

Tóth Anikó

Észlelés, érzék, valóság

A Tibeti halottaskönyvről

A buddhizmus szerint minden csak képzeletünk játéka, egyetlen valóság van, a tudat eredendően tiszta, üres természete.

Ha elfogadjuk ezt az állítást, és ennek megfelelően szemléljük a világot, érdekes következtetésre juthatunk.

A legtöbb ember úgy gondolja, hogy vannak dolgok, amelyek valóban léteznek, ezek azok, amelyekről érzéki tapasztalataik vannak, s vannak olyanok, amelyek nem, mert ők nem tapasztalták, vagy nem tapasztalhatják meg azokat. Tekintve, hogy a modern tudomány eredményeinek jó része a többség által nem észlelhető, ezen a területen az emberek kénytelenek mások észleleteire hagyatkozni, vagyis hisznek.

Nem nehéz észrevenni a hasonlóságot a vallásossággal, ahol a rendszert néhány látnok és próféta érzéki élményként leírt tapasztalása igazolja. Ők is fenntartják maguknak a jogot, hogy érzékinek nevezett tapasztalataik alapján aztán még további következtetéseket vonjanak le, melyet már ők sem képesek átélni, csak sejtik, hogy átélhető.

A tapasztalható valóságnak és a megtapasztalhatatlannak ezen kettőssége, ugyanakkor a megtapasztalhatatlan egy részének hit alapján a megtapasztalhatóhoz sorolása zavarossá teheti a gondolkodást és az érzékelést is. A zavar bizonytalanságot és szorongást kelthet.

Az emberben felébred a vágy ennek a határzónának a megismerésére, vagyis hogy megtudja, mi az, amiről közvetlen érzéki tapasztalatai lehetnek, s mi az, amiről nem, neki legalábbis nem, s amit ezért, akárhányan tartják is létezőnek, az ő érzékein kívüli világ jelenségei közé kell sorolnia.

A májá, a buddhizmus jelenségvilága éppen ez a határzóna, s amit rejt, az a lényegvilág.

De mi ez a lényegvilág? A buddhizmus szerint az üres Buddha-tudat, melyben bármilyen felbukkanó tartalom csak a jelenségvilág egy újabb arcát mutatja.

A TIBETI HALOTTASKÖNYV

A halál tanítása az, hogy minden, ami addig az életben velünk történt, körülöttünk zajlott, nem más, mint saját lelkünk megnyilvánulása. Ez azt jelenti, hogy életünkben azokat az ingereket kerestük és kaptuk, amelyre szükségünk volt fejlődésünk érdekében. Ebben az értelemben igaz az, hogy minden csak a képzelet játéka, az egyéni lélek megnyilvánulása. Ehhez a felismeréshez a halál, illetve egy, a halált imitáló élményen (beavatáson) keresztül lehet eljutni. A beavatás lényeges momentuma az érzékszervi ingerektől való megfosztottság, mert ezáltal válhat az ész számára is beláthatóvá az, hogy csupán egy eszköz a lélek kezében,

hogy az saját valóságát megismerje és kifejezhesse. A gondolati rendszereket a lélek (képzelőerő) hozza létre saját kategóriáinak megfelelően, a tér-idő és a kauzalitás szabályait betartva. Így jön létre az a látszat (illúzió), hogy a lélek valósága a tér-idő és a kauzalitás valósága.

Kant véleménye, miszerint „...a külső dolgok valósága nem bizonyítható be szorosán”,¹ már jelezte egy nagy szemléleti váltás szükségességét. Valóban egy képletes halál, egy beavatási élmény szükséges ahhoz, hogy a valóság értelmezésében előre jussunk.

A halál pillanatában „a külső dolgok fölismerése befelé fordulnak”.² Ez a *Chikhai-bardo*. Itt érhető el az a felismerés, hogy mindazt, amit átéltünk, magunk kerestük. Ha ez nem következik be, akkor lépünk a *Chönyid-bardo*-ba, „mikoris a karmikus árnyak megjelennek”, kik kezdetben békések, később haragosak.

