

Köszönet Ágnesnek, aki a hangfelvételtől
betűkbe öntötte és szerkesztette a tanítást,
és Péternek, aki lektorálta ezt a csodálatos szöveget.

Jan Dharma beszéde Budapesten 2011. február 20-án a Szív Szútráról

Egy alkalommal Plum Village-ben sok ember gyűlt össze. A teremben félhomály volt és zsúfoltság. A tanítás a Szív Szútráról szólt. Valaki a hallgatóságból megkérdezte a szomszédját, akit nem ismert: Te érted a Szív Szútrát? A megkérdezett így válaszolt: Nem, nem értem. Ő is megkérdezte a szomszédját: Te érted a Szív Szútrát? A válasz az volt, hogy nem, nem értem. A férfi, akitől a válasz érkezett, Thich Nhat Hanh volt.

Elmondhatjuk, hogy a Szív Szútra a tanítások szívét mutatja meg nekünk. A Szív Szútra lényege egyben minden tanítás lényege. Amilyen rövid ez a szöveg, olyan nehéz megérteni.

Néhány éve a holland szangha megkért, hogy tanítsak a Szív Szútráról. Azzal kezdtem, hogy alaposan megvizsgáltam, milyen a saját értelmezésem, mi is az, amit megértek a szövegből. Amikor ezzel végeztem és többé-kevésbé leírtam, megnéztem azt a kis könyvecskét, amit Thich Nhat Hanh írt a Szív Szútráról. Nem esett túl jó az egómnak, mert azt találtam benne, amiről úgy gondoltam, hogy én találtam ki. De az bizony már le volt írva.

Soha nem hallottam Thich Nhat Hanh-t, amint a Szív Szútrát tanította volna, de az összes többi tanítását magamba szívtam. Végül így aztán már nem is tudja az ember, hogy mi a saját eredeti gondolata, és mi az, ami a tanítójáé. Igaz ez Thich Nhat Hanh-ra is. Beolvasztott magába mindent, amit a tanítóitól hallott. Ebből is látszik, hogy amit az életünk során tanulunk és magunkban szívunk, az közvetlenül kapcsolódik a régi korokhoz, évszázadokhoz.

Vizsgáljuk meg részleteiben is ezt a szútrát. Először nézzük meg azt a szót, hogy szútra. Mi az a szútra? A szútra buddhista tanítás, nagyon sűrített formában leírva. A szútrák nagy része visszanyúlik Sakjamuni Buddha tanításaihoz. De nem arról van szó, hogy közvetlenül akkor, amikor tanított lejegyezték volna, mint ahogy mi most leírjuk a tanításokat, hanem szájhagyomány útján terjedt. Ugyanezt figyelhetjük meg a görög kultúrában. Szóbeli átadás, szóbeli hagyomány volt például Homérosz esetében is. Hatalmas terjedelmű szövegeket tanultak meg kívülről és adták tovább szóban. Ugyanez történt Buddha tanításaival is. Néhány évszázaddal később leírták. Többé-kevésbé meg tudjuk állapítani a hitelességüket is, mert különböző kultúrákban különböző nyelveken írták le. Ha összehasonlítjuk a kínai változatot az indiaival azt látjuk, hogy igencsak hasonlóak, szinte ugyanazok.

A Szív Szútra azonban nem Buddha eredeti tanítása. De úgy gondolom, hogy Buddha tanításainak lényege benne van.

Abból, hogy az avaloki és a boddhiszattva szavak szerepelnek benne, tudhatjuk, hogy a buddhizmusnak egy későbbi időszakából származik.

A buddhizmust eredetileg csak a szerzetesek gyakorolták. Ők sokat vitatkoztak arról, hogy mi is a tanítások lényege, hogyan érhetette el a Buddha a megvilágosodást. Sok különféle iskola és különféle értelmezés létezett. Mintegy ötszáz évvel Buddha megvilágosodása után kialakult a mahajana buddhizmus. Ez a megújulás vetett véget a szerzetesek közötti vitának. A szerzetesek között ugyanis az egyik legfőbb téma az volt, hogy ahhoz, hogy valakiből arhat¹ váljon, ahhoz először teljesen megvilágosodottnak kell lenni. Először meg kell szabadulni minden tisztátalanságtól, minden ragaszkodástól, akár olyannyira, hogy az embernek még érzetei sincsenek. Azt mondhatnánk, hogy szinte olyanra kell váljon, mint egy növény.

A mahajana buddhizmus szerint azonban nem is annyira létfontosságú, hogy mindentől megszabaduljunk. Ha megértjük az elvét annak, hogy hogyan tudjuk megszabadítani magunkat, ha ismerjük az utat és fokozatosan gyakoroljuk, megszabadulhatunk egynémely tisztátalanságunktól. Talán nem is az összesztől, de lassan, fokozatosan boddhiszattvává válhatunk. Ez az elképzelés évszázadokon keresztül elkísérte a buddhizmust.

