

Dobosy Antal

A duhkha tanítása a módszerről szól



Az elmúlt néhány alkalmat arra szántuk, hogy áttekintsük a buddhizmus legfontosabb alapfogalmait és alaptanításait.¹ Az előző három alkalommal az *anátman*, az *anitja* és a *súnjátá* kérdéseivel foglalkoztam. Igyekeztem abból a szemszögből bemutatni, ahogyan én látom, ahogyan én végiggondoltam, bár ez a megközelítés merőben más, eltér attól, ahogyan hagyományosan a buddhizmust interpretálni szokták. Azért tartom ezt a megközelítést fontosnak elmondani, mert azt figyeltem meg, hogy ezek az alaptanítások sok esetben negatív terminológiával, tagadással vannak kifejezve. Mint például az „an-átman” vagy az „a-nítja” fogalmak, de a „súnjátá”, az üresség és az „a-vidjá”, a nemtudás fogalmak, de a „trisiná”, a létvágy megszüntetése is ilyen, és sorolhatnám tovább a példákat. Azt vettem észre, hogy ha így interpretáljuk a buddhizmus tanításait – és ezt sokszor így hallok a főiskolai oktatásban is –, akkor ez egy jellegzetes motivációt hoz létre. Egy szemlélet, egy koncepció vagy egy interpretáció és az, hogy milyen alapszemléletet sugallunk, az létrehoz valamilyen motivációs erőteret is. Meghatározza azt is, hogy mit kezdünk ezekkel a tanításokkal. Azt gondolom, hogy a buddhizmus még mindig hordozza, 2500 év után is, azt a szemléletet, ami akkor volt érvényes, amikor a buddhizmus kialakult. A buddhizmus hindu környezetben alakult ki, amely egy bizonyos szemléletet tartott igaznak, és a buddhizmus ebben a közegben, ezzel szemben alakult ki, ebből kivonulva, ezt megtagadva jött létre. Azonban mára, sőt a kialakulását követően viszonylag hamar, buddhizmus kiszorult Indiából, viszont elterjedt Távol-Keleten számos országban és eljutott Európába és Amerikába is. Ma már valójában az egész világon jelen van. Teljesen más környezetben, más világhelyzet-

ben, más társadalmi viszonyok között található. Véleményem szerint nem tartható a korábbi interpretáció és magyarázat a mai körülmények között. Ez az, ami semmiképpen nem megfelelő, és amit meg kéne oldani. Vagyis szükség van arra, hogy a buddhizmust másként közelítsük. Meg kéne vizsgálni, hogy mi is a buddhizmus lényege. Ebből indultam ki, amikor elkezdtem ezt az előadássorozatot. Feltettem a kérdést, mit nevezünk buddhizmusnak? Sőt nem is az a kérdés, hogy mit nevezünk annak, hanem hogy mit akarunk annak nevezni? Ezért azokat az alapvető felismeréseket, amelyeket állítólag Buddha elért annak idején, amelyek a buddhizmus lényeges tanításainak alapját képezik, és igen fontosnak tartunk a mai napig, újra kellene gondolni. Az a három tanítás, amelyeket az elmúlt három alkalommal tárgyaltam, tényleg fontosak, alapvetőek.

Megpróbálom röviden összefoglalni, hogy ezek mögött milyen attitűd áll. De nem fogom részletesen megismételni a múlt alkalommal elhangzottakat, szeretnék továbblépni. Buddha nem megvilágosodni akart, hanem valamit meg akart érteni. Átlátni! Azt, hogy mit akart átlátni, röviden úgy tudnám megfogalmazni, hogy arra volt kíváncsi, hogy az élet miből jön létre ezen a Földön, és az itteni életben mik az alapvető összefüggések. Ha ezt felismerjük, akkor mi az ember helye ebben a rendszerben, mik az ember készségei, képességei, amivel az élet rendszerében részt vesz. Annak idején nyilván a Buddha nem így fogalmazott, hiszen egész más természet- és világszemlélet volt akkoriban érvényes. Mai fogalmakkal azonban így lehet elmondani. Ha az élet igazi természetét fölismerjük, majd megnézzük, hogy a Buddha mit tanított, hogy az egyezik-e ezzel a fölismeréssel, akkor kiderül, hogy egyezik, csak nagyon más terminológiát használ, más megközelítést alkalmaz. Azt gondolom, hogy igenis itt a földi élet felismerése, átlátása a cél,

