Ha valaki ilyennek látja a nimitta-t, a szorgalom és a motiváció érzése merül fel a gyakorlás során. Nem szabad elfelejtenie, hogy hol van, és mit csinál. Minden testhelyzetben folyamatosan éber. Végtelenül szabadnak érzi magát. Az ülő meditáció alatt az ember folyamatosan ül, nem alszik el. Éber és tudatos. Tudja, hogyan töltsse az időt, és nem engedi, hogy haszontalanul múltjon el. ”

Az esős évszaki elvonulás alatt a kolostor szerzetesei általában fokozott erőbedobással gyakorolnak. Luang Por erős törekvése és motivációja egy hatalmas élményhez vezetett az elvonulás elején, amelyről így beszélt:

„Valami nagyon különöset tapasztaltam, amit eddig még soha. Az elvonulás kezdetétől egészen a második hónapig, nagyszerű saddhā (bizalom) érzése töltött el. A gyakorlást töretlenül folytattam, egyetlen pillanatra sem csökkent a kedvem.

A gyakorlásom rendben folyt, annak ellenére, hogy időnként megjelentek szennyeződések és vágyak a tudatomban. De ezek nem voltak

túl erősek. Vegyük például a szexuális vágyat. Ha kellemes érzéseket tapasztaltam, amikor nőkkel találkoztam, akkor emlékeztettem magam a test undorítósságaira, vagy saját, vagy más ember testét szemlélve azt szennyezettnek láttam, érdemtelennek arra, hogy vágy és ragaszkodás tárgya legyen. Például sétáló csontvázként, vagy darabokra szedve, a személyből csak a belső szerveit láttam. Ez undorhoz, szenvtelenséghez és ellenérzéshez vezet, mind a saját, mind a más emberek testével szemben.

A test ilyen szemlélése enyhíti a szexuális vágyat és vonzódást az ellenkező nem felé. Arra is felhívja a figyelmet, hogyan működik a tudat, amikor kapcsolatba kerül a tárgyaival. Ez megszabadítja az embereket a tudatállapotokba való tapadástól, amelyek akkor keletkeznek, amikor a tudat egy bizonyos tárgyhoz kapcsolódva örömet vagy elégedetlenséget érez. Abban a pillanatban, amikor a tudatban egy állapot megjelenik, az ember azonnal észreveszi azt.

Az éberség volt a gyakorlásom iránytűje. Ettől kezdve kevésbé volt az érzésem az, hogy a dolgokról különféle módon kell gondolkodni. A cittasankhāra, vagy az a gondolkodó elme, amely csatangol erre-arra, elvesztette az erejét. Egyre gyengült, és végül meghátrált egészen addig, hogy kijelenthetjük, már nem veszélyes. "

Az 2512-es (1969) esős évszak közepén Luang Pu Chah arra sarkallta a szerzeteseket, hogy fokozott erőbedobással gyakoroljanak. Némasági fogadalmat tettek, nem volt reggeli és esti közös kántálás és meditáció. Luang Pu Chah úgy látta, hogy itt az ideje több lehetőséget adni a magányos gyakorlásra. Ekkor Luang Por Liem fokozta az erőfeszítést, és az eredmények nyilvánvalóvá váltak. Szeptember 9-én 10:00 körül hatalmas átalakulást tapasztalt a tudatában. Rendkívüli fényességet és boldogságot tapasztalt, amiről így számolt be:

„Lehetetlen leírni másoknak ezt a fajta boldogságot. Nem tudom úgy elmondani, hogy más is megismerje és megértse. Ez nem az a boldogság, hogy az ember kívánsága teljesül, és nem az, amikor kellemes dolgok történnek velünk, ez a fajta boldogság túlmutat mindkettőn. A séta a boldogság, az ülés a boldogság, az álló-helyzet a boldogság és a lefekvés a boldogság. Minden tapasztalat öröm és élvezet. Ráadásul az ember tudja, hogy ez a boldogság magától merül fel, és végül önmagától fog eltűnni. A sukha és a dukkha egy ilyen élményben továbbra is átmeneti állapotok. Folyamatosan tudtam ezt a tényt. Minden testhelyzetben - állva, sétálva,

ülve és fekve - folyamatos és kiegyensúlyozott tapasztalata volt ez a boldogságnak, akár ülő, akár sétáló meditációt folytattam.

Ha megpróbálnánk leírni a tudatot ebben az állapotban, akkor azt mondhatnánk, hogy fényesség, ám a „fény” szó igazán nem írja le pontosan, hogy milyen a tapasztalat. Úgy tűnt, hogy a tudatot semmi nem képes megérinteni. Ez az élmény egy napig tartott, majd megváltozott. Ezután a tudat teljesen békéssé vált, éber volt és tiszta, ragyogó és hűvös, tele örömmel és elragadtatással. Az idő ebből a tapasztalatból teljesen kimaradt. Igazán „akālika” volt, időtlen. Ugyanez az érzés folytatódott mind a négy testtartásban. Azt kérdeztem magamtól: „Mi ez?” És a válasz a következő volt: „A tudat működése.” A tudat tisztán ilyen. Ha megjelenik a boldogság, azt egyszerűen boldogságnak tekintjük ... egyszerűen a boldogság magában. Ha béke jelenik meg, akkor azt egyszerűen önmagának tekintjük ... és csak nézzük a boldogságot, és csak nézzük a békét lankadatlanul ... ”

Szeptember 10-én este ismét változás történt Luang Por tudatában. Kimerültséget, csalódottságot és fáradtságot érzett. Amikor ült vagy sétált, álmosnak érezte magát. Fáradt maradt még alvás után is. Minden testtartásban kimerültnek érezte magát. Eljutott arra a pontra, hogy elaludt sétáló meditáció közben, és egy tövises ágnak ütközött. Az egész arca csupa karcolás volt és fájt. „Legalább elmúlik az álmoság” - gondolta, de a fáradtság továbbra is olyan erős maradt, mint korábban. Mégis kitartott, mondván magának, hogy természetes a gyakorlás során szembesülni az akadályokkal, amelyeken bizonyos mértékig mindenkinek át kell esni. Ezeket a gondolatokat szem előtt tartva megértette, hogy meg kell vizsgálnia ezt a fáradtságot, amely most megjelent. Végül is ez a fáradtság felmerült, és el is fog múlni, nem lehet tartós. Ennek megértése segítette éberén figyelni az álmoságot.