Néha előfordul, hogy amikor az emberek meghallják, hogy dharmatanító vagyok, rám néznek, és azt mondják: Ó, akkor te tökéletes vagy! Ha azonban jobban megnéznék, akkor rá kell jönniük, hogy nem! Csak gyakorlok. De hát azért valamit mégiscsak átalakítottam magamban. Ennek ellenére dharmatanító lehetek.

Mindannyian boddhiszattvává válhatunk. Mit jelent az, hogy boddhiszattva? Boddhi fejlődést, felébredést, a szattva pedig élőlényt jelent. Mindannyiunkban megvan a buddhatermészet, mindannyian megszabadíthatjuk magunkat. Nem rögtön, és nem teljes mértékben. Azonban szép lassan, lépésről lépésre megtehetjük. Ha a mindennapjainkban már boddhiszattvák is vagyunk, olykor azonban sokkal inkább boszorkányok. Időnként felébredettként viselkedünk, időnként viszont nem.

Szerencsére előfordul, hogy a mindennapokban nagyszerű boddhiszattvákként élünk. Ez szangánkban is, családuknkban is, társadalmunkban is előfordul.

Nem olyan régen elmentem egy szupermarketbe, az Aldiba, ez Magyarországon is ismert. Szeretem általában az Aldit, mert csak dobozokban vannak az áruk és nincs pult, nincs túlcicsázva. Ezen a reggelen nagyon szürke volt az idő. Én is pont olyan szürkének éreztem magam. Az emberek is

¹ Az arhat, arahat, vagy arahant (szanszkrit: arhat; páli: arahat, arahant) a buddhizmusban olyan spirituális gyakorlót jelent, aki egy bizonyos magas szintet elért. A különböző hagyományokban és iskolákban eltérően használatos a fogalom. Az arhat szó eredeti jelentése „érdemre méltó”, amit régtől fogva használnak a védikus, a dzsaina és buddhista írásokban. A théraváda buddhizmusban ezzel a kifejezéssel nevezik azokat a személyeket, akik elérték a megvilágosodást. (forrás: wikipédia)

szürkének tűntek, két játszadozó gyermek kivételével. Szinte már-már depressziós lettem. Aztán megkerültem egy raklapot és megláttam a sor végén a kasszákat. Az egyiknél emberek állnak mosolyogva, mintha egy fénysugár vetült volna oda. Kíváncsi lettem és odamentem. Ott volt egy fiatal lány, aki a pult mögött ült. Teljesen jelen volt, ragyogott. Ettől aztán mindenki ragyogott. Valóságos fénykör volt körülötte. Még a másik pénztárosnőre is hatással volt, pedig őt ismertem - elég mogorva - még vele is történt valami. A lány valóban boddhiszattva volt. Aki fényt hozott és életet hozott, felébredett volt. Talán amikor hazament már nem volt ennyire felébredett, de legalább részmunkaidős boddhiszattva volt, ahogy mindannyian azok lehetünk.

A boddhiszattvaságnak ez az elképzelése Buddha megvilágosodása után ötszáz évvel jelent meg, és azt a tanítást is magában foglalja, hogy nem csak a szerzeteseknek kell tökéletesnek lenniük. A buddhizmus mindenkinek szól. A világi embereknek is. Mindannyian elindulhatunk abba az irányba, hogy boddhiszattvává váljunk. Így nagyon sok boddhiszattva születik.

Ilyen például a Avalokiteshvara Boddhiszattva. Ő nem is igazából létezett, az emberek tudata hozta létre. Avalokiteshvara Boddhiszattva az együttérzés energiáját képviseli. Tehát minden alkalommal, amikor Avalokiteshvarával van dolgunk, akkor valójában a saját együttérzés-energiánkkal van dolgunk. Olyankor megnyitjuk a szívünket. Néhány ember ezt úgy értelmezi, mint valami becsapást. Avalokiteshvara nem is létezik, ezért nem is valódi szent. Ez azonban nem jelenthet nehézséget, hiszen az élet számos területén ugyanezt tesszük. Például ott van New Yorkban a Szabadságszobor. Ez a szimbólum a szabadságra emlékeztet bennünket. Itt Budapesten is rengeteg jelkép van, melyek segítenek abban, hogy felébredszünk magunkban bizonyos tulajdonságokat, minőségeket.

Szóval ebben a szútrában Boddhiszattva Avalokiteshvara meghallja az egész világ szenvedésből eredő kiáltását és elmondja nekünk a tanítás lényegét.