1 Elhangzott A Tan Kapuja Zen Közösség szertartásán 2023. szeptember 20-án, a Dharma-teremben.

és abból sok minden következik szemléletileg is, terminológiailag is, vallásilag is és a gyakorlatban is.

Valamikor sok évvel ezelőtt egyszer egy uszói foglalkozáson kifejtettem, hogy az, hogy milyen világszemléletünk van, az nem abból a szempontból fontos, hogy igaz-e vagy sem, hanem abból a szempontból, hogy milyen következményei vannak az életünkre, mi az, amit megmozgat bennem, és milyen cselekvésre készítet. Ez a lényeges, nem az, hogy igaz-e vagy sem. Konzekvenciális jelentősége van világszemléletünknek, vallásunknak, ideológiánknak, és ez sokkal fontosabb, mint azt nézni, hogy igaz-e vagy sem. Éppen ezért gondolom azt, hogy a buddhizmus idejét múlta olyan szemlélettel interpretálva, ahogyan én sokszor hallom. E háromra vonatkozólag például a következőket szokták mondani: az anátman a „nem én”, „nincs én”, az *anítjára* azt mondják, hogy „minden múlandó”, az ürességre meg valami olyasmit, hogy „a dolgoknak nincs öntermészete”. Ezekben mind egy negatív megfogalmazás jelenik meg, amikből olyan hozzáállás következik, mint: kilépek, otthagynom, nem érint, elhagynom és így tovább. Ezek az attitűdök annak idején helyesek voltak, mert valamit meg kellett szüntetni, hogy valami új elinduljon. De ma ugyanezek az attitűdök hátrányosak, és ha így állunk hozzá, akkor az emberiség problémáit nem leszünk képesek megoldani. Nemcsak az emberiség problémáit nem oldjuk meg, de a saját egyéni problémáinkat se tudjuk megoldani. Ezért kell újragondolni az alaptanításokat.

Szeretném összefoglalni az elmúlt néhány alkalmat, mert így lesz érthető, hogy miért érdemes másként fogalmazni, miért érdemes pozitív hozzáállásokkal fogalmazni ezeket a felismeréseket. Az anátmant ne úgy fogalmazzuk, hogy nincs én vagy, hogy nincs lélek, hanem úgy, hogy az élet egységes és összefüggő, egymást szükségeljük és egymást éltetjük. Az *anítjával* kapcsolatosan meg nem az a lényeges, hogy minden megszűnik, ami keletkezett, hanem hogy ahhoz, hogy legyen élet vagy egy érték, ahhoz fenn kell tartani, egy fenntartó tevékenység kell, különben megszűnik. A *súnjátával* kapcsolatban pedig nem az a lényeg, hogy