11.-én Luang Por újabb változást tapasztalt, nevezetesen, hogy a nagy béke és boldogság visszatért tudatába. Mind a négy testtartásban jelen volt a tisztaság és öröm. Különösebb ok nélkül nagyon kellemesen érezte magát. Semmi nem tudott behatolni a gondolataiba és felkavarni azt. A tudatával érintkező külső dolgok nem voltak rá hatással. Amikor a házimunkát együtt végezte a szerzetesekkel és újoncokkal, bár másokkal volt együtt, úgy érezte, mintha egyedül lenne. Nem érdekelte, miről társalogtak. Nem

zavarta semmi, ami körülötte történt, és amikor a házimunkát befejezték, egyszerűen visszament a konyhájába.

A következő nap folyamatos boldogságban és békében telt, mintha ez normális és hétköznapi élmény lenne. Luang Por éberén figyelte tovább mind a tudatát, mind a gondolatait. Aznap este feltette a kérdést magának: „Miért gyakorolunk valójában, ... mi a célunk ezzel?” És megjelent a válasz:

„Csak a gyakorlás kedvéért gyakorolunk, semmi másért. Bárhova is vezet, egyáltalán nem számít. A mi feladatunk a gyakorlás, tehát gyakorolunk és próbáljuk fenntartani az éberséget és a tudatosságot. Minden pillanatban önmagunkat tanítjuk. Bármit is csinálunk, igyekszünk tudatosan tenni azt. Akár csak fel és le sétálunk, tökéletes egyensúlyban tartjuk a tudatot.

Végül úgy éreztem, hogy eleget sétáltam ezen a napon, mert eléggé elfáradtam és a lábam már nagyon fájt. Úgy éreztem, mintha a lábam csontjai átszúrnák a bőrt, mert egész nap és éjjel pihenés nélkül folytattam a sétáló-meditációt. Természetes, ha fájdalmas érzéseket tapasztalunk a testben, ha egyetlen testtartást erőltetünk. De normális az is, hogy az érzések újra megváltoznak, tehát azt gondoltam, mára elég a sétáló meditációból. Felmentem a konyhához, felvettem a köpenyem, fedetlen jobb vállal, a külső köpenyt a bal vállra terítettem, leültem kelet felé (abba az irányba ahol Luang Pu Chah konyhája állt), és tanítómra gondolva elkezdtem meditálni. ”

A meditáció nagyon békés volt, és Luang Por újra csak arra gondolt: "Semmiért sem gyakorolunk, a gyakorlás kedvéért gyakorolunk."

„Ezt a tanítást szem előtt tartva folytattam a meditációt. Általában kb. 10 vagy 11 óráig ültem, majd megálltam pihenni, de ezen a napon körülbelül nyolc órán át folytattam az ülést anélkül, hogy mozogtam volna, vagy a testtartásom megváltozott volna a legkisebb mértékben is. A béke tapasztalata megváltoztatta a tudatot. A békesség érzése felbukkant és áthatotta az egész testet, mintha valami uralma alatt tartaná. Hűvösséget éreztem, olyan hűvös volt, amely elborította az egész testet ... olyan hűvös ... azt éreztem, hogy az egész test teljesen könnyűvé és nyugodttá válik. A fej egész nap és éjjel olyan hűvös volt, mintha legyezővel hűteném. Hűvös, békés, nyugodt és csendes. Egyáltalán nincs gondolat, nyomtalanul eltűntek. Minden csendes. Úgy éreztem, teljes a nyugalom. Az egyetlen

tapasztalat a mindent átható béke és csend maradt. A test megnyugodott, hűvösnek és tisztának érezte magát.

Ez az állapot egész évben megmaradt, nem csak egy-két napig. Valójában sok éven át változatlanul folytatódott ez az élmény. A tudat egykedvű, minden testhelyzetben hűvös van. A gondolkodó elme minden aggodalma, nyugtalansága teljesen eltűnt. A gondolat- burjánzás megszűnt. Minden csendes, mint egy erdő, ahol még madárdal sem hallatszik. Igazán csendes. Egyáltalán nem fúj a szél. Állandó a nyugalom és a béke. ”

Teljesen megállt a gondolatok burjánzása a tudatban. Az összes szenvedés, amely a klesákkal (szennyeződés) kapcsolatban merül fel, amik korábban zavart okoztak, a másik nemre vonatkozó vágyak, vagy az összes törekvés, ami korábban volt, fogalmam sincs hová, de eltűntek. Ha ránézek valakire, úgy érzem, hogy teljesen közönséges ember, egyszerűen ember, csak annyit. Nincsenek gyönyörű emberek, nincsenek csúnya emberek - az emberek egyszerűen olyanok, amilyenek. Megjelent a béke és a nyugalom. Nem tudom mi volt, de nem is törődtem vele, csak azt tudtam, hogy ez ilyen.

Minden békés és nyugalmas. A dolgok létezése ilyen, nincs miért aggódni. Nem tudom, mi a dukkha. Nem tudom, mi a lustaság. Nem voltam lusta, tudatomban nem jelent meg a dukkha.. Pontosan ezt éreztem.

Próbáltam felidézni és elkapni azt, amit dukkha-nak hívnak. Mi az? Tényleg nem tudom. Csak azt tudom, hogyan használjuk a kifejezést a hagyományos nyelvben, mert a dukkha csak valami közös megegyezés által létrehozott valami. Ha a tudatban nincs dukkha, akkor a konvenció sem létezik a tudatban. Ez az érzés azóta folyamatosan jelen van, egészen a mai napig nem történt változás. Ugyanez az állapot továbbra is fennáll, stabil, folyamatos és nem változik.”

Évek Wat Pah Pong-ban

A Wat Nong Pah Pong-ban tartózkodásának első éveiben Luang Pu Chah számos alkalommal felkérte Luang Por Liem-et, hogy segítsen neki vezetni az egyre növekvő számú testvérkolostort. Így ment Wat Tamm Saeng Phet-ba, és Wat Pu Din Daeng-ba 2513/1970 –es esős évszak után, és Wat Suan Gluay-ban 2514/1971-ben az elvonulást vezette.

