

Ajahn Chah-ra emlékezve

1. rész

## **Interjúk a Sangha vezető szerzeteseivel**

### **Ajahn Chah-val lenni**

A könyv első fejezetét azokból az interjúkból állítottuk össze, amelyek Ajahn Kongrit Ratanawanno vezetésével az Egyesült Királyságban, az Amaravati buddhista kolostorban készültek. Az Ajahn Kongrit ideje nagy részét a thaiföldi Wat Beung Saensook kolostorban tölti. Az interjúalanyunk feltették azt az egyszerű kérdést, hogy miért szerettek Ajahn Chah-val együtt lenni.

### **Ajahn Sumedho**

Luang Por Chah-ban nagyon sok metta (szeretetteljes kedvesség) volt, és úgy éreztem, hogy szívesen lát, amikor megérkeztem Wat Pah Pong-ba – úgy tűnt, érdeklődik irántam. Rögtön láttam, hogy nagyon bölcs ember. Abban az időben nem értettem a thai nyelvet, de amint figyeltem, hogyan éli az életét, az nagyon kedvemre való volt. Tanítása mindig személyre szabott volt, azonnal látta, hol tartok az Úton.

Nem akarta, hogy időmet olvasásra vagy tanulásra vesztegessen, azt mondta, csak gyakoroljak. Hangsúlyozta, hogy mindenképp áll a paipa (gyakorlás). Amikor először találkoztunk, azt mondta, hogy tegyem le a könyvet, gondolkodjam és olvassam csak a tudatom. Örültem ennek, mert fárasztottak a tanulmányok, és szívesebben gyakoroltam az olvasás helyett.

Az első két évben sok beszédét csak részben értettem meg, de tudtam, hogy nagy hangsúlyt fektet a kor wat-ra (a szerzetesi kötelességek), és hogy figyeljünk az ételre, a köntös és a kuṭī (kunyó) tisztántartására. Olyan volt, mint egy tükör, amelyben megláthatom az aktuális tudat-állapotomat. Mindig teljesen jelen volt. Időnként elragadtak a gondolatok és az érzelmek, de ha mellette voltam, rájöttem, hogy elengedhetem és el is dobhatom azt, amit addig magammal cipeltem. Jelenléte segített megérteni, mit csinálok, és mihez ragaszkodom. Ezért döntöttem úgy, hogy ameddig csak tudok, vele fogok élni, mert ilyen szerzetest nehéz találni. Tíz évig maradtam vele a Wat Pah Pongban és más kolostorokban.

### **Ajahn Pasanno**

Egyetlen dolgot sem tudok kiemelni, ami ne töltött volna el csodálattal vele kapcsolatban, mert sok dolog volt, ami lenyűgözött. Luang Por Chah nem csak elméletet tanított, hanem főképp azt, hogyan legyél mindig jelen – példát mutatott arra, ami fontos és gyönyörű.

Emlékemben úgy él, mint egy nagyszerű tanító, és mindenki tisztelte őt. Benne is volt tisztelet mások iránt. Egyszer, amikor egy idősebb szerzetes meglátogatta Wat Pah Pong-ot, Luang Por nagy szeretettel vette körül és maga gondozta ezt a szerzetest. Lenyűgöző volt, hogy a tanítást működés közben láthattam anélkül, hogy „lenne a tanító”. Ez a közvetlen tanítás volt a nem-énről, és élő példája annak a könnyedségnek és szabadságnak, ami a nem-énben való tartózkodás eredménye. Nem kellett hozzá sem elmélet, sem buddhista filozófia. Példát mutatott, helyett, hogy csak a filozófiát tanította volna. Nagyszerű képessége volt arra, hogy a hétköznapi élethelyzeteket felhasználva tanítsa és vonzza az embereket a Dhamma felé.

Emlékszem, egy alkalommal visszafelé jöttünk a piṇḍapatból (alamizsnagyűjtésből), és mivel nem jól beszéltem a thai nyelvet, ezért csak csendben sétáltam mögötte. Miközben az erdőben jártunk, két gyík esett le egy fáról. Luang Por rájuk nézett, megfordult és azt mondta: - „Látod azokat a gyíkokat, akik itt párosodtak. Ha nem szenvedtek volna az érzékiségtől, akkor nem estek volna le a fáról.” Nagyon egyszerű és egy új szerzetes számára nagyon vicces és közvetlen tanítás volt.

Ezek az igazi helyzetek, hétköznapiak és élők. Luang Por példát mutatott és láttatta a körülöttünk lévő dolgokat, és képessé tett rá, hogy a Dhammát közvetlenül lássuk, anélkül, hogy a szentiratokhoz kellene fordulnunk. Gyönyörű volt látni, hogy a Dhamma körülöttünk van, és közvetlenül tapasztalhatjuk meg.

Az embersége is példaértékű volt. Egy alkalommal bőrkiütése volt és én segítettem a kenőcs használatában neki. Mikor levettem az alsó ruháját, azt mondta: „Jól nézd meg ezt a testet, nem túl szép, ugye. Mindenkié ilyen, ha megöregszik. Senki nem örül neki.” Ha természetesnek tartjuk ezt az állapotot, akkor lemondhatunk róla, elengedhetjük.

Nagylelkű volt, hajlandó volt teljesen átadni magát az embereknek. Ez mindig megható volt. Soha nem helyezte magát a többiek elé. Egy éve éltem a Wat Pah Pong-ban, amikor állandó kísérője lettem. Szerzetes voltam, és a thai nyelvet már nagyon jól ismertem, így megértettem a tanítását és a cselekedeteit. Éjszaka is vele maradtam és sokszor kellett

megmasszíroznom. Ritkán feküdt le éjjél előtt, néha 1 vagy 2 óráig is fenn volt, mindig is hajlandó volt segíteni azoknak, akiket érdekel a Dhamma, mindig csak adni, tanítani. Semmit nem tartott meg magának - teljes lemondás. Nagyon erős volt.

Nagyon nehéz volt a kísérőjének lenni! Azért, mert nem volt előre eltervezett napirendje, mindig csak reagált a helyzetekre, úgy, ahogy kellett. Rugalmassága nagylelkűségből és együttérzésből származott. Ez lenyűgöző volt. Tehát a Luang Por Chah-nal való együttélésről nagyon sokat lehetne mesélni. Nehéz egyetlen dolgot kiemelni. Ha holnap ugyanazt a kérdést felteszik nekem, más dolgokat mondanék el.

### **Ajahn Thiradhammo**

A legértékesebb és lenyűgözőbb tapasztalatom az volt, hogy ő volt a Buddha tanításainak élő megtestesítője, amelyről korábban csak olvastam és azelőtt csak elképzeltem.

Az első sokatmondó példa akkor esett, amikor Wat Pah Pong-ba mentem. Úgy gondoltam, ha a kolostorokban élhetek az ő irányítása alatt, meg kell ismernem, ki ez a nagyszerű tanító, Ajahn Chah és mi az alapvető tanítása. Egy hónappal az esősévszak-beli elvonulás kezdete előtt érkeztem oda, amikor kevésbé volt kötött a menetrend. Esténként a legjobb tanulásra való alkalom az volt, hogy ültünk Ajahn Chah kunyhójában, és hallgattuk a látogatókkal és az állandóan ott lakó szerzetesekkel való beszélgetéseit. A thai nyelvet aránylag jól beszéltem, ezért sok mindent értettem. Ajahn Chah tanácsait és tanításait zavartan hallgattam, mert nem volt tiszta, hogy ki ő és mi a tanítása. Észrevettem, hogy más és más tanításokat adott különböző embereknek, néha ellentétes tanácsokkal látta el őket. Ellentmondásosnak találtam. Mi ez? Csak rögtönzött vagy zavart volt? Ez komoly dilemmát jelentett nekem. Egyrésztől Ajahn Chah nyilvánvalóan inspiráló tanító volt, jelentős bölcsességgel és karizmával. Másrészt tanításai nem voltak összhangban azzal, ahogy azt egy „megvilágosodott lénytől” elvárhatónak képzeltem. Aztán egy este, ahogy hallgattam, hirtelen rájöttem, hogy nincs egy állandó és következetes Ajahn Chah. Ahelyett, hogy egy ortodox tanító lenne, valójában csak figyelmesen és bölcsességgel reagált minden helyzetre. A nyilvánvaló következetlensége valójában egy konkrét bölcs válasz arra, amit az adott személy vagy helyzet akkor igényelt. Eddig

elvártam egy olyan Ajahn Chah-t, aki stabil személyiség, valamint szilárd meggyőződéssel és véleményekkel bíró tanító.

Ráébredtem, hogy nem egy rögzített személyiséghez és határozott nézetekhez tartja magát, hanem az éberség és a bölcsesség élő kifejezése. A látszólagos szintű következtetlensége valójában a helyzetnek megfelelő és azonnali válasz volt a konkrét eseményekre. Számomra Ő volt a személytelenség élő példája.

Egy másik tanítása, ami számomra különösen hasznos volt: meditáció során megjelentek előttem bizonyos emberi arcok. Általában nem félelmesek, hanem csak zavarba ejtőek voltak. Nem tudtam, hogy mit jelentenek, illetve mi okozhatja és sokat gondolkodtam a dologról. Szerencsére megkérdeztem Ajahn Chah-t. „Mentális jelenségnek” nevezte, és azt mondta: „Csak figyeld meg, és ne legyél elvarázsolva.” Figyeljem meg, és térjek vissza a légzéshez. Elmondta, hogy ilyen dolgok elvarázsolhatnak minket, mert újak és érdekesek. Ha nagyon felizgatnak az arcok, gondoljam azt, hogy olyan pszichés képességem van, mint az előrelátás, láttam valaki arcát, aki másnap élelmet kínálhat, vagy azt gondolhatnám, hogy talán kísértetek kísértenek. Ez volt a legjobb és leghasznosabb tanács, amit bármelyik tanítótól kaptam, és amikor alkalmaztam, az arcok végül elhalványultak. És ez a módszer nagyon hasznosnak bizonyult később is a gyakorlás során felmerülő számos szokatlan jelenség kezelésében.

### **Ajahn Sucitto**

Először akkor láttam Luang Por Chah-t, amikor Nagy-Britanniában, a Heathrow repülőtérre megérkezett. Nagy csoport szerzetessel érkezett, többek közt Ajahn Sumedho, Ānando, Viradhammo és Ajahn Pabhākaro volt velem. Az első dolog, amit észrevettem, hogy elég alacsony, különösen Ajahn Pabhākaro-val összehasonlítva. De már elsőre is látszott, hogy egy nagyon-nagyon nagy ember - úgy viselkedett, mint egy nagy ember, nem agresszívan, de teljesen magabiztosan. Látszott, hogy nagyon nagy tér van benne.

Itt volt egy idegen országban, hosszú repülőút után, nem beszél a nyelvet, de teljesen szilárdnak tűnt, és olyannak, aki pontosan tudta, hol a helye. Nem sietett. Nem volt ideges. Kiegyensúlyozottnak, szívélyesnek és barátságosnak látszott - könnyedséget sugárzott. Amikor meglátogattuk, befogadó volt, tudta, hogyan kell elfogadni az embereket. Olyan volt, mint

a kedvenc nagybátyád, úgy beszélt veled, mintha egész életedben ismerted volna, nagyon könnyű, nagyon barátságos volt és azonnal nagyon nyugodtnak érezte magát mindenki a közelében. Általában, amikor valaki idegennel találkozunk, azt gondoljuk: „Légy óvatos, nem tudod, ki ez...” De vele nyugodtnak érezted magad, mert ott volt a szeretet - azonnal. Ez megdöbbenő volt, mert szinte mindenkinek szüksége van egy kis időre, mielőtt megbarátkozik a másik emberrel.

A londoni Hampstead Viharában szállt meg. Ez egy kis városi ház volt. A Wat Pah Pong nagy területéhez képest nagyon zsúfolt is volt, keskeny folyosókkal és kis helyiségekkel. Mégis kellemesen érezte magát. A nőknek nagyon közel kellett állniuk hozzá, de ez nem zavarta. Az emberek nem a thaiföldi szokásoknak megfelelően csinálták a dolgukat - nem szándékosan, hanem mert itt ez volt a szokás. Láttam, hogy néhány szerzetes nagyon aggódott, hogy minden rendben menjen, de úgy tűnt, hogy semmi nem zavarta.

Amikor kérdéseket tettek fel neki, Ajahn Sumedho vagy Ajahn Pabhākaró fordított. Figyelmét mindig a kérdezőre összpontosította. Ha valaki feltett egy nagyon bonyolult kérdést - például az Abhidhamma-ról -, akkor inkább a kérdező karakterét figyelembe véve válaszolt, nem pedig a kérdésre, mondván: „Túl sokat gondolkodsz, ez nem helyes” vagy „Néha így van, néha úgy.” Mindig nagyon egyszerű volt a válasz, de sokkal mélyebb a kérdésnél. Szívéből válaszolt. Soha nem viccelt el egy kérdést sem, mindig egyenesen a szívéből beszélt. Megérezte, ki honnan érkezett, és épp hol tart az Úton.

Nagyon kedves, gyakran humoros volt, de sohasem gúnyos. Mindenkivel befogadó és türelmes volt és sosem csinálta mesterkélten. Az emberek érezték a szívek közti kapcsolatot, és a hatás elképesztő volt. Időnként a hely tele volt emberekkel, akik ott ültek, csak azért, hogy ott lehessenek. Nem volt kérdésük. Csak ott akartak lenni, hogy érezzék ezt az áramlást. Az emberek általában idegesek, feszültek, ezért áldás volt egy hely, ahol valaki ezt a könnyedséget és tisztaságot sugározta.

Nem értették, mit mond, és nem volt semmi kérdésük, mégis szerettek vele lenni. Így ment órákig. Soha nem változtatta meg a tempót. Soha nem sietett, soha nem akadt meg. Minden csak áramlott. „Soha ne siess, soha ne

állj meg és soha ne fordulj vissza.” Áramlás, mint ahogy a víz folyik. Ez a képem róla: olyan volt, mint az áramló víz.

### **Ajahn Munindo**

A Luang Por Chah-val töltött idő alatt tudtam már, hogy óriási hatással van rám, de csak sok évvel később tisztáztam, hogy miért. A thaiföldi életem idején tudtam, hogy ott kell tartózkodnom, de ez természetesen nem volt könnyű dolog.

Hallottam, hogy valaha egyszer Luang Por Chah-tól kérdezték: „Miért jöttél el Thaiföldről, ahol minden annyira más?” Luang Por válaszolt: „Merész voltam. Mások nem merték megtenni, én igen.” Ez jelentős hatással volt a gyakorlásomra. Kijelölte a prioritást. Ez a hozzáállás segített jobban megérteni tanításait.

Luang Por Chah nem törődött vele, hogy népszerű, híres, gazdag, és azzal sem, hogy rengeteg tanítványa van. Ha úgy érezte, hogy valami rendben van és meg kell csinálni, akkor meg is tette. Néha ez merészséget igényel. A tapasztalata arra tanította, hogy bátran kell a saját félelmeivel és ellenállásával szembenézni. Nem félt azoktól dolgoktól, amik másokat elrettentettek. Ellentmondott másoknak akkor is, ha szinte mindenki az ellenkezőjét állította.

Az öt év alatt, amíg közel álltam hozzá, folyamatosan inspirált az, hogy mennyire ellenállhatatlan volt. Emlékszem arra, hogyan kezelte a helyzeteket, és ez példa számomra a nyugati szituációkhoz való hozzáálláshoz. Éreztem, ahogy csak áramlott, ellenállás nélkül. Függetlenül attól, hogy látogatója fontos tisztségviselő, vagy egy egyszerű falusi földműves, aki egy beteg vízi-bivalyért aggódik, vagy Bangkokból érkező gazdag támogató volt, mindig megmutatkozott az a gyönyörű képessége, hogy „együtt menjen vele”.

Időnként nagy csapat szerzetes veszi körül, minden szaván lógva, máskor pedig csak egyedül ül egy vagy két fiatal szerzetessel, rágja a béta-diót és coca colá-t iszogat. Rezzentelen tudattal alkalmazkodott minden helyzethez. A ragaszkodásnak nyoma sem volt tapasztalható nála, így az nem okozhatott szenvedést neki. Olyan természetes volt, amilyen minden ember szeretett volna lenni. Nem láttam még senkit, aki ennyire normális lett volna. Luang Por otthon érezte magát, bárhová ment, bármit is tett. Csendes és érzékeny volt, amikor meglátta valakinek személyes tragédiáját,

és néhány perc múlva parancsokat üvöltött katonák hatalmas csapatának, akik azért jöttek, hogy segítsenek új templom felépítésében.

Példája megmutatta, hogy mindig mennyit küszködtem, és hogy ez a „valamiért” és az „valami ellen” való harc okozta a fő problémámat. Azt gondoljuk, hogy nehézségeink külső körülmények miatt vannak, de a legnagyobb gondunk a ragaszkodás szokásainkhoz. Luang Por-ban nem volt semmi ellenállás, ezért a „nem szenvedés” állapota természetes volt számára, és ez kívülről is tisztán látható volt.

Saját tudatában rendezte a nagy kérdéseket, ezért alakult körülötte a világ harmonikussá és kellemessé. Áldás volt saját szememmel látni ezt.

### **Ajahn Amaro**

Az egyik leglenyűgözőbb dolog Luang Por Chah-ban az volt, amilyen tekintélyes volt anélkül, hogy hatalmaskodó lenne. Nagyon jó vezető volt, de nem olyan, akinek uralnia kellett az embereket. Az első alkalom, amikor találkoztunk, 1978 áprilisában vagy májusában volt, amikor angārika (szerzetesjelölt) voltam, és Luang Por velünk volt a Wat Pah-ban. Az én feladatomban volt, hogy előkészítsem a köpenyét és a tálját reggel az alamizsna-gyűjtéshez. Soha nem szerettem hajnalban felkelni. Ez nem változott, de meg kell tennem az erőfeszítést.

Egyik reggel felébredtem, és láttam, hogy a falak deszkái között jön a fény. Arra gondoltam: „Hú, a hold ma este igazán fényes.” Aztán ránézett az órára, és láttam, hogy megállt, és rájöttem: „Ez nem a hold. Ez a nap.” Felugrottam, felkaptam a ruhámat és lerohantam az ösvényen. Amikor elértem a szāla (főcsarnok) hátsó részét, az összes szerzetes már kiment piṇḍapatért, ám Ajahn Pabhākaro és Luang Por, akik a közeli alamizsna-gyűjtéshez mentek ki, még nem indultak el. Azt gondoltam: „Jó, van még időm. Talán nem vették észre.” Felkaptam a köpenyüket, azt remélve, hogy nem veszik észre, hogy későn érkeztem, és hiányoztam a reggeli kántálásról és ülésről. Amíg Ajahn Chah-ra terítettem a köpenyét, mondott valamit thaiföldi nyelven, amit nem értettem. Kissé idegesen felnéztem Ajahn Pabhākaróra, féltem, mit fog fordítani. Ajahn Chah arcán nagy vigyorral, hihetetlenül barátságos, szeretetteljes mosollyal nézett. Aztán Ajahn Pabhākaro fordította: „Az alvás remek dolog”. Ez volt az első alkalom az életemben, amikor hibáztam, ám kritika vagy büntetés helyett rendkívül szerető hozzáállást tapasztaltam. Abban a pillanatban tudtam, hogy a

buddhizmus valóban nagyon különbözik attól, amivel korábban találkoztam.

Luang Por nagyon rugalmas volt. Nem tisztelte az időt. És nem tisztelte a logikai következetességet. Egy pillanat alatt megváltoztatta a véleményét vagy megközelítését. Pár évvel később, amikor Ajahn Sumedho megalapította a Chithurst- kolostort, arra gondoltam, hogy visszamegyek Angliába, hogy meglátogassam a családomat. Kaptam egy táviratot, amelyben azt írták, hogy apámnak szívrohama volt. Lejöttem Roi-Et-ből Wat Pah Pong-ba, hogy tisztelegjek Luang Por előtt és tanácsot kérjek. Éreztem, hogy el akarok indulni Angliába, de kétségem volt, hogy hogyan tegyem meg. A thai nyelvet nem nagyon értettem, ezért Ajahn Jāgaro fordított. Elmagyaráztam Luang Pornak, hogy szerzetesként csak egy elvonuláson vettem részt, Angliából származom, a családom egészen Chithurst közelében élt, apám éppen szívrohamot kapott és nagyon beteg, és mit gondol, mit kellene tennem?

Körülbelül húsz percig beszélt - hosszú beszéd volt, és szinte semmit sem értettem belőle. A végén Ajahn Jāgaro azt mondta: „Nos, négy dolgot mondott.

"Menj Angliába, és amikor befejezed családod látogatását, menj, tedd tiszteleted Ajahn Sumedho-nak, majd térj vissza egyenesen Thaiföldre.

"Menj Angliába, maradj a családdal, és amikor a családi ügyed befejeződött, menj egy évre Ajahn Sumedho-hoz, majd az év után gyere vissza Thaiföldre.

"Menj Angliába, maradj a családdal, és amikor a látogatásod befejeződött, menj egy évre Ajahn Sumedho-hoz, segíts neki, ha fárasztó lesz, és úgy gondold, jobb itt, gyere vissza Thaiföldre.

"Menj Angliába, amikor a családi ügy befejeződött, maradj Ajahn Sumedho-nál, és ne gyere vissza. "

Az egész beszéd végig ugyanazzal a hangsúllyal hangzott el. Nem volt olyan, hogy az egyik változat jobb. Miközben beszélt, minden egyes lehetőség abszolút őszinte tanács volt: „Csináld ezt. Ezek a tanácsaim. Kövesd ezt pontosan! ”És nem próbált okos lenni. Nyilvánvaló volt, hogy teljesen őszinte.

Ehhez kapcsolódott az, hogy személyként abszolút átlátható volt. Valaki egyszer arra kért, hogy adjak át neki egy üzenetet, mondván, hogy néhány ember megérkezett a meditációs-terembe, és találkozni szeretnének vele.



Elmentem a kunyhójába, ahol becsukott szemmel ült a padon. Senki más nem volt ott. Bementem és letérdeltem előtte, és ő nem nyitotta ki a szemét. Vártam néhány percet, azon gondolkodva, hogy mit tegyek, de még mindig nem nyitotta meg a szemét. Szóltam hozzá: „Bocsásson meg, Luang Por”, és kinyitotta a szemét. De úgy tűnt, mintha abszolút senki sem lenne ott. Nem aludt, kinyitotta a szemét, de az arca nem volt arc. Teljesen üres volt. Rám nézett, én ránéztem és azt mondtam: „Luang Por, Ajahn Chu kért, hogy adjam át az üzenetet, hogy néhány ember eljött a sálába, és szeretne idejönni és fogadja-e őket?”

Egy pillanatig teljesen kifejezéstelen volt az arca, teljesen tágas és üres. Aztán a semmiből megjelent a személyiség. Mondott valamit, nem igazán értettem, és mintha hirtelen megjelent volna a „személy”, olyan volt, mint aki most tért vissza a létezésbe.

Furcsa pillanat volt, olyan volt, mintha egy maszkot vagy jelmezt vett volna fel, és azt mondaná: „Rendben, Ajahn Chah vagyok. Eljátszhatom ezeknek az embereknek, hogy Ajahn Chah vagyok.” Láttam, hogy a személyiségét és testét mint egy ruhát vette fel, hogy a szerepét eljátszhassa a látogatóinak. Megrázó volt tapasztalni, hogy „valami” a semmiből jön elő, látni egy lényt, aki a szemed előtt jelenik meg.

### **Ajahn Jayasāro**

1978 decemberében érkeztem a Wat Pah Pong-ba. Az uposatha (hold-megfigyelés) napja volt. Már szerzetes tanonc voltam, de még nem borotváltam a fejem. Az egyik nyugati szerzetes, Tan Pamutto vitt engem a kuṭīhoz, és levágta a hajam és utána tiszteletünket tettük Luang Pornál. Abban pillanatban, amikor megláttam, kétség nélkül éreztem, hogy ő lesz a tanítóm, és nem kell tovább keresnem.

Mielőtt elhagytam Angliát, Ajahn Sumedho adott nekem egy tanácsot. Azt mondta: „Ne keresd a tökéletes kolostort, nem létezik” De megérkezve Wat Pah Pong-ba azt gondoltam: "Most abbahagyhatom a keresést."

Luang Por nem hasonlított senkihez, akivel valaha is találkoztam. Azt éreztem, hogy ő az egyetlen teljesen normális ember, akivel valaha is találkoztam - mindenki más kissé abnormális volt vele összehasonlítva! Úgy éreztem, mintha egész életemben azt hallgattam volna, hogy mindenki egy kicsit hamisan énekel, és ez volt az első alkalom, hogy valakitől meghallottam egy tiszta dallamot. Mintha egy olyan országban nőttem volna fel, ahol csak művirágok vannak, és egy nap végre megláttam egy

igazi virágot: „Ó, hát ez egy igazi virág. Eddig csak művirágot láttam.” A műanyag virág gyönyörű lehet, de egészen más, mint az igazi.

Kérdés: Ajahn Chah nem beszélt angolul, és te, amikor eljöttél, sem tudtál beszélni thai nyelven, szóval hogyan tanultál tőle?

Válasz: A tanítás, amelyet egy Dhamma-beszélgetés és más verbális tanítások során kaphatunk, csak egy része annak, amit a tanító adhat. A legelső naptól kezdve erős meggyőződésem lett, hogy Ajahn Chah egy megvilágosodott lény és bizonyítéka volt annak, hogy a megvilágosodás valós dolog és lehetséges az elérése. Korábban is ezt gondoltam a könyvekből, és bizonyos mértékig az előző tanítóktól, de akkor szilárdult meg teljesen a bizalmam, amikor találkoztam Ajahn Chah-val. Láttam, hogy a Nibbánához vezető út járható és hogy elérhető a Szent élet összes gyümölcse. Lenyűgözött Ajahn Chah lénye, ugyanúgy, mint a tanítása. Természetesen nagyon lelkesítettek szóbeli tanításai is, és sok olyan van, amelyeket azóta őrzök, és amelyek a gyakorlásom során nagyszerűen beváltak.

Szerzetesként pozitív és negatív érzéseket egyaránt átélhetsz. Ha alaposan megvizsgáljuk, mi segíthet, ha rosszul érzed magad, akkor nem annyira a bölcs tanítások és gondolatok azok, inkább az a hit, hogy az általunk végzett munka valóban értelmes, és hogy a gyakorlás útja Nibbánához vezet. Amióta szerzetes lettem, soha nem voltak igazi kétségeim. Más szerzetesek, akik jobban megértették vagy többet tanulmányozták a tanításokat, sem voltak sikeresebbek a kétségeik eloszlatása során, mint én. Ott éltem Ajahn Chah mellett, és utána Ajahn Chah emléke is megerősítette azt a meggyőződésemet, hogy nincs más alternatíva, semmi másnak nincs értelme, mint szerzetesnek lenni és az Utat követni.

Szerettem a lényét és a hangját is. Ha Ajahn Chah újságot olvasott volna fel hangosan, vagy ha csak neveket sorolt volna a telefonkönyvből, akkor is szívesen hallgattam volna órákig.

### **Ajahn Khemanando**

Kapcsolatom Ajahn Chah-val 1979 januárjában kezdődött, amikor laikusként Wat Pah Pong-ban jártam, majd sok hónapon át voltam növendék az ő vezetésével. Nem beszéltem a thai nyelvet, ezért erősen függtem az idősebb nyugati szerzetesektől, akik fordították a tanításokat és segítettek megértésükben. Az akkori benyomásaim tehát nem annyira a

beszédre vagy konkrét meditációs utasításokra vonatkoztak, hanem Ajahn Chah karakterének megnyilvánulásaira és ezek gyakran cáfolták a megvilágosult lény természetével kapcsolatos előzetes elképzeléseimet. De az már akkor látszott, hogy egészen más szinten működik, mint az őt körülvevő emberek. Látszólag kis események során Ajahn Chah teljesen váratlanul viselkedett és ez elgondolkoztatót.

