

## ***THICH NHAT HANH***

### ***A megértés szíve***

#### ***Bevezetés***

A Pradzsnjaparamita Szív-szútrát a buddhista tanítás lényegének tekintik. Naponta kántálják vagy recitálják a közösségekben szerte a világon. Thich Nhat Hanh e könyvben található kommentárjai a buddhizmus alapját képező szóbeli átadás folyamatos áramlásának részét képezik, amely 2500 évvel ezelőtt, Sákjamuni Buddha idejében kezdődött. A Pradzsnjaparamita (A tökéletes megértés szíve vagy lényege) irodalma a „keresztény korszak” kezdetére nyúlik vissza, 2000 éve tanulmányozzák és magyarázzák, először Indiában, majd Kínában, Vietnámban, Koreában, Tibetben, Japánban és más mahájána buddhista országokban.

Közel egy évszázada ezek a tanítások angolul is elérhetőek, és több mint 30 éve tanítják őket Nyugaton a meditációs gyakorlatok keretében zen és tibeti tanítók. Ezeket a tanításokat a nyugatiak számára többnyire nehéz volt megérteni.

1987 tavaszán Thich Nhat Hanh vietnámi zen mester, költő és békeaktivista, elvonulások és előadások sorozatát tartotta Kaliforniában, a csendes-óceáni északnyugaton, Coloradóban, New Englandben és New Yorkban. Arra bátorította amerikai hallgatóit, hogy csatlakozzanak hozzá egy kísérletben, hogy felfedezzék az „amerikai buddhizmus” igazi arcát, amely nem „idegen”, hanem a mi megértésünk mélységeiből fakad. „A buddhizmus nem egy. A buddhizmus tanításai sokfélék. Amikor a buddhizmus belép egy országba, ott mindig a buddhizmus egy új formája alakul ki..... A buddhizmus tanítása ebben az országban más lesz, mint máshol. A buddhizmusnak ahhoz, hogy buddhizmus legyen, alkalmasnak, megfelelőnek kell lennie azon társadalom pszichológiájának és kultúrájának, amelyet szolgál.” Hogy gazdagítsa megértésünket és segítsen felfedezésünkben, Thay (a „tanító” nem hivatalos elnevezése, kiejtése „tie”) több előadást is tartott a Pradzsnjaparamita szútra Szívéről, a

megértés szívéről. Ezek közül néhány nyilvános előadás volt, amelyet hét-nyolcszáz hallgató előtt tartottak, másokat pedig ötven-hatvan embernek ajánlottak fel, akik együtt voltak elvonuláson, mint például a kaliforniai Ojaiban, ahol művészek és meditálók ültek egy nagy tölgyfa alatt a Los Padres-hegység bölcsőjében. A kora reggeli madarak hangja vagy a meleg szellő érintése kísérte Thay szelíd, átható hangját. A Szív-szútráról szóló előadásai egyedülállóan érthetőek voltak, új életet és mély megértést adva ennek az ősi tanításnak. Ez a könyv több ilyen beszélgetésnek az összeszerkesztése, ahogy több patak összefolyik, hogy egyetlen egyet alkosson.

Az elvonulások során Thay arra bátorította a résztvevőket, hogy nyugodt, derűs figyelmet szenteljenek minden egyes napi tevékenységnek, legyen szó étkezésről, a Buddha rajzolásáról vagy csak csendes sétáról, tudatában annak, hogy lábunk és az azt tartó föld között milyen kapcsolat van. Hogy ezt a fajta odafigyelést ösztönözze, egy „harangmester” rendszeresen megszólaltatott egy nagy harangot, amire mindenki abbahagyta a tevékenységét, háromszor nagy levegőt vett, és csendben elszavalta: „Figyelj, figyelj, ez a csodálatos hang visszahoz engem az igazi énemhez”. „A harang egy bódhiszattva” - mondta Thay - „Segít nekünk felébredni”.

Ezt szem előtt tartva, amikor a harang megszólalt, letettük a kerti szerszámokat, a kalapácsot, az ecsetet vagy a tollat, és egy pillanatra visszatértünk önmagunkhoz, természetes nyugalommal lélegezve, egyfajta félmosollyal mosolyogva magunkra és a körülöttünk lévőkre - az emberekre, a fákra, egy virágra, egy ujjongva futó gyermekre, még a gondjainkra és néha a fájdalmunkra is. Miközben ezt tettük, csak mélyen figyeltünk, és eggyé váltunk a harang hangjával. Igazán figyelemre méltó, hogy egy harang milyen mélyen tud rezegni az emberben. E szünet után újult erővel, talán egy kicsit még figyelmesebben, egy kicsit tudatosabban is folytattuk tevékenységünket.

Nem csak egy harang lehet bódhiszattva. Bármilyen segíthet abban, hogy felébredjünk és ellazuljunk a jelen pillanatban. „A buddhizmus egy okos módja annak, hogy élvezzük az életet” - mondja Thay. Ennek fényében szeretnék javaslatot tenni e kis könyv olvasására, hogy csatlakozhassunk a

benne foglalt tiszta „megértés szívéhez”. Kérlek, olvasd úgy, mintha egy harangot hallgatnál! Tedd félre egy pillanatra a mindennapi feladataidat, mind a fizikai, mind a mentális feladatokat; ülj le kényelmesen, engedd, hogy e csodálatos lény szavai mélyen csengjenek benned! Biztos vagyok benne, hogyha így hozod összhangba magad és ezt a könyvet, sokszor meg fogod hallani az odafigyelés harangját. Amikor megszólal, tedd le a könyvet egy pillanatra, és hallgasd, ahogy a hangja visszhangzik mélyen benned! Talán még azt is megpróbálhatod, hogy nyugodtan lélegezz és mosolyogj! Ez elsőre nehéznek tűnhet, ahogyan sokunknak az is volt, de még mindig hallom Thay bátorító hangját, amint azt mondja: „Meg tudod csinálni”. Így a szíved és a Szív Szútra mélysége nagyon közel kerül egymáshoz. Talán még össze is érnek. Ez lehet az együttérzés és a világbéke?

Peter Levitt

Malibb, Kalifornia

### ***A PRADZSNYAPARAMITA szíve***

A bódhiszattva Avalokita, miközben a mély Túljutott Megértésben időzött, rátekintett az öt szkandhára, és egyformán üresnek találta őket. Ezen áttörés után legyőzött minden fájdalmat.

„Figyelj, Sáriputra, a forma üresség, az üresség forma, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. Ugyanez igaz az érzetekre, az észlelésekre, a mentális képződményekre és a tudatra.”

„Halld, Sáriputra, minden dharmát az üresség jellemez; nem keletkeznek és nem pusztulnak el, nem szennyezettek és nem makulátlanok, nem növekednek és nem csökkennek. Ezért az ürességben nincs sem forma, sem érzet, sem érzékelés, sem mentális képződmények, sem tudatosság; nincs szem, vagy fül, vagy orr, vagy nyelv, vagy test, vagy tudat, nincs forma, nincs hang, nincs szag, nincs íz, nincs érintés, nincs tudat tárgya; nincsenek az elemek birodalmai (a szemtől az elme-tudatosságig); nincsenek egymástól függő keletkezések és nincs ezek kihalása (a tudatlanságtól az öregségig és a halálig); nincs szenvedés, nincs szenvedés

keletkezése, nincs szenvedés kihalása, nincs út; nincs megértés, nincs elérés.”

„Mivel nincs elérés, a bódhiszattvák, akiket a Megértés Tökéletessége támogat, nem találnak akadályokat elméjük számára. Mivel nincsenek akadályok, legyőzik a félelmet, örökre megszabadulnak az illúzióktól, és megvalósítják a tökéletes nirvánát. A múlt, a jelen és a jövő összes buddhája ennek a Túljutott Bölcsességnek köszönhetően eljut a teljes, helyes és egyetemes megvilágosodáshoz.”

„Ezért tudnunk kell, hogy a Túljutott Bölcsesség egy nagyszerű mantra, a legmagasabb mantra, a páratlan mantra, minden szenvedés lecsillapítója, a megmásíthatatlan igazság. Ezért a Pradzsnjaparamita mantrát kell hirdetni. Ez a mantra:

*„ÓM gaté gaté paragaté paraszamgaté bódhi szváhá!”*

### ***Függő-létezés***

Ha költő vagy, világosan látod, hogy ezen a papírlapon egy felhő lebeg. Felhő nélkül nem lesz eső, eső nélkül nem nőnek a fák, és fák nélkül nem tudunk papírt készíteni. A felhő elengedhetetlen a papír létezéséhez. Ha a felhő nincs itt, a papírlap sem lehet itt. Tehát azt mondhatjuk, hogy a felhő és a papír összefügg egymással. A „függő-lét” egy olyan kifejezés, amely még nem szerepel a szótárban, de ha a „függő” előtagot összekapcsoljuk a „lenni” igével, akkor egy új igét kapunk, a függő-létezés igét. Felhő nélkül nem lehet papírunk, tehát azt mondhatjuk, hogy a felhő és a papírlap összefügg.

