



Őszentsége a XIV. Dalai Láma előszava

Szögyal Rinpoce könyvében azt igyekszik megvilágítani, hogy hogyan értsük meg az élet igaz értelmét, hogyan fogadjuk el a halált, és hogyan segítsünk a haldoklóknak és a halottaknak.

A halál az élet természetes része. Mindazoknak, akik megszülettek, előbb-utóbb biztosan szembe kell nézniük vele. Amíg élünk, kétféle módon viszonyulhatunk hozzá. Vagy nem vesszük figyelembe, vagy szembenézünk a saját halálunkig vezető folyamattal, s ha világosan látjuk, kezelni is tudjuk a halál okozta szenvedést. Természetesen semmiképpen nem kerülhetjük el.

Mint buddhista, a halált az élet természetes részének tekintem, valóságának, amelyet elfogadok, s amely mindaddig megtörténik velem, ameddig e földi lét körforgásában vagyok. Tudom, hogy nem kerülhetem el, ezért semmi értelme, hogy aggódjak miatta. Megkísérelem, hogy a halált ne valami örökös végnak tekintsem, hanem valahogy úgy, mint amikor a viseltes ruháinkat újra cseréljük. A halált nem lehet előre megjósolni: nem tudhatjuk, mikor és hogyan következik be, ezért ésszerű még megérkezése előtt bizonyos előkészületeket tenni.

Természetesen mindenki békésen szeretne meghalni, azonban nyilvánvaló, hogy akinek élete tele volt békétlenséggel, és lelkét olyan érzelmek uralták, mint a harag, a ragaszkodás, a félelem, nem reménykedhet békés halálban. Ha jól szeretnénk meghalni, meg kell tanulnunk jól élni: a békés halál reményében békét kell teremtenünk lelkünkben és életmódunkban.

Mint e könyv bemutatja, buddhista szemszögből nagyon fontos a halál tudatos átélése. Bár újraszületésünk formáját és helyét a karmikus erők határozzák meg, mégis a halál pillanatában fennálló tudatállapot nagymértékben befolyásolja következő születésünk milyenségét. Bár életünk során sokféle *karmát* gyűjtöttünk össze, ha a halál pillanatában képesek vagyunk érdemekben gazdag tudatál-

lapotot elérni, akkor erősítjük erényes *karmánkat*, s így boldog újraszületést érhetünk el.

A halál tényleges bekövetkezésének pillanatában keletkezhetnek a legmélyebb és legüdvösebb belső tapasztalatok. A gyakorlott meditáló, aki meditációi során többször is átéli a halál folyamatát, tényleges halálát lelki megvilágosodására használhatja fel. Ezért van az, hogy a tapasztalt elmélkedők meditációs gyakorlatok végzése közben hálnak meg. Gyakran megesik, hogy a klinikai halál beállta után is sokáig nem kezd el felbomlani a testük; ez megszerzett tudásuk jele.

A saját halálunkra való készülődésnél nem kevésbé fontos, hogy másokat is hozzásegítsünk a jó halálhoz. Újszülöttként valamilyen kiszolgáltatottak voltunk, és mások segítsége és gondoskodása nélkül nem maradhattunk volna életben. A haldoklók ugyanígy képtelenek segíteni magukon, ezért nekünk kell aggudalmukat és szenvedésüket enyhíteni, és minden erőnkkel azon lenni, hogy méltósággal távozhassanak.

A legfontosabb, hogy tartózkodjunk mindentől, ami a haldokló amúgy is felkavart lelkét még jobban felzaklathatja. A haldoklók segítségével legfőbb célunk, hogy megnyugtassuk őket. Ezt többféle módon érhetjük el. A lelkigyakorlatokat ismerő haldoklónak az is támasz és bátorítás lehet, ha felidézzük ezt számára, ha megerősítjük ebben, ez hozzásegítheti, hogy lelkében megnyugodjon.

A halállal és a haldoklással a tibeti buddhizmus és a modern tudomány egyaránt foglalkozik. Úgy gondolom, mindkettő sokat adhat a másiknak mind a megértést, mind a gyakorlati hasznosítást tekintve. *Szögyal Rinpoce* különösen jó helyzetben van e találkozás megkönnyítésére: tibeti környezetben született és nevelkedett, a legnagyobb lámáktól kapott útmutatást. Ugyanakkor évekig élt, tanult és tanított Nyugaton, megismerte a nyugati gondolkodásmódot.

Jelen könyv a halálnak és a haldoklásnak nem csupán eszmei leírását adja, hanem gyakorlati lépéseket is javasol, hogy jobban megérthessük, jobban felkészíthessük magunkat és másokat a békés halálra.

1992. június 2.



Á Dalai Láma

Előszó a huszadik évforduló alkalmából kiadott kötet elé

Húsz év telt el azóta, hogy a *Tibeti könyv életről és halálról* először megjelent. Megkíséreltem megosztani valamennyit annak a hagyománynak a bölcsességéből, amiben felnőttem. Meg akartam mutatni az ősi tanítások gyakorlati jellegét, és azt is, hogyan segíthetnek minket életünk és halálunk minden egyes szakaszában. Az évek során nagyon sokan sürgettek a könyv megírására. Azt mondták, könnyítene valamit azon a rengeteg szenvedésen, amin a modern világban oly sokan keresztülmegyünk. Amint *Őszentsége a Dalai Láma* rámutatott, olyan társadalomban élünk, amelyben az emberek egyre nehezebbnek találják, hogy alapvető kedvességgel forduljanak embertársaik felé, és ahol az életnek bármely befelé irányuló dimenzióját szinte teljesen figyelmen kívül hagyják. Nem csoda, hogy annyian szomjaznak az együttlétért és a bölcsességet, amit a spirituális tanítások képviselnek.

Valószínűleg ezt a szükségletet tükrözte a *Tibeti könyv életről és halálról* lelkes fogadtatása a világ minden pontján. Először elképedtem: nem is álmodtam, hogy ekkora hatása lesz, hiszen a halál témája, főként a könyv megírása idején, igencsak kerülendő és mellőzött téma volt. De amikor számos országba utazva a könyv témáján alapuló műhelymunkát vezettem, tanítottam, képzéseket tartottam, fokozatosan felismertem, hogy milyen mélyen érintette meg az emberek szívét. Egyre többen mondták el vagy írták meg nekem, hogyan segítette át őket a könyv életük egy-egy válsághelyzetén vagy szeretteik elvesztésén. És bár a benne található tanítások számukra ismeretlen szemszögből kezelik az életet, mégis sokan elmondták, hogy visszatérnek hozzájuk időről időre és inspirációt merítenek belőlük. Az indiai Madraszban egy asszonyt annyira megérintettek, hogy miután elolvasta a *Tibeti könyv életről és halálról*, létrehozott egy egészségügyi szervezetet a haldoklók és a súlyos fájdalokkal küzdő betegek gondozására. Egy másik asszony az Egyesült Államokban jött oda hozzám, és elmondta, mennyire megdöbben azon,

hogy egy pusztán könyv az ő szavaival élve „teljes szeretettel fordult felém”. Az ilyen megható és mélyen személyes történetek bizonyítják a buddhista tanítások erejét és fontosságát mai világunkban. Amikor csak hallgatom őket, a szívem elönti a hála mind a tanítások, mind a tanítók és a gyakorlók felé, akik oly sok mindenen mentek keresztül, hogy megtestesítsék és továbbadják őket.

