



# A Nagy Pecsét

## Határtalan tér és öröm

A Gyémánt Út buddhizmus  
mahámudra látásmódja



**Láma Ole Nydahl**

## **A Nagy Pecsét**

**A Gyémánt Út buddhizmus  
mahámudra-látásmódja**

**2006**

**ISBN 963060594-5**

**Fordítás alapjául szolgáló kiadás:**

**Lama Ole Nydahl  
The Great Seal  
2004, San Francisco**

**Fordította:**

**Csöndes Áron**

## **TARTALOM**

**Ajánlás**

**Köszönetnyilvánítás**

**Előszó**

**Bevezető**

**Első versszak**

**Második versszak**

**Harmadik versszak**

**Negyedik versszak**

**Ötödik versszak**

**Hatodik versszak**

**Hetedik versszak**

**Nyolcadik versszak**

**Kilencedik versszak**

**Tizedik versszak**

**Tizenegyedik versszak**

**Tizenkettedik versszak**

**Tizenharmadik versszak**

**Tizenegyedik versszak**

**Tizenötödik versszak**

**Tizenhatodik versszak**

**Tizenhetedik versszak**

**Tizennyolcadik versszak**

**Tizenkilencedik versszak**

**Husadik versszak**

**Huszonegyedik versszak**

**Huszonkettedik versszak**

**Huszonharmadik versszak**

**Huszonnegyedik versszak**

**Huszonötödik versszak**

**Függelék**

**Fogalommagyarázat**

**Magyar Gyémánt Út buddhista központok**

## Ajánlás

Karmapa kívánságainak e magyarázatát azoknak a tanult, önálló embereknek ajánlom, akik sokszínű aktivitásukat és tapasztalataikat a megvilágosodás felé vezető úttá kívánják alakítani, és akiknek a száma manapság egyre nő.

## Köszönetnyilvánítás



Legmélyebb hálával tartozunk Rangdzsung Rigpe Dordzsének, a 16. Karmapának. Tőle kaptuk meg a Nagy Pecsét-átadást feleségemmel, Hannah-val Dániában, Franciaországban, Szikkimben és az Egyesült Államokban. Külön köszönet azoknak a barátainknak, akik segítségünkre voltak a könyv elkészítésében.

## Előszó

Kedves Barátaim!

A 3. Karmapa mahamudra- vagy Nagy Pecsét-kívánságainak e második, jelentősen bővített magyarázata egy új korszak hajnalát jelzi. A vonat-, autó- és repülőutak alatt, továbbá a rövid elvonulások alkalmával újra és újra lendületet kapva, több évbe telt, mire elnyerte végleges formáját. Ennek alighanem így kellett lennie. A versszakok a fogalmak szintjét meghaladva a tudat minden aspektusát felölelik. Az olvasó látásmódjának gazdagítása sokkal fontosabb néhány új szakszó ismertetésénél. A motivációnkkal kapcsolatos megvilágosodott kifejezések nem egykönnyen adják meg magukat a merev fogalmazásnak.

Ahhoz, hogy az eredeti mű elkészülte után hétszáz évvel egy teljesen más világban is gördülékeny magyarázat születhessen, szükség volt híres karma kagyü lámák tanításainak felidézésére, a vonal áldására, melyben feleségemmel, Hannah-val közösen részesültünk a Himalájában, Caty Hartung tiszta tudatára, és a saját meditációimra, melyeket 1969 óta a 16. és 17. Karmapa áldása kísér.

A cél az, hogy a Nagy Pecsét abszolút tapasztalata állandóan új összefüggésben kerüljön átadásra, miközben megmarad a szükséges tér az egyéni megértés számára is. A könyv nem újabb fogalmak nehéz csomagjával kíván terhelni, hanem azt szeretné elérni, hogy bizonyosságra leljünk a dolgok jelentését és a mindenkinben ott rejlő lehetőségeket illetően.

Mivel a nemtudás várát minden oldalról támadni kell, az egyes versszakok megközelítése más és más. Minden hozzájuk fűzött magyarázat gyakorlati jellegű, és minden kijelentés közvetlenül ellenőrizhető. Időszerű, kritikus, sőt politikai észrevételeim segítenek ennek a közvetlenül a tudat természetére mutató, időtlen szövegnek a megértésében. A 16. Karmapa kifejezett kívánsága volt, hogy mindig maradjunk életközeliak. Karmapa a hetvenes és a kora nyolcvanas években Európában és Észak-Amerikában tett három látogatása – és az általa felhatalmazott tanítványok munkája – nyitotta meg elsőként a Nyugatot az ő Nagy Pecsét-látásmódja felé. Ezek a megvilágosodott meglátások nem változó, mégis dinamikus képek sorát hozzák létre, az első és utolsó versszakok pedig a szükséges fogalmi háttérrel nyújtják ahhoz, hogy befogadhassuk Karmapa Nagy Pecsét-tapasztalatát. Aki nem képes szívárvánnyá válni a könyv egyszeri elolvasása után, azt jó, ha az utolsó versszakok motiválják az életben, és tervbe vesz további próbálkozásokat.

A leghasznosabb, ha nem egy ültünkben olvassuk el, hanem fokozatosan, versszakonként, hogy amit megértettünk, leülepedhessen bennünk, és a mű által közvetített időtlen értékekből a legtöbbet meríthessük.

A Nagy Pecsét-kívánságok a Karmapák tudatosságának áramlatát adják át. Miután Nyugaton megjelent a karma kagyü hagyomány, a tudatosságnak – a Nagy Pecsét által elérhető – ezen abszolút szintjei váltak a hatványozottan növekvő számú nyugati megvalósító hön áhított céljává.

A *maha* nagyot jelent, a *mudra* jelet vagy pecsétet, maga a szó pedig a történelmi Buddha egy ígéretéből származik, melyet legközelebbi tanítványainak tett 2500 évvel ezelőtt: „Ennél magasabb szintű tanításokat ne keressetek, mivel ilyenek nem léteznek!”



Az író és műzsája, amint éppen tapasztalati úton vizsgálják meg a szöveg egyes megállapításait.

(Százméteres bungee-ugrás a svájci Axalpban)

Tudatosan kerültem a tradicionális magyarázatok használatát, hogy a könyv időszerű legyen, és frissnek hasson. Ezért a klasszikus összefoglalás a függelékbe került. Ha bármilyen különbség fedezhető fel az én látásmódom és egy hiteles magyarázat között, akkor természetesen az utóbbi helyes.

Olvassátok és élvezzétek!

*Tomek, Caty, Hannah és Láma Ole.*

Tomek, Caty, Hannah és Láma Ole



## Bevezető

A külső és belső világ bármilyen vizsgálata a tudathoz vezet el. Csak a tudat van állandóan és valóban jelen, ám nem úgy, mint valami anyagi, valami megfogható. A tudatosság olyan, mint a tér, nem változó és időtlen, míg az általa tapasztaltak – a külső jelenségek és a belső állapotok – feltételekhez kötöttek, jönnek és mennek. Egyedül a tapasztaló van mindig és mindenhol jelen.

Buddha azért tanította a Nagy Pecsétet (szanszkritul: mahámudra, tibetiül: csakcsen), hogy felszínre hozza a tudatban rejlő összes lehetőséget, és mintegy pecsétjét helyezze annak megvilágosodott természetére. Aki a tükör ragyogásában időzik, miközben élvezi annak képeit, aki a hullámok játéka alatt felismeri az óceán elpusztíthatatlanságát, elérte ezt a célt.

Az odavezető út a belső gazdagság egyre intenzívebb megtapasztalása – s egyben azé a gyönyöré, mely a megvilágosodáskor válik állandóvá. Rövid és kevésbé erőteljes formákban már azokban a pillanatokban is megnyilvánul, amikor a szokások és elvárások nem kötik le a tudatot. Erejéből kaphatnak némi ízelítőt azok is, akik nem meditálnak: az ejtőernyő kinyílása előtti szabadesés közben, gyors motoron száguldván, és (remélhetőleg) mindenki találkozott már vele szeretkezéskor. Megvillan egy pillanatra tüsszentéskor, örömteli aha-érzésként jelenik meg egy friss és mély benyomást keltő felismerés pillanatában, vagy amikor mások örömeiben és jótetteiben osztozunk. Mindazonáltal a meditáció a lényegretörő és tudományos módja annak, ahogyan ezt az állapotot állandóvá tehetjük. Különösen a tibeti buddhizmus három régi, vörös sapkás iskolája, melyek a Gyémánt Út látásmódjára és átalakító erejére helyezik a hangsúlyt, képes arra, hogy az ilyen pillanatokból tartós tapasztalatot kovácsoljon. Csupán egy rövid találkozás a Nagy Pecsét állapotának tapasztalójával elindíthatja az éretté válás folyamatát, de a leghatékonyabb módszer a vele való közeli barátság, vagy a csoportjaiban való együttműködés. A meditációban és az életben azután egyre inkább tapasztalni fogjuk a jelenségekkel való örömteli egységet, mígnem a szenvedést és a frusztrációkat már egyértelműen szükségtelennek és értelmetlennek találjuk.

A Buddha halála óta eltelt 2500 évben a felismerést és a motivációt tükröző olyan kijelentések, mint „A tér öröm”, „Minden, ami történik, a tudat szabad játéka”, „Lássuk meg mindenkiben a benne rejlő buddhát”, „Tested és beszéded használhatod arra, hogy kibontakoztasd a lényekben rejlő erőt”, és „Mivel minden tudat, akár hangosan nevezhetünk is” a buddhista megvalósítók<sup>1</sup> határtalan szellemi gazdagságát jelzik. Ezek a kijelentések a Nagy Pecsét céljára és útjára mutatnak rá, melynek gyakorlati módszerei lehetővé teszik az önálló emberek számára, hogy másokon is segítsenek. Miközben kikerüljük az intellektuális és az érzelmi csapdákat, az eredményül kapott felismerések megerősítik, hogy az, ami relatív (az út) és az, ami abszolút (a cél) lényegét tekintve egyaránt örömteli. A mai spirituális piac kínálatában szereplő, gyakran moralizáló vagy felületes ajánlatok között az ilyen tanítások egyre vonzóbbnak bizonyulnak.

A megvilágosodás a lényekben rejlő kvalitások és képességek teljes kibontakozása, ideértve a nélkülözhetetlen racionális gondolkodás képességét is. A lépések, melyek ehhez az állapothoz vezetnek, nem lehetnek a valóságtól elrugaszkodottak vagy érthetetlenek – hétszáz éve a 3. Karmapa tisztában volt ezzel. Nem elegendő, ha a huszonöt, pszichológiailag hatásos versszak művészi erejében lubickolunk, vagy számtalanszor elismételjük őket. Kritikus elemzés nélkül több jelentésréteg túl lassan fog csak feltárulni előttünk. Ezért néha olyan

---

<sup>1</sup> Megvalósító (szkt. jógí): olyan meditáló, aki felismerte a tudat természetét

magyarázatok mellett döntöttem, melyek felnyitják az emberek szemét és provokatívnak hatnak egy olyan világ számára, mely igyekszik a boldog tudatlanság állapotában maradva távol tartani magát a durva tényektől. Az így kialakult kritikus szemlélet hatására jobban megértjük a szöveget, amely ilyenformán alapos áttekintést ad a világról, és képessé tesz bennünket arra, hogy a hétköznapi helyzeteket kezelni tudjuk.

A buddhizmusban minden fejlődés azzal veszi kezdetét, hogy kritikusan megvizsgáljuk a jelenlegi helyzetünket. Ez lehetővé teszi, hogy megingathatatlan módon megértsük egyfelől azt, hogy a mostani pillanat páratlanul értékes és hihetetlenül ritkán összeálló feltételeket nyújt, másfelől pedig azt, hogy valójában képesek vagyunk tudatosan a megszabadulás és a megvilágosodás felé kormányozni az életünket. Ezeket a felismeréseket hívjuk a *négy alapgondolatnak*.

Először azt kell megértenünk, hogy a világon csak nagyon kevés embernek van esélye arra, hogy tanultan, szabadon és a megfelelő adottságok birtokában találkozhasson Buddha tanításainak teljes tárházával, és nekik is csupán a töredékük él ezzel a lehetőséggel.

Másodszor, minden külső és belső dolog mulandóságát szükségszerű felismernünk. Bármelyik pillanatban meghalhatunk, és csak a tudat tértudatossága van mindig és mindenhol jelen. Ennélfogva a tudat válik a legfontosabbá, és belátjuk, hogy miért is érdemes itt és most gyakorolni.

Harmadszor az ok-okozat (*szkr.* karma, *tib.* lé) kerül megfigyelésünk középpontjába. A lények gondolataikkal, szavaikkal és tetteikkel minden pillanatban jövőjük magjait ültetik el. Mivel a következmények ugyanolyan érzelmi színezettel bírnak, mint maguk az okok, nagyon oda kell figyelniük.

Végül felismerjük, hogy a közös fejlődés bölcs dolog. Egyre nyilvánvalóbbá válik számunkra, hogy minden lény átmeneti jellegű boldogságra törekszik, miközben megpróbálja magát távol tartani a szenvedéstől. A megvilágosodás azonban olyan felülmúlhatatlan boldogság, ami nem tűnik tova, nem múlik el. Súlyos hiba lenne lustaságból vagy a képzelőerő hiánya miatt a tudatot elzárni önmaga leggazdagabb lehetőségeitől. Aki megragad egy fogalmi szinten, ahol saját testével és tulajdonaival azonosítja magát, az abszolút szinten nem képes másokon segíteni, és kevés vigaszra lel, amikor eléri az öregség, a betegség, a halál és a veszteség.

A négy gondolat arra készíti bennünket, hogy megbízható értékeket keressünk. Csak a tér elpusztíthatatlan, csak a tér van jelen mindig és mindenhol. Bár az éretlen emberek a teret gyakran tévesen semminek értelmezik, vagy valami hiányaként gondolnak rá, az korántsem egy üres fekete lyuk. Sokkal inkább olyan, mint egy tartály, ami tartalmaz, kapcsolatot teremt, s lehetővé teszi a lények létezését és minden történést. Lényegisége a közvetlen intuitív felismerés, természete a játékos öröm, kifejeződése pedig a lények javát szolgáló aktív együttérzés. Békét adó, gazdagító, elkápráztató és erőteljesen védelmező módon nyilvánul meg. Minden politikai korrektséget mellőzve, arra törekszik, hogy maradandóan hasznára legyen a különböző kultúráknak és lényeknek.

Az oly sokak által komolyan vett zavaró érzelmek átalakulnak a megvilágosodáshoz vezető úton: tükörszerű, azonosságot láttató, megkülönböztető, tapasztalati és mindent átható bölcsességgé<sup>2</sup>. Mivel Buddha (*tib.* szangye) megtestesíti ezeket a szinteket, aktivitásokat és kvalitásokat, az ő állapota az első és az abszolút menedék.

A második páratlanul értékes menedéket azok a módszerek képezik, melyek elvezetik a lényeket ehhez az állapothoz. Buddha tanításai (*szkr.* dharma, *tib.* csö) 84 ezer módszert

---

<sup>2</sup> Lásd, Ole Nydahl: Ahogy a dolgok vannak



tartalmaznak, és 108 hüvelyk vastagságú könyvet töltenek meg, lehetővé téve, hogy a kívánt sebességgel fejlődjünk.

A harmadik menedéket barátaink jelentik az úton (*szkr.* szangha, *tib.* gendün), különösen azok, akik az életet egy álomnak látják, és erősen törekszenek arra, hogy mások javára válhassanak – őket hívjuk *bóddhiszattváknak*. Mindegyik Gyémánt Út buddhista központban bizonyosan található olyan nagyszerű nők és férfiak, akik ezen a szinten állnak.

Ha a rendkívül gyors Gyémánt Utat szeretnénk alkalmazni, akkor szükség van egy negyedik menedékre is, amely magában egyesíti az előző hármat, és az életben hozzáférhetővé teszi őket. Ő a tanító, akit régebben szanszkritul gurunak, tibetiül pedig lámának neveztek. Annak érdekében, hogy elkerülje a zűrzavart és a szóbeszédet, három lehetősége van: szerzetesként (vagy apácaként) kolostorban kell élnie, világi személyként kell tevékenykednie, vagy pedig egy megvalósító megvilágosodott látásmódjával szükséges rendelkeznie. Meg kell tartania a külső fogadalmait, a belső ígéreteit, és a személyes kötelekeit, továbbá szükséges, hogy élettapasztalata legyen, és jelentőségteljes módon képviselje Buddha testét, beszédét és tudatát. A Gyémánt Úton különösen fontos, hogy képes legyen bizalmat ébresztetni, vagyis áldást adni. Rendelkeznie kell a formákkal dolgozó és formanélküli utak különleges módszereinek – a jidammeditációk, mélylégzés gyakorlatok, a Nagy Pecsét vagy Nagy Teljesség tanítások – terén szerzett tapasztalattal és ezek hiteles átadásával. Ezenfelül a megvilágosodott védelmezők erőtere kell, hogy körülvegye. Ez a tanítványaira is ki fog terjedni, és minden tapasztalatukat egy-egy lépéssé alakítja az úton.

A lámát, a jidamokat és a bölcsességvédelmezőket a *megvalósítás három gyökerének* is nevezik. A láma áldást ad: bizonyosságot abban, hogy nagy célokat valósíthatunk meg, és hogy mindennek értelme van. A jidamoktól spirituális erőket kapunk, míg a bölcsességvédelmezők a cselekvéshez szükséges erő forrásai. Bár néha külön-külön említik őket, máskor pedig együtt mint láma, e három aspektus nélkülözhetetlen a Gyémánt Úton való fejlődéshez.

1992 előtt, azt megelőzően, hogy a többnyire független karma kagyü iskola megannyi tibeti méltósága fejest ugrott volna a kommunista Kína által állított mézesbödönbe, még megkülönböztettünk magas szintű és hétköznapi tanítókat. Mostanra ennek vége, ugyanis az ebből fakadó botrány arra kényszerítette a vonalat, hogy fejlett nyugati Gyémánt Út átadássá alakuljon át. Így most mindenkinek vennie kell a fáradságot, hogy tanítóit kulturális csomagolás és egzotikus smink nélkül képzelje el. A tanítványoknak maguknak kell eldönteniük, hogy azok a lámák, akikben megbíznak, azt teszik-e, amit mondanak, és hogy példájukat használni tudják-e a saját életükben. Mivel a szerzetesi ruha és a szertartások sokat veszítettek varázsukból, ma az emberek már azt mérlegelik, hogy egy adott tanító milyen gyakorlati hasznot hozhat számukra. Tisztában vannak azzal, hogy olyat nem adhat, amit nem tud, ezért ellenőrzik, hogy bízhatnak-e benne, vagy egyszerűen csak rokonszenvesnek találják, és tetszenek nekik a magyarázatai.

A Kis Út (hinajána vagy déli buddhizmus) vagy a *Rend öregjeinek tanítása* – mely a théraváda szó szerinti fordítása – esetében a legtöbben azért vesznek menedéket, hogy megszüntessék, vagy mérsékeljék saját szenvedésüket. Mindazonáltal e tett jelentősége óriási mértékben megnő, ha rendelkezünk a Nagy Út (mahájána vagy északi buddhizmus) motivációjával: azért szeretnénk gyorsan fejlődni, hogy mások javára válhassunk. Mivel ez az erős kívánság hajt bennünket, különleges tulajdonságok jelennek meg, és nekiláthatunk, hogy a kibontakozó együttérzést és a bölcsességet egyensúlyba hozzuk. Erről a szintről már megközelíthetjük a Gyémánt Út rendkívüli módszereit és látásmódját.

Értékrendünk fentebb vázolt átalakítása a feltételekhez kötöttől és relatívtól az abszolút és időtlen szintjére a második szükséges lépés a Buddha által tanított úton: egy valódi menedék biztosítja a tudat jövőbeni fejlődését, és ettől kezdve erre a szilárd alapra építkezünk.

Ha egyértelművé vált számunkra, hogy a Gyémánt Úthoz vonzódunk, két megközelítés lehetséges. Egyesek képesek mozgósítani azt a rengeteg időt és energiát, ami ahhoz szükséges, hogy közvetlenül belevágjanak a *négy alapgyakorlatba*, vagyis a *ngöndróba*<sup>3</sup>. Mások inkább a helyi központba járnak, szakítanak egy kis időt a meditációra, egyre inkább magukévá teszik a buddhista látásmódot, és beillesztenek egy-egy kurzust az éves programjukba. Mindkét megközelítés jó. Bizonyos fokú érettség elérése után három út nyílik meg azok számára, akik elvégezték az alapgyakorlatokat, kettő pedig azoknak, akik nem. Az utak mindegyike a bennünk rejlő kvalitásokra épít, felhasználva a tudat azon képességét, hogy felfogjon, cselekedjen és inspirált legyen.

Az első ezek közül a *módszerek útja*, amit a hegyeken átkelve a hős Marpa hozott Tibetbe 950 évvel ezelőtt. Ő maga a megvalósító Nárópától kapta a tanításokat, mialatt már folyt a muszlim hódítók pusztító hadjárata Észak-India kultúrája és szabadsága ellen. Ennél az útnál a mélylégzésen és a test energiacsatornáin van a hangsúly, így csak az alapgyakorlatok után alkalmazható. Mindazonáltal ezen meditációk közül jónéhány csak csekély jelentőséggel bír manapság, mivel legalább egy évig tartó felkészülést igényel, amit a tibeti gazdasági rendszer lehetővé tett, viszont a mai aktív életet élő emberek számára kivitelezhetetlen. Azok a nyugatiak, akik ilyen hosszas és legtöbbször cölibátusban töltött elvonulásokon kívánnak részt venni, gyakran már amúgy is befelé forduló, és ez a hajlamuk csak ritkán változik meg a későbbiek során. Ráadásul a gyakorlatok zöme titkosnak minősül, és nem könnyen hozzáférhető. A *phova* és a *tisztafény* – a tudatos halál és az átható tudatosság – meditációkat kivéve nem lehetséges tiszta lelkiismerettel a módszerek útját felkészületlen embereknek tanítani, ugyanis számos testi és mentális akadály jelentkezik náluk. Akik mindezt figyelmen kívül hagyva mégis tanítják, például azok a többnyire más vonalhoz tartozó rinpocsék, akik megjelentették ezeket a tanításokat – nem tesznek jót maguknak, és a tanítványaikat is legfeljebb csak rövid távon segítik ezzel. A túl magas szintű meditációkkal való sikertelen próbálkozások eredménye a sértett büszkeség, ami aztán jövőbeli életeinkben akadályozhatja a Gyémánt Úthoz való kapcsolódásunkat. A tantrikus buddhizmus – vagyis a módszerek útjának – meditációi közül különösen az olyannyira áhított egyesülési gyakorlatok évekig tartó elmélyült meditációt, különleges partnereket és hosszú elvonulásokat igényelnek. Ezzel szemben, ha a testünket tudatosan arra használjuk, hogy a kedvesünknek örömet szerezzünk, az önmagában is kitűnő gyakorlat. Ha pedig összeállnak a feltételek ahhoz, hogy a teret teljesen és tartósan úgy tapasztaljuk, mint ami lényegében gyönyör, akkor megvalósítottuk a tudat teljesen kibontakozott állapotát, a Nagy Pecsétet.

A második megközelítés, a *felismerés útja*, Marpa másik fő tanítója, Maitripa ajándéka volt. Bár kevésbé szövi át a misztikusság, fogalmi szintű és teljes körű módszerei jobban alkalmazhatók a mai világban. Amikor lenyugtatjuk, és egy helyben tartjuk a tudatot, az alany, tárgy, cselekvés egysége és kölcsönös egymástól függése nyilvánvalóvá válik – s így megjelenik az intuitív felismerés. Egyes tanítók már közvetlenül a menedékvétel után megadják a formánélküli meditációt, arra tanítva az embereket, hogy „egyszerűen csak” magán a tudaton meditáljanak. Ezt nagy hibának tartom. Az a tény, hogy ezt az utat egyszerű elmagyarázni, könnyen félreértés tárgyává teszi. A szellemi úton való előrehaladás átfogó tanításokat igényel, és csak akkor fejlődhetünk, ha megfelelő iránymutatást kapunk, valamint kiindulási alapként rengeteg jó benyomással rendelkezünk. Máskülönben a tudat

---

<sup>3</sup> Láma Ole Nydahl: A négy alapgyakorlat

spontaneitása az egymást követő gondolatok megítélésévé silányul, ragyogásából pedig álmatag fehér fal lesz. Ezért a tibeti meditációs vonalakban az ilyen tanításokat csak az alapgyakorlatok befejezése után adták meg. A megfelelő módszerek nélkül tulajdonképpen sokkal nehezebb lenyugtatni és egy helyben tartani a tudatunkat, mint megismerni a főbb buddhaformákat, és megtanulni a néha hosszú, szokatlanul hangzó mantráikat.

Maitripa tanításának ereje sokoldalú alkalmazhatóságában rejlik. E módszerek nem igényelnek szigorú elvonulásokat, és könnyen beépíthetők a hétköznapi életbe.

A felismerés útjának első része, melyet tibetiül *sinének*, szanszkritul *samathának* neveznek, lenyugtatja, és egy helyben tartja a tudatot. A tapasztalati vallásokban – ilyen például a buddhizmus, a taoizmus és a hinduizmus bizonyos részei – különböző módokon igyekeznek elérni ezt az állapotot. A hitvallások követői imádkozás útján ugyanúgy eljuthatnak az érzékfeletti észlelés és a csodák forrásául szolgáló állapothoz. Szinte bármilyen módszer használható a felismerés útján ahhoz, hogy lenyugtassuk és összpontosítsuk a tudatot. Néhány iskola mentális képekkel dolgozik, mások nem használnak ilyeneket. Néhányan lassú, a gólyára emlékeztető rituális járással nyugtatják le a tudatot, vagy étkezés közben a falatok hosszas megrágásával. A *Rend öregjeinek tanítása*, vagyis a théraváda esetében a leggyakrabban alkalmazott módszer a lélegzetvétel számolása, vagy hogy tudatosan figyelnek az orrnyíláson keresztül ki- és beáramló levegőre. A Nagy Út vagy mahájána a lények javáért tett erős kívánságokat használ, vagy a függő keletkezés és a jelenségek alapvető ürességének felismerésére összpontosít. Amikor ez utóbbi megértés tapasztalattá válik, és nem csupán elméleti síkon marad, azt tibetiül *laktongnak*, szanszkritul *vipasjanának* hívják. Ez képezi a felismerés útjának második részét, és közvetlenül a tudat lényegére mutat rá.

Azok számára, akik bíznak saját buddhatermészetükben, a siné leghatékonyabb fajtája a Gyémánt Út-meditációk felépítő szakasza, tibetiül *tyerim*, ami a buddhaaspektus születési szakaszát jelenti. Itt a test, a beszéd és a tudat visszajelzést kap a jidamnak nevezett hologramszerű fény- és energiaformáktól, természetes rezgéseiktől (melyeket mantráknak hívnak), és a velük járó tapasztalattól, mely az elválaszthatatlan tér és öröm. Akár megjelenik egy tiszta kép, akár egyszerűen csak érezzük az adott formát – tudván, hogy a megvilágosodás ott van, ahol gondolunk rá –, minél jobban ismerjük egy buddhaaspektus kvalitásait, és minél erősebb bennünk a kívánság, hogy megszerezzük őket, annál inkább szert teszünk rájuk. Az ilyen tiszta formák érzékelése – legyenek női vagy férfi, békés vagy védelmező, egyedüli vagy egyesülésben lévő aspektusok –, valamint az energia és az áldás megtapasztalásából fakadó bizalom teljes és gyökeres hatással van ránk. Szívrezgéseik (*szkr.* mantra, *tib.* ngag) valamint saját belső és külső világunk átalakulása az ő tökéletes bölcsességükké és tisztaföldjükké, egyszerre gyakorol hatást a testre, a beszédre és a tudat összes szintjére.

A jidammeditációk számtalan megvilágosodott tükröt tartanak ahhoz, hogy a tudat saját világosságát, együttérzését és bölcsességét felismerje. Az öröm és hála érzése, mely akkor jelenik meg, amikor a buddhaspektusokkal, mint lámánk kifejeződéseivel egybeolvadunk, és minden formát időtlen, határtalan, ugyanakkor információt tartalmazó térré olvasztunk fel, megszámlálhatatlan fátylat éget el a tudatban. Így előbb vagy utóbb mindent felölelő tudatosság jön létre. A fogalmakon és formákon túli ragyogó tudatosság így megjelenő állapotát *dzokrimnek* vagy beteljesítő szakasznak nevezik. Ez Maitripa útján a második lépésnek felel meg. Ahhoz, hogy megtegyük az utolsó lépést a Nagy Pecsét szintjére, fel kell ismernünk, hogy a meditáló, a buddha, melyen meditálunk, és maga a meditáció, vagyis az alany, a tárgy és a cselekvés ugyanazon teljesség részei. E felismerés hatására teljesen mértékben megnyílnak előttünk a tudatban rejlő lehetőségek, és elérjük a megvilágosodást.

A harmadik, és egyben legátfogóbb megközelítés a megvilágosodáshoz – a tanítónkkal való azonosulás útja – magában egyesíti és megáldja a módszerek és felismerés már ismertetett

útjait. Ez a módszer az élet minden helyzetében használható. Hatását Marpa tanítója, Naropa 950 éve úgy jellemezte, hogy olyan, mintha tízezer, fényből és energiából álló jidamformán meditálnánk. A tudat összes képességét hasznosítja, és az odaadással teli intuícóra való képességünk táplálja. A lehető leggyorsabban juttat minket eredményhez azzal, hogy elmélyíti a tanítóba mint a bennünk rejlő képességek megszemélyesítőjébe vetett bizalmunkat. A tanítóval való azonosulás módszere valójában azért tekinthető teljesen önálló útnak, mert legfőbb tanítónk, a 16. Karmapa, Rangdzsung Rigpe Dordzse ebben a formában adta át azt Hannah-nak és nekem. Egészen mostanáig, amíg Tibetben rá nem leltek bizonyos szövegekre, és ki nem csempészték őket onnan, úgy tűnik, senki sem volt tisztában azzal, hogy az előző Karmapák ugyanezt tették. Tibetiül *lami naldzsorként*, szanszkritul pedig *gurujóga*ként ismert, és mindig is ez képezte a kagyü vonal titkos átalakító erejét. Most nagyobb a szerepe, mint eddig bármikor: ez jelenti az idealista nyugati Gyémánt Út-csoportok alappilléret. Azok a meditációk, melyekben úgy meditálunk a hozzánk legközelebb álló lámán és a 16. Karmapán, mint akik egyik velünk, és egyben tükrök, melyek a bennünk rejlő lehetőségeket mutatják, több tanítványnak segítenek megnyílni a vonal áldása felé, mint manapság bármilyen más gyakorlat. Az odaadásnak azonban mindig emberi érettséggel kell párosulnia. A tanítóba vetett bizalomnak soha nem szabad függőséghez, humortalan viselkedéshez vagy kényszeres utánzásához vezetnie. A karizmatikus szekták gyakori botrányai egyértelműen mutatják, milyen kárt okoznak az ilyenfajta tendenciák. A lámának csupán egyetlen szerepet kell betöltenie: segíteni a tanítványait, hogy rátaláljanak arra a félelem nélküli térre, amit ő maga már meghódított, s ily módon önállóvá tenni őket. A szűrők nélküli tudatosság szabadságában felfedezzük azokat a tökéletes kvalitásokat, melyek mindig is jelen voltak mindenhol és mindenkinben.