Ha még mélyebben belenézünk ebbe a papírlapba, meglátjuk benne a napfényt. Ha nincs ott a napsugár, az erdő nem tud növekedni. Valójában semmi sem tud növekedni. Még mi sem tudunk növekedni napfény nélkül. Ezért tudjuk, hogy a napfény is ott van ebben a papírlapban. A papír és a napsütés egymásba fonódnak. Ha tovább nézzük, láthatjuk a favágót, aki kivágta a fát, és elhozta a malomba, hogy papírrá alakítsák. És látjuk a búzát is. Tudjuk, hogy a favágó nem létezhet a mindennapi kenyere nélkül, és ezért a búza, amely a kenyerrévé vált, szintén ebben a papírlapban van. És a favágó apja és anyja is benne van. Ha így nézzük, látjuk, hogy mindezek nélkül ez a papírlap nem létezhet.

Ha még mélyebbre nézünk, láthatjuk, hogy mi is benne vagyunk. Ezt nem nehéz belátni, hiszen amikor egy papírlapra nézünk, a papírlap az érzékelésünk része. A te tudatod is benne van, és az enyém is. Tehát azt mondhatjuk, hogy minden itt van ebben a papírlapban. Nem tudsz rámutatni egyetlen olyan dologra sem, ami nincs itt - az idő, a tér, a föld, az eső, az ásványi anyagok a talajban, a napsütés, a felhő, a folyó, a meleg. Minden együtt létezik ezzel a papírlappal. Ezért gondolom, hogy a függő-lét szónak benne kellene lennie a szótárban. A „lenni” a függésben. Nem lehetsz csak önmagadban egyedül. Minden más dologgal együtt kell lenned. Ez a papírlap azért van, mert minden más is van.

Tegyük fel, hogy megpróbáljuk az egyik elemet visszaadni a forrásnak. Tegyük fel, hogy a napfényt visszaadjuk a Napnak. Gondolod, hogy akkor ez a lap lehetséges lesz? Nem, napfény nélkül semmi sem létezhet. És ha a favágót visszaadjuk az anyjának, akkor sincs papírlapunk. Ez a papírlap ugyanis csak „nem-papír elemekből” áll. És ha ezeket a „nem-papír elemeket” visszaadjuk a forrásuknak, akkor egyáltalán nem/létezhet papír. A „nem-papír elemek” nélkül, mint a tudat, a favágó, a napfény és így tovább, nem lesz papír. Bármilyen vékony is ez a papírlap, mégis minden benne van, ami a világegyetemben létezik.

A Szív Szútra azonban úgy tűnik, hogy ennek az ellenkezőjét mondja. Avalokitésvara azt mondja, hogy a dolgok üresek. Nézzük meg ezt közelebbről!

### ***Minek az üressége?***

„A bódhiszattva Avalokita, miközben a mély Túljutott Megértésben időzött, rátekintett az öt szkandhára, és egyformán üresnek találta őket.”

A bódhi azt jelenti, hogy felébredt, a szattva pedig élőlényt jelent, tehát a bódhiszattva felébredt lényt jelent. Mindannyian időnként bódhiszattvák vagyunk, néha pedig nem. Avalokita a bódhiszattva neve ebben a szútrában. Avalokita az Avalokitésvara rövidített változata. A Pradzsnyaparamita Szútra Szíve csodálatos ajándék számunkra Avalokitésvara Bódhiszattvától. Kínai, vietnámi, koreai és japán nyelveken Kwan Yin, Quan Am vagy Kannon néven fordítjuk a nevét, ami azt jelenti, hogy az, aki meghallgatja és meghallja a világ jajszavait, hogy eljöjjön és segítsen. Keleten sok buddhista imádkozik hozzá, vagy hívja segítségül a nevét. Avalokitésvara

Bodhiszattva a félelem-nélküliség ajándékát adja nekünk, mert ő maga túllépett a félelmen. (Avalokita néha férfi, néha pedig nő).

A tökéletes megértés a pradzsnjaparamita. A „bölcesség” szót szokták használni a pradzsnja fordítására, de úgy gondolom, hogy a bölcesség valahogy nem képes átadni az igazi jelentést. A megértés olyan, mint a patakban folyó víz. A bölcesség és a tudás szilárd, és elzárhatja a megértésünket. A buddhizmusban a tudást a megértés akadályának tekintik. Ha valamit igazságnak tekintünk, akkor annyira ragaszkodhatunk hozzá, hogy még ha az igazság el is jön és bekopogtat az ajtónkon, nem akarjuk beengedni. Képesnek kell lennünk meghaladni korábbi tudásunkat, ahogyan felmászunk egy létrán. Ha az ötödik lépcsőfokon állunk, és azt hisszük, hogy nagyon magasan vagyunk, akkor nincs remény arra, hogy feljussunk a hatodik fokra. Meg kell tanulnunk túllépni saját nézeteinken. A megértés, mint a víz, képes áramlani, képes áthatolni. A nézetek, a tudás, sőt a bölcesség is szilárd, és elzárhatja a megértés útját.

Avalokitésvara szerint ez a papírlap üres; de a mi elemzésünk szerint tele van mindennel. Úgy tűnik, ellentmondás van a mi és az ő megfigyelése között. Avalokita az öt szkandhát üresnek találta. De mitől üres? A kulcsszó az üres. Üresnek lenni annyit jelent, mint valamitől üresnek lenni.

Ha egy pohár vizet tartok a kezemben, és megkérdezem tőletek: „Üres ez a pohár?”, azt fogjátok mondani: „Nem, tele van vízzel.” De ha kiöntöm a vizet, és újra megkérdezem, akkor azt mondhatod: „Igen, üres”. De mitől üres? Az üres azt jelenti, hogy üres valamitől. A pohár önmagában nem lehet üres semmitől. Az „üres” nem jelent semmit, hacsak nem tudod, hogy mitől üres. A csészém üres a víztől, de nem üres a levegőtől. Üresnek lenni azt jelenti, hogy üres valamitől. Ez elég nagy felfedezés. Amikor Avalokita azt mondja, hogy az öt szkandha egyformán üres, hogy segítsünk neki a pontosságban, meg kell kérdeznünk: „Avalokita úr, mitől üres?”.

Az öt szkandha, amelyet magyarra öt halmaznak vagy öt összetevőnek fordíthatunk, az az öt elem, amely az emberi lényt alkotja. Ez az öt elem folyóként áramlik mindannyiunkban. Valójában ez az öt folyó ömlik egymásba bennünk: a forma folyója, ami a testünket jelenti, az érzetek folyója, az észlelések folyója, a mentális formációk folyója és a tudatosság folyója. Ezek mindig áramlanak bennünk. Avalokita szerint tehát, amikor mélyen beletekintett ennek az öt folyónak a természetébe, hirtelen meglátta, hogy mind az öt üres. És ha megkérdezzük tőle: „Mitől üres?”, akkor azt

kell válaszolnia: „Üres az önálló éntől”. Ez azt jelenti, hogy az öt folyó egyike sem létezhet önmagában. Az öt folyó mindegyikét a másik négynek kell létrehoznia. Együtt kell létezniük; együtt kell lenniük az összes többivel.

Testünkben van tüdő, szív, vese, gyomor és vér. Ezek közül egyik sem létezhet önállóan. Csak a többivel együtt létezhetnek. A tüdő és a vér két dolog, de egyik sem létezhet külön-külön. A tüdő levegőt szív be és oxigénnel dúsítja a vért, a vér pedig táplálja a tüdőt. A vér nélkül a tüdő nem élhet, és a tüdő nélkül a vér nem tisztulhat meg. A tüdő és a vér egymás között van. Ugyanez igaz a vesékre és a vérre, a vesékre és a gyomorra, a tüdőre és a szívre, a vérre és a szívre és így tovább.

Amikor Avalokita azt mondja, hogy a mi papírlapunk üres, azt jelenti, hogy üres egy különálló, független létezésről. Nem lehet csak úgy önmagában. Együtt kell lennie a napsütéssel, a felhővel, az erdővel, a fakitermelővel, az elmével és minden mással. Üres egy önálló éntől. De az önálló én nélküli üresség azt jelenti, hogy tele van mindennel. Úgy tűnik tehát, hogy a mi megfigyelésünk és Avalokita megfigyelése végül is nem mond ellent egymásnak.

Avalokita mélyen megvizsgálta az öt szkandhát, a formát, az érzeteket, az észleléseket, a mentális formációkat és a tudatot, és felfedezte, hogy egyik sem lehet egyedül, önmagában. Mindegyik csak a többivel együtt létezhet. Ezért mondja, hogy a forma üres. A forma üres egy különálló éntől, de tele van a kozmoszban mindennel. Ugyanez igaz az érzetekre, az észlelésekre, a mentális képződményekre és a tudatra is.

### *A megértés útja*

„Ezen áttörés után minden fájdalmat legyőzött.”

Az áttörés azt jelenti, hogy belépünk valamibe, nem csak kívül állunk rajta. Amikor meg akarunk érteni valamit, nem állhatunk csak úgy kívül, és nem figyelhetjük csak meg. Mélyen bele kell hatolnunk, és egyé kell válnunk vele ahhoz, hogy valóban megértsük. Ha meg akarunk érteni egy embert, át kell éreznünk az érzéseit, el kell szenvednünk a szenvedéseit, és élveznünk kell az örömét. A behatolás egy kiváló szó. A „megértés” szó a latin *com* gyökből áll, ami azt jelenti, hogy „együtt gondolatban”, és a

prehendere szóból, ami azt jelenti, hogy „megragadni vagy felfogni”. Megérteni valamit azt jelenti, hogy felfogni és eggyé válni vele. Nincs más módja annak, hogy megértsünk valamit.