A legtöbb nyelvben a hímnem és a nőnem a személyes névmásokban is megjelenik, de tudom, hogy a magyarban ez nincs így. Nagyon érdekes, hogy Avalokiteshvara Indiában hímneműként kezdte pályafutását, de amikor Kínába került akkor ott nőneművé vált és más nevet is kapott. Amikor elmegy az ember egy kínai étteremben, akkor láthatja ezeket a porcelán képmásokat. De láthatjuk az Avalokiteshvara ezerkarú szobrait és képmásait is. Mindegyik kezében egy szem van, ami képessé teszi arra, hogy lássa a szenvedést a világban. Őt másik karja is van, melyekkel más-más dolgokat tart, eszközöket, melyekkel gyógyítani képes. Manapság már egy laptopot is a kezébe kellene tenni.



Ezek csak szimbólumok. De hát nem csak tudás volt a fejében, hanem megértés is. Nem tudom, hogy a magyar fordítások hogyan fordítják a címet, de sokszor a Prazsna Paramitát² úgy fordítják, hogy

² A hat páramitá jelenti a mahájána központi leírását, avagy gyakorlati rendszerét arról, hogy mi egy bódhiszattva gyakorlata. Azt is lehetne mondani, hogy ami a théravádában a nemes nyolckrétű ösvény, az a mahájánában a hat páramitá.

A páramitá jelentése szó szerint túlment, túlpartra ment, túlpartra vivő illetve felülemelkedett, túljutott, túlvivő; továbbá még fordítják tökéletességnek is. A jelentése ily módon kettős: egyrészt kifejez egy tökéletességet, kiválóságot, másrészt hogy eljuttat a tökéletességhez.

Bölcsesség (pradzsnjá-páramitá)

A bódhiszattvaság, és általában a buddhizmus kulcsa a bölcsesség, mert ez vezet közvetlenül a megszabaduláshoz. A pradzsnjá-páramitá felöleli és magában foglalja a többi ötöt is. Egy bódhiszattva gyakorlata a kétféle halmozásból (szambhara) áll, aminek az egyik része az érdemek halmozása, ez az első öt páramitá, a másik része pedig a bölcsesség halmozása, az a pradzsnjá-páramitá. Ezt úgy is meg lehet fogalmazni, hogy az első öt páramitá egyrészt az előkészítő gyakorlat a bölcsességhez, a bölcsesség (bizonyos szintű) megszerzésével pedig a többi öt kíséri a hatodikat, illetve a bölcsesség megnyilvánulásává válnak. Az üresség belátásával, ami maga a bölcsesség, válik a hat páramitá valóban páramitává, mert onnantól nem korlátolt, hanem mérhetetlen érdemeket eredményeznek, amik onnantól a buddhaság elérését szolgálják.

(forrás:http://dharma.blog.hu/2009/06/26/vazlat_a_hat_paramitarol#more1211070)

a prazsna az bölcsesség, illetve tudás. A tudás és a bölcsesség szavak többé-kevésbé helyesek, de mégis van bennük valami statikus vagy túlzottan intellektuális. Mintha a tudás és bölcsesség egyszer és mindenkorra, örökre szólna. Mintha megvilágosodnál és onnantól mindörökre megvilágosodott lennél. Mindannyian tudjuk azonban, hogy ez nem igaz. Időnként azt tapasztaljuk, hogy éppen kicsit szabadabbak vagyunk, de ha nem gyakorlunk, és nem tartjuk fenn ezt a szabadságot, ha nem tápláljuk, akkor el fog tűnni és kezdhethetjük előlről. Ez nem örökre szól. Legalábbis én nem hiszem. Tehát a bölcsességnél vagy a tudásnál jobb szó a megértés. Jelentése a fentiek mellett dinamikusabb mozzanatot is tartalmaz.

A prazsna paramita szíve tehát a megszabadulást hozó megértés szíve. Az hiszem, hogy ez lehet a helyes fordítás.

Szóval Avalokiteshvara Boddhiszattva a tökéletes megértés mély folyamában haladva - tehát valóban a mélyére tekintve, nem csak egy kicsit gondolkodva - töprengett. (Eszerint amikor igazán mélyre tekintünk, akkor valódi megértésre juthatunk.) Szóval így töprengve Avalokiteshvara mind az öt szkandát egyformán üresnek találta.

De mit is látott Avalokiteshvara? Mit láthatott? Mi is az öt szkanda?

Néha öt halmaznak is nevezik, attól függően, hogy melyik iskoláról van szó. Ez a mi munkaterületünk. A forma azt jelenti, hogy a testünk, érzelmek, érzékek, tudati formák. Egyszerűsítve a dolgokat a tudati formáknak a gondolkodásunkat és a tudatosságunkat nevezzük. Itt a tudatosság a tárolótudatunkat jelenti.