Idővel megtudtam, hogy a *Tibeti könyv életről és halálról* útmutatásait elkezdték alkalmazni számos intézményben, központban, valamint oktatási, orvosi és vallási csoportokban. Orvosok, nővérek, valamint a haldoklókkal szakmai kapcsolatban állók elmondták nekem, hogyan építették be napi munkájukba az olvasottakat, és számos beszámolót hallottam hétköznapi emberektől is, hogyan használták fel ezeket az eljárásokat és azok mennyire megváltoztatták egy hozzátartozó vagy barát halálát. Különösen megindítóan tartom, hogy ezt a könyvet különböző hitű emberek olvasták, és elmondták, mennyire megerősítette és elmélyítette hitüket a saját hagyományukban. Úgy tűnik, felismerték az olvasottak egyetemes voltát, és megértették, hogy nem a meggyőzés vagy az áttérítés a cél, hanem egyszerűen az ősi buddhista tanítások bölcsességének megosztása, hogy a lehető legtöbb jó származzon belőlük.

Ahogy a *Tibeti könyv életről és halálról* lassan önálló életre kelt észrevétlenül átszelve szakmai és hitbéli határokat, kezdtem megérteni hatásának és vonzerejének legmélyebb forrását. Ezek a különleges tanítások képezik a szóbeli átadások szív-lényegiségét, a bölcsességnek azt a töretlen vonalát, amelyet az évszázadok során mint élő tapasztalatot adtak kézről kézre, szájról szájra. Valaki egyszer úgy jellemezte ezt a könyvet, mint ami „félúton van egy élő mester és egy könyv között” és ez igaz is. Mind a *Tibeti könyv életről és halálról*ban, mind mögötte a mi időnk legnagyobb mesterei állnak tanácsaikkal és válaszaikkal a felvetődött kérdésekre. Az ő hangjuk szól a lapokon keresztül, az ő bölcsességük nyilvánul meg és víziójuk az együttérzéssel teli világról, amelyet átítat valódi természetünk ismerete a tudat legbelsőbb lényegéről. Úgy gondolom, a *Tibeti könyv életről és halálról* nagy hatását az átadási vonal áldása okozza és a szóbeli átadás erőteljes vibrációja. A könyv népszerűsége szerénységre intő élmény volt számomra, és figyelmeztetett rá, ha bármi képességem is van a tanítások megszólaltatására.

tására, annak kizárólagos oka a mestereim tanítása és kedvessége által ösztönzött odaadásom, semmi más.

Az utóbbi húsz évben sok változás állt be a halállal kapcsolatos felfogásunkban, és abban a gondozásban, amit társadalomként biztosítunk a haldoklónak és hozzátartozóinak. A társadalmi tudatosság a halállal és a haldokláshoz kapcsolódó rengeteg egyéb kérdéssel kapcsolatban sokkal magasabb szintű. Könyvek, weboldalak és konferenciák, színvonalas rádió- és tévésorozatok, filmek és támogató csoportok mind-mind hozzájárultak ahhoz, hogy nagyobb nyitottsággal kezeljük a halált. A haldoklók és súlyos fájdalommal küzdő betegek ellátása lényegesen javult, és némely országban ez volt az az időszak, amikor a haldoklók ellátása egyáltalán elkezdődött. Sokféle kezdeményezés látott napvilágot, melyet bátor emberek indítottak, akiknek én a legnagyobb tisztelettel és csodálattal adózom. Ezalatt egyre több kérés érkezett a buddhista hagyományban dolgozók felé, hogy vegyenek részt különböző projektekből, és mérjék fel, hogyan tudnának hozzájárulni a közös munkához.

Barátaim és tanítványaim egy része fokozatosan kidolgozott egy nemzetközi oktatási és képzési programot a könyv tanításaira alapozva, hogy lelki gondozást ajánljon fel a haldoklónak, hozzátartozóiknak és azoknak, akik ellátják őket. Tanfolyamokat ajánlunk az egészségügyi dolgozóknak és a laikusoknak, koordináljuk az önkénteseket, és elkezdtünk kéz a kézben dolgozni kórházakkal, klinikákkal, hospice alapítványokkal és egyetemekkel. Biztató tény, hogy egyre több helyen ismerik fel, a haldoklók gondozásában a lelki kérdések központi szerepet játszanak, és néhány országban számos orvosi egyetem kínál már spirituális és orvosi tanfolyamokat egyaránt. Ennek ellenére sokaktól hallom, hogy a felmérések szerint a halál tagadása még mindig jellemző, és még mindig képtelenek vagyunk elég lelki törődést biztosítani a haldoklók számára és gondoskodni legmélyebb szükségleteikről. Nagyon fontos, hogyan megyünk át a halál folyamatán. A halál a legdőntőbb mozzanat életünkben, és minden egyes embernek biztosítani kellene, hogy békésen és megelégedve távozhasson, tudván, hogy a lehető legjobb spirituális törődéssel veszük körül őket.

Ha a *Tibeti könyv életről és halálról* egy kicsit is hozzásegített minket, hogy rá tudjunk nézni, hogyan bánunk saját halálunkkal

és a körülöttünk lévőkével, akkor ez válasz az imáimra, és mélyen megindít, ami hálára kötelez. Az álom még mindig az, hogy a benne közreadott tanítások váljanak hozzáférhetővé mindenki számára kortól, helytől és iskolázottsági szinttől függetlenül. Eredeti reményem az volt, hogy egy csendes forradalmat indít majd el a könyv a halállal és a haldoklókkal való törődésünk egészére nézve, és így az étellel és az élőkkel való törődésünk egészére nézve is. Szükségletünk a lelki átalakulásra és a felelősség vállalására – a szó legigazabb értelmében – önmagunkért és másokért semmivel nem lett kevésbé sürgető az elmúlt húsz évben. Vajon milyen hatása lenne, ha egyre több ember gondolkodna komolyan a saját jövőjéről és a világeről? Képzeld el, milyen lenne, ha életünket úgy élhetnénk, hogy azt átjárná valamilyen szent jelentés, ha az életvégi törődésünket átítatná a tisztelet érzése a halál arcába nézve; és ha magát az életet és a halált elválaszthatatlan egésznek fognánk fel. Mi lenne a hatása annak, ha a szeretetet és az együttérzést tennénk meg minden cselekedetünk mércéjének, és a megértésünket – bármilyen szintű is az – a tudat legbelsőbb lényegéről, amely egész létezésünk mögött meghúzódik? Ez igazi forradalom lenne, amely felszabadítaná az embereket, hogy felfedezhessék azt az oly soká elhanyagolt belső teret, ami születésük jogán az övék, és egyesítené őket az emberi lét teljességében annak minden rejtélyével és nagyságával.