Ha csak kívülálló megfigyelőként nézzük a papírlapot, nem érthetjük meg teljesen. Át kell hatolnunk rajta. Felhőnek kell lennünk, napsütésnek és napfénynek kell lennünk. Ha képesek vagyunk belépni és mindazokká válni, ami benne van, akkor a papírlap megértése tökéletes lesz.

Van egy indiai történet egy sószemcséről, amely meg akarta tudni, mennyire sós az óceán, ezért beleugrott, és eggyé vált az óceán vizével. Így a sószemcse tökéletes megértésre tett szert.

Mi a békével foglalkozunk, és meg akarjuk érteni a Szovjetuniót, ezért nem állhatunk csak kívül és figyelhetjük. Eggyé kell válnunk az orosz állampolgárral, hogy megértsük érzéseit, gondolkodását és mentális formációit. Egynek kell lennünk vele ahhoz, hogy valóban megértsük. Ez a buddhista meditáció - behatolni, eggyé válni vele, hogy valóban megértsük. A békéért végzett minden értelmes munkának a nem-kettősség elvét, a behatolás elvét kell követnie.

Az éberség négy alapjáról szóló szútrában a Buddha azt ajánlotta, hogy átható módon figyeljünk. Azt mondta, hogy a testet a testben, az érzeteket az érzetekben, a mentális formációkat a mentális formációkban kell szemlélnünk. Miért használta ezt a fajta ismétlést? Mert be kell hatolnunk, hogy eggyé váljunk azzal, amit meg akarunk figyelni és meg akarunk érteni. Az atomtudósok is kezdik ugyanezt mondani. Amikor belépsz az elemi részecskék világába, részévé kell válnod annak érdekében, hogy megérts valamit. Nem állhatsz kívül és maradhatsz csupán megfigyelő. Ma sok tudós inkább a résztvevő szót részesíti előnyben a megfigyelő szóval szemben.

Az egymás megértésére tett erőfeszítéseink során nekünk is ugyanezt kell tennünk. A férjnek és a feleségnek, akik meg akarják érteni egymást, bele kell bújniuk a partnerük bőrébe, hogy érezni tudjanak, különben nem tudják igazán megérteni a másikat. A buddhista meditáció fényében a szeretet lehetetlen megértés nélkül. Nem tudsz szeretni valakit, ha nem érted őt. Ha nem érted, és mégis szeretsz, az nem szeretet, az valami más.

Avalokita meditációja mélyen behatolt az öt szkandhába. Mélyen belelátott a forma, az érzetek, az észlelések, a mentális formációk és a tudatosság folyóiba, felfedezte mindezek üres természetét, és hirtelen



legyőzött minden fájdalmat. Mindannyiunknak, akik szeretnénk eljutni ehhez a fajta felszabaduláshoz, mélyre kell néznünk, hogy behatoljunk az üresség valódi természetébe.

### ***Éljen az üresség!***

„Figyelj Sáriputra, a forma üresség, az üresség forma, a forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. Ugyanez igaz az érzetekre, az észlelésekre, a mentális képződményekre és a tudatosságra is.”

A forma a hullám és az üresség a víz. Ezen a képen keresztül megérthetitek. Az indiaiak olyan nyelven beszélnek, amely megijeszthet minket, de meg kell értenünk a kifejezésmódjukat ahhoz, hogy igazán megértsük őket. Nyugaton, amikor egy kört rajzolunk, azt nullának, a semminek tekintjük. Indiában azonban a kör a totalitást, a teljességet jelenti. Épp ellenkező jelentések. Tehát „a forma az üresség, az üresség a forma” olyan, mint a hullám a víz, a víz a hullám. „A forma nem különbözik az ürességtől, az üresség nem különbözik a formától. Ugyanez igaz az érzésekre, az észlelésekre, a mentális formációkra és a tudatosságra”, mert ez az öt tartalmazza egymást. Mivel egy létezik, minden létezik.

A vietnami irodalomban van két verssor, amelyet a Ly-dinasztia tizenkettedik századi zen mestere írt. Ezt mondta:

*Ha létezik, akkor egy porszem is létezik*

*Ha nem létezik, akkor az egész kozmosz nem létezik*

Úgy érti, hogy a létezés és a nem-létezés fogalmát csak az elménk alkotta meg. Azt is mondta, hogy „Az egész kozmosz egy hajszál hegyére tehető, és a Nap és a Hold egy mustármagban is látható”. Ezek olyan képek, amelyek megmutatják nekünk, hogy az egy mindent tartalmaz, és a minden csak egy. Tudjátok, hogy a modern tudomány felismerte azt az igazságot, hogy nemcsak az anyag és az energia egy, hanem az anyag és a tér is egy. Nemcsak az anyag és a tér egy, hanem az anyag, a tér és a tudat is egy, mert a tudat benne van.

Mivel a forma üresség, a forma lehetséges. A formában találunk minden mást - érzeteket, érzékeléseket, mentális formációkat és tudatot. Az „üresség” azt jelenti, hogy üres egy különálló én-től. Tele van mindennel, tele van élettel. Az üresség szónak nem szabad megijesztenie minket. Ez egy csodálatos szó. Üresnek lenni nem azt jelenti, hogy valami nem létezik. Ha a papírlap nem üres, hogyan kerülhetne bele a napfény, a favágó és az erdő? Hogyan lehetne egy papírlap. A pohárnak ahhoz, hogy üres legyen, ott kell lennie. A formának, az érzeteknek, az észleléseknek, a mentális képződményeknek és a tudatnak, ahhoz, hogy üres legyen egy önálló én-től, ott kell lennie.

Az üresség mindennek az alapja. Az ürességnek köszönhetően minden lehetséges. Ez Nagarjuna, a második században élt buddhista filozófus kijelentése. Az üresség meglehetősen optimista fogalom. Ha nem vagyok üres, nem lehetek itt. És ha te nem vagy üres, nem lehetsz ott. Mivel te ott vagy, én is itt lehetek. Ez az üresség valódi jelentése. A formának nincs különálló létezése. Avalokita azt akarja, hogy megértsük ezt a pontot.

Ha nem vagyunk üresek, akkor anyagtömbbé válunk. Nem tudunk lélegezni, nem tudunk gondolkodni. Üresnek lenni azt jelenti, hogy élünk, belélegzünk és kilélegzünk. Nem tudunk élni, ha nem vagyunk üresek. Az üresség a mulandóság, a változás. Nem szabad siránkoznunk a mulandóság miatt, mert mulandóság nélkül semmi sem lehetséges. Egy buddhista, aki Nagy-Britanniából jött hozzám, arról panaszkodott, hogy az élet üres és mulandó. (Öt éve buddhista, és sokat gondolkodott az ürességről és az állandótlanságról). Elmondta, hogy egy nap a tizennégy éves lánya azt mondta neki: „Apu, kérlek, ne panaszkodj a mulandóságról. A mulandóság nélkül nem tudnék felnőni”. Természetesen igaza van a lánynak.

Amikor van egy kukoricaszemed, és a földre bízod, azt reméled, hogy magas kukoricatábla lesz belőle. Ha nincs mulandóság, a kukoricaszem örökre kukoricaszem marad, és soha nem lesz termés, amit megehetsz. A mulandóság létfontosságú minden dolog életében. Ahelyett, hogy panaszkodnánk a mulandóság miatt, ezt mondhatnánk: „Éljen a mulandóság”. A mulandóságnak köszönhetően minden lehetséges. Ez egy nagyon optimista meglátás. És ugyanez a helyzet az ürességgel is. Az üresség azért fontos, mert üresség nélkül semmi sem lehetséges. Tehát azt is mondanunk kell: „Éljen az üresség”. Az üresség mindennek az alapja. Az

ürességnek köszönhetően lehetséges maga az élet. Mind az öt szkandha ugyanazt az elvet követi.

### ***Boldog folytatást!***

„Halld Sáriputra, minden dharmát az üresség jellemez. Nem keletkeznek és nem semmisülnek meg.”

A dharmák itt dolgokat jelentenek. Az emberi lény egy dharma. Egy fa egy dharma. Egy felhő egy dharma. A napsütés egy dharma. Minden, amit el lehet képzelni, az egy dharma. Amikor tehát azt mondjuk, hogy „Minden dharmát az üresség jellemez”, azt mondjuk, hogy mindennek az üresség a saját természete. És ez az, amiért minden lehet. Ebben a kijelentésben sok öröm rejlik. Ez azt jelenti, hogy semmi sem születhet, semmi sem halhat meg. Avalokita valami rendkívül fontosat mondott.

Az életünkben minden nap látunk születést és látunk halált. Amikor egy ember megszületik, születési bizonyítványt nyomtatnak neki. Miután meghalnak, a temetésükhöz halotti bizonyítványt állítanak ki. Ezek a bizonyítványok igazolják a születés és a halál létezését. Avalokita azonban azt mondta: „Nem, nincs születés és halál”. Mélyebben meg kell vizsgálnunk, hogy lássuk, igaz-e az állítása.

Mi az a dátum, amikor megszülettél, a születési dátumod? Ez előtt a dátum előtt már léteztél? Már a születésed előtt is léteztél? Hadd segítsek neked. Megszületni azt jelenti, hogy a semmiből leszel valami. Az én kérdésem az, hogy mielőtt megszülettél, már léteztél?

Tegyük fel, hogy egy tyúk tojást készül tojni. Mielőtt megszülné a tojást, gondolod, hogy a tojás már ott van? Igen, természetesen. Benne van. Te is bent voltál, mielőtt kint lettél. Ez azt jelenti, hogy mielőtt megszülettél, már léteztél - az anyádban. Az a helyzet, hogy ha valami már ott van, akkor nem kell megszületnie. Megszületni azt jelenti, hogy a semmiből leszel valami. Ha már vagy valami, mi értelme megszületni?