Tehát Avalokiteshvara fényt derített az öt szkandára és úgy találta, hogy mindegyikük üres. Mit jelent ez? Mindegyiket egyformán üresnek találta. Minden alkalommal, amikor az üresség szót használjuk, nagyon pontosnak kell lennünk. A legtöbben úgy gondolják, hogy ha valami üres, akkor az nem létezik. Tehát mintha azt mondanánk, hogy a testünk és az érzéseink nem léteznek, csak illúzió vagy valami hasonló. De az üresség nem ezt jelenti! Ha valami üres, akkor azt is meg kell nézni hozzá, hogy mitől üres, tehát mi az, ami nincs benne. Például, ha van egy csésze teánk, akkor azt mondhatjuk, hogy a csésze tele van teával. És amikor kiittunk a teát, akkor azt mondhatjuk, hogy a csésze üres. De mitől üres? A teától. De tele van levegővel például. Tehát mindig azt is meg kell néznünk, hogy mitől üres. És akkor ez az öt szkanda ez mitől üres? A különböző létezésektől üres, saját elkülönült létezésétől. Az egyik nem lehet ott a másik nélkül. Itt van egy olyan szó, amit nagyon nehéz lefordítani: kölcsönösen függnek egymástól. Ez a szó (interbeing) az angolban sem létezik, Thich Nhat Hanh találta ki, így egy új szót kell alkotnunk. Ugyanez németül intersein. Magyarul legyen most együttlét. Kölcsönös létezésnek is fordítottuk.

Szóval, amikor Boddhiszattva Avalokiteshvara meditált és igazából a dolgok mélyére hatolt, azt látta, hogy az öt szkanda nem önálló, nem különálló létező. Tehát ha az egyik nem létezik, akkor a többi sem létezhet. Nincs ugyanis olyan, hogy elkülönült tudatosság. Test sincs tudatosság nélkül, hanem ezek együtt léteznek. Például, ha van egy virág és ránézünk a virágra, akkor azt is meglátjuk, hogy rengeteg nem virág elem is van benne, például a napfény, az eső, a föld, a komposzt és így tovább. És ha ezek közül akár csak az egyik elemet is visszaküldjük oda, ahonnan jött, ha például a felhőt visszaküldjük az égbe, akkor a virág sem fog többé megjelenni. Létezésük kölcsönösen függ egymástól.

Miután mélyükre hatolt megszabadult a szenvedéstől. Tehát a mélyre hatolás nem csak valaminek a megfigyelése, hanem egyé válás vele. Ténylegesen belülről látni és onnan megérteni. Ez tehát nem a tudósok a kívülről való vizsgálódása, hanem belülről látás.

A legutóbbi elvonulásunk alkalmával egy másik szútrával foglalkoztunk, mellyel kapcsolatban gyakoroltuk, hogyan legyünk tudatában a testnek és az érzéseknek. Ott is ugyanerről volt szó. Nem csak megfigyelőnek kell lennünk a testünk felé, hanem ahogy a régi szútra nyelvezet fogalmazza, tudatában kellett lennünk a testnek a testben. Ez maga a mélyre hatolás, a belülről vizsgálás. Eszerint nem kívülről, öntudatos módon szemlélem. Hiszen kívülről tekintve a testünkre azt mondhatnánk, hogy ez a test nem valami jó, meg kell változtatni bizonyos dolgokat.

De a testünk, az érzéseink belülről egészen különbözőek lesznek attól, mint ami akkor tapasztalnánk, ha csak kívülről néznénk. Tehát ez a mélyre hatolás.

Miután mélyre hatolt, megszabadult a szenvedéstől. Nehéz megtalálni az itt szenvedésnek fordított szó árnyalt jelentését. Magyarul csak szenvedés. De rosszul levés is. Betegségre is szokták használni. A szenvedés szó itt talán túl nehéz. A hollandban van egy olyan kifejezés, hogy nem érzem jól magam a bőrömben. Valami ilyesmiről is szó van itt.

Tehát miután a mélyükre hatolt, megszabadult a szenvedéstől. A mélyre hatolás vetett véget az szenvedésnek, például az aggodalmaknak.

Lássuk most a szútra egy további sorát, a vége felé:

Ennek a tökéletes megértésnek hála a múlt a jövő és a jelen minden buddhája elérkezik a teljes, igazi és egyetemes megvilágosodáshoz.

Ez a belátás, az üresség belátása minden ember számára megnyilvánította a buddha természetet.

Nem lehet csendben maradni: ez a megértés annyira felszabadító, hogy mantrát énekelnek és táncolnak.

Mi a mantra? Elmond valamit, ami teljes erőnkől, szívünkől mindenestül tiszta szívből szól. Amikor a testünk, a lelkünk és a szívünk mélyen koncentrált állapotban van.

Amikor valóban, igazából száz százalékos összpontosítással tudsz elénekelni, elkántálni egy mantrát, mély összpontosításban akár együtt is, akkor annak hatalmas hatása lesz. Nagyon erős, nem csak egy dal. Ez az, amit a buddhák akkor kántáltak a múltban vagy a jövőben, túl téren és időn, amikor elérkeznek a megszabadító belátáshoz. Ezernyi nyelven és számos különböző módon kántálják, éneklizték. Néha, mint egy newage-es énekes, máskor pedig nagyon megindító, egyszerű formában.