Ezek a lélek szimbólumokon, víziókon keresztüli megnyilvánulásai, amelyeket az én nem ismer el sajátjaként, hanem emberfeletti erőnek tekint, melyektől függ. Amikor ezek a személyes életében színre léptek, akkor vakon engedelmeskedett nekik. Ez a *valóság átélésének bardoja* nevet is viseli. Ez a valóság, ez a lényegvilág a lélek erőinek valósága, amely az élet során megbújt a cselekedetek, érzések, gondolatok látszatvilága mögött. A lélek ezen, erői azok a belső iniciatívák, amelyek irányították az élet.

Ezután következik a *Sidpa-bardo*, ahol a lélek törekvései megítéltetnek. Aki a békés és haragos istenségeket nem volt képes saját üres tudatában megjelenő tartalmakként felismerni, az most megítéltetik.

A *Sidpa-bardo* szorongással teli világa jelképezi a lélek erőinek fel nem ismeréséből származó tévedések következményei miatti szorongást. Így ír erről a *Bardo thos-grol*:

„Tulajdon hallucinációidtól eltekintve, a valóságban olyasmi, mint Halálisten, Istenség vagy Démon, vagy Ökörfejű Halálistenség, nem léteznek.”

Ez volt az utolsó lehetőség, hogy a lélek kapcsolatot teremtsen saját realitásával, azokkal a vágyakkal, amelyek meg fogják keresni tárgyukat az életben, és amelyeknek kielésére alkalmas élethelyzetek fognak kialakulni az Én körül.

Az újrászületés folyamán az Én átengedi magát a vonzásoknak és taszításoknak, és megtestesül. Élete ismétlése lesz a Chönyid-bardo-beli karmikus színjátéknak, és kénytelen lesz megcselekedni azt, amit mindezidáig nem akart saját magaként felismerni.

A halál – találkozás fel nem ismert valóságunkkal, az irracionális, elfojtott személyiségrésszel. A halálfélelem saját ismeretlen magunktól való félelem, attól az önma-

gunktól, mely eddig nem volt elég erős, hogy felszínre törjön, és tartósan megnyilvánuljon. Az *Én* retteg az elfojtást előidéző, frusztráló hatásokkal való újabb találkozástól, végső soron a fájdalomtól. A beavatási élmény nem más, mint a fájdalom tudatos átélése, és szándékos elviselése saját rejtett lehetőségeink megismerése érdekében.

A halál pillanatában megnyugvást érzünk. Ez abból fakad, hogy az ekkor megnyilvánuló erők még alakatlanok (tisztá fény formájában jelentkeznek), a törekvések még nem állnak össze jellemző reakciómintákba, így ezeket a törekvéseket a halál pillanatában *Én-idegennek*, akár az egyéni lélektől is idegennek éljük át, vagyis nem félhetünk ezen vágyak beteljesülésének esetleges következményeitől. Mintha meghaltunk volna, mintha nem is mi cselekednénk.

Ha ekkor, a Chikhai-bardoban történik a megvilágosodás, akkor a lélek az egyetemes lélekkel egynek ismeri fel magát, elérte a *buddhaságot*.

A halál után három-négy nappal aztán az *Én* rádöbben, hogy halott, hogy az új tapasztalat megsemmisítette. Egyfajta belső átrendeződés indul meg. A békés istenségekkel való találkozás már az *Én* számára kellemes következmények számbavételéhez tartozik, azok a minták vonulnak fel, melyek megjelenését az új tapasztalat elősegítette. A haragos istenségekkel kezdődnek a kellemetlenségek.

Az istenvilág nem megfogalmazható, de elemezhető, és itt még mindig lehetséges a megszabadulás, a lélek újonnan megismert késztetéseinek felelősségteljes vállalása és az, hogy ezeknek a késztetéseknek egy olyan levezetési formát találjunk, amely feltehetően nem jár más késztetések elfojtásával, tehát a haragos istenek számának növekedésével.

Ha az *Én* továbbra is elhatárolja magát a benne kiteljesedni próbáló lélek bizonyos erőitől, akkor a vágy elfojtásának, a lemondásnak kínjait éli át, vagyis közreműködik abban, hogy a Halálisten szétdarabolja, *egészsége* részek összességévé váljon.

Eztán következik az újabb inkarnáció, az új *Én* megszületése.