A tudatosságon, az energián és az azonosuláson keresztül történő fejlődés fentebb ismertetett útjait a lehető leghamarabb a Nagy Pecsét látásmódjának alapjára kell helyezni. Az utak bármelyikét aztán ennek az abszolút megvalósításnak a négy szintjén keresztül fejlesztjük tovább, így eljutva a végső gyümölcsökhöz. Az a felismerés, hogy az alany, a tárgy és a cselekvés kölcsönösen függ egymástól, önmagában minden történést megvilágosító tapasztalatává alakít át. Ez a legmagasabb szintű látásmód lehetővé teszi mindenki számára, hogy ne kelljen távol tartania magát az élettől, ugyanakkor felelősségteljes legyen. Az igazi érettség azt jelenti, hogy előrelátóan a lények tényleges igényeit tartjuk szem előtt azzal, hogy magukkal az okokkal dolgozunk, nem pedig rövidlátóan, a felületes és állandóan változó kívánságaiknak teszünk eleget. Aki képes a világot annak látni, ami valójában – egyéni álmok áramlata egy nagy közös álmon belül –, az nem tehet mást, mint hogy együttérzően minden lény javáért tevékenykedik. Ennélfogva nem számít, hogy lenyugtató meditációkat használunk-e ahhoz, hogy a tudat határtalan bölcsessége megjelenhessen, azon érzés ösztönöz-e bennünket, hogy a tér öröm, vagy a hálás odaadás és a megvilágosodott természetünkbe vetett bizalom motivál-e minket az azonosulás útján – mindegyik út a megvilágosodáshoz, a Nagy Pecsét gyümölcsehez vezet.

Künzig Samarpa egyszer még a nyolcvanas években, egy német kastélyban adott tanítása alkalmával azt mondta, hogy a 16. Karmapa nem volt képes átadni a megvilágosodáshoz egy lépésben elvezető utat, mert örült idők jártak. A négy lépésből álló megközelítés azonban manapság nyitva áll bárki számára, aki megteremti a szükséges feltételeket. Bár a 3. Karmapa nem alkalmazza ezt a felosztást a huszonöt versszakban, annak érdekében, hogy a lehető legátfogóbb rálátásunk legyen, említést kell tennünk róla.

Mivel egyesíti az alapot, az utat és a célt, az első szintet *egyhegyűségnek* hívják. Ez egy olyan állapotot, ahol a tudat egyszerűen élvezi azt, ami jelen van. Olyan mértékben telve van jó benyomásokkal, hogy sehonnan nincs szüksége semmire.

A következő a *nem mesterkélttség* állapota. Itt felhagyunk a színleléssel, a játsszakkal és a felszínes viselkedéssel. Mivel a dolgok egyedisége annyira magától értetődően gazdag és nyilvánvaló, minden mesterkélttség magától megszűnik.

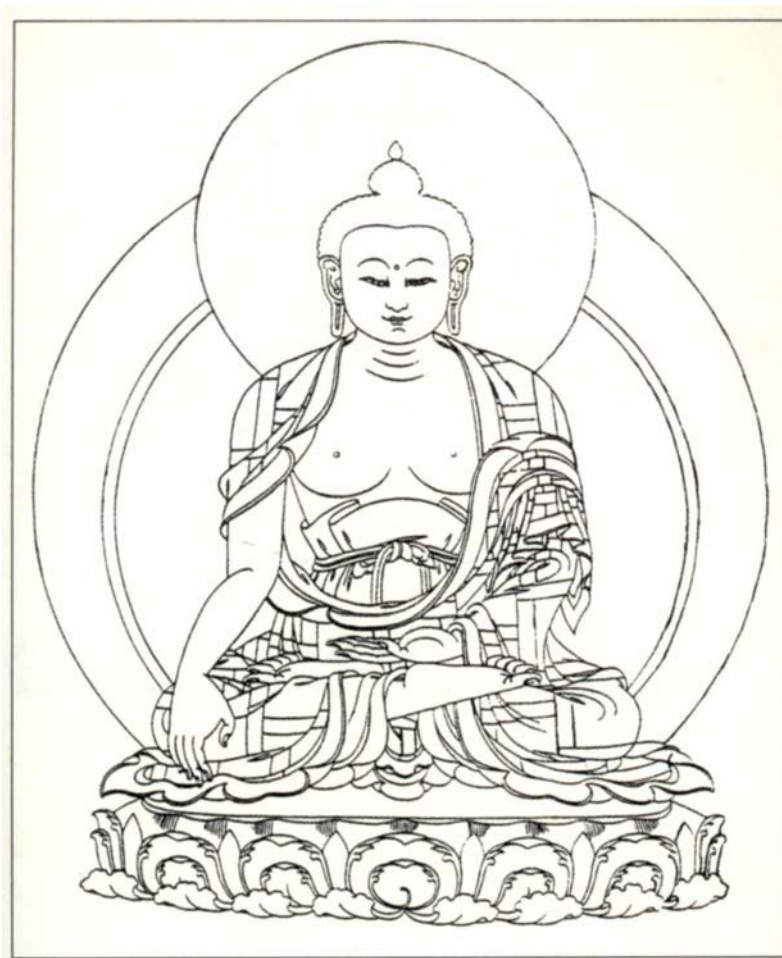
A harmadik állapot az *egyízűség*. Ekkor a tapasztaló a tapasztalatok áramlatán túl tudatába kerül önmagának, a tudat időtlen tükre az általa visszatükrözött képek mögött felismeri saját ragyogó lényegiségét. Olykor azok is megtapasztalhatják ezt az állapotot, akik nem meditálnak, valahányszor teljesen nyitottak és tudatosak. Az, hogy olyan sokan keresik az izgalmakat, mutatja az önmagától keletkező öröm fontosságát és nagyszerűségét. Miután megvalósítottuk ezt a belső és a titkos szinteken, minden feltételekhez kötött tapasztalaton átragyog, és soha többé nem veszítjük el.

Az utolsó és egyben végső állapot tulajdonképpen vicces elnevezést kapott. Mivel lényegében a legmagasabb szintű beteljesülés, ahol az egész világegyetem nevetéstől vibrál, komoly arccal nem is beszélhetünk róla. *Nem meditációnak* hívják, ami voltaképpen azt fejezi ki, hogy erőfeszítés nélküliek vagyunk, hiszen nincs már mit elérni. Tízezer volt erejét érezzük testünk minden sejtjében, és szüntelenül másokért dolgozunk anélkül, hogy az „én teszek valamit érted” gondolata egyáltalán felmerülne. Közönséges érzékszerveiken túl, a tudatot minden egyes atom rezgésén keresztül tapasztaljuk.

Így, buddhává válva, semmilyen időbeli és térbeli elválasztás nem valóságos többé, és nem korlátoz minket. A mindentudás állapotából cselekszünk, és maradandó módon válunk a lények hasznára, itt és most. Ennek következtében minden értelmet nyer, és minden a tudat szabad játéka. A lényeket buddháknak látjuk, akiknek csupán fel kell ismerniük lényegiségüket, a világ pedig egy tisztaföld. Ez az igazi megvilágosodás, a Nagy Pecsét állapota.

A *Csakcsen Mönlam* huszonöt versszaka, melyet a 3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse hétszáz évvel ezelőtt írt, önállóan, más forrásoktól függetlenül is olvasható. A mű a tudat természetére világít rá, ezért páratlanul értékes.

Láma Ole



A történelmi Buddha, Sákjamuni

༄༅། །དེས་དོན་ལྷན་ཀུ་ཆེན་པོ་སྤྱོད་ལམ་  
 ཞེས་བྱ་བ་ཏེ་རང་བྱུང་དོ་ཏེས་མཛད་པ་ལོ། །

3. Karmapa, Rangdzsung Dodzse:  
 Kívánságima a valódi jelentés, a Nagy Pecsét megvalósításáért

## Első versszak

ལམ་ནུབ་ས་དང་ཡི་དམ་དཀྱིལ་འཁོར་བྱ།

*Lámák és jidamerőterek buddhái,*

ཅུགས་བརྒྱ་དུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་སྤྲས་དང་བཅས།

*három idő és tíz irány buddhái és bódhiszattvái,  
gondoljatok ránk szeretettel!*

བདག་ལ་བརྟེན་དགོངས་བདག་གི་སྡོན་ལམ་རྣམས།

*Adjátok áldásotok, hogy kívánságaink*

ཇི་བཞིན་འགྲུབ་པའི་མཐུན་འགྱུར་ཁྱིན་བརྒྱབ་ས་མཛོད།

*úgy teljesüljenek, ahogyan tettük azokat!*

*Lámák és jidamerőterek buddhái,  
három idő és tíz irány buddhái és bodhiszattvái,  
gondoljatok ránk szeretettel!  
Adjátok áldásotok, hogy kívánságaink  
úgy teljesüljenek, ahogyan tettük azokat!*

Ahhoz, hogy valami kihajtszon és növekedésnek induljon, először is földre van szükség, aztán magokra, napfényre és esőre – csak ezután következhet az aratás. A megvilágosodás elérése hasonló folyamat, így Karma az első versszakban meghívja a szükséges erőmezőt.

Buddha valamennyi tanítása és minden meditáció azzal kezdődik, hogy menedéket veszünk a tudat teljesen kibontakozott állapotában. Mivel ez az állapot a cél, már a kívánságok elején jó tisztába kerülni azzal, mit értünk alatta, hiszen a létra legalsó foka nélkül kevés értelme maradna a többinek. Mi szolgálhat tehát tartós menedékként? Először is, a *három ritka és értékes*, vagyis a *három drágakő*: a Buddha, a tanításai és a bódhiszattvák, azaz barátaink az úton. A Gyémánt Úton ugyanennyire fontos a fejlődésünk alapjának *három gyökere*: a lámánk, a jidamok és a védelmezők.

A buddhák nem istenek: nem ítélik, büntetnek vagy teremtenek, ők a lények barátai. Mivel nem tapasztalnak elválasztást időben és térben, mindentudók és teljesen megvilágosodottak. A szanszkrit *buddha* szó felébredtetet jelent. A tibetiek a *szangye* kifejezést választották, ami két tulajdonságot jelöl: a fátylak teljes hiányát és a tökéletes érettséget.

A buddhaságot összefoglalhatjuk három állapot, négy aktivitás és öt bölcsességgé. A szöveg többször is utal ezekre a fogalmakra, melyekről bővebb magyarázat az *Ahogy a dolgok vannak* című könyvemben található. Most csak röviden térek ki rájuk.

A három állapot a megvilágosodott félelemnélküli bölcsesség, az önmagától keletkező öröm és az előrelátó, jelentőségteljes cselekvés. Amikor a tudatot elpusztíthatatlan térnek, ragyogóan világosnak és határtalannak tapasztaljuk, ezek automatikusan megjelennek, és lehetővé teszik a négyféle aktivitás kibontakozását. A buddhák békét adó, gazdagító, elkápráztató és



védelmesítő tevékenységükkel szolgálják a lények javát. Amikor felismerjük, hogy a zavaró érzelmek értelmetlenek, és hagyjuk őket visszatérni a térbe anélkül, hogy reagálnánk rájuk, megszabadító intuíció jelenik meg a helyükben. Így a megvilágosodott tudat tükörszerű, azonosságot láttató, megkülönböztető, tapasztalati és intuitív, mindent átható bölcsességet fejez ki.

Buddhától elválaszthatatlanok tanításai: élete, munkássága és aktivitása is ennek része. Ezek a lények javát szolgáló sokoldalú eszközök – 84 000 útmutatás és tanács, melyek 108 darab hüvelykvastagságú könyvet töltenek meg – az elmúlt 2550 év során hozzásegítették az embereket a bennük rejlő lehetőségek teljes kibontakoztatásához. A tanítások óriási mennyisége azonban ne riasszon el senkit a buddhizmustól – egy jó étteremben is nagy a választék! Bár egy lámának általában képesnek kell lennie arra, hogy sokféle igénynek eleget tegyen, nekünk elég azokat a tanításokat ismerni, amelyek a saját helyzetünkben leginkább segítségünkre lehetnek.

Az Északi vagy Nagy Út buddhizmus időleges célja, hogy bódhiszattvává váljunk. A felismerésnek ezen a szintjén a valóságos én illúziója már szertefoszlott, a korlátolt látásmód fátylai azonban még nem. Emiatt lehet, hogy elkövetünk még hibákat, de ebből az állapotból már soha nem zuhanunk ki. Az erő, a bölcsesség és a szeretet gazdagságán keresztül a bódhiszattvák egyre inkább képesek a lények javára válni, miközben saját maguk is fejlődnek.

A lámák és jidamok erőtereinek meghívása azt jelzi, hogy Karmapa valami olyasmit szándékozik átadni, ami túlmutat a fogalmakon. Ez egy Gyémánt Út szöveg bevezetője. Bár az összes buddhista iskola használja a már említett három drágakőben (szanszkrit nyelven: Buddha, dharma, szangha) vett külső menedéket, a mi esetünkben a Nagy Pecsét abszolút tapasztalata a cél, mely a test, a beszéd és a tudat képességeivel minden szinten dolgozik. Ehhez egy közeli és azonnali menedék szükséges: a közvetlen megvalósítás *három gyökere*. Ezek biztosítják a teljes kibontakozásunkhoz szükséges keretet. Az első versszakban Karmapa Rangdzsung Dordzse a leghatékonyabb és leghasznosabb erőket hívja meg az olvasók számára.

Mit értünk a három gyökér alatt? Mivel nincs különbség a belső (mentális szokásaink) és a külső (világi jelenségek) igazság között, a három gyökér nem más, mint tudatunk erejének rendkívül hatékony tükre.

A tanítótól kapjuk meg azt, amire még mindig talán az *áldás* a legmegfelelőbb szó. Ez lehet egyfajta örömteli, belső melegség, a feltöltöttség érzése, kérdéseink elpárolgása vagy az egyre növekvő bizalom abban, hogy valóban elérhető egy abszolút cél. Ha a láma még nem megingathatatlan, akkor képesnek kell lennie arra, hogy a menedéket legalább olyan más, kevésbé megbízható tulajdonságokon keresztül képviselje, mint a szövegek alapos ismerete és az olyan viselkedés, mellyel az emberek azonosulni tudnak. Mivel ő a *megvalósítás gyökere*, ugyanolyan pótolhatatlan, mint az energiamezejét hordozó csoportok és központok. Sétálni vagy futni bárki egyedül is megtanulhat, de aki repülni szeretne, annak szüksége van tanítóra. Bár gyakran hallhatjuk, hogy a gyakorlók idővel átveszik tanítójuk tulajdonságait, a buddhizmusban – különösen a Gyémánt Út örökösén friss és üdítő módszerei esetében – ügyesen elejét veszik annak a veszélynek, hogy a tanítványok tanítójuk klónjává váljanak. A láma és a tanítvány közötti kapcsolat oka, hogy mély szinten alapvető jellembeli hasonlóságokkal rendelkeznek. Senkit nem kell azonban megnyújtani vagy összenyomni azért, hogy egy adott mintaképnek megfeleljen. Találó hasonlat lehetne az, hogy belépünk egy gyönyörű,

tükrökkel teli terembe, mely a tanító félelemnélküliségéből keletkezett, és az ő erőterében meggyőző erővel fedezzük fel a bennünk rejlő tulajdonságokat<sup>4</sup>.

A *jidam* – a *módszerek gyökere* – különösen hatékony eszköz a tudat közvetlen felismeréséhez. Sokan ismerik már a sokszínű buddhaaspektusokat, melyek hologramhoz hasonló fény- és energiaformákként jelennek meg. Békés vagy védelmező, egyedüli vagy egyesülésben lévő, női vagy férfi formákban tükrözik vissza a test, a beszéd és a tudat bennünk rejlő megvilágosodott tulajdonságait – megkönnyítve számunkra, hogy mi is megvalósítsuk ezeket. A Nagy Pecsét látásmódja, csakúgy, mint az energia- és fényformákban megjelenő buddhákkal való egybeolvadás szakaszai a lehető leghatékonyabb módszerek közé tartoznak. Bármilyen velük való kapcsolat személyes szinten túli visszajelzést eredményez, mintha arcvonásainkat egyre tisztábban ismernénk fel, valahányszor a tükörbe pillantunk. Nem léteznek ennél átfogóbb módszerek a bátorság, az öröm és az intelligens együttérzés megvalósításához. Maga a tibeti *jidam* szó mindent kifejez: a *ji* tudatot, a *dam* pedig kapcsolatot jelent – ezek az átadások tehát képessé teszik a tudatot saját buddhatermészetének felismerésére.

Akinek sikerül elérnie a megvilágosodást, azt állandóan körülveszik ezen fényformák energiamezői. Szanszkritul erre a *mandala* szót, a tibetiben pedig a *tyilkor* kifejezést használják, melynek jelentése: „a közép, és ami körülveszi”. A homokból készült vagy festett mandalák általában úgy néznek ki, mint egy palota alaprajza vagy légifelvétele. Az energiamezők a megszabadulás szintjétől megjelenő és a megvilágosodással kiteljesedő tizenkét tökéletes tulajdonságot kifejezve, kívánságteljesítő fénypalotákként sűrűsödnek össze a buddhák körül. Amikor a buddhák békés tulajdonságokat fejeznek ki, az építmények négyzet alakúak és falaik szivárványszínűek. A védelmező megnyilvánulások esetében az energiamezők sötétebbek és háromszög alakúak. Lényegüket tekintve mind tiszták, áttetszőek, és erőteljes védelmezők, az *aktivitás gyökerei* veszik őket körül. Bár bonyolultságuk miatt a tibeti tekericsfestmények (*tib.* tangka) ritkán ábrázolják őket, és a meditációkban sem gyakran kerülnek említésre, egyáltalán nem elvontak vagy távoliak. Amikor a buddhák *jidam*ként nyilvánulnak meg, még ha erejüket röviden vagy csak részben tapasztaljuk is meg, felejthetetlen élményben van részünk, és életünk megváltozik.

A *bölcsességvédelmezők* nélkül semmi sem működne tartósan. Ők adnak erőt a cselekvéshez. Mivel elválaszthatatlanok a lámától, azonnal megjelennek minden élethelyzetben és a meditáció közben is, hogy védelmezzék mindazokat, akiket elérhetnek. Izgalmas kinézetük ellenére, amit fegyvereik és az őket körülölelő lángok kölcsönöznek nekik, minden olyan védelmező, akinek a homlokán függőleges bölcsességszem van, teljesen mentes a zavaró érzelmektől. Haragot és rosszindulatot nem ismerve, erőteljesen nyilvánulnak meg annak érdekében, hogy megszabadítsák a lényeket az akadályoktól. A nem megvilágosodott energiamezőkkel ellentétben, ők nem későbbre halasztják a kellemetlen karmikus következményeket, hanem erőt adnak azok okainak eltávolításához. Tibetiül ezért *Jese Gönpa* a nevük, azaz „Legmagasabb bölcsességgel védelmező”. Ezek a segítőkész energiák kisebb balesetekké, kellemetlenségekké vagy betegségekkel alakítják át az emberek belső életének azon problémáit, melyekből egyébként nem lennének képesek tanulni. Ugyanakkor gondoskodnak arról, hogy azok a nehéz tapasztalatok, amelyeket kezelni tudunk és amelyekből tanulhatunk, a megfelelő helyen és időben kerüljenek felszínre a tárháztudatunkból. A külső világban a védelmezők gyakran teljesen közvetlenül, nagyon is nyilvánvaló módon dolgoznak. Távol tartják a baleseteket, illetve az egyéb, életünket veszélyeztető és fejlődésünket gátló akadályokat, de legalábbis gyengítik hatásukat.

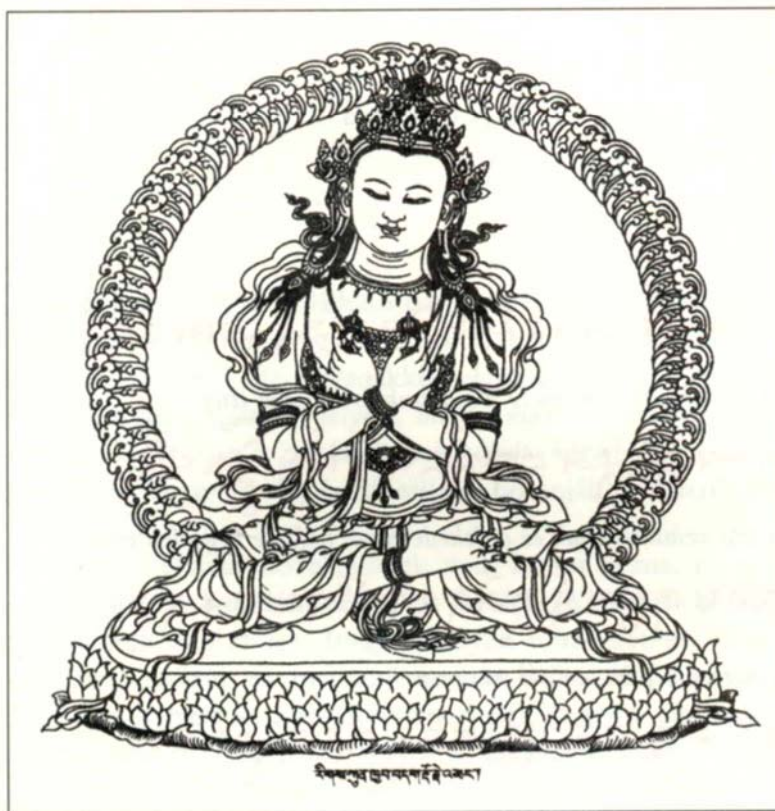
---

<sup>4</sup> Lásd, 4. versszak

A meghívott megvilágosodott erők mindegyike így működik, egyúttal a menedék egésze is. Ahogy horog beleakad a gyűrűbe, úgy érik el a feltételekhez kötött világot, és segítenek mindenkinek, aki megnyílik feléjük. Mindent átható aktivitásuk kiterjed mind a tíz irányba (a zenit, a nadír, a négy fő égtáj és a közbenső irányok), és megáldja a három időt (a múltat, a jelent és a jövőt).

Karmapa utolsó szavai lehet, hogy zavarják az idealista nyugatit, akinek valószínűleg némi erőfeszítésbe került megalapoznia a tanítójába és a saját tudatába vetett bizalmát. Nem könnyű megérteni, miért teszi a végén hozzá, hogy a menedék úgy teljesítse ezeket a kívánságokat „ahogyan tettük azokat”. Ezt minden bizonnyal a kevésbé képzett tanítványok miatt fűzte hozzá, annak a többségnek az érdekében, akik annak idején, hétszáz évvel ezelőtt nem részesültek oktatásban, és így kevés esélyük volt az elvont fogalmak megértésére. Ha még nem rendelkezünk személyes szinten túli látásmóddal, és nincs tényleges megértésünk az ok-okozatról vagy karmáról, akkor nagyon személyesek maradnak a dolgok. A pillanatnyi örömeket és fájdalmakat nagyon is maradandónak érezzük. Úgy látjuk, hogy rajtunk kívülálló okokból fakadnak, és így érthető módon védelmet keresünk az elől, ami számunkra irányíthatatlannak tűnik. Ezek a kívánságok lehetővé teszik, hogy kevesebbet aggódjunk a problémás feltételek miatt, és ehelyett nagyobb bizalommal nyílunk meg egy olyan világ felé, melyet még nem értünk igazán.

Így tehát az első versszak egy bevezetés, melyben Karmapa a megvilágosodás teljességét tanítványai oldalára állítja. Ezzel előkészíti a talajt a későbbi fejlődéshez.



Dordzse Csang (szkr. Vadzsradha, szó szerint: Gyémánttartó)  
Az eredendően létező buddha, az igazságállapot megnyilvánulása.

## Második versszak

བདག་དང་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་གྱི་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

*A jótettek folyója, mely a magunk és minden lény*

བསམ་སྤྱོད་རྣམ་དག་གངས་རི་ལས་སྐྱེས་པའི།

*tiszta szándékainak és cselekedeteinek hófödte hegyéből ered,*

ལམ་གསུམ་རྟོག་མེད་དགོ་ཆོག་མ་ཁུ་རྒྱ་རྣམས།

*a három képzet sarától mentesen*

རྒྱལ་བ་སྐྱེ་བཞིའི་རྒྱ་མཚོར་འཇུག་གུར་ཅིག།

*torkolljon a négy buddhaállapot óceánjába!*

*A jótettek folyója, mely a magunk és minden lény*

*tiszta szándékainak és cselekedeteinek hófödte hegyéből ered,*

*a három képzet sarától mentesen*

*torkolljon a négy buddhaállapot óceánjába!*

Az első versszakban található tiszteletadás, menedékvétel és invokáció után most egy természeti kép következik, ami élvezetes, érthető, de ugyanakkor elgondolkodtató. Azt kívánjuk, hogy a „jótettek folyója, mely a magunk és minden lény tökéletesen tiszta szándékainak és cselekedeteinek hófödte hegyéből ered” érje el célját – legyen a négy buddhaállapot óceánjához vezető útja akadálytalan.

Az úton felbukkanó ellenfelek nem holmi vézna, gyenge alakok, hanem minden szenvedés forrásai. A „három képzet” az egyedüli oka annak, hogy a lények természeténél fogva tökéletes, szabad és örömteli tudata szenvedést tapasztal. A három képzet az a felületes érzékelés, hogy a tapasztaló, a tapasztalás és a tapasztalt tárgy között elválasztás van, pedig a boldogság csupán azon múlik, hogy milyen mértékben vagyunk képesek ezeket szertefosztatni.

Ezek a képzetek abból erednek, hogy a nem megvilágosodott tudat úgy működik, mint egy szem: érzékeli azt, ami megjelenik, de önmagát nem. Ezért nem ismeri fel saját, mindent magába foglaló terét. Minden akadály oka az, hogy képtelenek vagyunk megérteni, hogy az, amit tapasztalunk, egyszerűen a tudat mindent átható tudatossága. Bár semmi maradandó vagy valóságos nem található sem testünkben, sem gondolatainkban, ezen alapvető nemtudás miatt a tér, mely tudatos, önmagát énként tapasztalja. Ily módon lesz aztán világosságából és gazdagságából, mely a belső és a külső világokat létrehozza, „te” vagyis valami különálló. Az „én” és a „te” közötti kölcsönhatás következményeiből lesznek aztán a zavaró érzelmek, melyeket valóságosnak vélünk, és később ártó szavakhoz, tettekhez vezetnek. Ezután a tárháztudatunkból és a külső világból érkező visszajelzések újabb kellemetlen élményekkel szolgálnak, melyek csak tovább erősítik a negatív tettek iránti hajlamunkat. Bár a zavaró érzelmeket leginkább váltakozó adrenalin szintekként érzékeljük – amit csak fokozatosan tanulunk meg uralni – mégis ezek motiválják cselekedeteinket, és okozzák minden olyan lény szenvedését, aki még nem érte el a megszabadulást. Így aztán csak nagyon kevesen érzik,

hogy mennyire kínos dolog a harag, és hogy valójában a gyengeség egyik biztos jele. Az igazán erős emberek nem frusztráltak, ők egyszerűen megteszik, amit akarnak.

Karmapa teljesen tisztában van mindezzel, és a hátralévő versszakokban ismételten visszatér ehhez a ponthoz. Az, hogy nem vagyunk képesek felismerni, hogy a tapasztaló, a tapasztalt tárgy és a tapasztalás kölcsönösen függ egymástól, korántsem jelentéktelen dolog. Bár nem gondolnánk, hogy egy megvilágosodott tanító a „sár” hasonlatával él, ez tulajdonképpen még visszafogott kifejezés. Ha tudatunknak nagy ereje van, kedvesnek kell lennünk, máskülönben túl nagy kárt okozunk. Akiknek csak puskájuk van, azok háborúzhatnak, akiknek viszont atomfegyverük, azoknak békésnek kell maradniuk. A dánoknak van egy mondása: a kis kutyák ugatnak, a nagyoknak nem kell. A legerősebb kijelentés, amit Hannah és az én jelenlétemben a 16. Karmapa valaha tett, az volt, hogy „Figyeljete oda!”. A vége az lett, hogy még aznap éjjel egy lerobbant autót kellett végigtolnom Harlem olyan részein, ahol fehér embernek egészségtelen mutatkoznia. Karmapa tanácsa egyszerűen arra vonatkozik, hogy soha ne feledkezzünk meg tudatunk alapvető szabadságáról. Mielőtt elmerülnénk a három képzet korlátolt szemléletmódjában, vagy elfogadnánk az ezekből adódó *vagy ez-vagy az* látásmódot, gondoljuk alaposan át, hogy tényleg ezeket a tapasztalatokat akarjuk-e, csakugyan ezekre van-e szükségünk.

Hogy a négy buddhaállapot mibenlétét megértesse velünk, Karmapa – a tudat szakavatott ismerője – gyakran ad áttekintést a megvilágosodott nézőpontból. A tudat teljesen kibontakozott állapotának alapját, általában a párához hasonlítják, itt azonban a hó szimbolizálja. Ez az igazságállapot, azaz a dharmakája (*szkr.*) vagy csöku (*tib.*). Ebben az állapotban a tér információ. Nem öntudatlan fekete lyuk, és nem is valaminek a hiánya. A tér egy tartály, ami létrehoz, felfog, magába foglal és egyesít. Minden dolog függ egymástól és hat egymásra. Bármilyen nagyok is legyenek az elválasztó távolságok, mindig több tér van a tárgyak mögött, mint közöttük.

Az igazság mindent áthat: ez minden egyes részecske rezgése, minden, ami megjelenik és eltűnik, a lények születése és halála. Az a tény, hogy végső soron minden jelenség a tér lehetőségeinek megnyilvánulása, és a relatív szinten okai vannak, alapvetően igazzá teszi őket. Akár tetszik az önállótlan embereknek, akár nem, egyetlen tárgynak, embernek vagy eseménynek sincs szüksége külső teremtő erőre, sem bármiféle jóváhagyásra sehonnan. Ebből a megértésből – mely azonos az érettséggel és az intuitív bölcsességgel – jön létre a félelemnélküliség állapota, mely az összes kiváló tulajdonság alapja. Ez az állapot erőfeszítés nélkül jelenik meg akkor, amikor a tudat felismeri, hogy lényege elpusztíthatatlan tér.

A tér gazdag lehetőségeit, szabad játékát, világosságát és állandó frissességét örömállapotnak, szambhógakájának (*szkr.*) vagy longkunak (*tib.*) nevezik. A versszakban ezt a folyó jelképezi. Kívül ez az állapot fény- és energiaformában megjelenő jidamerőterekként nyilvánul meg, míg belül a felismerés, a művészi kifejezés és a tisztaság közvetlen tapasztalataiként. A külső és belső események minden pillanatban változnak, mindig történik valami. E gazdagság teljes tudatossággal történő megtapasztalása a tudat önmagától keletkező legmagasabb öröme. A buddhaság e második aspektusának, ahol a tudat félelemnélkülien fedezi fel saját gazdag lehetőségeit és erejét, nincs más oka. Az örömállapot, mely nem feltételekhez kötött, mint a tükörben megjelenő képek vagy a hullámok, hanem állandó mint maga a tükör vagy az óceán mélye, akkor jelenik meg, amikor nincs bennünk sem elvárás, sem félelem. Ez az örömteli tértudatosság, ami nem más, mint a tudat ragyogása, bárhol megjelenik, ahol a feltételek ezt lehetővé teszik.