Egyszer én és egy másik növendék, aki Új-Zélandról jött, egy forró, párás délutánon beszélgetésbe merültünk a kunyhó tornácán. Azokban a napokban, Wat Pah Pong-ban a gyakorlást csoportosan a közös nagyteremben végeztük reggel és este, az egyéni kunyhó napközben szent és sérthetetlen, ott tartózkodni ilyenkor több mint illetlenség volt. Az új-zélandival barátok voltunk, társaságot és támaszt jelentettünk egymásnak. Tehát a kolostor egy eldugott sarkában pihegtünk és sziesztáztunk. El tudod képzelni, hogy megijedtünk és milyen bűnösnek éreztük magunkat, amikor Ajahn Chah hirtelen megjelent a kunyhó felé vezető úton. Ránk kiáltott és intett, hogy menjünk oda hozzá. Gondoltuk, hogy leszid majd minket, mert nem elég szorgalmasan meditálunk. Ám Ajahn Chah egyáltalán nem azt mondta, hogy hagyjuk abba a beszélgetést, hanem hívott bennünket: „Gyere ide, gyere ide!”

Kiderült, hogy Ajahn Chah megelégedve, hogy Wat Pah Pong állandó bölcseként, folyton látogatókat fogad a kunyhójában, úgy döntött, hogy inkább 'figyelő' gyíkokra vadászik! Észrevett egyet a közelben, segítségünket kérte, hogy együtt rögzítsük a csapdát a bambuszoszlop végéhez. Ajahn Chah nagyon kedvelte az erdei csirkéket, rizzsel etette őket a kunyhója környékén. Meg akarta védeni őket a természetes ellenségüktől, a nagy 'figyelő' gyíkoktól, akik szerették a tojásokat.

Vidám jelenet kerekedett: két meglehetősen ügyetlen nyugati és egy lelkes Ajahn Chah, - az általuk elfogadott nagy szellemi vezető- az erdőben csapkodva próbált elkapni egy óriási gyíkot – Igencsak furcsának találták az otthoniak, mikor leírtam levélben az esetet.

Meglehetősen reménytelenek voltunk, és végül feladtuk anélkül, hogy bármit fogtunk volna, de legalább jól kinevettük magunkat.

A legmegdöbbenőbb az ellentét volt, ami Ajahn Chah, a gyíkvadász, a természetesség, a földönkívüli, szinte gyermeki egyszerűség és a humor, valamint egy nagy, fontos kolostor fenséges külsőségek között mutatkozó vezetőjének szerepe között volt.

Ez az eset megváltoztatta az elképzelésemet arról, hogy milyenek kell lennie egy nagy megvilágosodott tanítónak, és megláttam, hogy Ajahn Chah valójában nagyon természetes és nagyon vicces. Elmúlt minden félelmem és most már teljesen fesztelenül éreztem magam a környezetemben.

Az akkori elvonulást tanoncként töltöttem Ajahn Chah-val, amikor váratlanul úgy döntött, hogy Wat Pah Pong-ot otthagyja és szülőfalujába, a Wat Gor Norkba, három kilométerre költözik. Három külföldi tanítvány és én kísértük Ajahn Chah-t, egy különleges esősévszak-béli elvonulásra. Az elvonulás során néhány rendkívül fontos Dhamma-beszélgetésen vehettünk részt, amiket az idősebb nyugati szerzetesek kérdéseire válaszolt. Ezeknek nagy részét nem értettem, mert a thai nyelvvel még mindig csak ismerkedtem. Többnyire különféle házimunkákkal foglalkoztam: például a köpöcsészék tisztításával stb. Igen alacsony volt a státuszom.

Ajahn Chah azért jött ebbe a kis kolostorba, hogy felújítsa és új közösségi termet építsen. Gyakran láthattuk, ahogy felügyelte a munkát, nagy sétapálcájával parádézva, parancsokat osztogatva időnként sűrűn és kifejezetten haragosan. Félelmetes volt nézni, és egy kicsit kiábrándító volt az egész. Ajahn Chah észrevette, hogy nem igazán tetszett a módszere, rám nézett, megnyugtatóan mutatott a mellkasára és így szólt: „Semmi sincs itt, semmi sincs itt!” Akkor rájöttem, hogy valójában tökéletes színész és képes szerepet játszani, anélkül, hogy egyáltalán megérintené. Egyszerűen csak azt tette, ami szükséges volt abban a helyzetben: a falusi munkások elvárták, hogy a hatalmasság így bánjon velük. Egy másik alkalommal, amikor egy család érkezett a kolostorba, egy igazán barátságos, vidám öreg nagybácsivá vagy nagyapává alakult át – ezt a mézesmázos előadást igen mesterkéltnek tartottam, de amikor láttam, milyen boldogan és megelégedetten távoztak a látogatók, megértettem, hogy ebben a helyzetben ez volt a megfelelő módszer.

Az ilyen tapasztalatok megtanítottak elengedni az elképzelésemet arról, hogy a megvilágosodott embereknek hogyan kellene vagy nem kellene viselkedniük. Ajahn Chah nagyon ügyesen alkalmazkodott a körülményekhez másokat inspirálva vagy tanítva és ez mutatta a bölcsességét. A felületes nem-megvilágosodott szemlélő nem látja az ilyen tudat valódi tisztaságát. A szennyezettség tisztasága vagy hiánya nem látható közvetlenül, csak egy hétköznapi személyt látszik, aki átlagos tulajdonságokkal és reakciókkal bír. Óvatosnak kell lennünk a

következtetések levonásánál. Ahogyan a Buddha rámutatott, egy nem-megvilágosodott személy számára nehéz megismerni egy bölcs ember tulajdonságait. Csak akkor látsz tisztán, ha hosszú ideig és élesen figyelsz.

Amikor újra meglátogattam Ajahn Chah-t a Wat Pah Pong-ban, az udvaron irányított egy csapat kiskatonát. Azért jöttek, hogy segítsenek megtisztítani a kolostort, söpörtek, leveleket szedtek, stb. Ajahn Chah hadonászott a botjával, és ordítva osztogatta parancsait. Látva, hogy leültem a kunyhója elé, homályosan utalt a korábbi Wat Gor Nork-i találkozásra, lehajolva és kissé vigyorogva mondta: „Te nem beszélhetsz így a nyugatiakkal, igaz?”

Lenyűgözött, hogy mennyire értette a nyugati szerzeteseket és azok problémáit. Noha a legtöbb időt thai emberekkel töltötte – akik másként viszonyultak a hatalomhoz -, mégis gyorsan és jól alkalmazkodott a nyugatiakhoz, még azokkal is megfelelően bánt, akik nem értették a nyelvét. A falusiakat csodálták is, hogy Ajahn Chah, aki nemigen járt világi iskolába és a nyugati viselkedést kevéssé ismerte, sok nyugati tanítványt taníthatott anélkül, hogy angolul beszélt volna. Ajahn Chah azt mondta nekik, hogy ők maguk egész idő alatt csirkéket és bivalyokat nevelnek anélkül, hogy tudnák a nyelvüket, és mégis minden rendben van.

Éber volt, és pontosan értékelte az új emberek személyiségét, figyelte az arcukat, testtartásukat, járásukat, stb. Még mielőtt leültek volna vagy mondtak volna valamit, Ajahn Chah ilyeneket mondott: „Ez az ember tele van kételkedéssel!”, és a későbbi beszélgetés alatt ez be is igazolódott.

Valószínűleg humorának köszönhetően vált vonzóvá a nyugati emberek előtt, akik számára a vágy, a vélemények és mindenféle világi tudáshoz és álokoskodáshoz való ragaszkodás komoly akadályokat jelentenek. Ajahn Chah a humor segítségével tudta őket kezelni. Nagyon nehéz elfogadható módon rámutatni valakinek a szennyezettségére, hogy ne okozz sértést, és ne váltson ki ellenállást vagy elutasítást. A nyugati embereknek általában szarkasztikus a humorérzékük, Ajahn Chah ezt használva, nagyon vicces módon tudatosítja az emberekben hibáikat, és ezzel megkedveltette magát.

### **Ajahn Chandapālo**

Ajahn Chah-t csak egyszer láttam, azelőtt, hogy beteg lett, amikor még tudott járni, beszélni és normálisan tevékenykedni. Skóciában tanultam, Edinburghba látogatott Ajahn Sumedho-val és Ajahn Pabhāro-val. Este

érkezett és egy éjszakát maradt. Találkozott néhány emberrel. Nem beszélt, csak kérdésekre válaszolt. Nem emlékszem arra, amit mondott, de mély benyomást tett rám. Úgy emlékszem rá, mint egy teljesen nyugodt és hétköznapi emberre. Semmi kimagasló nem volt, csak valaki, aki „ott volt”. Nem volt semmilyen színlelés vagy színjáték, csak az volt, aki volt.

Egy rövid meditáció volt, utána válaszolt a kérdésekre, körülbelül egy órán keresztül. Még nagyon kezdő voltam a gyakorlásban és csak ismerkedtem a buddhizmussal. Az egyetlen szerzetes, akivel korábban találkoztam, Ajahn Sumedho volt, tehát nagyon fontosnak és szerencsésnek tartottam megismerni a tanítóját. Félelmet éreztem, tudod - Ajahn Chah!

K: Emlékszel arra, hogy mikor volt ez?

V: 1979-ben. Emlékszem, hogy egy széken ült és csak nézett minket, és a botját kocogtatta. Éreztem a kedvességét és jó érzéssel töltött el, hogy jelenlétében lehetek. Ez régen volt és nagyon rövid ideig tartott, de a legfontosabb érzésem az volt, hogy jóságot és nyugalmat sugárzott.

Mindig nagyon inspiráltak a tanításai, könyveit olvasva, mint például a „Bodhinyana” és a „A Freedom of Taste”. Látszólag egyszerűek, de bölcsességének mélysége átüt. Sokszor elolvashatja az ember őket és mindannyiszor megérint valami és újra és újra inspirál.

### **Ajahn Karuṇiko**

Luang Por Chah-val Angliában találkoztam. 1979-ben. a Hampstead Viharában lakott. Ekkor még laikus voltam. Rögtön megéreztem Luang Por Chah boldogságát és ez az öröm és boldogság erősen hatott a tudatomra. Nagyon boldog voltam, hogy mellette lehetek. Talán 18 hónapja meditáltam, és mindvégig fájdalmat és nyugtalanságot éreztem. De aztán Luang Por Chah megérkezett a Viharába, és tudatom azonnal nagyon nyugodt és békés lett. Minden este ott voltam a meditáción, mert nagyon jól éreztem magam. Jelenlétének ereje alapjában változtatta meg gyakorlásom minőségét.

A szeretete is nagy hatással volt rám. Érdekes volt, hogy ha csak a földszinten tartózkodott is, meditációm akkor is sokkal jobb volt, mint annak előtte bármikor.

Kérdéseket tett fel az embereknek és kicsit ugratta őket. Ott ültem a lába előtt, lenézett rám, és azt kérdezte: „Szerinted milyen lenne, ha egy egész órán át ülnél anélkül, hogy egyetlen gondolat is megjelenne a tudatodban?”

'Az lenne a megvilágosodás!', de azt mondta: 'Mint egy kő!', és erre nem tudtam mit válaszolni! Boldog időszak volt.

2. rész

## **Forest Sangha hírlevél cikkei**

### **Hála Ajahn Chah-nak**

9. szám, 1989 júliusában jelent meg.

Június 17-én, tiszteletreméltó Ajahn Chah, a thaiföldi, a brit és az egész világ több mint 80 erdei kolostora szellemi tanárának a 71. születésnapja volt. Amint az angliai kolostorokban szokás, ezt a napot a hálának és az ő jó közérzetének ajánljuk fel. Ebben a hírlevélben néhány gondolat segítségével alkalmat kívánunk adni az olvasóknak arra, hogy emlékezzenek rá, mit tett lehetővé mindannyiunk számára Ajahn Chah.

Tiszteletreméltó Jayasāro a Wat Pah Nanachat kolostorban volt apát. 1988-ban látogatott el az Egyesült Királyságba, tiszteletreméltó Chao Khun Paññananda tolmácsaként. Ajahn Chah életéről szóló gondolatai az Amaravati buddhista központban az adott év júniusában tartott beszédből származnak.

Az első találkozásom Ajahn Chah-val az 1978. decemberi telihold idején volt. Az adott év esősévszak-beli elvonulást a nyolc szabályt betartó laikusként töltöttem Ajahn Sumedhóval Oakenholtban, Angliában. Az elvonulás után Thaiföldre utaztam. Amikor megérkeztem a Wat Pah Pongba, a tiszteletreméltó Pamutto, az akkor ott élő ausztrál szerzetes vitt el Ajahn Chah-hoz. A kunyhója előtt ült és italát kortyolgatta. Rám nézett, és melegen mosolygott. Felém nyújtotta az italát, felajánlva azt. Elvettem, azt tapasztaltam, hogy könnyek jönnek a szemembe. Érzelmileg rendkívül megérintett ez a gesztusa. Azóta eszembe nem jutott elhagyni a kolostort, semmi sem volt fontosabb annál, hogy Ajahn Chah tanítványa legyek.

Sokan hiszik azt, hogy a kolostorban élő nyugatiaknak problémája lenne a nyelvvel, de nem így van. Valaki egyszer megkérdezte Ajahn Chah-t: „Luang Por, hogyan tanítod nyugati tanítványokat? Beszélsz angolul vagy franciául? Beszél japánul vagy németül? - Nem - felelte Ajahn Chah. - Akkor hogyan lehet őket kezelni? - kérdezte. – Mondd csak - kérdezte

Ajahn Chah: - otthonodban van vízibivaly? - Igen, Luang Por - volt a válasz. „Vannak tehének, kutyák vagy csirkék?” Igen, Luang Por. - Nos, hogyan tudod őket igazgatni?

A nyelv nem volt fontos Luang Por számára. Tudta, hogyan kell átlépni a nyelv és a kultúra külsőségein. Láta, hogy a tudat a kapzsiság, a gyűlölet és az téveszmék körül forog. Tanítási módszere az volt, hogy közvetlenül a tudatunk működésére mutatott rá. Megmutatta, hogy a sóvárgás szenvedést okoz – lehetővé téve számunkra, hogy közvetlenül lássuk a Négy Igazságot. A vágyak feltárásának módja az volt, hogy kiirtotta őket. Szókincsében a „tanítani” és a „kínozni” szavak felcserélhetők voltak.

Ez a módszer csak akkor működik, ha a kolostorban mindenkinek töretlen a bizalma a tanító iránt. Ha nincs semmiféle gyanú, hogy esetleg haragja vagy hatalmi vágya a mozgatórugó, mert akkor ellenkező hatást vált ki. Ajahn Chah esetében mindenki láthatta, hogy együttérzésből csinálja.

Elsősorban az elengedésről tanított. Gyakran mondta el, hogy mit tegyünk, ha nem megy a dolog. "Elviseljük", mondta. Az emberek intellektuálisan megértik az elengedés fogalmát, de ahogy az akadályok megjelennek, nem tudják megvalósítani. A betegség elviselésének módja tanítása központi eleme volt.

Folyamatosan megváltoztatta a kolostorban betartott szokásokat, hogy ne ragadjunk beléjük. Például sosem tudtuk, hol tartózkodik. Olyan volt, mintha mindig jelen lenne, figyelne bennünket, tehát nem lehattél sosem hanyag. A tanítóval való együttélés egyik legnagyobb értéke, ha az ember érzi, hogy folyton ébernek kell lennie.

Ajahn Chahnak ifjú éveiben számos problémája volt, amiről gyakran mesélt nekünk. Néhány nagymester életrajza azt a benyomást keltheti, hogy nyolc vagy kilenc éves kortól tökéletesen tiszták és megvilágosultak voltak - hogy nekik nem is kellett gyakorolniuk. Ajahn Chah számára azonban a gyakorlás nagyon nehéz volt. Nagyon sok érzéki vágya volt. Sóvárgott a gyönyörű tárgyak iránt. Például szép evőcsészét és gyönyörű köpenyt szeretett volna. Ezeket a vágyait látva úgy döntött, hogy soha semmit sem fog kérni, még akkor sem, ha a szabályok ezt meg is engedték volna. Egyszer elmesélte, hogy köpenye nagyon rossz állapotban volt, az alsóruhája is papírvékonyra kopott, ezért nagyon óvatosan kellett járnia, hogy el ne szakadjanak. Aztán egy nap nem bírták tovább és már nem lehetett viselni azokat. Nem volt semmilyen anyag, amivel megfoltozhatta



volna, de eszébe jutottak a lábtörlő kendők a meditációs terem előtt. Elvitte azokat, kimosta és azokkal foltozta meg a ruháját.

Később, amikor tanítványai lettek, saját problémáinak történeteit ügyes eszközként használta a tanításban. Egy másik történetben arról beszélt, hogy fiatalon érzékelte, mennyi érzéki vágy van a tudatában. Úgy döntött, hogy a három hónapos elvonulás alatt messzire kerüli a nőket és rájuk sem pillant. Erős akarattal képes volt megtartani a fogadalmát. Az elvonulás utolsó napján sokan jöttek a kolostorba, hogy felajánlásokat tegyenek. Azt gondolta: „Már három hónapja kitartok, nézzük meg, mi történik.” Felnézett, és abban a pillanatban egy fiatal nő állt előtte. Az ütközés olyan volt, mint a villám. Ekkor észlelte, hogy pusztán az érzékek korlátozása, bár szükséges, de nem elég. Bármennyire is korlátozott a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és az elme, ha nincs jelen a bölcsesség és nem érted a vágy valódi természetét, akkor lehetetlen megszabadulni tőle.

Mindig hangsúlyozta a bölcsesség fontosságát, nem csak az önuralom, hanem az éberség és a szemlélődés vonatkozásában is. A nagyon erőteljes, kevésbé érzékeny módon történő gyakorlást élvezhetjük, és erős koncentrációhoz vezethet, ám végül kétségek jelennek meg. Az így gyakorló szerzetesek általában eljutnak arra a pontra, amikor elveszítik a reményt azzal kapcsolatban, hogy megszabadulhatnak ebben az életben, és abbahagyják a gyakorlást. Hangsúlyozta, hogy a folyamatos erőfeszítés sokkal fontosabb, mint egy rövid időre tett felbuzdulás, csak azért, hogy végül minden felboruljon. Nap mint nap, hónapról hónapra, évről, évre ez a gyakorlás igazi módja.

Azt tanította, hogy az éberség gyakorlásához állandóan figyelni kell, hogy az ember mit gondol, mit csinál vagy mond. Nem szükséges egyik elvonulásról a másikra menni, nem kell kolostorban élni és nem kell zárandoklatra menni. Egy fontos kérdés van: „Mit csinálok most, miért csinálok?” Folyamatosan keressük azt, mi történik a jelen pillanatban. „Ez az elmeállapot durva vagy finom?” A gyakorlat elején figyelmünk váltakozó, mint a víz csepegése a csapból. De ahogy folytatjuk, a cseppek közötti időpillanatok csökkennek, és végül patakokká válnak. Az éberség ezen áramlata az, amire törekszünk.

Nem sokat beszélt a megvilágosodás szintjeiről vagy a koncentráció különféle állapotairól (jhāna). Tudta, hogy az emberek hajlamosak ragaszkodni ezekhez a fogalmakhoz, és azt gondolják, hogy a gyakorlás

ezekről a szakaszokról szól. Valaki megkérdezte tőle, ez és ez az ember vajon megvilágosodott (arahant)? Azt válaszolta: „Ha igen, akkor igen, ha nem, akkor nem, te olyan vagy, amilyen vagy, és nem olyan, mint ő. Csak végezd el saját gyakorlásodat.” Nagyon röviden intézte el az ilyen kérdéseket.

Ha kérdezték saját képességeiről, soha nem dicsérte önmagát, soha semmit nem mondott erről. Sosem mondta azt: „Ezt kéne gondolnod” vagy „azt kéne gondolnod”, „ezt csináld, vagy azt megcsináld.” Inkább mindig azt mondta, hogy „mi ezt csináljuk, és mi azt csináljuk.” Úgy beszélt, hogy akik hallgatták, mindenki úgy érezte, közvetlenül hozzá szól. Gyakran előfordult, hogy az emberek személyes problémáikkal keresték meg, tanácsot kérve tőle és aznap este a Dharma-beszéd pontosan az adott témáról szólt.

A kolostor megalapításakor sok gondolatot vett át a nagyszerű meditációs tanítótól, tiszteletreméltó Ajahn Mun-tól, de több ötletet merített azokról a helyekről is, ahol a vándorlásának évei alatt megfordult. Komoly hangsúlyt fektetett a közösségi érzésre. A Suttā Mahāparinibbāna egyik részében a Buddha arról beszél, hogy a Sangha akkor boldogul, ha gyakran találkoznak egymással a szerzetesek, és egyetértésben tárgyalják meg a dolgokat. Ajahn Chah sokszor visszatért erre.

Ajahn Chah a gyakorlás fontos eszközének tartotta a szerzetesi fegyelem betartását (a Vinaya). Maga mutatott példát e tekintetben. Gyakran tartott a Dharma-beszéd reggel egy vagy két óráig, és a harang könyörtelenül háromkor megkondult és kezdődött a reggeli éneklés. Ilyenkor a szerzetesek féltek visszamenni a konyhájukba, mert esetleg nem tudnak felébredni időben, ezért egy fának támaszkodva szunyókáltak egy-két órát.

A kezdetekben az élet nagyon nehéz volt a kolostorban. Még az olyan alapvető dolgok, mint a lámpások és az elemlámpák is hiányoztak. Akkoriban az erdő sűrű és sötét volt, tele vad és veszélyes állatokkal. Késő éjjel hallható volt, ahogy a szerzetesek nagy zajjal, hangosan kiáltozva és énekelve tértek vissza a konyhájukhoz. Egyszer húsz elemlámpát adtak a kolostornak, de visszakerültek a boltokba, mert az elemek lemerültek és új elemek már nem voltak a cseréhez.

Ajahn Chah néha nagyon keményen bánt azokkal, akik vele éltek. Volt egy komoly előnye volt tanítványaival szemben. Ha 30 percet gyakorolta a samādhi koncentrációt, úgy kipihente magát, mintha egész éjjel aludt volna.

Néha szó szerint órákig beszélt, újra és újra megismételve ugyanazokat a dolgokat, több százszor elmondta ugyanazt a történetet. Számára minden alkalom olyan volt, mintha az első lenne. Ott ült kuncogva, közben mindenki az óráját nézte és azon tűnődött, mikor engedi már végre el őket.

A nyugati szerzeteseket gyakran hozta kellemetlen helyzetbe. Volt egy angol szerzetes, Tiszteletreméltó Thitabho, őrá különösen figyelt, ez azt jelentette, hogy borzalmasan megkínozta. Egyik nap sok látogató érkezett a kolostorba, ami gyakran megtörtént, Ajahn Chah a thai emberek előtt dicsérte a nyugati szerzeteseket, példaként állítva őket eléjük. Elmondta, hogy a nyugatiak okosak és nagyon jó tanítványok. "Mindenk", mondta: "ez kivételével", rámutatva a Tiszteletreméltó Thitabho-ra. „Ő aztán igazán hülye.” Egy nap azt kérdezte tiszteletreméltó Thitabho-tól, hogy „Mérges vagy, amikor így bánok veled?” Tiszteletreméltó Thitabho válaszolt: „Mi haszna lenne? Olyan lenne, mint haragudni egy hegyre.”

Az emberek többször mondták Ajahn Chah-nak, hogy olyan, mint egy zen-mester. „Nem, nem. Olyan vagyok, mint Ajahn Chah.” Egyszer egy koreai szerzetes érkezett, és egy koan-t kérdezett tőle. Ajahn Chah zavarba jött, azt hitte, hogy ez valami vicc. Aztán megértette a játékszabályokat. Egy nap ez a szerzetes elmesélte Ajahn Chah-nak a Zen történetet a zászlóról és a szélről, és azt kérdezte: „A zászló fúj, vagy a szél?” Ajahn Chah válaszolt: „Egyik sem, az elme.” A koreai szerzetes csodálatosnak találta a választ, és azonnal meghajolt Ajahn Chah felé. Ajahn Chah elmondta, hogy csak olvasta a történetet Hui Neng könyvében.

Sokan hajlamosak vagyunk összekeverni a bonyolultságot a mélységgel. Ajahn Chah szerette volna megmutatni, hogy a mélység valójában az egyszerűség. Az állandótlanság igazsága a legegyszerűbb dolog a világon, és mégis a legmélyebb. Ezt sokszor hangsúlyozta. Azt mondta: bölcsességgel élni a világban nem más, mint a dolgok változó természetére való rendszeres emlékezés. "Semmi sem biztos" - mondta folyton. Mindig ezt a kifejezést használta - „Mai nair!” – azt jelenti „bizonytalan”. Arra emlékeztetett, hogy ez a „nem biztos” tanítás összefoglalja a buddhizmus összes bölcsességét. Hangsúlyozta, hogy a meditációban „csak akkor haladhatjuk meg az akadályokat, ha valóban megértjük őket.” Ez azt jelenti, hogy meg kell ismernünk nem-állandó voltukat.

Gyakran beszélt „a szennyeződések megöléséről”, ez azt jelentette, hogy „látni kell azok nem tartós voltát”. A „szennyeződés elpusztítása” egy

gyakran használt kifejezés Thaiföld északkeleti részén, az erdei hagyományban. Azt jelenti, hogy ha valaki tisztán látja a szennyeződés valódi természetét, elengedheti azt.

Ebben a hagyományban a szerzetesnek az a „munkája”, hogy gyakorol, de nem jelentette azt, hogy nem volt más tennivaló. Ha kellett, dolgoztak. A munka nem különbözik a formális gyakorlástól, ha betartjuk az alapelveket. Mindkét esetben ugyanazok az alapelvek érvényesek, egyszer a test, máskor a tudat aktív. Ajahn Chah kolostoraiban, amikor a szerzetesek dolgoztak, akkor az kemény munka volt. Például egyszer egy utat akartak építeni a Wat Tum Saeng Pet hegyi kolostorhoz, és az Autópálya osztály felajánlotta segítségét. De az ügy elhúzódott. Ajahn Chah elhatározta, hogy a szerzeteseivel megépítik az utat. Mindenki délután három órától másnap reggel három óráig dolgozott. Pihentek öt óráig, amíg el nem indultak a faluba alamizsnáért. Az étkezés után újabb pihenő háromig, majd ismét kezdték a munkát. Senki nem látta Ajahn Chah-t pihenni. Ugyanúgy fogadta a látogatókat a pihenő idejében, mint mindig. Nem csak irányította a munkát, hanem csatlakozott a legnehezebb munkát végzőkhöz és sziklákat hordott a többiekkel együtt. Ez lelkesítette a szerzeteseket. Bármilyen feladat is volt, mindenben részt vett: vizet hordott a kútról, söpört és így tovább. Mindenütt ott volt, egészen addig, amíg az egészsége meg nem romlott.