A megfelelő anyaökl kiválasztásában³ szerepet játszik az, hogy hova helyeztük a tudati principiumot, a Bar do thos-grol szóhasználatával élve, vagyis mindek az érdekében mondtunk le a lélek teljességéről, és fojtottuk el egyes késztetéseinket. Aki tudatát a Buddhának ajánlja, az egy olyan cél érdekében mond le a lélek teljesség-érzetének, a megvilágosodásnak az eléréséről, amellyel mások és a maga fejlődését segítheti elő, tehát jó karmát gyűjt.

Mi a fejlődés, és mi a jó karma?

A fejlődés buddhista értelemben a lélek egyre fokozódó tudatossága, ami az élet egyre nagyobb részére kiterjedő felelősségérzettel jár.

A halál pillanatában történő megvilágosodásra való esély annál nagyobb, minél jobb az illető karmája, minél tudatosabb életet élt, minél inkább beteljesítette magát. Aki Buddhának ajánlja magát, mielőtt inkarnálódik, az nem felejt el a „korábbi életek” tapasztalatait, legalább saját (egy) példáján tanul, és nem kényszerül tévedéseinek örökös ismétlésére.

Aki nem követi el korábbi hibáit, annak egyre jobb lesz a karmája.

Ebből a rövid elemzésből talán kitűnik, hogy a *Tibeti halottaskönyv* korántsem csak az eltávozott érdekeit szolgálja, hanem nagyon is praktikus tanítás, amely már az életben is mindenkinek a hasznára válhat.

Mint kiderült, a halál az előző életbeli *Én* megszűnése. A köztes lét lehetőség arra, hogy *Magát* mint saját lehetőségeinek tengerét felismerje, és egy más identitással szülessen újjá. Aki a köztes létben *Magát* felismeri, az új azonosságának megfelelő anyaökl keres. Olyat keres majd, amelyet új azonossági pontjával harmonikusnak érez. Ha tudatosan vállalt valója (Maga) még mindig feltételezi egyes késztetések tudomásul nem vételét, akkor a vállalt önmagával harmonikusnak tartott környezetben fogja megtalálni azokat a hátráltató körülményeket, amelyekre keresztül kell verekednie magát ahhoz, hogy el nem fogadott valója is megnyilvánulhasson. Karmikus feladatunkat így magunk választjuk.

A TUDATOS HALÁL

A *beavatási élmény* előfeltétele az érzékszervi ingerektől való megfosztottság. Még a belső látásnak is szünetelnie kell.⁴

Ezt a különböző beavatási iskolák más és más módon érik el, de egy közös pont van: a tudati tárgyváltásnak le kell állnia, egy tárgyhoz kell figyelmünket rögzítenünk. A rögzített tárgy különböző lelki tartalmakat hív elő. Figyelmünk újra és újra elkalandozik. Ha a tárgy például félelmetes dolgokat idéz fel, akkor ijedtünkben megmoccanunk, vagy sírni kezdünk. Már is inkarnálódtunk. *Cselekedtünk*.

Az érzések eltorzítják egy tárgy képét. Nem tudatosított, tevékenységre készítő prekonceptciók.

Ha a tárgy által előhívott tartalmakat figyeljük, éljük át, de nem teszünk semmit, akkor érzünk. *Cselekedtünk*.

Ha a gondolatformáinkat figyeljük meg, akkor megismerhetjük azokat a szempontokat, amelyek a gondolkodásunkat egy bizonyos irányba terelik. Gondolatvilágunk szerkezete, „sajátos logikája” ahetipikus szerkezetet mutat. Ha a gondolati lépéseket figyeljük meg, ráakadhatunk azokra a szempontokra, amelyek miatt így vagy úgy döntöttünk gondolkodás közben. Ezek a szempontok mind mi vagyunk. Mihelyt felismerjük magunkat mint a szempontok összességét, képessé válhatunk arra, hogy a meglévő szempont mellé állítsunk egy újat, így igazítva ki a tudati tér görbületeit.

Innentől kezdve, ha akarom, akkor már a saját szempontjaimtól sem függök. Azokat saját tudatom tükröződéseként ismerem fel.