Tehát az úgynevezett születésnapod valójában a folytatásod napja. Amikor legközelebb ünnepelsz, mondhatod: „Boldog folytatás napot”. Úgy

gondolom, hogy talán jobb fogalmunk van arról, hogy mikor születünk. Ha kilenc hónappal visszamegyünk a fogantatásunk időpontjáig, akkor jobb dátumot tudunk beírni a születési bizonyítványunkba. Kínában és Vietnámban, amikor megszületsz, már egyévesnek számítasz. Tehát azt mondjuk, hogy a fogantatásunk idején kezdünk anyánk méhében lenni, és ezt a dátumot írjuk be a születési bizonyítványunkba.

De a kérdés továbbra is fennáll: Még ez előtt a dátum előtt léteztél vagy sem? Ha azt mondd, hogy igen, akkor szerintem igazad van. A fogantatásod előtt már léteztél, talán félig az apádban, félig az anyádban. Mert a semmiből soha nem válhatunk valamivé. Tudsz mondani egy dolgot, ami egykor semmi volt? Egy felhő? Gondolod, hogy egy felhő születhet a semmiből? Mielőtt felhővé vált, víz volt, talán folyóként áramlott. Nem volt semmi. Egyetértesz?

A semmi születését nem tudjuk elképzelni. Csak folytatás van. Kérlek, nézzetek még messzebbre vissza, és látni fogjátok, hogy nemcsak apátok és anyátok, hanem nagyszületek és dédszületek is léteztek! Ahogy mélyebbre nézek, látom, hogy egy korábbi életemben felhő voltam. Ez nem költészet; ez tudomány. Miért mondom, hogy egy korábbi életemben felhő voltam? Mert még mindig felhő vagyok. Felhő nélkül nem lehetek itt. Ebben a pillanatban én vagyok a felhő, a folyó és a levegő, ezért tudom, hogy a múltban felhő, folyó és levegő voltam. És szikla is voltam. Én voltam az ásványok a vízben. Ez nem a reinkarnációba vetett hit kérdése. Ez a földi élet története. Voltunk gáz, napfény, víz, gomba és növény. Egysejtű lények voltunk. Buddha azt mondta, hogy egyik korábbi életében fa volt. Hal volt. Szarvas volt. Ezek nem babonás dolgok. Mindannyian voltunk már felhő, szarvas, madár, hal, és továbbra is azok maradunk, nem csak korábbi életeinkben.

Ez nem csak a születéssel van így. Semmi sem születhet, és semmi sem halhat meg. Ezt mondta Avalokita is. Gondolod, hogy egy felhő meghalhat? Meghalni azt jelenti, hogy valamiből semmivé válsz. Gondolod, hogy valamiből semmivé tudunk válni? Térjünk vissza a papírlapunkhoz. Lehet, hogy az az illúziónk, hogy ahhoz, hogy megsemmisítsük, csak meg kell gyújtanunk egy gyufát, és elég. De ha elégetünk egy papírlapot, egy része füstté válik, a füst felszáll, és továbbra is megmarad. A hő, amit az égő

papír okoz, bejut a kozmoszba, és áthatol más dolgokon, mert a hó a papír következő élete. A keletkező hamu a talaj részévé válik, és a papírlap a következő életében egyszerre lehet felhő és rózsza. Nagyon elővigyázatosnak és figyelmesnek kell lennünk ahhoz, hogy felismerjük, ez a papírlap soha nem született meg, és soha nem is fog meghalni. Más létformákat is felvehet, de mi nem vagyunk képesek egy papírlapot a semmivé változtatni.

Minden ilyen, még te és én is. Nem vagyunk alávetve születésnek és halálnak. Egy zen mester adhat egy tanítványnak olyan meditációs témát, mint például: „Milyen volt az arcod, mielőtt a szüleid megszülettek”. Ez egy felhívás arra, hogy menjünk el egy utazásra, hogy felismerjük önmagunkat. Ha jól csinálod, akkor láthatod korábbi és jövőbeli életeidet is. Kérlek, ne feledd, hogy nem filozófiáról beszélünk; a valóságról beszélünk. Nézz a kezedre, és kérdezd meg magadtól: „Mióta van a kezem?”. Ha mélyen belenézek a kezembe, láthatom, hogy már nagyon régóta létezik, több mint 300 000 éve. Az ősök sok generációját látom benne, nem csak a múltban, hanem a jelen pillanatban is még mindig élnek. Én csak a folytatás vagyok. Egyszer sem haltam meg. Ha csak egyszer is meghaltam volna, hogyan lehetne még mindig itt a kezem?

A francia tudós, Lavoisier azt mondta: „Semmi sem jön létre, és semmi sem pusztul el”. Ez pontosan ugyanaz, mint a Szív Szútrában. Még a legjobb kortárs tudósok sem tudnak semmivé redukálni egy olyan apró dolgot, mint egy porszem vagy egy elektron. Az energia egyik formája csak egy másik energiaformává válhat. Valami soha nem válhat semmivé, és ebbe beletartozik egy porszem is.

Általában azt mondjuk, hogy az ember a porból származik, és vissza fogunk menni a porba, ami nem hangzik túl vidáman. Nem akarunk visszatérni a porba. Minősítés van a háttérben, mégpedig az, hogy az ember nagyon értékes, és a pornak egyáltalán nincs értéke. De a tudósok még azt sem tudják, hogy mi az a porszem! Ez még mindig egy rejtély. Képzeljünk el egy atomot ebből a porszemcséből, amelynek elektronjai másodpercenként 180 000 mérföldes sebességgel haladnak az atommag körül. Ez nagyon izgalmas. Visszatérni egy porszemhez elég izgalmas kaland lesz!

Néha az a benyomásunk, hogy értjük, mi az a porszem. Sőt, úgy teszünk, mintha értenénk az emberi lényt - egy emberi lényt, akiről azt mondjuk, hogy vissza fog tért a porba. Mivel már 20-30 éve együtt élünk egy emberrel, az a benyomásunk, hogy mindent tudunk róla. Így aztán, miközben autót vezetünk, és az a személy közvetlenül mellettünk ül, más dolgokra gondolunk. Már nem érdekel bennünket az illető. Micsoda arrogancia! A mellettünk ülő ember valóban egy rejtély! Csak a benyomásunk az, hogy ismerjük őt, de semmit sem tudunk róla. Ha Avalokita szemével nézzük, látni fogjuk, hogy annak az embernek akár egyetlen haja szála is az egész kozmosz. Egyetlen hajszál a fején lehet egy ajtó, amely a végső valóságba nyílik. Egyetlen porszem lehet a Mennyei Királyság, a Tiszta Föld. Amikor meglátod, hogy te, a porszem és minden dolog függ egymástól, meg fogod érteni, hogy ez így van. Alázatosnak kell lennünk. „Azt mondani, hogy nem tudod, a tudás kezdete” - mondja egy kínai közmondás.

Egy őszi napon egy parkban voltam, és egy nagyon kicsi, de gyönyörű, szív alakú levél szemlélésében merültem el. A színe majdnem piros volt, és alig lógott az ágon, már majdnem leesni készült. Hosszú időt töltöttem vele, és sok kérdést tettem fel a levélnek. Megtudtam, hogy a levél a fa anyja volt. Általában azt gondoljuk, hogy a fa az anya, a levelek pedig csak gyerekek, de ahogy a levelet néztem, láttam, hogy a levél is anyja a fának. A nedv, amit a gyökerek felvesznek, csak víz és ásványi anyagok, nem elég jók a fa táplálásához, ezért a fa szétszítja ezt a nedvet a levelek között. A levelek pedig vállalják a felelősséget, hogy ezt a nyers nedvet feldolgozott nedvvé alakítsák át, és a nap és a gázok segítségével visszaküldjék, hogy táplálják a fát. Ezért a levél egyben a fa anyja is. És mivel a levelet egy szár köti össze a fával, a köztük lévő kommunikáció könnyen látható.

Nekünk már nincs szárunk, amely összeköt bennünket az anyánkkal, de amikor az anyaméhben voltunk, volt egy nagyon hosszú szárunk, egy köldökzsinór. Az oxigén és a táplálék, amire szükségünk volt, azon a száron keresztül jutott el hozzánk. Sajnos azon a napon, amelyet születésnapunknak nevezünk, elvágta, és azt az illúziót kaptuk, hogy függetlenek vagyunk. Ez egy tévedés. Még nagyon sokáig támaszkodunk

édesanyánkra, és több más anyánk is van. A Föld a mi anyánk. Nagyon sok szárunk van, ami összeköt bennünket a Földanyánkkal. Van egy szár, amely a felhővel köt össze minket. Ha nincs felhő, nincs víz, amit megihatnánk. Legalább hetven százalékban vízből állunk, és a szár a felhő és köztünk valóban ott van. Ez a helyzet a folyóval, az erdővel, a favágóval és a földművessel is. Szárak százezrei kötnek össze minket mindennel a kozmoszban, és ezért létezhetünk. Látod a kapcsolatot közted és köztem? Ha te nem vagy ott, én sem vagyok itt. Ez biztos. Ha még nem látod, nézz mélyebbre, és biztos vagyok benne, hogy látni fogod. Mint mondtam, ez nem filozófia. Tényleg látnod kell.

