

keréknyomok

2009/NYÁR ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



Tartalom

TANULMÁNYOK

- Williams S. Waldron:
Buddhista modernitás
és a tudományok
(Körtvélyesi Tibor fordítása) 3
- Zsolnai László:
Buddhista közgazdaságtan 16
- Ruzsa Ferenc: Ismerte-e
a Mester a védákat? 24
- Kósa Gábor: Láthatatlan kezek
hófehér ruhában –
A manicheus ruházat
vallási hátteréről 39
- Nagy Márton: Kínai források
Csampáról a Tang-dinasztia
időszakában 53
- Kelényi Béla: A tibeti rituális maszkok 62
- Sárközi Ildikó: A sibék vallási
hagyománya – Isanju Mama alakja
Nara Elsi sámán
tudományának tükrében 75
- Bethlenfalvy Géza:
Csoma bódhiszattva? 90

INTERJÚ

- Megvilágosodás – „hiba a rendszerben”
Galambos Péterrel
Szegedi Mónika
készített interjút 97

RECENZIO, BIBLIOGRÁFIA

- Laszlo Zsolnai
and Knut Johannessen
Ims (ed.): Business within Limits –
Deep Ecology and Buddhist Economics
(Kovács Gábor) 116
- David R. Loy. A Buddhist History
of the West: Studies in Lack
(Técsi Éva Judit) 120
- A buddhizmus magyarországi
bibliográfiája
1. rész (Fődi Attila) 129
- SUMMARIES IN ENGLISH 135

E SZÁMUNK SZERZŐI

Interjú

Megvilágosodás – „hiba a rendszerben”

Galambos Péterrel Szegedi Mónika készített interjút

Galambos Péter egy évtizedet töltött Kínában, ebből nyolc évet Kelet-Tibetben, többek között barlangi meditációval. Eredetileg biotechnológiát tanulni utazott Pekingbe, de hamar váltott: kínai orvoslást kezdett tanulni. Dél-Kínában az orvosi tanulmányok mellett taoista és csan-buddhista mesterek irányítása mellett ezen irányzatok élő gyakorlatával is megismerkedett. Tibeti nyelvi tanulmányok után Kelet-Tibetbe utazott, ahol a helyi buddhista és bön iskolák, valamint a tibeti gyógyászat szövegeit és gyakorlatát tanulmányozta. Elszántsága és a körülmények, amelyek között élt, sokban emlékeztetnek Kőrösi Csoma Sándor zord viszonyok közepette végzett tevékenységére. Hazatérése és beszámolóí nagyszerű lehetőséget kínálnak arra, hogy a tibeti buddhizmusnak a Kínában élő tibetiek között napjainkban gyakorolt formájáról hiteles képet kapjunk. A beszélgetésben az ezzel kapcsolatos kérdéseket próbáltuk körüljárni, érintve a tudat és a megvilágosodás természetét, a mester és a hagyomány szerepét is.

Mikor és hogyan kerültél Kínába?

1990-ben, tizenkilenc évesen mentem Kínába, ösztöndíjjal, biotechnológia szakra, de még a nyelvi egyetemen (az alapozó nyelvi képzés idején) kértem át magam kínai orvoslásra.

Mit és hol tanultál? Hogyan kerültél kapcsolatba a tibeti buddhizmussal? Kik voltak fő mestereid?

Pekingben egy amdói, kelet-tibeti barátomtól kezdtem tibetit tanulni, Dél-Kínában, Jünnan¹ tartomány Kunming városában orvoslást, csikungot², taoista gyakorlatokat meg buddhizmust tanultam. Itt három fő mesterem volt. A gyógyászáttal egy olyan kínai buddhista mester mellett ismerkedtem meg, aki mandzsu családból származott, ősei udvari orvosok voltak, vagyis családi hagyományként művelte ezt a tudományt, emellett csikung mesterként is tisztelték, és korábban öt évet a Lhasza közelében működő híres kolostoregyetemen, a Drepungban is tanult.

'93 tavaszán mentem be először Tibetbe, másfél évig voltam ott, majd Nepálban és Indiában töltöttem másfél évet. Ezt követően ismét Jünnan, majd 2004 decemberéig, azaz nyolc évig megint Tibetben tartózkodtam; azután Peking 2007 októberéig.

¹ Yunnan

² qigong

Tibeti területen a legtöbb időt Golokban³ meg Nangcsenben⁴ töltöttem, és hét hónapot Nyarongban⁵. Főleg Nyingmapa⁶ meg Drukpa Kagyü⁷ mesterekkel tanultam.

Itt két fő mesterem volt: Drukpa Kagyü mesterem Trulsik Adeu Rinpoche⁸, Dzogcsen⁹ mesterem pedig Khencsen Munszel Rinpoche¹⁰.

Gyógyászat

Tehát orvosi tanulmányokkal kezdted... Hogyan lehet a tradicionális gyógyítást egyáltalán megtanulni? Hogyan ragadható meg a kínai, illetve a tibeti orvoslás lényege?

A tibeti gyógyászat kevésbé elméleti jellegű, sokkal inkább tapasztalati, így aztán csak a gyakorlatban lehet igazán megtanulni, ám nagyon hatékony. Gyökereit tekintve vegyes módszer ez: alapvetően indiai és kínai elemekből gyúrták össze, de az ujguroktól is vettek át gyógymódokat. Elméletében az ájurvédikus hagyomány dominál („3 nedv” elmélet, stb.), diagnosztikájában pedig a kínai orvoslásban is jellemző pulzusdiagnosztika és a vizelet empirikus vizsgálata. A pulzusdiagnosztika itt persze nem egyszerű pulzusszámlálást jelent, hanem összetett, sok éves tapasztalattal elsajátítható rendszert, amely a test különböző pontjain figyeli a pulzus sűrűségét, ritmusát, erejét, illetve ezek változását. A mesteremnek én afféle írődeákja voltam, így tanúja lehettem, hogyan gyógyít. Ő annyira érzékeny volt, hogy amikor a páciens ujjain vizsgálta a pulzust, a beteg szervnek vagy testrésznek megfeleltethető ujj az ő testének meghatározott részein libabőrösséget okozott – így pontosan meg tudta állapítani, hogy a páciens problémája hol lokalizálható.

A tibeti orvoslás nagyon sok ásványi eredetű gyógyszert használ, és indiai eredetét mutatja, hogy a leírásokban sok olyan trópusi növényt, fűszernövényt, például fahéjat, javasolnak, amelyek Tibetben nem teremnek meg. Ezeket Indiából hozzák, ezért igen drágák, illetve helyettesítő növényeket alkalmaznak.¹¹

3 t. Mgo-log, Csinghaj tartomány; a Sárga-folyó (t. Rma-chu; k. Hoang-he) felső folyásánál.

4 t. Nang-chen, más néven: Shar-mda; Tibeti Autonóm Terület. A történelmi Kham tartományban, Csamdótól északra, a Mekong-folyó (t. Dza-chu) felső folyásánál.

5 t. Nyag-rong, Szecsuan (Sichuan) tartomány; a Jalung (Yalong)-folyó mellett.

6 t. Rnying-ma-pa, a „Régi Rend”. Az „első megtérés”(i.sz. 7-8. sz.) idején létrejött buddhista rend Tibetben; Padmaszambhava és Sántaraksita neve fémjelzi ezt a korszakot.

7 t. 'Brug-pa bka'-brgyud-pa, a 11-12. században létrejött „új” irányzat. „Fehér ruhásoknak” is nevezik őket; főleg Kelet- és Nyugat-Tibetben terjedt el, valamint ez az irányzat képezi Bhután államvallását.

8 t. 'Khrul-zhig a-lde'u, (1931-2007). A Nangcsenben lévő Cecu kolostor apátja, a Drukpa Kagyü és a Nyingma irányzatok mestere. Bővebben: http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Adeu_Rinpoche, http://rywiki.tsadra.org/index.php/Trulshik_Adeu_Rinpoche

9 t. rdzogs-chen, „nagy tökéletesség”. A közvetlen, áttörés-jellegű megszabadulást hangsúlyozó irányzat a tibeti buddhizmusban és a bönben. Bővebben l. például: Namkhai 2008., Sabkar 2008.