Ha a gondolati lépés közben megpróbálok nem lépni, nem gondolni azt, amit szoktam, akkor nem cselekszem. Kioltottam a belső látás életerejét is. Halott vagyok.

A meditáció végállapota az üresség, a determináció megszűnésének érzése.⁵



A koncentráció tárgyához már nem köt minket semmi. Korábbi érzéseink kihunytak, és nem gondolunk semmit se. A lélekre jellemző belső készítés leszakadt a tárgyról, és majd új tárgyat keres. Az eredeti tárgy pedig „kiürült”. Közönyösek vagyunk.

Eldönthetjük, hogy akarjuk-e a tárgyhoz való korábbi viszonyt, és hagyjuk, hogy a vágy a gondolat-érzés-akarás láncán végigfusson, vagy nem. Honnan jön az az új szempont, mely alapján ezt eldöntjük?

A helyzetfelismerés feltétele és alapja a tiszta, prekonceptióktól mentes tudat. Az információtlanság. Egy helyzetet utólag lehet csak megismerni, közvetlenül csak felismerni. A megismerés tehát elemzés, a felismerés pedig a pillanat adta lehetőségek átlátása a képzelet kategóriái szerint.

A megismerés analízis, a felismerés alkotás, egy helyzet létrehozása a belső mintáknak megfelelően. Felismerhetjük magunkat egy helyzetben, s magunk szerepét megértve elengedhetjük fantáziánkat, és újabb szerepeket képzelhetünk el.

Az ember gondolkodás közben kérdéseket vet fel, és evvel alakítja a gondolatban való továbbhaladás útját. Ez az értekezés kérdésekről, vagyis absztrakt gondolati lépésekről szól, amelyeken keresztül mindenki saját maga juthat el egy észlelt tárgytól, egy átélt helyzettől a tárgy, a helyzet képzetéig, s a kettő különválasztásának pillanatában a tárgy egy egészen új képéig, a tárgy felismeréséig, amely saját lelkének csak egy újabb megnyilvánulása lesz.

A tér-időbe zárttság, az örökkévalóság és a mozdulatlan idő élménye a tudat működését, különböző funkciók állapotait jellemző élmények.

Ha az örökkévalóságot éljük át, akkor minden jelen van egy időben, de ez a minden az összes lehetséges és egymástól elkülönülő létezőt jelenti, ezért gondoljuk, hogy ez az örökkévalóság, hisz az állapotok elkülönültsége még feltételezi a tér-idő fogalmát, de végtelemitésük és egyidőben létezésük tagadja is azt. A tér-időbe zárttság és az örökkévalóság paradoxona azt jelenti, hogy az örökkévalóság átélése feltételezi a tér-időt. Úgy viszonyulnak egymáshoz, mint állítás a tagadáshoz.

Hétköznapi tapasztalatból tudjuk, hogy az idő végtelességének és a távolság leküzdhetőségének élményét csak intenzív érzések adhatják meg, de azok megadják. Mély képzelődésbe merülve sokan maguk elé tudják képzelni szeretteiket úgy, mintha valóban ott lennének velük. Íme, megszűnt a térbe és az időbe zárttság élménye.

Az idő- és térbeliség az elemző gondolkodás, az örökkévalóság pedig a képzelődés sajátja. Egyik élmény sem valóságosabb a másiknál. A tér-idő-beliség élménye onnan fakad, hogy a tudati képaramlás megszakad, ha új szempont merül fel. Az új szempont átrendezi a gondolat- és érzelmvilágot, szokatlan, új viselkedési minták kialakulásához vezet. Az egyén információkat gyűjt, elemmez, és lépéseket tervez el.

Az örökkévalóság élményét pedig akkor éljük át, ha a képek szabadon áramlanak a tudatban, a figyelem

nem tapad egyikhez sem, hanem az asszociációk egyénre jellemző logikája szerint halad tovább. Tehát a képzeletbeli tevékenység térnek és időnek élményén kívül zajlik.

Ez azonos a karmikus illúzióval. „A karmikus illúzió merőben irracionális természetű világkép, illetőleg meggyőződés, amely soha, sehol nem felel meg az ész követelményeinek, és nem következik abból, hanem kizárólag a gátlás nélküli képzelőerőnek köszönheti létét. Álom vagy „fantázia” ez, amelyről a legjobb akarattal sem állapítható meg, hogy lényegében miben különbözik egy örült agyrémeitől.” (Jung, 1991.)