Az éves Kathina-ünnepségen⁵² a testvérkolostorok szerzetesei a Wat Nong Pah Pongba gyülekeznek. Akkoriban nem volt könnyű egy ilyen

utazást megszervezni, ezért Luang Por Liem gyalog vitte a szerzeteseit (kb. hetven kilométerre) Wat Suan Gluay-ból Wat Nong Pah Pong-ba. A reggeli étkezés után indultak el, és másnap napkeltekor érkeztek meg. Luang Por így mondja el az úton tapasztaltakat:

„Fárasztó volt az út, a testi saṅkhāra-k⁵³ rettenetesen fájtak. Az egész test fájt, de nem igazán aggódtam, és nem voltam nyugtalan emiatt, mert ez nem mentális szenvedés, csak a saṅkhárák szenvedése volt, ami normális, ha az ember túlságosan megkínozza őket. A szerzetesek és újoncok, akik velem tartottak, egész idő alatt panaszkodtak, mert szinte pihenés nélkül gyalogoltunk, de sikerült időben megérkezniünk, hogy részt vehessünk a Kaṭhina-felajánláson a Wat Pah Pongban. ”

Luang Por visszatért Wat Suan Gluay-be és segített a kolostor karbantartásában és felújításában, amíg Luang Pu Chah sürgősen vissza nem hívta őt a Māgha Pūjā -ra⁵⁴ 2514-ben (1971). Az eseményen Luang Pornak Dhamma-beszédet kellett tartania a szerzetesek, újoncok és laikusok hatalmas gyülekezete előtt. Így kommentálja ezt az eseményt:

„Amikor beszélnem kell a Dhammáról, nem készítek vázlatot. Nem érdekel, jól beszélek-e vagy sem. Amikor elkezdek beszélni, nem tudom, honnan jönnek a szavak. Csak áramlanak egymás után. Nyugodt vagyok, és nem aggódom semmi miatt, amikor beszédet mondok vagy tanítást adok. ”

Māgha Puja napján az volt az érzése, hogy Luang Pu Chah nagyon figyel, mind a szavait, mind pedig viselkedését.

„Luang Pu talán azt gondolta, hogy kissé elragadtattam magam - nem tudom. Bármi is nyugtalanította, nem gondolkodtam túl sokat a dolgról. ”

A 2515-es esős évszakban (1972) felkérték Luang Port, hogy segítse Tan Ajahn Sumedho-t a nyugati szerzetesek (köztük Tan PabhCkaro, Tan Santacitto, Tan Ānando és Tan Thiradhammo) csoportjának képzésében, akik az elvonulást Wat Tamm Saeng Phet-ben töltötték, együtt a thaiföldi szerzetesekkel.

A Kaṭhina után Luang Por visszatért Wat Pah Pong-ba. A következő esős évszakban a Wat Pah Khantithammhez ment Srí Saket tartományba. A 2516-os (1973) esőzések után tudong⁵⁵ vándorlásra indult Ajahn Sumedhoval az Ubon tartomány Na Chaluay hegységébe. December 5-én, amikor Luang Pu Chah megkapta a „Phra Bodhinyāna Thera” tiszteletbeli címet, ő és Ajahn Sumedho még mindig vándoroltak, hogy magányos

gyakorlásra alkalmas helyeket keressenek, és így nem tudtak részt venni a Wat Pah Pong-i szertartáson.

„Akkoriban a hegyvidéki gyalog-ösvények olyan keskenyek voltak, mint egy lábnyom. Ajahn Sumedho nem volt igazán jártas a kis ösvényeken való járásban. Néhány napos vándorlás után lábai megdagadtak, mivel gyakran megbotlott a gyökerekben és az aljnövényzetben. De egyáltalán nem panaszkodott. Nem mondta, hogy fáj. Az erdőben gyalogoltunk, ami abban az időben nagyon sűrű volt. Közel voltunk az év végéhez, december körül, és nagyon hideg volt. ”

Mikor alvóhelyet kerestek a hideg éjszakában, a falubeliek gyorsan hoztak Ajahn Sumedho-nak egy faemlényt, hogy azon aludjon. A házukból vitték ki, így nem kellett a földön aludnia. Luang Por Liem úgy döntött, hogy a földön alszik, alacsonyan, a széltől védettebb helyen, egy speciális amerikai szigetelőlepedővel letakart levélágyon. A lepedőt Ajahn Sumedho ajándékozta neki, és az megóvta őt a párától. Elég kényelmes és meleg volt a glot⁵⁶ alatt, míg a szegény Ajahn Sumedho az emlényen volt kénytelen elviselni a hideg éjszakát, mivel a hideg szél átfújhatott alatta. Akkoriban a vidéki utazás egy idegen szerzetessel nem volt mindennapos. A falusiak nagyon segítőkészek voltak, bárhová is mentek. Sokan jöttek alamizsnát adni, de valamilyen okból ezen a környéken az emberek úgy gondolták, hogy a tudong-szerzetesek csak ragacsos rizst esznek szezámaggal.

Miután Ajahn Sumedho lába nem javult, végül visszatértek Wat Pah Pongba, ahol orvoshoz fordulhatott. Végül el kellett távolítani a lábujjáról a körmöt. Luang Por megjegyzi, hogy mindig lenyűgözte Ajahn Sumedho kitartása. Soha nem panaszkodott a betegsége miatt.

A következő évben, miután lezajlott a testvérkolostorok szerzeteseinek éves találkozója Māgha Pūjā idején, Luang Por Liem két másik szerzetessel engedélyt kért arra, hogy más kolostor szokásait és gyakorlatait tanulmányozhassa. Jól ismert erdei kolostorokat kívánt meglátogatni, köztük néhány a Dhammayut szektából⁵⁷. valót Egészen Chiang Maiig, Nong Khai-ig ment, végül elérte Laoszt, és egy hétig Vientianában tartózkodott. Aztán végigment Bangkokig, miközben hidak alatt aludt. Tudong végén áthaladt Chachoengsao-n, Chonburi-n és Chantaburin, csak

néhány napig tartózkodva különféle híres tanítóknál. Végül visszatért Ubon-ba és Wat Pah Pong-ba.

Néhány laoszi laikus meghívta a Wat Pah Pong-i szerzeteseket, hogy segítsenek megalapítani egy erdei kolostort Vientiane-ben, Luang Pu Chah tanításai alapján. Az ügyet megvitatták a közösség vénei, és a meghívást elfogadták. Luang Por-t kinevezték az új külföldi kolostor apátjának. Május 13-án tizenhat szerzetes, egy újonc és huszonegy laikus támogató indult el Ubon-ból Vientiane felé. Luang Por és néhány szerzetes a Vientiane-ban töltötte a 2516-os (1973) esős évszakot, ám később kénytelenek voltak visszamenni Ubonba az akkori Laoszban fennálló veszélyes politikai helyzet miatt.