Szögyal Rinpoce

Lerab Ling, Franciaország

A sorozatszerkesztő előszava a huszadik évi ünnepi kiadáshoz

Bár *Szögyal Rinpoce Tibeti könyv életről és halálról* című műve már három sikeres kiadást megért Magyarországon, örömmel üdvözölhetjük a most megjelenő legújabb kiadványt. A szerző a tibeti hagyomány egyik legjelentősebb élő közvetítője, aki évtizedek óta Nyugaton él. Angliában és Franciaországban végzett magas szintű tanulmányai különösen segítettek abban, hogy a tibeti hagyomány tanait a nyugati ember számára is érthető megfogalmazásban adja közre. Rinpoce mélyrehatóan ismeri a nyugati pszichológia és halálkutatás eredményeit, és összefűzve azok értékeit a tibeti tradícióval, a mai kor számára szinte a legteljesebb útmutatást és segítséget adja életünk és halálunk szellemi és gyakorlati megélésére és kezelésére. A halál és az élet egységének felfogása Keleten és Nyugaton egyaránt az emberi lét legnehezebben átlátható, legfájdalmasabb és legdrámáibb folyamata. *Szögyal Rinpoce* könyve mindenre kiterjedő alapossággal és közérthetően mutatja be, hogy ennek a drámának az átélése egyben a legnagyobb lehetőség is jelen életünkben a dolgok nem-duális, tiszta tudatú, zavarodottságtól mentes értelmezésére. A szellemi tradíció alapvetően az emberi létforma különleges lehetőségéről és felelősségéről beszél, amely az eredendően tiszta tudatállapot felismerése és a boldog élet elérése irányába mutat. A tradíciónak ez a megsemmisíthetetlen szerepe máig is létezik a mai kor különös, segítő és nehezítő adottságaihoz igazodva is. A tibeti buddhizmus szíve a *Dzogcsen*-hagyomány, amely történetileg is a legtávolabbi időkre nyúlik vissza, szellemi mondanivalója pedig a tér legszélesebb, legletisztultabb, mindent magába foglaló dimenzióit öleli fel, vagyis tudatunk alapvető tiszta természetét. A halál megértése és tudatos kezelése életünk és halálunk folyamán mindig is a szellemi hagyomány központi része volt, és az ma is, ezért mindig a titkos tanok áhítozott szférájába tartozott. A nagy titkok megfejtése ma nem a megközelítés szempontjából okoz nehézséget; a misztérium látókörébe férkőzni manapság különösen könnyű,

hiszen a nagy nyilvánosság számára szinte minden tan, módszer és tanítás elérhető a tradíció bármely ágából. Ezzel a szellemi materializmussal azonban semmivel nem kerültünk közelebb életünk és halálunk lényegéhez, vagyis azokhoz az alapvető kérdésekhez, hogy valójában kik vagyunk és mi a feladatunk a földön. *Szögyal Rinpocse* ebben a könyvben nagyon pontosan megmutatja, hogy a dolog nyitja önmagunkban van elrejtve, és csak tudatunk önnön fényének felragyogása világít be a külvilág igazságot elfedő kárpitja mögé. Az irányadás mellett a könyvből megismerhetjük a tudat tiszta természetéhez vezető belső út pontos térképét is és az együtt érző szeretet ügyes módszerének alkalmazását.

Ezt a könyvet nem szabad spirituális kézikönyvként használni, sem lelki nyugtalanságunk mindennapos csillapítójaként. Ez a könyv meditáció, vagyis hétköznapi tudatunk merev építményeinek lassúbb-gyorsabb lebontása. Spirituális forradalom, ami a dolgok halálának és állandótlanságának folyamatos megélését is jelenti a szenvedés apokaliptikus látomásától az együtt érző, segítő szereteten át egészen a megvilágosodás sugárzó tiszta fényéig.

Ez a kiadás is Sárközi Alice kitűnő fordítása alapján készült, kiegészülve a máig meghonosodott tibeti buddhista és Dzogcsenkifejezések alkalmazásával és értelmezésével. Kívánom, hogy e könyv újbóli megjelenése is váljon minden érzőlény javára, függetlenül attól, hogy már a szellemi ösvényen jár-e vagy csak a jövőben fog rálépni.

om mani peme hung

Hendrey Tibor
Sambhala Tibet Központ

Bevezetés

Tibetben születtem, és hat hónapos voltam, amikor *Kham* megyébe kerültem, mesterem, *Dzsamjang Khjence Csökjí Lodrö* kolostorába. Tibetben élő az a hagyomány, hogy megkeresik az elhunyt nagy mesterek újraszületéseit. Fiatalon választják ki őket, különleges nevelésben részesülnek, így készítik fel őket arra, hogy a jövő mesteréivé váljanak. A *Szögyal* nevet kaptam, bár csak később ismerte fel bennem mesterem a neves misztikusnak, *Tertön Szögyal* mesterem tanárának s a *XIII. Dalai Láma* mesterének újraszületését.

Mesterem, *Dzsamjang Khjence* a tibetiekhez képest magas ember volt, mindig kimagaslott a többiek közül. Ezüstszürke haját rövidre vágta, kedves szeme jókedvűen csillogott. Megnyúlt fülcimpája volt, mint *Buddhának*. De legfeltűnőbb volt benne az állandó figyelme. Tekintetéből és viselkedéséből sugárzott, hogy bölcs és szent emberrel találkoztunk. Zengő, mély, elbűvölő hangja volt, amikor tanított, kicsit hátradöntötte fejét, s tanítása ékesszóló versben áradt belőle. Bár mély tisztelet, sőt félelemmel vegyes áhítat övezte, minden cselekedetében alázatos volt.

Dzsamjang Khjence életem megalapozója s ennek a könyvnek az elindítója. Olyan mester újraszületése volt, aki hazánkban megreformálta a buddhizmust. Tibetben sohasem volt könnyű egy újraszületett nevet viselni, tanulással és szellemi gyakorlattal kellett rászolgálni a tiszteletre. Mesterem éveket töltött visszavonultan, számos csodálatos történetet meséltek róla. Nagy tudású ember volt, a szellemi megvilágosodás részese. Lassan felismertem, hogy olyan, mint egy lexikon, bármely felmerülő kérdésre tudta a választ. Sokféle szellemi hagyomány élt Tibetben: *Dzsamjang Khjence* valamennyiben elismert tekintély volt. Mindenki számára, aki csak ismerte vagy hallott róla, maga volt a tibeti buddhizmus megtestesülése, élő példa, hogy milyennek kell lennie annak, aki megértette a tanítást, és a gyakorlatban is megvalósította azt.

Hallottam, mikor mesterem azt mondta, hogy majd én fogom folytatni munkáját, s valóban mindig is saját fiaként bánt velem. Tudom, hogy amit munkámban elértem, s olvasótáboromat, amelyhez e könyvvel szólhatok, az ő áldásának köszönhetem.

Minden korai emlékem hozzá kötődik. Az ő környezetében nőttem föl, s egész gyermekkoromat beragyogta hatása. Olyan volt, mintha az apám lett volna. Minden kérésemet teljesítette. Szellemi társa, *Khandro Cering Csödrön*, aki egyben a nagynéném is volt, azt szokta mondani: „Ne zavard a *Rinpocsét*,¹ biztosan elfoglalt”, én azonban mindig szerettem volna a közelében lenni, sőt örült neki, ha mellette voltam. Örökösen kérdéseimmel zaklattam, de mindig türelmesen válaszolt. Szemtelen kölyök voltam, egyik tanárom sem tudott megzabolázni. Amikor megpróbálták megverni, odafutottam mesteremhez, mögé bújtam, ahová senki sem mert követni. Meglapultam mögötte, s büszke és elégedett voltam magammal; ő csak nevetett. Aztán egy nap, anélkül hogy tudtam volna róla, a tanárom megpróbálta meggyőzni, hogy ez az én érdekemben nem mehet így tovább. Legközelebb, amikor odarohantam hozzá, hogy elrejtőzzem, a tanárom bejött a szobába, háromszor meghajolt mesterem előtt, majd előrángatott. Emlékszem, hogy miközben kifelé vonszolt a teremből, arra gondoltam, milyen furcsa, hogy nem tart mesteremtől.