A harmadik gazdagság elválaszthatatlan a tudat alapvető terének felismerésétől, a dolgok egymástól függő működésétől és a tudat világosságának tapasztalásával járó örömtől. Ez a cselekvésállapot, a nirmánakája (*szkr.*) vagy tulku (*tib.*). Karmapa ezt az állapotot, melynek

ugyancsak a tudat a forrása, az óceánhoz hasonlítja. Az a felismerés képezi az alapját, hogy a tapasztaló eredendően korlátok nélküli és határtalan. Annak ellenére, hogy az emberek elvont gondolkodásra való hajlamában, és saját világuk ok-okozati összefüggéseinek megértésére irányuló igényében feltűnő különbségek vannak, egyikük sem akar mást, mint boldog lenni, és végső soron ugyanazt a belső és külső teret osztják meg. Attól fogva, hogy ezt megértettük, a lényekért intelligens, előrelátó módon kell dolgoznunk. A mai világban ez mindenekelőtt azt jelentené, hogy lehetővé tesszük a szegény emberek számára, hogy kevesebb gyermekük szülessen, illetve hogy a már meglévőket taníttathassák. Az együttérző cselekedetek ezen óceánja, mely a tudat határtalan képességeiből fakad, és a négy buddhaaktivitáson keresztül fejeződik ki, a szenvedés okait veszi célba.

Amennyiben a kulturális körülmények lehetővé teszik, a bölcsesség és az együttérzés megnyilvánulhat inkarnálódott buddhista tanítók formájában. A karma kagyü vonalban ilyenek például a híres Gyalva Karmapák (a jelenlegi Karmapa, Tájé Dordzse az indiai Kalimpongban él) és a Künzig Samarpák. Ezenkívül aktívan kifejeződik a számos, hivatalosan nem felismert nyugati idealistában, akik hangzatos címek és szerzetesi köpeny nélkül közelebb tudnak kerülni az emberekhez. Mindkét esetre igaz azonban, hogy munkájuk nem lehet sikeres, ha nem rendelkeznek hiteles átadással, tiszta fejjel, valódi élettapasztalattal, és nem kedvelik szívből a többieket.

Igazság, öröm, intelligens cselekvés – mit lehetne még hozzátenni a tökéletesség e három aspektusához? Csak a lényegüket, az abszolút állapotot. Ha a *tér mint információ* (igazság) a vízpárához hasonlítható, ami mindent áthat, mégis láthatatlan, akkor a *tér mint spontán játékoság* (öröm) jelenti a megjelenő felhőket, a *tér mint hasznos cselekvés* (együttérzés) pedig az eső, melytől fejlődésnek indulnak a dolgok. A látszólagos különbségek ellenére mindegyik víz, ami maga a negyedik, a lényegi állapot, a szvabhávikakája (*szkr.*) vagy ngovonyigiku (*tib.*).

E négy állapot együtt alkotja a tökéletesen működő tudatot.

### A négy buddhaállapot

	<i>igazságállapot</i>	<i>örömállapot</i>	<i>kisugárzásállapot</i>	<i>lényegi állapot</i>
<i>szanszkrit</i>	dharmakája	szambhógakája	nirmánakája	szvabhávikakája
<i>tibeti</i>	csöku	longku	tulku	ngovonyigiku
<i>megvalósítás</i>	félelem-nélküliség	öröm	szeretet	háborítatlanság
<i>hogyan tekintsünk</i>	időtlen tér	játékos gazdagság	határtalanság	erőfeszítés nélküli nyugalom
<i>hasonlat</i>	vízpára	felhők	eső	víz



## Harmadik versszak

ཇི་ཟིན་དེ་མ་ཐོབ་པ་དེ་ཟིན་དུ།

*Amíg ez meg nem valósul,*

སྟེ་དང་སྟེ་བ་ཆེ་རབས་ཀུན་དུ་ཡང།

*a jelen és jövőbeli életeinkben*

སྟེ་ལ་དང་སྟེ་ལ་བསྐྱེད་སྐྱེ་ཡང་མི་གསལ་ཅིང།

*még csak ne is halljunk gonoszságról és szenvedésről,*

བདེ་དགོ་ཆུ་མཆོད་ཀྱི་དབུ་ལ་སྦྱོར་བར་ཤིག།

*hanem legyen részünk tengernyi jószágban és boldogságban!*

*Amíg ez meg nem valósul,*

*a jelen és jövőbeli életeinkben*

*még csak ne is halljunk gonoszságról és szenvedésről,*

*hanem legyen részünk tengernyi jószágban és boldogságban!*

Ebben a versszakban a mondanivaló nagy része a sorok között rejlik. A mostanra már az egész nyugati világban elterjedt észak-európai mentalitás – „nagy ellenség, nagy megtiszteltetés” – követői számára a fenti sorok idegenül csenghetnek. Az ázsiai kultúrákban néhány vad jógit kivéve senki sem mászná meg a legmagasabb hegycsúcsokat, csak azért, hogy megtudja, milyen érzés, vagy hogy képes-e rá. Ezek a társadalmak egyfajta konformista magatartást részesítenek előnyben, ami a nyugatiak számára ósdinak tűnik, és gyakran feszélyezi őket, míg az ősi, konzervatív kultúráknak a nyugati törtetés és átláthatóság tűnik civilizálatlannak. A távol-keleti ázsiaiak csak mostanában kezdik ízlelgetni a határok megtapasztalásán keresztüli fejlődés nyugati útját – ennek köszönhetően a két kultúra közelebb került egymáshoz. A megmaradt távolságot azonban találóan példázza, hogy mennyire értetlenül állunk a következő, súlyosnak számító kínai átok hallatán: „Élnél csak mozgalmas időkben!”. Számunkra ez átalakulásokkal, izgalмakkal és fordulatokkal teli időszakot jelentene – éppen a legtöbbel kecsegtető élet külső keretét. A régimódi világkép szerint viszont azt jelezné, hogy a világegyetem isteni rendje vészesen kibillent az egyensúlyából.

A 3. Karmapa, úgy tűnik, itt ezt a nyugodt, kiszámítható világ iránti vonzódást elégíti ki. Ez bizonyára megfelelne a közép-tibetiek visszafogott stílusának, akik megszokták, hogy három hatalmas kolostor irányítja őket, ámde túl eseménytelen lenne egy kelet-tibeti khampa harcos számára. Ahelyett, hogy minden korlát és elképzelés lerombolásával saját arcunk mielőbbi felismerését javasolná, kívánságai látszólag inkább az egyenletes fejlődést ígérő, védett megközelítés irányába mutatnak, egy olyan útra, mely a legkevesebb nehézséggel jár.

Amennyiben nincs tapasztalatunk az erő és öröm azon szintjéről, amit a megvalósítók vagy jógi képviselnek, és amely Karmapa szavainak is a forrása, akkor e sorok könnyen azt sugallhatják számunkra, hogy térjünk ki az élet kihívásai elől. Itt azonban nem erről van szó. Karmapa ugyanis azokra az állapotokra mutat rá, melyek túl vannak a különböző kultúrákon



és temperamentumokon, az idő és hely korlátaitól függetlenül benne rejlenek a tudatban. Mondandójának tárgya a Nagy Pecsét, a mahámudra. E versszak, az élettől való menekülés és elzárkózás gondolatán teljesen túllépve, a legmagasabb szintű, megszabadító öröme és szabadságra mutat, mely a tudat természetes állapota. Spontán módon hoz létre mindent, ami jelentőségteljes, erőfeszítés nélküli, és arra törekszik, hogy megmutassa az olvasónak azt, ami abszolút. A feltételekhez kötött szinten és azon túl, ízelítőt nyújt a képek mögötti tükör ragyogásából. Aki érzékeli a tapasztaló időtlen ragyogását, annak többé nem okoznak gondot saját nehézségei és szenvedése. Szentimentalitás és önsajnálát nélkül, egyszerűen hibás programnak tekinti őket, és amint megteheti, eltávolítja az okait.

Miből keletkeznek a feltételekhez kötött tapasztalatok? Az ok-okozat (*szkr.* karma, *tib.* lé) törvényszerűségéből. Minden eseményt a tudatban tárolt benyomások idéznek elő. A mogorva emberek a hozzájuk hasonló nehéz esetekkel kerülnek összeütközésbe, míg az örömteli emberek könnyedén lelnak kellemes társakra. Mindenki azt vonzza, amit maga is kisugároz a világba. A mennyországot és a poklot füleink vagy bordáink között tapasztaljuk – vagy ott, ahol elképzelésünk szerint a tudatunk lakozik. Bármilyen furesának is mutatkozzon belső Disneylandünk, semmi sem képes a tapasztalatok lényegét megváltoztatni. A ragyogó tér – a tudatos lehetőségteljesség – és ennek világossága, mely lehetővé teszi a külső és belső világok megjelenését, természeténél fogva abszolút és változatlan. Aki a tapasztalót nemcsak a szavakon és elképzeléseken keresztül, hanem a maga teljességében tapasztalja, tudni fogja róla, hogy határtalan. A hullámok alatt mindig ott van az óceán mélysége<sup>5</sup>.

A Nagy Pecsét szintjeire belépve erősödik az a mély meggyőződés, hogy mindez igaz: már biztosan tudjuk, hogy létezik az elpusztíthatatlan tapasztaló. Az *egy íz* állapotától kezdve ez a felismerés állandóvá válik. A versszak sorai tehát nem a tényektől való akaratlagos elzárkózást sugallják azért, hogy csak a szépet lássuk. Azzal, hogy „tengernyi jóságot és boldogságot” kíván nekünk, Karmapának nem az a szándéka, hogy megóvjon minket az élettől és az éretté válás lehetőségétől. Az öröm és a beteljesülés az igazság magasabb szintjével bír, mint a gonoszság és a szenvedés. Maradandóak, és a megvilágosodás alapvető hozzávalóit képezik. A többlet ilyesfajta érzései a belső gazdagság határtalan lehetőségeit fejezik ki, nem pedig múló szeszélyek. Így egyre növekvő hatékonysággal cselekszünk másokért. Amikor a szokások fátylai szertefoszlanak, egyre pontosabban látjuk, mi az, ami igazán lényeges, és sokkal határozottabbak leszünk abban, amit teszünk.

A *tiszta látásmód* tehát nem azt jelenti, hogy kitérünk a konfrontációk elől. Ehelyett zavaró érzelmek nélkül, személyes szinten túli módon cselekszünk: felelősen és előre látóan dolgozunk azért, ami a világ számára a leghasznosabb. Ez rendkívül fontos, különösen amikor arra van szükség, hogy felgyűrjük az ingujjunkat, vagy kizökkentsük a politikailag korrekt embereket. A bizalom leginkább akkor rendül meg, ha valaki a szentimentalitás miatt nem akadályozza meg a jövőbeni szenvedést, vagy nincs bátorsága a tényekkel szembenézni. A mai politika gyakorlati szintjén például egyre súlyosabb problémát okoz, hogy nyomor-negyedek jönnek létre olyan külföldiek számára, akik nem érzik magukat otthon az őket vendégül látó országban. Ezeknek az embereknek hosszú távon a legkézenfekvőbb megoldást már régóta a születésszabályozásról szóló felvilágosítás működő rendszere nyújtja.

A vak együttérzés ártalmas. Még a lények iránti legjobb szándék esetében is használnunk kell az eszünket, és generációkkal előre kell tekintenünk. Azok, akik képesek magukban nyugodni, és így a világot egy kimozdíthatatlan középpontból szemlélni, a megfelelő módon és időben fognak cselekedni. A hitvallásokkal ellentétben a buddhizmus nem próbál valami hősiest keresni a szenvedésben – inkább annak a jelét látja benne, hogy valamikor hibát

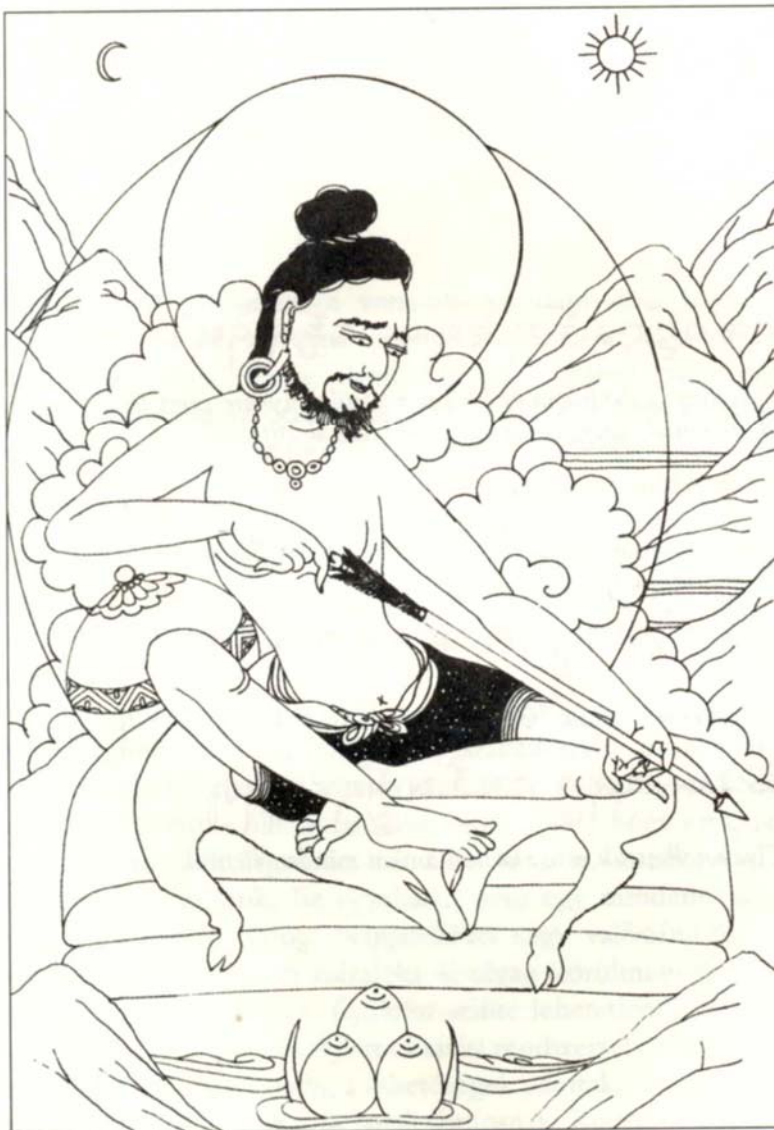
---

<sup>5</sup> Lásd a második versszakot.

köveltünk el. Az a nehézség pedig, amin mások érdekében megyünk keresztül, korántsem fájdalmas, hanem örömteli és beteljesedést hoz.

A legjobb és egyben az egyetlen időtlen ajándék, amit másoknak adhatunk, az a bizonyosság, hogy a legmagasabb szintű öröm a legmagasabb szintű igazság. Ha emellett még az okozatiság törvényszerűségét is hozzáértően megismertetjük az emberekkel, akkor a valódi boldogság kulcsát adtuk nekik.

Az a felismerés, hogy a megszabadulást és a boldogságot csak egy jó álomból felébredve érhetjük el, miközben az ártó viselkedés csak további nehézségeket okoz, gyakorlatiasan egyesíti a relatív és abszolút szintet.



Szaraha

## Negyedik versszak

དལ་འབྱོར་མཆོག་ཐོབ་དང་བརྩོན་ཤེས་རབ་ལྷན།

*Kivételes szabadságra és kedvező körülményekre szert téve,  
bizalommal, szorgalommal és éleslátással átítatva,*

བཞེས་གཏེན་བཟང་བསྟེན་གདམས་པའི་བརྩུད་ཐོབ་ནས།

*támaszkodjunk egy szellemi tanítóra, és kapjuk meg  
lényegi útmutatásait,*

རྒྱལ་བཞིན་བསྟུ་བལ་པར་ཆད་མ་མཆིས་པར།

*melyeket kövessünk pontosan, és valósítsunk meg akadálytalanul.*

ཆེ་རབས་ཀུན་དུ་དམ་ཆོས་སྤྱད་པར་ཤོག།

*Gyakorolhassuk a tiszta tanításokat minden életünkben!*

*Kivételes szabadságra és kedvező körülményekre szert téve,*

*bizalommal, szorgalommal és éleslátással átítatva,*

*támaszkodjunk egy szellemi tanítóra, és kapjuk meg lényegi útmutatásait,*

*melyeket kövessünk pontosan, és valósítsunk meg akadálytalanul.*

*Gyakorolhassuk a tiszta tanításokat minden életünkben!*

Mivel első pillantásra a versszak mondanivalója teljesen magától értetődő, olvasása közben kevesek szíve kezd el hevesebben verni. Pedig olyan alapvető buddhista tanítások találhatók benne az *értékes emberi életről*, melyeket a mai napig minden Gyémánt Út-meditáció kezdetén átgondolunk. A figyelemelterelő dolgok és a szokások erősek, életünk könnyen elillanhat úgy, hogy csupán kevés maradandót hagyunk magunk után. Csak azok képesek időtlen célokat hatékonyan megvalósítani, akik alkalmazzák az ellenszert: nem feledkeznek meg szabadságukról és kedvező körülményeikről.

Mit is mondanak valójában az első sorok? Azt, hogy most lehetőségünk van arra, hogy a megszabadulás és a megvilágosodás felé haladjunk. Számos tényező – „szabadság” és „kedvező körülmény” – állt össze számunkra ahhoz, hogy ne csak egyre öregebbek legyünk, mint bárki más, hanem bölcsesebbekké is váljunk. Ez egyáltalán nem egy mindennapos, magától értetődő dolog! Napjainkban nagy valószínűséggel a Föld lakosságának 85 százaléka él olyan körülmények között, melyek a spirituális fejlődést szinte lehetetlenné teszik. Még a gazdag, szabad és fejlett oktatási rendszerrel rendelkező országokban is, ahol pedig a lehetőségek adóttak, az emberek jobbra éretlen dolgokat tartanak fontosnak. Kevesen próbálnak valami abszolút dolgot keresni; a legjobb befektetésnek általában az számít, ha valaki hatéves korától húsz évet tölt el különféle iskolákban és egyetemeken. Sajnos azonban ez nem garantálja a boldogságot, és a síron túl még csak az sem segít, ha a rákövetkező harminc-negyven évben több pénzt keresünk. Csupán a legértelmesebb emberek elenyésző hányada talál rá a legerősebb és egyedüli tartós beteljesedésre, ami már kezdet nélküli idők óta jelen van minden lényben: a tudat megtapasztalására. Ha tudatosan használjuk ezeket a feltételeket, hogy olyan értékekre leljünk, melyek értelmet adnak az öregség, a betegség, a halál és az újraszületés során, akkor életünk értékessé válik.

A versszakban említett „bizalom” semmiképpen sem egy rajtunk kívülálló, külső entitásba vetett hitre utal. Sem pedig arra, hogy nem kívánt külső nyomást fogadjunk el, a tények előtt behunyjuk szemünket, vagy bármilyen dogmát szó nélkül lenyeljünk. A buddhizmus a tapasztalat vallása, nem a hité. Buddha gondolkodó kollégákat akart, nem vak követőket. A buddhisták együtt fejlődnek tanítóikkal és barátaikkal, mindez azonban a helyes megértésen és az önállóságon alapul. Ha olyan meditációkat használunk, melyek több ezer éven át megőrizték hatékonyságukat, akkor biztos, hogy meg fogjuk tapasztalni a tudatot.

Lehetnek kételyeink az úttal kapcsolatban, legalábbis addig, amíg el nem értük a megszabadulást. Ha valaki elég bölcs ahhoz, hogy ne mindig ugyanazokat a dolgokat kérdőjelezze meg, hanem minden egyes, már tisztázott pontot hozzáad a korábbi felismeréseihez, végül eléri a célt. Természetesen az út sokkal gyorsabb, ha képesek vagyunk mások tapasztalatait is felhasználni. Ha az út és a cél egyaránt mélyen meggyőző, és a megvilágosodás látótávolságba kerül, a megvalósító jögi teljesen kihúzhatja tudatosságának antennáit, és bizalomteljes ugrásokat tehet a tudat határtalan és izgalmas birodalmaiba.

A „szorgalom” kreatív örömet és lelkes aktivitást jelent. Abból az alapvetően jó érzésből táplálkozik, hogy erősségeink új aspektusait ismerjük fel. Valódi fejlődést eredményez, ha kényelmes világunkat, melyben már otthon érezzük magunkat, a ki nem próbált lehetőségek némiképp barátságtalanabb, de határtalan terévé tágítjuk ki. Mindig örömteli, amikor valami mozgásban van és kibontakozik. Az összes megszerzett tulajdonságunk közül az elért aktivitási szintünk kerül át legközvetlenebbül az egyik életből a másikba. Ezért aki azon méri le magát, hogy mi az, amit nem tud, vagy nem fog megtenni az életben, alighanem kevés energiával rendelkező testben születik újra.

Manapság a megannyi forrásból áramló vegyes és gyakran kozmetikázott információk áradatában a legszükségesebb „éleslátás” a józan ítélőképesség. A relatív szinten ellenőriznünk kell, hogy az információ honnan érkezett, ki mit akar eladni, mi az adott helyzet előzménye, mik a jelenlegi körülmények, és el kell döntenünk, hogy kell-e ez nekünk vagy sem. Különösen spirituális dolgokban feltétlenül szükséges, hogy értsük az általunk választott felfogás módszereit és célját, valamint hogy tisztán lássuk, melyek azok a dolgok, amiket semmilyen körülmények között nem szabad összekevernünk. Ez azért fontos, mert a világ vallásainak módszerei és eredményei teljesen eltérőek, és előfordulhat, hogy a különböző jelenségekre ugyanazokat a kifejezéseket használják, vagy fordítva. Csupán az, hogy magunk mögött hagyjuk a dogmák és a kökemény szerződések vallásait, és csatlakozunk a távol-keleti vallásokhoz, melyek célja az emberi lények fejlődése, még nem jelenti azt, hogy megfeleldkezhetünk a józan ítélőképességünkről. A szabad spiritualitás birodalma rendkívül sebezhető. Ezt nyilvánvalóvá teszi a sok önjelölt, „megvilágosodott” tanító hatásvadász és zavart viselkedése, akik gyakran azt állítják, hogy fölötté állnak a hagyományos vallásoknak. A kritikus észrevételek és az, hogy készek vagyunk jóízűt nevetni egyes spirituális ajánlatok komikus és mesterkélt vonásain, fontos biztosítékai a józanésznek. Sajnálatos, hogy azokban kultúrákban, ahol a nőket elnyomják, és a szabadság elleni más büntettek is gyakorta előfordulnak, ezeket csak elvétve alkalmazzák.

Bár a szövegben a szellemi tanító szinte nem is kerül máshol említésre, mégis szükséges az általa betöltött szerepet átfogóan megvizsgálni. Buddhistaaként általában jobb, ha kerüljük az erősen moralizáló álláspontokat. De akkor hogyan közelítsünk kritikus szellemben a spirituális tanítóról festett, gyakran idealizált képhez, és a dúsgazdag gurukat övező ismétlődő botrányokhoz? Ezek a dilemmák biztosan nem kizárólag modernkori jelenségek, hogyan értelmezzük tehát Karmapa tanácsát? Nos, a keleti tapasztalatvallásokban erre nézve közismert irányelvek voltak. A buddhizmusban a tanító–tanítvány kapcsolat világosan körvonalazott szerepet adott a tanítónak, stílusát pedig kollégái, konkurenciája vagy saját

mesterei ellenőrizték. Ők voltak a biztosíték arra, hogy a tanítónak ne legyen könnyű megúszni a maga által kitalált szertartásokat, a túlságosan egzotikus viselkedést vagy azt, ha nyomás gyakorlásával pénzt csikart ki a könnyen befolyásolható emberekből. Sajnos a Nyugat fesztelen, nyitott terébe érkezve egyes lámák átláthatatlan kulturális hierarchiákat hoztak létre, és csak néhányan tisztelték annyira tanítványaikat, hogy ne a félelmen keresztül irányítsák őket. Ez súlyos hiba, amit alighanem az összes többi hagyományos vallás is elkövet. Manapság ez zavarja és riasztja el a legerősebb és legönállóbb embereket.

Azáltal, hogy a sajtó általában ódzkodik kritikusan megvizsgálni Tibet társadalmi struktúráját és vallási – vagy inkább politikai – hierarchiáját, végleg megfoszthatja a tibetieket attól az esélytől, hogy továbbra is megőrizték jelentőségüket a világban. Ha soha nem vizsgálják meg őket objektíven, hanem ehelyett múzeumba kerülnek a veszélyeztetett vagy kihalt kultúrák közé, akkor az embereknek nem lesz lehetőségük arra, hogy alkalmazkodjanak és tanuljanak. Az újra és újra felmerülő buddhista botrányok pontosan ezt igazolták. Minden jel arra mutat, hogy a gyakorlati szinten még azok a tanítók is óriási és zavarba ejtő hibákat követhetnek el, akikről azt tartják, hogy elérték a személyes szinten túli, mi több, az önmegszabadító látásmódot. Ezért az olyan nyugati értékek, mint az élettapasztalat és a tekintélyelvűséggel szemben tanúsított egészséges ellenállás fontosabbak, mint valaha. Ezek meglétének biztosítása egy láma elsődleges feladata. A buddhizmusban példát kell mutatnunk arra, hogy önállóan gondolkodunk, tapasztalatból beszélünk, és úgy viselkedünk, ahogy azt másoknak tanácsoljuk. Kevés tanítványnak van tudomása róla, de valójában a láma módfelett szabadon választhatja meg, hogy tanítványait milyen módszerekkel juttatja el ehhez a fajta érettséghez. Ha a tanító érti Buddha legmagasabb szintű tanításait, van benne együttérzés, és keményen dolgozik, akkor óriási mértékben válhat mások javára – Karmapa erről beszél itt. A Gyémánt Út hatékony módszereinek alapja a láma. Annak ellenére, hogy néhány tanító okozott már kínos helyzeteket – a cölibátusban élő szerzetesek esetében szexuális és szervezeti téren, a világi közösségekben pedig főként az információ hiánya miatt – mára a Nyugat eljutott arra az intelligens következtetésre, hogy a lámák által betöltött funkciót életben kell tartani. Egyszerűen azoktól tudunk a leghatékonyabban tanulni, akik maguk is példával szolgálnak. Az olyan külsőségek, mint a szerzetesi ruha, vagy az, hogy hány párnán ülnek, már elvesztették egzotikus vonzerejüket, és az emberek egyre inkább tudatában vannak annak, hogy egy hagyomány minden egyes tagját külön-külön és alaposan meg kell vizsgálni.

A következő néhány pont segíthet annak megértésében, hogy a 3. Karmapa és kortársai miként tekintettek a tanítóra. Ennek híján a szöveg könnyen kulturális válaszfalakat emelhet, vagy megzavarhatja a tájékozott embereket. Karmapa biztosan tudatosan döntött amellett, hogy a tanítót anélkül mutatja be, hogy bármiféle ellenőrzést vagy előfeltételt említene. 700 évvel ezelőtt, amikor ezek a kívánságok íródtak, az emberi kapcsolatok nem különböztek különösebben a maiaktól. Bár a külső keret puritán és egyszerű volt, annak idején is bőven akadtak „szélhámos szerzetesek”<sup>6</sup>. Tibet történelme tele van olyan spirituális méltóságokkal, akik visszaéltek tanítványaik odaadásával, vagy önös érdekből félelmet ültettek el másokban. A kolostorok tagjaiban – alighanem a hiányzó éjszakai örömök ellensúlyozására – gyakran hatalomvágy és erős büszkeség alakul ki. A tanítvány igazából csak akkor van biztonságban, ha a tanító magas fokú emberi érettséggel rendelkezik, és a nyilvánosság kritikus szeme előtt tevékenykedik.

Egy ilyen termékeny emberi kapcsolat kialakítása összetett feladat, és jó, ha tudatában vagyunk saját motivációnknak. Néhányan azért választják a tanítójukat, mert a külső fogadalmak szerint él, ugyanis a cölibátusban élő szerzetes vagy apáca státusza lehetővé teszi,

---

<sup>6</sup> Lásd Tomek Lehnert: Szélhámos szerzetesek (Gyémánt Út Buddhista Központok, 2004)

hogy elkerüljék az élet azon területeit, ahol esetleg lelkiileg sérültek, vagy amit képtelenek tisztának látni. Ez azonban megnehezíti a tanító számára, hogy az emberi kifejeződés sok szintjén szolgáljon gyakorlati példaként. Ha a tanítványok később változtatni akarnak az élet-stílusukon, az első tanító jól teszi, ha más lámákhoz küldi őket, hogy képességeik kiteljesedjenek.

Amennyiben a tanítónkkal való kapcsolatunkat a bódhiszattvaígéretekre alapozzuk – ahogy azt a világi gyakorlók teszik – a tanulás leginkább a láma aktivitásán múlik. Ha keményen, átláthatóan és intelligensen dolgozik az emberekért, akkor számos szinten hathat rájuk. Azzal, hogy motivációnkat és testünket egyaránt használhatjuk a folyamatban, óriásira bővül az eszközök választéka. Átütő erejű fejlődést eredményez, ha együtt dolgozunk azokkal, akik hozzánk hasonlóan más lények javára szeretnének válni, a jelenségek feltételekhez kötöttségéről és alapvető ürességéről szerzett tudásunk pedig lehetővé teszi, hogy az élet minden területén fejlődjünk.

A tanítványokat leggyorsabban és leghatékonyabban az áldáson keresztül lehet a megvilágosodáshoz segíteni, ami annyit jelent, hogy a tanító megosztja velük abszolút látásmódját. Ezt nevezik Gyémánt Útnak. A tanítónak, aki itt egy megvalósító vagy jóg, ebben a szerepkörben nagy hatalma és felelőssége van. Sajnos, ahogy azt számos botrány megmutatta, a tanító és tanítvány közötti többdimenziós kapcsolat általános ismeretének hiánya miatt nélkülözhetetlenek a fenti figyelmeztetések és a téma részletesebb bemutatása.

A gyors emberi fejlődés legjobb nyersanyaga mindig is a lelkesedés volt. Egyedül ez az érzés biztosít elég hajtóerőt utunkon a jelentős áttörésekhez. Ezért a legmagasabb szintű Gyémánt Út- és Nagy Pecsét-tanítások, melyek közvetlenül a tudat lényegére mutatnak, megkívánják a tanító és a tanítvány közötti kölcsönös rokonszenvet, és hogy a tanítvány mélyen inspirált legyen. Amíg az örömteliség és a bizonyosság állapota meg nem szilárdul, és amíg a fentek és lentek már nem játszanak jelentős szerepet utunkon, addig az odaadás marad spirituális fejlődésünkben a legerősebb húzóerő – később ezt a hála és a felelősségérzet váltja fel.