a dolgoknak nincsen öntermészetük, hanem az, hogy ami természetük van, amit gondolok, hogy milyenek, azt az emberi tudat teszi hozzá. Ilyenné tesszük. Szerepünk van a dolgok értelmezésében, és abban, hogy mi milyen, mi hogyan van, és mi létezik nekünk egyáltalán. A tudat teremtménye kell hozzá. Nem az a lényeges, hogy a dolog nem rendelkezik a fehérséggel, a fehér színnel, például a mikrofon esetén, hanem az a fontos, hogy a tudatunk hozza létre azt a fogalmat, hogy fehér, és azt gondoljuk a mikrofon tulajdonságának. Ez egy megfordított attitűd a korábbiakhoz képest. A múltkor ecseteltem azt is, hogy a hagyományos értelmezés mennyi nehézséget és mennyi félreértést okoz, hogy a *súnjátá* alatt mit értünk. Félreértés az, hogy üresség-meditáció alatt nem azt értjük, hogy megismerni a tudat teremtményét, hanem azt, hogy a tudatot ki kellene üríteni nullára. Ezek abszolút félreértések. Azért lényeges erről beszélni, mert az, hogy hogyan közelítünk a felismerésekhez, mit ismerünk fel, annak konzekvenciális jelentősége van a saját életünkre vonatkozólag is. Úgy vélem, ebből a három felismerésből kellene, hogy következzen, ebből kellene tudni levezetni a buddhizmus többi tanításait és doktrínáit is, így a Négy nemes igazságot is.

A Négy nemes igazságot szokták a buddhizmus legfontosabb alaptanításának tekinteni, mert az valamilyen módon egy módszertan is. Gyakorlás és módszertan. Nem elmélet, arra ad iránymutatást, hogy meglássuk a problémákat, és megmutatja, hogy aztán ezeket hogyan oldjuk meg, és milyen attitűd szükséges ahhoz, hogy ezeket gyakoroljuk is.

A Négy nemes igazságot röviden úgy szokták interpretálni, hogy „a szenvedés megszüntetésének módja”. A *dukkhát* legtöbbször szenvedésnek fordítják. Amikor a Négy nemes igazság téziseit említik, sokszor ilyen állításokat hallunk, mint „a lét szenvedés” vagy „a lét szenvedésteli”. Hallottam olyan beszédet is ezzel kapcsolatban, ami arról szólt, hogy lássuk be, hogy még a boldogság és az öröm is szenvedés, azért, mert az is elmúlik. Nem furcsa, hogy egy pozitív érzésünket is, tekintsünk szenvedésnek, csak azért, hogy igaza legyen annak az értelmezésnek, hogy a létben állandóan csak szenvedés

van? Itt én egy furcsa ellentmondást érzek, egy erőszakolt magyarázatkomplexust, ami már a páli kánonban is megjelenik. Annak idején, amikor még a szanszkrit nyelvvel foglalkoztam, derült ki, hogy a *dukkha* kifejezés eredetileg, – a szó gyöke –, nem kimondottan a szenvedést jelenti, hanem a rosszul forgó, rosszul működő kerékagy fogalmát jelölték vele. Nyilván egy analógia volt eredetileg, azt mondták, hogy ha valakinek rosszul ment az élete, hogy olyan, mint egy megszoruló kerékagy, olyan „dukkhá”-s. Később egyre inkább használták szenvedés értelemben, és így lett az élet szenvedésteli.

Annak idején, 2500 évvel ezelőtt az élet tényleg tele volt problémával, nem úgy, mint most. Harminc egynéhány évig éltek az emberek akkoriban, betegség, éhezés, háborúk sújtották őket. Sokféle problémával volt tele az életük, kivéve esetleg néhány gazdag herceget. Az emberek nagy többsége állandó bizonytalanságban élt, nem tudhatta meddig lesz egészséges, lesz-e ennivalója holnap. Ma nem ez a helyzet. A mai világban nem ilyen problémák a gyakoriak. Nem halunk éhen, nem halunk meg nagyon hamar, és még háborúban se halunk meg annyian, mint annak idején. Akkoriban az agresszió – egy főre vetítve – sokkal több volt, mint ma. Még akkor is, ha figyelembe vesszük, ma is vannak háborúk. Nem jogos ugyan olyannak tekinteni a világot, mint annak idején. Kicsit másképp kellene a jelen helyzetre nézni. A problémák is mások. Inkább pszichikai problémáink vannak, és olyan egészségügyi problémáink, amelyek régen nem fordultak elő, hiszen a legtöbben nem élték meg azt az idős kort, mint hogy ilyen problémái legyenek. Persze most is vannak problémáink, de ha anyagi problémáink vannak itt Magyarországon, akkor azok inkább olyasmik, hogy nem tudjuk a legdrágább és legmenőbb cuccot megvenni, mert annyi pénzem nincs, csak a közepes árfekvésűhöz tudunk hozzájutni. De azért az nem jellemző, hogy egyáltalán nem tudom megvenni. Éppen tegnap bosszankodtam, hogy tele van a szekrényem ruhával. A háromnegyed részét nem is hordom, nem is fogom soha. Mi a fenének van?