Gaté azt jelenti, hogy elment, a para gaté azt jelenti, hogy teljesen elment, a para sam gaté még erősebb, azt jelenti, hogy minden egyszerre megy el: minden, amire gondolni tudunk az együtt, egyszerre ment el.

Bodi a belső fény, a felébredés, amikor igazából felébred a belső fény. Meglátad, ami egyébként nincs messze.

A sváhá egy örömkialtás, mint a halleluja.

Ez tehát a „végeredmény”, az, amit a szútra első részében már bejelentett Avalokita Boddhiszattva.

Tehát legyőzte a szenvedést a mély megértés által. Avalokiteshvarának ugyanazzal kell szembenéznie, mint amivel a Buddhának kellett szembenéznie megvilágosodása után: Hogyan tudom ezt elmagyarázni? Már az is nehéz, hogy elmagyarázza az ember az öt skandának az ürességét. Olyan ez, mint amikor az ember az elvonuláson hall ezekről a dolgokról és belegondol, hogy hogyan is fog tudni majd másoknak beszélni minderről. Tehát Avalokiteshvara Boddhiszattva azt gondolta, hogy ugyanazt a dolgot majd többféleképpen fogja magyarázni, a táncot körbetáncolni, így teljesen ugyanazt a dolgot magyarázta el különböző szemszögekből. Ha sokszor ismételtük, akkor majd az egyik, vagy a másik majd a mélyre hatol. Mintha azt mondaná, hogy jól figyelj, mert csak egyszer mondom el! Ez persze nem igaz. Azt mondja Sáriputrának, hogy hallgasson figyelmesen.

Sáriputra Buddha egyik kiváló tanítványa volt. Buddhának nyilván nem kell elmagyarázni Avalokiteshvarának semmit, de Sáriputrának jó, ha figyelmesen hallgat.

A forma üresség, az üresség forma. A forma nem más, mint üresség, az üresség nem más, mint forma. Ezt nem olyan könnyű megérteni elsőre. Emlékeztek még a hullámra és a tengerre, amiről már nagyon sokat beszéltünk? A hullám a forma, a víz az üresség ebben a hasonlatban. A forma tehát nem más, mint üresség. Ez azt jelenti, hogy a forma üres valamitől, hogy a hullám üres valamitől, mégpedig a saját különálló létezésétől. A hullám tele van vízzel és mentes (üres) a különálló létezésétől. Tudjátok, a

hullám az a történelmi dimenzió, a víz pedig az abszolút dimenzió. A hullám relatív. Úgy gondolunk a hullámra, mint ami elkezdődik, majd véget ér valamikor. Mondhatjuk, hogy egy hullám megszületik, majd meghal. Ez a képzetünk, ilyen fogalmat alakítottunk ki a hullámokról az elménkben, a tudatunkban. Ez a kezdet és a vég fogalma. De ha mélyebben beletekintünk, akkor meglátjuk, hogy ez a hullám már azelőtt is létezett, mielőtt ekként a hullámként megnyilvánult volna és hullámként való megnyilvánulása után is tovább fog létezni. Mert már üres az elkülönült létezésből, már jelen van, már ott van.

Már víz, a víz már jelen van és a többi elem is már jelen van. Amikor eljön az ideje, ez a hullám hullámként meg is fog nyilvánulni.

Hullámként nagyon is érthető hogy van a kezdet és a vég. De ha olyan valódi belátással rendelkezünk, mint Avalokiteshvara, akkor egyáltalán nem lenne bennünk félelem, mert akkor tudnánk, hogy amikor megszűnünk megnyilvánulni hullámként, akkor még mindig víz leszünk. Ha nem lenne üresség, akkor nem lenne forma sem. Nekem ugyanaz a problémám, mint Avalokiteshvarának vagy Buddhának. Nehéz elmagyarázni és nehéz megérteni, de mindannyiunknak ugyanaz a problémája. Kezdet és vég, azután és azelőtt, születés és halál. Mert a forma üresség, a forma azért lehetséges. Ha nem lenne üresség, akkor a forma sem lenne lehetséges. Mivel a forma mentes az elkülönült létezésből és nem hullám elemeket is tartalmaz, ezért lehetséges a hullám.

Szóval a hullám a forma, az elkülönült éntől üres, ami azt jelenti, hogy minden mással tele van, tele van étellel. Ha a teáscsésze üres a teától, akkor minden mással tele van és a csésze valóban létezik.

Most úgy érzem magam, mint egy varázsló, mert úgy néztek rám, hogy hogyan csinálom ezt, hogy lehetséges ez? Én minden tőlem telhetőt megteszek, hogy elmagyarázzam a „trükköt”, mint ahogy Buddha is egész életén keresztül ezzel próbálkozott és Avalokiteshvara is a Szív Szútrában.