Mivel a mély érzelmek könnyen függőség kialakulásához vezethetnek, a tanítónak és a tanítványnak egyaránt tisztában kell lennie azzal, hogy mi az, amit még képesek kezelni, és természetesen mentálisan egészségesnek kell lenniük. Az odaadás lényegében azt jelenti, hogy nyitottak vagyunk a tanító által mutatott példára. Klasszikus példája ennek 900 évvel ezelőtről, Tibetből, a nagy megvalósító, Milarepa, aki rendkívüli nehézségeken ment keresztül, mégsem vesztette el soha a bizalmát tanítójában, Marpában. Átadását, mely arra épít, hogy képesek vagyunk a tanító energiamezejébe belépni, és azt mindennapi életünk részévé tenni, ma a 17. Karmapa, Tájé Dordzse vezetése alatt álló karma kagyü lámáktól kaphatjuk meg.

Mivel a legtöbb tanítvány inkább saját elvárásait látná maga előtt, mintsem a valódi lámát, az utóbbinak felelősséget kell vállalnia attól a pillanattól kezdve, amikor beleegyezik, hogy tanítja őket. Ha kevés tanítványa van, akkor fokozatosan és egyesével dolgozhat velük. Ha viszont sok van – ami manapság jellemző – akkor a modern szellemi tanítónak az első találkozás nyitottságát célszerű felhasználnia. Sem a tanítások alatt, sem személyes megnyilatkozásai során nem rejtheti véka alá nézeteit olyan témákkal kapcsolatban, mint a szerelem vagy a politika, melyek sejtetni engedik jellemét. Ez lehetővé teszi a tanítványai számára, hogy gyorsan megbizonyosodjanak arról, vajon a megfelelő helyen tanulnak-e vagy sem.

Amennyiben a láma úgy dönt, hogy megvan az alapja egy működő kapcsolatnak, és a tanítvány ezt visszaigazolja azzal, hogy keresi a társaságát, és figyel rá, akkor egy mindent felölelő folyamat veszi kezdetét. Ez csak néha lesz örömteli, többnyire inkább érdekes, és nagymértékben azokon a csoportokon keresztül bontakozik ki, melyek a tanító aktivitását

képviselik. A folyamat maga akkor ér véget, amikor elérünk egy személyes szinten túli bizonyosságot. Mivel azonban mindenki előre kialakított elképzelésekkel kezdi meg a fejlődését, a csalódás időszakai elkerülhetetlenek.

Kezdetektől fogva a tudatlanság és a zavaros spiritualitás jelentik a legfőbb akadályt. Az embereknek különbséget kell tenniük aközött, hogy mi buddhizmus és mi nem az, különben csak egyre zavarodottabbak lesznek, és elvesztegetik a drága idejüket. Arról is gondoskodnunk kell, hogy kudarcaik és megoldatlan kihívásaik előtt ne meneküljenek a mindent elfogadó, édeskés okkultizmusba. Különösen a Gyémánt Út esetében igaz, hogyha a láma nem teszi gyorsan önállóvá a tanítványait, és nem óvja mindnyájuk fejlődését azzal, hogy csak egészséges emberek csatlakozását teszi lehetővé, akkor hamarosan egy birkanyáj pásztorává válik. Egy idő után a tanítványok túlon túl lággyá válnak ahhoz, hogy a külvilágban megfelelően megállják a helyüket, és talán már túlságosan elkényelmesedtek ahhoz, hogy egy számukra megfelelőbb tanítót keressenek. Ez számos szervezetben frusztrált hangulatot teremt, és éppen azokat az embereket sikerül elriasztania, akiknek Buddha a Gyémánt Utat tanította.

E hosszú folyamat során a tanítvány legfőbb feladata, hogy őszinte legyen magához, elvégre saját fejlődése múlik ezen. Amikor először találkozik a tanítóval, elvárások, félelem és elnyomott kívánságok nélkül fel kell tennie magának néhány alapvető kérdést: „Tényleg bízom benne? Őszinte vagy csak politikailag korrekt? Szeretnék 15 év múlva olyan lenni, mint ő?”. Ha nagyon gyakorlatiasak akarunk lenni, akkor megkérdezhetjük magunktól azt is, hogy: „Kiállna mellettem, ha verekedésre kerülne a sor?” vagy „Vennék tőle használt autót?”. A férfiak között a kapcsolat sokszor ilyen gyakorlati szinten működik, míg a nőket inkább az érzés befolyásolja, amit a tanító kisugárzása és mindennapi viselkedése kelt bennük – elképzelik, hogy milyen lenne az illető szeretőként vagy apaként. Ahogy tanítójuk jellemvonásait és tulajdonságait fokozatosan magukba olvasztják, a férfiaknak és nőknek egyaránt ragaszkodniuk kellene ahhoz, hogy választott tanítójuk – aki tudatuk tükré – a félelemnélküliség, a spontán öröm és az előrelátó együttérzés abszolút megvalósításait fejezze ki. Ha ezek a jellemzők hiányoznak, a láma nem lesz megbízható menedék, mivel a tudat természetéről szerzett tapasztalata nem teljes. Bármennyire kielégítő is legyen Buddha tanításainak mély intellektuális ismerete, csak azok tudnak másoknak teljesen meggyőző példát mutatni, akik a tudatot a tapasztalat szintjén ismerik, és az ezzel járó öröm és frissesség minden porcikájukat áthatja. Más tanítók lehetnek úgynevezett spirituális barátok, és ebben a szerepben akár nagyon hasznosak is.

A versben ezután említett „lényegi útmutatások” a tudatra – minden dolog tapasztalójára és időtlen forrására – vonatkozó útmutatások. A kifejezés kizárólag azokra a magyarázatokra vonatkozik, melyek túllépnek a különálló én bármiféle illúzióján, és eloszlatnak minden olyan dualisztikus elképzelést, mint Isten és lélek, Atman és Brahman, én és mások. Csak az hozhat megszabadulást és megvilágosodást, ami közvetlenül a tapasztaló, a tapasztalat és a tapasztalás folyamatának egységére mutat. Istenek és ördögök, öröm és fájdalom mind feltételekhez kötött képek a tudatosság tükrében: ott jelennek meg, változnak, azon keresztül tapasztalhatók és ugyanoda térnek vissza. Egyedül az időtlen tudat maradandó, amely lényegiségében tér, tapasztalatában világosság és szabad játékoság, együttérző kifejeződésében pedig korlátoktól mentes. Az, ami a lények szemén keresztül lát és fülükön keresztül hall, időtlen és valódi. Az egyetlen abszolút valóság a tisztafény, ami a dolgok tudatában van, és lehetővé teszi őket. A Buddhától származó legmagasabb szintű látásmód, a Nagy Pecsét így magába foglalja a teljes megvilágosodás alapját, útját és célját, továbbá bebizonyítja, hogy a tudat közvetlen ismerete a benne rejlő erő és öröm megtapasztalása. A szöveget az elején és a végén keretbe foglaló két versszakot, valamint a tizenhatodikat kivéve, Karmapa kívánságai az abszolút látásmódot közvetítik.



És végül mik azok az „akadályok”, melyek gátolhatják a lények fejlődését? Vannak külső, belső és titkos akadályok. Ezek mindegyike veszélyes<sup>7</sup>, mert elhomályosíthatják tudatunkat több jövőbeli életen keresztül, vagy spirituális mellékvágányra terelhetnek minket. A külső szinten az jelenti az akadályt, hogy elveszítjük a tudatos fejlődéshez szükséges tizenennyolc feltételt. (Ezek felsorolása és hagyományos magyarázata megtalálható Gampopa: *A megszabadulás ékköve*<sup>8</sup> c. művében, mely a Buddha által adott Nagy Utat ismerteti, vagy a Gyémánt Út alapgyakorlatairól szóló könyvében<sup>9</sup>). Belső szinten a minden lény javára történő megvilágosodás motivációját veszíthetjük el, míg a titkos, és egyben legbelsőbb szinten a tiszta látásmódunkat. Ez utóbbi a lámánkhoz fűző Gyémánt Út-kötélünkben mutatkozó zavarként jelenik meg. Ha ez felmerül, a tanítónak minden tőle telhetőt meg kell tennie, hogy megossza örömét tanítványával, és fordítson a helyzeten. Amennyiben a tanítvány nem képes ezt befogadni, a lámának le kell fokoznia a kapcsolatot a közös idealizmus szintjére, és hagyni, hogy az érintett személy az áldásával és a jókívánságaival távozzon.

---

<sup>7</sup> Lásd 24. versszak

<sup>8</sup> Gampopa: Jewel Ornament of Liberation (Snow Lion, 1989)

<sup>9</sup> Láma Ole Nydahl: A négy alapgyakorlat (Gyémánt Út Buddhista Közösségek, 2006)

## Ötödik versszak

ལུང་རིག་མ་ཐོས་པས་མི་ཤེས་སྒྲིབ་ལས་གྲོལ།

*Buddha tanításainak és azok logikájának tanulmányozása megszabadít a megértés hiányának fátylától.*

མན་ངག་བསམ་བསམ་བློ་མཐོན་ལུན་ནག་བཅོམ།

*A lényegi útmutatások átgondolása eloszlatja a kételyek sötétjét.*

སྒྲོལ་བྱུང་འོད་ཀྱིས་གནས་ལུགས་ཇི་བཞིན་གསལ།

*A meditációból születő fény megvilágítja a jelenségek természetét – azt, ahogy a dolgok vannak.*

ཤེས་རབ་གསུམ་གྱི་སྒྲུང་བརྒྱས་པར་ཤོག།

*Erősödjön e három bölcsesség világossága!*

*Buddha tanításainak és azok logikájának tanulmányozása megszabadít a megértés hiányának fátylától.*

*A lényegi útmutatások átgondolása eloszlatja a kételyek sötétjét.*

*A meditációból születő fény megvilágítja a jelenségek természetét – azt, ahogy a dolgok vannak.*

*Erősödjön e három bölcsesség világossága!*

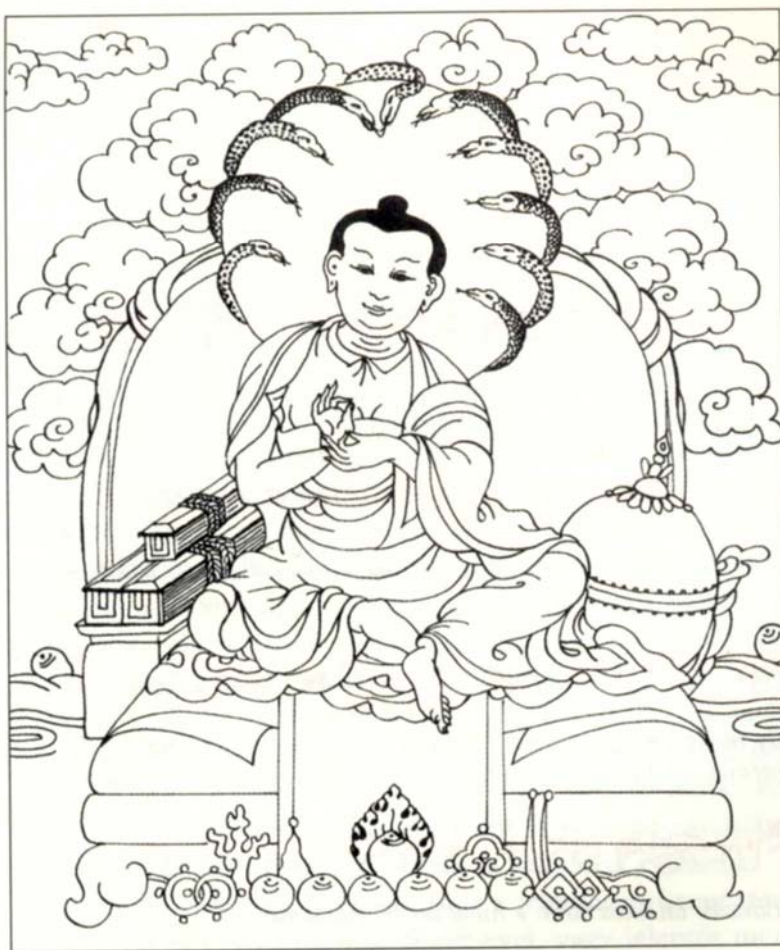
A tanulás, vizsgálat és meditáció három bölcsességgént való bemutatása szokatlan a nyugatiak számára. Azonban ha az emberi fejlődés alatt a teljesség kibontakozását értjük, akkor ez a másfajta logikával élő szemlélet a mi gondolkodásmódunktól ugyan eltérő, ám kiegyensúlyozott látásmódot kínál. Mivel egyesíti a gondolatot, az érzést és a tapasztalatot, a tudatosság további szintjeit képes aktivizálni. Tulajdonképpen ez az átfogó értelmezés biztosítja a teret a fejlődéshez, és teszi a tapasztalás számos szintjét teljessé. Ezzel szemben a kizárólag fogalmi rendszerek könnyen elfojtják a tudat természetes frissességét. Buddha tanításait hasonlíthatjuk egy ízletes tortához, melyet bárhogyan is szeletelünk, mindenhogy finom. Az olyan művek, mint ez a szöveg, állandóan új megközelítést kínálnak ahhoz a témához, ami számtalan új felismerést eredményezhet.

Térjünk vissza a három bölcsességhez. Mire van szükség ahhoz, hogy a tudat teljesen kibontakozhasson? Elsősorban elegendő mennyiségű és pontos információra. Biztos, hogy minden elkötelezett tanító irigyelné azt a környezetet, melyben Buddha tanított. Azok a körülmények, melyek 2550 évvel ezelőtt rendelkezésére álltak, hogy továbbadhassa erejét, igazán egyedülállóak voltak. Először is, a ma ismert vallásalapítókhoz képest neki rengeteg ideje volt. Megvilágosodásától kezdve, melyet 35 évesen ért el, egészen 80 éves koráig tanított, míg békében meg nem halt. Másodsorban – és ez a feltétel ismeretlen volt a nyugati világban az ókori Görögország, a reneszánsz és a hatvanas évek között eltelt időben – nagyszámú idealista, intelligens, tanult és önálló tanítvány kereste meg őt. Sokan mellette maradtak, és egyre többet és többet akartak tudni. Így Buddha átadhatta azt a 84 ezer tanácsot, amit ma buddhizmusként ismerünk, és amit később 108 hüvelykvastagságú kötetbe gyűjtöttek össze. E gyűjtemény tibeti elnevezése *Kandzsur*. Bár ijesztő mennyiségű anyagnak tűnik,

csupán a józan észről szól. A tudat abszolút lényegiségére világít rá, és megmutatja, hogyan lehet felismerni ezt. Ahhoz, hogy érdemben foglalkozhassunk e gyűjtemény tartalmával, nincs szükség se erős olvasószeművegre, se könyvporallergia elleni gyógyszerekre. Buddha bölcsességének óceánjából mindössze néhány poháryi is elegendő. Persze a legkönnyebb dolgunk akkor van, ha adott egy élettapasztalattal rendelkező láma, vagy van a közelben egy Gyémánt Út-csoport, ahol vezetett meditációkon vehetünk részt, és megismerhetjük a látásmódot. Ha azonban az olvasó az előző életeiből megfelelő magokkal rendelkezik a tudatalattijában, akkor Buddha tanításainak még egy egyszerű, ám világos áttekintése is óriási fejlődést indíthat el. Amint egyre inkább tudatába kerülünk jelenlegi helyzetünknek, egyúttal mindjobban megértjük a módszerek és a célok valódi fontosságát, magától értetődővé válik számunkra az a törekvés, hogy mások érdekében fejlődjünk. Ennél a hozzáállásnál mindig megszólal egy belső csengő, ha az időnket vesztegetjük, és arra ösztönöz, hogy amikor csak lehet, elkerüljük a zavarodottságot. Ezenfelül azt is lehetővé teszi a lények számára, hogy eldöntsék, milyen főbb területeken kívánnak fejlődni. Buddha egyetlen okból tanított arról, ahogy a dolgok vannak: mert segíteni akart a lényeken. Mivel a megvilágosodás az összes képesség kibontakoztatását jelenti, beleértve a tiszta gondolkodást és a logikát, minden kérdésnek megválaszolhatónak kell lennie. Azzal, hogy ragaszkodunk a meggyőző magyarázatokhoz, azok átfogóbbak és az emberek számára hasznosabbak lesznek. Különleges és ragyogó öröm, amikor az életünk egyre inkább értelmet nyer, és eloszanak a megértés hiányából fakadó sötét foltok. Ebben a dologban a Nyugatnak nem szabad – az egyébként ésszerűtlen – hagyományos ázsiai „jó” viselkedést utánoznia. A kínai buddhisták közül – még a tanító ösztönzése ellenére is – csak nagyon kevesen tesznek fel kérdéseket az előadásokon. Néhányuk talán úgy gondolja, hogy ez udvariatlanság a lámával szemben, mások meg bizonyára attól félnek, hogy megszégyenülnek a többiek előtt, ha kiderül, hogy egy-két dolgot nem értettek meg teljesen. Sokan viszont egyszerűen nem hajlandók vizsgálat alá vetni a legmélyebb gondolkodási sémáikat, ehelyett inkább a dharma fogyasztóivá válnak. Akár komolyabb összeget is kifizetnek egy-egy áldásért, hosszúélet- és gazdagságbeavatásért – vagy egy kolostort támogatnak ahelyett, hogy maguk meditálnának, és változtatnának saját életükön, esetleg közelebb vinnék a buddhizmust az utca emberéhez.

A buddhista tanítások átadása a külső tanító birodalma. Később, amikor feldolgozzuk a kapott információkat, a belső tanító válik aktívvá. A bölcsesség második aspektusa, az átgondolás a tanultak folyamatos befogadása. Azzal, hogy próbára tesszük a tanításokat a világban, megértésünk bizonyossággá válik. Látásmódunk kiszélesedésével a külső és belső események áramlása, valamint a jelenségek egymástól való kölcsönös függése egyre nyilvánvalóbbá válik. Az utat és a célt mindinkább gyakorlati szinten látjuk, és minden helyzetben képesek vagyunk Buddha tanításának odaillő részét használni. Ha hajlandók vagyunk arra, hogy ne zárjuk ki a saját helyzetünkkel kapcsolatos fájdalmas tanításokat – mint amilyenek az ok-okozatról szólók – akkor a kétségek tömegével fognak eloszlani. Ettől a ponttól kezdve életünk egyre jelentősegteljesebbé válik.

A bölcsesség harmadik aspektusa a meditáció, amely által a bölcsesség a fejből a szívbe kerül. Ez a titkos tanító. Ekkor lendül mozgásba a közvetlen és teljes tapasztalás gőzhengere. A tudat időtlen ragyogása spontán aha-élmények folyamatos áradataként egyre meggyőzőbben sugárzik át mindenre, ami csak megjelenik. Amint magunkévá tettük a Nagy Pecsét látásmódját – ahol a tapasztaló, a tapasztalás és a tapasztalt tárgy lényegiségében elválaszthatatlanul egy – a megszabadulás és a megvilágosodás már csak bátorság és kitartás kérdése. Ez magyarázatot ad Karmapa utolsó sorban szereplő kívánságára, merthogy a megfelelően ellenőrzött tudás, a helyes megértés és a magától kibontakozó bölcsesség nélkül csak az időnket vesztegetjük.



Nágárdzsuna

## Hatodik versszak

རྣམ་ཆད་མཐའ་བྱལ་བ་དེན་གཏིས་གཞི་ཡི་དོན།

*Az alap lényege a kettős igazság, mely mentes az eternalizmus és a nihilizmus szélsőséges nézetétől;*

སྒྲི་སྒྲི་མཐའ་བྱལ་ཆོག་གཏིས་ལམ་མཆོག་གིས།

*a kiváló út a kettős felhalmozás, mely mentes a téves felruházás és a tagadás végletétől;*

ཟིན་ནིའི་མཐའ་བྱལ་དོན་གཏིས་འབྲས་ཐོབ་པའི།

*ily módon megvalósítjuk a gyümölcsöt, a kettős hasznat, mely mentes a feltételekhez kötött lét és a télen nyugalom szélsőségétől.*

གོལ་འཁྱུག་མེད་པའི་ཆོས་དང་ཐུང་པར་ཤོག།

*Bárcsak találkoznánk e hibátlan tanításokkal!*

*Az alap lényege a kettős igazság, mely mentes az eternalizmus és a nihilizmus szélsőséges nézetétől;*

*a kiváló út a kettős felhalmozás, mely mentes a téves felruházás és a tagadás végletétől;*  
*ily módon megvalósítjuk a gyümölcsöt, a kettős hasznat, mely mentes a feltételekhez kötött lét és a télen nyugalom szélsőségétől.*

*Bárcsak találkoznánk e hibátlan tanításokkal!*

Ahogy a szövegben később még számos alkalommal teszi, Karmapa kiemel egy szót, mellyel összekapcsolja a felismerések sorát. Ennek ismétlésével az általa legfontosabbnak tartott gondolatot rögzíti az olvasóban. Itt a „kettős” szót választotta, mellyel a hétköznapi és a megvilágosodott érzékelés között teremt kapcsolatot.

Buddha kettős igazságról szóló tanítása mesterien vágja át a számtalan gondolkodó és kultúra teremtette filozófiai csomókat. Azáltal, hogy látszólagos ellentétekre mutat rá, miközben megosztja velünk azokat a felismeréseket, melyek eloszlatják őket, választ ad az ékesszóló racionalisták és a nihilisták ősrégi kérdéseire. Az első sorban Karmapa a tapasztalatok alapjára, a jelenségvilágra mutat. Leírja, hogy a külső és a belső jelenségek feltételekhez kötöttek, összetettek és nincs önálló létük. Ezt követően utal a nem megvilágosodott lények tapasztalatára, akik a világot szilárdnak, állandónak és valódinak érzékelik.

Aki korábbi életeiben foglalkozott a jelenségek ürességtermészetével és egymástól való függésével, vagy jelentős mértékben tett mások javára, ma könnyű helyzetben van. Ha tudatunk tükrének csak néhány része szorul tisztításra, a tapasztalatok világa álomszerű marad, és a szenvedés egyszerűen leperog rólunk, vagy csupán csekély jelentősége lesz számunkra. A belső energiacsatornákat azonban minden egyes új testben ismételtén aktivizálni kell, mivel ez az egyetlen alapos módja annak, hogy újra tudatosítsuk magunkban: a jelenségek nem valóságosak. Ez volt ugyanis az előző életeink alatt élvezett szabadságunk forrása.

Mivel eme alapvető buddhista tanítások ellentmondanak annak a világnak, amit a lények az érzékszerveiken keresztül ismernek, ésszerűségüknek át kell törnie az érzékszervi tapasztalás és a megszokott gondolkodásmód korlátait. A Gyémánt Út-meditációk beteljesítő szakasza különösen alkalmas arra, hogy érzékelésünket alapjaiban változtassa meg. Az áttetsző buddhaformákkal való egybeolvadás – egészen addig, míg végül csak mezítelen tudatosság marad – a bizalom és a hála meggyőző állapotait hozza létre. Ezek az érzések aztán határtalanná válnak, amikor felismerjük, hogy az örömnél nincs más oka, mint a tér. Ez megfigyelhető ejtőernyőzéskor is a szabadesés alatt, amikor még a jó karmával rendelkező megrögzött materialisták is azt tapasztalják, hogy az élet értelmével kapcsolatos megértésük nagyot fejlődik. Ehhez mindössze az szükséges, hogy megtegyék az első lépést ezen a megszabadító úton és barátként bízzanak a térben.

Minden buddhista módszer a tudatosság és a jelenségek fogalmakon túli, teljes megtapasztalására irányul. Eltávolítják az elvárások és a félelem gyökereit, ezáltal kimozdíthatatlanná és erőssé tesznek minket. Egy ilyen tanítás fontosságát nem lehet eléggé értékelni, hiszen az emberek értékrendszere az, ami a világot irányítja. Az eternalizmus és a nihilizmus nézetei mindazonáltal máig nem tudták híveiket kielégíteni. Ha a történelem valamely pontján egy kultúra úgy döntött, hogy mindent valóságosnak tekint, akkor eleinte nagy terjeszkedésbe fogott, és rengeteg közvetlen tapasztalatot szerzett. E szemlélet azonban a szenvedést is valóságosabbá tette, mivel az öregség, a betegség és a halál továbbra is elkerülhetetlen maradt. Egyes műveltebb kultúrákban az ezzel ellentétes nézetet választották, kijelentve, hogy semmi sem valós – ekkor azonban minden tapasztalat egyhangúvá vált. Az emberek híján maradtak azoknak az örömteli eszközöknek, melyekkel külső és belső világukat kezelhették volna, miközben a szenvedés ugyanúgy megmaradt. Karmapa itt más szemléletmódot nem említ – mint például az egzisztencializmust (az az elképzelés, mely szerint a dolgok léteznek, mert tapasztaljuk őket), ami megcáfolható annak belátásával, hogy minden folyamatosan változik; vagy a transzcendentalizmust (az az elgondolás, mely szerint a dolgoknak van valamiféle rajtuk kívül álló szellemi oka), ami önmagában véve nem bizonyítható. Függetlenül attól, hogy milyen helyzetben vagyunk, ha nem ismerjük fel, hogy minden tudat, az olyan, mintha térkép híján elvesztünk volna egy idegen országban. Azok a filozófiai irányzatok, melyek a létezést nem a maga teljességében szemlélik, soha nem voltak képesek kielégítően megmagyarázni a jelenségek természetét. Ahogy kilencszáz évvel ezelőtt Gampopa megfogalmazta: „Azok az emberek, akik a dolgokat valóban létezőnek gondolják, ostobák, mint az ökrök. Akik szerint viszont nem léteznek, még ostobábbak.”

Manapság számos tudós elámul azon, hogy milyen mély megértéssel rendelkezett Buddha az anyagi világ természetét illetően. Úgy tűnik, ugyanazokra a felismerésekre jutunk a világegyetem működésével kapcsolatban, akár a meditáción keresztül ismerjük meg a tudatot, akár annak kifejeződéseit vizsgáljuk kvantummechanikán, teleszkópokon vagy részecskegyorsítókön keresztül. Az ilyen kölcsönös megerősítések rendkívül közkedveltek, és sokakra hatással vannak azok közül is, akik úgy érzik, hogy a dolgok egyre jobban eltávolodnak egymástól, vagy túl lusták ahhoz, hogy részletekbe menően vizsgálódjanak. A shakespeare-i idézet: „lenni vagy nem lenni”, ma már inkább úgy szólna, hogy „lenni ÉS nem lenni”. Akár semleges elemnek, a történésekre való lehetőségnek, „nem egy dolognak” látjuk a tudatot, akár lehetőségekkel teli térnek, a külső és belső jelenségek álomszerűségének megtapasztalása azonnal feloldja a létezés és nemlétezés közötti ellentmondást. Ekkor minden külső és belső dolog a lehetőségekkel teli térből jelenik meg, annak gazdag játékaként bontakozik ki, ragyogó tudatossága tapasztalja meg, és határtalan ürességébe tér vissza. A különböző világok, lények és tapasztalatok – mivel nincs saját önálló létük – számtalan feltétel találkozásából jelennek meg, és újra eltűnnek, amikor ezek a feltételek megszűnnek.

Az ilyesfajta ellentmondások feloldására Buddha azt tanácsolja – ez egyben a kilencedik versszak témája – ismerjük fel, hogy a világ, amit az érzékszerveinken és elképzeléseinken keresztül élünk meg, nem más, mint megszilárdult gondolatformák sora, mely számtalan lény feltételekhez kötött tapasztalatából jött létre. Ha olyan szerencsés helyzetben vagyunk, hogy az okozatiság törvényszerűségének megértése által képessé válunk arra, hogy a tudatunkban lévő benyomásokon javítsunk, miközben a negatív lenyomatokat eltávolítjuk, a legjelentősebb dolgot tesszük. Így mindent elérhetünk, minden tartalmassá válik, és belekóstolhatunk a szabadságba. Ekkor a feltételekhez kötött és az abszolút hatások együttesen érvényesülnek az életünkben. A jó irányba tett erőfeszítéseink eljuttatnak bennünket a megszabaduláshoz és végül a megvilágosodáshoz, ellenben a rossz cselekedetek csak további nehéz helyzeteket teremtenek az életünk során.

A „két felhalmozás” új fogalom a Nyugat számára, ez alkotja azonban Buddha tanításának gyakorlati gerincét – Karmapa tehát nem ok nélkül beszél róla úgy, mint „kiváló útról”. Buddha tanításainak mindegyik szintjén szükség van erre a megközelítésre, melynek ésszerűsége azt a biztonságos érzést nyújtja, hogy irányítani tudjuk a dolgokat. Azáltal, hogy pozitív benyomásokat hoz létre, miközben eltávolítja a zavaró érzelmeket, az énközpontúságot és az unalmat, a két felhalmozás belső békével és gazdagsággal, valamint időtlen örömmel ajándékozik meg minket. Bár a tanítások tartalmazzák az elkerülés szintjét (a theraváda szerzetesi fogadalmi), megtanítják, hogyan haladjunk kiegyensúlyozottan az együttérzésen és a bölcsességen keresztül (bódhiszattvaaktivitás vagy mahájána), és hogyan érjük el az azonosulást és a megvilágosodott visszajelzések végső állapotát (Gyémánt Út), ezek mindegyike a két felhalmozással dolgozik, egyre kifinomultabb módszereket alkalmazva. Ilyen rendkívül fontos dologról lévén szó, a következőkben több oldalról is bemutatásra kerül.

Ha sétához hasonlítjuk azt, amikor csak korlátozott mértékben tesszük ki magunkat az élet lehetséges fájdalmainak, akkor a gazdag belső élet kifejlesztése az autóvezetésnek felel meg, míg a tudatot érintő Nagy Pecsét-tanítások, a buddhaformák, a mantrák és a légzőtechnikák alkalmazása olyan, mintha repülni tanulnánk. Mivel a tudat a lényegiségét tekintve mindig is megvilágosodott volt, a megvalósítás elérése érdekében mindegyik szint az előzőekben említett két ismétlődő – és egymást tökéletesítő – eljárást alkalmazza: a pozitív benyomások felhalmozását, ami lenyugtatja a tudatot, és az ennek nyomán megjelenő eredendő bölcsesség kibontakoztatását.

Az első lépcsőfokot, a tudatosan végrehajtott jótetteket a delelőhöz közelítő Nap útjához hasonlíthatjuk, míg a bölcsesség kibontakoztatása olyan, mintha szertefoszlatnánk a felhőket. Amikor mindkettő megvalósul, a dolgok tisztán láthatóvá válnak. Egy másik, szintén sokat használt hasonlat szerint az egész folyamat olyan, mintha lépcsőn mennénk felfelé. Teszünk, vagy mondunk valami hasznosat, és a tudat lenyugszik. Ebből a nyugodtságból megjelennek a felismerés magától keletkező állapotai – az aha-élmények –, melyek igazolják, hogy tettünk helyes volt, és összhangban állt azzal, amire a lények vágnak. Ennek következtében egyre több pozitív cselekedetet hajtunk végre, és további felismerésekhez jutunk, míg végül minden szinten szépséget és jelentőségteljeséget fogunk tapasztalni. Mély bizalom alakul ki bennünk emiatt, és akár egy ejtőernyős, az elképzelések merev birodalmából beleugrunk magába a tudatosságba, így osztozva a megszabadulásban mindazokkal, akiknél ez a bizonyosság már megjelent. Bár a tudat ragyogásának mámorító tapasztalatát csak sok év elteltével leszünk képesek megtartani, már a tisztafénnyel való első találkozás élményétől kezdve – melyet a láma áldása tesz lehetővé – azt lényegiségünként ismerjük fel. Egyre nagyobb odaadással folytatjuk tehát a gyakorlást, és még több pozitív benyomást hozunk létre, melyek a bölcsesség további kibontakozásához vezetnek.