Problémát sokat látok, de ezek nem olyan jellegűek, hogy szenvedésnek lehet tekinteni.

Ez lényeges. Ezért a következő a gondolatom: a Négy nemes igazságot nem a szenvedésből kéne levezetni, hanem egy általánosabb módszertant kellene erre építeni. Nem állítom, hogy nincs szenvedés manapság is, és nem állítom, hogy sok szenvedést a vágyak hoznak létre – a hagyományos interpretációt követve –, persze ilyen esetekben a megoldás azoknak a vágyaknak a megszüntetése lesz, amelyek a szenvedést okozták. Nyilvánvaló, hogy igaz az is, hogy sok olyan probléma van, amit a vágyaink okoznak. Tudjuk, hogy vannak olyan vágyak, szenvedélyek, amik létrehozhatnak extrém helyzeteket, amikor aztán megnézhetem magam! Kezdjük a drogokkal és a legkülönbözőbb szenvedélyekkel, a státusszimbólumok gyűjtéséig bezárólag, ezek vajon milyen helyzetekhez vezetnek? Például ilyen, ha valaki bankkölcsönt vesz fel, aztán nem tudja törleszteni, mert túlméretezte a vágyait. Ezekben az esetekben érvényes a hagyományos javaslat, hogy a vágyakat kell visszafogni, és akkor a problémák nem keletkeznek. A gond csak azzal van, hogy nem minden probléma ilyen természetű. Ezért a Négy nemes igazságot bővíteni kellene. Nemcsak az ilyen típusú problémákra kéne gondolni, másra is ki kellene terjeszteni. Legelőször úgy fogalmaznám, hogy igenis vannak problémák minden élet esetén. Az élet természete az, hogy feladatokat kell megoldani. Vannak dolgok, amik hiányoznak, és létre kell hozni, aztán vannak olyanok, amiket meg megszüntetni szükséges, mint amikor valamilyen akadályt kell elhárítani. Azt kell meggondolni, hogy ezekhez mi szükséges. Vannak olyan helyzetek, amikor nem a vágyak hozzák létre a helyzetet, a helyzet tőlünk függetlenül teremődik, így azzal, hogy megszüntetünk valamilyen vágyat, nem oldódik meg a probléma. De lehet az is, hogy éppen fel kell kelteni vágyakat, motivációt, hogy megoldjam azt a dolgot valamilyen módon, hogy tevékeny tudjam tenni magam és cselekedjem. Nyilván ehhez a megoldást is ismerni kell. Ahhoz is kell valamilyen motiváció, hogy rájöjjenek, hogy mit kell csinálnom. Ilyenkor nem a vágyak megszüntetésével oldódik meg a dolog, hanem pont fordítva, cselekvéssel, amihez meg pont kell valami, ami mozgat, kell vágy, hogy ne hagyjam annyiban a problémát.