10 t. Mkhan-po mun-sel chen-po (1916-1994) goloki dzogcsen mester. Amikor politikai fogolyként börtönben volt, a dzogcsent tanította a többi lámának, rabtársainak, többek között Adeu Rinpoche-nek. Bővebben: http://rywiki.tsadra.org/index.php/Khenpo_Munsel

11 A tibeti gyógyászat alapjairól bővebben lásd például: Nagy 2008.

Fontos szerepe van a pézsmaszarvas¹² bakjának köldökmirigyéből nyert mósusz-alapanyagának is a gyógyításban. Ez nagyon drága, így aztán vadásszák ezt az állatot, szerte Ázsiában. Pedig aranyos, kengurura emlékeztet, ahogyan közlekedik, de még fára mászni is tud.

A kínai orvoslás elmélete roppant összetett, nagyon érdekes, és fontos sajátossága, hogy az orvosképzésben rengeteg esettanulmányt tanítanak: az évezredek során, orvos-nemzedékek által felhalmozott tapasztalatokat őrzik és felhasználják. Az elődök munkájának megbecsülése és a szellemi kincsek megőrzésének fontossága az egész kínai kultúrára jellemző.

Barlangi meditáció

Hogyan kerültél a kelet-tibeti barlangokba, hogyan váltál több tibeti mesternek is tanítványává?

Tanulmányaim során találkoztam mindenféle emberekkel, taoista, kínai buddhista és tibeti buddhista tanítókkal. Úgy láttam, a buddhizmus nagyon érdekes, kaptam tanításokat, gondoltam, ki kellene próbálni a gyakorlatban. Ennek pedig az egyik legjobb módja az elvonulás, a meditáció, különösen a barlangban folytatott elmélkedések. Ennek komoly hagyománya van Tibetben, vagyis nem kirívó kuriózum, ha valaki több éven át barlangban gyakorol.

Nem idegenkedtek kínai és tibeti tanítóid attól, hogy átadják neked a tapasztalataikat?

Egyáltalán nem. Sőt, nagyon nyitottak voltak, örültek, hogy egy külföldi ennyire érdeklődik az ő hagyományuk iránt. Aztán pedig ajánlották, hogy kit keressek fel, így jutottam egyiktől a másikig. Olykor a szerencse hozta úgy, hogy találkoztam egy jó mesterrel.

Először Golokban voltam, másfél évet. Ez úgy néz ki, hogy meditálsz, időnként kapod a tanítást, és kérdegeted a lámádat. Amikor ott voltam, épp akkor hívta össze az ottani vezető láma a drukpa kagyü szerzeteseket, és egész télen át folyó beavatás-sorozatot tartott. Ez például szerencsés körülmény volt.

Azután a mester Indiába és Nepálba utazott, én pedig elkísértem. Ez azért volt nagyon jó, mert volt ideje velem foglalkozni, és bárhová mentünk, személyes tanítványként végig a közelében lehettem. Ez alatt a másfél év alatt átadta nekem többek között Nárópa¹³ gyakorlatait, a Hat jogát. Innen Thaiföldön keresztül Dél-Kínába, Kunmingba tértem vissza. Azután pedig a kelet-tibeti Nyarongban töltöttem hosszabb időt. Itt „szoktam rá” a medi-

¹² Moschus moschiferus, szibériai pézsmaszarvas; t. gla-ba. Több alfaja is ismert Tibetben.

¹³ Nárópa (956-1041) indiai származású buddhista jóga- és tantra-mester, Tilópa tanítványa. Nárópa fő tanítványa pedig a tibeti születésű Marpa, akit tanítványával, Milarépával a tibeti buddhizmus egyik irányzatának, a Kagyüpa (bka'-brgyud-pa) iskolának a megalapítójaként tartanak számon. Nárópa „Hat jogája” a Gyémántszekér (vadžsrajána) buddhizmus anuttarajógatantra módszerének gyakorlatait foglalja össze. Fontos szerepe volt többek között a tulku-elmélet (a reinkarnálódó szellemi tanítókról szóló tanítás), valamint a „Nagy pecsét” gyakorlat tibeti elterjedésében. Bővebben l. például: Gunther 1999.

a meditációra, később pedig Nangcsenben gyakoroltam sokat. Összesen mintegy nyolc évet töltöttem különböző barlangokban.

Hogyan éltél a barlangi meditációid idején? Télen is a barlangban voltál, mindenféle fűtés nélkül? Nem féltél, hogy megfagyasz?

Nem féltem. Az első télen ugyan kicsit megfagyott a lábam, jól földagadt, de aztán jött a nyár, és lelohadt. A barlangban természetesen nincs fűtés, de kicsi tüzet, jaktrágyából azért rak az ember reggelente, amikor a teát megfőzi. Abba beledob egy marék campát, azaz pirított árpalisztet, aztán azt eszi egész nap, ha megéhezik. Voltak egész kényelmes barlangok. Volt, ahol az erős napsütés és a szél ellen valami árnyékoló féleséget csináltak, akik előttem használták a barlangot, de alapvetően nem egy luxus, természetesen – de hát pont ez a jó a meditáláshoz. Arra kell figyelni, hogy ne nagyon folyjon be az eső, főleg a tüzelőt érdemes szárazon tartani. Volt olyan, hogy beázott a barlang, vagy más miatt volt kényelmetlen, akkor odébbálltam.

Szóval az ember elvan ott a hegyen, meditálgat, sétál a környéken. Voltak nagyon jó helyek, ahonnan látni lehetett az eget, a környező hegycsúcsokat körbe lent, meg a völgyet is. Az nagyon jó, hogy ott az ember kimegy a hegyre, és szabadon kiabálhat, ha akar, kieresztheti a hangját – nem zavar senkit. Időnként hoznak a környékbeliék föl ezt-azt – nagy ajándék például a friss vaj –, tavasszal meg lementem alamizsnakörútra a falvakba, tejet, húst is kaptam. Nagyon szép vidékek vannak, az interneten lehet látni onnan képeket, egy kínai barátom blogjában például¹⁴.

A kolostorokban folyó életről is szerezted tapasztalatokat, gondolom.

Persze, rengeteg kolostor működik a Tibeti Autonóm Területen is, és Kelet-Tibetben, a történelmi Amdó és Kham vidékén is. Találunk a régi és az újabb buddhista rendekhez tartozó kolostorokat (nyingma, szakja, karma kagyü¹⁵, drukpa kagyü, gelug¹⁶, dzogcsen), de a bonpóknak¹⁷ is vannak kolostoraik, meg az apácáknak. Dergétől¹⁸ keletre, Szerta, Paljül és Kandze¹⁹ térségében például több mint tízezer szerzetes él komplett kolostorvárosokban.

¹⁴ http://photos.i.cn.yahoo.com/aruni406/b56a/#channel_head

¹⁵ sza-szkja-pa, karma bka'-brjud-pa: a 11-12. században létrejött, „új” rendek. A karma kagyü követőit nevezik fekete süvegeseknek.

¹⁶ t. dge-lugs-pa, „Erényelvű” rend; a 14. században Congkapa által alapított reformirányzat, a „sárgasüvegesek”. A tibeti buddhista rendekről l. bővebben például: Szöpa 1995.

¹⁷ bon (böñ) szerzetesek t. bon: A Himalája-vidék ősi szellemi tradíciója. A buddhizmussal párhuzamos fejlődése során sok tekintetben ahhoz hasonlóvá vált. Ma Kelet-Tibetben a legeleveníbb ez az irányzat.

¹⁸ t. Sde-dge; k. Goinqen -- fadúcos nyomdájáról vált nevezetessé. A Tibeti Kánon egyik fontos kiadása itt keletkezett a 18. sz. első felében.

¹⁹ Szerta: t. Gser-thar, – Paljül: Dpal-yul;. – Kandze: t. Dkar-mdzes,

<http://www.zhaxizhuoma.net/INTRODUCTION/MASTERS/AchukLama.html>

Volt, hogy nem hegyi barlangban gyakoroltam, hanem például Golokban egy dzogcsen kolostor közelében. A kolostor alapítója annak idején építtetett egy elvonulási házikót, ami épp üres volt, amikor oda érkeztem. Tudták, hogy a helyi mester tanítványa vagyok, ezért felajánlották, hogy ott gyakoroljak.

Nem is volt semmi teendő a gyakorláson kívüli?