Tehát az üresség nem azt jelenti, hogy nem létezik. A csészének léteznie is kell ahhoz, hogy üres lehessen. Ha nincsen üresség, akkor nem lehet forma sem, a forma pedig üres a létezésből. Ezt egy kicsit bővebben kifejtettem, mint Avalokiteshvara: A forma üresség, az üresség forma, a forma nem más mint üresség, az üresség nem más mint forma, és kész! Majd úgy folytatja, hogy amit elmondott az ürességről és a formáról, hogy ugyanez igaz az érzésekre, az érzésekre, tehát a tudati formákra és a tudatosságra is. Ez az öt szkanda, az öt halmaz, melyről korábban már szó esett. És mindegyikük üres az elkülönült éntől. Akárcsak az egyiket is eltávolítanánk lehetetlen volna a többinek is, hogy megnyilvánuljon. Az üresség egyúttal állandótlanságot is jelent. Tehát nem úgy van, hogy itt ez a forma és örökre itt is marad. A mi megnyilvánulásunk sem örökre szól. Állandótlanok vagyunk, az érzelmeink is állandótlanok, a testünk is állandótlan, érzékleteink is állandótlanok, a tudati formáink is állandótlanok.

Általában hajlamosak vagyunk arra, hogy ne szeressük ezt az elképzelést, például nem akarunk meghalni. Ha valamikor boldognak érezzük magunkat, akkor azt szeretnénk, hogy ez örökké tartson. Például, ha megízlelünk egy finom csokoládét, akkor nem szeretnénk, hogy az állandótlan legyen. De szerencsére minden állandótlan. Még a depresszióink is. Ha nem lenne állandótlan, akkor azt sem látnánk, hogy a kislányunk gyönyörű felnőtt nővé cseperedik. Tehát az állandótlan nagyon közel van az ürességhez.

Hát Sáriputra lehet, hogy még nem érted, így megpróbálom újra. Figyelj kérlek Sáriputra még egyszer. Minden dharmát, vagyis jelenséget üresség jellemez. Mit jelent ez, mit jelentenek a dharmák? A dharma minden megnyilvánulást jelent. Amikor a dharmát nagy d-vel írják, akkor a tanításra utal, ha kis d-vel, akkor minden megnyilvánulásra vonatkozik. Minden, ami megnyilvánul az üres, a virág üres, én is üres vagyok, az elkülönült létezésből üres. Szeretjük úgy látni magunkat, mint független személyeket, de ha pár percig nem lenne oxigén, akkor mi sem lennénk többé ilyen formában. Tehát üresek vagyunk az elkülönült létezésből és tele vagyunk olyan elemmel, melyek nem mi vagyunk. Nem tudom pontosan, hogy hány százalékban, de a testünk nagy részét víz alkotja, és hogyha a beleinkben nem lennének mindenféle élőlények, akkor nem élnénk. Minden dharmát üresség jellemez, nem keletkeznek, és nem pusztulnak el, nem tiszták és nem szennyezettek, nem növekvők és nem is csökkennek. Tehát minden dharma természeténél fogva üres és pont emiatt létezhet minden. Tehát nincs születés és nincs halál, csak folyamatosság. Például az őseink is bennünk folytatódnak. Születésről és halálról beszélünk, ha egy fának az életéről beszélünk. De amíg ezt tesszük, a fejünkben ott van a kezdetnek és a végnek a gondolata. Tehát amikor a fa életéről beszélünk, akkor ott van a fa halála is. Talán jobban tennénk, ha azt mondanánk, hogy az élet egy fában megy tovább, folytatódik. Például a hullám meghal, de a víz mentes, szabad a születéstől és haláltól.

Nem keletkeznek, és nem pusztulnak el, nincs születés, nincs halál, csak folyamatosság. Nem tiszták és nem is szennyezettek.

Mindig kategóriákban gondolkodunk: jó és rossz, tiszta és szennyezett. Mindezek az elme termékei. Így működik az elme, a tudat. Ezek fogalmak, képzetek, nincs valóság alapjuk. Csak fogalmi valóságuk van, de valóságnak látjuk, érzékeljük őket. Ha valóban a mélyére tekintesz a buddhista tanításoknak, ott mindig azt találod, hogy a jó az nem jó elemekből áll, a jóban benne van a rossz is. Ott van például jobb és bal oldalunk. Mondhatom, hogy én jobban szeretem a jobb oldalt, mint a balt. De töröljük el a bal oldalt, mindjárt lesz egy új bal oldalunk. De hát a jobb az benne van a balban és a bal a jobb oldalban. Nem mondhatjuk azt, hogy jó, ha nem mondjuk egyben azt is, hogy rossz. Az egyik tartalmazza a másikat. Nincs boldogság szenvedés nélkül és nincs szenvedés boldogság nélkül. Nem növekednek, és nem csökkennek. Félnék attól, hogy összemegyünk, hogy összezsugorodunk, a gyerekeknek is vannak ilyen álmaik, hogy akkorára zsugorodunk, mint egy porszem. A gyerekeknek

vannak néha olyan álmaik, hogy eltűnnek a kozmoszban olyan picik. Félünk a haláltól, úgy gondoljuk, hogy a születéskor valamivé váltunk, akkor a halálunk után semmivé válunk. Azonban még ez sem igaz, mert a legkisebb részecske is az egész kozmoszt tartalmazza. Miért kellene hát félünk? A valóságban nincs növekedés és nincs csökkenés, az egy tartalmazza az összeset és az összes is tartalmazza az egyet.