Mivel a mindenkiben benne rejlő buddhatermészetet semmi sem teheti még tökéletesebbé, a tanítások csupán elősegítik, hogy a tudat időtlen képességei felszínre kerüljenek. Így megtanuljuk a dolgokat úgy látni, ahogy azok vannak. Nem szükséges felruházni őket semmivel, sem pedig letagadni, ami ott van. A kibontakozó események közül sok mélyen ismerős lesz, és ajándékként tekintünk rájuk. Megértjük, hogy valami alapvetően jó történik, és bizalom ébred bennünk. Önmegszabadító bölcsességet tapasztalunk, ami a helyzeteket sokkal hatékonyabban, világosabban és átfogóbban teszi tökéletessé, mint bármilyen fogalmi megközelítés. Ahogy a bizonytalanság és az ügyetlen viselkedés elpárolog, egónk pozíciója vészesen meggyengül. Amikor pedig végre összeroskad, hiszen nincs, ami tovább fenntartsa, akkor többé már semmit nem kell bizonyítanunk vagy magyarázgatnunk, és semmi sem gátolja boldogságunkat és a másokért végzett munkánkat. Azt fogjuk tenni, ami lényeges, és minthogy a többiek mindig jóval többen vannak, mint mi, rendszerint ők élveznek majd elsőbbséget. Ily módon jelenik meg a „kettős haszon”. A buddhizmusban a szenvedés egyszerűen annyit jelent, hogy valamikor hibát követtünk el. Ezzel a felismeréssel – hogy minden személyes szinten túli – élhetünk anélkül, hogy az áldozat szerepét kellene eljátszanunk. A dolgok mindent átható és összetett természete következtében egyetlen ember fejlődése hosszú távon mindenkinek a hasznára válik. Ez azért van így, mert valódi és időtlen lényegét tekintve minden szabadság, gazdagság és öröm. A jógi megvalósító nagy jutalma, hogy egyre inkább felismeri a tudat és a jelenségek milyenségét. Így az, hogy valóban képesek vagyunk másokon segíteni, annyira magától értetődően helyessé válik, hogy bármilyen kapcsolat ezzel az aktivitással örömet hoz. Ez a látásmód mindenki számára hasznos.

Miután Karmapa a versszak előző soraiban az alapról és az útról írt, most a „gyümölcsre” is kitér. Ennek első, gyorsan tovatűnő megnyilvánulásai megmutatják, hogy a zavarnak hány szintjét távolítottuk már el. A „feltételekhez kötött létezés” az, amit szanszkritul szanszárának neveznek, a „tétlen nyugalom” pedig a kis nirvána. E fogalmakat részletekbe menően szokták ecsetelni, egy jó megfigyelő esetében azonban erre nincs szükség. Mivel a legtöbb lényt nyilvánvalóan az előbbi állapot tartja fogva, csupán nyitott szemmel kell járnunk a világban ahhoz, hogy lássuk, mit is von ez maga után.

A „feltételekhez kötött lét” vagy zavarodottság azért jelenik meg, mert a nem megvilágosodott tudat úgy működik, mint egy szem: csak a külső világot látja, önmagát nem. Mivelhogy a tapasztaló nem ismeri fel magát a tapasztalatok mögött, nem nyugszunk a középpontunkban: tűnékeny benyomásaink után futkosunk, a szubjektív tapasztalatot valóságnak véljük, a végén pedig szenvedünk, hiszen minden mulandó. Ily módon jön létre az élet hatalmas vására, ahol mindenki keres-kutat valami után, anélkül hogy valaha is teljes elégedettséget érezne. Az embereket leginkább a születés, az öregség, a betegség, a veszteség és a halál aggasztja, emellett persze megpróbálják megszerezni, amit akarnak, elkerülni, amit nem akarnak, megtartani, amihez hozzájutottak, és kiegyezni azzal, amit nem tudnak elkerülni.

A „tétlen nyugalom” hasonlóképp kiegyensúlyozatlan. Ez az elkerülés állapota, amikor nem akarunk szembenézni azzal, sem pedig megtapasztalni azt, ami van. Olyan, mintha minden kapcsolatot elvágva egy szögesdróttal körülvett, házi gyártású bunkerban üldögnénk. Mivel nem tudjuk, mi történik odakinn, sikerül elkerülnünk az élet szenvedéseinek nagy részét. Ily módon azonban csekély mértékben vagyunk mások hasznára, és nemigen fejlődhetünk egy bizonyos szintnél tovább. Ezt a megvalósítást kis nirvánának, vagy személyes megszabadulásnak, a zavaró érzelmek megszűnésének vagy az arhatok állapotának nevezik. Több mint kétezer éven át tartó vita után a buddhizmus déli iskolái ezt határozták meg a következő Buddha megjelenéséig elérhető legmagasabb szintnek.

Az északi iskolák szerint a teljes megvilágosodás eléréséhez el kell távolítani az összes merev elképzelést is. Nagy nirvánának, a nemtudás megszűnésének, a teljes megvilágosodásnak vagy buddhaságnak hívják ezt az állapotot. Ez a szint magába foglalja, és egyben meghaladja a feltételekhez kötött világot és a nyugalom állapotát. A nyugati megvalósítók néha *nem ragadós nirvánának* is nevezik, mert ekkor a tudat egyformán ünnepli azt, ami megtörténik, és azt is, ami nem.

Végül pedig, miért jelenti ki Karmapa Buddha tanításáról, hogy „hibátlan”? Mert meghozza a kívánt eredményt. Minthogy az utat és a célt egyaránt tartalmazza, eljuttat a megszabaduláshoz és a megvilágosodáshoz, így időtlen boldogsághoz segít. Magától értetődő választás e cél felé törekedni. Más választási lehetőség nincs.



Savirapa

## Hetedik versszak

སྤྱད་གཞི་སེམས་ཉིད་གསལ་སྤྱད་ཟུང་འདུག་ལ།

*A megtisztulás alapja a tudat maga, a világosság és az üresség egysége.*

སྤྱད་ཐེད་ཐུག་ཆེན་དྷེ་རྣལ་འབྱོར་ཆེས།

*A megtisztulás módszere a Nagy Pecsét, a gyémántszerű gyakorlat.*

སྤྱད་ཅ་གྲོ་བུར་འབྱུང་པའི་དྷིམ་རྣམས།

*Amitől megtisztulunk, azok a tűnékeny illuzórikus tisztátalanságok.*

སྤྱདས་འབྲས་དྷི་བྲལ་ཆོས་སྐྱུ་མདོན་གྱུར་ཤིག།

*Bárcsak megvalósítanánk a megtisztulás gyümölcsét, a tökéletesen tiszta igazságállapotot!*

*A megtisztulás alapja a tudat maga, a világosság és az üresség egysége.*

*A megtisztulás módszere a Nagy Pecsét, a gyémántszerű gyakorlat.*

*Amitől megtisztulunk, azok a tűnékeny illuzórikus tisztátalanságok.*

*Bárcsak megvalósítanánk a megtisztulás gyümölcsét, a tökéletesen tiszta igazságállapotot!*

A tisztulás fogalma tartja össze e versszakot, mely ismét bővelkedik mélyértelmű gondolatokban. Felöleli a tökéletesség alapját, a módszereket, melyekkel ez megvalósítható, és a gyümölcsöt – magát a megvilágosodást. Azzal, hogy buddhatermészetnek, útnak és célnak nevezzük ezeket, azt szemléltetjük, hogy minden lényben ott rejlik a legmagasabb szintű szabadság. Mivel a tudat lényegiségét tekintve maga a megvilágosodás, egy mindennel, ami térben és időben megjelenik, minden megvalósítható. Kellő energiaráfordítással elérhető az időtlen megszabadulás és megvilágosodás. Bár a tapasztalatok kifejeződésük tekintetében korlátlanok – akár a képek és a hullámok – maga a tükör és az óceán mindig változatlan. Ezért a tibetiek az igazságot a hold tükröződéséhez hasonlítják: ahol akár egyetlen tócsa is akad, ott látható. Mivel a tudat mindig is üres és ragyogó volt, nyugodt szívvel támaszkodhatunk a jelenségek tapasztalójára, hiszen a térnek semmi sem árthat. Ez az örömteli felismerés köszön ránk a versszak első sorában.

Ahogy a szörfös tovaengedi a kisebb hullámokat, tudván, hogy nemsokára egy nagyobb követi őket, Karmapa azt tanácsolja olvasóinak, hogy tekintsenek a változó és zavaros élményeken túlra, és bízzanak abban, hogy a tudat időtlen lényegisége természeténél fogva gazdag. Mivel maga a tapasztaló lényegét tekintve tér, így tökéletes és elpusztíthatatlan, minden a tudat ajándéka önmaga számára. Nincs értelme tehát a tér világossága miatt drámákba bonyolódni. Bármilyen jelenjék is meg – legyen kellemes vagy kellemetlen – az nem más, mint a tudat külső és belső játéka.

A nyugati kultúrákban e látásmódnak rendkívül felszabadító hatása van. Általa elengedhetjük azt a hatvanas években a hinduizmusból átvett téves felfogást, mely szerint a gondolatok

ártanak a meditációnknak. Ezenfelül segítséget jelent azoknak a keresztényeknek is, akik képtelenek arra, hogy csak jó gondolataik legyenek. Tűnjenek bármennyire végeláthatatlannak és bűnösnek a felszínre kerülő benyomások, minthogy nem különböznek a tudattól, sem belül, sem pedig kívül nem lehet bennük semmi tisztátalan. Minden a tudat ragyogó teréből jelenik meg, abban változik, azon keresztül tapasztalható meg, és ugyanabba a ragyogó tudatosságba tér vissza.

Aki a hitvallások tisztaságeszményéhez van szokva, most megkönnyebbülten fellélegezhet. Buddha nem félt a testtől. Nem kívánt olyan spirituális megoldásokat kényszeríteni a világra, melyek a lények életének bármely aspektusát elnyomnák. Ezek természetellenesek lennének, és folyton meg kellene őket védenünk. Ehelyett a tisztaság egy olyan erőteljes változatát javasolja, mely tudatosan merít az élet sokszínű eseményeiből – ezáltal kimozdíthatatlan bölcsességre teszünk szert mindenki javára. Nincs olyan, az élet teljességétől elzárt szűz, aki jelképezni tudná ezt az állapotot, sokkal inkább alkalmasabb erre egy sok szeretettel elhalmozott, érett nő, kinek tapasztalatot sugárzó bölcs tekintetében a világ ismerete tükröződik.

Tehát a tudat lényegiségében üres – nem egy dolog – ugyanakkor természetében gazdag, világos és tudatos. Ha nem volna alapvetően tiszta, hogyan is tisztíthatnánk meg? Ha egy széndarabot tisztogatnánk, az csak kisebb lenne, ám ha egy gyémánttal tesszük ugyanezt, egyre ragyogóbbá válik. Akárcsak egy hatékony mosószerrel, az alapgyakorlatoktól és más Gyémánt Út-módszerektől is eleinte elszíneződik a mosóvíz. Később azonban tisztán megmutatkozik, hogy a tudat végső állapota elpusztíthatatlan és ragyogó, mint a gyémánt, a drágakövek királya.

A Nagy Pecsét kifejleszti bennünk azt a bizonyosságot, hogy a tér, a megjelenés és az érzékelés egymástól függhetnek, elválaszthatatlanul egyek, és ugyanannak a tudatnak a kifejeződései. Aki képes ezt teljesen magáévá tenni, örömtelien időzik majd az óceánban és annak hullámaiban egyaránt. Így azt is felismerjük, hogy – a szeretem-nemszeretem relatív szintjén – minden benyomás visszatér a térbe, és ezáltal megtisztul. Mivel tere és világossága egyaránt alapvetően tiszta, a tudatnak csupán fel kell ezt ismernie.

Jóllehet eddig csak keveseknek sikerült teljesen úrrá lenni a zavaró érzelmeiken, a ring másik sarkában álló ellenfél mégsem egy négyszáz kilós gorilla. Mindössze azt kell megértenünk, hogyan működnek az érzelmek, majd eldönthetjük, hagyjuk-e, hogy összegubancolódjának, vagy energiájukat inkább egy kívánt cél irányába irányítjuk. Nincs ok arra, hogy moralizáljunk a zavaró érzelmekkel kapcsolatban. Nem egy abszolút gonoszból fakadnak – ennek léte már önmagában is képtelenség, hiszen a rengeteg negatív visszacsatoláson keresztül saját magát pusztítaná el. Eredetük ehelyett abban keresendő, hogy a tudat kezdettől fogva képtelen felismerni saját mindent magába foglaló lehetőségteljességét – azt, hogy ő maga egyszerre az alany, a tárgy és a cselekvés. Ez hozza létre a fő és a másodlagos zavaró érzelmeket, melyek újból szerencsétlen tettekhez és ártó szavakhoz vezetnek. Amikor ezek hatása beérik, az érintett lények szenvednek, és fogolynak érzik magukat. Ami pedig a legrosszabb, ha mindezt nem ismerik fel, és nem tesznek ellene, akkor a kialakuló szokások ismét olyan tettekhez vezetnek, melyek további szenvedést eredményeznek.

Mindemellett a zavaros tudatállapotok – bár mindig is uralták a nem megvilágosodott lények világát – felszínesek maradnak. A tudat lényegi állapotát nem képesek befolyásolni. Buddha együttérző meglátása igazi segítséget jelent azoknak az embereknek, akiket arra szoktattak, hogy lelkiismeret-furdalás és bűntudat gyötörje őket. Csupán a következő kérdést teszi fel: „Hogyan is lehetne valami bűnös vagy tisztátalan, amikor a tér tisztaságából jelenik meg, annak nyitottságában játszadozik, világosságán keresztül ismerhető meg, és annak lehetőségteljességébe tér vissza?”

Amint egyre inkább belátjuk, hogy a zavaró érzelmek csak értelmetlen drámák, az ártó viselkedés kényszerítő ereje fokozatosan csökken. Még Khomeini, Pol Pot, Hitler, Sztálin és Mao is rendelkezett buddhatermészettel. Beteges belső tudatállapotaik és büntetteik abban a ragyogó térben jelentek meg, amit mindennel megosztanak, ugyanez az alaptudatosság tárolta el őket, és ezek az „úriemberek” – a tudat határtalan lehetőségteljeségének köszönhetően – most teljes szörnyűségükben újra átélik ezeket. A különbség köztük és az egészséges lények között az, hogy ők semmiféle távolságot nem tartottak a gyűlöletüktől. A bekövetkezett kollektív szenvedés létrejöttéhez hozzájárult azoknak az embereknek a rossz karmája is, akik – saját nemtudásuk és zavaró érzelmeik folytán – ilyen vagy olyan szerepben közreműködtek.

Akik felismerik, hogy a feltételekhez kötött érzelmek korábban nem voltak jelen, hamarosan eltűnnek, és most is állandóan változnak, jó úton vannak a győzelem felé. A Gyémánt Út- és a Nagy Pecsét-tanítások szinte végtelen számú módszert biztosítanak arra, hogy az ilyen zavaros energiáknak jó hasznát vegyük. Mivel ezek közül a legerősebbek adják a fejlődéshez a legnagyobb lökést, izgalmakban soha nincs hiány.

Azokat az illúziókat, melyek egyszerűen a tudat zavarodott működését fejezik ki, ily módon fokozatosan bölcsességgé és aktivitássá alakíthatjuk át. Mivel a szellemi utak célja nem lehet más, minthogy a tudat megtapasztalja önmagát minden lény javára, nagyon fontos, hogy az erőteljes ám képzetlen tudatosság megismerje saját magát.

A legmagasabb szinten az ítélkezéstől mentes hozzáállás kulcsfontosságú, mert így a zavaró gondolatok és érzelmek megtisztíthatók azzal, hogy lényegtelennek tekintjük őket. Ha nem teszünk mást, csak hagyjuk, hadd jöjjenek, bármi történjék is, s eközben oda se figyelünk rájuk, hamar kifulladásra kerülnek. Persze nem hagyhatjuk ki a lehetőséget, hogy egy jót ne vessünk az előadásukon. Ez néha annyira drámai tud lenni, mint egy jó thriller a moziban, mi pedig úgy dönthetünk, hogy hasznos tapasztalatot gyűjtünk, ahányszor csak valami szokatlan történik. Ebből a szemszögből nézve, változó érzelmeink gazdag választéka megmutatja, hogyan segíthetünk később majd másokon. Miközben hitetlenkedve csóváljuk a fejünket, hogyan vehettük valaha is komolyan őket, a belső tigrisek egyre soványabbak lesznek, a krokodiloknak pedig kihullanak a fogaik. A zavaró érzelmek abból a megerősítésből élnek, amit tőlünk kapnak. Amennyiben ezt megtagadjuk tőlük, fokozatosan elveszítik erejüket.

Annak megértése, hogy a fájdalomnak és a többi nehézségnek csupán annyi ereje van, amennyit mi adunk nekik, megszabadít bennünket az alapjában véve folyton változó és felszínes mentális fátylaktól. Így elegendő tér szabadul fel azon örömteli bizonyosság megtapasztalásához, hogy a tudat valódi természete félelemnélküli bölcsesség, önmagától keletkező öröm és aktív szeretet. Nincs ennél vonzóbb út a megvilágosodáshoz!

## Nyolcadik versszak

གཞི་ལ་སྒྲིབ་པ་ལྟར་ཆོད་པ་ལྟ་བུ་པའི་གདེང་ས།

*Az alappal kapcsolatos téves elképzeléseink elvágása bizonyosságot eredményez a látásmódban.*

དེ་ལ་མ་ཡིང་སྒྲིབ་པ་ལྟར་སྒྲིབ་པའི་གནད།

*E látásmód rendíthetetlen megtartása a meditáció lényege.*

སྒྲིབ་པ་དོན་ཀུན་ལ་རྒྱལ་སྒྲིབ་པ་སྒྲིབ་པའི་མཆོག།

*A kiváló cselekvés a meditáció lényegének gyakorlatba ültetése.*

ལྟ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་པའི་གདེང་ས་དང་ལྟ་བུ་པའི་གདེང་ས།

*Leljünk bizonyosságra a látásmódban, a meditációban és a cselekvésben!*

*Az alappal kapcsolatos kételyeink elvágása bizonyosságot eredményez a látásmódban.*

*E látásmód rendíthetetlen megtartása a meditáció lényege.*

*A kiváló cselekvés a meditáció lényegének gyakorlatba ültetése.*

*Leljünk bizonyosságra a látásmódban, a meditációban és a cselekvésben!*

Buddha tanításának célja a tapasztalat – az, hogy a lények felismerjék a dolgok természetét. Kizárólag a spirituális fejlődés érdekli, és e tekintetben nem ismer félmegoldásokat. Az elmúlt 2500 évben a számos tudományos áttörés Buddha egyre több és több állítását támasztotta alá. Ha azonban a tudomány valaha is tévesnek találná valamely kijelentését, akkor ő maga javasolná a tanítványainak, hogy inkább hagyatkozzanak a tudományra – legalábbis akkor és ott, relatív szinten. Nem kíván dogmákat kinyilvánítani, csupán azt szeretné, hogy tanításai ésszerűségük folytán meggyőzőek legyenek, és használni tudjuk őket az életben. A részletekbe menő kérdések éppen ezért kíváncsok, bár általában azt mutatják, hogy a kérdezőnek hiányosak az információi, vagy megpróbálja elferdíteni azokat a pusztán formális kijelentéseket, melyeket Buddha és lámái amúgy sem szívesen tesznek.

Ha már sikerült kapcsolatba kerülnünk hiteles buddhista forrásokkal, a tanító iránti igény a tanítás mélységével egyenes arányban nő. A Gyémánt Úton a tanító nélkülözhetetlen, mivel ő adja az áldást, a módszereket és az erőt. Szükség van rá ahhoz, hogy az úttal és a céllal kapcsolatos minden zűrzavart átvághassunk. Az út arra vonatkozik, ahogy a dolgok a relatív szinten megjelennek, míg a cél arra, ahogy azok valójában vannak – ez utóbbi az abszolút szintű megértés. Még az iskolázott nyugatiaknak sem sikerül felfedezni az ebben rejlő örömet. Nincsenek hozzászokva ahhoz, hogy egy vallás átlátható és világos legyen. Ezért nem is számítanak erre, és csak fokozatosan képesek átadni magukat a dogmáktól és a hit kényszerétől mentes szabadságnak. Ha azonban ez megtörténik, örömtelien ragadják meg a lehetőséget, hogy tapasztalataikat, értelmi és érzelmi képességeiket felhasználják a fejlődésükhöz.



Így Buddha tanításainak előnyére válik a mélyreható vizsgálat. Ahogy már a negyedik versszaknál említettem, végig lehetnek kételyeink az utunkkal kapcsolatban, egészen a megszabadulásig – bár így a folyamat lassú, és valószínűleg nem röpít gyorsan a célba. Buddhának a tanítványaiba vetett bizalmát jól szemlélteti, hogy mekkora szabadságot ad nekik ahhoz, hogy bízzanak a saját tudatukban. Nem kényszeríti őket arra, hogy automatikusan erkölcsi ítéleteket hozzanak – ezek legtöbbször amúgy is elsiklanak a lényeg felett. Különösen igaz ez a bodhiszattvák megszabadító, de olykor ellentmondásos cselekedeteire. Ők azok, akik másokat szabadabbá tesznek. Miután megértették, hogy az egész létezés álomszerű, a lényeket hatékony, ám korántsem szokványos módon segítik az éretté válásban.

Buddha azt szeretné, hogy tanítványai – amikor csak lehetőség van erre – megengedhessék maguknak a „szürke zóna” luxusát. Ez a tudatosságnak egy olyan területét jelöli, ahol beérhetnek mindazok az információk, melyekre nem szükséges határozottan vagy azonnal reagálni. Itt tudásunk lépést tarthat az új fejleményekkel, és természetes módon egyre több felismerésre teszünk szert, miközben minden helyzetből a legjobbat hozzuk ki. Napjaink zavarodott világában enyhülést adó gyógyírként hat az érettségről tanúskodó jó érzés, ami az intelligens meggyőződésből – politikai korrektség és agymosás nélkül – beszélő és cselekvő emberekből árad. Semmi sem hozott magával több szenvedést és elnyomást, mint egyes vallások és önkényuralmi világnézetek (például a kommunizmus és a fasiszmus) azon próbálkozásai, hogy követőiket nem egyértelmű helyzetekben azonnali cselekvésre kényszerítsék. Számtalan emberi tragédiának, egyéni és kollektív szinten egyaránt, ez a tendencia a gyökere. A főbb vallásalapítók között Buddha minden jel szerint egyedül van a lényekbe vetett alapvető bizalmával, ami nagy kár, hiszen a szabad embereknél nincs csodálatosabb. Ezért, amikor tanított, mindig azt kérte, hogy tegyenek fel neki kérdéseket, és soha nem gyakorolt semmiféle nyomást az emberekre azért, hogy higgyenek. Csupán azt szabad elfogadnunk, amiről meg vagyunk győződve, mert valódi fejlődés csak megértésen és bizalmon alapulva jöhet létre. Buddha nem egy birkanyáját vagy bólogatójánosokat akart, hanem kollégákat. Akit inspirálnak a tanításai, és a meditációban használja őket, először találkozik a saját magában rejlő buddhatermészettel, majd egyre összpontosítottabban képes lesz megtartani ennek tapasztalatát. E felismerés a Nagy Pecsét-tanításokat mindent átható tapasztalattá mélyíti, az úton esetlegesen felmerülő kételyek pedig megértéssé alakulnak át. Csupán az, hogy a mezítelen tudatosság állapotában időzünk, minden csomót felold a tudatunkban. A harag igen meggyőző módon tiszta és zavartalan érzékeléssé alakul át. Ahogy a büszkeség csökken, észrevesszük a létezés sokarcúságát és gazdagságát. A szertefoszló kötődés a megkülönböztetés képességére tanít, a féltékenység pedig a tapasztalatok egymásutániságában tűnik el. Végül, ahol addig a nemtudás és a zavarodottság homályosította el a látásunkat, ott most az intuitív felismerés egyre gyakoribb és örömtelibb pillanatai jelennek meg.

A Gyémánt Út-meditációk összekapcsolják a tudatot annak időtlen lényegiségével, és elvezetnek az abszolút bizonyosságig, mely túl van a reményen és félelmen, a ragaszkodáson és ellenszenvén. Ahogy egy csésze kávé leülepszik, és visszatükrözi a dolgokat, vagy ahogy a megvilágosító tanítások horgai beleakadnak a lények eredendő bölcsességének gyűrűjébe, úgy jelenik meg mind gyakrabban a tudat tudatosságának ereje a tapasztalatok között és mögött, tényleges megjelenése pillanatában pedig időtlen tisztafényként nyilvánul meg.

Itt ismét megmutatkozik, hogy Buddha Nagy Pecsét-tanításai egyedülállóak, és a legmagasabb szintű látásmódot nyújtják. Ahelyett, hogy megpróbálnánk elkerülni a gondolatokat (ami a rettegett fehér-fal-hatást vonja maga után), vagy ragaszkodnánk a kellemes élményekhez (melyeket még senkinek sem sikerült fenntartani), Karmapa inkább azt tanácsolja, hogy teremtsünk valódi belső szilárdságot azzal, hogy a tudatosság állapotában



nyugszunk. Buddha tanításainak egyedülálló vonása ez a tapasztalóba vetett abszolút bizalom, amit őutána a megvalósítók számos, ezidáig töretlen vonala adott tovább. Amikor Milarépa tanítványait zavarták a gondolatok és érzések, gyakran csak annyit mondott nekik: „Hogyan is zavarhatnak a bokrok és a hullámok, amikor tudod, hogy milyen hatalmasak a hegyek és milyen végtelenek az óceánok?” Más Nagy Pecsét-tanítások a gondolatokat tüskékhez hasonlítják, míg a tudatot egy elefánthoz. Lehet, hogy a tüskék szúrnak, de az elefántnak vastag a bőre. Aki tudatosan nyugszik abban, amit megértett és igaznak talált, ténylegesen meditál. Ahogy tudatunk ily módon megtisztul, és erőre kap, egyszerűen jobb emberré válunk.

Számos nem buddhista, és még néhány buddhista körben is a meditációt olyan gyakorlatokra használják gyűjtőfogalomként, melyek erős élményeket okoznak. Szabálytalan légzést alkalmazó gyorslégzési technika, különféle szótagok elragadtatott kiáltása, a fülek és a szemek nyomása, hosszantartó csendes üldögélés megfelelő instrukciók nélkül, meztelen séták az erdőben, rebirthing, tenyérjósítás – csak néhány ajánlat a sokszínű kínálatból. Ezzel szemben minden hagyományos buddhista meditációnak egyetlen célja van: lehetővé tenni a gyakorló számára, hogy erőfeszítés nélkül nyugodjon abban, ami van. Ez azonban nem jár együtt semmiféle spirituális elmélkedéssel, amitől az emberek gyakran furcsává és zavarodottá válnak. Sőt, nem is a gondolatok elkerülésére tett görcsös erőfeszítés, ami eltompítja a tudatot, és még csak nem is arra irányuló próbálkozás, hogy megtartsuk a feltételekhez kötött kellemes állapotokat, hiszen ez egyszerűen lehetetlen. A tudat számára az egyetlen cél, hogy megismerje önmagát, és ezáltal saját lehetőségeit. Felszabadított képességeinek megtapasztalása nagyfokú örömezzetettel jár, ami ugyanolyan állandó, mint annak forrása, a tudat szabad játékosága. Ekkor a teljes gazdagság erőfeszítés nélkül nyilvánul meg, és e belső többletből fakadó tettek meggyőző erővel hatnak ránk és másokra egyaránt.

Pontosan ez a „kitűnő cselekvés” jelentése: a tér gazdagságából meríteni azzal a bizonyossággal, hogy a legmagasabb szintű igazság azonos a legmagasabb szintű örömmel, és hogy a tér lényegében határtalan. A tudat ékkövének csiszolása által bontakozik ki ez a friss bátorság, mely mindent megszabadít. Ennek során mindaz, amiről felismerjük, hogy lényeges, a szívközpontunkba olvad. A tapasztalat birtokosa számára ez a minden körülmények közötti természetes időzés és kimozdíthatatlanság állapota. Barátaink észreveszik magától keletkező örömünket, mi pedig az együttérzés és a személyes szinten túli megértés kiegyensúlyozott kifejeződése folytán gazdagnak érezzük magunkat. A hétköznapi életben ezek a tulajdonságok inspirált és hasznos életvitel formájában jelennek meg, mely sokak számára hoz boldogságot. Tehát egyre többet és többet nyerünk azzal, ha a *vagy ez-vagy az* gyakorlatias, de szűk látásmódját az *ez is-az is* megszabadító és mindent átfogó keretébe helyezzük.

Végtelen sokat kap ajándékba az, aki képes megtartani ahhoz a Gyémánt Út-tanítójához fűző kötelékeit, akitől a fejlődéshez szükséges módszereket kapta. Amíg a tanítványok körüli megvilágosodott erőmezők együtt érnek be a testükön belüliekkel, fejlődésüknek nem lesz határa.

A meditáció mindent egybevetve azt jelenti, hogy nem veszítjük el magának a tudatosságnak a tapasztalatát. Sokan érzik ennek az óriási jelentőségét, de mégis csak kevesen képesek megőrizni. Ez kétségkívül nem könnyű, és fejlődésünk gyorsasága nagy mértékben függ az előző életekben végzett gyakorlástól. E látásmód megtartásához mindaddig rengeteg erőfeszítésre van szükség, amíg annak tapasztalata, ami tudatos – ami mindenhol, minden mögött jelen van, és ami mindent felfog – meg nem szilárdul. Ha az élethelyzetek nyitottak és álomszerűek, és mindenhol tapasztalható annyi tér, hogy szabadon választhassunk, akkor a

negatív érzelmek gyökereit elvágjuk. A nemtudás azonban kezdet nélküli idők óta jelen van, és egy ilyen kitartó ellenséget nem könnyű legyőzni.