2516-tól (1973) kezdve Luang Por az esős évszakokat Wat Pah Pongban töltötte. Luang Pu Chah a kolostorban sok feladatot átruházott Luang Porra, különösen a szerzetesek és újoncok képzését. Miután Luang Pu Chah 2520-ban (1977-ben) első külföldi látogatásáról visszatért (1977), egészségi állapota megromlott, és Luang Por-t felkérték, hogy vállalja el Luang Por Chu Thitagono-val (aki jelenleg Wat Pah Bodhinyana apátja) megosztva a felelős apát tisztét, de visszautasította azzal, hogy még nem áll rá készen, bár gyakorlatilag ő és Luang Por Chu volt a felelős a kolostor gondozásáért és Luang Pu Chah ápolásának a megszervezéséért. Luang Pu Chah egészsége drasztikusan romlott, miután 2524-ben (1981) agyműtétet végeztek rajta. Öt hónapig bangkoki kórházban volt, ezután Luang Por visszavitette Luang Pu Chah-ot a Wat Pah Pongba. A kolostorban a szerzetesek felváltva ápolták őt az új kórteremként kialakított kunyhóban, amelyet Luang Por és a szerzetesek építettek Thaiföld királyának és királynőjének adományaiból. Az év novemberében Luang Pu Chah hivatalosan a Wat Pah Pong apátjává nevezte ki Luang Port.

Luang Por a következő megjegyzéseket fűzi a kinevezéséhez:

„Miután visszatértem a Vientiane-ból, a mai napig Pong-ban éltem. Mivel Luang Pu Chah azt kérte, hogy segítsek a Wat Pah Pongban, többé nem mentem sehova. Nem akartam semmi mást, mert úgy éreztem, hogy csak egy kezdő szerzetes vagyok. Mivel nem Ubonból származom, ezért úgy gondoltam, hogy nem helyénvaló elfogadni a vezetői pozíciót a Wat Pah Pongban (az ország e részének legnagyobb erdei kolostorában). De aztán bebizonyosodott, hogy hasznos volna, ha megtenném. Mivel igazán tiszteltem Luang Pu Chah-t, ott maradtam, és együtt dolgoztam vele. Azt

akarta, hogy maradjak. Amikor javasolta, hogy vállaljam el az apát-helyettes tisztséget, azt válaszoltam, hogy még nem állok készen a feladatra.

Nem tartottam jó megoldásnak, hogy én vezessem a kolostort, mert sok olyan szerzetes volt, akik előttem csatlakoztak a Wat Pah Ponghoz, és sokan közülük képesek lettek volna a feladat elvégzésére. Luang Pu azonban azzal válaszolt, hogy tennünk kell a kötelességinket. Azzal, hogy segítjük egymást a tanításban, a buddhizmus egészének hasznára cselekszünk. Mindenféle módon próbáltam ellenkezni, minden hátsó szándék nélkül.

A munkát tiszta tudattal végzem, szeretettel és odaadással a Dhamma-Vinaya és más emberek iránt. Mindent, ami a közösségnek hasznos, igyekszem támogatni, akkor is, ha az nehéz. Nem származik semmilyen személyes előny a munkámból. Meg kell tenni azokat a dolgokat, amelyek a közösség javát szolgálják.

A kolostor igazgatási és felújítási munkáira képes vagyok. Könnyen meg tudom ezeket csinálni, de a kötelességeimnek vannak olyan részei, amelyek meghaladják a képességeimet. Előfordulhat, hogy az emberek, akik a kolostorba tanácsot kérni jönnek, nem lesznek túl boldogok, ha velem találkoznak, mert nem szokásom beavatkozni az emberek életébe, és dicsérni is ritkán szoktam. Túljutottam a szeretet és nem szeretet kettősségén. Nem követem azt a viselkedési mintát, amely szerint elbűvöljem az embereket, hogy kedveljenek. Inkább egykedvű és magányos maradok, nem kerülök senkihez sem túl közel. Úgy gondolom, hogy nem kell fogadni a látogatókat, körülvezetni és sokat beszélgetni velük, elég jelezni, hogy hol van a WC és az ivóvíz. Elég, ha tiszta vizet fogyaszthat vagy használhatja a WC-t. Nem kell tanácsokat adnunk, hogy kegyeikbe férközzünk, ahogy az más helyeken történni szokott. Ez lehet az oka sok nem túl szerencsés esetnek, ha a Dhamma-Vinaya szempontjából megvizsgáljuk ezeket.

A Buddha azt tanította, hogy a laikusoktól kérni dolgokat, dicsérni őket (azért, hogy megszerezzük a szükséges anyagokat), hízelgő mozdulatokat, vagy akár csak utalást tenni, ezek mindegyike illetlenség a szerzetes részéről, ezért igyekszem ezeket elkerülni. Megteszünk mindent, hogy szerzeteshez méltó módon viselkedjünk, mint olyanok, akik magányban és békében élnek. Nem vagyunk senkivel szemben ellenségesek, senkit sem sértünk meg, és számtalan módon segítünk, ahol csak tudunk. Nem attól tesszük függővé, hogy az embereknek tetszik-e vagy sem. Nem

kényszeríthetünk senkit, ez világi stílus volna. Nem fontos. Elfogadjuk, ha nem értik meg. Ha az emberek valóban megértik a Dhamma-Vinaya alapelveit, akkor nagyon természetesnek tartják azt, ahogy viselkedünk.

A Wat Pah Pong-ba látogató nem feszélyezi magát, mivel a világgal kapcsolatos érzések nem merülnek fel. Senki sem okoz gondot neki. Helytelen tudatállapotok, elfogultság és előítélet nem merülhet fel, mert nem beszélgetünk, és nem kedveskedünk, hogy behízelegjük magunkat az emberek szívébe.