Nem. Kaptam ételt, amúgy meg nem háborgatott senki. Egyébként ott sokat olvastam is, akkor mélyedtem el alaposan az írott szövegekben. Szabadon használhattam a kolostort alapító mester tulkujának (reinkarnálódott utódjának) a személyes könyvtárát. Szóval olvastam, meditáltam, kérdéseket tettem fel a lámának. Nangcsen volt aztán az igazi kánaán, a druggpa kagyü kolstorban, illetve barlangokban. Akkor már jól tudtam tibetiül, a mester személyes tanítványaként titkos kéziratokat is olvashattam.

Kolostorok, gyakorlók; nomádok és földművesek

Hogyan viszonyulnak a kolostorokban élő szerzetesekhez és magányos remetékhez, jógikhoz a környékeliek?

Tisztelik a gyakorlókat. Amikor nyolc éven keresztül barlangokban éltem és meditáltam, a környékeliek sokat jártak hozzám. Látták, hogy egy nyugati ember ilyen körülmények között, ilyen kitartóan gyakorol, hát gondolták, ez valami nagy láma lehet. Annak a híre is hamar elmegy, hogy kinek a tanítványa az ember, és a mester iránti tiszteletet a tanítványra is kiterjesztik. Hoznak fel mindenféle ételt, jakvaját, teát például, és kérnek jóslást vagy gyógyítást.

Milyen jóslást?

Például, hogy a fiú házasodni akar, és honnan vegyen feleséget. Vagy hogy elkóborolt a jak, és merre keressék. A tibetiek mindenféle nagyon szívélyesek, barátságosak, ha meg jól is jósolsz nekik, különösen a kedvedben járnak.

Korábban szerzett gyógyászati ismereteidet tudtad alkalmazni, ezek szerint?

Hogyne. Olykor elhívtak a beteghez. Volt, hogy megmondtam, nincs már mit tenni vele, és tényleg meghalt másnap. Akkor elhívtak, hogy csináljam meg a phovát²⁰, a halotti szertartást. Máskor hozták a beteg családtag vizeletét, elmondták, milyen baja van, és én a vizeletből megállapítottam az okát, írtam fel orvosságot. Akupunktúrát is használtam.

20 t. 'pho-ba. Szó szerinti jelentése: „áthelyezés”.

Mindabból, amit tanultam a mestereimtől, az adott helyzettől függően alkalmaztam a megfelelő módszert és a baj ellenszerét.

Nyelv

Kelet-Tibet több vidékén is éltél tartósan, s megtanultad a helyiek nyelvét. Lehet ezekből a tapasztalataidból általános következtetéseket levonni? A mai tibeti beszélt nyelv hivatalos, irodalmi változatának a lhásza környéki nyelvjáráson alapulót tekintik. Tudjuk azonban, hogy az óriási földrajzi kiterjedtség, a nagy távolságok, a tagolt felszín miatt rengeteg nyelvjárást alkotja a mai tibeti nyelvet. Erről milyen tapasztalatokat szereztél? Létezik egységes, hivatalos tibeti nyelv a gyakorlatban? Vagy ennek valamiféle elvi, közösségi tudomása, illetve ehhez kapcsolódóan valamifajta nemzettudat? A különböző, egymástól távoli vidékek lakói önmagukat, helyi közösségeiket „tibetinek” tekintik elsősorban, vagy mondjuk golokinak, nyaronginak, nangcsininak?

Minden vidéknek megvan a maga jellegzetes nyelvjárása. A magukét a többtől különbözőnek élik meg; egy amdói számára a lhászai nyelvjárás „más”, „idegen”, a lhászaiak „mások”. Így nehéz egységes nemzeti nyelvről, s ezzel kapcsolatban egységes nemzettudatról beszélni, legalábbis a kelet-tibetiek körében. De ezt a fogalmat egyébként is óvatosan kell használni Európán kívül.

Ugyanakkor a klasszikus tibeti nyelv mint szakrális nyelv, az ezen írott hatalmas mennyiségű irodalom és a 7. században kialakult, egységes írás mégis egységbe fogja a tibeti népek lakta területek kultúráját, sőt a diaszpórában élők tibetiekét is, ily módon, mintegy mesterségesen konzerválja a sajátos tibeti gondolkodás megannyi megnyilvánulási formáját.

Igen. De a hétköznapi gyakorlatban a tibeti nyelv két nagy két rétege különböztethető meg, ezek pedig a beszélők életmódja szerint különülnek el: a nomádok nyelve²¹ többé-kevésbé egységes vagy legalábbis nagyon hasonló egész Tibetben. Ettől eltér, és ezen belül is vidékenként sajátos arculatot mutat a völgylakók vagy földművelők nyelve²².

Ez roppant érdekes: a tibetiek őstörténetéről tudható, hogy a honfoglaló tibetiek harcos nomádok voltak, akik keveredtek a letelepült életmódú, földművelő őslakosokkal. Sőt, a mítoszai szerint a tibetiek ősei egy hegyi démonnő és egy buddhista gyakorlatokat végző, Indiából a tibeti hegyekbe érkező majom-jógi nászából születtek. Származásuknak ez a kettőssége eszerint még tükröződik a mai tibeti társadalom tagozódásában is.

21 t. 'brog-skad: „pusztai nyelv” „nomádbeszéd”; 'brog: hegyi legelő, nomád szálláshely; megműveletlen földterület

22 t. rong-skad: „völgyi nyelv”; rong: megművelt völgy; a rong-pa így „földműves”-t jelent, de ez a tibeti szó jelöli a lepca népet is. Bővebben: Csatlós 2006.

Úgy van, ez a kettősség az életmód tekintetében igen látványos. A völgylakókat jülpáknak is nevezik²³. Ők állandó településeken élnek, nemigen utaznak távoli vidékekre, és maguk közt házasodnak, ezzel is konzerválva a helyi nyelvjárásokat. A nomádok fekete nemezsátraikkal viszonylag nagy területeket kóborolnak be, de ez nem azt jelenti, hogy az egész Tibeti-fennsíkot és minden legeltethető pusztát bejárnak valamennyien.

Valójában a nomádok őrzik az ősi törzsi szerveződési formákat, így minden törzsnek megvan a maga területe, azon belül pedig megvannak a maguk téli és nyári szálláshelyei. Utóbbiak nagyobb területet jelentenek, amely körül jönnek-mennek, legeltetnek, és állataikkal, valamint az állati termékekkel kereskednek. A szomszéd törzsekkel így viszonylag gyakran érintkeznek, házasodási kötelékek révén is. Feltehetően ez az oka, hogy a nomádok nyelve – kisebb eltérések mellett – meglehetősen hasonló egész Tibetben, legalábbis sokkal kevésbé változatos, mint a völgylakóké.

Tehát a nomádok is alapvetően egy adott területen élnek, csak ez sokkal nagyobb kiterjedésű, mint a völgyiek egy-egy települése, és azon belül viszonylag sokat mozognak. Nagy, egész Tibeten átívelő távolságokra eszerint már nem vándorolnak?

Nem. Sőt, ha valaki elhagyja a saját törzsi területét, és magányosan vándorol a „pusztában”, ki van téve a szerteszét portyázó rablók támadásainak.

Ez manapság is reális veszély? Esetleg meg is ölhetik az embert? Te nem féltél, amikor egyedül vándoroltál? Úgy tudom, volt, hogy egy hónapig úton voltál (térkép nélkül) a pusztában, 3500-4000 méteres tengerszint feletti legelőkön-hágókon, ötezres csúcsok között.

Persze, ez reális veszély. De az nem jellemző, hogy a rablók megölnék áldozatukat. Inkább csak elveszik mindenét, megverik, bedobják a patakba – ilyenek történnek. Én nem nagyon féltém: a szerzetesi ruha és hogy beszélsz a nyelvükön, az azért védelmet jelent. Legfeljebb kirabolnak, de nem vernek meg. Én is találkoztam ilyen rablószerű csapatokkal, de nem volt gond. Egyszer két hónapos utat tettem, igaz ebből egy hónapot egy nomád családnál töltöttem. Onnan egy jak társaságában mentem tovább, amit ajándékba kaptam egy halotti szertartásért. (Sok időbe telt, míg rájöttem, hogyan kell irányítani, hogy arra menjen, amerre én szeretném. Aztán egy keresztútnál útjára bocsátottam.)

Vannak vegyes családok is?