Minden csepp erőfeszítésnek jelentősége van, hiszen hosszú út áll előttünk. Akinek sikerül naponta 20-30 percet – esetleg többet – a hatékony Gyémánt Út-meditációkra fordítani, jót tesz magának. Biztos fejlődéssel jár, ha egybeolvadunk a lámánkkal, aki legtöbbször egy fényből és energiából álló buddhaaspektus (jidam) formáját ölti – feltéve, hogy nem mészárosként dolgozunk vagy kiskorúaknak árulunk kábítószer. Minden egyes mantra hasznos, minden egyes új alkalom, amikor a Nagy Pecséttel kapcsolatba kerülünk, eredményt hoz. Ha az életben a látásmód, a meditáció és a cselekvés kiegészítik egymást, a kívánt tökéletes tulajdonságok megjelennek. A leglényegesebb átalakulásoknak leszünk szemtanúi, és ez óriási örömet hoz. Ekkor a lények tárháztudatában kezdet nélküli idők óta elültetett benyomások maguktól bölcsességgé alakulnak át, és természetes lesz, hogy barátainkkal – sokak javára – egy Gyémánt Út-központot támogatunk.



Maitripa (1007-1077)

## Kilencedik versszak

ཚེས་རྣམས་གཞན་ལ་ཆད་སེམས་ཀྱི་རྣམ་འགྲུལ་དེ།

*Minden jelenség a tudat kivetítése.*

སེམས་ནི་སེམས་མེད་སེམས་ཀྱི་ངོ་བོས་སྤྱང།

*A tudat nem „egy” tudat, lényegiségét tekintve üres.*

སྤྱང་ནི་ང་མ་འགགས་ཅིར་ཡང་རྒྱང་བ་སྟེ།

*Üres, így akadálytalanul minden megjelenhet benne.*

ལེགས་པར་བརྟག་ནས་གཞི་རྒྱ་ཆེད་པར་ཤྲོག།

*Mélyreható megfigyeléssel vágjuk el az alappal kapcsolatos téves elképzeléseinket!*

*Minden jelenség a tudat kivetítése.*

*A tudat nem „egy” tudat, lényegiségét tekintve üres.*

*Üres, így akadálytalanul minden megjelenhet benne.*

*Mélyreható megfigyeléssel vágjuk el az alappal kapcsolatos téves elképzeléseinket!*

*„Minden jelenség a tudat kivetítése.”*

Minden, amit kívül és belül tapasztalunk, a tudat szabad játéka. Napjainkban a jól képzett nyugati világban egyre növekvő népszerűségnek örvend az a felfogás, hogy a belső állapotunktól függ, milyennek érzékeljük a világot. Másokkal kapcsolatban könnyen belátjuk ezt, ám saját fentjeink és lentjeink szorításában vergődve már nem vagyunk annyira meggyőződve erről. A legtöbben persze egyetértenek azzal, hogy ha jó kedvünk van, kedves emberekkel találkozunk, míg ha lehangoltak vagyunk, ellenszenves alakok tűnnek fel körülöttünk, és mindenben hibát találunk. Minthogy a mennyország és a pokol ennyire nyilvánvalóan a tudatban játszódik le, a lények folyamatosan jövőbeli világukat teremtik. A tárháztudatunkban magokként elültetett benyomások határozzák meg, hogy rózsaszín vagy sötét szemüvegen keresztül látjuk-e a világot. Az ok-okozat ezen törvényszerűségét szanszkritul *karmának*, tibetiül pedig *lének* nevezik. Buddha tanítása szerint e feltételekhez kötött állapotoknak – az időtlen tér játékának – nincs kezdetük. Ezzel együtt nem tekinthetők abszolútnak, és csak addig marad meg az erejük, amíg a tudat fel nem ismeri nem született természetét – a változó benyomások mögötti elpusztíthatatlan tükröt.

Buddha bölcsessége által megérlelődik bennünk az a bizonyosság, hogy a legmagasabb szintű igazság azonos a legmagasabb szintű örömmel. Úgy tűnik, hogy más vallások nem tudnak mit kezdeni azzal, hogy a tudat kibontakozása természeténél fogva gazdag és örömteli. A tibetiek erre a spontán folyamatra a *detong* szót használják, ami azt jelenti, hogy a tér és az öröm elválaszthatatlan. E legmagasabb szintű látásmód mindent megszabadít.

Karmapa szavainak ez a belső aspektusa, jelentésük azonban ennél átfogóbb. Az a tanítás, hogy minden tudat, a külső világra is vonatkozik. Buddha már 2550 évvel ezelőtt megjósolt néhányat a mai modern tudomány legfontosabb felfedezései közül, melyek lényegét Karmapa

itt tömören fejezi ki. A közösen tapasztalt világról megállapítja, hogy az a tudat szabad játéka, amit a lények karmája irányít, és ami nem maradandóbb vagy valósabb egy közös álomnál. A 3. Karmapa óta eltelt időben a fényt részecskékké sűrítették, a létezés és nem létezés közötti – egykor abszolútnak tekintett – elválasztás mára relatívvá vált. Ma a létezés és a nem létezés ugyanazon teljesség két aspektusaként értelmezik. Az ilyen kijelentések – ha hozzáértően fejtik ki őket – minden időbeli és térbeli korlátot eltávolítanak. Megmutatják, hogy mi az, ami abszolút és mi, ami feltételekhez kötött, hol van értelme az *ez is-az is* és hol a *vagy ez-vagy az* látásmódnak. Ily módon a megmaradt elképzeléseket is eltávolítják, és elvezetnek a tudat teljes megvilágosodásához.

Hogyan lehet a világegyetemek keletkezését és megsemmisülését dualisztikus fogalmakkal elmagyarázni? Íme, ahogy Buddha látja:

Miután egy világot tűz emészt fel – ennek leírása nagyon hasonló ahhoz, ami korunk csillagászaik szerint tízmilliárd év múlva a mi bolygórendszerünkkel történni fog – valahol a határtalan térben azok a lények, akik még nem érték el a megszabadulást, és nem tapasztalták meg saját időtlen lényegüket, csatlakoznak más hajdan létezett világok lakóinak tudatához. Amikor elegendő karmikus energia halmozódik fel, automatikusan összesűrűsödik egy új világegyetem. Mivel a tér nem fekete lyuk, hanem olyasmi, ami magába foglal minden lehetőséget, nincs szükség egy külső teremtető erőre – egyszerűen ésszerűtlen lenne. A teljes folyamatot tekinthetjük tiszta és tisztátalan szemszögből, de ezek értéke és igazságtartalma nem egyenlő. Az előbbi hozzásegíti a lényeket a megvilágosodáshoz és időtlen igazsággal bír, míg a második az alapvető nemtudásból fakad. Így a dolgok gazdagságának felismeréséből (a nem megvilágosodott lények büszkesége) keletkezik minden, ami szilárd, a tükörszerű bölcsességből (haragjukból) pedig létrejön minden, ami folyékony. A megkülönböztető bölcsesség (a lények kötődése) hőként nyilvánul meg, a tapasztalás bölcsessége (féltekenységük) pedig állandó mozgásként, mint szél jelenik meg. Végül az alapvető nemtudásból (ami miatt a teret elválasztó közegként tapasztaljuk) mindent átható bölcsesség lesz, mely információt tartalmaz és körülvesz minket. Így mind gyakrabban válik bizonyossá számunkra, hogy a lények mögött határtalan tér és számtalan világegyetem van, a köztük lévő távolság pedig elhanyagolható. Míg a külső keret vagy világ a lények közös tudatosságából sűrűsödik össze, addig egyéni karmájuk a tapasztalataikként, testükként, környezetükként és hajlamaikként nyilvánul meg. Ezért a buddhizmus egyik központi pillére az a tanítás, hogy minden tudat. Nem csak a saját szűrőnkön keresztül tapasztalt világunk a tudat, hanem maga a világ is.

Amikor a lények a fizikai fejlődésük során elérik azt az állapotot, ahol már képesek abszolút felismerésekre, a térben rejlő határtalan erő és szeretet buddhák formájában fejeződik ki, akik azt tanítják, hogyan érhető el a megszabadulás és a megvilágosodás. Úgy tartják, hogy ebben a világban, amíg intelligens élet lesz, ezer buddha jelenik meg – közülük a mi időnk Sakjamuni Gotama buddhája volt a negyedik. A buddhák élete minden vonatkozásában példaként szolgál. Egyedüli céljuk az, hogy minden lényt megszabadítsanak a nemtudástól és a szenvedéstől, hatásuk általában több évezreden át tart, tanításaik pedig öt azonos hosszúságú időtartamon keresztül maradnak fenn. Amikor egy buddha a tanítások ismertetésével elindít egy új periódust, az emberek először nagyon gyorsan és közvetlen módon érik el a megvalósítást az inspiráció és az azonosulás útján. Később, a meditációval lassúbb, összetettebb módon jutnak a megvilágosodáshoz. A következő időszakban már elvesztették a teljeskörű megközelítést, és intellektuálisan dolgoznak. Ezt követően pedig megelégszenek a pusztán formális szertartásokkal és a szerzetesi öltözékkel. Végül, további hanyatlás után, már az ok-okozatra sem emlékeznek, és a korszak buddhájának hatása véget ér. Az emberek másokkal és magukkal egyaránt durván bánnak, és rengeteg szükségtelen nehézséget követően lesznek csak ismét hajlandóak elég teret felszabadítani a zavaró

érzelmeik között, hogy egy újabb buddha megjelenhessen és taníthasson. Tanításai által a spirituális lehetőségek fentebb ismertetett sora újra megjelenik, és remélhetőleg megint sok lény éri el a megszabadulást vagy a megvilágosodást, míg az abszolút látásmód időszaka ismét el nem tűnik.

Ha Sakjamuni Buddhára és Ázsiára vonatkoztatjuk a vázolt eseménysort, láthatjuk, hogy az öt periódus – az általa megjósolt egyenként ötszáz évig tartó időszak – ötven évvel ezelőtt véget ért. Igen nyugtalanító, amikor a kellemetlen jóslatok hajszálpontosan beteljesülnek, de Ázsiában a buddhista tanítások hagyományos gyakorlása épp ekkortájt indult drámai hanyatlásnak.

Japánban, Thaiföldön és a száműzetésben lévő kínaiaknál ennek oka a mohóság és a materializmus volt, míg az ázsiai kontinens középső és keleti részére a kommunista elnyomás és a tanult társadalmi osztály kiirtása volt súlyos hatással. Indokína többi része és Sri Lanka pedig heveny politizálásba és háborúba sodródott. A buddhista hagyományok szinte mindenhol megmerevedtek és szertartásossá váltak, ahogy a gyakorlatok egyre kevésbé elégítették ki a modern élet igényeit. Miután ezer évvel ezelőtt a muzulmánok lerombolták Észak-Indiát – ami a buddhizmus gyengeségét mutatta a hétköznapi élet szintjén –, az emberek újból visszahúzódtak az elefántcsonttornyaikba, elkezelték sorsként kezelni a karmát, elfeledkeztek a tömegek oktatásáról és a tanítások népszerűsítéséről. Az események ilyenén alakulása volt az oka számos buddhista kultúra hanyatlásának. Ma már csak Bhután és a három régi Gyémánt Út-iskolához tartozó tibeti menekültek őrzik Buddha tanításainak teljes körét. Úgy tűnik azonban, hogy a nyugati világban elegendő számú, megfelelő karmával rendelkező ember született újra ahhoz, hogy a tanítások itt folytatódjanak. Remélhetőleg ezek a tudat lényegiségével kapcsolatos meghatározó felismerések mostantól óriási mértékben válhatnak a szabad kultúrák hasznára világszerte, és talán egy nap majd új és vonzó formájukban visszakérülnek Ázsiába, hogy ott is áldást hozzanak.

A Karmapa első kijelentéséhez – mely szerint minden dolog tudat – fűződő magyarázatok távcsöves vizsgálódás során születtek, és általában nagy megkönnyebbülést jelentenek az emberek számára. Nem kell közvetlenül szembenéznünk a jelenségek ürességtermészetével, és legalább az a reményük megmaradhat, hogy a tudat valami. Ám ez is szertefoszlik, amikor a következő sorokban a vizsgálódás mikroszkóp alatt folytatódik.

*„A tudat nem „egy” tudat, lényegiségét tekintve üres.”*

Miután felismertük, hogy a külső világ nem egyéb, mint a tudat megnyilvánulása, és a belső történéseket úgyszintén a tudat hozza létre, a tudat keresésére indulni olyan megrázkódtatással jár, mint egy hidegzuhany. Az anyagi világ hirtelen elveszíti a neki tulajdonított mivoltát. Semmit sem találunk, semmi sem létezik. A tudatot keressük, de azt sem leljük: nincs mérete, színe, súlya, formája, íze vagy elektromos feszültsége. Még csak nem is áll semmiféle „finomanyagból”, mint ahogy azt a térben kevésbé bízók hinni szeretnék. A tudat egyetlen olyan jellemző tulajdonsággal sem bír, mellyel létezését igazolhatnánk. Lényegiségében üres, nem egy dolog. Az a tény, hogy e tértől elválaszthatatlan a tudatosság – amiről a hirtelen megjelenő inspiráció pillanataiban azoknak is lehet sejtésük, akik nem meditálnak – a tudat igazságállapota.

*„Üres, így akadálytalanul minden megjelenhet benne.”*

Ez a sor azokra a tulajdonságokra mutat, melyeket a tudat világosságaként és határtalanságaként tapasztalunk, az örömállapotra és az együttérző aktivitásállapot szintjére, mely utóbbi előrelátó, hasznos tettek formájában nyilvánul meg. Azok által jut el a lényekhez, akik megfogadták: újraszületnek, hogy másokon segíthessenek.

Jóllehet a tudat nem rendelkezik semmilyen meghatározó jellemzővel, mégis minden belső és külső dolog a benne rejlő gazdagságot fejezi ki. Teréből öröm és hasznos tettek jelennek meg,

szabadon játszanak benne, világossága tapasztalja meg őket, és erőfeszítés nélkül térnek vissza határtalan lényegébe. Bár a tudatról nem bizonyítható, hogy valamiféle dolog lenne, mégis határtalan számú lehetőséggel nyilvánul meg. Létrehozza a jelenségeket, lehetővé teszi, hogy bármi megtörténjen, magába foglalja és megtapasztalja mindazt, ami a külső és a belső térben megjelenik.

Ez a versszak szélesre tárt ajtó a különleges, megvilágosodott tudatállapotokhoz, és több oldalról is vizsgálható. Karmapa látásmódjának lényegét a legmeggyőzőbben az álom hasonlata világítja meg. A folytonosan változó külső világ a lények közös, s egyszersmind egyéni álma, az pedig, hogy e folyamatokat eltérő módon tapasztalják, tárolt benyomásaikban (karma), kedélyállapotukban, örökölt génjeikben, korábbi tapasztalataikban, érzékszervi benyomásaikban és az iskolázottságukban meglévő különbségekből fakad.

Érzékelésünk hibás működése azonban megszüntethető. A lényeket nem láncolhatják magukhoz a feltételekhez kötött dolgok, rendelkezniük kell egy abszolút céllal, módszerekkel és lehetőséggel arra, hogy fejlődjenek. A jó álmok teremtik meg az alapot ahhoz, hogy a nemtudás állapotából felébredjünk a megszabadulás és a megvilágosodás állapotába. Az ártó cselekedetek eredményei viszont egyre erősebben megkötnek bennünket azáltal, hogy még több szenvedést okoznak. A dolgok természetüknél fogva illuzórikus mivolta egyaránt vonatkozik a gondolatok és az érzések lényegére, valamint az általunk tapasztalt, szilárdnak vélt világra. Ezt számos kísérlet igazolja, köztük azok, melyeket húsz évvel ezelőtt német tudósok egy csoportja végzett. A kísérlet során azt bizonyították, hogy az atom legkisebb részecskéi egyszerűen eltűnnek, amikor részecskegyorsítókban egymásnak ütköztetik őket. Ez olyasvalami, amit a materialista filozófusok sokáig vonakodtak elfogadni. Később, amerikai kollégáik megmutatták, hogy egy olyan tartály, melyben tökéletes vákuum van, spontán módon részecskékké telik meg. Ennélfogva nem lehet feloldhatatlan ellenmondás a létezés és nem létezés között. A megjelenő és nem megjelenő dolgokra a legjobb úgy tekinteni, mint ugyanazon teljesség két aspektusára. Egy tilalmakkal és dogmákkal teli világban az ilyen felismerések a tér csodálatos érzetével ajándékoznak meg. Megmutatják nekünk a jelenségek feltételhez kötöttségét, s ezáltal hozzásegítenek bennünket ahhoz, hogy éretté váljunk. Teljes mértékben megszabadító erejű az a felismerés, hogy csak a tudat határtalan, ragyogó tere – a tapasztaló – valós és igaz, míg a tapasztalatok csak keletkeznek, változnak és tovatűnnek.

Eddig még senkinek sem sikerült olyan gépet készítenie, mellyel meggyőzően bizonyítani lehetne, hogy a világ a lakói mentális benyomásaiból alakul ki, de néhány Japánban végzett kísérlet ismét megmutatta, hogy a tudat miként gyakorol hatást az élettelen világra. Vízminták lefagyasztása, majd kiolvasztása során azzal szembesültek, hogy a kialakult kristályszerkezetek attól függtek, hogy a kísérletet végző személy mit mondott a mintáknak. Ha semmit sem mondott, a minták változatlanok maradtak, ellenben eltérést mutattak, amikor kedvesen vagy durván beszélt hozzájuk.

*„Mélyreható megfigyeléssel vágjuk el az alappal kapcsolatos téves elképzeléseinket!”*

Karmapának az utolsó sorban tett kívánsága, hogy a tudat alapos vizsgálata tárja fel annak lényegiségét, a következő versszakokban is folytatódik. Elkerülve a drámát, megmutatja a lényeknek, hogy ügyes módszerekkel hogyan tehetik jobbá a jelenségek világát, és ezzel együtt hogyan érthetik meg az abszolút igazságot, melynek az előbbi mindig is kifejeződése volt.





Marpa (1012-1097)



## Tizedik versszak

ཡིད་མ་ཐུང་བའི་རང་སྒྲུབ་ལྟ་བུ་འབྱུང་།

*A tudat önkifejeződését, mely önmagában sohasem létezett, tévesen tárgynak tekintjük,*

མ་རིག་དབང་གིས་རང་རིག་བདག་ཏུ་འབྱུང་།

*eredendő tudatosságát – a nemtudás folytán – tévesen énnnek véljük.*

གཞིས་འཛིན་དབང་གིས་ཟིན་པའི་གྲོང་ཏུ་འཁྱམས།

*E dualitáshoz való kötődés miatt vándorlunk a feltételekhez kötött világban.*

མ་རིག་འབྱུང་པའི་རྩ་དང་ཚུར་བར་ཤོག།

*Vágjuk el az illúzió gyökerét, a nemtudást!*

*A tudat önkifejeződését, mely önmagában soha sem létezett, tévesen tárgynak tekintjük, eredendő tudatosságát – a nemtudás folytán – tévesen énnnek véljük.*

*E dualitáshoz való kötődés miatt vándorlunk a feltételekhez kötött világban.*

*Vágjuk el az illúzió gyökerét, a nemtudást!*

A modern Gyémánt Út-buddhistákat bizonyára mehökkenti az első két sor. A manapság szokásos megközelítéssel szemben Karmapa először a tudat világosságára mutat, és csak azután a tértermészetére. Először a képekre mutat, s utána a tükörrre, elsőként a hullámokat említi, és csak aztán az óceánt, így nagyobb hangsúlyt helyez a tapasztalatokra, mint magára a tapasztalóra. Vajon miért teszi ezt? Egyfelől a szokatlan nézőpont növelheti a megértésünket, másfelől valószínűleg tudatosan figyelembe veszi azokat a tanítványait, akik kevésbé képesek elvontan gondolkodni. Az egyszerű emberek elmerülnek a hétköznapiakba, mulandó tapasztalataikat nagyon is valóságosnak élik meg.

*„A tudat önkifejeződését, mely önmagában soha sem létezett, tévesen tárgynak tekintjük.”*

Az alapvető nemtudás következtében a tudat folytonos aktivitását, mely kívül különböző világokként és helyzetekként nyilvánul meg, valóságosnak és létezőnek tapasztaljuk. Ugyanígy igaz ez a nem megvilágosodott lényekben megjelenő gondolatokra és érzésekre. Azt gondoljuk: „Ez létezik. Az, amit tapasztalok, ami történik, valóságos.” A világ ily módon történő félreértelmezésének a legfőbb oka az érzékszerveink lassúsága, valamint az a tény, hogy agyunk főként azon dolgozik, hogy kizárja a túlélésünk szempontjából szükségtelen információkat. Azonban ha tüzetesen megvizsgáljuk a külső és belső világunkat, nem találunk semmit, ami szilárd: minden vibrál, áramlik és folyamatosan változik – legyen szó világokról, atomokról, gondolatokról vagy érzésekről. Amit valóságosnak tapasztalunk, az tulajdonképpen változások szüntelen áramlása. Például egy pohár víz először egy külső tárgy. Ha megisszuk, részünké válik, később pedig, miután egy kis szénnel és nitrogénnel keveredett, remélhetőleg néhány növény táplálékává válik. A belső feltételek hasonlóképpen

változnak. Néha a lényeknek van egy kis távolságuk ettől a folyamattól, máskor viszont teljes mértékben elragadja őket. Bár a filmek állandóan változnak, amíg el nem érjük a megszabadulást, ezt az egész Disneylandet valóságosnak tekintjük.

Ahogy a tudat kifejeződését, világosságát „tévesen tárgynak” – ennél fogva valami különállónak – tekintjük, tudatosságra való képességét, a tapasztalót „tévesen énnékeljük.” Ez a dualitás persze csak egy képzet. A régi buddhista szövegek az agyagedényben lévő levegő példáját használják: ha az edény összetörik, a benti és a kinti levegő közötti elválasztás megszűnik – jóllehet az addigi különbség is csak látszólagos volt. A jelenségeknek ahhoz, hogy tényleg léteznek legyenek, valamiféle állandóságot és tartós lényegiséget kell felmutatniuk, ezeknek az ismérveknek viszont csak a tudatos tér tesz eleget, ami lényegiségét tekintve üres, híján van minden tulajdonságnak, amivel jellemezhetnénk. Nem köti idő és hely, így valamennyi tökéletes tulajdonságot tartalmazza. Minthogy ugyanekkor együttérző aktivitást fejt ki, igaz menedéket kínál.

Az első két sor a szenvedés forrására mutat, amiről a második versszak kapcsán már szó esett. Mivel Karmapa kívánságai arra irányulnak, hogy a lényeken itt és most segítsenek, érdemes alaposan megvizsgálni a szenvedés okát, és a lehetséges menekülési útvonalakat.

2550 évvel ezelőtt Buddha fáradhatatlanul újra és újra elmagyarázta tanítványainak, hogyan támadják meg a zavarok az egyébként oly nagyszerű képességekkel rendelkező tudatot. Ez utóbbit egy szemhez hasonlította, mely mindent lát kívül, de önmagát képtelen. A dolgokat észlelő teret ily módon tapasztalva, a tudat igazságaspektusa tévesen énnékel véli önmagát. Bár a testünk nem elpusztíthatatlan, az érzéseinknek és gondolatainknak pedig nincsenek olyan „kézzelfogható” tulajdonságai, mint méret, szín vagy forma, a kezdet nélküli idők óta meglévő szokások következtében rögzült ez a hibás érzékelés. Az, hogy a tudat kötődik változó benyomásaihoz, azt eredményezi, hogy a világosságából – mindabból, amit tapasztal – „te”, vagyis valami különálló lesz.. Csak a megvilágosodás adja meg az erőt ahhoz, hogy a teret és annak intuitív bölcsességét, a tapasztalót és annak tárgyait a tudat határtalanságának aspektusaiként ismerjük fel. Ezért amíg nem értük el a megvilágosodást, a zavaró érzelmek – a nemtudás, az önző vágy és a rosszakarat – valamint csúf ivadékaik – a kizáró büszkeség, a mohóság és az irigység – jelen lesznek. Buddha 84 ezer lehetséges mentális fátyolról vagy zavaró érzelmről beszél, ezek az előbb említett hat érzés lehetséges kombinációi. Annak ellenére, hogy feltételekhez kötöttek és mindig változnak, valóságosnak tapasztaljuk őket, ezért ügyetlen gondolatokat, szavakat és cselekedeteket idéznek elő. Az így elültetett ártó benyomások később mentális és külső szinten egyaránt nehézségekként érnek be. Aztán pedig újabb nehézségek okait hozzuk létre azzal, hogy másokat hibáztatunk és megismételjük a korábbi tévedéseinket.

Minden egyszerű lenne, ha a lények látnák, hogy mik is ezek a zavaró állapotok valójában, hiszen akkor a belső vetítövásznon játszó rossz filmeknek tekintenék őket, és ügyet sem vetve rájuk, bölcsen hagynák, hogy leperregjenek. Ez azonban ritkán van így. Éppen az a tény, hogy a lények nem megvilágosodottak, okozza, hogy képtelenek a kellemes mentális állapotokat választani, a fájdalmasakat pedig elkerülni. Ehelyett már megjelenésük pillanatában hitelt adnak a zavaró érzelmeknek, és általában nem látják át, hogy ők maguk idézték elő ezeket az állapotokat. Mivel nincsenek tisztában azzal, hogy folyamatosan a saját jövőjüket teremtik, ismét rövidlátó motivációval cselekszenek és beszélnek, ami lehetetlenné teszi, hogy elhagyják a feltételekhez kötött létet.

*„E dualitáshoz való kötődés miatt vándorlunk a feltételekhez kötött világban.”*

A dualitás valamely formájához való ragaszkodás a nem buddhista szemléletmódokra jellemző. Csak azt látjuk, amit tapasztalunk, és hogy számtalan különféle dolog történik

velünk. Amíg el nem éri a megszabadulást, senki nem képes belátni, hogy csak a tapasztaló valós és egy mindennel. Ezért bizonyára hasznos, ha mindezt közelről megvizsgáljuk.

A tapasztaló teret és annak tartalmát – az érzéseket, a gondolatokat, a helyzeteket és a világokat – egymástól elválasztottnak érezzük. A mélyebb vizsgálat azonban feltárja, hogy a köztük lévő kapcsolat inkább az óceánhoz és annak hullámaihoz, áramlataihoz hasonlatos – vagy a vízpárához, felhőkhöz és esőhöz, melyek mindegyike ugyanazon teljesség kifejeződése. A létezésről és nemlétezésről azóta vitáznak, mióta az emberi agy képessé vált elvont gondolatok megfogalmazására. Bár az elmúlt évszázad felfedezései alapján azt hihetnénk, hogy egyoldalú szemlélet uralkodott, ha a történelemben visszatekintünk, láthatjuk, hogy ez nem mindig volt így. A régi görögök például fenyegetve érezték magukat a dolgok álomszerűségétől és megfoghatatlanságától, általában nem kedvelték azokat az Indiából érkező buddhista tanításokat, melyek minden dolog feltételekhez kötöttségéről és ürességéről szóltak. Nekik valami megnyugtatóan létezőre és valóságosra volt szükségük, ezért kitalálták az *atomosz*, vagyis az atom fogalmát, ami egész egyszerűen légből kapott elgondolás volt. A szó maga azt jelenti, hogy oszthatatlan, és ez legalább a fogalmak szintjén biztonságérzetet jelentett számukra, hiszen ha a dolgokat vég nélkül tovább lehetne osztani, legvégül talán semmi sem maradna, és csak egy fekete lyukkal találnák szembe magukat. Ellenálltak annak az elképzelésnek is, hogy a tanítót egyfajta elvont spirituális példának tekintsék. Így röviddel azután, hogy a buddhizmussal először találkoztak, az Indiában letelepült csoportjaik elsőként állítottak szobrot a vallás alapítójának. Igazi bóknak tekintendő, hogy a szerelem görög istenének, Apollónak az öntőformáját választották<sup>10</sup>.

Egész mostanáig, amikor, a modern tudomány legújabb felfedezéseinek hála, alighanem végleg búcsút vehetünk majd a materializmustól. A dolgok valóságosságát illetően az elmúlt évezredek során népszerűség tekintetében különböző nézetek váltogatták egymást, de ezek egyike sem volt igazán kielégítő. Igaz, hogy a dolgok valóságosnak való kikiáltása kiválthatja azt a pillanatnyi jó érzést, hogy kezünkben van az irányítás, de egyben megerősíti az öregség, a betegség, és a halál – végső soron a szenvedés – valóságos mivoltát is. Az ezzel ellentétes nézet viszont még kevesebb elégedettséget nyújt, mivel tapasztalataink tagadása nem távolítja el a szenvedést, ellenben minden elsűrűl, a világ értelmét veszti, és semmilyen eszközünk nem marad, amivel helyzetünkön javíthatnánk. Ezért a népszerű filozófiák a materialista és a nihilista álláspontok között ingadoztak egészen addig, amíg az ipari forradalom nem szolgáltatott okot arra, hogy az előbbihez kapcsolódó nézetek kerüljenek előtérbe.

Az idealista hatvanas évekig az emberek világról alkotott képe tartósan abba az irányba közelített, hogy a világegyetem egyfajta hatalmas gépezet. Közben külső szinten egyre gazdagabbá és erősebbé váltak, az életszemléletüket kötelességtudóan egyre szorosabb korlátok közé fogták. Úgy tűnt számukra, hogy a világ külső és a lények belső sokféleségének, melyet véletlen egybeesésekkel és a körülményekkel magyaráztak, nincs semmilyen végső értelme. A létről alkotott jelentőségteljes gondolatok így csak az élet olyan eldugott sarkaiban maradhattak fenn, melyeket még nem vett birtokba a materializmus, például a spiritualitás és a pszichológia területén. Volt egy dolog, ami tudat alatt sokakat zavart, mégis csak kevesen vitatták: ha elfogadjuk, hogy az agy hozza létre a tudatot, akkor annak pusztulásával együtt járna a tudat megszűnése is. Ez érzékeny pont maradt, mivel ellentmondott a lények számtalan megfigyelésének és kívánságának. Ezért, amikor a háború elmúltával egyre nehezebbé vált a parkolás, és a harminc különböző márkájú fogkrém sem hozta el a megvilágosodást, a bátor és tanult Nyugatnak szüksége volt – és készen is állt – egy óriási előrelépésre.

---

<sup>10</sup> Stephen Batchelor: *The Awakening of the West* (Parallax Press, Berkeley CA, 1994)

A jeget elsőként a kábítószeresek törték meg, melyek többet ígértek, mint amit végül adni tudtak. Az LSD az akkori szépreményű generációnak megmutatta a tudatban rejlő lehetőségekre nyíló ajtót, de senkit nem vitt keresztül rajta, és hatására sokan zavarodottá váltak. Ezzel szemben a buddhizmus örömteli, dualitáson túlmutató felismeréseit – melyek a tudatosság és a világ egységére mutatnak – később a tudomány is igazolta. Bár egyre precízebb műszerekkel vizsgálják a legkisebb részecskéket éppúgy, mint a világegyetemet, a kísérletek, úgy tűnik, nem mondanak ellent annak, hogy minden anyagi természetű dolog végső lényegisége tér.