Maga a Buddha is így élt. Ha valakinek valóban szüksége van tanácsra, akkor felkeres minket, kérdez, és természetesen válaszolunk. Mindent, amit csinálunk, a helyes cselekedet és a szerzetesi szabályok alapján tesszük, hogy se mi, se a világiak ne kerüljünk bajba. Mindkét fél úgy viselkedik, mint Dhamma gyakorló. Kolostorunk gyakorlók kolostora. A Buddha tanítása irányít bennünket a gyakorlás során, ez mind a sāsana⁵⁸, mind a társadalom javát szolgálja. Ha ezt helyesen gyakoroljuk, akkor ez megfelelő visszhangra talál majd az emberek érzéseiben. Ennek a visszhangnak nincs hangja, de egybecseng azok tudatával, akik „beléptek a Dhammába”. Meg fogják tapasztalni a tudatukban felmerülő mélység és szilárdság állapotát, de nem keménységet vagy durvaságot, hanem bölcsességet és megértést, amelyet jól tudnak majd használni.

Ezek azok alapelvek, ami alapján tevékenykedünk itt Pah Pong-ban, és bár mindent megtettem azért, hogy Luang Pu Chah tanításainak megfeleljek, lehetnek néha hiányosságok is a munkámban. Vannak dolgok, amelyeket nem veszek észre, de ha rájövök, azonnal cselekszem, ha összhangban áll a szerzetesi-szabályokkal. Ha ellentmond, vagy akár megsemmisíti a Dhamma-Vinayát, akkor nem, mert az egész életemben abszolút tisztán próbálok vezetni. Nem tudom, hogy minden sikerül-e, de határozottan így szeretnék élni.

Luang Pu Chah látomása alapján kívánt létrehozni egy helyet, - Wat Nong Pah Pong - amely teljesen tiszta módszerek alapján épül fel. Wat Pah Pong-ban például nem kérünk adományokat, nem utalunk rá, vagy nem kezdeményezzük őket. Csendesen csináljuk a dolgunkat, nem várunk el ezért semmit. Ha tiszta szándékkal, tisztelettel és szeretettel viseltetünk a Dhamma-Vinaya iránt, és ez a múltban felhalmozott jó karmával és

barami⁵⁹-val párosul, a segítség és a támogatás általában megérkezik. Végül ez mind a világ, mind a Dhamma számára hasznos lesz.

Ha betartjuk ezeket a szabályokat, a visszavert hang hosszú ideig hangzik majd, talán sok életem keresztül, akár száz vagy ezer évig. Ha nem tartjuk be ezeket az alapelveket, akkor nem folytatjuk sokáig. A saját életünkben is nagyon nehéz lesz fenntartani. Így vélekedek Wat Pah Pongról, és megpróbálok ezeknek az eszméknek alapján élni. ”

Tíz év alatt, egészen Luang Pu Chah haláláig, Luang Por sokféleképpen gondoskodott a kolostorról, mind a szerzetesek képzése, mind a kolostor épületeinek karbantartása tekintetében. Ez idő alatt épített egy vízellátó-rendszert, amely képes kiszolgálni a látogatók tömegét, akik Luang Pu Chah emléke előtt tisztelnek. Felépített egy Luang Pu Chah emlékmúzeumot, új nagy Dhamma termet és egy új étkezőt. Erre a teremre és az étkezőre nagy szükség volt, hogy befogadhassa a Wat Nong Pah Pongba érkező Luang Pu Chah követőinek folyamatosan növekvő számát, mind napi rutin során, mind nagy ünnepi alkalmakkor, vagy elvonulások alkalmával. 2535 (1992) január 15-én éjjel fejezték be az építkezést. Másnap, január 16-án, 17.30-kor Pu Chah elhunyt, koporsóját az új teremben ravatalozták fel, hogy leróhassák tiszteletüket az emberek.

Luang Por véleménye így hangzik a kolostor épületeinek építéséről, karbantartásáról és a kemény munkához való helyes hozzáállásról:

„Ha önző vagy egoista módon gondolkodunk, akkor munkánk nagyon fárasztó lesz. Ha túlzottan lelkesedünk vagy sietünk munka közben, hajlamosak vagyunk nyugtalankodni és idegeskedni. Az a helyes megközelítés, ha a munka csak a meditációs testtartás megváltoztatása, ami némi mozgással jár. Csak testgyakorlatok. A munkát az „üresség” hozzáállásával kell végezni, úgy, mintha nem lenne kemény vagy nehéz.

A 2535-es (1992) évben a szerzetesek és Luang Por elvégezte a királyi hamvasztási szertartás előkészítésének óriási feladatát, ideértve a hamvasztási hely és a Luang Pu Chah emlékhely felépítését is. Több mint egymillió ember vett részt a búcsúztatáson, a temetésen több mint félmillió ember, köztük Ófelsége, Thaiföld királya és királynője, valamint Thaiföld miniszterelnöke, aki az utolsó napon látogatott Wat Pah Pongba.

Annak ellenére, hogy nem akarta elfogadni a pozíciót, Luang Por-t 2537-ben (1994) hivatalosan a Wat Nong Pah Pong új apátjává nevezték ki. 2539-ben (1996) a thaiföldi egyházi hatóságok felhatalmazták, hogy upajjhāya-ként (nevelő) járjon el. Azóta gyakran ad kezdő és teljes beavatást Wat Nong Pah Pongban és a 200 testvérkolostorban, köztük a Wat Pah Nanachat-ban, a külföldi kolostorok kiképző kolostorában. Minden év szeptember második hetében Luang Por összes tanítványát összehívja egy hét meditációs és szerzetesi szabályok oktatására, mivel úgy érzi, hogy ez hozzátartozik az upajj hāya feladatához. Születésnapján, november 5-én tanítványai megragadják a lehetőséget, hogy kifejezzék tiszteletüket Luang Pornak.

Wat Pah Nanachat közösségét Luang Por folyamatosan ellátja tanácsokkal és bátorítja őket. Az elmúlt években a tizenöt tengerentúli kolostor külföldi szerzeteseit is felkereste. A 2540 (1997) évben meghívást kapott az ausztráliai Perthi Bodhinyana kolostor meglátogatására, és 2541-ben (1998) elfogadta az új-zélandi Bodhinyanarama kolostor meghívását. 2542-ben (1999) Tan Ajahn Sumedho meghívta őt az új templom megnyitójára az angliai Hemel Hempstead melletti Amaravati kolostorba. 2543-ban (2000-ben) és 2547-ben (2004-ben) meglátogatta az Abhayagiri-kolostort, Kaliforniában. 2547-ben (2004-ben) Melbourne-be ment a Buddha-Bodivana kolostor vendégeként. 2547-ben (2004) Luang Por lehetőséget kapott arra, hogy zárandoklatot indítson az indiai buddhista szent helyekre.