Éppen most, mielőtt elkezdünk gyakorolni, kaptam egy e-mailt, melyben valaki nagyon súlyos élethelyzetet ír le magáról, hogy milyen súlyos helyzetbe került. Úgy el tudok ilyenkor csodálkozni, hogy évek óta hagyta ezt a helyzetet, nem tett ellene semmit. Hogy lehet ez? És akkor panaszkodik, hogy milyen helyzetben van, és hogy most már nem bírja. Hát, már az elején sem kellett volna bírni! Amikor felismerte. Hiszen már évekkel ezelőtt is látta. Nagyon furcsa ez a dolog, az, hogy így gondolkodunk. Próbálunk semlegesek maradni, türelemmel lenni, elfogadni. És látszik, hogy nem oldódik meg a helyzet. Döbbenetes volt ez, annyira meg vagyok rendülve ettől a levélről! Ilyenekre gondolok, hogy ilyen helyzetek nem oldódnak meg maguktól, és nem oldódnak meg akkor se, ha visszavonulok érzelmileg. Megpróbálok nem vágyani – de nem is tudom, hogy milyen vágyat kéne megszüntetni ehhez. Nem. Másként működik a dolog. Be kell látni, hogy emberiségszinten is így van ez. Ahhoz, hogy a klímakatasztrófa ne következzen be, ahhoz valamit csinálni kéne. Az, hogy mindent hagyunk, hogy menjen így tovább, az nem fog eredményre vezetni. Ugyan lehet, hogy nagy sokára igen, mert belefutad annyi ember a szennyezésbe, hogy aztán nem lesz, aki szennyezze a Földet, de most nem erre gondolok, hanem arra, hogy ne jussunk el odáig. Ehhez valamit tenni kéne. De az egyéni életben is más szemlélet kell, igenis cselekedni kell, csinálni kell, ahhoz meg vágyakat kell felébreszteni, hogy kedvem legyen megcsinálni, kedvem legyen küzdeni, kedvem legyen gondolkodni azon, hogyan oldjuk meg.

Egy másik felvetésem pedig az, hogy mi van akkor, ha nem ilyen súlyos nehézségek merülnek fel? Ilyen például a kíváncsiság, ami az élethez szorosan hozzátartozik. Amikor szeretnék megtudni valamit, tanulmányozni valamit, vagy érteni szeretnék valamilyen folyamatot, ilyenkor mit csináljak? Megszüntessem a vágyat a Négy nemes igazság hagyományos értelmezése szerint? Oldjam meg, hogy ne érdekeljen, és akkor nem lesz semmilyen probléma? Ez esetben például nem fogok olyan akadályba ütközni, hogy már a harmadik könyvtárba megyek be, és ott sincs semmi arról a témáról, amit szeretnék megtudni. Nem az a megoldás,

hogy megszüntetem a vágyamat a megismerésre, hanem éppen fordítva, használom a vágyamat a megismerésre, és keltsek fel más vágyakat is, hogy tovább léphessek a kutatásban, és ha az egyik helyen nem találok megoldást, akkor folytassam a keresést máshol. Ezekre a Négy nemes igazság hagyományos értelmezése nem ad módszert, hanem csak annyit mond, hogy szüntessük meg a vágyakat, a „trisná”-t, a létvágyat is, mert akkor nincs probléma. Igaz, hogy így nincs probléma, mert akkor nem akarok semmit megismerni. De ahhoz, hogy meg tudjunk oldani valamit, ahhoz ez ma már nem elég. Azt gondolom, hogy a Négy nemes igazságot is úgy kellene értelmezni, hogy hagyjuk ki a szenvedés fogalmát, hagyjuk el a trisná megszüntetésének a negatív értelmezését, és vizsgáljuk meg, hogy hogyan oldunk meg problémákat!

Az egyik problémamegoldás az, amit a Négy nemes igazság ajánl. A megszüntetés. De sokféle más probléma is van, és azokra mind reagálni kell. Általánosan így fogalmaznék – nem tudom, hogy ez elég-e –, hogy valójában az életben sokféle megoldandó feladat van. Adódik, meg van is, meg csinálunk is feladatokat. Az élet ilyen. Bármelyik élőlénynek az életét nézzük, nemcsak az emberét, ezt látjuk. Mondjuk, békésen fekszik az oroszlán a fa alatt, és egyszer csak elkezd éhes lenni. Nagyon éhes lesz. Egyszer csak fölkel, és elkezd élelem után lesni. Jelen van a probléma. Az éhség. Táplálkozni kell, mert egyébként bele fog halni az éhségbe, ha nem sikerül élelmet szereznie. Nem olyan könnyű az oroszlánnak élelmet szerezni. Vannak bivalyok, de azokat nem könnyű elejteni. Sokszor az életébe kerül az oroszlánnak, hogy megtámadja a bivalyt, mert felökleli, és megsebesül. Tele van megoldandó feladattal az oroszlán élete. Az ember esetében ugyanígy van.