Megkérdeztem a levelet, hogy fél-e, mert ősz van, és a többi levél lehullik. A levél azt mondta nekem: „Nem. Egész tavasszal és nyáron nagyon is éltem. Keményen dolgoztam, segítettem táplálni a fát, és sok minden van belőlem a fában. Kérlek, ne mondd, hogy én csak ez a forma vagyok, mert a levél formája csak egy aprócska részem! Én vagyok az egész fa. Tudom, hogy már a fában vagyok, és amikor visszamegyek a földre, akkor is folytatom a fa táplálását. Ezért nem aggódom. Ahogy elhagyom ezt az ágat és lebegek a föld felé, integetek a fának és azt mondom neki: „Hamarosan újra találkozunk.”.

Hirtelen egyfajta bölcsességet láttam, amely nagyon hasonlított a Szív-szútrában foglalt bölcsességhez. Látnod kell az életet! Nem szabad azt mondanod, hogy a levél élete csak a levélben lévő élet, hanem a fában lévő életéről kell beszélned! Az én életem csak Élet, és ezt láthatod bennem és a fában. Azon a napon fújt a szél, és egy idő után láttam, hogy a levél elhagyja az ágat, és örömtáncot járva lebeg le a földre, mert, ahogy lebegett, már ott látta magát a fában. Olyan boldog volt. Lehajtottam a fejem, és tudtam, hogy sokat tanulhatunk a levéltől, mert nem félt - tudta, hogy semmi sem születhet és semmi sem halhat meg.

A felhő az égen sem fog megijedni. Ha eljön az idő, a felhőből eső lesz. Jó móka esővé válni, leesni, dalolni, és a Mississippi, vagy az Amazonas, vagy a Mekong folyó részévé válni, vagy a zöldségekre esni, és később egy ember részévé válni. Ez egy nagyon izgalmas kaland. A felhő tudja, hogy ha a földre esik, akkor az óceán részévé válhat. A felhő tehát nem fél. Csak az emberek félnek.

Egy hullámnak az óceánon van kezdete és vége, születése és halála. Avalokitésvara azonban azt mondja nekünk, hogy a hullám üres. A hullám tele van vízzel, de üres egy önálló éntől. A hullám egy olyan forma, amely a szél és a víz létezésének köszönhetően vált lehetővé. Ha a hullám csak a formáját látja, a kezdetével és a végével, akkor félni fog a születéstől és a haláltól. De ha a hullám látja, hogy ő maga víz, azonosítja magát a vízzel, akkor felszabadul a születéstől és a haláltól. Minden hullám megszületik és meg fog halni, de a víz mentes a születéstől és a haláltól.

Gyermekkoromban kaleidoszkóppal játszottam. Fogtam a csövet és néhány darab csiszolt üveget, kicsit forgattam, és sok csodálatos képet láttam. Valahányszor egy kis mozdulatot tettem az ujjaimmal, az egyik látvány eltűnt és egy másik megjelent. Egyáltalán nem sírtam, amikor az első kép eltűnt, mert tudtam, hogy semmi sem veszett el. Mindig egy újabb gyönyörű látvány következett. Ha te vagy a hullám, és egygé válsz a vízzel, a víz szemével nézed a világot, akkor nem félsz attól, hogy felfelé, lefelé, felfelé, lefelé mész. De kérlek, ne elégedjtek meg a spekulációval, vagy ne higgyétek el, amit mondok! Magadnak kell belépned, megízlelned, és egygé válnod vele. Ezt meditációval teheted meg, nemcsak a meditációs teremben, hanem a mindennapi életed során. Miközben főzöl, miközben takarítasz, miközben sétálni mész, megnézheted a dolgokat, és megpróbálhatod az üresség természetében látni őket. Az üresség egy optimista szó; semmiképpen nem pesszimista. Amikor Avalokita a Tökéletes Megértésen végzett mély meditációjában képes volt meglátni az üresség természetét, hirtelen legyőzött minden félelmet és fájdalmat. Láttam embereket nagyon békésen, mosolyogva meghalni, mert látták, hogy a születés és a halál csak hullámok az óceán felszínén, csak egy kép a kaleidoszkópban.

Látjátok tehát, hogy sokat tanulhatunk a felhőtől, a víztől, a hullámtól, a levéltől és a kaleidoszkóptól. A kozmoszban minden mástól is. Ha bármit alaposan, elég alaposan megnézel, felfedezed a függő létezés misztériumát, és ha egyszer megláttad, többé nem leszel kitéve a félelemnek - a születéstől vagy a haláltól való félelemnek. A születés és a halál csak elképzelések, amelyek az elménkben élnek, és ezek az elképzelések nem alkalmazhatók a valóságra. Pontosan úgy, mint a fent és lent fogalmai. Nagyon biztosak vagyunk abban, hogy amikor felfelé mutatunk a



kezünkkel, akkor az fent van, és amikor az ellenkező irányba mutatunk, akkor az lent van. A mennyország fent van, a pokol pedig lent. De azok az emberek, akik most a bolygó másik oldalán ülnek, biztosan nem értenek egyet, mert a fent és lent gondolata nem érvényes a kozmoszra, pontosan úgy, mint a születés és a halál gondolata.

Kérlek benneteket, nézzetek továbbra is vissza, és látni fogjátok, hogy mindig is itt voltatok. Nézzünk együtt, és hatoljunk be egy levél életébe, hogy eggyé váljunk a levéllel. Hatoljunk be és legyünk eggyek a felhővel vagy a hullámmal, hogy felismerjük saját természetünket, mint a víz, és megszabaduljunk a félelmünktől. Ha nagyon mélyre nézünk, túllépünk a születésen és a halálon.

Holnap továbbra is itt leszek. De nagyon figyelmesnek kell lennetek, hogy lássatok engem. Én egy virág leszek, vagy egy levél. Ezekben a formákban leszek, és köszönni fogok nektek. Ha elég figyelmesek vagytok, felismertek, és köszönthettek nekem. Nagyon boldog leszek.

### ***Rózsa és szemét***

„Se nem szennyezett, se nem makulátlan.”

Tisztátalan vagy makulátlan. Koszos vagy tiszta. Ezek olyan fogalmak, amelyeket az elménkben alakítunk ki. Egy gyönyörű rózsát, amelyet épp most vágunk le és helyeztünk a vázánkba, makulátlan. Olyan jó illata van, olyan tiszta, olyan friss. Ez alátámasztja a makulátlanság gondolatát. Ennek ellentéte egy szemetesláda. Borzalmas szaga van, és tele van rothadó dolgokkal.

De ez csak akkor van így, ha a felszínt nézzük. Ha mélyebbre nézel, látod, hogy mindössze öt-hat nap alatt a rózsát a szemét részévé válik. Nem kell öt napot várnod, hogy meglásd. Ha csak ránézel a rózsára és alaposan figyelsz, máris láthatod. És ha belenézel a szemetesbe, akkor látod, hogy néhány hónap múlva a tartalma gyönyörű zöldeggé, sőt, akár rózsává is

alakulhat. Ha jó biokertész vagy, és egy bodhiszattva szemével látsz, a rózsára nézve láthatod a szemetet, és a szemetet nézve láthatod a rózsát. A rózsák és a szemét egymásba kapcsolódnak. Rózsa nélkül nem lehet szemét; és szemét nélkül nem lehet rózsa. Nagy szükségük van egymásra. A rózsa és a szemét egyenrangúak. A szemét ugyanolyan értékes, mint a rózsa. Ha mélyen megvizsgáljuk a szennyezettség és a makulátlanság fogalmát, visszatérünk a függő létezés fogalmához.

A Madzsima Nikajában van egy nagyon rövid szakasz arról, hogyan jött létre a világ. Nagyon egyszerű, nagyon könnyen érthető, és mégis nagyon mély: „Ez van, mert az van. Ez nem ez, mert az nem az. Ez ilyen, mert az olyan”. Ez a buddhista tanítás a Teremtésről.

Manila városában sok fiatal prostituált van, némelyikük mindössze tizennégy-tizenöt éves. Nagyon boldogtalan fiatal lányok. Nem akartak prostituáltak lenni. A családjuk szegény, és ezek a fiatal lányok azért mentek a városba, hogy valamilyen munkát keressenek, például utcai árusnak, hogy pénzt keressenek, amit hazaküldhetnek a családjuknak. Ez persze nem csak Manilában van így, hanem a vietnami Ho Si Minh-városban, New Yorkban és Párizsban is. Igaz, hogy a városban könnyebben lehet pénzt keresni mint vidéken, így el tudjuk képzelni, hogy egy fiatal lány milyen kísértésbe eshet, hogy odamenjen, és így segítsen a családjának. De alig néhány hét után ott egy okos ember rábeszéli, hogy dolgozzon neki, és akár százszoros pénzt is kereshet. Mivel fiatal volt, és nem sokat tudott az életről, elfogadta, és prostituált lett. Azóta is magában hordozza a tisztátalanság, a bemocskoltság érzését, és ez nagy szenvedést okoz neki. Amikor más fiatal lányokra néz, akik szépen öltözöttek, jó családokhoz tartoznak, nyomorúságos érzés támad benne, és ez a tisztátalanság érzés lesz a pokla.