Minden alkalommal, amikor Luang Por hazatér külföldi útjáról, örömmel osztja meg érdekes tapasztalatait és meglátásait az otthoniakkal. Elmondja megfigyeléseit a meglátogatott ország kultúrájáról, szokásairól, éghajlatáról, a növényzetről, az állatokról és az emberekről. Beszél a thai közösségnek a külföldi szerzetesekről és a laikusokról, valamint a buddhizmus állapotáról az idegen országban, de mindenek előtt összefoglalót ad a buddhista tanítás azon aspektusairól, amelyeket látogatása során a legfontosabbnak talált. Miután Luang Por Ausztráliába látogatott 2547-ben (2004), például a következő gondolatokat osztotta meg:

„Ha külföldre utazunk, mindig olyan dolgokkal találkozunk, amelyek nem ugyanolyanok, mint otthon, de bárhová is megyünk, az emberek teste és saṅkhārai(gondolatok) hasonlóak. Az ausztráliai emberek olyan

tulajdonságokra törekszenek, amelyek hasznos és értelmes tapasztalatokhoz vezetik őket életük során. Ezért tartják jelentősnek a Buddha tanításainak alapelveit. Lehetőségünk volt véleményt cserélni és sokat beszélgetni a Dhammáról. Igyekeztem úgy beszélni, hogy megértsék az emberek, hogy a Dhamma olyan tanítás, amely minden ember életében alkalmazható. Nem függ attól, hogy az ember honnan származik és milyen körülmények között él, mindig van lehetőség, hogy a tanítást alkalmazzuk a helyzethez. Nincs különbség az emberek között. Mindannyian azonosak vagyunk, kivéve azokat a szempontokat, amelyek a téveszméinkre vonatkoznak, amelyek a ditthi māna⁶⁰-re épülnek. Azokon a területeken különbözünk, ahol arrogánsak és öntudatlanok vagyunk. De azok, akik nem rendelkeznek ditthi māna-val, képesek megérteni az igazságot magukról. Noha eltérő környezetben, vagy eltérő éghajlaton élünk, ez az igazság valójában ugyanaz. Ha levetnénk a testünkről az összes ruhát és díszet, akkor ugyanazok lennénk. Nem kell az embereket megkülönböztetni egymástól. Mindannyian tudjuk, hogy mindenki jóságot és boldogságot szeretne. Senki sem akar olyan dolgokat, amelyek szenvedést és nyugtalanságot okoznak. ”

Őfelsége, a thaiföldi király születésnapján az ország számos szerzetese megtiszteltetésben részesül, kitűnő személyes tulajdonságai, és az elkötelezettsége miatt a buddhizmus és az egész társadalom iránt. 2544. december 5-én (2001) Luang Por Liem a következő egyházi címet kapta:

„Tan Chao Khun Visuddhisamvara Thera”⁶¹ 10

Őfelsége, Thaiföld királyától. Minden Luang Por tanítvány büszkén és örömmel fogadta ezt az elismerést, ezért Luang Por megragadta az alkalmat, és emlékeztette őket, mondván: „A díjak adásával az emberek jutalmazták a jó tulajdonságokat.” Luang Por továbbra is ugyanaz a Luang Por maradt.

Szójegyzék

anattā: értelenség, Nem én, nem az enyém

anicca: állandótlanság.

arati: ellenszenv.

asubha kammaṭṭhāna: a test alkotóelemei feletti szemlélődés, megvizsgálni a nem-vonzó, undorító és visszataszító természetét, és változónak, szenvedőnek és nem-énnek látni őket.

bhikkhu: buddhista szerzetes.

bhojane mattaññutā: a megfelelő mennyiség ismerete az étkezés során.

cittasaṅkhāras: az elme kondicionált jelenségei, azt is jelenthetik, hogy a gondolatok burjánzása vagy képzelet a szokásos thaiföldi használat során.

Dhamma, szanszkrit: Dharma: a valóság végső igazsága, az erről szóló tanok és a megvalósításhoz vezető gyakorlat. Konkrétan a Buddha tanítását vagy tantételeit értve alatta.

Dhamma-Vinaya: a Buddha által adott szerzetesi szabályok.

dhutaṅga: szigorú lemondás, a speciális aszketikus gyakorlatok, amelyeket a Buddha engedélyezett a szentek lerázásához.

Dukkha: szenvedés, elégtelenség vagy stressz.

dukkha vedana: kellemetlen vagy fájdalmas érzés

Négy nemes igazság: az igazság, amelyet a Buddha megvilágosodása során felismert: 1) Dukkha igazsága, 2) Dukkha oka a taṅhā (vágy), 3) amikor a taṅha megszűnik Dukkha megszűnik, 4) van útja a megszüntetésnek, a nemes nyolcrésű ösvény.

Isahn: északkeleti Thaiföld.

kamataṅhā: érzéki vágy.

kamma szanszkrit Karma; szándékos cselekedet, az összes szándékos cselekedet okának és eredményének törvénye.

kammaṭṭhāna: szó szerint: a cselekvés alapja, általában: meditációs technikák.

karuṇa: együttérzés.

khandhā: az élet öt halmazata vagy alapvető alkotóeleme: rupa (forma), vedanā (érzés), saññā (észlelés vagy emlékezet), saṅkhāra (késztetés), viññāna (tudat).

kilesa: szennyeződések, elárasztások vagy pusztító érzelmek. Különböző formájukat hagyományosan kapzsiságnak, ellenszenvnek és téveszmének tekintik.

kruba-ajahn: magasan tisztelt szerzetesek Thaiföldön, különösen az erdei hagyomány meditációs tanárai.

kuti: a szerzetesek meditációs kunyhója.

lokadhammā: A nyolc világi szél: dicséret és kritika, nyereség és veszteség, jó hírnév és rossz hírnév, boldogság és boldogtalanság.

Māra a gonoszt megszemélyesítő istenség, amely a legenda szerint a megvilágosodás elérése előtt megpróbálta megakadályozni a Buddhát azzal, hogy három lányát elküldte kísértésnek.

mettā: szerető-kedvesség, jóakarát, barátságosság.