Nagyon érdekes volt nemrégén anyám egyik régi naplóját olvasni, amiben beszámolt az 1944–46-os évekről, a háború végének idejéből és az utána való évről. Sokat írt arról, hogyan éltek annak idején, hogyan tudtak életben maradni, hogyan szereztek élelmet. A vágyak és késztetések által létrehozott problémák az első típusba tartoznak.

A másodikba azok, hogy mik hozzák létre ezeket a problémákat. Egy részük adódik, nincs

benne szerepem, akaratlanul egy helyzetbe kerülök. De vannak olyanok is, amik az én tevékenységem által jönnek létre, ilyenkor szerepem van a helyzet létrejöttükben. Tegyük föl, veszek egy zongorát, de később olyan helyzetbe kerülök, hogy kellene az ára élelemre, akkor el kell adni a zongorát. Elég nagy probléma, hogy akkor most mit csináljak. Ebben az esetben, döntési helyzetben vagyok, és nyilvánvalóan szerepem van. De ha nem tehetek egy helyzetről, a megoldás akkor is rajtam áll. Dolgom van vele, és érdemes végiggondolni, hogy hogyan oldom meg azt a helyzetet. A megoldások különbözőek lehetnek. Megoldható úgy, hogy elkerülöm a helyzetet, de történhet az is, hogy igenis egy tevékenységgel megoldom. A lényeg az, hogy a harmadik nemes igazság arra vonatkozzon, hogy miféle megoldások lehetnek. Egyik a vágyak megszüntetése, a másik a vágyak keltése, ha pont az a probléma, hogy nincs motivációm valaminek a megoldására, a harmadik a vágyaknak, motivációknak a gondozása, ami alatt a vágyak összességének, egy komplexebb törekvési iránynak a kézben tartását értem. Hogy kontrollált legyen az érzelmi világom. De még ez sem elég, mert hiába kontrollált az érzelmi világom, ha jön egy olyan probléma, amit logikával, ésszel kéne megoldani, és nem jövök rá a megoldásra. Úgyhogy nemcsak a vágyakkal, hanem a képességekkel is dolgozni kell. Meg kell tanulni bizonyos problémamegoldási módszereket, amik képességek, készség jellegűek. Például, ha nem tudok biciklizni, és valahova gyorsan el kéne menni, ott van a bicikli, ott vagyok én is, és akkor gyalog fogok menni? Nem. Jó, ha előbb tanulok meg biciklizni, hogy ilyen helyzetben gyorsan el tudjak jutni oda, ahova kell. Ez az egyszerű példa mutatja, hogy a készségeket előre érdemes kigyakorolni, mert lehet, hogy előáll olyan élethelyzet, ami azt a készséget fogja igényelni. Ehhez kedv is kell, hiszen rengeteg olyan dolog van, amit készség szinten kell kigyakorolni. A mai világban az, hogy informatikailag nulla tudással rendelkezzen az ember, az nem hiszen, hogy elég az élethez. Nem tehetjük meg, hogy állandóan átrohangálunk a szomszédhoz, hogy „te, utald már át a villanyszámlámat!” Ma már egy-két nagyon öreg nyugdíjas még hajlandó a postástól átvenni a nyugdíját, de lassan már nincs postás se, nemhogy házhoz hozná. Olyan

