

JAMES LOW: EGYSZERŰEN CSAK LENNI ELŐSZÓ A KÖNYVHÖZ

Az élet minden pillanatában, másokkal való találkozásainkban, önmagunkkal való találkozásainkban, minden teljes. Nincs félkész dolog, többlet vagy hiány. Ez a teljesség, ez az egyszerű tökéletesség nem azt jelenti, hogy valamifajta mesterterv alapján minden egymáshoz lenne illesztve. Hanem ez a végtelen tökéletessége, melyben minden pillanat végtelen. Akárhogy is vannak a dolgok, megmutatják teljességüket, ha leállunk az igyekezettel, hogy létrehozzunk valamit, hogy kontrolláljuk a dolgokat, hogy valakivé váljunk, és egyszerűen csak hagyjuk, hogy jelen legyünk a világ alakulásában. Lényegében ez a szemléletmódja a dzogcsennek, mely a spirituális gyakorlás és a hétköznapi élet egyfajta buddhista megközelítése, s melyben ellazult nyitottságot ápolunk és örömteli figyelmes érdeklődést tanúsítunk minden felé, ami történik.

A dzogcsen segítségünkre van a megsemmisüléstől való félelmünk kezelésében. Ha úgy érezzük, hogy a világ egy veszélyes hely, vagy hogy az emberek veszélyesek, akkor állandóan résen kell lennünk, és e szuperéberség miatt ingerületek leszünk. Továbbá szokásos gondolatainkkal magunkat is felingereljük. Ez aztán odavezethet, hogy megelőző csapást mérünk a másokra. Ez megnyilvánulhat abban, hogy dühösek leszünk az emberekre, hogy kihasználjuk őket, hogy megalázzuk őket, mindezt azért, hogy nagyobb biztonságban érezzük magunkat. Azzal, hogy ebben a hús-vér testben, ilyen vízbuborék szemekkel születünk, mindenféle baleset és betegség jöhet, mely alááshatja boldogságunkat és egészségünket. Sérülékenyek vagyunk születésünkben, életünkben és halálunkban. Ha ki szeretnénk iktatni ezt a sérülékenységet úgy, hogy megpróbáljuk kontrollálni a világot, az érhető, de nem vezet sehova, mivel egy pillanattal tovább úgysem tudjuk környezetünket akaratumk, hatalmunk, kontrollunk alatt tartani.

A dzogcsen szemlélete az, hogy az ilyen értelemben vett kontrollra való törekvés merő illúzió, nem érdemes vele próbálkozni, mivel megtapasztalható egy olyan nyitott tudatosság, melyben nincs jelen a kontrollálni – kontrollálva lenni dilemmája. Ha nyitottak vagyunk bármire, ami megjelenik, azzal paradox módon egyfajta védelemre teszünk szert, és kisebb eséllyel sodródunk veszélyes, önző vagy zavaros viselkedésformákba.

Van egy tibeti mondás, hogy könnyebb a saját talpunkat bőrrel befedni, mint az egész utat. Itt a hasonlat arra utal, hogy talpunk befedésével egy köztes réteget helyezünk magunk és a világ közé. Nos, ez nem a dzogcsen útja. A dzogcsen megmutatja, hogyan csökkentjük a súrlódást talpunk és az út felülete között. Ezt pedig úgy teszi, hogy közvetlenül megmutatja, hogy talpunk és az út felülete nem különálló dolgok, melyek egymáshoz dörzsölődnek, hanem olyan, ugyanabból az alapból megjelenő folyamatok, melyek egy pillanatra jelen vannak, majd semmivé válnak.