Különbözik a mozdulatlan idő élményétől, attól az állapottól, ahol az akarás megjelenik, és tiszta fény formájában elenyészik, ahogy a Tibeti halottaskönyv a Chikhai-bardoról, a halál pillanatának bardojáról írja.

Ha a filozófia összhangba akar kerülni a pszichológia eredményeivel és a pszichoterápiás gyakorlattal mint modern „beavatási módszerrel”, valamint a vallási tapasztalatokkal, akkor nem ragaszkodhat tovább az értelem vizsgálómódszereinek kizárólagosságához, és el kell fogadnia, hogy a képzelet és az ész csak együtt válhatnak képessé abszolút igazságok kimondására, ha ez lehetséges egyáltalán. Mihelyt egyenrangúvá tesszük a képzeletet és az értelmet, abban a pillanatban el kell fogadnunk azt is, hogy nem létezik külön külső és külön belső világ. Be kell érünk a külső világ létezésének relativitásával.

A külső tárgyak megismerhetőségét vizsgálja Kant, míg a buddhizmus a tudati tartalmat, amelyet teljes egészében a képzelet termékének tekint.

Nem vizsgálendő a buddhizmus szerint az a kérdés, hogy külön külső és belső világ létezik-e, az objektív világ és a szubjektív leképezése elkülönítendő-e.

Azzal a kérdéssel, hogy megismerhető-e a külvilág a maga objektív valóságában, Kant megteremti a külvilág és a belső környezet fogalmát, a tudati tartalom érzékelhetőre és nem érzékelhetőre, megismerhetőre és nem megismerhetőre való felosztását. Arra jut, hogy a magábanvaló dolog létezése nem bizonyítható.

Az ész eszközeivel valóban nem. Az elemző ész tette fel a kérdést, és kérdésfeltevés közben nem reflektált önmagára, nem önmagát vizsgálta, nem definiálta a mérőeszközt, amivel mért.

A TUDATOS PERCEPCIÓ, MINT GONDOLKODÁSMÓD

A percepcióról szóló értekezést kérdő mondatokban kellene megírni, mert a tudatos vagy a tudatosított percepció lényegét tekintve kérdés, információ-felvétel és információ-keresés. Gondolkodásmód.

Szkeptikus-e ez a gondolkodás?

Igen, mert mindent megkérdőjelez.

Nihilista-e?

Nem, mert semmit sem tagad. Csak állít és kérdez. Minden állítást megkérdőjelez, és minden kérdése állítás, a kérdés maga az új szempont igénylése, életre-hívása, állítása. Az új szempont az, aminek a nevében kérdezzünk, ezért lehet minden kérdés igénylés.





Az állítások pedig az új szempontoknak a nyelvi létezés szintjén való megnyilvánulása. Ezért fontosabbak a kérdések, mert bennük a maga élő valójában, működés közben, gondolkodás közben figyelhető meg az, ahonnan az új szempont jön, míg az állítás csak ennek a valamikor működőnek nyelvi leképezése.

Kaotikus-e ez a gondolkodás?

Minden bizonnyal, sőt, a káosz-keltés a lényege, arra kíváncsi, hogy a szempontok végtelenítésével létrejön-e valami, ami több, mint a kérdések lassan felismerhetetlenné és kibogozhatatlanná váló halmaza, az egymástól látszólag – hisz így fogalmaztuk meg őket – független szempontok. Kölcsönhatásba lépnek-e egymással egy belső, személyes törvényszerűség szerint, amely végső soron csak az egyénre jellemző, mely nem is írható le másképp, mint káosz-ként, ahol a tér és idő fogalmának segítségével próbálunk meg rendet teremteni.

A kérdések rendszere valójában a személyiség legbelsőbb rejtett szerkezetének tiszta modellje.