készségekkel kell rendelkezünk, amik régebben nem voltak, és ezeket meg kell szerezni, kell hozzá valami tanulási szakasz. De nemcsak ilyesmit, az emberi kapcsolatokra vonatkozó készségeket is meg kell tanulni. Szociális helyzetek megoldási módjait például. Sok ember él együtt, és súrlódások vannak, és a mai világban elég sok olyan helyzet fordul elő, amikor sok embertől függünk, ilyenkor az a kérdés, hogy hogyan tudjuk megoldani ezeket a szociális helyzeteket, úgy, hogy ne legyen belőle háború, katasztrófa vagy veszekedés. Ezek a dolgok tartoznának a Négy nemes igazság harmadik részéhez, hogy ne csak a vágyak megszüntetéséről szóljon a Négy nemes igazság, hanem a problémák megszüntetésének különböző módjairól.

A negyedik nemes igazság pedig a nyolcértű ösvény, ami szintén kulcskérdés, mert azt mondja, hogy hogyan tudjuk elsajátítani ezeket a képességeket, készségeket. Helyes életmód, helyes gondolkodás, helyes elhatározás, helyes beszéd, és így tovább, nyolc életterületet sorol fel. Azt gondolom, hogy nem az a fontos, hogy éppen nyolc életterületet foglal magába, nem ez a lényege. Akkoriban ezzel a nyolc életterülettel próbálták lefedni az élettevékenységünk összességét, és ez nagyjából sikerült is. Most foglalozunk ezekkel az életterületekkel. Legelőször is szeretném megnézni azt, hogy mit értsünk az alatt, hogy helyes? A szanszkrit szamjak kifejezés egyszerűen annyit jelent, hogy helyes. A buddhizmusban nincsen egy abszolút erkölcsi norma, ami pontosan meghatározná, hogy mi a helyes. Nem támaszkodhatunk arra, hogy ha így csináljuk akkor helyesen cselekszünk, vagy ha úgy teszünk, akkor helytelenül cselekszünk. Így a helyes szót inkább abban az értelemben kellene használni, hogy az a helyes, ami arra visz, amerre szeretnénk haladni. Ez sokkal inkább megfogható valami, hiszen tudhatom a célom, így ehhez viszonyítok, és így tudom, hogy jó irányba megyek-e. A Négy nemes igazság az a módszer, ami utal arra, hogy az adott problémát hogyan kéne megoldani. Például, ha harmonikus életet akarok élni, akkor ebből vezetendő le, hogy hogyan kell élnem, hogyan kell gondolkodnom, hogyan kell beszélnem, és így tovább, sorra véve az összes életterületet. Ebből kell levezetni a cselekvéseinket! Nem egy

objektív entitás, mint az lenne például, amikor kimondjuk, hogy a helyes beszéd az, ha nem hazudunk. Nem, ez nem így van. A helyes beszédnek inkább azt kellene tartani, amikor a beszéd segít abban, hogy előbbre jussunk. ami előbbre visz az úton.

Emlékszem, annak idején anyámnak hazudtam a betegségéről, de maig helyesnek tartom hazugságomat. Nem mondtam meg neki, hogy annyira súlyosan beteg, amennyire én tudtam. Nem mondtam el az anyámnak, amit nekem az orvos mondott, azért, hogy a hátralévő élete kicsit bizakodóbb legyen, ne essen kétségbe. Én kétségbe estem, de nem hagytam, hogy ő is ezt tegye. Úgy gondolom, hogy ez a hazugság helyes beszéd volt. Nem arról van tehát szó, hogy hazudok, vagy nem hazudok, hanem hogy abba az irányba visz-e a beszédem, amit célnak kitűztem. Ilyen értelemben kéne az életterületeket végigvenni és végiggondolni, így azt is, hogy mi a helyes meditáció. A helyes meditáció az, ami azt célozza, hogy az életemet megoldjam, nem pedig az, hogy nem gondolok a személtlapra, vagy mondhatnék csúnyább fogalmakat is. Azaz foglalkozom, hogy mit kéne csinálnom, és hogyan tudom a tudomat átrendezni. Nem akarom mindezt részletezni, csak a szándékot akarom mondani, hogy a nyolc nemes ösvényt is ilyen értelemben kéne végiggondolni, és nem egy dogmatikus, abszolút igazsághoz mérni a helyes szót, hanem azokhoz a problémákhoz, amit meg szeretnék oldani, és így haladni előre. Ez egy dinamikus elképzelés. Lehet, hogy most egy egyszerű élethelyzetet akarok megoldani, ahhoz kell helyesen, megfelelően gondolkodni, cselekedni, elhatározni stb., aztán mikor ezt megoldottam, lesznek más természetű problémák, és akkor egy más típusú helyes gondolkodás, cselekvés szükséges.