Dzsamjang Khjence abban a szobában lakott, ahol előző megtestesülése találkozott látomásaival, s ahonnan a múlt században elindította azt a kulturális és szellemi újjászületést, amely végigsöpört Kelet-Tibeten. Csodálatos szoba volt, nem különösen nagy, de valami varázslatos légkör lengte be, tele szent tárgyakkal, festményekkel, könyvekkel. A *buddhák mennyországának* hívták, a *megvilágosodás termének* – ha valamire emlékszem Tibetből, ez a szoba az. Mesterem egy alacsony, fából és bőrszíjakból készült ülésen ült, én pedig mellette. Nem akartam semmi másból enni, csak az ő csészéjéből. A közeli kis hálószobához egy mindig sötét veranda csatlakozott, a sarokban, kis kályhán állandóan ott bugyogott a kánában a tea. Rendszerint mesterem mellett aludtam, a lábánál, egy kis ágyon. Olvasójának, a *malának* hangját soha nem feledem, ma is hallom pergését, amint imáját mormolta. Ott ült és meditált, amikor aludni mentem, s amikor felébredtem, már ébren volt, és áldott

elszántsággal meditált. Amint kinyitottam a szememet, őt láttam, s azonnal meleg és kellemes boldogság öntött el. Mélységes békeség áradt belőle.

Amikor idősebb lettem, *Dzsamjang Khjence* megbízott, hogy a szertartásokat vezessem, miközben ő az éneket irányította. Tanúja voltam minden tanításának, annak, ahogy másokat beavatott, de leginkább nem is a részletekre emlékszem, hanem az egésznek a hangulatára. Számomra maga *Buddha* volt, semmi kétségem nem volt efelől, ahogy mindenki más számára is nyilvánvaló volt. A beavatás szertartása során tanítványait annyira lenyűgözte, hogy alig mertek a szemébe nézni. Néhányuk előtt ténylegesen elődje megtestesüléseként vagy valamelyik *buddha* vagy *bódhiszattvá* formájában jelent meg. Mindenki *Rinpocsénak* hívta, ami annyit jelent: *drága*. Ezt a mestereket megillető címet jelenlétében más tanár megszólítására nem használták. Megjelenésében oly nagy hatású volt, hogy sokan szeretetteljesen *Ős-Buddhának* hívták.³

Ha nem találkoztam volna mesteremmel, *Dzsamjang Khjencével*, tudom, hogy egészen más ember lett volna belőlem. Melegségével, bölcsességével, együttérzésével a tan szent igazságát testesítette meg számomra, s gyakorlativá, élettellivé tette. Amikor megpróbálom másoknak bemutatni azt a légkört, amely mesterem közelében körülvett, bennük is felébred az a mély érzés, amely engem mindig elöntött. Mit is indított el bennem *Dzsamjang Khjence*? A tanba vetett megrendíthetetlen bizalmat, és azt a meggyőződést, hogy milyen alapvető és döntő fontosságú a mesterszerep. Mindent, amit csak tudok, neki köszönhetem. Ezt soha nem tudom meghálálni neki, de tovább tudom adni másoknak.

Tibetben egész fiatalságom idején tanúja voltam annak a szeretetnek, amit *Dzsamjang Khjence* sugárzott az egész közösségre, különösen érezhető volt ez a haldoklók és a halottak irányításában. Tibetben a lámák nem csupán szellemi tanítók, hanem bölcsek, gyógyítók, az egyház papjai, orvosok és szellemi támogatók, akik a betegeken, a haldoklókon segítenek. Később megtanultam a haldoklók és a halottak irányításának speciális technikáját, ahogy azt *A Tibeti Halottaskönyv* és a hozzá kapcsolódó tanítások előírják. Azonban a legnagyobb leckét, amit valaha is életről és halálról tanultam, mesterem viselkedéséből kaptam, mikor tanúja lehettem, hogy milyen

mélységes együttérzéssel, bölcsességgel és megértéssel mutatott irányt a haldoklóknak.

Fohászodom, hogy e könyv átadjon nektek valamit hatalmas tudásából, a világ iránti együttérzéséből, s ezen keresztül ti is, bárhol éljtek, megérthessétek bölcsességét, és élő kapcsolatba kerülhessetek vele.

Első rész

Az élő

A halál tükrében

Hétéves voltam, amikor először találkoztam a halállal. Éppen készülődtünk, hogy Közép-Tibet keleti fennsíkjaira utazzunk. *Szamten*, mesterem egyik személyes szolgája csodálatos szerzetes volt, gyermekkoromban mindig kedvesen viselkedett velem. Ragyogó, kerek, piroszposzgás arca volt, mindig nevetésre kész. A kolostorban jó természete miatt mindenki kedvence volt. Mesterem mindennap tanított, beavatott és gyakorlatokat, rituálékat vezetett. A nap vége felé összegyűjtöttem barátaimat, s egy kis színházi bemutatót tartottunk, újrajátszva a délelőtti eseményeket. *Szamten* mindig kölcsönadta nekem azokat a ruhákat, amelyeket mesterem viselt reggel, ezt soha nem tagadta meg tőlem.

Szamten hirtelen megbetegedett, nyilvánvaló volt, hogy betegsége végzetes. El kellett halasztanunk utazásunkat. Soha nem fogom elfelejteni az elkövetkező két hetet. A halál lehelete felhőként borított be mindent, s ha bármikor erre az időszakra gondolok, az a szag idéződik fel bennem. A kolostort áthatotta a halál jelenléte. Ez azonban nem volt morbid vagy félelmetes. Mesterem jelenlétében *Szamten* halála különös jelentőséget kapott. Mindannyiunk számára tanítássá vált.

Szamten mesterem lakrészében egy kis házi templomban feküdt, az ablak melletti ágyon. Tudtam, hogy haldoklik. Időről időre bementem, s leültem mellé. Nem tudott beszélni, és igen megrázó volt megviselt, nyúzott arcán látni a változást. Tudatában voltam, hogy elhagy minket, s hogy sohasem látom többet. Mélységes szomorúság és magány vett erőt rajtam.

Szamten halála nem volt könnyű. Nehéz zihálása mindenhova követett bennünket, s mindenhol éreztük bomló teste szagát. Zihálását leszámítva a kolostor teljesen csendes volt. *Szamten* a figyelem középpontjába került. Bár hosszas haldoklása sok szenvedéssel járt, mindnyájan éreztük, hogy bensőjét nyugalom és valami mélységes

bizalom tölti el. Először nem találtam rá magyarázatot, de később rájöttem, hogy honnan ered: hite, a meditáció és mesterünk jelenléte tette. Bár szomorú voltam, tudtam, hogy ha mesterünk ott van, minden jól alakul, hiszen ő képes lesz *Szamtent* hozzásegíteni a megszabaduláshoz. Később tudtam meg, hogy minden lelkigyakorlatot folytató álma, hogy mestere jelenlétében halhasson meg, s abban a szerencsében részesülhessen, hogy ő vezeti át a halálra.

Amint *Dzsamjang Khjence* csendesesen irányította *Szamtent* haldoklása útján, sorban megmutatta neki a folyamat következő állomásait. Bámultam mesterem pontos tudását, önbizalmát és nyugalomát. Jelenléte, nyugodt magabiztossága még a legzaklatottabb lelket is megnyugtatta. *Dzsamjang Khjence* most megmutatta nekünk, hogy nem borzasztja el a halál. Ez nem jelenti azt, hogy könnyen vette volna; gyakran mondta nekünk, tart tőle, s óvott minket attól, hogy naiv derűlátással tekintsünk elébe. Mégis mi volt az, ami lehetővé tette, hogy mesterem egyszerre olyan józan gyakorlatiasággal és ugyanakkor könnyű szívvel tekintsen a halálra? Foglalkoztatott ez a kérdés.