Most már talán értjük, hogy amikor Avalokiteshvara azt mondja, hogy az ürességben nincs forma, nincsenek sem érzékek, sem érzések, sem tudati formák, sem tudatosság. Újra az öt szkanda. Talán most már értitek, hogy az öt szkanda üres az elkülönült létezésről. Talán most már azt is értitek, hogy nincs test, fül, orr vagy elme, nincs forma, hang, illat, íz, érintés, vagy az elmének tárgya. Ezt úgy hívják, hogy az elemek tizenhárca birodalma, ez a hat érzékszerv, a hat érzéktárgy és a hat tudatosság, amely a hat másikkal való kapcsolatából ered. Avalokiteshvara továbbra is azt mondja, hogy nem csak arról van szó, hogy nem létezik a szem tudatossága, a fül tudatossága és így tovább, tehát az elemeknek a birodalma, hanem még az is mondja, hogy nincs függő keletkezés.

A buddhista tanítás a tizenkét függő keletkezésről szóló tant nagyon fontosnak tartja. Avalokiteshvara mindegyiket elutasítja. Legalábbis mintha azt mondaná, hogy az egész képtelenség. Most nem fogom elmondani a tizenkét függő keletkezést, mint ahogy Avalokiteshvara sem magyarázza el, csak elmondja, hogy az első ezek között a nem tudás, az utolsó pedig a halál és az enyészet. E felfogás szerint van a nem tudás és emiatt van a következő lépés, aztán megint a következő és így tovább, míg el nem jut az enyészetig. Ezt úgy is mondják, hogy a tizenkét együttlétezés. Együtt jelennek meg, együtt léteznek. Tehát a nem tudás az, amit a mi hagyományunkban helytelen felfogásnak, vagy érzékelésnek fordítunk. E miatt a téves felfogásunk miatt akarati tetteket hajtunk végre. Ebből valami más keletkezik és aztán így tovább a tizenkét lépés. De ezt a tizenkét lépést most hagyjuk.

Avalokiteshvara tovább megy és nem csak azt mondja, hogy nem létezik a függő keletkezés és nem létezik ez a tizenhárca elemből álló birodalom, hanem úgy tűnik, hogy nagyon rossz véleménnyel van a buddhista tanításokról.

Azt mondja nincs szenvedés, nincs oka a szenvedésnek, nincs vége a szenvedésnek és ösvény sincs. Pedig ez Buddha tanításának legfőbb része, ez a négy nemes igazság. Buddha azt mondta, hogy mindaz, amit tanítottam az benne van a négy nemes igazságban. Négy nemes ösvény, melyen járunk, ha követi az ember az ösvényt, akkor ott van a helyes szemléletmód, akkor eléred a helyes megértést. De nincs megértés és nincs beérkezés. Az egész egy marhaság? Természetesen nem. De ha abszolút igazságokként tekintünk rájuk, ha nem látjuk az ürességét, akkor rossz irányba haladunk. Nincs megértés és nincs beérkezés. A megértés a prazsnya, de ha valóban a prazsnya mélyére nézünk, akkor azt látjuk, hogy üres és nem prazsnya elemekből áll. Úgy emlékszem, hogy amit most mondok, azt már az elmúlásra mondtam. Amikor öt éves voltam és láttam ezt a kis fadóbozt, amit a tanár szerint Isten

teremtett és akkor azt gondoltam, hogy ez valami nagyon különleges dolog és mit láttam egy idő után? Az üres teret. Tehát ez a fadóboz nem is igazából csak fa volt, nem csak fa elemekből állt, sokkal inkább volt tér, mint anyag és ezen nagyon meglepődtem. És a kvantumfizika megfigyelései is ebbe ez irányba mutatnak, de abban talán vannak, akik jobbak nálam.

A megértés nem-megértés elemekből áll, ugyanúgy ahogy a Buddha is nem-Buddha elemekből áll.

Túl vagyunk a legnehezebb részén. Nem olyan könnyű ezt valóban belülről látni. De lehetnek bepillantásaink hétről-hétre, évről-évre és egyszer csak megjelenik valami belátás.

Mivel nincs beérkezés, a tökéletes megértésben megszilárdult boddhiszattvák tudata számára nincsenek akadályok.