Azt gondolom, hogy ez a módszertan, amit eddig felvázoltam, abból kell következzen, hogy az élet a legfontosabb, úgy az egyéni, mint a globális és a földi élet. Az összefüggést most nem részletezem, hiszen erről már volt szó az elmúlt hetekben, amikor az anátman tanításról beszéltem, és szem előtt tartva az *anítja* tanítást, szükséges egy fenntartó erő is, és ebben minden élőnek és nekem is szerepem van. Tevékenyen részt kell vennem a saját életem fenntartá-

sában és a globális élet óvásában is. Ebből kell levezetni azt, hogy az így adódó problémákhoz hogyan állok hozzá, azokat hogyan oldom meg. És ha így gondolkodom, akkor az eseteknek a 90%-ában – én legalábbis így látom – nem a vágyak megszüntetése vezet a megoldáshoz. Csak a 10%-ában segít ez, azon kívül más problémamegoldást kell megtalálni, kidolgozni. A Négy nemes igazság egy módszertani javaslat erre. Nem mondja meg pontosan, hogy ha ez meg ez az élethelyzet van, akkor ezt meg ezt kell csinálni, hanem arra biztat, hogy dolgozd ki magadnak, hogy ha egy élethelyzet van, akkor mit kell csinálnod, hogy megoldjad.

Úgy tekintem a Négy nemes igazságot, mint egy mintapéldát. Hogy adott esetben, ha a vágyak okoznak valami gondot, akkor szüntesd meg a vágyadat. Ez hasonlít a matematikában egy szöveges példák megoldásához. Például, ha van nyolc ember, aki 5 métert és egy óra alatt, ... és így tovább. Itt nem az a lényeges, hogy mit cselekszenek, ásnak vagy nem, hanem egy bizonyos gondolkodásmódra példa. Utal arra, hogy hogyan kell megoldani ilyen jellegű feladatokat. De más típusú feladatok is vannak. Például, ha egy létrát így támasztok egy falhoz, vagy amúgy, akkor milyen magasra lehet felmászni. Ez nem ugyanaz a feladat, mint az, hogy hány ember hány nap alatt és egy gödört. Ehhez más típusú gondolkodás szükséges. De nem lehet végigvenni az összes példát, aki rutinos nem is veszi végig, hanem ad egy példát, ami sok mindenre használható, de nem mindenre. A lényeg az, hogy hasonlóan ezekhez, módszereket gondoljunk ki. A logikai felépítés talán még a mai napig is mindenre érvényes. Van a probléma, meg kell nézni, hogy mi a struktúrája, érteni kell, hogy a helyzet hogyan jön létre, mi mit okoz. Szükséges egy átlátás, és utána jöhet a megoldás, ami ilyen, olyan vagy amolyan lehet. Így az lehet teremtmény, megszüntető vagy egyik sem. Az, hogy az a készség megvan-e bennünk, ami a megoldáshoz szükséges a nyolcérteű ösvény segítségével kell megvizsgálni, és meghatározni azt, hogy milyen szemlélet és gyakorlás kell, hogy eredményes legyen a tevékenységünk.

Röviden igyekeztem összefoglalni, a három alapfelismerésből hogyan következik a módszertani felépítés. Köszönöm a figyelmeteket! 