Szamten halála megrázott. Hétéves voltam, ekkor szembesültem először hagyományaink hatalmas erejével, s magam is részese lettem, kezdtem megérteni a szellemi gyakorlat értelmét. A meditáció segítette *Szamtent*, hogy el tudja fogadni a halált, s ugyanakkor világosan tudja, hogy a szenvedés és a fájdalom része a megtisztulás mély, természetes folyamatának. Meditációi során mesterem megismerkedett a halállal, s kifinomult érzék alakult ki benne, hogy hogyan vezesse keresztül rajta a haldoklót.

Miután *Szamten* meghalt, elindultunk Tibet fővárosa, *Lhásza* felé – nehéz, három hónapos út volt, lóháton. Innen továbbzarándokoltunk Közép- és Dél-Tibet szent helyeire. Tibetben tisztelet övezi a helyeket, ahol azok a szentek, királyok, tudósok éltek és tanítottak, akik a VII. századtól terjesztették a buddhizmust. Mesterem többféle hagyomány számos mesterének volt leszármazottja, s mivel nagy tiszteletnek örvendett, mindenütt, bárhová ment is, nagy lelkesedéssel fogadták. A tibetiek korán kelnek, hogy kihasználják a természetes fény minden pillanatát. Sötétedéskor szoktunk lefeküdni, s hajnalhasadás előtt kelni, hogy mikor az első sugarak megjelennek, teherhordó jakjaink már úton legyenek. A sátrakat már fel-

szedtük, legkésőbb a konyhasátort és mesterem sátrát bontottuk le. Egy csapat előrement, hogy kiválassza a következő táborhelyet. Dél körül megálltunk, letáboroztunk, s aznap már ott maradtunk.

Szerettem, amikor folyóparton telepedtünk le, s hallgathattam a víz csobogását, s azt is, ha a sátorban ülve figyelhettem az esőcseppek kopogását a tetőn.

Kis csapat voltunk, úgy harminc sátor mindössze. Napközben egy aranyos színű lovon lovagoltam mesterem oldalán. Miközben baktatunk, tanított, történeteket mesélt, folytatta lelkigyakorlatát, s külön nekem szóló gyakorlatok sorát állította össze. Egy nap, amikor *Jamdruk* cohoz, a Szent tóhoz közeleedtünk, s megláttuk vize türkiz csillogását, csapatunkban egy másik *láma*, *Ceten* kezdett el haldokolni.

Ceten láma halála újabb mély tanulással szolgált számomra. Ő mesterem szellemi feleségének, *Khandro Cering Csödör*nek volt tanára. Sokan úgy tartották, hogy *Khandro* Tibetben a legkiválóbb női titkos mester, számomra pedig az odaadás megtestesülése volt, aki szerető jelenlétének egyszerűségével tanított. *Ceten láma* mélységesen emberséges jellem volt, olyan, mint egy jó nagypapa. Már elmúlt hatvan, magas, szürke hajú ember, áradt belőle az őszinte kedvesség. A meditáció magas fokára jutott, s már csak az is, ha mellette lehettem, békés derűvel töltött el. Néha megszidott, s én olyankor tartottam tőle, de időnkénti szigora ellenére sem hiányzott belőle sohasem a melegség.

Ceten láma különös módon halt meg. Bár volt egy kolostor a közelben, visszautasította, hogy oda menjen, nem akarta, hogy teste ott maradjon, és az ottaniaknak kelljen gondoskodni temetéséről. Így hát letáboroztunk, s kör alakban felvertük sátrainkat, ahogy mindig szoktuk. *Khandro* gondoskodott *Ceten lámáról*, és vigasztalta, mivel ő volt a tanítója. Csak mi ketten voltunk az asszonnyal a sátorban, amikor a haldokló hirtelen megszólalt: „*Ami!*” – ez az ő nyelvjárásán az jelenti: gyermekem. „*Ami* – mondta gyengéden –, gyere ide! Eljött az idő. Nincs több tanácsom számodra. Jó vagy így, ahogy vagy. Elégedett vagyok veled. Szolgálj mesteredet, ahogy eddig is tetted!”

Az asszony hirtelen elfordult, s ki akart rohanni a sátorból, de a haldokló elkapta a ruhája ujját. „Hová mégy?” – kérdezte. „Hívom a *Rinpocsét*” – hangzott a válasz. „Ne zavarj őt, semmi szükség rá – mosolygott. – A mester soha sincs távol.” Ezzel feltekintett az

égre, és meghalt. *Khandro* kiszabadította ruhaujját, és kifutott, hogy hívja mesteremet. Ott ültem, képtelen voltam megmozdulni.

Megdöbbenett, hogy valaki halála pillanatában ennyire magabiztos lehet. *Ceten láma* odahívhatta volna mesterét, hogy mellette legyen, segítsen neki – akárki más ragaszkodott volna ehhez –, neki azonban nem volt erre szüksége. Most már értem, hogy miért: bensőjében érezte mestere jelenlétét. *Dzsamjang Khjence* mindig vele volt, a szívében, gondolataiban, és soha egy pillanatra sem érezte úgy, hogy távol lenne tőle.

Khandro elment *Dzsamjang Khjencéért*.¹ Sohasem felejttem el, ahogy mesterem lehajolt, hogy belépjen a sátorba. Egy pillantást vetett *Ceten láma* arcára, belekémlelt a szemébe, majd elégedetten hümmögve nevetni kezdett. Mindig *La Gen*nek, öreg *lámának* hívta szeretete jeléül. „*La Gen* – mondta –, ne maradj ebben a létformában!” Most már értem: látta, hogy *Ceten láma* egy bizonyos meditációs gyakorlatot folytat, amelynek során a meditáló egybeolvasztja tudatának természetét az igazság végtelen dimenziójával, és képes akár napokig is megmaradni ebben az állapotban, miközben haldoklik. „Tudod, *La Gen*, járjuk az utunkat. Zarándokok vagyunk. Nincs időnk, nem várhatunk ily sokáig. Gyere csak! Majd én vezetek.”

Kővé meredten figyeltem, mi történik ezután, ha nem a saját szememmel látom, sohasem hittem volna el. *Ceten láma* ismét életre kelt. Aztán a mesterem mellé telepedett, s végigvezette a *phován*, azon a gyakorlaton, amely segíti irányítani a tudatot a halált megelőző pillanatokban. Ezt a gyakorlatot sokféleképpen lehet végezni, az a változat, amelyet a mester végzett, az **A** betű háromszori kiejtésével fejeződött be. Amikor az első **A-t** ejtette ki, tisztán hallottuk, hogy *Ceten láma* vele mondja. Másodszorra a hangja már elhalóbb volt, harmadszorra pedig már hallgatott: eltávozott tőlünk.

Szamten halála megtanított arra, hogy mi a szellemi gyakorlat célja; *Ceten lámáé* pedig arra, nem ritkaság, hogy az olyan mélységeket elért meditáló, mint ő volt, egész élete során titokban tartja kiemelkedő képességeit. Néha csak egyszer, haláluk pillanatában tesznek róla tanúbizonyságot. Mint gyerek is megértettem a megrázó különbséget *Szamten* és *Ceten láma* halála között. Felismertem, hogy kétféle halál tanúja voltam: az egész élete során odaadóan me-

ditáló szerzetes halálát és annak a halálát láttam, aki a meditációban elérte a megvilágosodást. *Szamatan*, bár a hitbe vetett bizalommal, de a szokásos módon, szenvedésben halt meg. *Ceten láma* halála a szellem győzedelmességének megnyilatkozása volt.