Szóval melyek azok az akadályok, melyek az elménkben vannak, és amiktől megszabadulhatunk? Ezek a boddhiszattvák, akárcsak mi, meditáltak, figyeltek, gyakoroltak és azt látták, hogy nincs semmi elérnivaló. Megszabadultak a tudati akadályoktól, mégpedig azért, mert megértették az ürességet. Ezek azok az elképzelések, melyekről korábban beszéltünk. Elképzeléseink, képzeleteink életről és halálról, a növekvésről és a csökkenésről, a magasról és az alacsonyról, jóról és rosszról, Buddháról és Máláról, külsőről és belsőről, jobbról és balról. Ahogy énekeljük: nincs kezdet és nincs vég. Ha ezektől az akadályoktól megszabadulunk és képesek vagyunk magunk mögött hagyni a dualisztikus gondolkodást, akkor nincsenek akadályok számunkra, legyőzzük a félelmet. Ha a hullám tudja, hogy valójában víz, akkor nem lesz több félelem benne. Örökre megszabadulunk az illúzióktól és elérjük a tökéletes nirvánát. Ugyanez történik, ha a hullám tökéletesen felismeri víz voltát, de nem intellektuális úton, hanem teljesen. Akkor nincs félelem. A buddhizmusban gyakran beszélünk a félelemnélküliség állapotáról.

Egy jó barátom, aki szintén dharma tanító volt, több mint 15 évig volt halálos beteg. Nagyon rossz volt a szíve. Ezalatt a tizenöt év alatt bármelyik nap meghalhatott volna. Szemtanúja voltam, hogy nem volt benne egy csepp félelem sem. Pont ezért tudott tovább élni. Tavaly meghalt minden félelem nélkül. Csodálatos ember, csodálatos barát. Dharma tanító volt, de nem volt a fejében túl sok tudás a tanításokról. Természetesen ismerte a tanításokat, de nem volt pszichológiai vagy szociológiai beállítottságú ember. Tűzoltó volt. Azt mondta, hogy „nagyon sok szangha van, a legkisebb a szívem”. Hiányzik ő, de még mindig itt van, tovább folytatódik nagyon sok emberben, többek között bennem is. Lehet, hogy most éppen ő tanít. Egyébként ő volt a legjobb harangozó. Teljes jelenléttel tudta a harangot megszólaltatni.

Térjünk vissza a Szív Szútrához. Felismerve a tökéletes nirvánát.

Mi a nirvána? Teljes megszabadulás, amikor nincs több fogalom. Tehát a fogalmaktól a képzetektől való szabadság. Éppen most fogalmakkal beszélgetünk a fogalmakról. De ez természetesen nem ugyanaz, mint megvalósítani a nirvánát, mint a holdra mutató ujj sem maga a hold. De útmutatást nyújt, inspirációt ad.

A múlt, a jelen és a jövő minden buddhája ennek a tökéletes megértésnek hála elérkezik a teljes, igazi és egyetemes megvilágosodáshoz. Ez azt jelenti, hogy ha ezt valóban meglátod, akkor szabad vagy. Jön a börtönőr és kitarja a cellád ajtaját és azt mondja, „Nem tudom miért, de szabad vagy.”

Mi magunk csináljuk ezt a börtönt. Tudnunk kell, hogy a tökéletes megértés a legnemesebb mantra. Ha ez a belső belátás megvan, akkor mondja Avalokiteshvara, hogy ez a végső belátás. Nem arról van szó, hogy verjük a mellünket, hogy miénk a legjobb belátás, mert sok vallás ezt teszi. „Az én istenem jobb, mint a tiéd.”

Ez a belátás annyira teljes, ahogy Buddha mondta is, hogy a föld a tanú rá, hogy teljesen megtapasztaltam belülről, hogy minden szenvedés legyőzhető. Számomra ez a kétségbevonhatatlan igazság, mivel megtapasztaltam ezt. És sokan mások is. Ezzel nem lehet vitába szállni, mivel a képzetek csak képzetek. Természetesen a képzetekkel lehet vitatkozni, de ez nem a buddhista megközelítés. A helyes szemlélet az nem helyes szemlélet elemekből is áll. Ezért énekeltük a mantrát: Gaté, gaté, paragaté.

Befejezhetjük úgy, hogy elénekeljük a Gaté, gaté, paragaté-t. Remélem, hogy ennek a tanításnak az értelmét legalább részben sikerült átadnom. Ha mégsem, az nem azért van, mert ostobák vagyunk, hanem mert talán túlzottan bonyolult az elménk.

Könnyebb mindezt elmondani egy gyereknek. Emlékszünk még rá: Thich Nhat Hanh is azt mondta, hogy „Nem értem.” Bár biztos vagyok benne, hogy más pillanatokban értette, de akkor éppen nem. Remélem, hogy gyakran recitálsz vagy éneksz a Szív Szútrát, és legalább intellektuális szinten a jelentés egy részét megértetted. Ez a gyakorlás kisebb vagy nagyobb áttörésekhez fog vezetni. Mindez nincs túl messze.

Gaté, gaté, paragaté páraszamgaté bódhiszváhá...