Persze: a völgyben, a faluban él a család egyik fele, műveli a földet, a másik fele meg tavasszal felviszi az állatokat (juhok, kecskét, jakot) a nyári legelőre, télen lehozza őket a völgybe, a téli szálláshelyre. Ezek a vegyes családok²⁴ jellemzően a völgyi tájszólást beszélik.

²³ t. yul: ország, vidék; yul-pa: letelepült életmódot folytató ember; kb. annyi, mint „helyi lakos”

²⁴ t. yul-ma-'brog

Gyökerek

A mai, gyakorlatban élő buddhizmus több irányzatában is személyes tapasztalatokat szereztél. Ezek fényében milyennek látod az élő hagyomány különféle vonulatainak háttérében álló buddhista filozófiát?

Általában úgy látom, hogy Ázsia egyfajta óriási „spirituális kincstár”, ahol a szellemi utak hihetetlenül sok változata keletkezett és él napjainkban is. Ezek az irányzatok egymásra kölcsönösen hatottak és hatnak, s ez a sokszínűség lenyűgözi az embert, különösen amikor tapasztalja, hogy ezek eleven tradíciók, s választhat közülük olyat, ami leginkább illik az ő habitusához, egyéni törekvéseihez.

Ha a buddhizmus gyökereit keressük, akkor is nagyon sokféle hatást találunk, amelyek koronként és területenként változó módon, de mind alakították. A kínai buddhizmusban találhatunk taoista és a konfucianus elemeket, és hatottak rá a különféle energia-gyakorlatok és a harcművészetek is. Az indiai buddhizmus a hindu filozófiával párhuzamosan fejlődik, ezek szintén nagyon termékenyen hatnak egymásra. Mindezekon kívül pedig roppant jelentősége van, véleményem szerint, a görög filozófusok indiai örökségének, ami Nagy Sándor hadjáratai révén érte el Indiát²⁵, az i.e. 4. századtól kezdve. Itt egy több évszázados kulturális behatásról van szó, amely jelentékeny mértékben befolyásolta a buddhista elmélet alakulását. Jól látszik ez pl. az Abhidharmán²⁶, a buddhista skolasztika alapját képező rendszeren.

A tibeti buddhizmusban pedig ott vannak a kínai buddhista és nem-buddhista hatások éppúgy, mint az indiai buddhizmus és tantrizmus elemei, valamint a különféle belső-ázsiai hagyományok, a bön közvetítésével még a manicheista hatások is.

Elmélet és gyakorlat

Az egyes buddhista irányzatokon belül megtaláljuk az adott célt az elmélet oldaláról megközelítő módszert és a gyakorlatot hangsúlyozó iskolákat is. Furcsa azonban látni, hogy ezek olykor, a fel-színes szemlélő számára legalábbis, élesen elkülönültnek tűnnek.

Ez nem csak látszólag van így. Elmélet és gyakorlat valóban meglehetősen elkülönül. Az ősi Indiában nem találjuk a logikai, elemző gondolkodást a spirituális hagyományban. Az upanisadok világa a gyakorlók, mesterek világa. Erdei remeték magányosan meditálnak, tanítványok csapódnak hozzájuk, iskolák alakulnak ki körülöttük, de a tanítás lényege a gyakorlati megvalósításról szól, nem az elméletről. Hasonlóképpen, a buddhizmus születésénél sem az elmélet dominál. A skolasztikus gondolkodás nem a történeti

²⁵ i.e. 327.

²⁶ t. chos mngon-pa; a buddhizmus ontológiai, kozmológiai-kozmogóniai, pszichológiai, szoteriológiai vonatkozású koncepcióinak rendszere.

Buddhától származik, ő maga tulajdonképpen idegenkedett ettől. Olyannyira, hogy kezdetben nem is hitt abban, hogy tapasztalatait átadhatná, hogy lehetne *tanítani*.²⁷

Később aztán létrejött a szerzetesi struktúra. Lényegében bárki szerzetessé lehetett. A közösség szellemileg szabad volt, nem utasították el sem az elméletet, sem a gyakorlatot, sőt ki-ki hozta a saját kultúráját, szellemi hátterét. A buddhizmus terjedése során így kerültek bele az említett tradíciók elemei. A szerzetesi közösségek pedig létrehozták saját iskoláikat, majd kolostoregyetemeiket, s ezzel párhuzamosan egyre differenciáltabbá vált az elmélet, fejlődött a logika, az ismeretelmélet, egyre nagyobb teret kapott az elemzés, az érvelés-vitakozás. Ebben a folyamatban lehetett döntő szerepe a görög metafizikai koncepcióknak, amelyek nagyon is elméletiek, spekulatív jellegűek. Az Asóka uralkodása után felvirágzó hindu vitakultúra hasonlóképpen mintául szolgálhatott a buddhista irányzatok művelői számára.

Kínában eredetileg, a buddhizmus megjelenése előtt elméleti filozófiai iskolák nem nagyon voltak, a buddhista logika újdonságként hatott, és persze inspirálta a kínai gondolkodókat. De a kínai buddhizmus legfontosabb vonulata, a csan ma is sokkal inkább intuitív megközelítést alkalmaz, mintsem elméletit.

Az elméleti, dogmatikai, skolasztikus, szövegteremtő és szövegmagyarázó vonulat megerősödése mellett azonban mindvégig fennmaradt az erdei remeték, sziklabarlangban meditáló jógik, azaz a magányos gyakorlók és tanításaikat közvetlen, személyes beavatással továbbadó mesterek hagyománya.

A tibeti buddhista szövegek hangsúlyozzák, hogy egy elméleti rendszer átlátása, megértése nem öncél, hanem maga is meditációs eszköz: ha az általunk tapasztalt jelenségeket megpróbáljuk osztályozni, elemezni, ez arra való, hogy természetüket és a köztiük lévő összefüggéseket – például kölcsönös feltételezettségüket, relatív, „üres” mivoltukat – megértsük, s ily módon tisztába jöjjünk keletkezésük-megszűnésük módjával, és felismerjük például a szenvedés létrejöttének és megszűnésének-megszűntetésének általános lehetőségeit, valamint a megszüntetés egyedi megvalósításának módját. Ha kellő elmélyültséggel és elszántsággal végigcsináljuk az analitikus meditáció így körvonalazott procedúráját, akkor pedig eljuthatunk egy olyan szemléletváltáshoz, amely nyomán másképp viszonyulunk addigi reményeinkhez és félelmeinkhez, „széttörjük” azokat a reflexszerű viszonyulási kereteket, amelyek benne tartanak a szenvedésteli állapotainkban. Végző soron ez egyfajta belső szabadságot eredményez, amely a spontán, kötöttségektől mentes létezés tere, nevezhetjük megszabadult állapotnak, nirvánának is. Az újjászületések láncolatából való kilépés vulgáris értelmezésén túlmutat ez: valójában arról van szó, hogy nem „születünk bele” újabb és újabb szenvedésteli állapotokba – és nem okozunk szenvedést másoknak. Szerencsés esetben tehát az elmélet és a gyakorlat egy irányban hat, egyfelé mutat, ugyanazt a célt szolgálja, vagyis komplementer viszonyban áll egymással.

²⁷ Azt mondta: „A mélységes és ragyogó fénysugarú, az öröklét italához hasonlatos tant magam találtam. Bárkinek mondanám is, nem értené. Így hát nem tanítom, hanem az erdőbe, gyakorolni megyek.” (zab-gsal 'od-zer-ba bdud-rtsi 'dra-ba'i chos ni bdag-gis myed/ su-la smra-yang rtogs-par mi 'gyur-pas/ mi brjod nags-su sgom-du 'gro//) Hasonló szavakat idéznek a Buddha-életrajzok. Tibeti nyelvű forrás pl. Tóth 1999. 98-99.

Így van. A fogalomalkotó, konceptuális működés a tudat egy működési módja. Nagyon hasznos, leginkább abban segít, hogy az egyén alkalmazkodni tudjon környezetéhez, hatékonyan legyen képes együttműködni közössége tagjaival, stb. Az európai gondolkodás alapja a racionális, elemző módszer, amely segít megérteni a helyzeteket, problémákat, és vezérli a cselekvést. Az intuíció, a nem-fogalmi gondolkodás azonban éppúgy a tudat lehetséges működési módja – csak sokkal kevésbé hagyatkoznak rá a nyugatiak, mint tehetnék.