Ajahn Chah bár sok jelentős változást hozott az emberek életében, nem volt mindig népszerű Thaiföld északkeleti tartományaiban. Elterjedt volt ezen a vidéken az animizmus és babonások voltak az emberek. Kevesen gyakorolták a meditációt, attól a féltve, hogy örületet okoz. Többen érdeklődtek a mágikus hatalmak és a pszichés jelenségek iránt, mint a buddhizmus iránt. Válogatás nélkül irtották a vadállatokat. Ajahn Chah sok ellenséget szerzett, mert keményem megmondta a véleményét ezekben a kérdésekben.

Sokan szerették, de ezt ő soha nem használta ki. Ha valamelyik tanítványa túl közel került hozzá és ragaszkodni kezdett volna, azonnal elküldte egy másik kolostorba. Karizmatikus volt, mindig is hangsúlyozta a Szangha - a közösségi szellem - fontosságát.

Azért, mert Ajahn Chah „különösképp nagy senki” volt, azzá válhatott, akivé akart. Ha úgy érezte, hogy hevesnek kell lennie, akkor az is lehetett. Ha úgy érezte, hogy valakinek hasznára válik a melegség és a kedvesség,

akkor megadta neki. Úgy viselkedett mindenkivel, ahogy a vele lévőnek hasznos volt. Tisztában volt a társadalmi szokásokkal és szigorúan betartotta azokat. Valaki kérdezte az arahantok és a bodhisattvák érdemeiről. Azt válaszolta: „Ne légy arahant, ne légy bodhisattva, ne légy senki”.

„Ha arahant vagy, akkor szenvedni fogsz, ha bodhisattva vagy, akkor szenvedsz majd, ha bárki más szenvedni fog.” Úgy éreztem, hogy Ajahn Chah egyáltalán nem valami. A Dhamma fénye áradt belőle és ez volt igazán inspiráló, nem a személye.

Ajahn Chah-val való első találkozásom óta meggyőződésem, hogy az út létezik, működik és járható. Felismertem, hogy bármilyen probléma merül fel, ezeket magam hozom létre. Fontos, hogy képesek legyünk tanulni a gyakorlás során tapasztalt összes hullámvölgyből. Fontos, hogy megértsük, hogyan lehetünk „önmagunk menedéke” - hogy tisztán lássuk magunkat. Az önzőség és az ostobaság mocsarában dagonyáztam volna egész életemben, ha nem kapom meg a tanításokat és nem látom meg azokat az előnyöket, amikről tanítóm beszélt. Ez a visszaemlékezés Ajahn Chah-ra komoly erőforrást jelenthet. Ez a Sanghānussati egyik formája, a „Sangha emlékezete” - emlékeztet arra a nagy adósságra, amellyel tanítóinknak tartozunk.

Bízom benne, hogy ez segítséget nyújt a gyakorlásotokban.

#### **Élet Luang Por-ral**

13. szám, 1990 júliusában jelent meg.

További emlékek azoktól, akik ismerték őt.

#### **Paul Breiter**

Korábban Ven. Varapaño, az Ajahn Chah-val való korai kapcsolatáról ír (1970 körül):

Egy hideg délután, amikor a kolostor ösvényeit söpörtük, igazán hétköznapi dologról ábrándoztam. Milyen jó lenne, ha egy kis édes kávé vagy teát izogathatnánk és felmelegítene ebben a csontig hatoló hidegben, talán egy kis energiát kapnánk az éjszakai meditációhoz is.

Az erdőben élő nyugati szerzetesektől hallottam, hogy legjobban az édesség hiányzik nekik, és valóban, ez nálam is bekövetkezett. Minden reggel az alamizna-gyűjtő úton végig a cukor, az édesség és a csokoládé

járt az eszemben. Végül levelet írtam egy Bangkok-beli támogatómhoz, és kértem, küldjön néhány pálmacukros süteményt.

És vártam. Hetek múltak el. Egy nap a városba mentünk gyógyszerért. Megálltunk a postán, és ott volt a régóta várt csomagom. Hatalmas volt, és a hangyák már felfedezték.

Amikor visszatértem a kolostorba, bevittem a dobozt a konyhámba és kinyitottam. 20-25 font palma és cukornád sütemény volt benne. Vadul nekiestem és addig tömtem magamba, amíg a gyomrom meg nem fájdult. Tudtam, meg kell osztanom a süteményt a többiekkel, különben nagyon beteg leszek! Ezért néhányat félretettem, és a többit Ajahn Chah konyhájába vittem. Ajahn Chah megütötte a harangot, összegyűltek a szerzetesek és az újoncok. Nagyon élvezte mindenki a ritka csemegét.

Aznap éjjel tovább ettem, másnap reggel sem tudtam kontrollálni magam. A cukros sütemények felzabáltak engem, az áldás átokká változott. Betettem a süteményeket egy zacskóba, és úgy határoztam, hogy körbejárom a szerzetesek konyháját és elosztogatom azokat.

Indulásként lezuhantam a lépcsőn, és megütöttem magam. A falépcsők csúsznak a harmattól, és büntudatom elterelte a figyelmemet.

Az első konyhába beszóltam, de nem kaptam választ. Többszöri próbálkozás után a szerzetes félénken megkérdezte, hogy ki az (még nem tudtam, mennyire félnek a kísértetektől). Megkínáltam, erre ő megkérdezte, miért nem tartottam meg az összes süteményt. Megpróbáltam elmagyarázni, hogyan szennyezte be a tudatomat a mértéktelenség. Megevett egyet (nehéz volt rávenni őket, hogy többet vegyenek el, mert illetlenségnek tekintik vágyaik vagy haragjuk kimutatását).

Elosztogattam még egy pár süteményt, de még maradt néhány. A zseblámpám kialudt, ezért gyufákat gyújtogattam, hogy lássam a veszedelmes csúszó-mászókat az úton. Egy sereg hangya útját kereszteztem és alaposan össze is szurkáltak. Sült bolondnak éreztem magam a konyhámba visszatérve. Reggel fogtam a többi süteményt, és átadtam az egyik idősebb szerzetesnek, aki bölcsességgel és önfegyellemmel tudott bánni azokkal.

De nem nyugodtam meg. Délután elmentem Ajahn Chah-hoz, hogy meggyónjam „bűneimet”. Tudtam, nincs remény, nekem itt véget ért a pályafutásom. Egy idősebb szerzetessel beszélgettem. Üdvözöltem őket, leültem és vártam. Amikor Ajahn Chah rám nézett, felkiáltottam: - Pizkos

vagyok, szennyezett a tudatom, nem vagyok jó. – Kérdően nézett rám. Elmondtam neki a történetemet. Mulatságos helyzet volt, és néhány perc múlva már együtt nevtünk. Látva a nagy szeretetét, nyugalom töltött el, és a világ sem akart már összedőlni. Leesett rólam egy óriási teher. Ez volt az egyik legvarázslatosabb ajándéka. Minden depresszió és reménytelenség elpárolgott a közelében és általában közös nevetésbe torkollott minden világfájdalom. Időnként csak arra mentem, leültem a konyhájában és csak hallgattam, ahogy másokkal beszélget. Egy idő után, ha csak a konyhája közelében söprögtem a leveleket, már akkor is tökéletes béke kerített a hatalmába.

Egyszer megszólított: „Délután, amikor a vízhordás befejeződött, gyere el és segíts a fürdésben.” Az első reakcióm az volt: „Nagyon bosszúsan mondta, hogy jöjjetek és várjak rá.” De aztán kiderült, hogy a lába megmosásában kellett segédkezniem, ami nagy megtiszteltetés volt. Ezen a munkán keresztül beleláttam a kolostor szépen felépített, harmonikus életébe, és hogy ennek középpontjában a tanító állt, akire az egész támaszkodott.

Egyszer megkérdezte, miért vagyok olyan sovány. Az egyik szerzetes, aki ott volt, mondta neki, hogy étkezéskor nagyon kismarok rizs vettem. Nem tetszett az étel? „Nehezen tudom megemészteni a ragacsos rizst.” Pedig csak az volt a fejemben, hogy mivel olyan mohó vagyok, az egyre kevesebb evés erényessé tesz. Aggódva kérdezte: „Fáradtnak érzed magad?” „Általában nincs sok erőm” - mondtam.” Egy ideig speciális étrendet írok elő neked – kezd el natúr rizs-salátával és halszósszal. Ha többet eszel, a gyomrod kitágul. Aztán főtt rizsre, végül ragacsos rizsre térünk át. Orvos vagyok ”- tette hozzá. (Később rájöttem, hogy kiváló gyógyfüves ember, és gyógyítani tudott minden olyan betegséget, amire a szerzetesek hajlamosak). Azt mondta, hogy ne dolgozzak túl sokat. Ha gyengének éreztem magam, nem kellett vizet hordanom, sem más nehéz munkát végezniem.

Ekkor változott meg minden, ezentúl nem csak Ajahn Chah volt nekem, hanem „tiszteletreméltó apám”.

## **Ajahn Munindo**

Látogatásom Luang Por-nál:

Thaiföldön voltam szerzetes körülbelül négy éve, amikor egy nagyon nehéz időszak következett az életemben. Egy motorkerékpár-balesetem volt még megérkezésem előtt és mivel éveken át rossz testtartásban ültem, ennek következtében térdeim megdagadtak. A bangkoki orvosok szerint súlyos ízületi gyulladásom volt, de egy kis műtéttel rendbe hozható. Két - három hét lesz a gyógyulás. De két hónap és három műtét után még mindig alig tudtam lábra állni. Különböző komplikációk léptek fel: összenövések, háromszor altattak és a forró évszak is megviselt, nagyon rossz lelkiállapotban voltam. Arra gondoltam: „Szerzetesként biztosan nem folytathatom az életemet. Ki hallott buddhista szerzetesről, aki nem tud keresztbe tett lábbal ülni? ”Amikor láttam valakit keresztbe tett lábakkal ülni, nagyon dühös lettem. Szörnyen éreztem magam, és azt gondoltam: „Nem szabadott volna ennek megtörténni, ezt tették velem az orvosok, hogy tartsam be így a szerzetesi szabályokat! ... ” Fizikai és mentális fájdalmaim voltak. Nagyon kellemetlen helyzet volt.

Egy nap hallottam, hogy Ajahn Chah Bangkokba jön. Gondoltam, elmegyek hozzá és segítségét kérem. Jelenléte mindig nagyon megnyugtató. Amikor meglátogattam, nem tudtam szabály szerint meghajolni, rám nézett és megkérdezte: „Mi a baj?” Elkezdtém panaszkodni. - Ó, Luang Por - mondtam: - Nem kellene így lennie. Az orvosok két hetet mondtak, és már két hónap telt el. Arcán meglepett arckifejezéssel keményen kijelentette: „Mit értesz azon, hogy, nem kellene így lennie? Ha nem így kellene lennie, akkor nem így lenne! ”

Ebben a pillanatban valamit megváltoztatott bennem. Pontosan rámutatott arra, mi okozza a problémámat. Nem a fájdalom volt a gond, a probléma az volt, hogy ellenálltam és nem fogadtam el a tényeket. Ez nem csak egy elmélet. Amikor valaki megmutatja nekünk, hogy pontosan mit is teszünk, hihetetlenül hálásnak kell lennünk, még akkor is, ha kicsit balfácánnak érezzük is magunkat ettől.

### **Ajahn Sumedho**

Egy esemény a korai időszakból Ajahn Chah-val (1967-69):

Fiatal szerzetes voltam, és egy este Ajahn Chah elvitt minket egy falusi ünnepségre. Úgy emlékszem, ott volt Satimanto barátom is.



Mindannyian nagyon komolyan gyakoroltunk, nem akartunk semmiféle könnyedséget vagy ostobaságot, így természetesen a falusi ünnepségre menni eszünk ágában sem volt. Többek között azért sem, mert ezekben a falvakban nagyon szeretik a hangszórókat.

Ott ültünk az üvöltő, recsegő megafon alatt, miközben a szerzetesek egész éjjel Dharma-beszélgetéseket folytattak. Azt gondoltam: „Ó, vissza akarok térni a barlangomba. A zöldbőrű szörnyek és szellemek közé. Az is sokkal jobb ennél.” Láttam, hogy Satimanto hihetetlenül elkeseredett, dühös és elutasító volt, és nagyon boldogtalannak érezte magát. Szerencsétlenül ültünk ott, és azt gondoltam: 'Miért tesz ki minket Ajahn Chah ilyen dolgoknak?' Emlékszem, ahogy ott ültem, egyszerre megértettem a lényegét: „Itt minden bosszant engem. Ezek olyan rossz dolgok? Az igazán rossz, az, hogy boldogtalanná teszem a tudatomat. Hangszórók és zaj, zaklatottság és álmoság – mindezzel igazán meg lehet birkózni. A szörnyű dolog a tudatban történik, aki utálja ezt, kikéri magának és menekülni akar.”

Azon az estén megláttam, hogy milyen szenvedést teremthetek a tudatomban. Világosan megértettem, mi az igazi nyomorúság, szemben azzal, amit eddig gondoltam annak. Eleinte az embereket és a hangszórókat hibáztattam, a tömeget, a zajt és a rossz közérzetemet tartottam problémának. Aztán rájöttem, hogy nem azok - a tudatom volt boldogtalan.

**Candasiri nővér**

Candasiri nővér akkor találkozott először Luang Por Chah-val, amikor az 1979-ben Angliába látogatott.

Lenyűgöző volt jelenlétének a körülötte lévőkre gyakorolt hatása. Feltűnt, ahogy Ajahn Sumedho - akit eddig kissé távolságtartó, szinte fenséges tanítónak ismertem -, a lábánál ülve örömmel, odaadással és már-már rajongással tekintett rá. Ajahn Chah megkínózta: „Talán itt az ideje, hogy visszatérj Thaiföldre!” Mi rémülten figyeltünk: „Komolyan?”

Később az egyik látogató, egy hivatásos fuvolista a zenéről kérdezte. - És Bach? Vele biztosan nincs semmi baj - zenéjének nagy része nagyon spirituális, egyáltalán nem földhöz ragadt.” Ajahn Chah ránézett, és halkán mondta: "Igen, de a békés tudat zenéje sokkal, de sokkal szebb."

**Ajahn Santacitto**

Első találkozásom Ajahn Chah-val:

Az Ajahn Chah-val való első találkozásom óta éreztem, hogy ez az ember óriási erőt sugároz. Egy barátommal érkeztem a kolostorba, egyikünk sem beszélt a thai nyelvet, így nem értettem az Ajahn Chah által folytatott Dharma-beszélgetéseket illetve tanításait. Úgy képzeltem, hogy szerzetesként a meditáció megismerése a fontos és nem a többi vallási gyakorlat.

Előfordult, hogy a helyi falusiak csoportja jött, és tradicionális ünnepséget rendeztek, ahol rengeteg szertartást végeztek el. A laikusok meghajoltak a Mester előtt, aztán teljesen leborították egy fehér lepellel, majd szentelt vizet hoztak és gyertyát csepegtettek bele, míg a szerzetesek énekeltek. Én, aki egy természettudomány iránt érdeklődő, inkább ateista fiú voltam, furcsának találtam ezeket a dolgokat és azon gondolkodtam: „Hova kerültem?”

Figyeltem mi történik és egyszer csak váratlan dolgot vettem észre Ajahn Chah arcán: egy csintalan fiatalember mosolyát, mint aki azt mondaná: " Jó móka, nem igaz? "Ez megnyugtató. Már tudtam, hogy nem kötődik az ilyen rituálékhoz és megláttam a bölcsességét. Néhány perc múlva, amikor a szertartás véget ért, felálltak az emberek, ő kibújt a lepel alól, mindenki nagyon boldognak és lelkesnek látszott. Észrevettem, hogy az arca megváltozott, semmi jele annak a csintalan fiatal fiúnak. Nem értettem egy szót sem thai-nyelven, de mélyen megéreztem az együttérzést, ami megmutatkozott abban, ahogy olyan embereket tanított, akik egyébként nem voltak nyitottak és fogékonyak. Láttam, hogy ahelyett, hogy a társadalmi szokásokkal és rítusokkal harcolt és ellenállt volna, ügyesen felhasználta azokat az emberek segítségére. Ez a felismerés sorsfordító volt számomra.

Sokan jöttek hozzá problémáikkal és tanácsát kérték. Ő „egy újszülött tekintetével” nézett minden emberre, mindenkihez teljes nyitottsággal viszonyult. Egy napon egy nagyon tekintélyes kínai üzletember látogatta meg. Meglehetősen tiszteletlenül hajolt meg és közben sportruhája alól kilátszott a pisztolya. Otrombább dolgot nehéz elképzelni, mint pisztolyt vinni egy thaiföldi kolostorba, amikor Ajahn-nal találkozol! Hátrahőköltem ekkora pimaszság láttán, de az igazán döbbenetes az volt, ahogy Ajahn Chah nézett rá, a szokásos nyitottsággal, „egy újszülött tekintetével”. Teljesen elfogadta a másik embert és hajlandó volt belépni a másik világába és fenntartás nélkül együtt lenni vele.

**Ajahn Sumedho**

Egy esemény, amikor Luang Por 1977-ben Nagy-Britanniába látogatott:

Amikor Ajahn Chah először eljött Angliába, egy asszony meghívta magához egy vegetáriánus étkezésre. Teljes erőbedobással készítette a legfinomabb ételeket. Izgatottan tálalta fel az ételt, és várta a hatást. Ajahn Chah csak ült ott, és értékelt a helyzetet, majd hirtelen azt mondta: "Ez a legfinomabb és legcsodálatosabb étel, amit valaha ettem!"

Ez a dicséret valóban értékes volt, mert Thaiföldön a szerzeteseknek nem szabad kommentálniuk az ételt. Mégis, Luang Por felvette ezt az elbűvölő arcát, bókolta egy nőnek, akinek bókolni kellett, és ezzel boldoggá tette őt. Pontosan érezte az időt és a helyet, az embert, akivel volt, és azt, hogy mi segít neki. Kilépett a kijelölt szerepéből és úgy viselkedett, ahogy az helyes. Ez megmutatja a bölcsességét és a helyzetre való reagálás képességét – nem kell mindig vakon ragaszkodnunk a szabályokhoz.

**Paul Breiter**

1979-es látogatása során mesélte, hogy egy nyugati (szerintem laikus) Wat Pah Pong-hoz jött, és megkérdezte tőle, hogy ő arahant-e. Ajahn Chah azt mondta neki: „Az Ön kérdésére egy hasonlattal válaszolok. Olyan vagyok, mint egy fa az erdőben. A madarak odaszállnak a fához, ülnek az ágakon és megeszik a gyümölcsöt. A madarak számára a gyümölcs édes, savanyú vagy semleges. A fa nem tud erről semmit. A madarak azt mondják, „édes” vagy „savanyú” - a fa szempontjából ez csak a madarak csivitelése.”

Ugyanazon este megvitattuk az arahant és a bodhisattva erényeit. A beszélgetésünket ezzel fejezte be: „Ne légy arahant. Ne légy Buddha. Egyáltalán ne legyél semmi. Ha valami vagy, az problémákat okoz. Tehát ne legyél semmi. Nem kell, hogy legyél valami, az se kell, hogy ő legyen valami, nekem sem kell lennem valaminek.” Megállt, aztán azt mondta: „Néha, amikor elgondolkodom ezen, nem is akarok mondani semmi mást.”

## **Ajahn Chah eltávozott**

20. szám, 1992 áprilisában jelent meg. A tisztelt Thitapañño beszámolója a Wat Pah Pong eseményekről, közvetlenül Luang Por Chah halála után.

Január 16-án reggel a brit szangha rövid üzenetet kapott Wat Pah Nanachat-tól: Luang Por Chah meghalt. Ajahn Chah az elmúlt tíz évben krónikus betegségben szenvedett. Megbénult, teljesen cselekvőképtelenné

vált az agykárosodás és számos stroke miatt. Téli visszavonulásunk jó alkalom arra, hogy tisztelegjünk példája előtt, megfontoljuk tanításait és továbbfejlesszük gyakorlatunkat világos útmutatásai alapján.

A Wat Keuan-i elvonulás során Ajahn Sumedho és az ott összegyűlt közösség értesült, hogy Luang Por Chah-t bevitték a kórházba. A vese-elégtelenséget és a szív-szövődeményeket az őt ápoló szerzetesek már nem tudták kezelni. Betegségének tíz éve alatt Luang Por sokszor került kórházba, ám mindegyik alkalommal, csodával határos módon felépült. Most azonban arról szóltak a hírek, hogy nem tud enni és egyre rosszabbul van.

Január 15-én kora este az orvosai látták, állapota olyan mértékben romlott, hogy már nem tudnak segíteni rajta. Korábban azt kérte, hogy utolsó óráit a saját kolostorában tölthesse, ezért 10 órakor Luang Por-t mentőautóval vitték a Wat Pah Pong ba. Január 16-án délután 5.20-kor Luang Par Chah utolsót lélegzett, és a teljes békében egy nagy buddhista mester élete véget ért.

Az ápoló szerzetesek elkántálták azt a verset, ami arról szól, hogy a halál a születés természetes következménye, és hogy a feltételek megszűnése a béke, majd előkészítették Luang Por testét a temetés szertartáshoz. Amint halálának híre ment, az emberek kezdtek szállingózni, hogy tiszteletüket leróják. Hamarosan a kormánytisztviselők, mint a király képviselői, érkeztek meg, hogy a királyi temetéshez szükséges ceremóniákat elvégezzék.

Néhány óra múlva felravatalozták a holttestet a központi meditációs teremben. A lezárt koporsótól balra Luang Por képe volt látható, valamint a tálja és a köntöse. A király, a királynő és a királyi család többi tagjának koszorúit jobbra helyezték el. A koporsó előtti teret virágokkal díszítették fel.

Amint elterjedt a hír Luang Por haláláról, tanítványai siettek Wat-hoz, hogy tisztelegjenek tanítójuk előtt és segítsenek felkészülni a látogatók rohamára. Úgy döntöttek, hogy Luang Por halálát követő 15 napon át elvonulás tartanak, amikor sok látogató laikus és szerzetestanítvány együtt emlékezhet a nagy tanítóra.

A Wat Pah Nanachatból érkező szerzetescsoport mindennap 17:00 körül jött, és éjfélig maradt. A 15 napos időszak alatt körülbelül 400 szerzetes, 70 apáca és 500 laikus ember tartózkodott Wat Pah Pongban, éjfélig meditálva,

Dhamma beszédeket hallgatva és különféle temetési szertartásokon vettek részt. A szerzetesek többsége az erdő fái alatt élt, és a szűnyoghálóval ellátott esernyőikkel védekeztek az elemek és a rovarok ellen. A kolostor hangos faluvá változott.

Hamarosan egy hatalmas szabadtéri étteremkomplexum bontakozott ki a kolostor bejáratánál, ahol ingyen fogyasztható ételeket és italokat szolgáltak fel a rengeteg embernek, akik Thaiföld egész területéről érkeztek. Egy idő után félelmetessé vált, amikor kora reggeltől késő estig csak jöttek és jöttek a különböző életkorú emberek - családok, iskolai osztályok és magánszemélyek. Az első néhány napban több mint 50 000 könyvet osztottak szét, ami megmutatja, mekkora tömeg volt. A tizennegyedik és tizenötödik napra az érkezők száma napi több mint 10 000-re nőtt. Az emberek beléptek a kolostorba, csendben bejelentkeztek a meditációs teremnél, bent tisztelettel meghajoltak a koporsó előtt, majd rövid ideig leültek meditálni. Eközben a szerzetesek, apácák és laikusok meditáltak, énekeltek vagy Dharma-beszédet hallgattak. Luang Por Jun vezette a temetési kántálást, és magas rangú szerzetesek mondtak beszédet. Ajahn Mahā Boowa, a neves erdei meditációs mester, Udorn közelében lévő saját kolostorából jött Dhamma beszélgetésre. Elmondta, hogy feltűnt neki a Wat csendes, harmonikus légköre, ellentétben a zaklatottsággal és a zajjal, amelyet hasonló temetések tapasztaltak.

A király nővérének látogatása után úgy tűnt, hogy a király március 6-án, az ötvenedik napon jön el. Mint ahogy a buddhizmus tanítja, különösen Thaiföldön, semmi sem biztos. Luang Por halála után a századik nap szintén kiemelkedő jelentőségű nap lesz.

Mivel százezrek szándékoztak részt venni Luang Por testének elégetésén (híres tanítók temetésén általában egymillió ember vesz részt), a királlyal egyeztetve úgy döntöttek, hogy a temetés 1993 elején lesz.

Luang Por Chah mindannyiunk számára egyéni jelentőséggel bír, attól függően, hogy milyen kapcsolatban voltunk vele. Csodálattal tölt el és lelkesít a több tízezer ember látványa, aki azért jött Wat Pah Pongba, hogy tisztelegjen egy olyan személy emléke előtt, aki tíz éve nem beszélt, és akivel a legtöbb embernek alkalmat sem volt beszélni. Meghajoltak egy olyan ember teste előtt, aki megtestesíti a legmagasabb törekvésünket. Egy olyan élet előtt tisztelegtek, amely tökéletesen mentes volt az önközpontú

cselekvés vakságától. Ettől a vakságtól való megszabadulás a buddhista út célja. Ez az alkalom megmutatta egy ilyen tanító hatásának nagyságát.

#### **Az ötvenedik nap megemlékezése**

20. szám, 1992. áprilisban jelent meg. Ven. Az Ñāṇavīro beszámolója. Az Ajahn Chah halálát követő ötvenedik nap történéseiről a Wat Pah Pong-ban.

Wat Pah Nanachat, március 6.

13 órakor 300 laikus és 200 szerzetes és apáca gyűlt össze az új meditációs teremben. A padló csiszolt gránit, a falak részben márványozottak. Négy hatalmas csillár lóg a mennyezetről. A falakra virágfüzéreket akasztottak, és a szentélyt gyönyörű, mesterséges lótuszok borítják. A vadcsirkék kiáltozása töri meg a csendet.

Ajahn Jun délután 2 órakor beszédet tartott, emlékeztetett bennünket a hálára, amellyel tartozunk Luang Por Chah-nak. Arra buzdított minket, hogy gyakoroljunk rendületlenül, ahogy azt Luang Por Chah tanította. Arról is beszélt, hogy milyen hasznos a sila és a szerzetesi szabályok betartása. Elmondta, hogy a gyakorlás nem az erdőben vagy a Wat-ban folyik, hanem az elme dolgozik a testben. „Tehát az egész buddhizmus itt van ebben a testben / elmében. Ne gyakorolj hanyagul - tedd fel rá az életed! Ajahn Chah meghalt, de a megtestesült jóság és erény még mindig él.

7 órakor körülbelül 3000 laikus, 300 szerzetes és újonc gyűlt össze az új teremben kántálásra. 9 órakor Luang Por Paññananda mondott beszédet. Dicsérte Ajahn Chah-t mint a korszak egyik legnagyobb szerzetesét, aki legtisztább buddhizmust tanított. Ajahn Chah összegyűjtött egy közösséget, ami a tengerentúlra terjeszkedett ki, ahol kolostorokat alapítottak az ő ösztönzésére. Történelmi szerepe volt a buddhizmus fejlődésében.

Luang Por Paññananda megjegyezte, hogy Ajahn Chah az embereket bölcsességre tanította. Jó példa arra, ahogyan a Pah Pong Sangha kezelte a gyászszertartást: Thaiföldön elfajzott szokások harapóztak el a temetések alatt, többek között szerencsejátékot játszottak és alkoholt ittak. A temetés célja azonban a Dhamma tanulmányozása, nem pedig az örület! Ajahn Chah meghalt, a megtestesült jóság és erény még mindig él. Őrizzük meg azt, amit adott: nekünk. Fogadjuk be szívünkbe Luang Por Chah jóságát és erényét. Ha magunkévá tesszük Luang Por Chah szeretetét, erényességét és

bölcsességét, akkor ez olyan, mintha a szívünkben élne, sokkal jobb annál, mintha a medálját az arcképével a nyakunkban hordanánk.