Ami megjelenik, el is múlik. Mikor a jelenségek megjelennek, úgy tűnik, mintha létre jönnének, de valójában - ahogy e könyvben szereplő szövegek szerzői is egytől egyig állítják – bármi jelenik meg, az nem születik meg, mert sohasem alakul ki valóban különálló léte. A meg nem születő megjelenés e folyamata szakadatlan. Soha nem áll meg. A gondolatok, érzések, érzetek, emlékek éjjel-nappal jönnek, aztán elmúlnak. Ha képesek vagyunk felismerni, hogy ezek csupán tükörképek a végtelen tükörszerű tudatban, akkor nyomuk sem

marad. Ha viszont azonosulunk a megjelenéssel és belezuhanunk a tükörbe, akkor ezzel egy korlátos identitást öltünk magunkra, amelyen nyomot hagy minden egyes tapasztalás.

Ahogy aztán haladunk tovább a megnyilvánulások összetett hóviharában, kialakítjuk magunknak azt az elképzelést, hogy az alany és a tárgy valódi dolgok, és ezek ok-okozati viszonyban vannak egymással. Elkezdünk rettegni az alany és a tárgy össze nem illéséből fakadó súrlódástól, fájdalomtól és aggodalomtól. És ezért keresünk vastag cipőtalpat – ego-védelmet. Megpróbáljuk felépíteni a lehető legszilárdabb, a legelpusztíthatatlanabb ego struktúrát, mert ez tűnik a legjobb védekezésnek az ellen a bizonytalanság ellen, amit a külső tárgyak, belső reakciók és impulzusok jelentenek, melyek jönnek, majd elmúlnak soha véget nem érő módon.

Azonban minél jobban megszilárdítjuk magunkat, annál intenzívebben érezzük, ha túl sok van valamiből, vagy túl kevés az érzetek, érzések, gondolatok szintjén. Általában vagy többet, vagy kevesebbet akarunk abból, ami történik, ez ad egy energetikai 'töltést', ami pedig a szándékaink, reményeink, félelmeink révén hajt bennünket tovább a következő pillanatba.

A dzogcsen szemléletmódja rámutat, hogy ha ellazulunk, azzal képesek vagyunk újra keretezni, másként látni a szituációt, és így nem kell rettegve védenünk az identitásunkat. Ez a látásmód megmutatja, hogyan integráljuk hétköznapi élettapasztalatainkat a tudatosság nyitott dimenziójába azáltal, hogy felismerjük, hogy a jelenségek, tűnjenek bár külsőnek vagy belsőnek, tulajdonképpen a tudatból, s a tudatban bontakoznak ki egy szakadatlanul zajló folyamatként.

Akár léteznek szilárd dolgok, akár nem, mi csak tudatunkon keresztül férhetünk hozzájuk, azáltal, hogy tudatában vagyunk a dolgoknak. Számunkra a világ tapasztalásként jelenik meg. Ha teljes mértékben jelen vagyunk, akkor a világ, annak lakói, és mi magunk is a tudatosság aspektusaiként nyilvánulunk meg, mégpedig egy mélységes és közvetlen tapasztalásként, mely messze túlmutat az intellektuális és fogalmi megértésen. Nagyon is dinamikus, kreatív és esztétikai módon ismerhetjük fel, hogy a világ és minden lény nem más, mint saját, nem született tudatunk megnyilvánulása, szakadatlan megmutatkozása.

Ez a könyv jónéhány tibeti szöveget és hozzá kapcsolódó jegyzetet tartalmaz, továbbá részleteket az én előadásaimból, melyekben a tudatosságról, a kettősségről és az etikáról beszélek. A szövegek bemutatják a különféle hagyományos buddhista szemléletmódokat, miközben a fő téma a tudat természete, mint a jelentőségteljes létezés kulcsa. Mivel a létezés az összekapcsolódás játéka, minél jobban tisztában vagyunk saját tapasztalásunkkal, annál több világosságot, nyitottságot és együttérzést viszünk az együtt élni másokkal ebben a világban egyszerű, ám embert próbáló feladatába.

*James Low, Preface to Simply Being [ISBN-13: 978-1907571015], 2010.
Fordította: Németh Tamás, 2020. május 29.*