Nak-Thamm országos szintű Dhamma-vizsga a három szintje a következő: Tri, To és Egk vizsgák.

nāma dhammā : mentális jelenségek.

nibbāna szanszkrit: nirvana; az összes szennyeződés kimerülése vagy teljes elhalványulása, a szenvedés teljes befejezése, a buddhista út végső beteljesítése.

nimitta: jel, a meditáció összefüggésében: mentális kép vagy látás.

nivaraṇā: a meditáció öt akadálya: érzéki vágy, rossz akarat, lustaság és tompaság, nyugtalanság és izgatottság, kétség és bizonytalanság.

pañña: bölcsesség.

paccupanna dhamma: a jelen pillanat valósága (vagy dhamma).

puñña: érdem, jóság vagy jó kamma.

puthujana: átlagos, nem- megvilágosodott lény.

raga: vágy.

sila: erkölcsi előírások, etikus viselkedés.

saddhā: meggyőződés, hit vagy bizalom.

sala: nagy közösségi terem kántáláshoz és meditációhoz.

Sangha: a szerzetes közösség.

saṅkhāras: az elme feltételes jelenségei vagy gondolat burjánzás, néha az összes kondicionált jelenség.

sañña: érzékelés vagy emlékező tehetség.

Samādhi: koncentráció, tartós, boldog, egységes, egy pontú tudatosság fejlesztése egy meditációs tárgyon, amely nyugalomhoz vezet.

samana: remete, aszkéta.

sammā diṭṭhi: helyes nézet, a nemes nyolcrétű ösvény része.
sampajañña: mindenre kiterjedő tudatosság és tiszta megértés. A thai „roo dtua” kifejezés tudatosságot is jelent.
sati: Figyelem és emlékezet.
sukha vedana: kellemes érzés
tanhā : sóvárgás vagy vágy, néha azt is jelenti, hogy kívánság.
három tulajdonság: állandótlanság, elégtelenség és önmagátlanság (anicca, dukha, anattā).
tudong: a phál dhutaaliga szóból származik, de a köznyelvi thai nyelven azt jelenti, hogy gyalog utazni csendes helyeket keresve.
upajjhāya: nevelő, felavatásra felkészítő tanító.
uppekkhā: egykedvűség.
vinaya: a buddhista gyakorló által végzett képzés és fegyelem, vagy a szerzetesi fegyelem 227 fő szabálya.
viññāna: (érzéki) tudatosság.
vibhavatanhā: a megsemmisülés vágya, hogy ne légy, ne legyen.
viveka: elkülönülés, a testtől és az érzéki szennyeződésektől való elhatárolódás.

Jogokkal kapcsolatos megjegyzések:

A mű szabadon másolható, terjeszthető, és bemutatható:

A következő feltételek mellett:

Minden esetben meg kell nevezni az eredeti szerzőt.

Ezt a művet nem szabad kereskedelmi célokra felhasználni.

Nem módosíthatja, alakíthatja át a művet.

A fenti feltételek bármelyikétől el lehet tekinteni, ha engedélyt kap a szerzői jog tulajdonosától.

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:

Ajahn Liem - No Worries

Buddhist Teachings and
A Short Biography of
Luang Por Liem Ṭhitadhammo
Aruna Publications

Magyar fordítás: Cseh Gábor - 2019

Illúzióromboló Könyvtár

A fordítás az Illúzióromboló Alapítvány támogatásával készült.

Váljék minden érző lény javára!

Megjegyzések

[←1]

1 Thaiföldön a „Luang Por” szeretetet és tiszteletet kifejező cím, amelyet az idősebb szerzetesek kapnak és „tiszteltreméltó apa” kifejezést jelent. Hasonlóképpen, a „Luang Pu” vagy a „tiszteltreméltó nagypapa” elnevezés nagyon magas rangú szerzetesek számára használatos, és még nagyobb szeretetet és tiszteletet jelent. A „Thita” egy páli szó, amelyre legjobban a „stabil” fordítás felel meg, és Nibbāna jelzőjeként használják. Luang Por Liem „Thitadhammo” név jelentése „bepillantás a Dhamma alapelveinek stabilitásába”.

[←2]

2 A „Tan Chao Khun” egyházi cím nagyjából megegyezik a püspökkel. A „Visuddhi” azt jelenti, hogy „tisztaság”, hitelességének, teljességének és integritásának hangulatát hordozza és a Nibbana újabb jelzője. A „Saṃvara” „önuralomnak” vagy „fegyelemnek” fordítható. Ez utalhat a nem megragadás és elengedés mentális tulajdonságokra vagy a Dhamma gyakorlójának fenséges viselkedésére. A „Thera” egy idősebb szerzetesre utal a közösségben.

[←3]

Luang Por a Melbourne-i Bodhivana kolostorra gondol .

[←4]

A szokásos módon szenvedésnek, elégtelenségnek vagy stressznek nevezik.

[←5]

Szokásosan vágy vagy vágy kifejezése.

[←6]

Luang Por ekkor látott életében először havat.

[←7]

1Māra: a gonoszt megtestesítő istenség. Māranak három lánya van, mindegyikük egy bizonyos szennyeződést okoz: rāga: vágy, arati: ellenszenv, taṇha: szomj.

[←8]

Ebben az esetben: a tudat kondicionált jelenségei, vagy a tudatban létrejövő **gondat-**
burjánzás **gondolatburjánzás**.

[←9]

1Ezek: dicséret és hibáztatás, nyereség és veszteség, hírnév és rossz hírnév, boldogság és boldogtalanság.

[←10]

Visszavonult, aszketikus, magányos.

[←11]

1A pavāraṇa szertartás helyettesíti a pāṭimokkha (a szerzetesek szabályait) szavalását az éves esőzés elvonulásának utolsó napján bármely kolostorban, ahol öt vagy több szerzetes az esősévszakot együtt töltötte. A közösség minden tagja elmondja Pali nyelven: „Felszólítom (figyelmeztetés Dhamma szerint) a Tiszteletre méltó embereket mondják el, amit láttak, hallottak vagy vélelmeznek, Idézzék fel együttérzésből, miután látták helytelen viselkedésemet, hogy kijavíthassam azt”.

[←12]

1 Luang Por meglátogatta a Melbourne-i Lilydale Krematóriumot.

[←13]

1A szándékos cselekedetek okának és eredményének törvénye.

[←14]

1Ezek a létezés három jellegzetessége: bizonytalanság, elégtelenség és nem-én.

[←15]

1 Vipassana: a meditáció gyakorlásának egyik módja, amely a belátás fejlesztésére összpontosít, nem pedig a nyugalomra, amely a szamáta vagy a szamādhi célja.