Luang Por Paññananda azzal zárta, hogy az együttérzést, a bölcsességet és a tisztaságot tanította. Tehát gyakorlatunk az, hogy minden lénynek jót kívánunk, tartózkodva mások és a környezet károsításától. A bölcsesség azt jelenti, hogy bármit is csinálunk, tudjuk miért csináljuk, mi a célunk és mi a legügyesebb eszköz. Tisztaságban lakozni pedig nem más, mint becsülni a jóságot úgy, hogy a testet, a beszédet és az elmét folyamatosan jobbítjuk, jó emberekkel jó helyen találkozunk.

Luang Por Paññananda tapasztalata szerint a legtöbb kolostor hanyatlásnak indult a tanító halála után, és a tanítványok között vita tört ki. Ezért vigyáznunk kell arra, hogy ne ragaszkodjunk a nézetekhez, a vagyonhoz és a haszonhoz, és vállaljuk, hogy rendszeresen találkozunk a harmónia fenntartása érdekében. A közösségnek támogatnia kell mindazt, ami összhangban áll Luang Por Chah tanításával, és tartózkodniuk kell azoktól a dolgoktól, amelyekre figyelmeztetett minket. Segítsünk mindnyájan ebben!

Ezután több idősebb szerzetes beszélt. Következő Ajahn Santacitto volt. Mi elindultunk 4.45 órakor, de valószínűleg reggelig tartott a gyűlés.

#### **Egy nemes élet**

20. szám, 1992 áprilisában jelent meg.

1918. június 17. – 1992. január 16.

Ajahn Chah 1918. június 17-én született egy kis faluban, Ubon Rajathani város közelében, Thaiföld északkeleti részén. 9 és 17 éves kora között egy sāmaṇera (újonc szerzetes) volt, amelynek során megszerezte alap végzettségét, majd visszatért a laikus életbe, szüleinek segített a gazdaságban. 20 éves korában azonban úgy döntött, hogy folytatja a szerzetesi életet, és 1939. április 26-án megkapta az upasampadā-t (szerzetesi felszentelés).

Ajahn Chah a buddhista tanítások és a Pāli nyelvű írások tanulmányozásának szentelte életét. Ötödik éve volt szerzetes, amikor apja súlyosan megbetegedett és meghalt. Ez rádöbbenetette az emberi élet törekeny és bizonytalan voltára. Mélyen elgondolkodott az élet valódi céljairól, és bár alaposan tanulmányozta a buddhista tanításokat és Pāli-ban

valamilyen jártasságot szerzett, mégsem sikerült a szenvedését megszüntetni. Ezért 1946-ban abbahagyta a tanulást, és zarándoklatra indult.

Körülbelül 400 km-t vándorolt, erdőben aludt, és falvakban gyűjtött alamizsnát. Sokszor kolostorban lakott, ahol a szerzetesi előírásokat tanulmányozták és gyakorolták. Itt hallott tiszteletreméltó Ajahn Mun Bhuridatta-ról, az elismert meditációs mesterről. Gyalog indult el, hogy találkozzon ezzel a kiváló tanítóval.

Ajahn Chah tanulmányozta az erkölcsről, a meditációról és a bölcsességről szóló tanításokat, de nem látta, hogy ezeket miként valósíthatja meg a gyakorlatban. Ajahn Mun azt mondta neki, hogy noha a tanítás valóban sokrétű, a gyökerük igen egyszerű. Minden a tudatban merül fel, ezért ott van a gyakorlás igazi útja. Ez a tömör és egyenes tanítás megadta a választ Ajahn Chah kérdéseire és átalakította a gyakorlását. Az út most már világos volt.

Az elkövetkező hét évben Ajahn Chah az erdei hagyomány szerint gyakorolt, sétálva a vidéken csendes és félreeső helyeket keresve a meditációhoz. Tigrisek és kobra között élt a dzsungelben, a temetőkertekben gyakorolta a halál-meditációt, hogy leküzdje a félelmet, és meglássa az élet valódi értelmét. 1954-ben, a vándorlás évei után visszahívták szülőfalujába. A közelben telepedett le a Pah Pong nevű, nevű kísértetjárta erdőben. A malária, a szegényes kunyhók és a kevés élelem ellenére a tanítványok egyre nagyobb számban gyűltek körülötte. Itt alapították a Wat Pah Pong néven ismert kolostort, majd több kisebb kolostort hoztak létre.

Ajahn Chah kolostoraiban a gyakorlás meglehetősen szigorú és nehéz volt. Ajahn Chah gyakran feszegette szerzetesei tűrőképességének határait, hogy próbára tegye kitartásukat, azért hogy türelmet és erőt fejlesszenek ki. Időnként nehéz és látszólag értelmetlen munkát szervezett, hogy felszámolja a nyugalomhoz való ragaszkodásukat. A hangsúly mindig a dolgokról való lemondáson volt, és nagyon fontos volt a szerzetesi előírások szigorú betartása.

1977-ben Ajahn Chah-t meghívta Nagy-Britanniába az English Sangha Trust nevű szervezet. Céljuk az volt, hogy Angliában hozzanak létre egy buddhista közösséget. Vele utazott tiszteletreméltó Sumedho és a tiszteletreméltó Khemadhammó, és látva az ottani komoly érdeklődést, ők



Londonban maradtak a Hampstead Viharában. Később Sussex-ben alapítottak kolostort. Ajahn Chah 1979-ben visszatért Nagy-Britanniába, majd Amerikába és Kanadába ment tanítani.

Ezek az utazások nagyon kimerítették Ajahn Chah-t és az esős évszakot nem töltötte Wat Pah Pong-ban. Cukorbetegsége miatt egészsége leromlott. Ahogy betegsége tovább súlyosbodott, úgy döntött, hogy testét tanításként fogja használni, a változás élő példájaként. Sokszor emlékeztette az embereket, törekedjenek arra, hogy önmagukban találjanak menedéket, mert már nem sokáig tud tanítani.

Az 1981-es eső vége előtt Bangkokban megműtötték, de ez nem igazán javított az állapotán. Néhány hónapon belül megnémult, később teljesen megbénult és ágyba kényszerült. Azután tanítványai ápolták, hálásak voltak a lehetőségért, hogy szolgálni tudták a tanítójukat, aki olyan sok embernek mutatta meg a türelem és az együttérzés útját.

#### **Kérdések és válaszok**

22. szám, 1992. októberben jelent meg. Kivonatok Luang Por Chah és egy laikus buddhista beszélgetéséből.

K: Vannak olyan időszakok, amikor a tudatunk beleveszik a dolgokba, elhomályosul vagy elsötétül annak ellenére, hogy tisztában vagyunk vele, hogy kapzsiság, gyűlölet vagy téveszmék jelentek meg. Tudjuk, hogy ezek a dolgok nem helyesek, de nem tudjuk megakadályozni a megjelenésüket. Mondhatjuk-e azt, ha már tudjuk mi történik, ismerjük tapadás és kötődés okát, lehetőségünk lesz visszapörgetni az eseményeket a kiindulási pontra?

Luang Por Chah: Ez az! Fel kell ismerni őket, ez a gyakorlás módszere. Bár tisztában vagyunk velük és próbálunk ellenállni, de még nem tudunk, csak kitörtek.

Akkor már késő, nincs visszaút. Csak folytasd a szemlélődést! Ne add magad oda neki! Amikor a dolgok ilyen módon merülnek fel, idegeskedsz vagy megbánod, de láthatjuk, hogy bizonytalanok és változásoknak vannak kitéve. Tudod, hogy ezek a dolgok rosszak, de nem állsz készen arra, hogy kezelni tudd őket. Olyan, mintha független létezők lennének, az örökölt kammikus késztetések, amelyek befolyásolják a tudat állapotát. Ellenállsz, de megtörténik. Ez azt jelzi, hogy az éberség és a bölcsesség nem elegendő vagy nem elég gyors ahhoz, hogy lépést tartson az eseményekkel.

Gyakorolni és fejlesztenie kell az éberséget, hogy nagyobb és áthatóbb tudatosságot szerezzen. Ha a tudat beszennyeződött, nem számít, bármi

felmerül, csak figyelni kell annak változékonyságát és bizonytalanságát. Ha minden pillanatban fenntartod ezt a gondolkodást, egy idő után látni fogod az összes érzelm és gondolat változását. Ekkor, fokozatosan el veszítik fontosságukat, és ragaszkodásod, - ami a tudat egy foltja - csökkenni fog. Ha szenvedés merül fel, dolgozz rajta és változtass, ne add fel ezt a folyamatos munkát! Folytatni kell az erőfeszítést, hogy felgyorsuljon a tudatosság és felkészülj a kapcsolatra a változó tudati feltételekkel. Ha nincs elegendő energiád a tudati szennyeződések leküzdéséhez, amikor szenvedés merül fel, a tudat elborul. De tovább kell folytatni rendületlenül a homályos tudat megértését.

Úja és újra végig kell gondolni, hogy ez a szenvedés és elégedetlenség bizonytalan dolog. Végső soron nem tartósak, nem kielégítőek és nem önmaguk. Ha minden alkalommal erre a három tulajdonságra összpontosítasz, amikor szenvedés feltételei újra felmerülnek, rögtön felismered őket, hiszen már korábban is volt ilyen tapasztalatod.

Gyakorlásod lendületet kap, és az idő múlásával az érzések és a gondolatok elveszítik értéküket. A tudat megismeri őket, ahogy vannak, és elengedi. Amikor eléred azt a pontot, ahol megismerheted a dolgokat, és könnyedén leteheted azokat, azt mondják, hogy az Út belsőleg érett, és képes leszel elviselni a szennyeződések. Most már csak felmerülnek és eltűnnek, ugyanúgy, mint a tengerparton hullámzó hullámok. Amikor egy hullám jön, és eléri a partot, szétesik és eltűnik, új hullám jön, és megismétlődik, a hullám nem éri el part határát. Ugyanígy semmi sem tud átlépni a tudatosságod által állított korlátokon.

Ez az a hely, ahol megismered és megérted az állandótlanságot, az elégedetlenséget és a nem önmagadat. Ott fognak eltűnni a dolgok – az bizonytalanság, az elégedetlenség és a nem-önmagad három tulajdonsága olyan, mint a tengerpart, az összes érzés és gondolat ugyanúgy jár, mint a hullámok. A boldogság bizonytalan, sokszor felmerült korábban. A szenvedés bizonytalan, sokszor felmerült korábban. Ilyenek. Tudod majd, hogy ilyen, "csak ennyit ér". A tudat így tapasztalja meg a körülményeket, és fokozatosan elveszítik értéküket és fontosságukat. Ez a tudat működése. Mindenkinél így van, még a Buddha és az összes tanítványa is ilyen volt.

Ha az Ösvény gyakorlása beérik, akkor önműködővé válik, és független lesz minden külső dologtól. Ha szennyeződés merül fel, azonnal tudomást szerzel róla, és ennek megfelelően képes leszel ellensúlyozni. Azt a

szakaszt mindenkinek meg kell tapasztalnia, amikor az Út nem elég érett, nem elég gyors ahhoz, hogy legyőzze a szennyeződéseket, - ez elkerülhetetlen. De éppen ezen a ponton kell résen lenni. Ne keresd máshol és ne próbáld máshol megoldani a problémát! Gyógyíts jó helyen! Vidd el a gyógymódot arra a helyre, ahol a dolgok felmerülnek, és elmúlnak! Felmerül a boldogság, majd elmúlik, nem igaz? A szenvedés felmerül, majd elmúlik, nem igaz? Folyamatosan látod a felmerülés és a megszűnés folyamatát, és látod azt, ami a tudatban jó és rossz. Ezek a jelenségek léteznek, és a természet részét képezik. Ne ragaszkodj hozzájuk, és ne csinálj velük semmit!

Ha ilyen szintű tudatossággal rendelkezelsz, még akkor is, ha érintkezésbe kerülsz a dolgokkal, nem lesz lárma. Más szavakkal, a jelenségek megjelenését és elmúlását nagyon természetesen és magától érthetően tapasztalod. Látod, hogy a dolgok megjelennek, majd megszűnnek. A keletkezés és a megszűnés folyamatát megérted a bizonytalanság, az elégedetlenség és a nem-én fényében.

A Dhamma természete ilyen. Ha úgy látod, hogy a dolog "csak annyi", akkor az "csak annyi" marad. Semmi sem ragad rád vagy fog meg - amint megérted a ragaszkodást, az eltűnik. Csak keletkezés és megszűnés, és ez a béke. A béke nem azért van, mert nem hallasz semmit, hallás van, de megérted annak természetét, és semmihez sem ragaszkodsz, nem tartod meg. Ez a béke fogalma: a tudat még mindig érzékeli a tárgyakat, de nem követi őket, és nem ragad meg bennük. Szétválk a tudatban az érzékelési tárgy és a szennyezettség; ha megérted a születés és a megszűnés folyamatát, akkor igazán semmi sem születik meg - csak egyszerűen befejeződik.

## **Kérdések és válaszok II**

23. szám, 1993 januárjában jelent meg. Luang Por Chah és a laikus buddhista beszélgetésének második része.

K: Gyakoroljuk és érzük el a samādhit (koncentrációt), mielőtt elmélkednénk a Dhamma-n?

Luang Por Chah: Azt mondhatjuk, hogy bizonyos szempontból igen, de a gyakorlás szempontjából a paññának (bölcességnek) az elsőnek kell lennie. Hagyomány szerint a sorrend a sīla (erkölcs), samādhi (koncentráció), majd

pañña (bölcesség), de ha valóban a Dhammát gyakoroljuk, akkor a bölcesség kerül az első helyre. Ha a bölcesség már a kezdetektől ott van, ez azt jelenti, hogy tudjuk, mi a helyes és mi a rossz, és tudjuk, hogy a tudat nyugodt vagy zavart és izgatott.

Az írások szerint az önmegettartóztatás és a nyugalom-meditáció szégyenérzetet és félelmet okoz a rossz cselekedetek bármilyen formájától. Miután megtapasztalta a rossz félelmét, az ember már nem cselekszik rosszat, mert az, ami rossz, nincs már a tudatában. Ha már nincs a tudatban rossz, ez biztosítja azokat a feltételeket, amelyekből a nyugalom megjelenik. Ez a nyugalom az alap, amin a számadhi idővel kialakul és tovább fejlődik.

Amikor a tudat nyugodt, azt a tudást és megértést, amely abban a nyugalomban megjelenik, vipassanā-nak hívják. Ez azt jelenti, hogy pillanatról pillanatra megismerni az igazságot. Ezen belül különféle területek vannak. Ha valaki papírra veti őket, akkor erkölcs, koncentráció és bölcesség. Elmondhatjuk, hogy ez a három a dhamma teljes egységét alkotják és elválaszthatatlanok. Ha külön tulajdonságokról beszélünk, akkor helyes azt mondani, hogy sīla, samādhī és pañña.

Ha az ember gátlástalanul cselekszik, lehetetlen, hogy a tudat megnyugodjon. Fontos, hogy az erkölcs és a nyugalom együtt fejlődjön, - ez az út a tudat lenyugtatásához. A számadhi gyakorlása nem más, mint a sīla megőrzése, amely magában foglalja a testi cselekedetek és a beszéd közben tartását azért, hogy ne csináljunk semmi olyat, ami ártáshoz vagy megbánáshoz és szenvedéshez vezetne. Ez alapot teremt a nyugalom gyakorlásához, és ha egyszer nyugodt a tudat, ez feltétele lesz a bölcesség megjelenésének.

A formális oktatásban hangsúlyozzák a sīla fontosságát. Ādikalyānaṃ, majjhekalyānaṃ, pariyośānakalyānaṃ - a gyakorlatnak az elején gyönyörűnek kell lennie, közepén gyönyörűnek és a végén is gyönyörűnek kell lennie. Így van. Gyakoroltad már valaha a számadhit?

Igen, folyamatosan tanulom. Azon a napon, miután meglátogattam Tan Ajahn-ot a Wat Keu-ban, a nagynéném hozott egy könyvet, és felolvasta nekem az ön tanításait. A munka előtt minden nap elolvastam néhány részletet, amelyek kérdéseket és válaszokat tartalmaztak különféle problémákra. Ebben a könyvben ön azt mondta, hogy a legfontosabb

feladat, hogy éberem megfigyeljük az okok és következmények folyamatát, amely a tudatban zajlik, figyeljük és ismerjük meg a felmerülő dolgokat.

Egyik délután gyakoroltam a meditációt, és az ülés során úgy éreztem, mintha a testem eltűnt volna. Nem volt kezem és lábam, nem voltak testi érzéseim. Tudtam, hogy a test még mindig ott van, de nem éreztem. Este lehetőségem volt tiszteletemet tenni Tan Ajahn Tate-nál, és elmondtam mit tapasztaltam. Azt mondta, hogy ezek a tudat jelenségei, amelyek akkor jelennek meg, amikor egyesül a samādhiban, és folytatnom kell a gyakorlást. Csak egyszer volt ez a tapasztalat, később volt úgy, hogy nem éreztem a kezem, míg más testrészeimet igen.

K: Gyakorlásom során néha azon gondolkodom, vajon csak üljek és hagyjam, hogy a tudatom mindent elengedjen, vagy inkább elmélkedjek és foglalkozzak a Dhammával kapcsolatos kérdésekkel, amelyek még mindig foglalkoztatnak?

Luang Por Chah: Ebben a szakaszban nem kell továbbmenni vagy hozzáadni bármit is. Tan Ajahn Tate erre utalt, nem kell megismételni vagy bármit hozzáadni ahhoz, ami már létezik. Ha ez a fajta tudás jelen van, ez azt jelenti, hogy a tudat nyugodt, és ezt a nyugalmi állapotot kell fenntartanod. Bármit is érzel, létezik test vagy én, vagy sem, nem lényeges. Ezeket a tapasztalatokat csak meg kell figyelni és átélni, a tudat nyugodt és egyesül a samādhiban.

Ha ez az egyesülés néhányszor megtörténik, akkor a feltételek megváltoznak, és erre azt mondják, hogy a tudat „visszavonul”. Ezt az állapotot appanā samādhinak (felszívódásnak) hívják, miután a nyugalom belépett a tudatba, utána visszavonul. Nem hiba azt mondani, hogy a tudat visszahúzódik, de valójában nem így van. Van, aki azt mondja, hogy visszapattan, vagy megváltozik, de a legtöbb tanító azt mondja, ha a tudat elérte a nyugalom állapotát, akkor visszavonul. Az emberek azonban fennakadnak a szavak jelentésén. Azon tűnődnek, hogy 'Hogyan lehet a földön visszavonulni? Ez a visszavonulás-ügy zavart okoz! A nyelv miatt ostobaság és félreértés keletkezik.

A gyakorlás során ezeket a feltételeket sati-sampajañña-val (tudatosság és tiszta megértés) megfigyeljük. A folytonos változás miatt a tudat megfordul és visszahúzódik az upacāra samādhi szintjére (belépő koncentráció). Ha visszatér erre a szintre, megérti az érzéki benyomásokat és a mentális állapotokat, mert mélyebb szinten (ahol a tudat egyetlen

tárgyhoz van rögzítve) nincs megértés. Hasonló ez, mint amikor két ember beszélget, és együtt tárgyalja meg a Dhammát.

Az, aki félreérti ezt, csalódott lehet, hogy a tudata nem igazán nyugodt, ám valójában ez a párbeszéd a kialakult nyugalom és önuralom keretein belül zajlik. Ez a tudat jellegzetessége, a belépő koncentráció szintjén – így tudja megismerni és megérteni a dolgokat.

A tudat egy ideig ebben az állapotban marad, majd újra befelé fordul. Más szavakkal: megfordul és visszatér a nyugalom mélyebb állapotába, ahol volt korábban, akár az is lehetséges, hogy tisztább és nyugodtabb koncentrációjú energiát nyer, mint korábban tapasztaltuk. Ha nem éri el az ilyen koncentrációs szintet, akkor pusztán tudomásul kell venni a tényt, és addig kell megfigyelni, amíg a tudat újra vissza nem húzódik. Miután ez megtörtént, számos újabb gond jelentkezik.

Ekkor lehet meglátni és megérteni a különböző dolgokat. Most kell megvizsgálni a tudatban megjelenő aggodalmakat és kérdéseket, hogy megértsük és túlléphessünk rajtuk. Miután ezek a problémák megoldódtak, a tudat befelé halad a koncentráció mélyebb szintje felé. A tudat ott marad és éretté válik, nincs több tennivaló és nincs több külső ütközés.

A gyakorlás során a belépés és távozás feltételei az ember tudatában megjelennek, de nehéz erről beszélni. Nem káros vagy veszélyes az ember gyakorlása szempontjából. Egy idő elteltével a tudat visszahúzódik, és belső párbeszéd kezdődik meg, sankāra (mentális formációk) formájában, és ez alakítja a tudatot. Ha nem tudjuk, hogy ez a tevékenység saṅkhāra, akkor azt gondolhatjuk, hogy a bölcsesség jött létre. Látnunk kell, hogy ez a tevékenység a tudat formálására és kondicionálására szolgál, és legfontosabb tulajdonsága, hogy nem állandó. Folyamatosan irányítani kell, és nem szabad engedni, hogy a tudat kövesse és elhiggye a jelenségeket és történeteket, amelyeket maga gyárt. Minden, ami csak saṅkhāra, nem válik bölcsességgé.

A bölcsesség úgy fejlődik, ahogy figyeled és megismered a tudatot, és mivel a teremtés és a kondicionálás folyamata különböző irányba halad, ennek nem állandó volta és bizonytalansága tükröződik. A változás felismerése az ok, amellyel az ember elengedheti a dolgokat. Miután a tudat elengedte a dolgokat, egyre nyugodtabb és szilárdabb lesz. Így kell belépned és elhagynod a samādhit, és ezen a ponton megjelenik a bölcsesség. Ekkor elnyered a tudást és a megértést.

Ezután természetesen, a tudatban újabb és újabb probléma és nehézség merül fel, de bármilyen gondot okoz a világ vagy akár az univerzum, képes leszel velük szembenézni. Az ember bölcsessége minden kérdésre és kétségre megtalálja a választ. Bárhol medítál, bármilyen gondolat merül fel, bármi is történik, a bölcsesség megjelenését szolgálja. Ez egy önműködő folyamat, külső befolyástól mentesen zajlik.

Ne nézz úgy a bölcsességre mintha saṅkhāra lenne! Figyeld a dolgokat, és azok változó és bizonytalan tulajdonságát látva ne ragaszkodj hozzájuk! Ha tovább fejlődik a tudat bölcsessége, akkor ez lecseréli a szokásos gondolkodásmódot és viselkedési mintákat, és a tudat teljesebbé és ragyogóbbá válik a mindenség közepén. Ekkor minden dolgot amit megismer, megért, úgy ahogy az van. Az ember tudata a helyes irányba és illúziók nélkül halad előre a meditáció segítségével. Így kell lennie.

### **Jack Kornfield emlékei**

27. szám, 1994 januárjában jelent meg.

Óriási áldás volt, amikor 1967-ben találkoztam Ajahn Sumedhóval egy öreg romos kambodzsai stílusú hegyi templomban Sakolnakornban, Thaiföldön. Inspirációjával elmentem Ajahn Chah-hoz Wat Pah Pong-ban, és beléptem a szerzetesrendbe 1969-ben. 1972-ben visszamentem az USA-ba, majd újra vissza Thaiföldre 1982-ben, hogy egy időre szerzetesként éljek Ajahn Chah-val. Mint mindenkinek, aki vele volt, nekem is rengeteg csodálatos történetem van. Egyszerűen: Ajahn Chah volt a legbölcsebb és legelbűvölőbb ember, akit valaha ismertem. Tanítóként teljesen megváltoztatta az életem.

Ajahn Chah tanítása négy szintű volt, és mindegyiket - bár időnként nagyon nehéz volt a tanítványok számára - sok humorral és sok szeretettel tanította. Ajahn Chah azt tanította, hogy amíg nem tiszteljük magunkat és környezetünket, a gyakorlást nem érdemes elkezdni. Ez a méltóság, azaz a gyakorlás alapja, szigorúan fegyelmezett elengedés révén valósítható meg. Sokan félreértik nyugaton a szabadság fogalmát. Szerintük az a szabadság, hogy azt teszünk, amit akarunk. Szerintem azonban könnyen belátható, hogy a tudat kívánságainak követéséért komoly árat kell fizetni és ez az ár a szenvedés.

A Dhamma által tanított mélyebb szabadság az önuralom szabadsága: a másik emberhez való kapcsolatban lévő szabadság, a testi ön-uralom

szabadsága és a szerzetesi szabályok által meghatározott szabadság. Ajahn Chah olyan helyzeteket teremtett, amikre a méltóság és az elvárás volt jellemző. Igazán sokat követelt az emberektől, sokkal többet, mint amit egész életükben kértek volna tőlük - adni, odafigyelni, nyitott szívvel létezni. A gyakorlás néha csodálatos, a tudat annyira tisztává válik, hogy gyerekkorod illatai és ízei jönnek elő. De van úgy, hogy a gyakorlás nagyon nehéz. Azt mondta: "Ez a lényeges, a lényeg eljutni valahogy a belső szabadsághoz."

Hosszú órákon át ültünk a szerzetesek meditációs csarnokának kőpadlóján - Ázsiában nem használnak párnákat. Mindenki egy zsebkendő nagyságú rongyot terített a földre és azon ült. Emlékszem, első időkben, mivel annyira fájdalmas volt a padlón ülni, úgy helyezkedtem, hogy egy oszlopnak dőlve gyakorolhassak. Egy hete csináltam ezt, amikor Ajahn Chah-nál összegyűltünk az ülés utáni esti beszélgetésre. Arról beszélt, hogy Dhamma igazi gyakorlása minden körülménytől függetlenül történik, nem kell dolgokra támaszkodni. Aztán rám nézett.

Gyakran ültél ott, miközben beszélgetett valakivel vagy látogatót fogadott nem mozdulhattál, amíg be nem fejezte. Ülsz és ülsz, és ezt gondolod: 'Nem veszi észre, hogy itt ülünk? Nem tudja, hogy szomjasak vagyunk, vagy fel akarunk állni?' És ő beszélt csak beszélt és nagyon jól tudta mi megy a fejekben. Ültél és ültél, és figyelted a tudatod mozgását. Órákig ültünk. Az erdei szerzetes nagyon fontos tulajdonsága a kitartás, aki csak ül, ül és ül.

Bízott abban, hogy az emberek azért jöttek, hogy tanuljanak és fejlődjenek, és a nehéz helyzeteket elfogadják. Nem törődött azzal, ha egy szerzetes kellemetlenül érezte magát. Gyakran kérdezte: „Dühös vagy? Kinek a problémája, az enyém vagy a tied?” Nagyon sokat kellett adni, de nem neki, hanem saját magadnak. A lemondás és a méltóság segítségével az ember megtanulta az őszinteséget és tisztán látást. Gyakorlásunk során elengedhetetlen, hogy teljesen őszinték legyünk önmagunkkal és a világgal szemben – ugyanúgy, mint ő.

Ült a kunyhójában, látogatók és néhány szerzetese ült körülötte, és mosolyogva mondta: „Bemutatom a szerzeteseimet. Ez itt nagyon szeret aludni. Ez mindig beteg, nagy ritkán, ha egészséges, akkor azért aggódik, mikor veszíti el. Ez egy nagyevő - több mint két vagy három szerzetes helyett eszik. Ez itt egy kételkedő, nagyon szereti a kételkedést, ki sem



látszik belőle. El tudod képzelni, hogy három felesége volt egy időben. Ez nagyon szeret ülni, azaz menni és ülni a kunyhóban. Azt hiszem, fél az emberektől. ” Aztán magára mutatott, és azt mondta: „Én meg szeretek tanítót játszani.”