Röviddel *Ceten láma* temetése után továbbindultunk a *Jamdok Kolostorba*. Mesterem szobájában aludtam, mellette, mint rendesen, s emlékszem, hogy egész éjjel az olajlámpák imbolygó fényeit figyeltem a falon. Míg mindenki mélyen aludt, én éberem feküdtem, s egész éjjel sírtam. Azon az éjjelen értettem meg a halál valóságosságát és azt, hogy egyszer én is meghalok. Amint ott feküdtem a halálon és a saját halálom lehetőségén elmélkedve, a szomorúságon túl valami mélységes elfogadás érzése öntött el, s az az elhatározás, hogy életemet a szellemi gyakorlatnak szentelem.

Így kerültem nagyon fiatalon szembe a halállal s a belőle fakadó tanulságokkal. Akkor még el sem tudtam volna képzelni, hogy milyen sokféle halállal fogok még találkozni, egyikkel a másik után. A halállal, amelyet hazám, Tibet tragikus elvesztése jelentett a kínai megszállás után, a halállal, amit a száműzetés, a halállal, amelyet mindennek az elvesztése jelentett. Családomé, minden vagyonomé. Családom, *Lakar Cang*,² egyike volt a leggazdagabbaknak Tibetben. A XIV. századtól kezdve a buddhizmus egyik legjelentősebb támogatójaként tartották számon, segítette *Buddha* tanainak terjedését, a nagy mesterek munkáját.

A legmegrázóbb halál, amely még előttem volt, mégis mesterem, *Dzsamjang Khjence* távozása volt. Amikor elvesztettem, úgy éreztem, hogy létem alapja rendült meg. 1959-ben történt, Tibet elestének évében. A tibetiek számára mesterem halála volt a másik végzetes csapás; egy korszak végét jelentette.

Halál a mai világban

Annak idején amikor először jöttem Nyugatra, igencsak megdöbbenett, hogy milyen másképpen viszonyulnak itt a halálhoz, mennyire eltérően gyermekkorom világtól. A nyugati társadalom magasan fejlett technológiája ellenére sem ért semmit a halálból, vagyis abból, hogy valójában mi is történik az emberrel, amikor meghal, s mi következik utána.

Azt tapasztaltam, hogy az embereket manapság arra tanítják, ne vegyenek tudomást a halálról, arra, hogy nem jelent mást, mint megsemmisülést és elmúlást. Ennek eredménye, hogy az egész világ vagy a halál tagadásában, vagy a haláltól való fenyegetettségben él. Még a halálról való társalgást is morbidnak tekintik, s az emberek egy része úgy gondolja, a halál egyszerű említése is azzal a kockázattal jár, hogy magukra idézik.

Mások naiv, gondtalan vidámsággal tekintenek a halálra, s azt remélik, hogy valami ismeretlen oknál fogva békés haláluk lesz, és semmi okuk rá, hogy emiatt aggódjanak. Amikor látom őket, tibeti mesterem mondása jut eszembe: „Az emberek gyakran elkövetik azt a hibát, hogy felületesen kezelik a halált, és azt gondolják: »Hát persze, mindenki meghal. Nincs ebben semmi különös, ez természetes. Majd velem is megtörténik.« Ez jól működő elmélet egészen addig, amíg nem jön el a haldoklás ideje.”³ Akik e kétféle módon tekintenek a halálra, azok a halált valami olyan dolognak tartják, ami elől el kell futni, vagy pedig olyannak, ami majd csak megtörténik magától. Milyen messze vannak mindkettő attól, hogy megértsék a halál igazi jelentőségét!

A világ legnagyobb szellemi hagyományai, köztük a kereszténység is, világosan kinyilvánítják, hogy a halál nem jelenti a véget. Mindegyik vallás lefest egy elkövetkezendő életet, amely evilági létünket valamiféle szent értelemmel ruházza fel. A mai társadalom azonban, fejlett oktatása ellenére is, többnyire szellemi sivatag, ahol az emberek meg vannak győződve róla, hogy ez az egy élet van, s ez minden. A túlvilági létben való igaz és szilárd hit nélkül tengődő emberek a végső értelemről megfosztott életet élnek.

Látnom kellett, hogy a halál tagadásának rettenetes hatása jóval túlmutat az egyénen: kihat az egész emberiségre. A mai ember abban az alapvető hitben, hogy ez az élet az egyetlen, nem tekint hosszú távra előre. Így semmi sem tartja vissza attól, hogy saját pillanatnyi céljai elérésének érdekében kifossa bolygónkat, attól, hogy önző módon éljen, ami végzetes következményekkel járhat a jövőre. Hány olyan felhívás szükséges még, mint amelyet az amazonasi esőerdőkért felelős korábbi brazil környezetvédelmi miniszter tett közzé?

A modern ipari társadalom egy fanatikus vallás. Elpusztítjuk, megmérgezzük, tönkretesszük bolygónk valamennyi életterét. Adósleveleket írunk alá, amelyeket gyermekeink nem tudnak majd kifizetni... Úgy viselkedünk, mintha mi lennénk a földön az utolsó generáció. Ha szívünkben, tudatunkban, nézeteinkben nem változunk meg gyökeresen, a föld el fog pusztulni, mint a túlhevült Vénusz.⁴

A haláltól való félelem és a halál utáni élet tagadása ösztönöz környezetünk lerombolására, és ez mindannyiunk életét fenyegeti. Hát nem rettenetes, hogy nem tanulják meg az emberek, mi is a halál, és miképp kell meghalni? Nem lenne végre itt az ideje, hogy valamiféle reményt kapjanak, hogy van élet a halál után, és hogy lássák, mi is az élet értelme? Lehetne valami is ellentmondásosabb, mint az, hogy a minden területen magasan képzett fiatal embereknek semmiféle ismeretük nincs arról, ami az egész élet értelmének és saját túlélésünknek a kulcsa?

Sosem értettem, hogy egyes buddhista mesterek miért tesznek fel ilyen egyszerű kérdést azoknak, akik hozzájuk fordulnak tanításért: „Hiszel abban, hogy van élet az evilágin túl is?” Nem azt kérdezték, hogy hisznek-e ebben mint filozófiai feltételezésben, hanem hogy érzik-e ezt a szívük mélyén. A mesterek tudják, hogy a túlvilági életben hívők egész életfelfogása más, tudatában vannak személyes felelősségüknek, és ez megszilárdítja erkölcsi tartásukat. Ezek a mesterek valószínűleg élnek a gyanúval, hogy azok az emberek, akik nem hisznek eltökélten az evilági utáni létben, rövid távú célokat kitűző társadalmat alakítanak ki, anélkül hogy sokat törődnének cselekedeteik következményeivel. Talán ez a legfőbb oka annak, hogy egy olyan brutális világot hoztunk létre, mint amilyenben élünk kell, olyat, amelyben oly kevés az együttérzés.

Néha azt gondolom, hogy a fejlett világ befolyásos, erős államai olyanok, mint a buddhista tanításokban ábrázolt isteni szférák. Azt mondják, hogy az istenek mesés luxusban élnek, minden elképzelhető élvezetben dőzsölnek anélkül, hogy az élet szellemi vonatkozásaira gondolnának. Látszólag minden jól megy, amíg nem közeledik a halál, s meg nem jelennek az elmúlás váratlan előjelei. Akkor

az istenek feleségei, szeretői nem mernek többé közeledni hozzájuk, hanem csak messziről dobálnak nekik virágot, és mondanak alkalmi imákat könnyörögve, hogy ismét isteneknek születhessenek újra. Valamikori boldogságuk és jólétük emléke egyáltalán nem enyhítheti azt a szenvedést, amellyel most szembekerülnek, hanem csak még elviselhetetlenebbé teszi azt. A haldokló isteneknek magányosan, gyötrelmek között kell meghalniuk.