De ha lenne alkalma találkozni Avalokitával, ő azt mondaná neki, hogy nézzen mélyen magába és az egész helyzetbe, és lássa, hogy ő azért ilyen, mert mások olyanok. „Ez azért ilyen, mert az olyan”. Hogyan lehet tehát egy úgynevezett jó lány, aki jó családhoz tartozik, büszke? Mert az ő életmódjuk ilyen, a másik lánynak olyannak kell lennie. Közülünk senkinek sem tiszta a keze. Közülünk senki sem állíthatja, hogy ez nem a mi felelősségünk. A manilai lány azért ilyen, mert mi olyanok vagyunk. Ha

belenézünk annak a fiatal prostituátnak az életébe, a nem prostituált embereket látjuk. És ha a nem prostituált embereket nézzük, és azt, ahogyan mi éljük az életünket, akkor meglátjuk a prostituáltat. Ez segít létrehozni ezt, és az segít létrehozni azt.

Nézzük a gazdagságot és a szegénységet. A jómódú társadalom és a mindentől megfosztott társadalom egymástól függ. Az egyik társadalom gazdagsága a másik társadalom szegénységéből áll össze. „Ez azért ilyen, mert az azért olyan”. A gazdagság a nem gazdagság elemeiből, a szegénység pedig a nem szegénység elemeiből áll. Ez pontosan ugyanúgy van, mint a papírlap esetében. Ezért óvatosnak kell lennünk. Nem szabad fogalmak börtönébe vetni magunkat. Az igazság az, hogy minden minden más. Csak egymástól függünk, nem tudunk csak úgy önmagunkban lenni. Felelősek vagyunk mindenért, ami körülöttünk történik. Avalokitésvara azt fogja mondani a fiatal prostituátnak: „Gyermekem, nézz magadra, és mindent meg fogsz látni. Mert a többi ember ilyen, te pedig olyan vagy. Nem te vagy az egyedüli felelős, ezért kérlek, ne szenvedj”. Csak azáltal, hogy a függő keletkezést látja, az a fiatal lány megszabadulhat a szenvedésétől. Tudsz ennél többet felajánlani, hogy segíts neki megszabadulni?

A jóról és a rosszról alkotott elképzeléseink foglyai vagyunk. Csak jók akarunk lenni, és minden rosszat el akarunk távolítani magunktól. Ez azért van, mert elfelejtjük, hogy a jó nem csak a jó elemeiből áll. Tegyük fel, hogy egy szép ágat tartok a kezemben. Ha megkülönböztetés nélküli tudattal nézzük, akkor ezt a csodálatos ágat látjuk. De amint megkülönböztetjük, hogy az egyik vége a bal, a másik vége pedig a jobb, bajba kerülünk. Mondhatjuk, hogy csak a baloldalt akarjuk, és nem akarjuk a jobboldalt (ahogy nagyon gyakran hallani), és máris nagy a baj. Ha a jobboldal nincs, hogyan lehetsz baloldali? Mondjuk azt, hogy én nem akarom ennek az ágnak a jobb végét, csak a bal oldalát akarom. Tehát letöröm ennek a valóságnak a felét, és eldobom. De amint eldobom a nem kívánt felét, a megmaradt vég jobbra (az új jobbra) kerül. Mert amint a bal ott van, a jobbnak is ott kell lennie. Lehet, hogy frusztrált leszek, és újra megteszem. Félbetöröm azt, ami megmaradt az ágamból, és még mindig itt van a jobb végem.

Ugyanez alkalmazható a jóra és a rosszra is. Nem lehetsz csak jó. Nem reménykedhetsz abban, hogy a rosszat megszüntetheted, mert a rossznak köszönhetően létezik a jó, és fordítva. Amikor egy hősről szóló darabot rendezel, akkor kell egy ellenfél, hogy a hős hős lehessen. Tehát a Buddhának szüksége van Marára, hogy átvegye a gonosz szerepét, hogy a Buddha Buddha lehessen. A Buddha olyan üres, mint a papírlap; a Buddha nem-Buddha elemekből áll. Ha a hozzánk hasonló nem-Buddhák nincsenek itt, hogyan lehetne a Buddha? Ha jobboldali nincs, hogyan nevezhetünk valakit baloldalinak?

Az én hagyományom szerint minden alkalommal, amikor összeillesztem a tenyeremet, hogy mély meghajlást tegyek a Buddha előtt, ezt a rövid verset kántálom:

*Aki meghajol és tiszteletet ad, és aki fogadja a meghajlást és a tiszteletet, mindketten üresek vagyunk. Ezért tökéletes a közösség.*

Nem arrogancia ezt mondani. Ha én nem vagyok üres, hogyan hajolhatnék meg a Buddha előtt? És ha a Buddha nem üres, hogyan fogadhatja a meghajlásomat? A Buddha és én egymástól függünk. Buddha nem-Buddha elemekből áll, akárcsak én. Én pedig nem-én elemekből állok, mint a Buddha. Tehát a tisztelet alanya és tárgya egyaránt üres. Objektum nélkül hogyan lehet szubjektum?

Nyugaton sok éven át küzdöttetek a gonosz problémájával. Hogyan lehetséges, hogy a gonosz létezik? Úgy tűnik, hogy ezt a nyugatiaknak nehéz megérteni. De a nem-kettősség fényében nincs probléma: amint a jó eszméje létezik, a rossz eszméje is létezik. A Buddhának szüksége van Mára ahhoz, hogy kinyilatkoztassa magát, és fordítva. Ha így érzed a valóságot, nem diszkriminálsz a szemetet egy rózsza kedvéért. Mindkettőt becsülni fogod. Szükséged van jobbra és balra is ahhoz, hogy legyen ágad. Ne válasszatok pártot! Ha pártot ütsz, a valóság felét próbálsz kiiktatni, ami lehetetlen. Az Egyesült Államok sok éven át próbálta a Szovjetuniót a gonosz oldalaként jellemezni. Egyes amerikaiaknak még az az illúziójuk, hogy egyedül, a másik fél nélkül is túlélhetnek. De ez ugyanaz, mintha azt hinnék, hogy a jobboldal létezhet a baloldal nélkül.

Ugyanez az érzés létezik a Szovjetunióban is. Az amerikai imperialisták, mondják, a rossz oldalon állnak, és meg kell őket semmisíteni ahhoz, hogy a világon boldogság legyen. De ez a dualista szemléletmód. Ha nagyon mélyen megnézzük Amerikát, akkor a Szovjetuniót látjuk. És ha mélyen a Szovjetuniót nézzük, akkor Amerikát látjuk. Ha mélyen a rózsára nézünk, a szemetet látjuk; ha mélyen a szemetet nézzük, a rózsát látjuk. Ebben a nemzetközi helyzetben mindegyik oldal úgy tesz, mintha rózsza lenne, és a másik oldalt szemétnek nevezi.

A gondolat tehát világos: „Ez van, mert az van”. A másik oldal túléléséért kell dolgoznod, ha te magad is túl akarod élni. Ez tényleg nagyon egyszerű. A túlélés az emberiség egészének túlélését jelenti, nem csak egy részének. És most már tudjuk, hogy ezt nemcsak az Egyesült Államok és a Szovjetunió között kell megvalósítani, hanem Észak és Dél között is. Ha a Dél nem tud túlélni, akkor az Észak összeomlik. Ha a harmadik világ országai nem tudják kifizetni az adósságukat, akkor itt északon önök fognak szenvedni. Ha nem gondoskodnak a harmadik világról, akkor az önök jóléte nem lesz tartós, és nem sokáig tudnak majd úgy élni, ahogyan eddig. Ez már most jól látható.

Ne reménykedjetez tehát abban, hogy ki tudjátok iktatni a gonosz oldalt! Könnyű azt gondolni, hogy mi a jó oldalon állunk, és a másik oldal a gonosz. De a gazdagság a szegénységből van, és a szegénység a gazdagságból. Ez a valóság nagyon világos látásmódja. Nem kell messzire néznünk, hogy lássuk, mit kell tennünk. A Szovjetunió polgárai és az Egyesült Államok polgárai is csak emberek. Nem tanulmányozhatunk és érthetünk meg egy emberi lényt pusztán a statisztikák alapján. Nem lehet ezt a munkát egyedül a kormányokra vagy a politológusokra bízni. Magunknak kell ezt megtenni. Ha megérted a szovjet állampolgárok félelmeit és reményeit, akkor megértheted a saját félelmeidet és reményeidet. Csak a valóságba való behatolás menthet meg minket. A félelem nem menthet meg minket.

Nem vagyunk különállóak. Elválaszthatatlanul összefüggünk egymással. A rózsza a szemét, és a nem prostituált a prostituált. A gazdag ember a nagyon szegény nő, és a buddhista a nem-buddhista. A nem-buddhista nem

tehet róla, hogy nem buddhista, mert egymásba fonódunk. A fiatal prostituált emancipációja akkor fog bekövetkezni, amikor belelát a függő-lét természetébe. Tudja majd, hogy az egész világ gyümölcsét hordozza. És ha magunkba nézünk és meglátjuk őt, akkor az ő fájdalmát és az egész világ fájdalmát hordozzuk.

### ***A hold mindig hold***

„Se nem növekszik, se nem csökken.”

Aggódunk, mert azt gondoljuk, hogy halálunk után már nem leszünk többé emberek. Újra porszemmé válunk. Más szóval, csökkenünk.