Amikor az Egyesült Államokba érkezett, volt egy tolmácsa, aki jó darabig szerzetes volt mellette, aztán elhagyta és zen szerzetesnek állt. Ezért azt mondta: „Nem tudom követni ezt a fickót. Sem nem egész szerzetes, sem nem egészen laikus ember. Valami transzvesztitának kell lennie. ”És az elkövetkező tíz nap folyamán mindig így mutatta be: „Ez Miss. John. Szeretném, ha megismerné a transzvesztita tolmácsomat.” Vicces, de meglepően őszinte volt. Arra készítette az embereket, hogy ismerjék meg magukat és függőségeiket. Amikor én tolmácsoltam neki, azt mondta: „Bár nem beszélek angolul, azt nagyon jól tudom, hogy a tolmácsom kihagyja az összes igazán kellemetlen dolgot, amit mondok. Fájdalmas dolgokat mondok neked, és ő kihúzza a méregfogát, puhává és szelíddé teszi őket. Nem bízz meg benne.”

Először tehát a méltóság és az elengedés - meglátni a lehetőséget abban, ha az ember teljes életét a Dhammá-nak szenteli. Másodszor, meg kell tanulnod világosan látni, őszintének lenni önmagadhoz és a többiekhez. Meglátni a korlátaidat, és nem szabad ragaszkodni külső dolgokhoz. Amikor megkérdeztem, hogy mi a legnagyobb probléma az új tanítványokkal, azt mondta: „Mindenről van véleményük és ítélnének. Mindannyian annyira iskolázottak. Azt hiszik, hogy mindent tudnak. Hogyan tanulhatnak meg valamit tőlem? A bölcsesség az, hogy figyeljen és fejlődjön. Fogadd el a tanítótól, ami jót tesz, de légy tudatában a saját gyakorlásodnak. Ha én pihenek, miközben ti mind ültök, dühös leszel? Ha azt mondom, hogy az ég vörös, nem pedig kék, ne kövess vakon. Az egyik tanítóm nagyon gyorsan evett és csámcsogott. Mégis azt mondta nekünk, hogy lassan és figyelmesen együnk. Néztam őt, és nagyon ideges voltam. Én szenvedtem, de ő nem. Csak a külső oldalát láttam. Később megtanultam. Vannak, akik nagyon gyorsan, de óvatosan vezetnek, mások lassan vezetnek, és mégis sok balesetet okoznak. Ne ragaszkodj a szabályokhoz és a formaságokhoz. Az idő legfeljebb tíz százalékában figyelj másokra és kilencven százalékban magadra, akkor ez a helyes gyakorlás. Első tanítóm Ácsán Tongrat volt és sok kétségem volt vele kapcsolatban. Az emberek bolondnak tartották. Különös dolgokat csinált, és

nagyon heves volt a tanítványaival. Kint dühös volt, de belül senki sem volt, nem volt ott semmi. Érdekes ember volt. Tiszta és éber maradt a haláláig. Kifelé figyelve, hasonlítgatva, ítélkezve nem találod meg a boldogságot. Nem leszel békés, ha a tökéletes férfi, a tökéletes nő vagy a tökéletes tanító keresésére vesztegeted az idődet.

A Buddha azt tanította, hogy figyeljünk a Dhammára, az Igazságra, ne a másik emberre. Ha világosan látjuk önmagunkat, megismerjük a határainkat. Megkérdeztem Ram Dass-t egyszer a korlátokról: „Taníthatsz, ha a saját munkád még nem fejeződött be és nem vagy teljesen megvilágosodva?” Ezt válaszolta: „Őszintének kell lenni. Mondd el nekik, hogy hol tartasz az Úton, és mondd el az embereknek, mi lehetséges. Ne tegyél úgy, mintha fel tudnád emelni a nagy sziklát, pedig csak egy kis követ tudsz felemelni. De nem árt megmondani az embereknek, hogyha gyakorolnak és dolgoznak, akkor ezt fel lehet emelni. Csak légy őszinte és maradj a realitás talaján. Elengedés, méltóság és valódi feddhetetlenség: ez az alap. Akkor megjelenik a világosság, látod mi igaz önmagadban, látod a korlátaidat és a kötődéseidet.”

Tanításának harmadik része a dolgokkal való munka volt.

Ez a munka két részből áll: az egyik a gátlások és akadályok leküzdése, a másik pedig az elengedés. Legyőzés: az első Dhamma-beszéd, amelyet tartottam egy nagy összejövetelen, a Māgha Pūjā fesztivál napján, és egy 500 vagy 1000 falusival teli csarnokban volt. Egész éjjel váltakozva egy órát ültünk, majd a kolostorok egyik tanítójának beszédét hallgattuk. Kilenc kolostorból több száz szerzetes volt ott. Aztán éjszaka közepén, váratlanul, azt mondta: „Most Dhamma beszédet fogunk hallani egy nyugati szerzetes részéről.” Soha nem mondtam korábban Dhamma beszédet, hát még Laoszban, a helyi nyelvjárásban. Rögvest fel kellett állnom és mondtam, amit tudtam. Utánam a legelső nyugati tanítványa, Ajahn Sumedho állt fel és beszélt. Ajahn Sumedho egy óra múlva befejezte és Ajahn Chah azt mondta: „Beszélj tovább!” Tehát Ajahn Sumedho beszélt még egy fél órát. Nem volt sok mondanivalója, az emberek unatkoztak, ő is unta, befejezte. Ajahn Chah azt mondta: „Tovább, tovább!” Újabb fél óra, háromnegyed óra alatt egyre unalmasabb lett - elfogyott a mondanivaló. Az emberek aludtak, Ajahn Sumedho végül befejezte, és Ajahn Chah azt mondta: „Még egy kicsit.” Újabb fél óra - ez volt a legunalmasabb beszéd, amit valaha

hallottam! És miért csinálta? Ajahn Sumedhót arra tanította, hogy ne féljen az unalomtól. Csodálatos volt.

Arra biztatta az embereket, hogy ne kerüljék el a számukra félelmetes helyzeteket. Azokat, akik féltek a szellemektől, éjjel kiküldte ülni a temetőbe. Néha én is elmentem – de mivel nem féltem a szellemektől, ez nem volt nagy dolog -, de sokaknak igazán rémisztő volt. Vagy az emberek elmentek az erdőbe, meditáltak, és szembenéztek a tigristől való félelmükkel. A gyakorlat célja az volt, hogy dolgozzon ezekkel a dolgokkal és legyőzze őket. Belelöktek abba, amit nem szeretsz. Ha szeretnél egyedül lenni az erdőben, akkor egy fővárosi kolostorba küldtek. Ha tetszett a város, a könnyű élet és a jó ételek, elküldtek egy szegény erdei kolostorba, ahol csak rizst és falevelet lehet enni. Igazi szörnyeteg volt. Figyelte az ösztöneidet és vicces és szelíd módon rávezetett arra, hogy lásd mitől félsz, vagy mihez kötödsz. Félelem, unalom, nyugtalanság - remek, csak csináld! Unatkozz, nyugtalankodj és halj meg - mondta újra és újra. Meghalni a nyugtalanságban, meghalni a félelemben, meghalni az unalomban. Valamelyik szerzetes álmos volt, nagyszerű: ő azt a feladatot kapta, hogy egész éjjel üljön, ha nem ül, járjon, járjon előre, és ha továbbra is álmos, járjon hátrafele. Bármi is volt gond, az ellenkezőjét kellett tenni.

Düh, nyugtalanság, ugyanaz. Azt mondta: Nyugtalan vagy. Rendben, menj vissza és ülj. Ülj többet, amikor nyugtalan vagy. Azt mondta,,ez olyan, mint egy tigris halálra éheztetni az éberség ketrecében. Nem kell semmit sem tenni a tigrissel - a tigris a haragod vagy a nyugtalanságod - csak hagyd, hogy körbejárjon a ketrecben. Üléssel kerítsd be, csinálj ketrecet köré!” Arra készítette az embereket, hogy lássák meg, hol vannak és nézzenek szembe önmagukkal. Ezt humorral és kiegyensúlyozottan tette. Csak kivételes esetben engedte a böjtöt vagy az aszkéta gyakorlatokat; akkor engedélyezte, ha úgy érezte, hogy igazán jót tesz az embernek. Gyakran mondta: „Ismerned kell az ökrös-fogat erejét, de ne terheld túl.” Hagyott mindenkit a saját tempójában fejlődni. A feladat először a nehézségek leküzdése volt. Azt mondta: „ A Dhamma útja az ellentétek útja. Ha hidegen szereted, akkor legyen forró, és ha puhán, legyen kemény.” Ha szabad akarsz lenni, el kell engedni mindent.

A munka második része az igazi tudatosság gyakorlása, a dolgok tudatosítása és elengedése volt. A forma szempontjából ez azt jelentette, hogy elengedték a kötődéseket a fizikai vagyonhoz. A „elengedés” azonban

a szokásos ügyeket is magában foglalta. Emlékszem, hogy a falusiak zsörtölődtek, mert megalapította a buddhista kolostort, amely a nyugatiak képzésére szolgál, és ezek a nyugatiak karácsonyt ünnepeltek, karácsonyfával és mindennel, ami akkor szokás. A falubeliek jöttek és azt mondták: „Figyelj, azt mondtad nekünk, hogy a falunk mellett egy buddhista szerzeteseknek lesz erdei kolostor, és ezek a nyugatiak karácsonyt ünnepelelnének. Nem tűnik túl helyesnek.” Meghallgatta őket és azt mondta: „Úgy tudom, hogy a kereszténység tanításai és a Buddha-Dhamma sok alapelve hasonló: a szerető-kedvesség, a lemondás és az együttérzés, úgy nézni a felebarátodra, mint önmagadra, az áldozat tanítása, a ragaszkodás hiánya. Úgy látom, hogy jó, ha a karácsonyt ünneplik, különösen mivel ez az ajándékozás, a nagylelkűség és a szeretet ünnepe. De ha ragaszkodtok hozzá, akkor nem ünnepeljük meg a karácsonyt.” A falusiak megenyhültek. Azt mondta: „Ünnepelünk és nevezhetjük ChrisBuddhamas-nak.” És meg volt az ünneplés. Elégedettek voltak a falusiak és ő is elégedett volt.

Nem ragaszkodott meghatározott formához, elengedte azt, elengedte a kételyeket. Azt mondta: „Meg kell tanulnod figyelni a kétségeket, amikor azok felmerülnek. A kételkedés természetes, mindannyian kétségekkel indulunk. Fontos az, hogy ne azonosulj velük, és ne kerülj be végtelen ciklusba! Ehelyett egyszerűen csak figyeld a kételkedés teljes folyamatát! Nézd meg, hogyan változnak a kétségek! Akkor már nem válsz áldozatukká.” Látni őket, megismerni és elengedni. Ugyanez vonatkozik az ítéletre és a félelemre - érezni őket, megtapasztalni fizikai eseményekként, mentális állapotokként, de nem szabad megragadni. Nézzük az összes energiát - a harag, félelem, álmoság, kétség és nyugtalanság nehézségeit, a büszkeséghez, a csendhez, vagy akár a nyugalomhoz való ragaszkodásunk finom elemeit. Csak figyeljük meg őket, és hagyjuk, hogy jöjjenek és menjenek, és ekkor valóban megnyugszunk.

Azt mondta: „Nem szükséges órákig ülni. Egyesek azt gondolják, hogy minél tovább ülnek, annál bölcsőbbek lesznek. Láttam, hogy a csirke napokig ül a fészken. A bölcsesség abból származik, hogy minden testtartásban tudatos vagy. A gyakorlást reggel felébredve el kell kezdened, és addig kell folytatnod, amíg elalszol. Minden embernek megvan a saját természetes tempója. Néhányan 50 éves korukban meghalnak, mások 65, megint mások 90 éves korukban. Tehát a gyakorlásuk sem lehet azonos. Ne

aggódj miatta! Fontos az, hogy csak figyelj, akár dolgozol, ülsz, vagy a fürdőszobába mész! Légy éber, és hagyd, hogy a dolgok természetes útjukon járjanak! Akkor a tudatod, bárhol is vagy, csendesebbé és csendesebbé válik. Csendes lesz, mint egy tiszta erdei tó. Akkor sokféle csodálatos és ritka állat jön inni a tóhoz. Világosan látod majd a dolgok természetét. Látsz majd sok csodálatos és furcsa dolgot, amik jönnek és mennek, de te akkor is maradsz. Ez a Buddha boldogsága és megértése.”

#### **Luang Por Chah emlékműve**

28. szám, 1994 áprilisában jelent meg.

1994 januárjában Ajahn Sumedho és Ajahn Attapemo elment a thaiföldi Wat Pah Pongba, és részt vett a zárőnnepségen, ahol Luang Por Chah atthi-dhātu-t (relikvia) elhelyezték. Ajahn Attapemo írása.

Gyönyörű hét nap volt. Mindennap voltak meditációs ülések és Dhamma-beszédek hangzottak el. A negyedik napon a 152 kolostor apátjai összegyűltek, hogy a relikviákat a tavalyi hamvasztásra épített chediig (Thai for stūpa, vagy pagoda) vigyék. Belül egy kamrát alakítottak ki, amelybe három relikviát helyeztek el. Adományokat: arany nyakláncot, karkötőt és gyűrűket raktak az emlékek mellé. Néhány hölgy még a gyűrűjét is levette az ujjairól, hogy adományként a stupába kerüljenek. Később a kamrát beton fedéllel és gránit tetővel zárták le. Több mint 30.000 ember gyűlt össze erre az eseményre. Az utolsó szertartásra január 16-án, pontosan két évvel Luang Por Chah halála után került sor.

A király titkára vezette az ünnepséget. Somdet Buddhajahn és húsz másik meghatározó szerzetes vezette a recitálást és 1200 szerzetes ült a stupa belsejében és környékén.

A hamvakat egyenlően elosztották a 152 kolostor között.

Ezen a napon Ajahn Liem-t hivatalosan kinevezték a Wat Pah Pong apátjává.

#### **Greg Klein emlékei**

29. szám, 1994 júliusában jelent meg.

Greg Klein (Ajahn Ānando) 1946. november 3. - 1994. május 11. Az alábbiakban Ajahn Sucitto emlékszik Greg Kleinre, akinek hamvait július

17-én a Cittaviveka-ban eltemették, és ekkor egy általa készített plakettet is felavattak.

A szerzője ápoló szerzetes volt Luang Por Chah betegségének utolsó idejében. Az írás az ő reflexióit tartalmazza, miközben jól összefoglalja az élet rejtélyét.

- Szerettem a kora reggelt, az éjszakai műszakot, ahogy hívtuk, mert egyedül lehettem Luang Por-ral. Éjjel 2:00 órától 5:00 óráig úgy tűnt, hogy békésen aludt. Ezután meglehetősen dolgos időszak következett, attól függően, hogy milyen nap volt, csendesen kitakarítottuk a szoba egy részét, majd előkészültünk, hogy 5.30-kor felébredjünk. Megfürdettük és utána gyakorolt. Ha az időjárás és az ereje engedte, beültettük a székébe. A széket Angliából küldték, a nyugati emberek adományából vásárolták. Ez egy igazán csodás szék volt, az alvástól eltekintve egész nap használhatta a beteg! Korábban egy kerekesszék állt rendelkezésre, de az is egy másik minőségi osztályba tartozik. Óriási tisztelet és a gyengéd gondozás érződött az ápoló szerzetesek részéről. Bár majdnem hat éve ágyban fekvő volt, nem volt ágyneműje. A látogató orvosok és ápolónők nagyon meglepődtek a bőrének jó állapotán. Az őt ápoló szerzetesek soha nem ettek, ittak, és nem aludtak a szobában. Nagyon keveset beszélgettek, általában csak a következő teendőkről. Bárki beszélt, azt csendesesen tette.

Ez nem csak egy betegszoba volt, ahol ápoltuk őt, hanem egy templom is. Az egyik idősebb thaiföldi Ajahn megkérdezte tőlem, hogy érzem magam Luang Por mellett. Hálámat fejeztem ki a lehetőségért. Azt mondta: „De hogy érzed magad?” Azt mondtam: „Néha nagyon vidám vagyok, néha meg egyáltalán nem.” Rájöttem, hogy ez Dhamma beszélgetés lesz. Kihasználta a lehetőséget, hogy megtanítsa nekem valamit. Ezt követően azt mondta, hogy sokan félreértik, hogy mi történik Luang Por-ral. „Valójában ez csak a saṅkhāras, az összetevők egy folyamaton mennek keresztül.” Azt mondta: „Csak annyit kellene tennünk, hogy hagyjuk menni a maga útján és megszűnni, de nem tehetjük meg, mert az emberek nem értenék, és úgy gondolnák, hogy szívtelenek és kegyetlenek vagyunk, ha hagynánk meghalni. Tehát emiatt ápoljuk őt, ami szintén jó.” Azt mondta, hogy Luang Por nagyon gyakorlott volt a mettā bhāvanā-ban (szeretet-meditáció) és ezért vonzódnak hozzá az emberek, de ezzel komoly felelősség jár. „Magam részéről - mondta -, inkább hajlok az egykedvűség és a derűség felé. Nincs felelősségem és ez így könnyű.”

Tegnap reggel, amikor megérkeztem Luang Por kunyhójába, az oldalán feküdt. Hosszú ideig ültem vele szemben, nagyon tudatosan, szeretettel és kedvességgel kapcsolatos gondolatokat küldve felé. Boldog voltam és nagy áldásnak éreztem, hogy annyi időt tölthettem vele, meghallgathattam a tanításait, és beépíthettem az életembe. A reggel nagyon könnyedén és gyorsan telt el. Ültem, néztem a nyugodtan alvót és arra gondoltam, hogyan lehetne ezt a különleges időt a legjobban kihasználni. Mintha azt üzente volna: lásd mindezt anicca, dukkha, anattaként - változóként, tökéletlenként és személytelenként. Ez az, ami túlmutat mindenben és így van rendben.

### **Időtlen tanítások**

39. szám, 1997 januárjában jelent meg.

Ezeket a Dhamma-gondolatokat Luang Por Chah halálának ötödik évfordulója alkalmából tették közzé. A tanításokat Paul Breiter a 70-es években gyűjtötte össze. Tiszteletet és hála érte.

Mindenki ismeri a szenvedést - de igazán nem érti azt. Ha valóban megértettük a szenvedést, akkor a szenvedésünk véget ér.

A nyugati emberek folyton sietnek, így szélsőségesen élik meg a boldogságot és a szenvedést. Az a tény, hogy sok kilesával (szennyeződéssel) rendelkeznek, későbbiekben a bölcsesség forrása lehet.

A laikus élethez és a Dhamma gyakorlásához az embernek a világban kell lennie, de az felett kell maradnia. Sīla (erkölcs), az öt alapvető előírás, minden jó dolog szülője. Az a célja, hogy kisöpörjön minden rosszat a tudatból és eltávolítsa azt, ami szorongást és izgatottságot okoz. Amikor ezek a dolgok eltűnnek, a tudat a samādhi állapotban van. Eleinte az a dolgunk, hogy az erkölcsöt megszilárdítsuk. Gyakorold a hagyományos meditációt, ha van rá lehetőség. Néha jó lesz, néha nem. Ne aggódj miatta, csak folytasd! Ha kétségek merülnek fel, tisztában kell lenni azzal, hogy - mint minden más a tudatban – változik.

Ez a samādhi alapja, de ez még nem a bölcsesség. A munka során figyelni kell a tudatot - látni kell az érzéki kapcsolódásból fakadó rokonszenvet és ellenszenvet és nem kötődni hozzájuk. Ne aggódj az eredménytelenségek vagy az esetleges gyors előrehaladás miatt. A

csecsemő először mászik, aztán megtanul járni, majd futni, és amikor megnőtt, fél-világon át utazhat Thaiföldre.

A Dāna (nagylelkűség), ha jó szándékkal adod, boldogságot okoz neked és másoknak. De amíg az erkölcs nem teljes, az adás nem feltétlenül tiszta, mert ellophatjuk az egyik embertől, és odaadhatjuk a másiknak.

Az öröm és a szórakozás keresésének soha nincs vége, soha nem okoz elégedettséget. Olyan, mint egy lyukas víztartály. Megpróbáljuk megtölteni, de a víz folyton kifolyik. A vallási élet békéjének határozott a vége, véget vet a végtelen keresés körének. Olyan, mintha dugót dugnák a víztartály lyukába!

A világi életben, ha meditációt gyakorolsz, mások úgy néznek rád, mint egy gongra, amit nem ütnek meg, és az nem ad hangot. Úgy tekintenek rád, mint haszontalan, örült, legyőzött emberre, de valójában éppen ellenkezője az igaz.

Soha nem kérdeztem túl sokat a tanítóimtól, inkább hallgattam. Meghallgattam, mit mondtak, helyes vagy rossz volt, nem számított, csak gyakoroltam. Ugyanúgy, mint te, aki itt ülsz. Nem kell feltenned nagyon sok kérdést. Ha valaki állandó éberséggel rendelkezik, akkor figyelni tudja a saját tudatállapotát - nincs szüksége másra, aki megvizsgálja azt.

Egyszer, amikor az egyik Ajahn-nál tartózkodtam, meg kellett varnom magamnak egy köpenyt. Akkoriban még varrógép nem volt, kézzel kellett varni, és ez egy nagyon fárasztó művelet. A ruha anyaga nagyon vastag volt, a tű pedig primitív, folyton megszúrtam magam, a kezem nagyon fájt és a ruha csupa vér lett. Nehéz volt a feladat, ezért nagyon szerettem volna már befejezni. Annyira elmerültem a munkában, hogy nem is vettem észre, hogy a perzselő napon ülök, homlokomról csepegett a verejték.

Az Ajahn odajött hozzám és megkérdezte, miért ültem a napra a hűvös árnyék helyett. Mondtam neki, hogy sietek a munkával - Hová rohansz? - kérdezte. „Szeretném elvégezni ezt a munkát, hogy mehessek ülni és végezhessem a sétáló meditációt” - mondtam neki. - Mikor fejeződik be a munkánk? - kérdezte. Ó ... Ez meghökkentett.

„Világi munkánk soha nem fejeződik be” - magyarázta. „Ezekre az alkalmakra tekints úgy, mint éberség gyakorlatra, és ha már elég hosszú ideje dolgoztál, állj meg. Tedd félre és folytasd az ülő- és sétáló gyakorlataidat.



Megértettem a tanítását. Korábban, amikor varrtam, a tudatom is varrt, és amikor abbahagytam a varrást a kezemmel, gondolatban tovább folytattam azt. Amikor megértettem az Ajahn tanítását, valóban el tudtam engedni a varrást. Amikor varrtam, a tudatom varrt, és amikor letettem a varrást, a tudatom is letette azt.

Ismerd meg a jót és a rosszat akár utazol, akár egyhelyben élsz. Nem találsz békét egy hegyen vagy egy barlangban, elutazhatsz a Buddha megvilágosodásának helyére anélkül, hogy közelebb kerülnél a megvilágosodáshoz. Az fontos, hogy éber légy, bárhol is vagy, bármit is csinálsz. Nem az a kérdés, hogy mit teszel kifelé, hanem az állandó belső tudatosság és önuralom.

Fontos, hogy ne figyelj másokra, és ne hibáztasd őket! Ha szerinted helytelenül viselkednek, nem kell ezért szenvedned. Ha rámutatsz arra, hogy szerinted mi a helyes, és ők nem így gyakorolnak, engedd el őket! Amikor a Buddha mestereknél tanult és rájött, hogy a módszerük nem tökéletes, akkor se becsülte le őket. Alázattal és tisztelettel tanult a tanítóktól, komolyan gyakorolt, rájött, hogy rendszerük nem teljes, de mivel még nem volt megvilágosodott, nem kritizálta, nem próbálta kioktatni őket. Csak miután megvilágosodott,- visszaemlékezve azokra, akikkel együtt tanult és gyakorolt,- meg akarta osztani velük az újonnan felismert tudást.

Gyakoroljunk, hogy megszabaduljunk a szenvedéstől, de a szenvedéstől megszabadulni nem azt jelenti, hogy bármit megtehetsz, amit szeretnél, mindenkivel úgy viselkedhetsz, ahogy azt szeretnéd, és azt mondasz, ami neked tetszik. Ne higgy a saját véleményednek ezekben a kérdésekben. Általában az igazság egy dolog, gondolkodásunk egy másik dolog. A bölcsességnek túl kell lépnie a gondolkodáson, akkor nincs probléma. Amikor a gondolkodás haladja meg a bölcsességet, bajban vagyunk.

A taṇha (vágy) a gyakorlás szempontjából barát vagy ellenség lehet. Eleinte arra buzdít minket, hogy jöjj és gyakorolj - változtatni akarunk a dolgokon, véget vetni a szenvedésnek. De ha mindig valami olyanra vágyunk, ami még nem történt meg, ha azt akarjuk, hogy a dolgok másmilyenek legyenek, mint amilyenek, akkor ez csak további szenvedést okoz.

Néha azt akarjuk, hogy a tudatunk csendesedjen le, de az erőfeszítés csak további zavart okoz. Aztán abbahagyjuk az akarást és megjelenik a

szamādhi. És akkor a nyugodt és csendes állapotban elámulunk: „Mi folyik itt? Mi értelme van ennek?” ... És visszatér a nyugtalanság!

Az első Sanghāyanā (közösségi gyűlés) előtti napon a Buddha egyik tanítványa azt mondta a tiszteletreméltó Ānanda-nak: „Holnap közösségi-gyűlés lesz, de csak a megvilágosodottak vehetnek részt rajta.” A tisztelt Ānanda ebben az időben még nem volt megvilágosodva. Tehát úgy határozott: „Ma este meg fogom csinálni.” Egész éjjel keményen gyakorolt, megvilágosodásra törekedve. De elfáradt. Ezért úgy döntött, hogy elengedi, kicsit pihen, mert minden erőfeszítés ellenére nem jutott sehova. Miután elengedte és lefeküdt, amint a feje a párnához ért, megvilágosodott.

A külső feltételek nem okoznak szenvedést, a szenvedés a hibás megértésből fakad. Az öröm és a fájdalom érzései, szeretet és ellenszenv, érzéki kapcsolódásból ered - meg kell figyelni őket, amikor megjelennek, de ne tapadj rájuk, nem szabad, hogy sóvárgást és ragaszkodást okozzanak. Ha azt hallod, hogy az emberek beszélnek, felkavarhat téged, mert úgy gondolod, hogy elpusztítja meditációd nyugalmát, de ha egy madár csiripelését hallod, nem gondolsz rosszat. Csak engedd, hogy a hang csak hang legyen, és ne fűzz semmilyen értelmet hozzá és ne értékeld!

Nem szabad sietned vagy rohannod a gyakorlással, hosszú időre kell tervezni. Minden helyzetben gyakorolhatunk, legyen szó éneklésről, munkáról vagy konyhókban való ülésről. Nem kell speciális helyeket keresni a gyakorláshoz. Félig helyes, de félig rossz is, ha egyedül akarsz gyakorolni. Nem mondom azt, hogy nem támogatom a sok ülő meditációt (samādhi), de tudnod kell befejezni - hét nap, két hét, egy hónap, két hónap után -, majd visszatérni az emberi kapcsolatokhoz és helyzetekhez. Ekkor jön a bölcsesség, a túl sok samādhi gyakorlásnak következménye az, hogy megőrülsz. Sok szerzetes, aki egyedül akart lenni, elment és egyedül is halt meg!