A buddhizmuson belül is tapasztaljuk ezt a megosztottságot: Az elméleti iskolák tudása nem meditál, hanem sok elméleti írást olvas, ezekből a logika segítségével további elméleteket épít. Fontos, hogy álláspontját átlátható módon, logikusan tudja kifejtetni, hogy a vitában szabályosan és hatásosan érveljen. Nem véletlen, hogy az elméleti irányzatok alapművei szanszkrit nyelven születtek, és a szanszkrit nyelvtan mintájára próbálták mindent leírni, illetve felépíteni. Ezzel függ össze, hogy a tibeti világi tudományok között előkelő helyet foglal el a retorika, a nyelvészet és a logika, s hogy ezek az ún. „belső tudomány”, a buddhista filozófia szolgálatában állnak. A tibeti dialektika, az érvelés tudománya azonban mára meglehetősen bemerevedett, kissé terméketlenné vált.

A kolostori rendszerű „megvilágosodás-kereséssel” szemben a jógik, azaz a „gyakorlók” hagyománya az elméletet nem negligálva, de arra közvetlenül nem támaszkodva, a nem-racionális, nem-fogalmi, introspektív, tapasztalásos úton jár.

Nyilván nem véletlen, hogy nyugaton is a gyakorlati orientációjú buddhista irányzatok hódítanak: részben mert ezek műveléséhez nem szükséges keleti nyelvi és filozófiai előtanulmányokat folytatni, részben pedig ezek kielégítik a túlságosan fogalmi módon gondolkodó „európai agy” intuícióra, közvetlen tapasztalatra irányuló „éhségét”.

Igen, de azt is fontos hangsúlyozni, hogy a formalizált meditációs gyakorlatok nem feltétlen hozzák meg a valódi áttörést a tudat természetéhez.

Meditáció

Ha a dolog paradox voltától eltekintünk, meg tudjuk határozni elméleti eszközökkel, hogy mi a meditáció célja? Mit jelent a „tudat természetéhez való áttörés?”

Amint mondtam, a fogalmi-konceptuális, racionalizáló gondolkodás csupán egyik módja a tudatunk működésének. Csupán egy sajátos, durva szintje a tudatosság megnyilvánulásának. A meditáció finomabb, mélyebb szintű működést eredményez. Célja, hogy a tudatnak ezt a finom természetét megismerjük, mégpedig közvetlenül, tapasztalatiilag. Vagyis az egész megértésére törekszünk, ami nem azt jelenti, hogy valamelyik részét elvetjük!

Te magad milyen gyakorlatokat végeztél? Ennek az irányzatnak tanultad az elméletét is?

Többnyire a dzogcsennel foglalkoztam. Ennek az elmélete azonban nem olyan struktúrált, mint mondjuk a négy meditációs szintről²⁸ vagy a samatha-meditációról²⁹ szóló tanítások. A mesternek nem is volt fontos, hogy elmélettel foglalkozzam – inkább önszorgalomból tettem.

A számádhi, az elmélyülés³⁰ különböző szintjei persze fontosak, de a lényeg a közvetlen belátás³¹. Ahogyan Asvaghósa írja: „Te gyakorló, elérheted a számádhi csúcását, de akkor még mindig a szanszárában leszel. Van, aki még a számádhi alját sem éri el, mégsem fog a szanszárikus körforgásban újjászületni.” Azt is szokták mondani, hogy az ember haja fehér lesz, és még mindig nem tud egy rendes elmélyülést elérni.

Gyakran előfordul, hogy egy gyakorló görcsösen próbálkozik a meditálással, üléssel, leborulásokkal, mantrázással, de az egészséget kényszerűen, a legcsekélyebb öröm nélkül végzi, és évek múltán is ugyanebben a kiszáradt, örömtelen állapotban van.

Igen, ez gyakori. Ez hasonlatos ahhoz, mint amikor valaki az eleven gondolkodás és a közvetlen tapasztalás helyett a száraz elméletekben keresi a megvilágosodást. Pedig a buddhizmusban épp az a legpozitívabb, hogy ki-kki megtalálhatja a neki legalkalmasabb módszert. Nincs egy központi, egyedül üdvözítő út. Ami nekem jó, az nem biztos, hogy másnak is jó – ebből kell kiindulni, ha másnak útmutatást akarunk adni.

Úgy tudom, most, hogy egy ideig Magyarországon tartózkodsz, tartasz heti meditációkat és hosszabb elvonulásokat is. Milyen módszert alkalmazol?

Alapvetően a csan módszert használom. Ennek az az egyik oka, hogy ezzel a módszerrel viszonylag gyorsan lehet kezdőket is erős, hatásos tapasztalatokhoz, élményekhez juttatni. Ez azért fontos, mert ha nincs semmi kezdeti tapasztalat, akkor az illető azt mondja: „Ez unalmas, fárasztó, semmi értelme.” – és elmegy, nem próbálkozik tovább. A csan viszont egy erőteljes, „vad” módszer, olyan „fejfel a falnak”, amiből könnyen lehet tartós élményeket kovácsolni – ezekre pedig azért van szükség, mert megadják a kezdő lökést, a lendületet, motivációt a további, finomabb munkálkodáshoz.

Hogyan zajlik nálad egy elvonulás?

Egyhetes meditációkat tartok. Az első egy-két nap csendes, spontán meditációval telik. Ez a „program kifutása” szakasz. Azért kell, hogy a résztvevők ellazuljanak, kiürítsék

²⁸ skt. *dhyāna*; t. *bsam-gtan*. Meditatív összpontosítás és az ennek megfelelő isteni létállapotok. Erről és az alábbi technikákról bővebben: Szópa 1995.

²⁹ skt. *śamatha*; t. *zhi-gnas*. Elcsitulás. A tudati működés lecsendesítését célzó meditációs gyakorlat.

³⁰ skt. *samādhi*; t. *ting-nge-'dzin*. Elmélyülés, összpontosítás.

³¹ skt. *vipāśyanā*; t. *lhag-mthong*. Közvetlen vagy mély belátás. A *śamathával* együtt a meditáció két fő aspektusát adják.

magukból a hátrahagyott világi pörgést. Ilyenkor mindenfélét lehet csinálni, jönni-menni, ülni, feküdni... akár aludhatsz is, ha úgy jön ki. Viszont beszélni nem szabad, csak én beszélhetek. Mesélek mindenféle csan történeteket, vagy én is hallgatok. Estefelé aztán összejövünk, lehet kérdezni, én meg válaszolok – vagy nem. A továbbiakban a meditáció összeszedettebb. Egy-két órás meditációk váltakoznak félórás-órás sétákkal, kisebb kirándulásokkal, évszaktól is függően. De ebben a szakaszban sem adok a dologhoz konkrét technikákat, hogy „ezt csináld, vagy azt csináld”. Koan-meditációnak is nevezik ezt, mert olyan kérdéseket teszek fel, amelyekre „nincs válasz”, olyan kis történeteket mondok el, amelyek „értelmetlenek” a hétköznapi, megszokott gondolkodás felől megközelítve.

A dolog lényege az, hogy nem szabad elméleteket gyártani a történetek megértéséhez, nem szabad *keresni* a válaszokat, felpörgetni magad. Eredménye pedig, hogy széttöröd a koncepciókat, széttöröd a tudatodnak minden „állapotát”, azaz nem hagyod sehol sem megállapodni. „Bármi jöjjön is”, bármilyen kép, fogalom, érzés, gondolat, azt szétnyomod, széttöröd – így nem marad semmi, amin a tudatod megtámaszkodhatna, ahová „le-tehetnéd”, rögzíthetnéd a tudatodat, amihez képest meghatározhatnád magadat.

Míndez ülve vagy sétálva történik, és igen fárasztó, ezért kell időről-időre pihenőket tartani.

Ez egy igen hatékony módszer, nagyon erős, mély élmények tudnak kijönni, teljesen fel tudja borítani a tudatot.

Közben figyeled az embereket?

Vagy igen, vagy nem, ahogy kedvem van. Hagyományosan ez egy botos módszer: a mester időnként, váratlanul ráüt a földre. Volt rá példa, hogy a mesterem egyszerre kétszáz embernek tartott ilyen meditációt, egyébként húsz-harminc résztvevővel zajlanak ezek. Nálam nyolcan-kilencen szoktak lenni, és persze mindig van, aki előbb elmegy, mert nem tudja magát egy teljes hétre kivonni a hétköznapi életéből. Az már eleve egy próbatétel, hogy ezt megoldja az ember.