Ha befelé tekintünk, a tapasztalót, ami észlel és megért, a legmeggyőzőbben talán tudatos térként foghatjuk fel, a lények mentális tapasztalatait pedig ennek szabad játékaként, melyek olyanok, mint az áramlatok az óceánban. Ezeket kezdetnélküli idők óta az én illúziója tartja össze, s emiatt nehéz egy nem megvilágosodott tudat változékony tapasztalatait elkerülni. Ha a tapasztalót nem ismerjük fel abszolútnak és időtlennek, nincs módunk felülkerekedni az okozatiságon, ezért minden egyes test elvesztésére újabb feltételekhez kötött helyzet keresésével reagálunk. Pedig az egész annyira könnyű lehetne! A tudatnak soha nem voltak olyan tulajdonságai, melyek kézzelfoghatóvá tették volna, ezért mindig is elpusztíthatatlan volt, mint a tér, soha nem volt kezdete, se vége. Amíg azonban ezt a tényt nem látjuk be, a tudat által érzékelt benyomások áramlatát valóságosnak tapasztaljuk, testünkkel és beszédünkkel pedig újabb okokat hozunk létre, melyek következtében továbbra is „vándorlunk a feltételekhez kötött világban”.

Ahogy arról már korábban szó volt, ez a tünékeny álomszerűség nem csak a belső történésekre vonatkozik, hanem a külső világra is. Ennélfogva, a közösen tapasztalt külső álomról szintén nem mondható el, hogy valóban létező lenne. Az ezt alkotó részecskék folyamatosan változtatják a helyüket, majd visszatérnek abba a lehetőségteljeségbe, melyből keletkeztek. Ha nem kötik meg olyan képzetek, mint létezés vagy nemlétezés, megjelenés vagy annak lehetősége, valamennyi megvilágosodott tulajdonság automatikusan kibontakozik. A karma kagyü iskola megvalósítói – a bonyolult zsargon mellőzésével – a következőképpen fogalmazzák meg ezt a meditációról és életről szóló igazságot: „Ha semmi sem jelenik meg kívül vagy belül, az a tudat térlényegiségét, lehetőségeit mutatja. Amikor valami megjelenik – legyenek azok belső tapasztalatok vagy külső világok – az a tudat világosságtermészete, szabad játéka. A tény, hogy mindkettő – a tér és a benne megjelenő dolgok – egyaránt lehetséges, a határtalan kifejeződése.” Ez Buddha látásmódjának korszerű értelmezése. 2550 évvel ezelőtt, azoknak a tanítványainak, akik inkább fogalmakban gondolkodtak, az üresség, vagyis a történések nem valóságos voltának 16 szintjéről tanított. Azoknak, akik olyan közel álltak hozzá, hogy intuitíven megérthették, a következőt mondta: „A forma üresség, az üresség forma. Forma és üresség egymástól elválaszthatatlan.” Átadta a világnak a legmagasabb szintű bölcsességet, mely napjainkban tovább él. Aki tisztában van azzal, hogy minden tudat, csak örömtelien és spontán módon cselekedhet, és el fogja vágni az „illúzió gyökerét”.

Egyedül a megvilágosodást gátló akadályok távolíthatók el, a tökéletes tudatosság határtalan, ragyogó terét nem lehet tökéletesebbé tenni, ahogy az igazságából sem lehet elvenni semmit. Az emberek évezredek óta próbálják intellektuális úton megérteni az állandó itt és most állapotát, az azonban csak a láma áldása felé való nyitottságunkon keresztül jelenik meg, és akkor, ha már a legtöbb fátylat és elképzelést eltávolítottuk. Mindezeknek, úgy tűnik, nehéz eleget tenni, pedig a történelem folyamán sok nagyszerű megvalósító szolgált erre példaként.

A megvalósításhoz vezető teljes és leggyorsabb út megkívánja az igazán tiszta lelkiismeretet és a töretlen kötelékeket, hogy képesek legyünk véget vetni a játszmáknak, és helyettük egyszerűen csak bízni a térben. E cél elérésében persze a logikus gondolkodásnak és a

szellemi képzésnek is megvan a maga szerepe, ahogy az összes többi mentális képességnek is, melyek a tér ajándékai önmaga számára. Vezetnek, inspirálnak bennünket az úton, és teljessé teszik a dolgokat. Továbbá a tanítások tiszta megértése és a tárháztudatunkban lévő óriási mennyiségű kellemes benyomás lehetővé teszi azt a mély ellazulást, mely aztán a tudat tartós tapasztalásává alakul át.

Egy meglehetősen szakállas vicc még a Koppenhága közelében töltött gyerekkoromból találóan rávilágít, mi az, amit a legjobb elkerülni: Éjnek idején egy férfi keres valamit az utcai lámpa alatt. Egy barátja megkérdezi, hogy mi történt. „Elvesztettem a kulcsomat” – feleli. „Hol?” – szól a kérdés. „Ott” – mutat máshová. „Akkor miért itt keresed?” – kérdezi a barát. „Mert itt van fény.” Aki a tudatot a gondolatok, elképzelések és érzések útján próbálja megtalálni, olyan, mint a viccben a kulcsát kereső ember. Nem érti, hogy amit keres, az maga a kereső. A tudat maga az, ami lát és észlel. Ezért kívánja Karmapa, hogy a lények ráleljenek az „illúzió gyökerére”. Minél többször gondolkodunk el és nyílunk meg a világ felé ezt a felismerést alapul véve, annál értelmetlenebbé válnak a dualista szemlélet- és viselkedésmódok. A megjelenés és a tér ekkor már ugyanazon teljesség két oldala lesz. E teljesség végtelen gazdagsága fejeződik ki azáltal, hogy megjelenik valami, és akkor is, ha nem. Bár a meglepetéseket sokan szívesen elkerülnék azzal, hogy könyveket olvasnak és intellektuális úton szerzik meg ezt a bölcsességet, a megvilágosodás látásmódja és tapasztalata csak akkor fogja ellenállhatatlan erővel átítatni teljességünk minden szintjét – végső értelmet adva nekik – ha olyasvalakivel találkozunk, aki rendelkezik ezzel a megvalósítással. A stabil *ez is-az is* tudatosság birtokosával történő találkozás olyannyira erőteljes és beteljesülést hozó, hogy a megnyílástól való minden félelem képes szertefoszlani, sőt, még a megkülönböztetés és a világos gondolkodás legmagasabb szintű képességei is egyé tudnak válni a közvetlen érzékelés pillanatával.

A Gyémánt Út képviselői napjainkban is megmutatják, hogy bármely helyzet erőfeszítés nélkül átalakítható önmagától keletkező örömmé. Akik ismernek ilyen szinten álló tanítókat, azok számára ők meggyőző bizonyosságát adják annak, hogy a megvilágosodás megingathatatlan, korlátok nélküli és minden fogalmat meghaladó. Valami páratlanul értékeset, mindent magába foglalót és erőteljeset érzékelünk – egy igaz menedéket.

## Tizenegyedik versszak

ཡིད་པ་མ་ཡིན་ཀྱིས་བས་ཀྱང་མ་གཟིགས།

*Nem létező, mivel még a buddhák sem látják.*

མེད་པ་མ་ཡིན་འཁོར་འདས་ཀྱི་གཞི།

*Nem nemlétező, mivel mindennek az alapja ez – a feltételekhez kötött lét és a szenvedésen túli állapoté egyaránt.*

འགལ་འདུ་མ་ཡིན་ཟུང་འདུག་དུ་མའི་ལམ།

*Ez nem ellentmondás, hanem az egység középútja.*

མཐར་ཐུག་སེམས་ཀྱི་ཚིག་ཉིད་རྟོགས་པར་ཤིག།

*Ismerjük fel a tudat lényegiségét, mely mentes a szélsőségektől!*

*Nem létező, mivel még a buddhák sem látják.*

*Nem nemlétező, mivel mindennek az alapja ez – a feltételekhez kötött lét és a szenvedésen túli állapoté egyaránt.*

*Ez nem ellentmondás, hanem az egység középútja.*

*Ismerjük fel a tudat lényegiségét, mely mentes a szélsőségektől!*

Ismét pusztán néhány sor közvetít egy átfogó filozófiai látásmódot, szabatos és tökéletes stílusban. Karmapa egyszerű szavai megvilágosodott felismerések, melyek közvetlenül a tudat időtlen lényegiségére mutatnak.

A kagyü vonalban a tanító bármit megtesz azért, hogy a megszabadító tanításokat a lehető leghatékonyabb módon adja át tanítványainak. Ebben a versszakban Karmapa mégis egy szokványosabb megközelítést alkalmaz. A tudat természetének lényegi ismeretét oly módon közvetíti, hogy elsőként a tudat térlényegiségére mutat rá. Ennek érdekében először eltávolítja a valóság természetével kapcsolatos merev elképzeléseket, és mindenki számára lehetővé teszi, hogy felfedezze azt az alapvető szabadságot, mely túl van a lét és nemlét fogalmain. Leírhatatlan annak a gazdagsága, amikor a közvetlen tapasztalás pillanatában időzünk, és amikor otthonosan érezzük magunkat bármiben, ami történik. Rengeteg erős tapasztalat kel ilyenkor életre, így egy változatos, mindamellelt kiegyensúlyozott életstílust kell kezelnünk. A fejlődés olyan, mint versenyautót vezetni: ha a kanyarban kirepülünk, akkor túl gyorsak voltunk, ha viszont nem, akkor túl lassúak. Így érthetővé válik számunkra és hálásak vagyunk azért, hogy a közvetlen megközelítést kínáló Nagy Pecsét esetében a fejlődés egésze a menedék védelmező terében történik.

A tudatról nem jelenthető ki, hogy anyagi természetű, nem tapasztalható meg valamiként. 2550 évvel ezelőtt Észak-Indiában a fiatal herceg, Sziddhárta Gotama elérte a megvilágosodást, amikor felismerte: nincs olyan, hogy saját, különálló tudat. Így a nemtudásból és a zavaró érzelmekből – mint például az elvárás, félelem, kötődés és ellenszenv – fakadó akadályok eltűntek, és ahogy tudata akadálytalanul kibontakozott, buddhává vált. Bárhogy is vizsgáljuk, a tudatnak nincs súlya, formája, színe, íze vagy mérete, Buddha ezért úgy írta le, mint ami lényegét tekintve *üres*, azaz mentes az ilyen és ehhez hasonló jellemzőktől.

Akkoriban ez a kifejezés bizonyára helyénvaló volt, a ma embere számára azonban találóbbr és izgalmasabb, ha azt mondjuk, hogy a tudat nem egy dolog, vagy méginkább ha azt, hogy térszerű. A matematikusok hajlamosak semleges elemnek, a fizikusok pedig potenciálnak tekinteni. A japánok jellemző módon arról beszélnek, hogy „nincs tudat”, kiemelve ezzel alapvető tértudatosságát, mely megfoghatatlan. A tibetieket, különösen a három régi iskola követőit, a tudat által kifejezett világosság és játékosság nyugózi le. Ugyannak az éremnek a két oldaláról van szó. Mivel tisztán érezzük, hogy van valami, ami tapasztal, *tudatról* beszélünk. Kívül és belül mindig történik valami: külső világok és belső tapasztalatok jelennek meg, kifejezik lehetőségeiket, észleljük őket, majd újra eltűnnek. Az a tény, hogy a tér és tartalma egyaránt létezhet, „nem ellentmondás”, hanem a tudat mindent magába foglaló határtalanságának bizonyítéka.

Aki a tudatot mint teret fogja föl, félelemnélkülivé válik. Ami nem egy dolog, azt nem lehet elpusztítani. Ez persze nem azt jelenti, hogy meggondolatlanul hibát hibára kellene halmozunk, vagy ejtóernyő nélkül ugranunk, eldobva magunktól az életet. Ellenkezőleg, a felismerés olyan biztos félelemnélküliséget eredményez, mely csontunk velejéig hatol. Teljes bizonyossággal megértjük, hogy az, ami a mulandó jelenségeket tapasztalja, elpusztíthatatlan, s hogy a gondolataink és érzéseink körüli és közötti teret sem idő, sem hely nem korlátozza. Amikor megtapasztaljuk, hogy a tudat lényegiségében tér, kibontakozik bennünk ez az abszolút bizonyosság.

Miért változtatja meg ez a magától értetődő felismerés oly jelentős mértékben az embereket? Azért, mert enélkül nincsen megbízható menedékünk, és védtelenek vagyunk az életben. Spirituális fejlődése kezdetén szinte mindenki még azonosnak érzi magát a testével. Ezzel a szemléletmóddal azonban a betegség, öregség, halál és a veszteségek valóságossá válnak, és a szenvedés elkerülhetetlen lesz. Ha emiatt úgy döntünk, hogy inkább valami mással azonosulunk, és a gondolatokat, érzelmeket választjuk, azzal sem nyerünk sokat. Mivel feltételekhez kötöttek, gyorsan változnak, és nincs önálló vagy maradandó létük. Mindegy, hogy milyen kitartóan próbálkozunk, a kellemes állapotokat úgysem tudjuk megtartani, a negatív érzelmek elleni küzdelem pedig igen frusztráló, hiszen azok így csak méginkább megerősödnek.

Annak felismerése, hogy a tudat elpusztíthatatlan és határtalan lehetőségeket kínál, kifejeződésének gazdagságát spontán örömmé változtatja. Ekkor a külső és a belső megnyilvánulások a tudat szabad játékává válnak, minden állandóan friss és új lesz. Tudatosságtermészete mindenkit magába foglal és összekapcsol, mi pedig e bölcsességből fakadóan az itt és most állapotából cselekszünk. A zavarodottság és a feltételekhez kötött nézetek még egy ideig megjelenhetnek, de már nem vesszük komolyan őket, hanem hagyjuk, hogy játszadozzanak egy keveset, majd visszatérjenek a határtalan térbe. Karma ezért a tudatot „nem létezőnek” ugyanakkor „nem nemlétezőnek” írja le.

Mi köti össze ellentmondás nélkül e két, tudatra vonatkozó megállapítást? Az a felismerés, hogy a tér és a világosság ugyanazon határtalan lényegiség két, egymástól elválaszthatatlan oldala. Az „egység középútján” – a nem ragacosz nirvánában, mely túl van a zavarodottságon és a tétlen béke állapotához való kötődésen – az előző sorok teljességet alkotnak, és a tudat kifejeződésének korlátlan lehetőségeit mutatják meg. Bár az csak határtalan és tudatos térként írható le, mégis tartalmaz és tapasztal mindent. Annak felismerése, hogy ez így van, a megvilágosodást jelenti, az pedig, hogy képtelenek vagyunk ennek megértésére, a nem megvilágosodott lények alapvető nemtudása. Emiatt véljük a tünékeny állapotokat maradandónak, és ez okozza a feltételekhez kötött világ minden szenvedését.

Aki tudatában marad a változó képek mögötti tükörnek, aki nem feledkezik meg a hullámok alatti időtlen óceánról, elérte a célt. Mivel a számtalan tapasztalat áramlása közben soha nem



veszítjük el a tapasztaló ízét, nem marad helye a kételynek, és szüntelenül a lények javára cselekszünk. Szabaddá válunk, az eseményeket szórakoztatónak találjuk, többé nem foszt meg erőnktől az elvárás és a félelem. A Gyémánt Út látásmódja és meditációi pontosan e célt hivatottak valóra váltani.



Milarépa (1052-1135)

## Tizenkettedik versszak

འདི་ཡིན་ཞེས་པ་གང་གིས་མཆོན་པ་མེད།

*Nem igazolhatjuk azzal, hogy „ez az”,*

འདི་མིན་ཞེས་བྱ་གང་གིས་བཀག་པ་མེད།

*nem is cáfolhatjuk azzal, hogy „ez nem az” –*

སྒོ་ལས་འདས་པའི་ཆོས་ཉིད་འདུས་མ་བྱས།

*a fogalmakon túllépő igazságtermészet nem összetett.*

ཡང་དག་དོན་གྱི་མཐའ་ནི་དེས་བརྟེན།

*Leljünk bizonyosságra az abszolút, valódi jelentésben!*

*Nem igazolhatjuk azzal, hogy „ez az”,*

*nem is cáfolhatjuk azzal, hogy „ez nem az” –*

*a fogalmakon túllépő igazságtermészet nem összetett.*

*Leljünk bizonyosságra az abszolút, valódi jelentésben!*

Karmapa Nagy Pecsét-tapasztalata tovább áramlik e versszakban. Mivel ezek a meglátások a kagyü vonal lényegi útmutatásai, céljuk a közvetlen megtapasztalás. Nem tanácsos tehát túlmagyarázni őket, de homályosak sem maradhatnak. Azzal, hogy eloszlatja az egység közvetlen megtapasztalását gátló képzeteket, kijelentéseinek élettélisége teljesen kibontakozhat.

Bár ez a versszak immáron hétszáz éves, mégis teljesen modernnek hat. Karmapa itt újra azokat a lényeges pontokat hangsúlyozza, melyek megszabadító erejűek. A tudatot nem írhatjuk le valamiként, mivel nincsenek anyagi tulajdonságai, azonban a tapasztalatok folyamatos áramlása miatt nem is cáfolhatjuk létét. Állandóan újabb események bontakoznak ki kívül és belül egyaránt, s ezeket a nem megvilágosodott lények valóságosnak élik meg. Egyrészt a tudat – a tapasztaló – időtlen tér. Másrészt mindent, ami megjelenik, majd változik, azt a tudat érzékeli, azután pedig minden újra visszatér a tudat világosságába. Az a tény, hogy a kettő – folytonos és akadálytalan összhangban – egyidejűleg létezhet, a tudat kifejeződésének határtalanságát mutatja. A tudat csak egy fogalmakon túli állapotból képes felismerni önmagát. Ez leggyorsabban a hála, a bizalom és a nyitottság – tehát az odaadás – határtalan érzéseiből jön létre. Ha ilyen örömtelien törekszünk a beteljesedés felé, akkor egyre kevesebb hely marad a reménynek és a félelemnek. Így a létre és nemlétre vonatkozó elképzelések elvesztik gyökereiket, és a tudat felismeri önmagát.

Aligha találhatnánk bárkit, aki az átalakulás e mindent magába foglaló útját meggyőzőbben képviselné, mint a nagy megvalósító, Milarépa. Bár 950 évvel ezelőtt azzal kezdte pályafutását, hogy a szeretett édesanyja kérésére harmincöt ellenségükkel végzett, a Gyémánt Út látásmódjának és módszereinek harminc éven át tartó aktív alkalmazásával halálakor teste szívérványfénnyé vált. Életében egy részeg elefánthoz hasonlította magát, aki mindenféle elgondolás nélkül cselekszik, és akiben nincs félelem. Számtalan lénynek segített a

megvilágosodáshoz vezető úton. Egyenesen, képmutatás nélkül cselekedett, állandóan az *itt és mostban* időzve.

Miért magyarázza el Karmapa több versszakon keresztül újra ugyanazokat a pontokat? Mert hihetetlenül fontosak. Tudatunk megismerésénél nincs nagyobb beteljesülés, ehhez viszont a fogalmi megértés semmiképp sem elegendő. Ahhoz, hogy ezek a nélkülözhetetlen alapigazságok mélyen elültetődjenek a tudatunkban, és létrehozzák a megbízható érettséget, mely által menedékként szolgálhatunk mások számára, újra és újra el kell ismételni őket.

Nem nehéz rájönnünk, hogy még csak az úton vagyunk egy teljesen megbízható belső állapot felé. Annak ellenére, hogy felismerjük, kizárólag a tudatban lelhetünk tartós boldogságra – ez már önmagában rengeteg jó karma eredménye –, utunk során a belső gyengeségek továbbra is megnyilvánulnak. A nem megvilágosodott lények zavarodottságának legfőbb oka az a hibás érzékelés, hogy azonosak vagyunk egy maradandó és valóságos énnel, ami elkülönül a teljességtől. Így ahelyett, hogy a tér gazdagságában nyugodnánk, ezen illúzió hatására megkíséreljük elképzelt énünket „maradandó” relatív tulajdonságokkal feldíszíteni – ami lehetetlen, mivel ezek természetüknél fogva mulandóak.

Ebben a versenyben egyesek bátrak akarnak lenni, ezért ejtőernyőznek, vad partnert választanak maguknak, vagy gyors motoron száguldoznak. Mások megértik, hogy milyen fontos a nagylelkűség, és támogatják a helyi Gyémánt Út-központot vagy más, arra érdemes ügyet. Ha pedig valaki úgy dönt, hogy bölcsességet fejleszt ki, akkor általában fogja magát, és vásárol néhány filozófiai könyvet. Ám minden erőfeszítés, melynek során ezt a nemlétező ént válogatott tulajdonságokkal próbáljuk felruházni, csupán korlátozott haszonnal jár. Meglehetősen kiegyensúlyozatlan képet eredményez, és főleg nagyfokú határozatlansághoz vezet az a törekvés, hogy részlegesen fejlesszünk egy olyan tudatot, melyet illuzórikus énünk – amikor csak szüksége vagy lehetősége van rá – meg szeretne jeleníteni, vagy amellyel azonosulni akar. Tudatunk lóvására így állandóan vak lovakat fogunk fogatlanokra cserélni, és fordítva. Nem sok jelentős eredmény származik az olyan gondolkodásból, hogy: „Ha elfogadom sajátomnak ezt a tulajdonságot, akkor fel kell adnom egy másik érdekeseget, amit pedig már annyira megszoktam”. Például fájdalommal vehetjük tudomásul, hogy az általunk kifejlesztett fizikai bátorság nem sokat segít, amikor egy barátunk megbetegszik. A kibontakozó érettség nyilvánvalóvá fogja tenni, hogy igencsak felszínes spirituális könyveket olvastunk. Az pedig, hogy a különböző terminológiákat és információkat összekevertük, a legostobább dolog volt, amit tehattünk. Bármilyen arra irányuló próbálkozás, hogy a nemlétező ént egy spirituális vagy emelkedett énné alakítsuk át, kimozdít bennünket a középpontunkból. Még a legkitartóbb igyekezet ellenére sem lehetséges csupán akaraterővel mindent tökélyre fejleszteni. A feltételek folyton változnak, a fogalmakon túli valóság azonban időtlen, és nem feltételekből áll össze.

Az *itt és mostba* vetett mély bizalom így mindent kiteljesít. E kiváló tető – a legmagasabb szintű látásmód – akkor kerülhet fel, amikor a nélkülözhetetlen alap – a hasznos magatartás – már megszilárdult, és a jelentőségteljes motiváció falait is felhúztuk. Ekkor egyre inkább felismerjük, hogy a legmagasabb szintű igazság időtlen örömet, erőt, bizalmat és szeretetet jelent, és hogy az összes tökéletes tulajdonság spontán módon megjelenik a ragyogó térből, ha ezt nem akadályozzuk. Minden kétséget kizáróan megértjük, hogy az összes lény és mi magunk is ugyanazzal az eredendő tudatossággal rendelkezünk. Mindenki benne rejlik a buddhatermészet, csak még nem ismerte fel – pedig állandóan a legmagasabb öröm birodalma vesz körül bennünket, a részecskék örömtől vibrálnak, és a szeretet tartja össze őket. A Gyémánt Út szintjén nem kell máshová mennünk azért, hogy buddhákkal találkozzunk, vagy meghalunk ahhoz, hogy egy tisztaföldre jussunk – elegendő hozzá a látásmódunk megtisztítása! Még a legédesebb remények és a legkellemesebb ábrándok is elhalványulnak

annak gazdagsága mellett, ami valójában jelen van. A legmagasabb szintű felismerés pillanatától kezdve a mindenben ott rejlő tökéletességet egyfolytában tapasztaljuk.

Mi is pontosan ez az „abszolút jelentés”, amit megvilágosodásnak nevezünk? Mivel Karmapa huszonöt versszakot szentelt neki, íme néhány további gondolat ezzel kapcsolatban.

A Nagy Pecsét voltaképp nem más, mint a megtisztított és teljességében működő tudat folytonos, tudatos és akadálytalan kifejeződése. Alapja a lények időtlen buddhatermészete – az, hogy a tudatunk tisztafény. Az ehhez az állapothoz vezető utak azzal kezdődnek, hogy világosan megértjük az ok-okozatot, majd az együttérzés és a bölcsesség kifejtésével haladunk tovább, míg el nem érkezünk a megvilágosodással való eggyé válás szintjére. Ha a lehetőség adott, ezeket a szinteket a Gyémánt Út turbófeltöltőként működő legmagasabb szintű tiszta látásmódja is áthatja. Az elért cél a tér lehetőségteljességének önmegszabadító, erőfeszítés nélküli kifejeződése. Ez a megvalósítás a korábban már említett három szint, négy aktivitás és öt bölcsesség formájában nyilvánul meg. Hogyan fejeződik ki ez a tudatállapot az életben? Amikor felismertük, hogy a tudat lényegisége tér, magatartásunk bölcsességet és mély biztonságérzetet fog sugározni. A minden külső ok nélkül megjelenő öröm és hála érzése annak a jele, hogy a tudat saját határtalanságát tapasztalja. Aktív együttérzésként fejeződik ki – nem nélkülözve az egészséges humorérzéklet – és arra irányul, hogy megóvjá a lények szabadságát és mindazt, ami értéknek tekinthető az életünkben.

Aki eléri a megvilágosodást, anélkül fog cselekedni, hogy bármiféle elválasztást tapasztalna alany, tárgy és cselekedet között. Egy buddha békét adó aktivitást fejez ki, amikor az emberek a sebeiket nyalogatják, gazdagítót, amikor kinyílnak, elkápráztatót, amikor sikeresek és elegendő többlettel rendelkeznek ahhoz, hogy másokkal is megosszák azt, végül pedig erőteljesen védelmezőt, amikor tudatában vannak az erejüknek – mindezt a lények szükségleteinek megfelelően, és mindig azzal a céllal, hogy a lehetőségeik kibontakoztatását hosszú távon elősegítse.

A megvilágosodott bölcsességek szintén spontán módon, erőfeszítés nélkül jelennek meg. Úgy bontakoznak ki, hogy megértjük zavaró érzelmeinket, és használjuk az energiájukat. Mivel a zavaró érzelmek átalakítása különösen fontos a lények jó közérzete szempontjából, érdemes ezt a folyamatot még egyszer áttekinteni. Amikor az érzelmeket hagyjuk lecsengeni anélkül, hogy reagálnánk rájuk, a harag lényegisége tükörszerű bölcsességgé nyilvánul meg, mely olyannak mutatja a dolgokat, amilyenek; a büszkeségből olyan bölcsesség lesz, ami a dolgok sokoldalú gazdagságát tárja elénk, és ezzel együtt láttatja azonosságukat. A kötődés megadja a megkülönböztetés képességét, így rálátásunk lesz a dolgokra önmagukban és egy teljesség részeként is. A féltékenységből a mindent beteljesítő bölcsesség jön létre, ami által megértjük, hogy a történelmi tények vagy a saját tapasztalataink hogyan következnek egymásból. Végül, amikor a nemtudás sötét fellegei megszabadulnak az esőtől, még a zavarodottságból is bölcsesség válik, a mindent átható bölcsesség. Így nem nehéz megérteni, miért is beszél Karmapa erről az abszolút jelentésről úgy, mint valódi célról.



Gampopa (1079-1153)



## Tizenharmadik versszak

འདི་ཉིད་མ་རྟོགས་ལམ་བཟོ་བའི་ཀུ་མཆོང་ལམ་བཟོ་བ།

*Amíg ezt nem ismerjük fel, a feltételekhez kötött lét  
óceánjában sodródunk,*

འདི་ཉིད་རྟོགས་ན་སངས་རྒྱལ་གཞན་ན་མེད།

*ha felismerjük, az maga a buddhaság –*

ཐམས་ཅད་འདི་ཡིན་འདི་མིན་གང་ཡང་མེད།

*ekkor nincs többé „ez az” vagy „ez nem az”.*

ཆོས་ཉིད་ཀུན་གཤིད་མཆོང་ནི་རིག་པར་ཤོག།

*Táruljon fel előttünk az igazságtermészet, mindennek az alapja!*

*Amíg ezt nem ismerjük fel, a feltételekhez kötött lét óceánjában sodródunk,*

*ha felismerjük, az maga a buddhaság –*

*ekkor nincs többé „ez az” vagy „ez nem az”.*

*Táruljon fel előttünk az igazságtermészet, mindennek az alapja!*

A feltételekhez kötött világokban átélt tapasztalatoknak és a lények frusztrációinak csupán egyetlen okuk van: hogy a nem megvilágosodott tudat nem érzékeli önmagát. Aki nem látja a képek mögött a tükröt, aki nem ismerni fel az óceánt a hullámok alatt, az a feltételekhez kötött, mulandó dolgokat valóságosnak véli. A tudatot ilyenkor vonzzák a kellemes tapasztalatok és taszítják a kellemetlenek, erejét pedig felemérsztik az elvárások és félelmek. Így aztán lehetsége sincs arra, hogy a múlt és jövő korlátaitól megszabaduljon.

Mivel nem képes felismerni, hogy a tapasztaló, a tapasztalt tárgy és maga a tapasztalás folyamatos kölcsönhatásban van egymással, ugyanazon teljességnek a különböző oldalai, a tudat térlényegisége – tudatossága – énként tapasztalja magát. Ennélfogva világossága – szabad játéka – valami különállóként, mint „te” jelenik meg. A dualitás ezen illuzórikus tapasztalatából keletkeznek a zavarodottság, a kötődés és a rosszindulat alapvető zavaró érzelmei. Ezek aztán további szenvedésteli állapotokat váltanak ki. Ilyen például a mohóság, a féltékenység és az ártó, kizáró típusú büszkeség. Ez utóbbi gyökeres ellentéte a gyémántszerű, befogadó büszkeségnek, amikor is örülünk a másokban rejlő jónak. Ahogy már korábban szó volt róla, Buddha ezen alapvető hibák 84 ezer lehetséges kombinációjáról beszél, és ugyanennyi tanítást adott azért, hogy legyőzhessük őket. Ha objektíven nézzük, a zavaró érzelmelek megélése a tudat öntisztulása, akárcsak az összes többi szenvedés. Általuk tulajdonképpen a teherként ránk nehezedő benyomásoktól szabadulunk meg. Ha hagyjuk, hogy ezek az állapotok megjelenjenek és eltűnjenek, anélkül hogy reagálnánk rájuk – amivel csak további problémák okait hoznánk létre –, akkor ennek hatására a tudat megszabadul. Annak ellenére, hogy kellemetlenek, megjelenésükre úgy kellene tekintenünk, mint a tudatalattink tisztulására. Ha alaposan megfigyeljük őket, olyan tapasztalat birtokába jutunk, mellyel később segíthetünk azokon, akik hasonló helyzetbe kerülnek.

A zavaró érzelmek esetében a nehézség abban áll, hogy tűnékeny színjátékukat sokáig valóságosnak véljük, és hatásukra cselekszünk – ez így van egészen a megszabadulásig. Ha nem tisztítjuk meg őket, akkor a testünkbe, beszédünkbe és tudatunkba általuk elültetett ártó magok a későbbiekben külső és belső problémákhoz vezetnek. Amikor megjelennek – és meg fognak, ha nem távolítjuk el őket meditációval vagy más tudatos módszer segítségével – nem ismerjük fel illuzórikus természetüket, és ismét elhomályosult állapotból cselekszünk. Ügyetlen szavakkal és tettekkel ártunk másoknak és magunknak, ennek folytán nem leszünk képesek kitörni a feltételekhez kötött lét körforgásából.