Azt a vélekedést, hogy a formális gyakorlás a teljes és egyetlen módja a gyakorlásnak, tekintet nélkül az ember átlagos élethelyzetére, a meditáció mámorának hívhatjuk.

A meditáció bölcsé teszi a tudatot. Meditálhatsz bárhol, bármikor és bármilyen testtartásban.

**Ajahn Chah születésnapja**

46. szám, 1998. októberben jelent meg.

Ajahn Viradhammo, küldte ezt a levelet az Új-Zélandi közösségnek. Ebben beszámolt Ajahn Chah születésnapj ünnepségéről, amit Wat Pah Pongban tartottak közvetlenül Luang Por halála előtt.

A születésnapj ünnepség a Wat Nong Pah Pongban megható tisztelgés volt Luang Por előtt. 16-án délután több mint 600 szerzetes és szerzetesjelölt valamint fehéreköpenyes apáca és laikus gyűlt össze a konyhó köré. A füves területet elborították a sárga köpenyek.

Luang Por- t kitolták kerekesszékében. Mindnyájan meghajoltunk, majd Ajahn Mahā Amon vezetésével elénekeltük a „Mahā There pamādena...” - t. Majd meglepetésemre Luang Por hangja hangzott fel (egy kazettát játszottak a hangszórón keresztül): „Yathā vārivahā...” Luang Por ült székében (nem tudott már felállni), és bár nem láttam tisztán az arcát, biztos vagyok benne, hogy óriási erőfeszítéseket tett, hogy kifejezze háláját. Mindez nagyon megindító volt.

Egy idő után ismét mindnyájan meghajoltunk, és Luang Por- t visszavitték az ágyába, ahonnan már az elmúlt hat évben nem tudott felkelni. Az éjszaka folyamán énekeltünk és Dharma beszédeket hallgattunk. A meditációs terem zsúfolásig megtelt laikusokkal és a szerzetesekkel. Sokan kívül rekedtek. Thaiföld északkeleti része különleges hely, itt még mindig nagyon sok ember hatalmas odaadással és őszinteséggel gyakorolja és éli meg a vallását.

Éjfél után esni kezdett, és hajnalban már mindenhol magasan állt a víz (rendkívül nedves év volt). Reggel az étkezés előtt ajándékot kapott nyolcvan idősebb szerzetes, akik nyolc különböző kolostorból érkeztek. Mindenki kapott egy tálat, egy köpenyt, szúnyoghálót és egy fehér ruhát. A Bangkokból jött laikusok 108 darab ajándékcsomagot készítettek el. A buddhista odaadás és nagylelkűség elképesztő volt.

A felajánlás után alamizsnát gyűjtöttünk Luang Por múzeuma körül sétálva. A szerzetesek sora a régi közösségi teremtől a múzeumig terjedt. Nagy volt a sár és a végtelennek tűnő laikusok köre rizst kínált a tálakban. Amikor az étkezés végül megkezdődött, hat sor szerzetes és szerzetesjelölt ült az étkezőteremben. Az étkezés után volt még néhány formáság,

búcsúbeszéd, ezután az összes látogató visszatért a kolostorokba. Ezzel a tisztelgés véget ért, és azt kívántam, bárcsak itt lehetnétek velem.

Luang Por állapota változó, de általános vélemény szerint egyre gyengébb. A legjelentősebb különbség az előző évhez képest a szemén volt látható. Bár a szemét időnként kinyitja, de már nem igazán figyel. Az egyik ápoló szerzetes azt mondta, hogy néha még körülnéz, de ez egyre ritkább. Bármilyen is a fizikai állapota, gyakorlásának és tanításának ereje megkérdőjelezhetetlen. Ugyanilyen lenyűgöző az elkötelezettség, amellyel az emberek az általa kijelölt úton haladnak. Sok dolgunk van, és Luang Por példája arra készíti az embert, hogy mind a szabadság, mind a szenvedés forrását kutassa.

#### Néhány záró szó

67. szám, 2004 januárjában jelent meg.

Kivonat egy beszédből, amelyet Luang Por Chah mondott a szerzetesek és laikusok nagygyűlésén a Wat Nong Pah Pongban, Paul Breiter fordítása.

Minden otthonban és minden közösségben, függetlenül attól, hogy városban, vidéken, az erdőkben vagy a hegyekben élünk - azonosak vagyunk abban, hogy átéljük a boldogságot és a szenvedést, de sokunknak nincs menedéke, mezője vagy kertje, ahol ápolni tudná a tudat pozitív tulajdonságait. Nem értjük tisztán, hogy miről szól az élet, és mit kellene tennünk. A gyermekkortól az ifjúságon keresztül a felnőttkorig azt tanuljuk, hogy hajszoljuk az élvezeteket és élvezzük az érzéki örömeket, soha nem gondoljuk, hogy veszély fenyeget az életünk során, a család alapításakor és így tovább.

Sokunk életéből hiányzik az erényesség és Dhamma, nem hallgatjuk meg a tanításokat és nem gyakoroljuk a Dhammát. Ennek az a következménye, hogy kevés a bölcsesség az életünkben, minden visszafejlődik és elkorcsosul. A Buddha, a Legfőbb Tanítónk szeretetteljes kedvességgel (mettā) viszonyult az érző lényekhez. Rávezette a jó családok fiait és lányait, hogy tanulmányozzák, gyakorolják és ismerjék meg az igazságot. Megtanította őket a tanítás létrehozására és terjesztésére, valamint arra, mutassák meg az embereknek, hogyan kell boldogan élni a mindennapi életükben. Megtanította a megfelelő megélhetési módokat, hogyan legyenek

mérsékeltek és takarékosak a pénzügyek terén, és minden ügyben járjanak el gondosan.

A Buddha azt tanította, hogy bármennyire szegények is vagyunk, nem szabad hagynunk, hogy elszegényedjen a szívünk és koplaljon a bölcsességünk. Még ha árvizek is árasztják el a mezőket, falvainkat, otthonainkat, és nem tudunk semmit sem megmenteni, ne engedjük, hogy az árvizek legyőzzék a tudatunkat. A tudat elárasztása azt jelenti, hogy nem vagyunk éberek és nem ismerjük a Dhammát.

Még akkor is, ha a víz újra meg újra elárasztja a mezőket, vagy ha tűz pusztítja el otthonunkat, akkor is megvan a tudatunk. Ha tudatunk érényessége és a Dhamma megvan, akkor bölcsességünk segítségével felállhatunk, és új életet kezdhetünk. Szerezhetünk ismét földet, és újra gazdálkodhatunk.

Igazán hiszem, hogy ha meghallgatod a Dhammát, elgondolkozol rajta és megérted, akkor véget vethetsz szenvedésednek. Tudod mi a helyes cselekedet, mit kell tenni, mit kell használni, és mitől kell tartózkodnod. Életed az erkölcsi előírások és a Dhamma szerint élheted, bölcsesség segítségével intézheted a világi ügyeidet. Sajnos a legtöbbünk nem így él.

Emlékezzünk rá, hogy amikor a Buddha a Dhammát tanította és elmondta a gyakorlás módját, nem akarta megnehezíteni életünket. Azt akarta, hogy fejlődjünk, jobba és ügyesebbé váljunk. De nem halljuk meg ezt. Ez meglehetősen rossz hozzáállás. Olyan ez, mint egy kisgyerek, aki nem akar fürödni télvíz idején, mert túl hideg van. Annyira bűdös, hogy a szülők éjjel nem tudnak aludni, ezért megragadják és megfürdetik. Őrült módra sír és átkozza apját és anyját. A szülők és a gyermek eltérően látják a helyzetet. A gyermek számára túlságosan kényelmetlen a fürdés télen. A szülők számára a gyermek szaga elviselhetetlen. A két nézetet nem lehet összeegyeztetni.

A Buddha meg akart minket változtatni. Szerette volna, ha szorgalmasan és keményen dolgozunk, jól, hatékonyan és elkötelezetten járunk a helyes úton. Ne légy lusta, tégy erőfeszítést!

Tanítása nem olyasmi, ami bolonddá vagy haszontalanná tesz minket. Megtanítja, hogyan kell fejleszteni és alkalmazni a bölcsességet arra, amit csinálunk: dolgozunk, gazdálkodunk, családot nevelünk és pénzügyeinket kezeljük. Ha világi életet élünk, oda kell figyelniük és meg kell ismerniük a világ szabályait, különben szörnyű helyzetbe kerülhetünk. Ha biztosítva van a megélhetési lehetőségünk, a házuk és a birtokunk, a tudatunk

nyugodt és kiegyensúlyozott lehet, rendelkezünk a szellem energiájával, hogy segítsünk magunkon és segítsünk egymásnak. Ha valaki ételt és ruházatot adományoz és menedéket nyújt a rászorulóknak, ez szeretetteljes kedvesség. Úgy látom, hogy a szeretet és kedvesség szellemében adni a dolgokat sokkal jobb, mintha profitért adom el azokat. A metta (szeretet) azt jelenti, hogy nem kívánunk magunknak semmit. Csak azt akarjuk, hogy mások boldogságban éljenek.

Amikor a Dhamma szerint élünk, nem kell aggódnunk, amikor visszatekintünk arra, amit tettünk. Csak jó kammát teremtünk. Ha rossz kammát hozunk létre, később az eredmény nyomorúság lesz. Tehát figyeljünk és gondolkozzunk, ekkor meglátjuk, hogy honnan származnak a nehézségeink. Vittel már valamit a mezőkre vállon hordozható rúdon? Ha túl nehéz a teher elöl, kényelmetlen cipelni? Ha túl nehéz hátul, kényelmetlen cipelni? Melyik módszer a kiegyensúlyozott és melyik a kiegyensúlyozatlan? Ha jól csinálod, akkor meglátod.

A Dhamma ilyen. Van ok és következmény – teljesen világos. Ha a rakomány kiegyensúlyozott, könnyebben szállítható. Higgadt hozzáállással a családi kapcsolatok és a munkánk kiegyensúlyozott lesz. Akkor is, ha nem vagy gazdag, tartsd nyugodtan a tudatod, nem kell szenvedned.

Amíg még élünk, addig van értelme beszélni ezekről a dolgokról. Ha nem hallod a Dhammát amikor ember vagy, akkor nem lesz több esély. Gondolod, hogy az állatoknak meg lehet tanítani a Dhammát-t? Az állat élete sokkal nehezebb, mint a miénk, varangyként vagy békaként, disznóként vagy kutyaként, kobraként vagy vipereként, mókusként vagy nyúlként születtek. Az emberek megölik, legyőzik, elkapják vagy tenyésztik azért, hogy megegyék őket. Tehát csak emberként van ez az esélyed a Dhamma-val foglalkozni. Mivel még élünk, most itt az ideje, hogy megvizsgáljuk és javítsuk hozzáállásunkon. Ha a dolgok nehezek, próbáld meg elviselni egyelőre a nehézségeket, és élj helyes módon, amíg egy nap meg nem tudod csinálni. Így lehet gyakorolni a Dhammát.

Emlékeztetek arra, hogy bölcsen és etikus módon éld az életedet! Bár eddig is csináltál dolgokat, vess egy pillantást rá és vizsgáld meg, hogy jó-e az, amit csinálsz! Ha rossz utat követtél, add fel! Hagyj fel a rossz megélhetéssel! Keress olyan megélhetést, ami jó és tisztességes, ami nem árt másoknak, és nem árt önmagadnak vagy a társadalomnak! Ha helyes a megélhetésed, tudatod nyugodt lesz.

Töltsük az időnket hasznosan jelenben. A Buddha szándéka is ez volt: haszon ebben az életben, haszon a jövőben. Gyermekkorunktól tanulunk, hogy biztosítani tudjuk megélhetésünket, el tudjuk tartani magunkat, és ha eljön az ideje, alapíthassunk családot és ne éljünk szegénységben. De néha hiányzik a felelősségteljes hozzáállás. Ehelyett az élvezeteket keressük. Bárhol is van egy fesztivál, sport-mérkőzés vagy koncert, már indulunk is, akkor is, ha itt a betakarítás ideje. Az öreg emberek unokáikkal mennek, hogy meghallgassák a híres énekesnőt. „Hová igyekszel, nagymama?” „Elviszem a gyerekeket, hogy hallják a koncertet!” Nem tudom, hogy a nagymama viszi-e a gyerekeket, vagy a gyerekek viszik-e őt. Nem számít, milyen hosszú vagy nehéz út, újra és újra utaznak. Azt mondják, hogy unokáikat viszik el, de az igazság szerint ők maguk akarnak elmenni. Így töltik az idejüket. Ha meghívod őket a kolostorba, hogy hallgassák meg a Dhammát, hogy megismerjék, mi a helyes és mi a helytelen, akkor azt mondják: „Te menj előre. Itthon akarok maradni és pihenni... Fáj a fejem.. fáj a hátam... fáj a térdem... Igazán nem érzem jól magam... ”De ha népszerű énekes érkezik vagy izgalmas mérkőzés várható, akkor siet, hogy felkeltse a gyerekeket. Akkor már nincs semmi baj. Néhány ember így viselkedik. Komoly erőfeszítéseket tesznek, ám csak szenvedést és problémákat okoznak maguknak. A zűrzavart, homályt és mámort keresik a káprázat útján.

A Buddha azt tanítja, hogy teremtsük meg magunknak még ebben az életben a végső hasznot, a szellemi jólétünket. Csináld meg most, ebben az életben! Olyan tudást keressünk, amely segít abban, hogy jól élhessük az életünket, lehetőségeink felhasználásával és szorgalommal dolgozzunk a megfelelő megélhetésünkért!

A Buddha megtanított minket meditálni. A meditáció során a szamādhit kell gyakorolni, ami azt jelenti, hogy a tudatot megnyugtatjuk és békéssé tesszük.

Olyan ez, mint a víz a medencében. Ha folyton belerakunk dolgokat és felkeverjük, akkor zavaros lesz. Ha hagyod a tudatod, hogy folyton gondolkodjon és aggódjon a dolgok miatt, soha nem látsz semmit világosan. Ha hagyjuk, hogy a medencében a víz leülepedjen és mozdulatlaná váljon, akkor mindenféle dolgot látunk meg benne. Amikor a tudat stabil és nyugodt marad, a bölcsesség látja a dolgokat. A bölcsesség megvilágító fénye meghalad minden más fényt.

Amikor a tudat gyakorolja a samādhit, először azt gondoljuk, hogy könnyű lesz, de amikor ülünk, fáj a lábunk, fáj a hátunk, fáradtnak érezzük magunkat, izzadunk és viszketünk. Elkecseregünk azt gondolva, hogy a samādhi olyan távol van tőlünk, mint az ég a földtől. Nem tudjuk, mit tegyünk, eláraszt bennünket a zavarodottság, de ha valamilyen segítséget kapunk, apránként könnyebbé válik.

Olyan ez, mint a városi ember, aki gombát keres. Azt kérdezi: „Honnan vannak a gombák?” Valaki azt mondja neki: „A földön nőnek.” Ezért felvesz egy kosarat és elindul egy vidéki sétára, arra számít, hogy a gombákat az út szélén találja. Sétál és sétál, hegyekre mászik és mezőket kutat át anélkül, hogy gombára lelne. Egy falusi ember, aki korábban már szedett gombát, tudja, hogy hol kell keresni. Tudja, hogy melyik erdő melyik részébe menjen. A városi ember csak azt tapasztalta, hogy a gomba a tányérján van. Hallotta, hogy a földön nőnek és azt hitte, hogy könnyű megtalálni őket, de nem sikerült.

Te, aki idejössz, hogy gyakorold a samādhi-t, fárasztónak érzed. Nekem is voltak gondjaim. Gyakoroltam egy Ajahn-nal, és ülés közben azt lestem 'Ó! Mikor hagyjuk már abba? Ismét lehunytam a szemem, és tovább túrtam. Úgy éreztem, meg fog ölni. Folyamatosan nyitogattam a szemem, de az Ajahn csak ült és ült. Egy óra, két óra. Már a halálomon voltam, de az Ajahn csak nem mozdult. Egy idő után féltem az ülésektől. Amikor eljött a gyakorlás ideje, rettegtem.

Amikor újak vagyunk benne, a samādhi gyakorlása nehéz. De így van ez mindennel. Minden nehéz, ha nem tudjuk, hogyan kell csinálni. Ez az akadályunk, de gyakorlással ez megváltozhat. Ami jó, végül legyőzhető és felülmúlhatja azt, ami nem jó. Hajlamosak vagyunk kétségbe esni - ez egy normális reakció, és mindannyian átéljük. Ezért fontos, hogy ne hagyjuk abba a gyakorlást. Olyan ez, mintha ösvényt vágnál az erdőben. Eleinte nehezen megy, sok az akadály, de ismét visszatérünk a munkához és újra és újra megtisztítjuk az utat. Egy idő után, amikor levágtuk az ágakat és eltávolítottuk a farönköket, a talaj szilárd és simává válik. Kényelmes ösvényünk lesz az erdőn való sétáláshoz. Pontosan így van ez, amikor a tudatot képezzük. Ha kitartasz, a tudat megvilágosodik.

A Buddha azt akarta, hogy keressük a Dhammát. Ez a fajta tudás a legfontosabb. A tudás vagy tanulás bármilyen formája, amely nem áll összhangban a buddhista úttal, magában rejti a szenvedést. A Dhamma



gyakorlásával túljutunk a szenvedésen. Ha nem is tudjuk teljes mértékben megszüntetni a szenvedést, akkor legalább egy lépést tegyünk meg felé.

Amikor problémák merülnek fel, emlékeztess magad a Dhammára! Gondolj arra, amit az útmutatóink tanítottak neked. Megtanították, hogy engedd el, add fel, tedd le a dolgokat, megtanították arra, hogy harcolj és küzdj, hogy megoldhasd a nehézségeket! A Dhamma, amit most hallgatsz, a problémák megoldására való. A tanítás azt mondja neked, hogy Dhammával megoldhatod a mindennapi élet gondjait. Emberként születünk, ezért lehetőségünk van, hogy boldog tudattal éljünk.

### **Harminc évvel később**

80. szám, 2007 júliusában jelent meg.

Kérdések és válaszok Ajahn Sumedho-val

K: 30 év telt el, mióta Luang Por Chah-nal eljöttél Angliába. Miért költöztél el Thaiföldről?

V: 1975-ben az amerikaiak kivonultak Vietnamból, Laoszból és Kambodzsából – elhagyták az egész francia Indokínát. Ezekben az országokban a kommunisták vették át a hatalmat, és létezett egy „dominóelmélet”, ami szerint úgy gondolták, hogyha egyszer ezek az országok elesnek, az egész Délkelet-Ázsia követi őket. Sokan attól féltek, hogy Thaiföld lesz a következő. A nyugatiak részére létrehoztuk a Wat Pah Nanachatot. Vezető szerzetes voltam, akkoriban 20 nyugati szerzetes volt velem. Emlékszem, azon gondolkodtam: „Mi történik velünk, ha Thaiföldre megjönnek a kommunisták?” Soha nem foglalkoztatott a gondolat, hogy elmenjek, de most felmerült ez a lehetőség.

Röviddel ezután hazahívtak, mert anyám nagyon beteg lett és úgy gondolták, hogy meghalhat. Úgy tűnt, hogy otthon maradok. Arra gondoltam: „Ha érdeklis az embereket, talán alapíthatok egy buddhista kolostort.” Szüleimmel Dél-Kaliforniában töltöttem egy kis időt, és miután az anyám jobban lett, továbbutaztam Ven Varapanno (Paul Breiter)-hoz New Yorkba, Buddhista csoportokhoz mentem el Massachusettsben, ahol Jack Kornfield és Joseph Goldstein éppen megalapította az Insight Meditációs Társaságot. Egyértelműen látszott, hogy nem szerzeteseknek való hely volt. Láttam, hogy az Államokban nem történt semmi olyan dolog, ami miatt az emberek érdeklődnének egy kolostor indítása iránt.

Londonon keresztül kellett Thaiföldre utaznom, itt találkoztam George Sharp-pal. Ő volt az English Sangha Trust (EST) elnöke, és nagyon érdeklődött irántam. A Hampstead Viharában laktam, amit bezártak, de most kinyitotta nekem. A három nap alatt, amíg ott voltam, minden este eljött, hogy beszéljünk. Végül megkérdezte, megfontolnám-e, hogy Angliában maradok. Azt válaszoltam: „Nos, nem tudok válaszolni erre a kérdésre, meg kell kérdeznem a tanítómat, Luang Por Chah-ot Thaiföldön.” Meg is tettem, néhány hónappal később, meghívtuk Luang Por Chah-t, aki elfogadta ezt és 1977. május 6-án érkeztünk meg Londonba.

K: Az volt az ötleted, hogy ha Thaiföldet elfoglalják a kommunisták, akkor ez lehet a szerzeteshagyomány megőrzésének egyik módja?

V: Igen. Az is lenyűgözött, hogy az angol Sangha Trustot már 20 évvel ezelőtt, 1956-ban megalapították, és bár mindenféle dolgot kipróbáltak, lényegében a szándékuk egy angol buddhista szerzetesrend támogatása volt. George Sharp komolyan elhatározta, hogy arra ösztönöz néhány buddhista szerzetest, hogy jöjjenek Angliába. Néhány évvel ezelőtt megismerkedett Tan Ajahn Maha Boowa-val és Ajahn Pañnavaddhival, amikor azok Londonba látogattak. Konzultált velük arról, hogyan lehetne szerzeteseket hozni és létrehozni egy buddhista közösséget. Ajahn Maha Boowa azt javasolta, hogy várjanak addig, amíg el nem jön az alkalmas időpont. Ekkor George bezárta a Hampstead Vihárát és várta a megfelelő lehetőséget. Nem engedte senkinek másra használni az épületet. Azt hiszem, lehetőséget látott bennem. Ajahn Chah nagyon sikeres volt a nyugatiak kiképzésében és egyes módszerekkel támogatta a nyugati emberek szerzetesekké válását. Wat Pah Nanachat akkoriban egy zseniális alkotás volt, hasonló sem volt hozzá. Ez Luang Por Chah gondolatai alapján alakult.

. K: Mi volt Ajahn Chah véleménye a Thaiföldről költözés ötletéről?

V: Amikor visszatértem Thaiföldre, meséltem neki, és szokása szerint nem foglalt állást egyik vagy másik irányba sem. Úgy tűnt, érdekelte, de nem érezte szükségét, hogy tegyen érte valamit. Ezért volt fontos, hogy George Sharp ellátogasson Thaiföldre és Luang Por Chah találkozzon vele. George teljesen nyitott volt az Ajahn Chah javaslataival kapcsolatban. Nem volt saját terve, de szívesen támogatott volna egy Angliában élő Theravādin szerzetes csoportot. **S**ok kudarcot látott Angliában az elmúlt húsz évben és bár sokan jó szándékkal dolgoztak, úgy tűnt, hogy a dolgok csak nem

sikerültek. Angolok utaztak Thaiföldre és néhány évig gyakoroltak. Felszentelt szerzetesként érkeztek vissza. Egyenesen bedobták őket a mélyvízbe, tanítóként próbálták működni, de nem voltak készek erre a feladatra. Nem volt szerzetesi tapasztalatuk, csak egy rövid ideig tartózkodtak egy bangkoki kolostorban. George le volt nyugózva, hogy addigra már jó néhány éves képzést kaptam a thaiföldi szerzetesek rendszerében és a Thai erdei hagyományban, tehát nem voltam újonc - bár ha meggondoljuk, amikor Angliába érkeztem, összesen csak tíz elvonuláson voltam túl. Nem hiszem, hogy egy tíz elvonuláson részt vett szerzetes manapság fontolóra venne egy ilyen akciót, amire én készültem! Ajahn Khemadhammo pár héttel korábban jött, majd Ajahn Chah és én együtt érkeztünk meg május 6-án. Később Ajahns Ānando és Viradhammo is megjött, ők előzőleg elmentek családjukhoz Észak-Amerikába. Azt kértem, hogy maradjanak velünk és ezzel Ajahn Chah is egyetértett, kezdetben mi négyen alkottuk a közösséget.

Kérdés: Ajahn Chah mikor döntött úgy, hogy igen, rendben, akkor működni fog?

V: Amikor George Sharp Thaiföldön találkozott velem, Ajahn Chah egyfajta próbára tette. Figyelte George -ot, megpróbálta kitalálni, milyen ember. George-nak utolsóként a sorban meg kellett ennie a maradékot valami régi zománccsészből, amiben chipsek voltak, miközben a cementpadlón ült a kutyák között. George meglehetősen finom londoni úriember volt, de Ajahn Chah ebbe a helyzetbe hozta, és úgy tűnt, hogy elfogadja. Sosem hallottam panaszkodni. Később találkoztak, ekkor George hivatalosan meghívta, és Luang Por Chah elfogadta azt. Megegyeztünk abban, hogy ő és én májusban Londonba látogatunk.

Nagyon kíváncsi voltam, mivel Thaiföldön megkérdőjelezhetetlen tekintély volt Luang Por Chah, azon gondolkodtam, vajon hogyan reagál egy nem buddhista országban való tartózkodás során. A szerzetesi szabályok Thaiföldön eligazították, de más országban erre nem számíthat. Lenyűgözött az a mód, ahogy az Angliában töltött idő alatt Luang Por reagált a számára új helyzetekre. Úgy tűnt, semmi sem zavarja. Érdeklődő és kíváncsi volt. Figyelte az embereket, hogy lássa, hogyan viselkednek. Tudni akarta, miért csinálják így vagy úgy. Semmi nem izgatta fel. Úgy tűnt, mint aki csak jár- kel ebben a világban, és ügyesen alkalmazkodik egy

olyan kultúrához és éghajlathoz, amelyet még soha nem tapasztalt, egy olyan országban, ahol nem értette amit mondanak.

Nagyszerűen teremtett kapcsolatot az angol emberekkel, bár nem beszélt angolul, de természetes szeretetének melege elegendő volt ehhez. Karizmatikus ember volt, akár Thaiföldön, akár Angliában volt, és úgy tűnt, hogy nagyjából ugyanaz a hatása az emberekre.

Minden reggel alamizsna-gyűjtő útra mentünk Hampstead Heath-be. Jöttek a thai emberek - Tan Nam és a felesége, itt találkoztunk velük. Egész éven keresztül támogattak bennünket. Szívélyes volt a fogadtatásunk. George Sharp egyik gondolata egy erdei kolostor alapítása volt. Úgy érezte, hogy a Hampstead Vihár az a hely, amely nem fejlődhet. Sok múltbeli kudarc és csalódás társult hozzá, ezért úgy gondolta, hogy eladja, hogy vidéken keres helyet, amely alkalmas lenne egy erdei kolostor számára. Luang Por Chah az javasolta, hogy egyelőre maradjunk a Hampstead Viharában és majd meglátja, hogyan tovább. Indulásnak megfelelő helynek tűnt. De a cél mindig az volt, hogy innen költözzünk el és találjunk egy erdőt.

K: Biztos voltál benne, hogy működni fog? Milyen érzéseid voltak, miután Luang Por Chah távozott?

V: Nem tudtam, hogy mi fog történni, és azt se, hogy milyen problémák vannak az angol Sangha Trust-tal kapcsolatban. Nagyon naiv voltam. De értékeltem George Sharp erőfeszítéseit, szándékait és a jogi felépítés is jónak tűnt: a Szangha támogatására létrehozott alapítvány. Úgy láttam, hogy George-nak komoly tervei vannak, ahelyett, hogy meditációs tanárt látott volna bennünk, vagy csak arra használt volna minket, hogy Európában elterjesszük a buddhizmust, tisztáztuk az elején, hogy ha csak meditációt gyakorolni jövünk és nem fogunk tanítani, akkor ezt is támogatják. Tehát a kezdetektől fogva egyértelművé vált, hogy az emberek nem kényszerítenek minket, hogy teljesítsük igényeiket és elvárásaikat. Nagyon jó helynek tűnt Thaiföldön kívül elindulni.