Megvilágosodás

Mifélek azok az élmények, amelyek ilyen meditációs gyakorlatok alkalmával megtapasztalhatók? Mit jelent az, hogy „felborul a tudat”? Egy-egy ilyen élmény tekinthető „helyi értékű” megvilágosodásnak? Micsoda tulajdonképpen a megvilágosodás? Bár fogalmilag aligha határozható meg, azért kísérreljünk meg valamit mondani róla, ha másképp nem megy, kizárásos alapon, vagyis azt mondjuk meg, mi az, ami nem megvilágosodás.

Valóban, a megvilágosodás természete legfeljebb csak körülírható. Maga a jelenség túl van a korlátokon – de értelmezése és alkalmazása belül van a korlátokon.

Először is: A megvilágosodás nem okból következő okozat. Túl van az oksági viszonyokon. Egyszeri, megismételhetetlen történés. Úgy is mondhatnánk, hogy „hiba a rendszerben”. A rendszer a szanszára³²; a hiba a megvilágosodás.

Úgy tűnik, ez egy „működőképes hiba”.

A megvilágosodott állapotot alig valami választja el az örülettől. Csakhogy míg az örület olyan változás, amittől a rendszer nem működik jól, addig a megvilágosodás olyan, amelyetől jobban fog működni. Az, hogy valaki megvilágosodott, nem azt jelenti, hogy teljesen szétdúlta a tudatát. Sok szintje van.

Továbbá nagyon fontos ismérve a megvilágosodásnak, hogy lavinaszerű változást indít el, nem csak az egyénben, hanem környezetére is hatással van.

Az is fontos, hogy ez egy visszafordíthatatlan folyamat. Megismételhetetlensége azt is jelenti, hogy ha egyszer megtörtént, „nem múlik el”.

Hogyan értelmezzük, amikor „megtörténik”? Mitől függ ez?

Amikor ez megtörténik az emberrel, megpróbálja értelmezni valahogyan. Az adott kultúrkörnek és saját elméleti szintjének, képzettségének megfelelően fogja értelmezni. Számára ez egy *működő* dolog lesz, valami megfoghatatlan erő, aminek értelmezése az adott kultúrkörből jön. Ezért az illető úgy fogja kamatoztatni ezt a dolgot, úgy fogja viszszaadni, használni ennek az erejét, ahogyan szocializálódott, amilyen koncepciók, világszemlélet mentén kondicionálódott.

Jól példázza ennek a jelenségnek a sajátos jellegét, energiaszerű mivoltát az, hogy sokan azt tapasztalják: egy bizonyos mantra vagy vizualizáció, vagy más technika remekül működik a mester mellett. Teljesen világi emberek is a nagy lámák közelében általában remekül érzik magukat. Nem csinálnak semmi különöset, csak jönnek-mennek, együtt vannak vele. Aztán, amikor elválnak a mestertől, hirtelen elmúlik ez a feldobottság, nem működik a mantra, a vizualizáció.

Ebből is látható, hogy ezek csak egyfajta keretként, fogódzóként szolgálnak, de nem magában a mantrában van az az energia, és így tovább. Hasonlóképpen csak keret a szerzetesi szabályzat is. A mestered azt mondja, hogy „legyél szerzetes, csináld ezt és ezt, és olyan szintre jutsz, mint én”. Ekkor a szerzetesi létmód olyan, mint a mantra. Önmagában erőt tulajdonítunk neki, pedig csak a mester ereje plántálódik bele, és tulajdonképpen azt használod.

Úgy is lehetne szemléltetni, hogy olyanok ezek a külsődleges támaszok, mint az antenna: rajta keresztül összekötöd magad azzal az energiával, amit a mestered megvilágosodása jelent. Ezek persze csak hasonlatok, de talán alkalmasak arra, hogy megértsük, ha az ilyesmi nem a te megélése, hanem a mesteredtől jövő erőt „használod”, akkor mű-

³² skt. *saṃsāra*, t. 'khor-ba; létkörforgás, létörvény. Az újjászületések körforgása, amelyet a tettek ereje (karma) tart mozgásban, végső oka pedig a nem-tudás, a téves gondolkodás.

ködhet ugyan, tovább is adhatod, de ahogy egyre tovább és tovább adódik, ez egyfajta lecsapolódás, és végül el tud halni ez az energia.

Sokan erősen függenek a mesteriüktől. Ha azonban valami miatt elbizonytalanodnak, megrendül a mesterbe vetett bizalmuk, otthagyják, ám megrémülnek, hogy most mi lesz, és nyomban keresni kezdenek valaki mást.

Igen, van ilyen, ez a „spirituális vámpírság”. Sok ember a mester közelében érzi, hogy valami rendkívüli történik velem, ezért folyton egy mester közelében kell lennie.

Pedig önmagukban is fellelhetnék ezt az erőt? Vagy teljesen egyedül nem menne, s a mesterre mint „katalizátorra” van szükség?

Igazában kettejükből jön ez az energia; valóban, a mester egyfajta katalizátor: ha nincs, nem indul be ez a folyamat. Vagy nagyon sok szerencsés körülménynek kell egybeesnie, hogy beindulhasson. Mindenesre a mester-tanítvány kapcsolatnak kétségtelenül van egy ilyen addiktív része: a tanítvány „hozzászokik” a mesteréhez, komoly érzelmi függésbe kerül tőle. A tibeti buddhizmus kicsit buzdít is erre, hogy sose szakadj el a mesteredtől. Így sokan mesterfüggővé, áldásfüggővé válnak. Marpa utolsó találkozásukkor, amikor Milarépa szomorú volt, azt mondta tanítványának: „Ha az apa nem hal meg, a fiú nem nő föl.”

Szóval kell a mester – mint külső segítség, de egy idő múlva hátránnyá válik: akadályoz, ha túlságosan függeni kezdesz tőle. Ekkor el kell vágni ezt a függést.

Viszont a tibeti hagyomány azt mondja, nem kell elvágni, ennek így kell lennie. Az egész tulku-rendszer erre épül: meghalt a mester, de nem baj, újra jön majd, és itt is van, három éves, nem tud semmit, de leborulsz előtte. Így alakult, Tibet elzárt világ, kicsit leegyszerűsödött a dolog.

Gyakorlás, mester, hagyomány

Térjünk még vissza a megvilágosodásra. Azt mondod, ez egyszeri, egyedi, megismételhetetlen és megfordíthatatlan történés, következménye egyfajta „energiaként” van jelen a megvilágosodott személyben, amely a környezetére is kihat. Ha így van, akkor hogyan értelmezhető a gyakorlás szerepe ennek elérésében? Mi a gyakorlás tulajdonképpen, ha lehántjuk róla a külsődleges sallangokat, azokat a héjakat, amelyek az adott kulturális közegben rakódnak rá sok-sok évszázad alatt?

Amit a megvilágosodásról mondtunk, az a tudat természetére is alkalmazható. A tudat működése egyedi, egyéni, és abban az értelemben egyszeri és megismételhetetlen, hogy a tudatosságpillanatok a maguk egyediségében megismételhetetlenek. Így aztán a tudat működésének kiterjesztése, azaz lehetőségeinek megismerése és alkalmazása nem érhető el valami általános, mindenki számára egyként üdvös módszerrel. Nincs egyetlen út, va-

lami határozott „így és így”. Ha elindulsz egy úton, azon többé nem lehet újra végigmen-
ni. A csan úgy mondja ezt, hogy „Aki kinyitott egy kaput, az be is csukta azt.”

Amint elkezd kialakulni benned a meggyőződés, hogy ezt így és így kell csinálni, az
nyomban előítéletté válik, konceptuális, fogalmi-elvi rendszerré lesz – amelyen aztán
nem tudsz majd áttörni.

A sorozatszerűség, a dolgok ok-következmény láncolatokban való egymásra követke-
zése a szanszárikus lét sajátja. A megszabadulás épp az effajta kötöttségek kioldását
jelenti. Ebből következően a gyakorlás sem lehet sorozatszerű, vagyis nem tervezhető
meg oly módon, hogy „ezt csináld először, aztán azt, majd pedig szükségszerűen megvi-
lágosodsz”. Ez nem így megy. A gyakorlás mindezek miatt csupán próbálgatás, közelít-
getés. Ha van már valami tapasztalatod, akkor érzed, hogy itt érdemes tovább keresgél-
ni. Előbb-utóbb valami beugrik, ha az ember kitartóan és koncepcióktól, elvárásoktól mente-
sen, „görcsölés” nélkül gyakorol.