Tehát a személyiség már a gondolkodás szintjén megnyilvánul, ott a legabsztraktabb formában működő törvényként anélkül, hogy tudnánk, ez a törvény az anyagi valóság szintjén milyen rendszerben hat. S éppen ezért, mert ezt nem vizsgáljuk, az erkölcs nem értelmezhető a gondolkodásnak ezen a szintjén, vagy ha úgy tetszik, ennél a formájánál, mert leválasztva a cselekvések világától egy gondolatnak nem lehetnek következményei.

Egy „action gratuit” ezért elítélhető, ha már megtörtént, de történések a cselekvő által nem megítélhető, hiszen a gondolkodásnak nem azon a szintjén születik az ötlet, ahol a szembeállítások, tehát a jó és a rossz létezhet. A személyiség az „action gratuit” során saját pillanatnyi állapotának legegyszerűsebb és legtökéletesebb modellje.

Különböző eredetű érzéki tapasztalatokat leírhatunk ugyanazokkal a szavakkal, ugyanazokkal a fogalmakkal. Kérdés az, hogy a tapasztalat szintjén még egymástól elhatárolt érzeteket nem mi magunk tesszük-e azonosá azáltal, hogy ugyanazzal a névvel jelöljük őket, ugyanazt a gondolatot csatoljuk hozzájuk. Mert ha ez így van, akkor a tér és idő létezésének elvetésével magunk hozzuk létre illúzióink, „öncsalásaink” világát, ahol különböző dolgok hasonlóak vagy egyenesen ugyanazok lehetnek.

Tehát vagy minden pillanatunk egyedi és nem ismétlődő, és ha ezt hisszük, akkor a teret és az időt létezőnek kell tekintenünk, vagy örök ismétlődések között élünk, ahol a tér és idő fogalmának bevezetésével a különbséget mi magunk hozzuk létre. Vagy az ismétlődések csak látszólag egyformák, valójában a fejlődés Ariadné-fonalára vannak felfűzve, s egy olyan örökkön változatlan térben és mozdulatlan időben létezőnk, melynek ismeretével csak ebben a mozdulatlan időben és végtelen térben létező lény rendelkezhet, akinek a számára minden emberi tett csak az ő már megtörtént és befejezett létének valamely eseményét ismétli meg. S ha ez így lenne, akkor elmondhatnánk, hogy semmi olyat nem tehetünk, amit ez a lény, nevezzük Istennek,

ne tett volna már meg előttünk. Vagy azt, hogy semmi sem lehet olyan emberi, hogy ne lenne isteni.

Lehet, hogy az emberi létezés minden pillanata a tudatos teremtés egy újabb lépésévé válhat?

Átjár minket az Isten?

„A Bar-do thos-gro... beavatási folyamat, amelynek célja, az, hogy a lélekben a születés által elveszített istenségét ismét megteremtse” – írja Jung.

Egy végtelen térben és mozdulatlan időben létező lény fogalma nélkül nem értelmezhető a fejlődés. Nemcsak hogy nem értelmezhető, egyszerűen nincs. Akinek a fejlődésről közvetlen tapasztalata vagy belső bizonyossága van, az ismeri Istent. Így a tapasztalatra vágyó hitetlen Tamás, vagy a vakon hívó Ábrahám ugyanoda juthat. Isten és a fejlődés fogalmának csak egy ellensége van: a közöny, az akarás kialakulása. Na de nem éppen ebből születik az új szempont, nem éppen ez a fejlődés maga, a minden emberiben megnyilatkozó és teremtő isteni lélek?

JEGYZETEK:

¹⁻²Tibeti halottaskönyv (1991) (Fordította: Hetényi Ernő)

³„...a felettes-énben nemcsak a szülők személyes tulajdonságai érvényesülnek, hanem mindaz, ami rájuk magukra meghatározó hatással volt: társas környezetük következményei, mértékei és fajukra jellemző hajlamok, hagyományok.” (Sigmund Freud: A pszichoanalízis foglalatja. – Esszék. Gondolat, 1982)

⁴„A halál pillanatának bardoja. Ha az öt érzék – beleértve a belső látás életerejét is – eltűnik, úgy egyidejűleg az alakzatok és minden külső dolgok fölismerése befelé fordulnak.” (Tibeti halottaskönyv, 1991)

⁵„...az Üresség minden determináció negációja, viszont nem magának a létnek a tagadása.” (Sir John Woodroffe, 1991)