Amikor Luang Por Chah távozott - csak egy hónapot volt velünk -, megígértette velem, hogy öt évig Angliában maradok. Azt mondta: "Öt évig nem térhetsz vissza Thaiföldre."

K: Szóval attól a pillanattól hitt a tervben?

V: Úgy tűnt, minden tekintetben támogatja. Azt mondtam, hogy meg fogom csinálni, és azt terveztem, hogy maradok.

George Sharp

Azt hiszem, 1976 júniusában csengett a telefon, és Ajahn Sumedho volt. A telefonszámomat Thaiföldön Ajahn Pañnavaddho adta meg, aki azt javasolta, hogy hívjon fel, ha segítségre van szüksége Londonban. "Tudnál adni nekem egy helyet, ahol lakhatnék néhány napig?" kérdezte. Azt mondtam: "Oké, küldök neked taxit" Három napig volt ott.

Bár sok munkám volt, de éjfélig beszélgettünk. Mesélt nekem az erdei hagyományról. Nagyon érdekelt, és végül azt mondta: „Meghívlak, hogy gyere el Thaiföldre, és találkozz a tanítómmal!” Azt mondtam, hogy szívesen mennék, és ugyanezen év novemberében felszálltam egy repülőgépre, és elmentem Thaiföldre.

Arra gondoltam, hogy Ajahn Chah beleegyezik abba, hogy alapítsunk egy kolostort Angliában, és úgy éreztem, hogy bízik Ajahn Sumedhoban. Valójában egy alkalommal, amikor Ajahn Sumedho fordította, azt mondtam Ajahn Chahnak: „Ez valóban meglehetősen nagy vállalkozás, és őszintén szólva, a tiszteletreméltó Sumedhónak nagyon nehéz lesz ezt megcsinálni. Most nem tudok semmit a tiszteletreméltó Sumedhóról. Nem ismerem. De te Ajahn Chah, nagyszerű tanító és híres vagy, egy ilyen hírnévvel ennek a vállalkozásnak esélye lehet, hogy elterjedjen a buddhizmus nyugaton. Mit mondhat nekem, hogy bizalmam legyen a tiszteletreméltó Sumedho-ban?” Ajahn Sumedhónak mindezt le kellett fordítania. Ajahn Chah azt mondta: „Nem hiszem, hogy megházasodik.” Ez a mondat győzött meg, mert az összes korábbi szerzetes ezt tette Angliában a Hampstead Viharában.

Hazajöttem azzal a tudattal, hogy Ajahn Chah Angliába jön, és négy szerzetest hoz magával. Egy közösséget hozott Angliába. Ránéztek a Haverstock-hegyre, és végiggondolták, érdemes-e maradni vagy sem. Ennyi történt. A végén azt mondta a szerzeteseknek, hogy maradjanak.

Ajahn Sundara

Reggel 8 órakor kezdtem el főzni a Hampstead Vihāra konyhájában, hogy 10.30-kor felszolgálhassam az ételt. Anāgārikas Phil (Ajahn Vajiro) és Jordánia (Ajahn Sumano) figyelte, ahogy elkészítem a kedvenc fogásaimat, és segítettek eligazodni e furcsa helyen. Nagyon igyekeztem, hogy tökéletes legyen minden! Miután feltálaltam a szerzeteseknek az ennivalót, annyira ideges voltam, hogy lerohantam a földszintre és elszaladtam. Fogalmam sem volt arról, hogy mik a buddhista szokások: ilyenkor áldást énekelnek, elosztják az ételt stb.

Amikor először hallottam Ajahn Sumedho beszédét a thaiföldi erdei szerzetesek életéről, megdöbbsentem, mert régen elképzeltem a beszédben leírt életet, ahol az intelligencia és az egyszerűség, a türelem és az életerő, a humor és a komolyság, bolondozás és bölcsességek mind együtt létezhetnek. Egy későbbi beszélgetés során azt mondta: „Fontos tudni, hogy hol van a világ, ugye?” Leesett a tantusz: „Én vagyok a világ!” Ezt az igazságot sokszor olvastam és hallottam, de valóban ebben a pillanatban értettem meg igazán. Ekkor döntöttem el, hogy megpróbálkozom a szerzetesi élettel. Nem egy apáca életére vágytam, hanem a Buddha tanainak elsajátítása és az életembe való átültetése motivált. Éreztem, hogy megtaláltam az utamat.

Ajahn Vajiro

„Erdei szerzetesek Londonban”, ezt hallottam. Nagyon izgatott lettem a hírtől. Kerékpárral mentem el a Haverstock-hegy felől a 131-es számú házig. A második emeleten lévő meditációs szoba a teljes emeletet elfoglalta. Amikor Ajahn Chah ott tartózkodott, a szoba zsúfolásig megtelt emberekkel. A beszélgetések hosszúak voltak, de mindig nagyon érdekesek. Utána teát szolgáltak fel az alagsorban.

Különösen megdöbbsentett a szerzetesek egymáshoz és különösen Ajahn Chah-val való kapcsolata. Szépnek találtam azt a figyelmet és azt a gondoskodást, amelyet a tanítójuk iránt tanúsítottak. Emlékszem, hogy dacosan azt gondoltam: „Az biztos, hogy én soha nem fogok meghajolni”, és néhány hetes figyelés és hallgatás után arra kértem Ajahn Sumedho-t, tanítson meg meghajolni.

1978 elején a Hampstead Viharában éltem, a hely fizikailag zsúfolt és kaotikus volt. Gyakran hat ember aludt a legfelső emelet közös szerzetesjelöltek és a laikusok szobájában. A főépületben két WC volt, egy zuhanyzó, egy apró konyha és a konyha melletti kicsi pincehelyiség, az adományok szobája. A Dhamma kisugárzása tette elviselhetővé a körülményeket. Kora reggel és este is voltak Dhamma-beszédek.

A beszédek legfőbb témája a bizonytalanság volt, az, hogy a dolgok folyamatosan változnak. Ezen kívül arról tanítottak, hogy bízunk abban, hogyha az erényeket lankadatlanul műveljük, akkor a változásunk áldássá válik.

# Televízió interjú

## Interjú Ajahn Vajiro-val

Egy francia televíziós csatorna műsorán szerepelt.

K: Hogyan találkoztál az erdei szerzetesi hagyománnyal?

V: Érdeklődtem a meditáció iránt és 1975-ben hallottam először az erdei hagyományról. 1977-ben megtudtam, hogy Londonba érkeztek a thaiföldi szerzetesek és elmentem hozzájuk. Felkérték őket, hogy maradjanak Angliában, hogy szerzetesként éljenek itt.

K: Jól ismerted Ajahn Chah-t. Milyen emlékeid vannak róla?

V: Nem állíthatom, hogy jól ismertem őt. Akkor egyáltalán nem beszéltem thai nyelven, és soha nem éltem vele sokáig.

1977-ben találkoztam vele az első londoni útja során. Megdöbbsentett, mennyire könnyedén kezel bármilyen számára szokatlan helyzetet. 1979-ben újra eljött Angliába, én akkoriban már a szerzetesi közösség tagja voltam. Azért jött, hogy megnézze a négy szerzetes hogyan boldogul az Egyesült Királyságban. Éppen akkor valaki erdei telket ajánlott fel a szerzeteseknek, és az erdőhöz közel egy elhagyatott házat vásároltak. Ajahn Chah jóváhagyta a költözést, bár látta, hogy a ház nem túl kényelmes. Gyakran mondta, hogy a kolostor alapítása nehéz, de könnyebb, mint a kolostor helyrehozása és karbantartása, ami nehezebb, és végül: a legnehezebb, ha jó és bölcs szerzetesek élnek a kolostorban.

Sofőrként vettem részt azon a túrán, amit az Egyesült Királyságban tett. Egészen Edinburgh-ig utaztunk egy nagyon lassú kisteherautóval. Nem panaszkodott és türelmes volt az egész úton. Humora sosem hagyta el miközben tanított. Az étkező tálamat szárítottam, odajött hozzám és a tolmács segítségével elmagyarázta a tál gondozásának minden szakaszát. Végül azt mondta: „Megtanítottam, hogyan vigyázz a táladra. Ajahn Sumedho megtanítja, hogy érd el Nibbánát.” Így tanított engem, és közvetett módon Ajahn Sumedho-t is, aki hallótávolságon belül volt.

Később, amikor már Thaiföldön voltam, a szerzetesi felavatásomra vártam. Ez az upasampadā ünnepségen történik meg. 1980 elején, régóta jelölt voltam már, úgy kezdtem, mint minden thaiföldi idegen. Négy fiatal jelölt várta a felavatását. Ajahn Chah azonban csak nem jelölte ki a napot. Számos alkalommal kérdeztük: „Mikor rendezik meg az ünnepséget?”, csak

nem kaptunk választ. Aztán egy este azt mondta: „Menj és készítsd el a meditációs termet, ma este megcsináljuk.” Ez öt óra körül volt. Egyszerű és csendes esti csillagfényes ünnepség volt. Ez a nap a születésnapom volt. A mai napig nem tudom, tudta-e ezt Ajahn Chah és ha tudta, egyáltalán fontosnak tartotta-e.

K: Kérem, térjünk vissza ehhez az ön által képviselt erdei szerzetesi hagyományhoz. Mondana néhány szót arról, mikor született és milyen körülmények között?

Az erdei szerzetesi hagyomány nem korlátozódik Thaiföldre, és valamilyen formában létezett a Buddha idejében is.

K: Mondja el, kérem ennek a hagyománynak a sajátosságait!

V: Az erdei hagyományának ez az ága, amelyhez én tartozom, Wat Pah Pong, kitűnő közösségként működik. Közösén dolgoznak. Úgy tűnik, hogy Ajahn Chah nagyszerű lehetőséget teremtett arra, hogy az emberek együtt működhessenek egy közösségben. Alkalmazta a Vinayát, a szerzetesi szabályokat, ahogyan azt a hagyományos írások tartalmazzák, és kidolgozta, hogy miként vonhatják be a laikusokat az életükbe és munkájukba.

Gyakran, amikor egy nagy tanító meghal, a tanítványok a saját útjukat követik. Talán hallotta, hogy Ajahn Chah megbénult, és életének utolsó tíz évében nem tudott beszélni. Ez nagyon nehéz volt mindazok számára, akik tanítványainak tartották magukat. Meg kellett tanulnunk együtt dolgozni. Öt ember ápolta betegségének teljes ideje alatt. A szerzetesek egymást váltották. Együtt kellett dolgozniuk.

Ma a hagyomány vonalhoz talán 1500 szerzetes tartozik, körülbelül 270 kolostorban. A szerzetesek közül mintegy 150 nem Thaiföldről származik. Körülbelül 20 olyan kolostor létezik, amelyet külföldiek üzemeltetnek, és amelyek a Wat Pah Pong és a hagyományát őrzi. A kolostorok közül körülbelül 17 nem Thaiföldön található.

A kolostorok méretüktől függően lehetnek két, vagy akár egy, vagy akár 50 fősek. Thaiföldön kívül a legtöbb szerzetes valószínűleg az angol Amaravati buddhista kolostorban él. Mindannyian egy család tagjainak tekintjük magunkat.

K: A tanító nagyon fontos szerepet játszik ebben a hagyományban ...

V: Így van. A tanítónak fontos szerepe van. Olyan, mint az apa.

K: Milyen szabályokat kell követnie egy erdei szerzetesnek?



V: Négy olyan előírás van, amelyek be nem tartása esetén automatikusan, azonnali hatállyal és szertartás nélkül kizárják az embert a gyakorlás folytatásától.

Mindenfajta nemi közösülés.

Valami ellopása.

Egy ember életének elvétele vagy lerövidítése.

Hazudni szándékosan, azt állítva, hogy valaki elért valamilyen különleges szellemi szintet.

Hagyományunk és családuink sajátos szabálya, amely minden buddhista szerzetes számára közös, és amely azonos a Buddha idején kialakított szabállyal, nem birtokolhatunk bármiféle olyan vagyont, ami pénznek számít.

K: Hogyan hozták létre a Forest Sangha-t Angliában, hogyan alakult ki?

V: A The Forest Sangha-t az Egyesült Királyságban Ajahn Chah engedélye és instrukciói szerint Ajahn Sumedho tanítványai alapították. Ajahn Chah bízott abban, ha a szerzetesek összhangban élnek majd a Buddha tanításával, akkor elegendő nagylelkű támogatást kapnak az emberektől. Azok a helyek, ahol a szerzetesek közösségben élnek, generátorok lehetnek: a nagylelkűség generátorai (mert akik a kolostorban élnek, nagylelkűek az életükben, és semmit sem kérnek azért amit kínálnak, és a világiak, akik ezt az életet támogatják, nagylelkűek, ha felajánlják az anyagi dolgokat), erény generátorok (a kolostor erényességre ösztönzi az ott lakókat, példák és közvetlen tanítások révén ösztönzi az erényességet a látogatók körében), és a gondolkodás vagy bölcs hozzáállás generátorai (azok a helyek, ahol az emberek meditálnak, megvizsgálják a világot belülről és gyakorolják a megvilágosodást).

K: Mik voltak a fő nehézségek?

V: A fő nehézség a vélemények és véleményekhez való ragaszkodás, valamint az azokat követő szenvedés.

K: A 80-as évek elején részt vett az Amaravati, az első nyugati erdei kolostor létrehozásában. Nem volt túl bonyolult? Támogató volt a nyilvánosság?

V: Nem az Amaravati volt az első erdei kolostor, az első a Cittaviveka volt.

Igen, minden kolostor indítása nehéz. Nyugaton se sokkal nehezebb, mint Keleten. Kicsit más. Amikor valami meglehetősen szokatlan megérkezik valahová, változatos reakciók érkeznek. Úgy tűnt, hogy a fő probléma a megnövekedett forgalom volt. Több embert vonzott a hely! További gond, a ruházat és a szokások furcsa volta és ez valamilyen módon megkérdőjelezi az eddigieket. Ismét csak ragaszkodás a nézetekhez és véleményekhez.

K: Melyek a legfontosabb különbségek a nyugati közösség és a thaiföldi között?

V: A fő különbség talán az étkezés időpontja. Thaiföldön régóta szokás, hogy az étkezés 08.30 és 09.00 között van, és ez a napi egyszeri étkezés. Thaiföldön kívül az étkezés általában valamivel később, talán 10, 10.30 vagy akár 11.30. Ez azért van, mert úgy gondolják, hogy ez megkönnyíti a világi emberek számára, hogy a kolostorba eljőjenek és részt vegyenek a közös étkezés szertartásán. Természetesen vannak bizonyos ruházatbéli eltérések az éghajlati különbségek miatt.

K: A két közösség közötti kapcsolat manapság is erős?

V: A kapcsolatok továbbra is erősek, szinte erősebbek mostanában, mint a 80-as évek elején és közepén. Többek között azért is, mert a kommunikáció most sokkal olcsóbb.

4. rész

## **Legutóbbi emlékek**

### **A Luang Por Chah emlékhét**

Ajahn Siripañño emlékei.

Minden évben az Ajahn Chah január 16-i halálának évfordulójáig tartó héten nagy összejövetel van a Thaiföld északkeleti részén lévő kolostorban. Sok tanítványa gyűlik össze hat napos Dhamma gyakorlásra. Ajahn Siripañño, a Wat Dtao-gát vezető szerzetese ebben az írásában beszámol arról, hogyan élnek az emlékhét során a gyakorlók Ajahn Chah egykori kolostorában Thaiföldön.

2009. január 12-én, egész Thaiföldön motorkerékpárok, autók, kisteherautók és turistabuszok indulnak Ubon északkeleti tartományába, egy bizonyos kolostor felé - a Wat Pah Pong-ba. Az utazók egy hetet szeretnének eltölteni az immár régen eltűnt mester, Ajahn Chah szellemével

és tanításaival. A legtöbb ember soha nem találkozott vele személyesen, de élete, könyvei, hangfelvételei és első kézből készült beszámolók arra készítették őket, hogy megváltoztassák az életüket, elkezdjék a meditációt, és most csatlakozzanak az éves zárándoklathoz, oda, ahol az egész elkezdődött és részt vegyenek a Dhamma közösségi gyakorlásának egy hetében.

Az esemény neve „Dhamma gyakorlásának fesztiválja a tanítónk tiszteletére”. Valójában a ngan szó - itt úgy fordítottuk: fesztivál” - általánosságban munkát jelent. De bármilyen eseményt vagy ünneplést jelenthet: születésnapot, esküvőt, temetést, fesztivált- bármilyen ünnepi tevékenységet. Az Ajahn Chah ngan sok dolgot foglal magában: a komoly lelki munkát, amelyen erkölcsi előírásokat sorolnak fel, meditálnak és Dhamma beszédeket hallgatnak. Régi barátok találkoznak, és új barátságok születnek. Ennek háttérében az áll, hogy életünket éljük úgy és kötelezzük el magunkat a tanításnak, amit a Buddha és a mai korban Ajahn Chah, vagy Luang Por („tiszteletreméltó apa”) adott. Mindkettőjük a szeretetéről volt híres. A közléről és távolról érkező ezrek közül néhányan gyakorolni jönnek és hallgatni a Dhammát, mások kisebb vagy nagyobb adományt hoznak, megint mások csak kíváncsiak az eseményre és élvezik a mindenki számára elérhető ingyenes ételt.

Luang Por Chah 1992. január 16-án elhunyt, és temetése óta minden évben összejövetelek zajlanak a Wat Pah Pong kolostorban. A résztvevők száma folyamatosan növekszik. Ebben az évben több mint ezer szerzetes és jelölt, valamint ötezer laikus állította fel a szúnyoghálókat (és manapság egyre inkább sátrakat) az egész kolostorban, mindent megtéve, hogy elengedje a külvilágot és a tudatára összpontosítson. Luang Por tanításainak megfelelő gyakorlás által befelé forduljon a béke megízlelése, a valóság megismerése és az önmaga megtalálása érdekében.

Tan Ajahn Liem, Wat Pah Pong jelenlegi apátja (manapság őt is „Luang Por” néven illetik) a konyhája előtt ül, és a szerzeteseket fogadja, akik tiszteletüket jöttek kifejezni. Néhány szót szól hozzájuk, tanácsot és bátorítást ad a fiatal szerzeteseknek, mint egy szerető apa. „Egy kicsit hűvösebb lett, de nem kellemetlen. Tegnap este körülbelül 15 fok volt. Néhány nap eltelik, amíg a test alkalmazkodik, ez csak ilyen. Ha közvetlenül a szénára helyezitek az ágyneműt, akkor melegebb lesz. Egy műanyag talapzat megakadályozza, hogy a test hője elszivárogjon, így nem

fáztok majd. Sok WC van manapság, így kevesebb a kényelmetlenség. nem olyan, mint korábban. A szúnyoghálókat felállíthatjátok a közösségi terem mögött. A kolostorban sok a laikus ember, ezt a helyzetet kezelniük kell. Hányan jöttek? A következő néhány napra ütemezést kell készítenünk. Ez segít majd megszüntetni az olyan ártalmas tudatállapotokat, mint a gőg és önteltség, és segíti az elégedettséget azzal kapcsolatban, ahogy a dolgok a maguk módján vannak. Ellenkező esetben mindig a szennyeződések és a sóvárgás hatása alá kerültek. Ez azonban erőfeszítést igényel - viriyena dukkhamacceti: „a szenvedést erőfeszítésekkel lehet legyőzni”. De ha helyesen gyakorolsz, a tudat megtapasztalja a belső béke boldogságát. ”

Megáll, és felnéz. – Előkészítetted a tálalást az étkezéshez? Nem? Akkor menj! Már majdnem itt az idő.

A szerzetesek és a jelöltek az étkezőcsarnokba indulnak, közvetlenül a közösségi terem mögé, amelyet lassan megtöltenek a fehér ruhás laikusok. A nők száma messze meghaladja a férfiakét. Mindennap étkezés előtt a Nyolc Erkölcsi Előírást kapják meg, és fél órás Dhamma beszéd hangzik el. Az első napon Luang Por Liem mint barátságos házigazda mondja el a bevezető beszédet. Hangsúlyozza, hogy bár a kezdeti hit a Buddhában és a Luang Por Chah-ban nagyon fontos, de jóval fontosabb hogy tanításaikat igazán gyakoroljuk, és valódi éberséget fejlesszünk ki:

„Mindannyian a természet részei vagyunk, a testnek meg kell változnia és visszatérnie az eredetéhez. Amikor így gondolkodunk, a tudat elkülönül, ahelyett, hogy ragaszkodna a nézetekhez és az önhittséghez. A testben és a tudatban meglátjuk a valóság valódi természetét. Így nem kerülünk olyan dolgok hatása alá, amelyek meggyötrik a tudatot, és megszabadulunk a téves nézetektől. A test csak egy természetes erőforrás, amelyet felhasználhatunk - nem lény, sem ne személy, állat vagy egyén. Ha ezt megértjük, a tudat nyugodt és boldog lesz, nem szorongó és zavaros. Ha így törekszünk, elérjük a kitűzött célt. Jók az esélyeink, ezért próbáljuk feladni és abbahagyni azokat a dolgokat, amelyek aggodalmat okoznak. A Buddha arra tanított minket, hogy engedjünk el minden világi dolgot. Még függünk barátainktól és rokonainktól, de ki kell építenünk saját belső menedékünket.”

Elmondja a napirendet, hangsúlyozva a harmónia és segítőkészség szükségességét, mivel egy hetet ilyen sokan élünk majd együtt.

A meditációról is szól néhány szót.

- Lélegezz be és ki. Lásd, ahogy a természet teszi a dolgát, lélegzés be- és ki. Amikor megértjük ezt, látjuk majd, hogy ez a tudatosítás, ami a tudatunk egyik funkciója, ez is egy saṅkhara dhamma (kondicionált jelenség). Nincs benne lényegi mag, nem létezik önmagában. A tudat megtapasztalja a lélegzetet. A tudatnak nincs fizikai magja, nincs lényege, mégis itt merül fel a dukkha (elégedetlenség). Az összes mentális állapot átmeneti, tehát türelmes kitartással figyelj minden jó és rossz belső állapotot. Sokszor eltévedünk a hangulatainkban, és ez eltávolít minket a gyakorlás helyes útjától ...

„Bármelyik testtartásban kapcsolódj stabilan a földhöz. Mindig tartsd a tudatodat éberem (thai: poo roo). Így nem gondolsz a testre úgy, mint ami önmagában létezik. A tudatod így lesz tisztán boldog. Ahelyett, hogy elragadnának a dolgok, amelyek megtévesztenek minket - az emberek úgy keringenek ezek körül, mint a rovarok a láng körül -, ápd a Buddha bölcsességébe vetett hitet.”

Aztán még adott egy praktikus tanácsot:

„ Mindannyian ismerik a szállásokkal és WC-vel kapcsolatos kötelezettségeket. Közösségi vagy, senkinek sem a tulajdona, beleértve az apátot. Az éber emberek tiszta és karbantartott helyet tartanak fenn.”

Mivel tudta, hogy majdnem kilenc óra van, így fejezte be: „Itt az ideje, hogy testünknek olyan tápanyagot biztosítsunk, amelyre szükségünk lesz, hogy a következő nappal és éjjelen átvigyen minket, ezért most befejezem. Szeretném kifejezni örömöm, hogy eljöttetek, és arra buzdítalak benneteket, hogy határozzátok el, ezen a héten tisztességesen gyakoroltok.

A nap hátralevő részében a szerzetesek és laikusok folyamatosan érkeznek a Wat Pah Pong-ba. Luang Por Liem egész nap fogadja a szerzeteseket kunyhója előtt, és este még mindig nem volt esélye arra, hogy saját helyet találjon az erdőben, hogy felállítsa szúnyoghálóját, és szalmaágyat készítsen magának, mint mindenki más. Már éppen lefeküdt, amikor egy szerzetes szalad oda hozzá és azt mondja, hogy Ajahn Sumedho érkezett meg, szeretné tiszteletét tenni.

Felöltözik és fogadja a nyugati szerzetesek nagyobb csoportját, köztük Ajahn Sumedho-t, akik háromszor meghajolva üdvözlik őt. A két régi barát egy ideig cseveg, egymás egészségéről kérdezve, majd Luang Por Liem az Anglia kolostorokról érdeklődik. Közel 40 éve ismerik egymást. A régi időkben együtt gyakoroltak, együtt vándoroltak és szolgálták a tanítójukat -

egész életen át tartó a barátságuk, kölcsönös szeretet és tisztelet köti össze őket. A kolostor egész területén hasonló jelenetek zajlanak, a múltban együtt gyakorló szerzetesek most újra találkoznak, üdvözlik és megölelik egymást, mint a gyermekkori barátok.

Körülbelül fél óra elteltével Luang Por Liem, kissé elfogódottan, elnézést kér. „Hamarosan sötétedni fog, még mindig nem állítottam fel a szűnyoghálómat.” Mosolyog mindenki és a látogatók ismét háromszor meghajolnak. Luang Por Liem eltűnik az erdő homályában.

Az első nap este több száz szerzetes érkezett, a laikusok száma is meghaladja a háromezer embert. Ingyenes ételmiszer-elosztó sátrakat állítottak fel - több mint száz különféle pult és sátor van, amelyeket magánszemélyek, a többi kolostor, kormányhivatalok és más csoportok szponzorálnak. A következő héten szinte éjjel-nappal mindenféle ételmiszer és ital elérhető lesz bárkinek, aki azt akarja. Luang Por Kampan Thitadhammo említette ezt a január 15-én tartott beszédében.

- Olyan, mintha az egész ország összejönne. Ez Luang Por életének eredménye. Csak nézd meg az ételmiszer-sátrakat. Olyan, mint egy egészséges jószág-kör. Az emberek idejönnek, hogy meghallják a Dhammát. Aztán ételt adnak másoknak. Más emberek enni jönnek, de eközben meghallgatják a Dhammát. Aztán ők akarnak adni. ”

A helyi kórházak elsősegély-sátrakat, valamint hagyományos thai masszázst és reflexológiai kezelést biztosítanak a közösség tagjai számára. Tavaly ingyenes volt a fogorvosi ellátás, és ebben az évben szemvizsgálatot és szemüveget kínáltak egy sátorban. Az évek során a találkozó és a résztvevők köre kibővült. A kaliforniai Abhayagiri-kolostor támogatói mindenki szívét megnyerték, amikor amerikai ételeket készítettek és kínáltak az egyik ételmiszer-sátorban. A bangkoki egyetemről szakemberek és tanárok táboroznak itt, valamint annak az iskolának az elit tagjai, amit a thai-ok „Hi So” -nak hívnak (az angol „high society” -ből). Mindnyájan szeretnék letenni a modern élet felszínességét és a stressz nagy részét, és újra hozzákapcsolódni valami értelmesebbhez és békéshez. Egyes sátrak komfortosabbak, mint a többi, de mindenki betartja a Nyolc Előírást, és főleg következetesen betartja a napirendet - együtt vesz részt a reggeli éneklésben, sorba áll az ételért és a WC előtt, és fröcskölve fürdik egy vödör hideg vízben. Néhányuknak ez nem kis önfeláldozás.

Évente egyre több iskolás csoport jön. Mindegyikük fehér ruhát visel. A lányok, az egyik területen táboroznak, a fiúk egy másikon -, mindegyikük tele a tizenévesek energiájával, de a tisztelet és a tisztesség valódi érzése is megvan bennük, mintha tudnák, hogy bár ez nem annyira szórakoztató, mint egy szokásos iskolai kirándulás, valahogy mégis fontos, és elvégre csak néhány nap.