Mindezek miatt a mester dolga nem az, hogy a saját szintjére juttassa a tanítványát.
Azt mondják: „Amíg a megéledés egyezik a mesteredével, addig semmit sem csináltál,
addig csupán a mestered álmában vagy.”

Akkor lépsz tehát túl a mestereden, amikor már nem agyalsz azon, mit is tanított ne-
ked, amikor a kérdésekre spontán válaszolsz, belső erő hajt, zsigerből leszel úrrá a prob-
lémákon.

*Ha a gyakorlás ennyire belső, jó esetben spontán és egyedi folyamat, és ha végső soron a megvi-
lágosodás „hétköznapi” tapasztalat, abban az értelemben, hogy csak keresgél-
ni kell, s egyszerűen csak rátalálunk, akkor hogyan lehet ebben a keresgélésben segítségünkre egy külső személy? Mi-
lyen a jó mester?*

A mesternek nagyon fontos szerepe van: Egyrészt visszajelzi a te tapasztalataidat, mert
ő már megélte, másrészt a kereséshez magához dinamikát, lendületet ad. A jó mester *nem*
a gyakorlás *célját* határozza meg. Az a dolga, hogy megmutassa, melyek azok a vonatkoz-
tatási pontok, amelyekről el kell szakadnod, melyek azok a keretek, amelyekből ki kell
lépned. El kell indítson – anélkül, hogy valamit adna. El kell bizonytalanítson – ugyanak-
kor lendületet kell adjon a kereséshez, az elinduláshoz. Ha tudod, mit keresel, már bezár-
tad magad előtt a kaput. A mester kinyitja, és „kilök”.

Ha felül tudod múlni az addigi fixációs pontjaidat, vonatkoztatási kereteidet, akkor
olyasmit tapasztalsz, ami más, mint bármi azelőtt.

A csan történetek is ezt az elbizonytalanítást célozzák, a meglévő gondolkodási kere-
tek széthasogatását: kicsavarnak a tanítványból valamit. Az összeveti saját megszokott,
reflexszerű válaszait a történet kínálta lehetőségekkel – és nem tudja hová tenni őket.

Buddha dinamikus szemlélettel tanított. Ez az jelenti, hogy tulajdonképpen nem volt
egy konkrét tanítása, mindenkihez másképp fordult. Amikor például olyanokhoz beszélt,
akik a jógát gyakorolták, akkor – bár maga is járatos volt a jógában és jól ismerte a jóga
szakkifejezéseit, szándékosan kerülte azokat, és hallgatóságának tapasztalatait az általuk

megszokott keretekből kiemelve értelmezte. Vagyis támaszkodott arra, amilyen helyzetben ők éppen voltak, de abból kilendítette őket. Nem valami számukra teljesen újjal próbálkozott, csupán újraértelmezte tapasztalataikat, s így meg tudta mutatni, hogy számukra is elérhető az, amit ő maga már megvalósított.

Ha az egyén belső lehetőségei egy jó mester mellett így kibontakoztathatók, akkor mi szükség van egy tágabb közösségre a gyakorláshoz, a megvilágosodás eléréséhez? Mi a szerepe ebben a hagyománynak?

Ami a konkrét módszereket illeti: nem szabad elfelejteni, hogy az egyes tanítómesterek által alkalmazott módszerek mindig beágyazódnak valamiképpen az adott társadalmi-szellemi közegbe. A koan-módszer esetében is: ezek mögött a történetek mögött ott van egy szellemi háttér, amire sokszor nem utalnak, de tudnak róla azok, akik alkalmazzák. A macska kettévágásáról szóló történet például az öt pokolra juttató bűn közül a közösségen belüli viszálykeltésre utal. (Ennek kapcsán érdemes hangsúlyozni, hogy a szabályok általában fontosak, de jó, ha szem előtt tartjuk: nem az egyénnek van rájuk szüksége, hanem a közösségnek. Veszélye azonban, hogy a közösség túlterjeszkedik, és ez az egyén rovására megy.)

Tehát ha egy módszert az eredeti szellemi közegéből kiszakítva alkalmaznak, ez igen kockázatos lehet. Ha jól értem, nem lehet mechanisztikusan, az aktuálisan adott közeg sajátosságait figyelmen kívül hagyva, általános módszerrel tanítani. Buddhát is azért nevezik a „valódi tanítónak” – tökéletes mesternek –, mert tudja, az éppen őt hallgató tanítványoknak hogyan, milyen módon kell átadnia a tapasztalatait. Ezt nevezted dinamikus szemléletnek.

Igen, éppen ez a másik oka annak, hogy itthon, a kezdők számára tartott meditációk során én a csant alkalmazom. Ez ugyanis viszonylag kevésbé „beágyazott” – kulturális értelemben, így relatíve jól kiragadható az eredeti összefüggésrendszeréből, szemben például a tibeti meditációs technikákkal, amelyek túlságosan beágyazottak, s ezért nagyon sokáig tart, hogy azok révén valamire jussunk.

Visszatérve a mester és a hagyomány szerepére: a konkrét módszerektől függetlenül, általánosságban az a mester jelentősége, hogy *értelmezési lehetőségeket* nyújt, mederbe tereleli a gyakorló tapasztalatait. Miután a „kezdő lökést” megadta, és elkezdte gyakorolni, próbálkozni, akkor a mester időről időre visszajelzi, hogy próbálkozásaidat merre érdemes folytatni. Ám ő nem egy izolált személy, hanem a hagyomány erejét hordozza, abban az értelemben, hogy az addig felhalmozódott tapasztalatokat testesíti meg (akárcsak a kínai orvosi esettanulmányok). Az elődei által összegyűjtött tudást, bölcsességet alkalmazza, saját intuíciójára is hagyatkozva. Ez tulajdonképpen a kollektív karma, ami a tanítványt ily módon segíti.

.....

Amikor megvilágosodásról, belátásról, beszélsz, ezt mennyire „zárod be” a buddhizmusba? A világon mindenütt, a különböző kultúrákban vannak-voltak ilyen „megvilágosodott”, környezetiükre rendkívüli hatást gyakorló, korszakalkotó művészek, tudósok, vallásalapítók. Az ő élményeiket mennyiben tekinthetjük megvilágosodásnak, és mennyiben lehet a hagyomány fogalma nélkül értelmezni ezeket?

Ezt kettéválasztanám. Először is: bárki megvilágosodhat, a buddhatermészet kibontakoztatásának esélye ugyanakkora. Másodsor: a megvilágosodás nem valami „egy és végleges” dolog, vagyis nem egy konkrét valami, amit keresünk, és csakis azt az egy valamit kell megtalálnunk. A megvilágosodásnak sok formája és szintje van. Ezért mondjuk azt, hogy inkább tagadólag határozható meg (pl. hogy nem ok-következmény jellegű), illetve a hatása felől „mérhető”. A nagy tudósoknak, művészeknek, bárkinek, aki sok embert tud befolyásolni, biztosan volt valamilyen megvilágosodáshoz hasonló élménye. Ami pedig a hagyomány jelentőségét illeti ebben a vonatkozásban: úgy vélem, egyrészt az adott, sajátos kulturális-spirituális közegükön kívül nem lehetett volna olyan nagy a hatásuk; másrészt elődeik tapasztalata nélkül nem is érhatték volna el, amit így elértek. Lehet, hogy zseni vagy, de ha leülsz és minden előzetes tanulás nélkül, az elődeink által kidolgozott matematikai apparátus és egyebek nélkül próbálkozol, nem tudod „feltalálni” pl. a relativitáselméletet. Ehhez valamilyen mértékben támaszkodnod kell az előtted járók tapasztalataira – akár negatív értelemben, azaz „tanulva az ő hibáikból”.

Vagyis kellenek azok a bizonyos vonatkoztatási pontok, keretek, amelyekből elrugaszkodik az ember, és az a felhalmozott tudás, amely fogódzót nyújt a továbbhaladásban.