Az istenek sorsa arra emlékeztet, ahogy a mai világ az öregeit, betegeit, haldoklóit kezeli. Társadalmunk megszállottan fordul a szex, a fiatalság, az erő felé, s messze elkerüli az öregkort és az erőtlenedést. Nem szörnyű, ahogyan az öregembereket félrelökjük, mikor már munkás életük végére értek, s nem tudnak több hasznot hajtani? Rettenetes, hogy öregek otthonába zárjuk őket, ahol magányosan, elhagyatottságban kell meghalniuk.

Nem lenne itt az ideje, hogy változtassunk azon, ahogy a szenvedőkkel, a halálos betegségekkel küszködő rákos, AIDS-es betegekkel foglalkozunk? Számos embert ismertem, aki AIDS-ben halt meg, s láttam, hogy ezek az emberek milyen gyakran váltak számkivetetteké, még a barátaik is eltaszították őket. És láttam, hogy a betegségük miatti stigma hogyan kergette elkeseredettségbe őket, éreztetve velük, életük milyen undorító, és a világ szemében már véget is ért.

Még ha egy kedves lény, például a szerelmünk haldoklik is, fogalmunk sincs róla, hogyan tudnánk segíteni neki, és halála után nincs bátorságunk arra gondolni, hogy mi történik vele azután, nem foglalkozunk vele, hogyan segíthetnénk neki a továbbiakban. Ha ezt valójában végiggondoljuk, az azzal a veszéllyel jár, hogy ostoba, nevetséges embereknek tartanak minket.

Mindebből fájdalmas élességgel világossá válik, hogy most még inkább, mint valaha, szükség van arra, hogy alapvetően megváltoztassuk a halálhoz és a haldokláshoz való viszonyunkat.

Valamiféle változás szerencsére már elkezdődött. Például a hospice-szolgálat csodálatos munkát végez mind a gyakorlati, mind az érzelmi gondoskodás terén. A gyakorlati és az érzelmi gondoskodás azonban nem elegendő; fel kell fedeznünk a halál és az élet valószínűségi értelmét. Enélkül hogyan adhatnánk számukra végső enyhülést? A haldokló segítségének ki kell terjednie a tudatos gondosko-

dásra is, mert csakis a szellemi tudás birtokában nézhetünk igazán szembe a halállal, és érthetjük meg valóságát.

Bátorságot merítettem abból, ahogy az elmúlt években a halál és haldoklás kérdését olyan úttörők vetették fel Nyugaton, mint *Elisabeth Kübler-Ross* és *Raymond Moody*. A haldoklóval való foglalkozás sokoldalú elemzése eredményeképpen *Elisabeth Kübler-Ross* rámutatott, hogy a feltétel nélküli szeretet és a felvilágosultabb megközelítés a haldoklást békés, sőt megváltó tapasztalattá szelídítheti. A halálközeli állapot különböző aspektusainak tudományos feltárása, amely *Raymond Moody* bátor munkájának eredménye, felvillantotta az emberiség számára azt a határozott reményt, hogy az élet nem ér véget a halállal, s hogy valóban létezik élet az élet után.

Sajnos néhányan nem képesek megérteni a halállal és a haldoklással kapcsolatos felfedezések valódi jelentőségét. A végsőig elmennek a halál dicsőítésében, és hallottam olyan tragikus esetekről is, amikor fiatal emberek öngyilkosságot követtek el, mert elhitték, hogy a halál gyönyörű, s menekülést jelent életük nyomasztó szorításából. Azonban akár félünk a haláltól és elutasítjuk, mintsem hogy szembenézzünk vele, akár romantikus színben tüntetjük fel, mindenképpen közhelyszerűvé tesszük. Mind a halállal kapcsolatos elkeseredettség, mind az eufória a probléma megkerülése. A halál sem nem nyomasztó, sem nem izgató; egyszerűen az élethez tartozó tény.

Milyen szomorú, hogy sokan közülünk csak elkezdik élvezni az életet, s máris a halál pillanatához érnek. Gyakran jutnak eszembe a nagy buddhista *jógi*, *Guru Padmaszambhava* szavai: *Azok, akik azt hiszik, hogy rengeteg idő áll rendelkezésükre, csak a halál pillanatában eszmélnek fel. S akkor erőt vesz rajtuk a megbánás. De nem túl késő akkor már?* Mi lehetne dermesztőbb kritikája a mai világnak, mint az a tény, hogy a legtöbb ember úgy hal meg, hogy nem készült fel a halálra, mint ahogy úgy is élt, hogy nem készült fel az életre.

Utazás életen és halálon át

Buddha bölcsessége azt mondja, hogy életünket felhasználhatjuk arra, hogy felkészüljünk a halálra. Nem szükséges megvárnunk egy hozzánk közel álló ember fájdalmas halálát vagy végzetes betegségét, hogy elgondolkodjunk saját életünkön. Nem vagyunk eleve arra

ítélve, hogy üres kézzel álljunk a halál elé, hogy az ismeretlenséggel kelljen szembesülnünk. Itt és most elkezdhetjük megkeresni életünk értelmét. Bármely pillanat alkalmas arra, hogy megváltozzunk, s elkezdjünk készülni – őszintén, pontosan és nyugodt tudattal – a halálra és az örökkévalóságra.

A buddhista életfelfogás az életet és a halált egyetlen egységnek tekinti, ahol a halál az élet egy újabb fejezetének kezdete. A halál tükör, amelyben az élet egész értelme megmutatkozik.

Ez a nézet a tibeti buddhizmus legősibb iskolájának központi tanítása. Bizonyára önök közül is sokan hallottak *A Tibeti Halottaskönyvről*. E könyvemben megpróbálom *A Tibeti Halottaskönyv* tanát megmagyarázni, további ismeretekkel kiszélesíteni. Nemcsak a halállal foglalkozom, hanem az élettel is, s részleteiben megvilágítom az egész kérdéskört, amelynek *A Tibeti Halottaskönyv* csupán egy része. E csodálatos tanításban az élet és halál együtt jelenik meg mint egymást követő, állandóan változó valóságláncolat, amelyet egy szóval *bardónak* neveznek. A *bardo* szót köznapi értelemben a halál és az újraszületés határát jelentő *köztes lét* megjelölésére használják, azonban *bardók* az élet és halál egész folyamán mindig is jelen vannak, és e folyamatban vannak olyan kiemelkedő pillanatok, amikor a megszabadulás, vagyis a megvilágosodás lehetősége közelebb kerülhet.

A *bardókban* a tan szerint vannak olyan pillanatok, amelyek erősebbek, mint mások, és sokkal több lehetőséget hordoznak magukban. Ha ilyenkor bármihez fogunk, az döntő és nagyhatású lehet. A *bardót* úgy magyaráznám, mint olyan pillanatot, amikor egy szakadék széle felé közelítünk. Ilyen pillanat például, amikor a mester feltárja tanítványa előtt annak saját lényegi, eredeti és tiszta tudattermészetét. A legnagyobb és legkedvezőbb pillanat azonban mindenképpen a halál pillanata.

A tibeti buddhista szemlélet alapján az egész létet négy állandóan egymásba kapcsolódó valóságra oszthatjuk fel: az élet, a haldoklás és halál, a halál utáni állapot és az újraszületés valóságára. Ezt a felosztást a négy *bardónak* is nevezik: az *élet természetes*, a *halál fájdalmas*, a *dharmata sugárzó* és a *változás karmikus bardójának*.