De ez nem igaz. Egy porszemben benne van az egész világegyetem. Ha akkorák lennénk, mint a Nap, akkor talán lenéznénk a Földre, és jelentéktelennek látnánk. Emberi lényekként ugyanígy nézünk a porra. De a nagy és a kicsi csak fogalmak az elménkben. Mindenben benne van minden más; ez az egymásba hatolás elve. Ez a papírlap tartalmazza a napsütést, a fakitermelőt, az erdőt, mindent, így az az elképzelés, hogy egy papírlap kicsi vagy jelentéktelen, csak egy illúzió. Még egy papírlapot sem tudunk megsemmisíteni. Képtelenek vagyunk bármit is megsemmisíteni. Amikor meggyilkolták Mahatma Gandhit vagy Martin Luther Kinget, azt remélték, hogy semmivé teszik őket. De ezek az emberek továbbra is velünk vannak, talán még inkább, mint korábban, mert más formában folytatódnak. Mi magunk folytatjuk a létezésüket. Ne féljünk tehát a csökkenéstől! Olyan ez, mint a hold. Látjuk, hogy a hold növekszik és csökken, de mindig a hold marad.

### ***A Buddha nem-Buddha elemekből áll***

„Ezért az ürességben nincs sem forma, sem érzet, sem érzékelés, sem mentális képződmények, sem tudatosság; nincs szem, fül, orr, nyelv, test, vagy tudat; nincs forma, nincs hang, nincs szag, nincs íz, nincs érintés,

nincs tudat tárgya; nincsenek az elemek birodalmi (a szemektől az elme tudatosságáig); nincs egymástól függő keletkezés, és nincs ezek megszűnése (a tudatlanságtól az öregségig és a halálig); nincs szenvedés, nincs szenvedés keletkezése, nincs szenvedés megszűnése, nincs ösvény; nincs megértés, nincs elérés.”

Ez a mondat annak megerősítésével kezdődik, hogy az öt szkanda mind üres. Önmagukban nem tudnak létezni. Mindegyiknek együtt kell lennie az összes többi szkandával.

A mondat következő része az elemek tizennyolc birodalmának (dhatu-k) felsorolása. Először is itt van a hat érzékszerv: szem, fül, orr, nyelv, test és tudat. Aztán ott van a hat érzékszervi objektum: forma, hang, szaglás, ízlelés, tapintás és a tudat tárgya. A forma a szemek tárgya, a hang a fülé, és így tovább. Végül az első tizenkettő érintkezése hozza létre a „hat tudatosságot”: a látás, a hallás, és az utolsó az elme-tudat. Tehát a szemmel, mint az elemek első birodalmával és az elme-tudattal, mint a tizennyolcadikkal, a szútra ezen része azt mondja, hogy e birodalmak közül egyik sem létezhet önmagában, mert mindegyik csak minden más birodalommal együtt létezhet.

A következő rész a tizenkét egymástól függő keletkezésről (pratitya samutpada) beszél, amelyek a nem-tudással kezdődnek, az öregséggel és a halállal végződnek. A szútra jelentése az, hogy e tizenkettő közül egyik sem létezhet önmagában. Csak a többi létezésére támaszkodhat ahhoz, hogy létezzen. Ezért mindegyikük üres, és mivel üresek, ezért léteznek. Ugyanez az elv vonatkozik a négy nemes igazságra is: nincs szenvedés, nincs szenvedés keletkezése, nincs szenvedés megszűnése, nincs ösvény. A lista utolsó pontja: nincs megértés, nincs elérés. A megértés (pradznya) a Buddha lényege. A „nincs megértés” azt jelenti, hogy a megértésnek nincs önálló létezése. A megértés nem-megértés elemekből áll, ahogy a Buddha is nem-Buddha elemekből áll.

Szeretnék elmesélni egy történetet a Buddháról és a Máráról. Egy nap Buddha a barlangjában volt, és Ánanda, aki Buddha segítője volt, kint állt az ajtó mellett. Egyszer csak Ánanda meglátta, hogy Mára jön. Meglepett. Nem akarta ezt, és azt kívánta, hogy Mára tűnjön el. Mára

azonban egyenesen Ánandához ment, és megkérte, hogy jelentse be látogatását a Buddhának.

Ánanda így szólt: „Miért jöttél ide? Nem emlékszel, hogy régen a bódhifa alatt legyőzött téged Buddha? Nem szégyelled magad, hogy idejöttél? Menj el! A Buddha nem akar látni téged. Gonosz vagy. Te vagy az ellensége.” Amikor Mára ezt hallotta, nem tudta abbahagyni a nevetést. „Azt mondtad, hogy a tanítód azt mondta neked, hogy vannak ellenségei?” Ettől Ánanda nagyon zavarba jött. Tudta, hogy a tanítója soha sem mondta, hogy vannak ellenségei. Ezért Ánanda vereséget szenvedett, és kénytelen volt bemenni, és bejelenteni Mára látogatását, abban a reményben, hogy Buddha azt mondja: „Menj, és mondd meg neki, hogy nem vagyok itt. Mondd meg neki, hogy egy gyűlésen vagyok”.

A Buddha azonban nagyon izgatott lett, amikor meghallotta, hogy Mára, egy ilyen régi barátja meglátogatta őt. „Igaz ez? Tényleg itt van?” - mondta a Buddha, és személyesen ment ki, hogy üdvözölje Márát. Ánanda nagyon el volt keseredve. A Buddha egyenesen odament Marához, meghajolt előtte, és szívélyesen megragadta a kezét. A Buddha így szólt: „Üdvözöllek, hogy vagy? Hogy vagy? Minden rendben van?”

Mára nem szólt semmit. A Buddha tehát bevitte őt a barlangba, előkészített neki egy ülőhelyet, hogy leülhessen, és megkérte Ánandát, hogy menjen és készítsen teát mindkettőjüknek. „Naponta százszor is szívesen főzök teát a mesteremnek, de Márának teát főzni nem nagy öröm” - gondolta magában Ánanda. De mivel ez volt a mestere kérése, hogyan utasíthatta volna vissza? Ánanda tehát elment, hogy teát készítsen a Buddhának és úgynevezett vendégének, de közben igyekezett kihallgatni a beszélgetésüket.

A Buddha nagyon melegen ismételte: „Hogy vagy? Hogy mennek a dolgaid?” Mára azt mondta: „A dolgok egyáltalán nem mennek jól. Belefáradtam már abba, hogy Mára legyek. Valami más akarok lenni.”

Ánanda nagyon megijedt. Mára azt mondta: „Tudod, Márának lenni nem túl könnyű dolog. Ha beszélsz, akkor rejtvényekben kell beszélned. Ha



bármit teszel, ravasznak kell lenned, és gonosznak kell tünnöd. Én már nagyon belefáradtam ebbe az egészbe. De amit nem tudok elviselni, azok a tanítványaim. Ők most a társadalmi igazságról, békéről, egyenlőségről, felszabadulásról, nem-dualitásról, erőszakmentességről, minderről beszélnek. Elegendem van belőle! Azt hiszem, jobb lenne, ha átadnám őket neked. Valami más akarok lenni.”

Ánanda megremegett, mert attól félt, hogy a mester úgy dönt, hogy átveszi a másik szerepét. Mára a Buddhává válna, és a Buddha Máraává válna. Ez nagyon elszomorította.

Buddha figyelmesen hallgatta, és együttérzéssel telt meg. Végül halk hangon így szólt: „Azt hiszed, jó móka Buddhának lenni? Nem is tudod, mit tettem velem a tanítványaim! Olyan szavakat adtak a számba, amelyeket soha nem mondtam. Színpompás templomokat építenek, és szobrokat állítanak rólam oltárokra, banánt, narancsot és édes rizst kérnek, csak hogy maguk fogyasszák el. És becsomagolnak, és tanításomat kereskedelmi cikké teszik. Mára, ha tudnád, milyen valójában a Buddhának lenni, biztos vagyok benne, hogy nem akarnál az lenni”. És ezután a Buddha egy hosszú verset mondott, amely a beszélgetést összegezte.

## ***Szabadság***

Mivel nincs elérés, a bódhiszattvák, akiket a Megértés Tökéletessége támogat, nem találnak akadályokat tudatuk számára. Mivel nincsenek akadályok, legyőzik a félelmet, örökre megszabadulnak az illúzióktól, és megvalósítják a tökéletes nirvánát. Minden buddha a múltban, jelenben és jövőben, ennek a tökéletes megértésnek köszönhetően eljut a teljes, helyes és egyetemes megvilágosodáshoz.

Ezek az akadályok a születéssel és halállal, a szennyezettséggel, a makulátlansággal, a növekedéssel, csökkenéssel, a fent, lent, belül, kívül, a Buddhával, Máraival és így tovább kapcsolatos elképzeléseink és fogalmaink. Amint az egymásra-találás szemével látunk, ezek az akadályok

eltűnnek a tudatunkból, és legyőzzük a félelmet, örökre megszabadulunk az illúzióktól, és megvalósítjuk a tökéletes nirvánát. Amint a hullám felismeri, hogy ő csak víz, hogy semmi más, csak víz, rájön, hogy a születés és a halál nem árthat neki. Tüllépett mindenféle félelmen, és ez a tökéletes nirvána a félelem nélküli állapot. Felszabadultál, nem vagy többé alávetve a születésnek és a halálnak, a szennyezettségnek és a tisztaságnak. Mindezekről megszabadultál.

## *Svaha*

„Ezért tudnunk kell, hogy a Tökéletes Megértés egy nagyszerű mantra, a legmagasabb mantra, a páratlan mantra, minden szenvedés lecsillapítója, a megmásíthatatlan igazság. Ez a mantra: Gáté gáté paragáté paraszamgáté bódhi szvaha.”