[←16]

2A beszélgetés közben Luang Por két, egymáshoz hasonlóan hangzó szó között váltott: paab ruam (a teljes kép) és paab luang (szó szerint: egy megtévesztő kép vagy illúzió; kifejezetten illúzió vagy hallucinációk).

[←17]

1Thaiföld északkeleti régiója.

[←18]

A általában úgy fordítják, hogy érdem, jóság vagy egészséges kamma.

[←19]

Tiszteletre méltó szerzetesek Thaiföldön, az erdei hagyomány meditációs tanárai.

[←20]

A tartós, boldog, egységes, egyhegyű tudatosság kialakítása a nyugalomhoz vezető meditációs tárgyon.

[←21]

5Ebben az összefüggésben: a tudat kondicionált jelenségei utalhatnak az általános thaiföldi használat jelentésére is, azaz a tudat burjánzására vagy képződésre.

[←22]

6Szexuális vágy.

[←23]

7Nem akarom hogy így legyen, ne legyen.

[←24]

A Thai kifejezés: saccadhamma samañña.

[←25]

A nemes lény, aki elérte a megvilágosodás egyik szakaszát.

[←26]

A khandhák letevése a parinibbāna, a megvilágosodott lény halálára használt kifejezés.

[←27]

. Arahanttá válni, az utolsó lépés a teljes megvilágosodáshoz.

[←28]

12A köpenyeknek a Jackfruit-fa barna színű vizével történő mosásának ez a tradicionális folyamata, valójában a köpeny újrafestése. A köpenyt kis mennyiségű mosóvízbe áztatják. A szennyezett mosóvizet nem szabad kiöblíteni. Tehát a szennyeződést valóban belemossák a köntösbe, fokozatosan sötétítve így a köntös színét.

[←29]

Ven. Assaji volt az első öt szerzetes egyike, aki Buddha követőjévé vált. Nyugodt és összeszedett módján inspirálta Ven. Sāriputta-t, hogy a Buddha tanítványává szegődjön.

[←30]

Gyakorlási terület.

[←31]

.A test alkotóelemeinek megfigyelése, nem vonzóak, nem tartósak, szenvedőnek és nem önállóak tekintjük őket.

[←32]

Thaiföldön, különösen a szegénység által sújtott északkelet-thaiföldi területeken, az a vélekedés, hogy egy nagyobb állat tudatossága jobban fejlett mint egy kisebb állaté, ezért erkölcsileg elítélik egy nagyobb lény megölését mint a kisebbet, mint a halakat és a rovarokat.

[←33]

[←34]

Bizonyos kritikus rendellenességek vagy negatív jellegzetességek elvágása. A tíz béklyó első három részének levágása azt jelenti, hogy eljutunk a folyamba lépés szakaszához. A tíz béklyó megsemmisítése teljes megvilágosodást jelent.

[←35]

A szerzetesi év középpontjában az esőszévszak áll. A szerzetesek három hónapig nem utazhatnak, és hagyományosan speciális gyakorlatokat folytatnak, ezen idő alatt intenzívebben tanulnak és gyakorolnak.

[←36]

4 Szennyezettség, elhomályosodás vagy pusztító érzelmek. Különböző formájukat hagyományosan kapzsiságnak, ellenszenvnek és téveszmének tekintik.

[←37]

Az egészséges lemondás, a Buddha által megengedett speciális aszketikus gyakorlatok.

[←38]

Hiteleség, hit vagy bizalom.

[←39]

7A kupola alakú emlékmű, torony alakú nagy torony tetején.

[←40]

A szerzetes címe, a Sangha közigazgatási kerület több falujának vezetője.

[←41]

A szerzetes meditációs kunyhója.

[←42]

A szerzetes meditációs kunyhója.

[←43]

A halálra irányuló éberség.

[←44]

Jelenleg Wat Pah Pongnak hívják.

[←45]

A nagy közös meditációs-terem.

[←46]

Altruisztikus és értékelő öröm saját és mások sikere felett.

[←47]

Sati és sampajañña gyakran használják párként. Sati utal az éberségre és az emlékezetre, míg a szampajañña a mindenre kiterjedő tudatosságra és tiszta megértésre.

[←48]

2Az erdei hagyományban használt, a szerzetesi fegyelem (Vinaya) tanítására szolgáló tankönyv.

[←49]

3A pénzma vagy hangyász.

[←50]

4A megfigyelési napok a teli, az új és a félhold éjszakáin, amelyek hét vagy nyolc naponként egyszer fordulnak elő.

[←51]

A meditációs technika, ahol az ember megszakítás nélkül egy adott tárgyra néz, például egy fehér körre.

[←52]

Alkalom, amikor a laikusok ruhát és egyéb hasznos felszerelést ajándékoznak a szerzeteseknek a három hónapos esőévszaki elvonulás végén. A Wat Pah Pong-i hagyomány szerint a szerzetesek egész éjszakán át Dhamma beszédeket tartanak, - a rendezvény az év egyik legnagyobb eseménye a kolostorban.

[←53]

2 Ebben az összefüggésben a saṅkhāra-k „kondicionált jelenségeket” jelent.

[←54]

A februári holdtöltének a napja, buddhista ünnep, amelyen megemlékeznek és tiszteletüket fejezik ki a szerzetesek a közösség iránt.

[←55]

A thál dhutaŋga szóból származik, de a köznyelvi thai nyelven azt jelenti, hogy gyalog utazzunk csendes helyeken.

[←56]

Esernyő sátor, amelyet a szerzetesek utazás közben használnak, egy nagy esernyőből áll, amelyhez egy könnyű szúnyogháló csatlakozik.

[←57]

A Dhammayut rendet Mongkut király száz évvel korábban hozta létre. Noha a legtöbb thaiföldi szerzetes (beleértve a Wat Pah Pong Sangha-t) a mähānikāya rendhez tartozik, a legjobb erdei kolostorok közül sok Dhammayut.

[←58]

Teljes tanítás, vagyis a buddhizmus.

[←59]

A barami a Pali thaiföldi megfelelője, pārami, a köznyelvi jelentése szerint felhalmozott érdemeket vagy szellemi képességeket jelent.

[←60]

Vélemények és vélekedések, amelyek tévedésen, arrogancián és büszkeségen alapulnak.

[←61]

10Lásd a "Luang Por Liemről szól" fejezet magyarázatát a 2. lábjegyzetben.