2.45. Bizony kicsit korán van. A harangtoronyból érkező ébresztő harang ütése töri meg az erdő csendjét. Itt az ideje a reggeli éneklésnek. Választhatsz, hogy megpróbálsz valami ürügyet találni arra, hogy a kényelmes szalmaágyon maradhass, beburkolózva a takaróddal. Gondolhatsz ilyeneket: még mindig kissé gyenge vagy attól a hasmenéstől, ami néhány nappal ezelőtt kapott el, úgy tűnik, hogy a torkod kissé fáj - nem akarsz beteg lenni a második napon - olyan sok szerzetes között, senki nem veszi észre, ha nem vagy ott. De hiába. Az előző napon, a Dhamma beszédben Ajahn Anek emlékeztetett mindenkit, hogy Luang Por idején mindenkinek természetes volt, hogy részt vesz a reggeli éneklésen, és nem burkolózik be barna kendőjébe és takaróba. Jobb vállukat kitakarva ültek, türelmesen elviselve a hideg időt és így gyakorolták az ānāpānasati-t (a légzés ébersége). Elképzeled, hogy Luang Por Chah ott áll melletted szigorú arccal: „Igen! Így gyakorolsz?” Elővesz egy kis piros bétel-diólevet, megfordul, és eltűnik az ürességben. Indulsz énekelni, nincs igazán választási lehetőséged.

3.05-ig a közösségi terem megtelt szerzetesekkel csakúgy, mint az étkezőcsarnok. Kivéve egy szerzetest, aki különcségeről ismert, ő mexikói ponchóban érkezett, szinte egyetlen szerzetes sem burkolózik takaróba. Mindenki emlékezik az előző reggel elhangzott beszédre, és a szerzetesek új generációja úgy tűnik, szívesen megmutatja harci szellemét.

A laikusok, akik lelkesebbnek tűnnek, mint a szerzetesek, tömegesen összegyűltek a reggeli éneklésre, és a nők - mae awks, ahogy a helyi dialektusban hívják őket - kitöltik a termet és sorban állnak a széles betonút mentén. 3.15. órakor az öregóra jelez és az egyik idősebb szerzetes harangot csenget: „Gra-ahp” mondja a mikrofonba, thai nyelven pedig: „Itt az ideje meghajolni és énekelni.” „Bhagavā...” A szerzetes a mikrofonnal megpróbálja fokozni a tempót és növelni a hangmagasságot, de a nők tömege győzedelmeskedik és a kántálás lassan, mély tónusban folytatódik. Egyesek unalmasnak találják az egészet, mások tele vannak odaadással és

lelkesezéssel. 45 percig ezeket az ősi Pāli szavakat és modern thai fordításukat soronként szavalják, kissé kántálva. Csak azoknak jut el a szívéig, akik ismerik a szöveget, azok, akik az első alkalommal jöttek a kolostorba, csak hallgatják és próbálják követni azt.

4 és 4.45 között van egy meditációs időszak. A hideg és a fáradtság miatt sokan elmenekülnek, mások elalszanak, de sokan megtalálják a meditáció során a test és a tudat nyugalmaát. A kemény gránitpadlón ülve megtestesítik a Buddhák békéjét és bölcsességét, nyugalom és csend, a valóság ismerete, lélegzet be, lélegzet ki.

5 óráig a szerzetesek kitakarítják az étkezőcsarnokot, söpörnek, felmossák a padlót. Ezután előkészítik az alamizsnás-tálat és felveszik a köpenyüket. Egy idősebb szerzetes mikrofonba elmondja az alamizsnagyűjtés során betartandó szabályokat: megfelelő ruha viselete, séta közben a szemet le kell sütni, a karokat és a testet nyugodtan kell tartani, csendben kell maradni és sok más kisebb szabály kell betartani. Néhány ifjú szerzetes és jelölt még tanulja mindezt. Mások évről évre hallják. Ennek ellenére frissességgel és közvetlen jelentőséggel bír. Ezeknek a kisebb gyakorlati szabályoknak és a szerzetesi etikett apró pontjainak, amelyeket thai nyelven együttesen kor watnak hívnak, Luang Por Chah nagy jelentőséget tulajdonított. Ez a tudat képzésének egy módja, nem úgy cselekedni, ahogy szeretnénk, hanem éberem és fegyelmezetten, az előírások szerint. A Buddha több mint 2500 évvel ezelőtt rögzítette ezeket az elveket, és Luang Por nagyon is tudta azok értékét.

A Wat Pah Pong körülbelül egy tucat alamizsna-útvonallal rendelkezik, amelyek áthaladnak a környező falvakon. Ám ha kb. ezer szerzetesnek van szüksége valamilyen táplálékra, akkor a közeli Warin és Ubon város biztosítja a szükséges élelem nagy részét. Hajnal közeledtével a szerzetesek elindulnak a kolostor kapujához, mindegyik egy alamizsnaállal, mások kettővel, ha egy idősebb szerzetest látnak el. Az úton balra, jobbra és közvetlenül a kapu előtt járművek tucatja várja a szerzeteseket: nagy buszok és kisteherautók, a szerencsések számára a meleg minibuszok. A szerzetesek felszállnak és várnak. Láthatatlan jelre elindul a konvoj, és a felvonulás a különböző piacokra és lakóövezetekbe tart. Amikor a szerzetesek megérkeznek a célállomásra, legalább 50 fős csoportokban bejárják az előre megtervezett útvonalakat. Különböző életkorú emberek ajánlják fel az ételt. Az ételek egyszerűek, de bőségesek, és az alamizsna-út



végére minden szerzetes akár tucatnyi, vagy még több alkalommal is kiürítette a tálját: ragadós rizs, főtt tojás, instant tészta, narancs italok, konzervhal, banán, kókuszdió, édességek.... Úgy tűnik, hogy a gazdasági válság sem tántorítja el az embereket az adományozástól.

A buszok és kisteherautók visszatérnek a szerzetesekkel, és a számtalan étellel teli kosárral. Még két óra van hátra az étkezésig, az újoncok és a fiatal szerzetesek irigykedve pillantanak a laikusokra, akik a reggelijüket majszolják. Az idősebb szerzetesek lesütik a szemüket, miután megtanulták, hogy ha valaki más eszik, ne nézzék azt, mert ha éhes vagy, akkor sem te, sem a másik ember nem érzi magát jobban attól.

Délelőtt 8 órakor összegyűlik a szerzetesi közösség az étkezőteremben, hogy elmondják az erkölcsi szabályokat. Ezután következik egy beszéd, ami az ismert témák körül forog: Luang Por iránti hálánk adóssága, az erkölcs fontossága, mint a boldogság alapja, a lépcső a nyugalom és a bölcsesség eléréséhez a meditáció. Vizsgáljuk meg gondolataink és hangulataink illuzórikus természetét, hogy túllépünk a vágyon olyan békés tudat megteremtésével, amelyet a buddhák dicsértek és amit Luang Por önmaga megtapasztalt, és mindent megtett azért, hogy mi is képesek legyünk erre.

„Légy mértékletes, ne vegyél túl sok ételt, gondold azokra, akik mögöttes várnak ... Találtak egy pénztárcát, kevés pénzzel és kulcsokkal. Ha úgy gondold, hogy a tied, gyere érte, de el kell mondanod, milyen színű és mennyi pénz van benne. ... Ne tárolj ételt a sátradbán! Hangyák jönnek rá - és kísértés foghat el, hogy délután egyél...

Az étkezés után, miután a szerzetesek kimosták és megszáritották a táljukat, Luang Por Liem 15 percen buzdító beszédet mond (hangszórók mind a szerzetesek, mind az apácák étkezőcsarnokában vannak), és arra ösztönöz bennünket, hogy emlékezzünk kötelezettségeinkre: a WC-k tisztításától a Nibbāna megvalósításáig.

10.30-ra a nap sugarai átszűrődnek a magas fák lombján és lassan melegszik az idő - a legtöbb ember alszik egyet 13:00 óráig. amikor majd meditáció és Dhamma-beszédek következnek. A szerzetesek összegyűlnek abban az épületben, ahol a csoportos rituálék zajlanak. A terem tele van szerzetesekkel, nagy a hőség és egyre nő a fáradtság. A fejek bólintgatnak, majd teljesen lehanyatlanak. 14:00-kor egy idősebb szerzetes beszédet mond. A délutáni beszédekben gyakran esik szó arról, hogy milyen kemény

volt az élet a régi időkben Wat Pah Pongban. Minden tekintetben, beleértve az ételeket is, szűkölködtek. Még kanál sem volt, ezért kézzel ettek. Délután ritkán volt édes ital, kimerítő volt a házimunka, beleértve a vízhordást a kútról. Aztán volt seprés, takarítás és általános karbantartás. Ha valami eltört, megpróbáltad megjavítani, és ha nem sikerült, akkor anélkül ment tovább az élet. Újat szerezni lehetetlen volt. Ám a Luang Por Chah iránti szeretet és tisztelet átsüt a legidősebb szerzetesek szavain, például Ajahn Anek így beszélt:

„Luang Por tetőtől talpig jót akart nekünk. Még akkor is, ha tudatunk ellenkezett, úgy cselekedtünk, ahogy tanította. Olyanok voltunk, mint egy gyerek, aki a pöcegödörben fürdik. Szerető atyánk odajön, és azt mondja: „Gyerek, mit csinálsz?” „Nagyon szórakoztató”. Apu kihúzza a gödörből és víz alá tart, hogy megtisztítson. Kihúzni minket nem könnyű feladat. Néhány Ajahn hagyja a tanítványait dagonyázni a pöcegödörben. De Luang Por soha nem tette. Tanítás segítségével eltávolította a mérgeket tudatunkból. Olyan volt, mint egy keserű gyógyszer, ami szörnyű ízű, de tudtuk, hogy ez menti meg az életünket ...”

Luang Por tanítása messze ható és széleskörű: például a türelemről is szól. Türelemmel kell viselni a dolgokat. Merj türelmes lenni. Merj elviselni. *Khantī paramam tapo tītikkhā*: a szennyeződések legfontosabb elégetője a türelem. A *khantī*, vagy a türelmes kitartás olyan tűz, amit a szén vagy az elektromos áram soha nem tud létrehozni. Azt énekeljük: *capa brahmacariyañca -ra* – a mértékletesség legyen életünk vezérfonala. A mértékletesség semmisítheti meg a szennyeződéseinket.

Ennek egyik összetevője a reggeli és esti éneklés. Kérlek, hagyj fel saját elképzeléseiddel és jelenj meg az énekléskor! Ha a reggeli kántáláskor kevés a szerzetes, de az étkezésnél rengeteg van, az kicsit furcsa érzés, nemde? Saját elképzeléseid és a társadalmi szokások követése, vagy a Dhamma követése - melyik a jobb? Manapság a személyes szabadság fogalma annyira elfoglalta az emberek gondolatvilágát, hogy már nincs hely a Dhamma számára. Luang Por a tudatunkban még mindig velünk van. Ezért mindenkit arra kérek, hogy keressük a harmóniát, mintha Luang Por személyesen lenne jelen és akkor boldog lenne.”

A gyülekezet meghajolt az idősebb szerzetes előtt, aki elmondta a beszédét. Bejelentetik, hogy menjen mindenki az étkezőbe délutáni italra... „ha van ilyen.” Ez kissé olyan, mint a kutya vacsorája, nem szabad magától

értetődőnek tartani. Manapság azonban mindig van valami. Tea, kakaó, frissen facsart cukornád és narancslé, aloé-vera darabok és más délután megengedett „gyógyszerek”, cukornáddarabok, kandírozott gyömbér és egyfajta keserű-savanyú hashajtó gyümölcs. A laikusok is részesülnek ezekből.

Mindenkit arra buzdítanak, hogy vegyen részt egy csoportos sétáló meditációban Luang Por Chah emlékműve körül. Hamarosan 18:00 óra van, és a csengő jelzi az esti éneklés megkezdését. A napirend szigora Luang Por gyakorlási módszereit idézi: mindenki álljon ellent a saját elképzeléseinek és vágyainak, hogy elengedhesse azokat, engedelmeskedjen a közösség szokásainak, engedje, hogy az én-érzete feloldódjon a csoport-tudatban, tapasztalja meg, hogy a világban minden keletkezik és elmúlik. A napirend állandóan emlékeztet a tanításokra, azért hogy a Dhamma az ember gondolataiba szívárogjon be - és lehetséges a szenvedéstől való megszabadulás, ha elengedjük a dolgokat.

Az est első órájában csendes ülő meditáció következik. A januári levegő friss és hűvös, és ez a szúnyogok táplálkozási ideje. A gyülekezeti csarnok tele van, és körülötte az erdőben fehérbe öltözött férfiak és nők. Néhány fiatal, de leginkább idős ember ül és figyel a lélegzetre. Aztán emberek nagyobb csoportja, családok, gyermekek indulnak haza, miután három meghajlással elköszönnek a gyülekezettől. A teremben megkezdődik a kántálás, a vezető szerzetes hangja a közeli hangszórókból mindenhova elér. Sok meditáló mozdulatlanul ül tovább, de vannak, akik lassan kinyitják a szemüket, és ahogy a hagyományos thaiföldi éneklés során szokás térdepelésre váltanak a keresztezett lábbal való ülés helyett. A többség egyetért abban, hogy a szerzetesek túl magas hangon énekelnek és ők inkább néhány hanggal alacsonyabban kántálnak. Félelmetes disszonancia jön létre, a hangok kísértetiesen visszhangzanak a teremben.

Kint észrevehetően hidegebb lett. Mire este 8-kor a Dharma-beszédek elkezdődnek, az északi szél megerősödik és hozzáteszi a kitartás ízét a beszédekhez. A beszédek általában Luang Por egyik vagy másik kedvenc témáját járják körül. A szerzetesek, akik ezen a héten beszélnek, Luang Por Chah legidősebb tanítványai. Tudják, hogyan kell könnyedséget és humort vinni a tanításaikba. Rengeteg a Luang Por-ról szóló történet, valamint humoros anekdota a saját életükről. Elsősorban a központi thaiföldi nyelvet használják, de azok a szerzetesek, akik északkeleten honosak, gyakran

hirtelen átváltak a helyi isáni nyelvjárásra, amely tele van szójátékokkal, ezt a helyiek nagy örömmel fogadják. A Dhammapada versek, régi mondások és a majdnem elfeledett közmondások hangzanak el, az Ajahn személyes kommentárjával kiegészítve. Isan nem írott nyelv, és ezeket a régi szerzeteseket hallgatva megismerkedhetünk a szóbeli hagyomány hatalmával. Ha Luang Por egy tanítását sem rögzítették volna, akkor is élvezhetnénk azokat a tanítványok elmondása által. A Buddha tanításait évszázadokig nem írták le, mégis sikerült szájhagyomány útján tovább örökíteni.

Rögtön elalszol, amikor leteszed a fejed a szalmamatracra. Az egyik nap beleolvad a másikba - hamarosan a harangtoronyban lévő szerzetes teszi a dolgát, és irány vissza a közösségi terembe a reggeli kántáláshoz. Minden nap egy kicsit könnyebb. A padló kevésbé tűnik már keménynek. Kicsit melegebb is van. A tudat egyre motiváltabb, ösztönző a sok ember társasága, akikkel megosztod a helyet, és akikkel közösen gyakorolsz. Bizonyára így van – de lehet, hogy valami másról van szó.

Január 16

Eljött a nagy nap. A reggeli Dhamma-beszédet Ajahn Jayasāro angolul mondja el, ezzel emlékeztetve Luang Por örökségére, a nemzetközi szerzetesi közösségre. Az esti programban a Dhamma beszédek szerepelnek, amelyek egész éjjel folytatódnak, de az első - a főidőben - Luang Por Sumedho lesz.

Pontosan 17 évvel ezelőtt ezen a napon hunyt el Luang Por. Egy évvel később ugyanazon a napon hamvasztották el. A nap fő eseménye az emlékmű körüljárása az egész gyülekezet által. Több százan csak erre az eseményre érkeztek és tovább növelik a résztvevők nagy számát. Az összes szerzetes és laikus összegyűlt, olyan, mintha a barna köpenyek tengerét a fehér hab követné, a hatás varázslatos. A fő teremtől indulva a gyülekezet néma csendben sétál, az emberek egy kis gyertyát, virágot és füstölőt tartanak a kezükben. Amint mindenki az emlékmű köré gyűl, egy idősebb szerzetes felolvassa Luang Por iránti hódolatát, és mindenki elismétli soronként azt. Azután sorba mindenki elhelyezi felajánlását, majd meghajol, utat enged a többieknek.

Este Luang Por Sumedho elkezd a beszédét. Mielőtt a komolyabb mondandóját elkezdené, ő is régi emlékeivel szórakoztatja a tömeget. Visszaemlékszik arra, hogy Luang Por órákig tanította a Dhammát, vicceket és olyan történeteket mesélt, amelyeken mindenki jól szórakozott - kivéve egy ember: tiszteletreméltó Sumedho, az újonnan érkezett amerikai szerzetes, aki fészkelődött a betonpadlón, és nem értett egyetlen szót sem. Korábban már sokan hallották a történetet, de mindenki nevet. Ezeket a történeteket nem csak azért mondják el, hogy nevetést csaljanak ki a hallgatóságból. Visszaidézik az elmúlt korszak szellemét azok számára, akik soha nem hallották Luang Por Chah tanítását, és felkészítik a hallgatók tudatát arra, hogy valóban meglássa a Dhamma lényegét: azt, hogy minden bizonytalan és instabil, és az a boldogság, ha el tudjuk engedni a dolgokat.

Ez csak a bevezetése a most következő Dhamma-beszéd áradatnak. Ez az egész éjszakán áttartó Dharma-beszédek szokása Wat Pah Pong hagyományának egyedülálló jellegzetessége. Rendkívül elkötelezetten kell a Dhamma-t hallgatni annak, aki képes és hajlandó akár tíz órán át ülni a kemény betonpadlón. A nyelv megértése is nyilvánvaló előny. A legtöbb ember elfárad az este előrehaladtával, ám mások mozdulatlanul ülnek egyfajta „desanā (Dharma-beszéd) transzban”. Az első néhány beszélő körülbelül egy órát kap, a többiek fél órát. Körülbelül 15 Dhamma-beszéd hangzik el az erdőben a hangszórókon keresztül egész hajnalig. Csengőhang figyelmezteti a hosszabban beszélőt, hogy eltelt 30 perc. A beszédnek nincs igazán szerkezete, ami jellemző a thaiföldi erdei hagyományra. Ha valaki rosszul számítja ki a neki kiosztott időt, könnyen be tudja fejezni és azonnal átadhatja a szót a következőnek. Még reggel 5 órakor is beszélnek, de ekkor a szerzetesek utolsó alkalommal elkezdik berendezni az étkezőcsarnokot.

Ezen az utolsó reggelen a szerzetesek és a laikusok még egyszer összegyűlnek a meditációs teremben, hogy távozásuk előtt köszönetet mondjanak a legmagasabb rangú szerzeteseknek. Egy hetes megemlékezés után, amelyet Luang Por Chah-nak szenteltek, illendő, hogy végül a mai tanítók is elismerést kapjanak. Luang Por Liem, akit Luang Por Chah utódjának, Wat Pah Pong apátjának neveztek ki, megkapja a tradicionális fogkefe felajánlásokat - keserű szőlő fájából készült fogkeféket, amelyeket a szerzetesek gondosan elkészítettek és hoztak el az összejövetelre az idősebb Ajahn-nak, a tisztelet jelképeként.

Néhány búcsúszó és egy utolsó áldás után a 2009-es emlékgyűlés véget ért. Az utolsó étkezést elvitték, majd a tömeg elindul haza. A több ezer szúnyoghálót leszerelték, és a sátrakat szétszedték, a teherautókra felpakoltak és akár 15 ember is felzsúfolódik egy–egy platóra. Elindulnak az emberek az akár több száz kilométeres utazásra. A szemetet összegyűjtik, és a területet felsöprik. Az étkezöben a vizes palackokat becsomagolják, az ülő-szőnyeget elteszik. Néhány órán belül a kolostor elhagyatottnak tűnik. Csak kb. 40 szerzetes és apáca marad és a végső tisztogatást ők végzik el.

A következő nap vasárnap. Délután néhány látogató, köztük egy pár Bangkokból érkezett, megáll Wat Pah Pong mellett, hogy tiszteletét tegye, és bizonyára felajánlást tesz Luang Por Liem felé. Egy magányos szerzetes az emlékmű körüli utat söpri, nyoma sem marad az előző héten itt tartózkodó sok ezernyi embernek. Luang Por Liem, aki úgy tűnik nem tart egy kis szünetet az előző hét után sem, építőanyagot keres a városban. Nem sokáig lesz távol, azt mondják a várakozó csoportnak. Fél óra múlva valóban megérkezik. „Bementem a városba, hogy csöveket szerezzek. További WC-eket építünk a jövő évi összejövetelekhez. Úgy tűnik, hogy egyre több ember jön, több ember több hulladékot jelent. Ez természetes. Ha a testet a természet részeként tekintjük – természetes elemeknek és nem én-nek -, akkor a tudatba béke költözik. Ez a béke valódi boldogsághoz vezet.

Részletek az Ajahn Jayasāro által elmondott beszédből

Már 17 év telt el, amióta Luang Por elhagyott minket, bár valójában ez nem igaz. Luang Por soha nem hagyott minket el - mi vagyunk azok, akik elhagyjuk őt. Minden alkalommal, amikor gondolunk, mondunk vagy cselekszünk valami olyat, aminek a veszélyére rámutatott, mi hagyjuk őt el. Olyan sok tanítása van körülöttünk: könyvek, hangfelvételek stb. A Dhamma még mindig velünk van. De gyakran elhagyjuk tanításait, néha hátat fordítva a Dhammá-nak. Luang Por Chah ma nincs velünk, de a kérdés az, hogy mi még mindig Luang Por Chah-val vagyunk-e?

... A helyes megértés hiánya (sammā diṭṭhi) akadályozza az igazi boldogság megjelenését. Nem látjuk a világ valódi természetét: azt a tényt, hogy a dukkha mindenütt megtalálható. A jó hír az, hogy valódi boldogság is ott van. Nem arról van szó, hogy elnyomjuk a boldogságot, amelyet a szem, a fül, az orr, a nyelv, a test és az tudat révén megtapasztalhatunk,

hanem azt kell megkérdezni magunktól, hogy ez valódi boldogság-e. Végül is erre van szükségünk? Az érzéki boldogság arra készíti bennünket, hogy az időnket pazaroljuk, és elvonja figyelmünket attól, hogy fejlesszük magunkat az igazi boldogság megtalálása érdekében.

Tegyük fel, van elég pénzed, hogy külföldre menj és elrepülsz oda. Aztán a repülőtérről egyenesen egy szállodába mész, bejelentkezel, bemész a szobádba, bezárod az ablakokat és ott maradsz két hétig. Ezután visszamész a repülőtérré, és hazarepülsz. Nem lenne unalmas? Nem. De kár lenne érte, egy elveszített lehetőség. Emberként születés, de a csak látnivalók, hangok, illatok, ízek, érintés és gondolatok élvezete hasonló pazarlás. Valójában olyan, mint egy sötét szobában élni.

... Luang Por Chah megtanította nekünk, hogy az élet valódi feladata az egészséges szégyen és a félelem, hogy elveszítjük figyelmünket (sati). Mindig törekednünk kell a sati (éberség) fenntartására. Ha van sati, az olyan, mintha Ajahnunk velünk lenne. Biztonságban érezzük magunkat: amikor tudatunk szilárd, a bölcsesség csak akkor jelenhet meg. Sati nélkül mindig környezetünk rabszolgái vagyunk, és egyszerűen csak követünk bármilyen gondolatot és hangulatot.

#### Részletek Luang Por Budit reggeli beszédéből

Minden gondolatunk és hangulatunk tanít bennünket. A helyes megértés nélküli emberek azt gondolják, hogy „miért van olyan meleg?” Vagy „miért van olyan hideg?” De ez csak a természet, amely végzi a munkáját. Nem kell nagy feneket keríteni neki. Ha nem értjük meg a világot, akkor mindig megtapasztaljuk a dukkhat. A csalódásokat nehéz lesz elfogadni, és mindig reményeink és álmaink rángatnak bennünket.

... Az emberek eljöttek Luang Por Chah-hoz, és panaszkodtak, hogy nincs idejük gyakorolni, hogy túl elfoglaltak, gyerekeik és minden más problémájuk volt. - Van időd lélegezni? - kérdezte. „Igen.” „Nos, akkor gyakorold azt!”

Használd az öt elsődleges meditációs tárgyat, amelyeket a tanítók ajánlanak neked: a fej haja, a test szőre, a köröm, a fogak és a bőr. Ezzel megszabadulhatunk attól, hogy a test rabszolgájává váljunk, és megszabadulunk aggodalmainktól, ami a szépséggel és az egészséggel kapcsolatos, és hogy ne izgassuk magunkat a gyógykezelések és terápiák miatt.

Luang Por arra tanított minket, hogy engedjünk el mindent. Újra és újra megismételte. A régi időkben nem volt kétséges, hogy helyes ez a gyakorlás, de manapság már sok más véleményt is hangoztatnak.

Tehát tanuld meg kiválasztani az egyszerű és tiszta dolgokat az életben. Ha felismered a dolgokat, amelyek tiszták és a békéhez vezetnek, akkor magad is felismered az igazságot. Senki sem teheti meg helyetted és nem is ellenőrizheti gyakorlásod gyümölcsét. Paccattam - személyesen megtapasztalni.

Nos, mára elég volt, biztos vagyok benne, hogy mindenki nagyon éhes. Tanulj meg úgy válogatni a Dhamma-tanítások között, ahogyan a halat eszed! A halnak van szálkája, csontjai, bele és húsa. Az, hogy a húst választod, csak rajtad múlik.

## Tartalom

### Ajahn Chah-ra emlékezve

#### Interjúk a Sangha vezető szerzeteseivel

Ajahn Chah-val lenni

Ajahn Sumedho

Ajahn Pasanno

Ajahn Thiradhammo

Ajahn Sucitto

Ajahn Munindo

Ajahn Amaro

Ajahn Jayasāro

Ajahn Khemanando

Ajahn Chandapālo

Ajahn Karuṇiko

#### Forest Sangha hírlevél cikkei

Hála Ajahn Chah-nak

Élet Luang Por-ral

Paul Breiter

Ajahn Munindo

Ajahn Sumedho

Candasiri nővér

Ajahn Santacitto

Ajahn Sumedho

Paul Breiter

Ajahn Chah eltávozott

Az ötvenedik nap megemlékezése

Egy nemes élet

Kérdések és válaszok

Kérdések és válaszok II

Jack Kornfield emlékei

Luang Por Chah emlék műve



Greg Klein emlékei

. Időtlen tanítások

Ajahn Chah születésnapja

Néhány záró szó

Harminc évvel később

Televízió interjú

Interjú Ajahn Vajiro-val

Legutóbbi emlékek

A Luang Por Chah emlékhét

## **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:

Recollections of Ajahn Chah  
Amaravati Publications  
Amaravati Buddhist Monastery  
Great Gaddesden, Hertfordshire, HP1 3BZ  
United Kingdom,

Magyar fordítás: Cseh Gábor – 2019

Nyelvtani lektorok: Zsadányi Melinda és Dalanics Magdolna

Illúzióromboló Könyvtár

A fordítás az Illúzióromboló Alapítvány támogatásával készült.

Váljék minden érző lény javára!