Napjainkban a világban többféle folynak olyan kutatások, amelyek azt vizsgálják, milyen agyi folyamatok kísérik a transzcendens élményeket, pontosabban hogy mi történik azzal az élménnyel egyidejűleg az agyban, amit a megtapasztaló személy transzcendenciával való találkozásként ír le. A kiinduló hipotézisek és az eredmények alapján felállított elméletek tehát nem a transzcendencia létét vizsgálják – nem tagadják és nem is állítják azt –, pusztán az agyi történésekre próbálnak következtetni, például abból, hogy mely területeket aktívok ilyenkor. De ez roppant ingoványos terep, az adatok sokféle, akár egymásnak ellentmondó következtetésnek is teret engednek, arról nem beszélve, hogy az előfeltevések keretei is roppant nehezen definiálhatók. Mindenesetre van egy modell, amely következményeit tekintve az általad mondottakra rímel. Eszerint bizonyos extatikus tapasztalatok háttérben (amelyeket pl. egyesülésélményként, isteni jelenlét-érzésként, megvilágosodásként írnak le megélik) mindig egyes agyi területek neuronjainak hirtelen, együttes elektromos kisülése áll. Ezek a területek pedig jellemzően a tudat intuítív, nem-rationális működéséért felelős jobb féltekében zajlanak. Ez egy univerzális, kultúrától független, általános emberi jelenség. Ám önmagában ezt az élményt nem tudatosítjuk, hanem azonnal „értelmezi” azt tudatunk racionalizáló része, amelyet hagyományosan a bal félteke működéséhez kötnek. Az értelmezés fogalmaknak, alakoknak, szimbólumoknak az élményhez társítását jelenti. Ezek megjelenési formája pedig

attól függ, hogy milyen kulturális-szellemi közegben, hagyományokban nevelődött-kondicionálódott az adott személy.³³ Mit gondolsz erről?

Igen, a neurológiai folyamatok, amelyek egy-egy ilyen tapasztalatot kísérik, bizonyára univerzálisak. Gyakorlással ezekre rá lehet erősíteni, egyre spontánabb módon elő lehet hívni ezeket az állapotokat. De az, hogy hogyan *értelmezzük* ezeket az élményeket, valóban függ az előzetes tapasztalatoktól és elvárásoktól. Fontos hangsúlyozni, hogy különbség van az egyszerű élmény és a valós megvilágosodás-élmény között. A mester tudja szétválasztani, hogy melyik a valódi, ami „megtörtént”, és melyik az, ami legfeljebb egy alkalmi tapasztalat, különösebb hatás nélkül. Ahogy mondtam, a megvilágosodás olyan változást hoz létre a tudatodban, az egész tudati struktúrában, ami vissza nem fordítható. A csan mesterem azzal a hasonlattal élt, hogy a megvilágosodás olyan, mint a nanotechnológia: atomi szinten átalakítja, átírja a tudatot meg a genetikai felépítésünket – mondhatjuk ilyen áltudományosan.

Azokban az alkalmi élményekben, amelyek – ahogyan említetted – a neuronok kisülései révén akár műszeresen mérhetőek is, ugyancsak ott van egy sajátos tudatállapot. Ez azonban nem stabil, nem állandósul, nem is eredményez alapvető változást. Ám rávilágít a tudat nem-hétköznapi működési lehetőségeire, ily módon beindít valamit, lendületet ad a továbbiakhoz.

De ezzel az ember sokszor nem tud mit kezdeni. Itt van nagy szerepe a mesternek és a szellemi környezetnek. Ha valaki egyedül gyakorol, és lesz egy ilyen tapasztalata, itt Európában könnyen lehet, hogy azt mondja, találkozott Istennel, egy másik kultúrkörben meg azt mondja, hogy megvilágosodott. Ha az embernek volt egy ilyen megélése, elementáris élménye, onnantól ezt teszi meg az élete alapjává.

Itt Nyugaton meglehetősen esetleges, hogy az efféle alkalmi élményeket, vagy a megrázó, katartikus tapasztalatokat hogyan racionalizáljuk, azaz mihez társítjuk. Többek között azért keletkezik olyan sokféle szekta, azért fanatizálódnak emberek olykor kevésbé magas szintű eszmék mentén, mert nincs egy kvázi egységes, a társadalmi tudatot átható, meghatározó hagyomány.

Így van. Akár Tibetben, akár például Délkelet-Ázsiában, ha nem is él mindenki intenzív vallásos életet, de gyerekkoruktól ott vannak a történetek, legendák a híres bölcsekről, szerzetesekről, Buddháról, mesterekről, harcosokról: hogyan éltek, milyen csodákat tettek, hogyan tanítottak. Ezeket könnyű reaktiválni, könnyű beilleszteni ebbe a keretbe a szokatlan tapasztalatokat.

Ezek az élmények tehát, ahogy erről korábban beszéltünk, konkrét erőket, energiákat tudnak mozgósítani. Ezt az erőt szinte bármire lehet használni. Sok mester arra használta, hogy fenntartsa a többé-kevésbé korrumpált szerzetesi rendszert... De ez alapvetően jó: mindig voltak mesterek, akik energiáikat a hagyomány fenntartására „forgatták vissza”, mert

³³ Bővebben a témával kapcsolatos vizsgálatokról, modellekről és kérdésekről: Szendi 2008

azt, amit elértek, az adott hagyományból, közösségből eredeztették. Ezért tudott ez a rendszer a mai napig elevenen fennmaradni. A hagyomány tehát egyrészt egyfajta kollektív bölcsességet hordoz, amely segít a „keresgélésben” és hátteret nyújt a megtapasztalt élmények értelmezéséhez, másrészt pedig kijelöli azokat a kereteket, amelyek *meghaladása* a megvilágosodás feltétele.

Ha muszáj meghatároznod valami világi kategóriával magadat, mit mondasz?

Nem szeretem definiálni magam... Ha mindenképpen kellene, akkor a Mesterem szavaival: koncepció-mentes dzogcsen jögi, azaz dzogcsen gyakorló. Tibetiül: drodrel dzogcsin nalgyorpa³⁴.

Ebben legalább három fontos elemet találunk: a fogalmiságtól mentes megközelítést; a dzogcsent, azaz a tudat eredendően tökéletes mivoltát tételező és ahhoz áttörni segítő szemléletet; valamint a gyakorlatközpontúságot. Ám tudom, hogy a dzogcsen-szövegek milyen sokféle aspektusból magyarázzák, illusztrálják mindezt, s mennyire árnyalt tanításrendszer bontható ki ebből a három alapgondolatból. A végső tanács azonban, ami mindebből leszűrődik, az, hogy hagyjunk el mindenféle rendszert, a koncepciókat-fogalmakat, és hagyatkozzunk tudatunk spontán működésére. De ezek is csak szavak... Te meg tudod határozni a dzogcsen lényegét?

Nem vagyok biztos benne, hogy meg kéne határozni... Aki érdeklődik iránta, az úgyis utánanéz, és általában jobb valamiről tudni, hogy nem tudjuk, mint azt hinni, hogy tudjuk, miközben valójában fogalmunk sincs róla. A dzogcsen az, amit nem érdemes meghatározni, de ha mégis meghatároznád, akkor elvesztené minden jelentőségét.

Irodalom

- Butön Rincsendrub 1999. *Buddha élete*. (ford. és jegyz. Tóth Erzsébet) Budapest: Orientalisztikai Munkaközösség – Balassi Kiadó
- Csatlós Péter 2006. „Szikkim korai története 1.” Budapest: Keréknyomok 1(1): 61-91.
- Gunther, H. V. 1999. *The Life and Teaching of Naropa*. Massachusetts: Shambala Editions.
- Nagy Zoltán 2008. *A tibeti gyógyászat*. Budapest: Trajan Könyvesműhely.
- Namkhai Norbu, Chögyal 2008. *A kristály és a fény útja/ Szútra, tantra és dzogcsen*. (ed. Shane, J.) Budapest: Magyarországi Dzogcsen Közösség
- Sabkar Lama 2008. *A Garuda röpte*. (Agócs T., Tóth Zs., Berhidai T. ford.) Budapest: TKBF
- Szendi Gábor 2008. *Isten az agyban*. Budapest: Jaffa Kiadó
- Szöpa, L. 1995. *Tibeti buddhizmus első kézből I*. (Agócs T., Szegedi M. ford.) Budapest: Tibet Társaság

³⁴t. spros-bral rdzogs-chen rnal-'byor-pa