A mantra olyasmi, amit akkor mondasz ki, amikor a tested, a tudatod és a lélegzeted mély koncentrációban egygé válik. Amikor ebben a mély koncentrációban tartózkodsz, belenézel a dolgokba, és olyan tisztán látod őket, mint egy narancsot, amit a tenyeredben tartasz. Az öt szkandhába mélyen belenézve Avalokitésvara meglátta a létezők függő természetét, és legyőzött minden fájdalmat. Teljesen felszabadult. A mély koncentráció, az öröm, a felszabadulás állapotában mondott ki valami fontosat. Ezért az ő kijelentése egy mantra.

Amikor két fiatal szereti egymást, de a fiatalember még nem mondta ki, a lány talán három nagyon fontos szóra vár. Ha a fiatalember nagyon felelősségteljes, valószínűleg biztos akar lenni az érzéseiben, és lehet, hogy sokáig vár, mielőtt kimondja. Aztán egy nap, amikor együtt ülnek egy parkban, amikor senki más nincs a közelben, és minden csendes, miután sokáig hallgattak, kimondja ezt a három szót. Amikor a fiatal lány ezt hallja, megremeg, mert ez egy rendkívül fontos kijelentés. Amikor az ember egész lényével mond ki valami ilyesmit, nem csak a szájával vagy az

intellektusával, hanem egész lényével, az képes átalakítani a világot. Az ilyen átalakító erővel bíró kijelentést mantrának nevezik.

Avalokitésvara mantrája a következő: „Gáté gáté paragaté paraszangaté bódhi szvaha”. A gáté azt jelenti, hogy elment. Elment a szenvedéstől a szenvedés felszabadulásáig. Elment a feledékenységből az odafigyelésbe. Elment a dualitásból a nem-dualitásba. A gáté gáté azt jelenti, hogy elment, elment. Paragaté azt jelenti, hogy átment a túlsó partra. Ezt a mantrát tehát nagyon erőteljesen mondják. Elment, elment, átment az egész úton. A Parasamgate-ban a sam mindenkit jelent, a szanghát, a lények egész közösségét. Mindenki átment a túlsó partra. A bódhi a belső fényt, a megvilágosodást vagy a felébredést jelenti. Meglátod, és a valóság látása felszabadít. A szvaha pedig az öröm vagy az izgalom kiáltása, mint az „Üdvözöllek” vagy a „Halleluja”. „Elment, elment, elment az egész út, mindenki átment a túlsó partra, megvilágosodás, svaha!”

Ezt egy bódhiszattva mondta ki. Amikor ezt a mantrát hallgatjuk, a figyelemnek, a koncentrációnak ebbe az állapotába kell kerülnünk, hogy befogadhassuk az Avalokitésvara bódhiszattva által kisugárzott erőt. Nem úgy recitáljuk a Szív-szútrát, mintha egy dalt énekelnénk, vagy pusztán az értelmünkkel. Ha az ürességről szóló meditációt gyakoroljuk, ha teljes szívünkkel, testünkkel és tudatunkkal behatolunk a létezők függő természetébe, akkor egy olyan állapotot fogunk megvalósítani, amely teljes mértékben koncentrált. Ha elmondod a mantrát egész lényeddel, akkor a mantrának ereje lesz, és képes leszel valódi kommunikációra, valódi közösségre Avalokitésvarával, és képes leszel átalakulni a megvilágosodás irányába. Ez a szöveg nem csak kántálásra való, vagy arra, hogy egy oltárra tegyétek imádat céljából. Eszközként adatott nekünk, hogy a saját felszabadulásunkért, minden lény felszabadulásáért dolgozzunk. Olyan ez, mint egy földműveléshez használt eszköz, amelyet azért kaptunk, hogy gazdálkodhassunk. Ez az Avalokita ajándéka.

Háromféle ajándék létezik. Az első az anyagi erőforrások ajándéka. A második a módszer ajándéka, a Dharma ajándéka. A harmadik az ajándék legmagasabb fajtája: a félelem nélküliség ajándéka. Avalokitésvara bódhiszattva olyan valaki, aki segíthet nekünk megszabadulni a félelemtől. Ez a Pradzsnjaparamita szíve.

A Pradzsnjaparamita szilárd alapot ad ahhoz, hogy békét kössünk önmagunkkal, hogy túllépjünk a születésen és a halálon, az „ez és az” kettősségétől való félelmen. Az üresség fényében minden mindennel egy, mi egymás vagyunk, mindenki felelős mindenért, ami az életben történik. Amikor békét és boldogságot teremtessz magadban, elkezded megvalósítani a békét az egész világ számára. A mosollyal, amit magadban teremtessz, a tudatos légzéssel, amit magadban létrehozol, elkezdesz dolgozni a világ békéjéért. Mosolyogni nem azt jelenti, hogy csak magadnak mosolyogsz; a világ megváltozik a mosolyod által. Amikor ülőmeditációt gyakorolsz, ha csak egyetlen pillanatát is élvezed az ülésednek, ha derűt és boldogságot teremtessz magadban, a világnak szilárd békealapot biztosítasz. Ha nem teremtessz békét magadban, hogyan tudod megosztani másokkal? Ha nem magaddal kezded a békemunkát, hová mész, hogy elkezdhesd? Leülni, mosolyogni, ránézni a dolgokra és valóban látni őket, ezek a békemunka alapjai.

Tegnap az elvonulásunkon mandarinpartit tartottunk. Mindenki kapott egy mandarint. A mandarint a tenyerünkre tettük, ránéztünk, és úgy lélegeztünk, hogy a mandarin valósággá vált. A legtöbbször, amikor mandarint eszünk, nem nézünk rá. Sok más dologra gondolunk. A mandarinra nézni annyit jelent, mint látni a gyümölcsé formálódó virágot, látni a napsütést és az esőt. A mandarin a tenyerünkben az élet csodálatos jelenléte. Képesek vagyunk valóban látni azt a mandarint, érezni a virágát, és a meleg, nedves föld illatát. Ahogy a mandarin valósággá válik, mi is valósággá válunk. Az élet abban a pillanatban valósággá válik.

Figyelmesen elkezdjük meghámozni a mandarinunkat és érezni az illatát. Óvatosan megfogtuk a mandarin minden egyes gerezdjét és a nyelvünkre tettük, és éreztük, hogy ez egy igazi mandarin. Tökéletes tudatossággal ettük meg a mandarin minden egyes részét, amíg meg nem ettük az egész gyümölcsöt. A mandarin ilyen módon történő elfogyasztása nagyon fontos, mert mind a mandarin, mind a mandarin elfogyasztója valóságossá válik. Ez is a békéért végzett alapvető munka.

A buddhista meditációban nem azért a megvilágosodásért küzdünk, ami öt vagy tíz év múlva bekövetkezik. Úgy gyakorlunk, hogy életünk minden egyes pillanata valódi életté váljon. Ezért, amikor meditálunk, az ülésért

ülünk; nem valami másért. Ha húsz percig ülünk, ennek a húsz percnek örömet, életet kell hoznia nekünk. Ha a sétáló meditációt gyakoroljuk, akkor csak azért sétálunk, hogy sétáljunk, nem azért, hogy megérkezzünk. Minden egyes lépésünkkel élni kell, és ha élünk, akkor minden egyes lépés visszahozza az igazi életet. Ugyanezt az odafigyelést gyakorolhatjuk amikor reggelizünk, vagy amikor a karunkban tartjuk a gyermekünket. Az ölelés nyugati szokás, és mi keletiek a tudatos légzés gyakorlataival szeretnénk kiegészíteni. Amikor a karodban tartod a gyermeket, vagy megöleled édesanyádat, férjedet, barátodat, lélegezz be és ki háromszor, és a boldogságod legalább tízszeresére növekszik. És amikor ránézel valakire, tényleg nézz rá figyelmesen, és gyakorold a tudatos légzést.

Minden étkezés elején azt ajánlom, hogy nézz a tányérodra, és csendben mondd el: „A tányérom most üres, de tudom, hogy egy pillanat múlva meg fog telni finom ételekkel”. Miközben arra vársz, hogy kiszolgáljanak, vagy, hogy kiszolgálj magad, javaslom, hogy háromszor lélegezz, és még mélyebben nézz rá: „Ebben a pillanatban a világon sok-sok embernek szintén tányérja van, de az ő tányérjuk még sokáig üres lesz”. Naponta negyvenezer gyermek hal meg az élelmiszerhiány miatt. Csak a gyerekek. Lehetünk nagyon boldogok, hogy ilyen csodálatos ételünk van, de szenvedünk is, mert képesek vagyunk látni. De amikor így látunk, az józanokká tesz bennünket, mert az előttünk álló út világos - az út, hogy úgy éljünk, hogy békét kössünk önmagunkkal és a világgal. Amikor látjuk a jót és a rosszat, a csodálatosat és a mély szenvedést, úgy kell élnünk, hogy békét teremtsünk önmagunk és a világ között. A megértés a meditáció gyümölcse. A megértés mindennek az alapja.

Minden lélegzetvételünk, minden lépésünk, minden mosolyunk pozitív hozzájárulás a békéhez, egy szükséges lépés a világ békéje felé. A függő-lét fényében a béke és a boldogság a mindennapi életünkben békét és boldogságot jelent a világban.

Köszönöm, hogy ilyen figyelmesek vagytok. Köszönöm, hogy meghallgattátok Avalokitésvara-t. Mivel ti ott vagytok, a Szív Szútra könnyűvé vált.