A *bardo-tanítás* hatalmas és mindent felölelő természetű, ezért, hogy pontosan bemutathassuk, gondosan építettük fel könyvünket.

Állomásról állomásra vezetjük végig önöket az életen és a halálon át vezető út egymást követő, kibomló látomásain. Felfedezőutunk szükségszerűen azzal kezdődik, hogy megmagyarázzuk, mit jelentenek a halál, a mulandóság finom kis igazságai. Ez a fajta megközelítés képessé tesz bennünket arra, hogy jól használjuk ki az evilági életet, amíg van időnk, és biztosítsuk, hogy halálunkkor ne kelljen semmit megbánnunk és hibáztatni magunkat, hogy elvesztgettük életünket. Ahogy Tibet híres szent költője, *Milarepa* mondta: *Hítvallásom: élni és meghalni – megbánás nélkül.*

A mulandóság titkos üzenetén való mély meditálás – azon, hogy valójában mi is van a mulandóságon és halálon túl – egyenesen elvezet az ősi tibeti tanítás legbensőbb magvához: a tudat természetének lényegébe. A tudat természetének megismerése – amit legbensőbb lényegünknek is nevezhetnénk – az az igazság, amelyet mindnyájan keresünk, ez az élet és halál megértésének kulcsa. Mi történik a halál pillanatában? A köznapi gondolkodás és az érzékcsalódások kihunynak, s az így keletkezett térben megjelenik tudatunk valódi természete, amely olyan, mint a határtalan ég. A tudatnak ez a lényegi természete az egész élet és halál háttere, mint a tér, amely ölelésével átfogja a világmindenséget.

A tanítások rámutatnak arra, hogy ha a tudatból csak azt a részt ismerjük, amely a halál pillanatában szertefoszlik, akkor halálunk után semmi elképzelésünk nem lesz arról, hogy mi következik, vagyis a tudat természete mélyebb valóságának új távlatairól. Ezért valamennyiünk számára döntő fontosságú, hogy még életünkben megismerjük tudatunk természetét. Csak így leszünk felkészültek arra, hogy mint természetet ismerjük fel akkor, amikor a halál pillanatában magától feltárul előttünk. Mint ahogy a tanítás mondja: *oly természetes, ahogy a gyermek fut anyja karjába*; és akkor képesek leszünk ezt az állapotot fenntartani és elérni a végső megszabadulást.

A tudat természetének magyarázata magától értetődően vezet el a meditációról szóló átfogó útmutatásokhoz, mivel a meditálás az egyetlen mód arra, hogy ismételten felfedezzük, fokozatosan megértsük és állandósítsuk magunkban a tudat természetét. Ez után az emberi fejlődés, az újraszületés és a *karma* természetének magyarázata következik, az életen és a halálon át vezető út lehető legteljesebb összefüggéseinek bemutatása.

Ezen a ponton már elég tudással fognak rendelkezni ahhoz, hogy képesek legyenek őszintén elmélyülni e könyv lényegében: a négy *bardo*, a halál és a haldoklás különböző fázisainak átfogó leírásában, melyet különböző források alapján állítottunk össze. Útmutatásokat, gyakorlati tanácsokat és szellemi gyakorlatokat mutatunk be részletesen, hogy ezáltal mind magunkat, mind másokat végigvezessünk az életen, át a haldokláson, a halálon és a halál utáni léten. Könyvünk egy látomással zárul arról, hogyan segíthetnek bennünket a *bardo* tanításai az emberi tudat és a világegyetem mélyebb természetének megértésében.

Tanítványaim gyakran kérdezik tőlem: honnan tudjuk, hogy mi is valójában a *bardo*, honnan ered a *bardo-tanítások* meglepő pontossága, a haldoklás, a halál és az újraszületés minden állomásának ilyen kristálytisztá ismerete? Lehet, hogy sok olvasónk számára nehéz lesz elsőre megérteni a választ, mivel a Nyugat igen szűken értelmezi a tudat fogalmát. Az elmúlt években a tudat és test viszonyára vonatkozó kutatások és a transzperszonális pszichológiában történt jelentős áttörések ellenére a tudósok nagy többsége a tudat fogalmát továbbra is az agyban lejátszódó fizikai folyamatra szűkíti le, amely ellentmond a misztikusok és valamennyi vallásról gondolkodó ember évezredes tapasztalatainak.

Akkor milyen forrásokra vagy szaktekintélyekre támaszkodva lehet egy ilyen könyvet megírni? A buddhizmus titkos tudománya, mint azt egy amerikai tudós állítja, „a valóság tudásának alapos és átfogó ismeretén alapszik, saját magunk és a környezet eleve meghatározott, mély megértésén; vagyis *Buddha* teljes megvilágosodásán”⁴. A *bardo-tanítás* forrása a megvilágosodott tudat, a tökéletesen felébredt *Buddha-tudat*, mint ahogy azt az *Ős-Buddhától* kezdődően mesterek hosszú sora megtapasztalta, magyarázta és továbbadta. A tudat természetéről szóló felfedezéseik gondos, lelkiismeretes – mondhatnám tudományos – kibontása évszázadok óta a lehető legteljesebb képet rajzolja elénk mind az életről, mind a halálról. Ez készítette *Dzsamjang Khjencét*, a többi nagy mesteremet s szerény jómagamat is az első pillanattól kezdve, hogy tudásunkat megkíséreljük átadni a Nyugaton élő embereknek.

Sokévi meditálás, tanítás, gyakorlat, a felmerülő kérdéseknek mestereimmel való tisztázása után írtam meg ezt a művet *Tibeti könyv életről és halálról* címmel, amely mestereim legbensőbb tanításainak lényegét adja. Kívánom, hogy egy új, a nyugati emberek számára is érthető *tibeti halottaskönyv* és *egy tibeti könyv az életről* legyen belőle. Szeretném, ha kézikönyvvé válna, útmutatássá, alapl művé, szent ösztönzés forrásává. Azt javaslom, hogy többször egymás után olvassák végig ezt a könyvet, mert csak így fog feltárulni jelentésének minden rétege. Meglátják, minél többet használják majd, annál mélyebben átérzik következtetéseit, s annál jobban felismerik, hogy milyen mélységes tudást közvetít e tanítás az önök számára.

A bardo-tanítások pontosan rámutatnak, mi történik velünk, ha felkészülünk a halálra és mi, ha nem. Világos a választás. Ha most, életünkben nem fogadjuk el a halált, drágán fizetünk meg érte a halál pillanatában és azután is, elkövetkező életeink során. A visszautasítás eredményeképpen egész életünk és eljövendő életeink is nyugtalansággal telnek meg. Nem leszünk képesek teljes életet élni, saját téves elképzeléseink börtönébe szorulunk, abba az aggodalomba, hogy meg kell halnunk. Ostobaságunk megfoszt attól, hogy rátaláljunk a megvilágosodás útjára, s a látszatvilág csapdájába esünk, az életek és halálok, a szenvedés óceánján bukdácsolunk, amit mi, buddhisták *szamszárának* nevezünk.⁵

A buddhista tanok alapvető üzenete, hogy ha felkészültek vagyunk, hatalmas reményünk lehet mind életünkben, mind halálunkban. A tanítások a káprázatos és örökkévaló, határtalan szabadság lehetőségét tárják fel előttünk, amiért már most, életünk során dolgozhatunk, s amely lehetővé teszi, hogy magunk válasszuk meg halálunkat s eljövendő születésünket. Aki meditációkban felkészülten várja a halált, annak az nem veszteség, hanem győzelem, az élet megkoronázása, legfenségebb pillanata lesz.