Amíg nem ismerjük fel a tudat mindent átható természetét, tapasztalatainkat megszínezi a neveltetésünk, a kulturális háttérünk és az érzelmi állapotunk. Így továbbra is az idő és a hely világában ragadunk. Mivel itt a tudat pusztán a tapasztalatok áramlatára korlátozódik, és nincs tudatában saját időtlen terének, a feltételekhez kötött újraszületések láncja nem szakad meg. A nem megvilágosodott lények közül még a legboldogabbak sem időznek saját tökéletes lényegiségükben. Csupán a maguk erejére támaszkodva nem képesek teljes elégedettséget tapasztalni. Megpróbálják megragadni a boldogságot, és mindent megtesznek azért, nehogy elveszítsék, ám ami feltételekhez kötött, az nem lehet maradandó.

*„Ha felismerjük, az maga a buddhaság”*

Azonnal megszabadulást eredményez, ha felismerjük, hogy nincs ego, hogy se testünk, se tudatunk nem tartalmaz semmiféle ént. Ekkor a dualitásból fakadó összes korlátozó tapasztalat megszűnik, és a zavaró érzelmek csomói önmaguktól kioldódnak. Az ügyetlen szavak és tettek így elvesztik a gyökerüket, a szokásos botlásainkat pedig, csakúgy, mint mások furcsa viselkedését, csodálkozó távolságtartással szemléljük. Helyettük előtűnnek a tudat időtlen és tökéletes tulajdonságai, melyek már abszolútak. Abból a megértésből, hogy ez a tértudatosság elpusztíthatatlan, a megvilágosodás felé vezető utunkon bizonyosság lesz. Minden elvárás és félelem szertefoszlik azon kibontakozó tapasztalat hatására, hogy a tudat végtelen gazdagságot fejez ki, és e kifejeződését nem gátolhatja semmi. Ahogy a tudat egyre inkább felismeri az örökké változó képek mögött saját ragyogását, félelemnélküli mindentudás, önmagától keletkező öröm és aktív együttérzés jelenik meg – ez pedig „maga a buddhaság.” Minden, ami feltételekhez kötött, folytonos változásban van. A létezés és nemlétezés, a megjelenés és nem megjelenés ugyanazt a teljességet fejezi ki, ezért se a külső, se a belső világok nem foghatók fel teljességükben a *vagy ez-vagy az* látásmódjával. Bár relatív szinten úgy kell cselekednünk, mintha a feltételekhez kötött érzékszervi világ, melyet másokkal megosztunk, valóságos lenne, az abszolút látásmódot – mely szerint minden külső és belső dolog a korlátlan lehetőségteljesség örömteli játéka – soha nem veszítjük el.

Buddha az érzékszervek tapasztalta világot illúzióknak látta, és álmhoz, szivárványhoz vagy buborékhoz hasonlította. Egy modern látásmód a külső jelenségeket egyfajta keretnek fogná fel, mely a lények számtalan közös hajlamából sűrűsödik össze a térből, és melyet a lények egyéni és változó beállítottságuk színes szemüvegén keresztül, máshogy és máshogy látnak. Mindkét tényező karmikus – az ok-okozat folytán feltételekhez kötött – és képesek vagyunk megszabadulni tőlük. Amikor az egyéni érzelmi színezet – melyen keresztül a világot látjuk – felolvad, azt megszabadulásnak vagy kis nirvánának nevezzük, amikor pedig az összes merev elképzelés is eltűnik, az a megvilágosodás – ekkor a tudat működését és örömét nem akadályozza semmi.

A Nagy Pecsét abszolút látásmódja szerint a tér lehetőségteljességének szabad játéka és a lények korlátozott tapasztalatvilága egyaránt a tudat kifejeződése. Ez utóbbi a lények térből összesűrűsödő karmáiból, hajlamaiból, változó kedélyállapotaiból áll, egyúttal mindenből, amit ezzel kapcsolatban megélnék. Ha annak tudatában időzünk, hogy sem a jelenségvilág, sem az, ahogy ezt a személyes szűrőnkön keresztül érzékeljük, nem állandó, ráébredünk, hogy



a tudat lényegiségében tisztafény, ragyogó és természeténél fogva energikus. Ez elvezet annak megtapasztalásához, hogy az alany, a tárgy és a cselekvés kölcsönösen egymástól függnék, az idő és a hely szabta korlátok pedig csak relatív szinten léteznek. A korlátozó nézetek megszűnése maga a tökéletesség, és akinek nem kell semmit bizonyítani, sem pedig cáfolni, mert minden szinten spontán módon a tudat gazdagságát fejezi ki, az megvalósította a célt. Nem csoda, hogy Karmapa ezt kívánja minden lénynak!

Amikor a tanítványok emberileg érettek voltak, és a dolgok lényegét érintő kérdéseket tettek fel, Buddha örömtelien adta át nekik a legmagasabb szintű bölcsességet, a Gyémánt Út tanításait. Ha viszont tudálékosak voltak, vagy csak tanultságukat akarták fitogtatni, gyorsan visszatért az alapokhoz. Egyszer egy tipikus new age-es kérdésre a következőképp felelt: „Mit tennél, ha mérgezett nyílvesző találna el? Azt kérdeznéd, ki lőtte, milyen nemzetségből való, hol él az illető, vagy kirántanád magadból?” Miután megkapta a választ, amire számított, Buddha így folytatta: „Téged eltaláltak. Megszülettél, így biztosan meg is fogsz halni. Mihez kezdesz most a rendelkezésedre álló idővel? Olyan témákról kérdezősködsz, melyek egyáltalán nem segíthetnek rajtad, vagy kihúzod magadból a nyílveszőt? Fogd magad, és érd el azt a tudatállapotot, ahol az öregség, a betegség és a halál nem árthat neked.”

## Tizenegyedik versszak

སྤྱང་ཡང་སེམས་ལ་སྤྱང་ཡང་སེམས་ཡིན་དེ།

*A megjelenés tudat, mint ahogy az üresség is.*

རྟོགས་ཀྱང་སེམས་ལ་འབྱུང་ཡང་རང་གི་སེམས།

*A tökéletes felismerés tudat, az elhomályosultság szintén.*

སྤྱིས་ཀྱང་སེམས་ལ་འགགས་ཀྱང་སེམས་ཡིན་པས།

*Ami keletkezik, az tudat, a megszűnés szintűgy az.*

སྤྱོད་འདྲེགས་ཐམས་ཅད་སེམས་ལ་ཆོད་པར་ཤིག།

*Bárcsak eloszlanának a tudattal kapcsolatos kételyeink!*

*A megjelenés tudat, mint ahogy az üresség is.*

*A tökéletes felismerés tudat, az elhomályosultság szintén.*

*Ami keletkezik, az tudat, a megszűnés szintűgy az.*

*Bárcsak eloszlanának a tudattal kapcsolatos kételyeink!*

Karmapa itt ismét a tapasztaló ellentmondásoktól mentes határtalan terére irányítja a figyelmünket. Minden tudat, akár fel tudjuk fogni a gondolatokon és elképzeléseken keresztül, akár nem. Állandóan új nézőpontból világít rá arra, hogy aki saját lényegiségében nyugszik, mindent elért. Aki nem ragad bele a holnapba vagy a tegnapi, abban minden bölcsesség kibontakozott, aktivitása pedig jelentőségteljes és spontán módon fejeződik ki. Nincs ego, mely sokáig ellen tudna állni annak a növekvő bizonyosságnak, hogy bízhatunk a térben, hogy mindennek a lényege az igazság, és hogy minden erőfeszítés nélkül teljesíti be önmagát. Az én birodalma így szertefoszlik, és a tudat megvilágosodott kvalitásai természetesen bontakoznak ki. Több korábbi versszakhoz hasonlóan, Karmapa itt újra az érzékelt dolgokat említi az érzékelő tér előtt, ezzel a tudat örömteli kifejeződését az igazságszint elé helyezi, amelyből az fakad.

A „megjelenés” a tudat világosságára, gazdagságára és sokoldalúságára utal. Bármennyire is valóságosnak tűnnek a tapasztalatok, semmi sem marandó. Minden feltételekhez kötött, így összetett, függetlenül attól, hogy kívül vagy belül tapasztaljuk. Ugyanúgy, ahogy minden észlelés visszatér a térbe, az anyagi világegyetem maga is olyan, mint a korábbi Olasz Központi Bank: azzal, hogy nem léteznek nyilvánították az egylírát, lírák milliárdjai váltak illúzióvá. Hasonlóképp, a látszólag szilárd világegyetemnek sincs olyan alapvető és időtlen részecskéje, amiből az keletkezett. A részecskegyorsítóban vagy ciklotronban az anyag eltüntethető. Ez is azt jelzi, hogy a világ korántsem állandó és valóban létező, egy nap pedig valószínűleg be lehet majd bizonyítani, hogy az egyik korábbi fejezetben már említett közös álmoként jellemezhető.

Az „üresség” a tudat térlényegiségét, időtlen alapját jellemzi. E fogalom a tapasztalóra és annak lehetőségteljeségére utal – mindarra, ami megtörténhet. Oly határtalan, hogy minden lehetőséget tartalmaz. A karma vagy a tárolt benyomások nem korlátozhatják. Szabad, szabad volt, és mindig szabad lesz.

A „tökéletes felismerés” tudat. Ez a kifejezés azt az állapotot jelenti, amikor a tudat tapasztalja saját lényegiségét, amikor a tudat szeme tükörbe néz, és megszabadítja önmagát. Az az állapot, amikor tudatába kerülünk az óceánnak a hullámok alatt, és a tapasztaló időtlen tisztafényként ismeri fel magát. E pillanatban a tudat határtalan kvalitásai akadálytalanul előragyognak. Mivel külső hatások és belső képzetek nem zavarják őket, minden pillanatban nyilvánvalóvá teszik, hogy a megvilágosodás nem más, mint a tudat saját ürességének, világosságának és határtalanságának felismerése.

Az „elhomályosultság” azokat a tudatállapotokat jelöli, melyeket a tudat azelőtt tapasztal, hogy abszolút kvalitásait felismerné. Ekkor magát az időtlen tükröt még nem, csupán annak képeit látjuk. Aki a tudatos és együttérző tér abszolút menedéke nélkül él, az a tűnékeny tapasztalatokat, csakúgy, mint saját elképzeléseit, valóságosnak tekinti, és úgy ingadozik, ahogy azok jönnek-mennek. Ebben a helyzetben úgy működünk, mint egy szem, ami csak a beérkező benyomásokat észleli, de nincs tudatában önmagának. Mivel minden folyamatosan változik, attól függően, hogy milyen egyéni és közös karma érik be, így nem lelünk semmi maradandóra. Jóllehet, ki mint vet, úgy arat – vagyis csupán azt tapasztaljuk, amit mi magunk ültettünk el testünkkel, beszédünkkel és tudatunkkal – az eredmények majd csak idővel, előre nem látható időpontokban érnek be, és magunkkal visszük őket egyik életből a másikba. Ez az oka annak, hogy az emberek gyakran igazságtalannak tartják az életet, és zavarodottak maradnak.

A „keletkezés” a tudat szabad játékára, képességeinek kifejeződésére utal. Ezt az erőt használjuk fel a tudat kibontakoztatására a Gyémánt Út-meditációk felépítő szakaszában attól a ponttól, amikor invokáljuk azt a buddhát, akinek a tulajdonságaira szert kívánunk tenni. A személyes szinten túli tisztaság – amit tibetiül *tyerimnek*, azaz a buddhaaspektus születésének neveznek – ezen szintjeiről az igazságállapot elérése sokkal könnyebb, mint a lények érzelmekkel terhes hétköznapi tudatossága felől közelítve.

Az „megszűnés” azt jelenti, amikor a jelenségek és észlelt dolgok önmegszabadítóan visszatérnek a térbe. Ha e folyamat során képesek vagyunk tudatosak maradni anélkül, hogy bármiféle külső vagy belső támaszra lennénk utalva, az a mindent átható bölcsesség. A Gyémánt Út-meditációkban ezt egy sikeres beteljesítő szakasszal érjük el, melynek során a buddhaaspektus vagy a láma, akin meditálunk, belénk olvad, így azonosulunk a testével, beszédével és tudatával. Az időtlen ragyogó tér így megjelenő tapasztalatát tibetiül *dzogrim*-nek, a beteljesülés állapotának nevezik. Ezt az állapotot csak addig szabad fenntartanunk, amíg a tudat ragyogó, mint a gyémánt. Ha tompává válik, mint egy fehér fal, azonnal be kell fejeznünk, különben erőtlenné válunk, és képtelenek leszünk határozottan cselekedni.

2550 évvel ezelőtt Buddha a dolgok abszolút természetére a következő, manapság sokszor idézett mondattal világított rá: „A forma üresség, az üresség forma, forma és üresség egymástól elválaszthatatlan.” E legmagasabb szintű tanítás Észak-Indiában a Buddha halálát követő 1500 évben *mahámudra*, *maháati* vagy *mahámadjamaka* néven volt ismert, amíg a muzulmánok el nem pusztították az ottani civilizációt. 1000 évvel ezelőtt aztán ezek az útmutatások *csakcsen*, *dzokcsen* vagy *umacszenpo* néven a hős Marpa és mások révén Tibetbe kerültek. Napjainkban az idealista és tanult nyugati világ egyedülálló módon képes megőrizni a tudatosság ezen szintjét, melyet ma a kagyü vonalban Nagy Pecsétnek fordítunk, megőrizze. A Nagy Pecsét elvezet minket annak felismeréséhez, hogy a tapasztaló és a tapasztalat, a tér és a jelenségek kölcsönösen függnék egymástól, miközben nem rendelkeznek saját lényegiséggel, nem maradandóak, és hogy a tudat határtalansága minden lehetővé tesz. E három tényező a lényegi állapot egymást kiegészítő aspektusai, melyeknek miután a tudatába kerültünk, a hétköznapiakban is maguktól értetődőnek kellene lenniük. Egyesítik a félelemnélküli igazságot az önmagától keletkező örömmel és az őszinte, előrelátó

gondolkodásból fakadó hathatós együttérző cselekedetekkel. Olyanok, mint a pára, a felhők és az eső – lényegét tekintve mindegyik víz.

A megvalósítók tudatosságának terében – ahol már minden kétely eloszlott – folyamatosan és erőfeszítés nélkül bontakoznak ki a tudat képességei. Ennél nincs nagyszerűbb. Ezért Karmapa újból és újból hangsúlyozza azt a tényt, hogy mindennek a tudat a forrása. A tudat lényegiségében önmagától létrejött megvilágosodás, egy olyan állapot, mely mindig is ott volt. Bármilyen nyilván meg kívül vagy belül, az a tudat teréből jelenik meg, ott bontakozik ki, tudatossága tapasztalja, és határtalanságába olvad vissza. Karmapa azt tanácsolja, hogy a folyamat megértését habozás nélkül hasznosítsuk a gyakorlati élet szintjén: a cselekvő és tapasztaló elpusztíthatatlan és eredendő tökéletességébe vetett nyugodt bizalommal váljunk a lények javára.

Az igazi nagyszerűség alapja az, ha ilyenképpen bizonyosságra lelünk a tudat alapvetően hibátlan lényegiségében. A tibeti buddhizmus három régi, „vörös sapkás” iskolája számára a vezérfény változatlanul az a felismerés, hogy az óceán és a tükör időtlen ereje még a legvadabb hullámoknál és a legizgalmasabb képeknél is jelentősegteljesebb és ragyogóbb. Ezen iskolák célja a tér és az öröm elválaszthatatlanságának – az ún. *sentong* látásmódnak – a megtapasztalása, s ezt a test, a beszéd és a tudat számára megvilágosodott visszajelzéseket biztosító rendszerek segítségével éri el. E rendkívül hatékony meditációs módszerek és a tapasztalt lámánkhöz fűződő nélkülözhetetlen kapcsolat számtalan gombot nyomnak be tárháztudatunkban. Ha néhány évig így meditálunk a buddhaformákon, az olyan változásokat idéz elő, melyek eléréséhez, ha kizárólag tanulnánk vagy a teret valami közömbösnek tekintenénk, számos életre lenne szükség. Mivel a Gyémánt Út a lények teljességét aktivizálja, és a folyamatban hasznosítja az érzéseket, vágyakat, ösztönöket és álmokat, gyorsan kibontakozik a mámorítóan örömteli, olyannyira keresett teljes emberi érettség. Így megtapasztaljuk a tudat időtlen lényegiségét, behatóan megismerjük, mi van a gondolatok mögött és között, mit hoz létre, mire képes minden dolog alapja. Az elpusztíthatatlan gyönyör érzésével fedezzük fel, hogy a tudat teljesen szabad. Tudatos lehet anélkül, hogy tudatosságának tárgyra lenne szüksége, egyszerűen csak magában nyugszik – a tapasztaló tökéletes tulajdonságai pedig többé nem veszíthetők el. Ha valaki képes kihasználni azt a lehetőséget, hogy olyan tanítóval és tanításokkal találkozhat, aki, illetve amelyek elérhetővé teszik ezeket a tapasztalatokat, az ünnepelhet – boldogsága hosszútávon egyre növekedni fog!

Hogyan oszthatjuk el a „tudattal kapcsolatos kételyeket”, melyek megfosztanak bennünket a közvetlen tapasztalás frissességétől? Buddha külső, belső és titkos kvalitásaink mozgósításával támadásra szólít a tompaság és a szokások ellen. Dióhéjban ez azt takarja, hogy a külső szinten tartózkodjunk attól, amivel másoknak árthatunk, belső szinten pedig fejlesszük ki az együttérzés és a bölcsesség gazdag értékeit. A látásmód titkos, legvégső szintjén azt tanácsolja, hogy legyen bátorságunk úgy viselkedni, mint ő.

A jelentősegteljes buddhista élethez mindhárom szinten egyidőben tudatosnak kell lennünk, és amikor csak lehetséges, a legmagasabb szintű látásmódot kell alkalmaznunk. Tudván, hogy csak a hamisítatlan frissesség pillanata igaz, az izgalmas felismerések első aha-élményét nem szabadna értékelnünk, intellektuális fogalmat alkotnunk róla, vagy megítélnünk. Bár lehet, hogy ezt nem könnyű megtenni, hiszen olyan kultúrákból jövünk, ahol a bűn fogalma, isten akarata és más, hasonló elképzelések megölik a tapasztalás pillanatába vetett bizalmunkat, mégis érintetlenül kellene hagynunk minden egyes ésszerű történés ragyogó újszerűségét – hagyni, hogy egyszerűen csak legyenek. A Gyémánt Utat gyakorolva a közvetlen, szűrők nélküli tudatosság állapotát – anélkül hogy korlátok közé szorítanánk – fokozatosan maradásra bírjuk. Ugyanakkor továbbra is tudatában kell lennünk tapasztalataink karmikus feltételekhez kötöttségének, érzékszerveink korlátainak, környezetünk szokásainak és saját

hajlamainknak. Ezért a tudatról szerzett ismereteinket és a tudat szabadságát arra használjuk, hogy összhangba hozzuk azt, ami történt vagy amit láttunk a dolgok természetéről szóló abszolút tanításokkal. Ily módon a tudatosság relatív és abszolút szintje kiegészíti és erősíti egymást, mi pedig sokak hasznára válhatunk.

A pillanat időtlen ragyogása nem halványulhat el, miközben szabadon élvezzük a feltételekhez kötött világot. Szívünkben örülünk az önmaguktól kibontakozó események gazdag sokféleségének. Erről a szintről tapasztalva mindegyiknek mély értelme van, és a tér lehetőségeit mutatja. Kötelességünk azonban, hogy ezzel egyidejűleg a világi bölcsesség szerszámosládáját is magunknál tartsuk, mivel felelősek vagyunk azért, hogy egy jelentőségteljes és megszabadult látásmód birtokában lehetőleg tartósan jobbitsunk a feltételekhez kötött világon. Nem feledkezhetünk meg erről mindaddig, amíg a lények a változó állapotaitak tévesen valóságosnak tekintik, és ennél fogva feltételekhez kötött boldogságot és szenvedést tapasztalnak. Ahogy már korábban szó volt róla, csak annak van értelme, ha életünk során hasznos dolgokat teszünk, az ártó cselekedeteket pedig elkerüljük. Bár a tudat lényegiségét tekintve időtlen, és minden, ami megjelenik, mulandó, csak egy jó álomból ébredhetünk fel a megszabadulás és megvilágosodás állapotába. Aki tudatát negatív tettekkel, szavakkal és motivációval tölti meg, szintén ámulatba ejtőnek találhatja azt, csakhogy leginkább abban, ahogy egyre több és több szenvedést hoz létre.

Semmi sem igazabb a félelemnélküli tudat által tapasztalt mezítelen gazdagság természetes áramlásánál. Ebben ott van minden szerelem és kaland. Az elválasztás, a múlt és jövő abban a pillanatban szertefoszlik, amint megérezzük a lehetőségek erejét. Amikor meggyőződünk arról, hogy a dolgokat a lehető legkevesebb zavaró érzellel szemléljük, értelmet nyernek az olyan megállapítások, mint „az első gondolat a legjobb” vagy még inkább „az első megérzés a legjobb”. Ez azért van így, mert a gondolatok részben átalakítják a tapasztalatokat, ez pedig távol tartja a boldogságot a helyzetektől.

Mint ahogy sokak számára ismert, Buddha tanítása – dogmák és a kényszer egyéb formái nélkül – egyszerűen csak arról szól, ahogy a dolgok vannak. Ezért az intelligens kételkedés és a kritikus hozzáállás rendkívüli módon segítik a tanítások megértését. Vizsgálódás útján egyre több szinten értjük meg az életet. Ráadásul a már igazolást nyert tények csak még élesebbé teszik a tanítások szerszámain, melyeket így már minden esetben használni tudunk. Ily módon később könnyen segíthetünk majd másokon. Ha semmi sem marad tisztázatlan, akkor a tanítványok fejlődését nem zavarják meg a homályos kijelentések vagy az ellenőrizhetetlen információk.

Az önálló emberek számára, akik isteni felügyelet nélkül akarják élni az életüket, a buddhizmust illetően főleg akkor jelentkeznek nehézségek, ha hiányosak az ismereteik. Ilyenkor minden bizonnyal vagy túl keveset, vagy túl egyoldalúan tanultak – esetleg olyan dolgokat próbáltak elsajátítani, melyek meghaladták képességeiket. Buddha tanításainak célja mindegyik szinten ugyanaz: a tanítványainak nem hinni, hanem tudni kell. Azért adott útmutatásokat, hogy az emberek önállóvá és lehetőség szerint megvilágosodottá váljanak. Ha megértjük, hogy mi az, ami abszolút, és mi az, ami továbbra is relatív, akkor aktivitásunk félelemnélküli, izgalmas és szeretetteljes formákban fog kifejeződni.

Ezen oknál fogva minden, ami erőltetett és mesterkéltséggel, elsiklik a lényeg felett. Az ilyen viselkedés korlátozza a tudatosságot és az erőt. Ezzel szemben minden egyes spontán felismerés egy pillantás a megvilágosodásra, és felszabadító erejű. Így tehát használhatjuk és élvezhetjük a relatív gondolatokat, de ne tekintsük őket túlzottan valóságosnak. Ha reményt és aggodalmat keltenek bennünk, akkor alaposan belegabalyodunk a feltételekhez kötött világba. Nincs kielégítőbb annál, mint amikor azt érezzük, hogy valóban fejlődünk. Aki nem bíz az

*itt és most* terében, talán soha nem veszi észre az élet minden helyzetében folyamatosan megnyilvánuló önmegszabadító lehetőségeket.

A tudatosság határtalan pillanatában való időzés – más út márpedig sosem létezett a megvilágosodáshoz – lehetővé teszi, hogy a dolgokat a középpontunkból tapasztaljuk. Ekkor teljes bizonyossággal tudjuk, hogy a tér információ, öröm és aktív együttérzés – amely mindent időtlenül felölel és egyesít.



1. Karmapa, Dűszum Tyenpa (1110-1193)



## Tizenötödik versszak

སྒྲིབ་བྱས་ཅུ་ལ་བཞི་སྒྲིབ་གྱིས་མ་བསྐྱད་ཅིང་།

*Az erőltetett és intellektuális meditáció szennyeződésétől mentesen,*

ཐ་མལ་འདུ་འཛིན་རྒྱུ་གིས་མ་བསྐྱུད་པར།

*anélkül hogy a hétköznapi törekvések szelei elragadnának,*

མ་བཅོས་གཞུག་མ་རང་བཟ་འཛིག་ཤེས་པའི།

*tanuljunk meg a tudat mesterkéletlen, természetes állapotában nyugodni.*

སེམས་དོན་ཉམས་ལེན་མཁས་ཤིང་སྤྱིང་བར་ཤིག།

*Váljunk gyakorlottá abban, hogy fenntartsuk a tudat természetében való időzést!*

*Az erőltetett és intellektuális meditáció szennyeződésétől mentesen,*

*anélkül hogy a hétköznapi törekvések szelei elragadnának,*

*tanuljunk meg a tudat mesterkéletlen, természetes állapotában nyugodni.*

*Váljunk gyakorlottá abban, hogy fenntartsuk a tudat természetében való időzést!*

A versszak drámai hangnemben indul: a „szennyeződés” erős szó egy megvilágosodott tanító szájából, így éberségre int. Karmapa szavai pontosan rámutatnak azokra az akadályokra, melyek gátolják a nem megvilágosodott lények kiteljesedését és boldogságát.

Az előző néhány versszak örömteli felismerése után, mely szerint minden tudat, itt a hangsúly arra terelődik, hogy hozzájussunk e tapasztalathoz, és megerősítsük, amit már elértünk. Az első két sorban Karmapa rávilágít a hatékony meditáció két súlyos akadályára: a tudat görcsösségére és szétszórtságára, majd rátér arra, hogy miként képes egy megvalósító minden tapasztalatot a megvilágosodás felé vezető lépéssé alakítani.

Mit jelent az „erőltetett, intellektuális meditáció”? A Gyémánt Út szemszögéből nézve ez egyáltalán nem is meditáció, hanem elmélkedés vagy elmélyült gondolkodás. A meditáció állapotában nem próbálunk meg semmit létrehozni, ehelyett tudatosan időzünk abban, ami van. Így az invokált erőterek középpontjában maradunk, erőltettség nélkül a történések sokféleségében nyugszunk, és a tapasztalás pillanatát örömtelien és tudatosan éljük át. Ekkor nem kell semmit bizonyítani vagy megmagyarázni, a ragaszkodás és az elkerülés elveszíti az értelmét. Tudatosan és fesztelenül, minden érzékünkkel nyitottan a jelenben időzünk, természetesen eggyé válva azzal, ami van.

A valódi vizsgálat feltárja a tudat kezdetnélküli határtalanságát. Minden elképzelésen túl, teljes bizonyossággal megértjük, hogy a tudatosság lényegében tér. Ezután ráébredünk, hogy minden történés a tudat világosságát, szabad játékosságát fejezi ki. Végül, amikor felismerjük, hogy e kettő a tudat határtalan megnyilvánulása, az maga a megvilágosodás. Mivel a tudat nem keresi többé nyughatatlanul, újabb élmények után kutatva a némelyek által a boldogság netovábbjának tartott pillanatnyi örömöket, immár saját ereje folytán ragyog. E ragyogás



pedig nem más, mint a természeténél fogva benne rejlő tudatosság, mely elválaszthatatlan magától a tapasztalástól.

A valódi meditáció esetében a gondolatok nem ellenségek. Bármilyen legyen a tartalmuk, érzékeljük, amint a tudat gazdagságát kifejezve természetes módon megjelennek, nyugodtak maradunk mialatt elvonulnak, és tudatosak, miközben visszatérnek a térbe – mintha csak játszadozó gyerekeket szemlélnénk. Ha a tudatnak nem lennének gondolatai, egyszerűen szegényebb lenne! Amennyiben nem váltanak ki zavaró érzelmeket vagy nehézkes elképzeléseket, nem okoznak bajt. Amikor nem vonja el semmi a figyelmet, egyedül a tudatosság az, ami számít. Az *itt és mostban* időzve a tudat olyan, mint egy pohár zavaros víz, melyben a lebegő részecskék fokozatosan leülepednek. A tudatosság erejének nincs szüksége sehonnan semmire, a külső és belső történések kezelésében pedig egyre kevesebb zavar mutatkozik. Mivel a Gyémánt Úton – különösen a Nagy Pecsét látásmód esetében – elengedhetetlen, hogy a tudat megértse önmagát, íme néhány további magyarázat a versszak első sorához.

Mi is történik tulajdonképpen a meditáció közben? Tudatos tér jelenik meg! A teret pedig egyre hosszabb időn keresztül és egyre növekvő bizonyossággal fogjuk annak látni, ami a történések mögött és között van, és ami felfogja őket. Ily módon felismerjük, hogy ez minden dolog időtlen alapja, és lényegiségét tekintve igaz. A megszabadító felismerések és a buddhák erőfeszítés nélkül jelennek meg benne a természetszerűleg ott rejlő megvilágosodás kifejeződéseként. Amikor a tudat felismeri önmagát, határtalan terének is tudatára ébred.

Alapvető különbségek vannak a buddhista módszerek és szemléletmódok, valamint a más vallásokban alkalmazottak között, bár a jólelkű, de tehetetlen emberek, a spirituálisan lusták és azok, akik nem hajlandóak olvasni és kritikusan gondolkodni, nem óhajtják ezt tudomásul venni. Az egyhegyű hindu meditációk és az a törekvés, hogy általuk akaraterőre és gondolatok nélküli állapotra tegyünk szert, továbbá a keresztény elmélkedés, melynek célja meghatározott gondolati sémák magunkba sulykolása, hogy olyan dolgokkal töltsük meg tudatunkat, melyekben a későbbiekben hinni akarunk, teljesen különböznek attól, amit a buddhisták csinálnak. A Nagy Pecsét nem alkalmaz semmiféle kényszert. A benyomások tudatos, ítélkezés nélküli elengedésén alapul. A tapasztaló felismeri önmagát azáltal, hogy erőfeszítés nélkül időzik abban, ami van. Az északi vagy Nagy Út buddhizmusban a mély elmélkedés a tanulás fontos eszköze, de a Gyémánt Úton ezt a gyakorlatot nem tekintik meditációnak. Nem helytelenítik, de fogalmi megközelítésnek tartják. A gondolatokon való elmélkedés hasznos eszköz az információk szétválogatásához és a tények elemzéséhez. Ezáltal a belső összeszedettség szintjén hatalmas tudásanyagban mélyedhetünk el, ami azonban nem intuitív módon történik.

A meditáció közbeni gondolkodás és a fogalmakra való hagyatkozás nem ajánlott a Nagy Pecsét- és a Gyémánt Út-gyakorlatok esetében. Lehet ugyan, hogy ezek eltávolítják az önzéssel kapcsolatos és a fogalmi akadályokat a tudat felismerésének útjából, viszont nem képesek bevonni a testet, a beszédet, a tudatot és az összes bennünk rejlő kvalitást. Ez így olyan, mint amikor valaki az ujjával a Holdra mutat: annak ellenére, hogy az irány remélhetőleg helyes, maga az ujj mégsem a Hold. Ha fogalmakon keresztül keressük a tudatot, akkor soha nem fogunk rátalálni. Mivel az erre való hajlam könnyen belépődzik a meditációba, különösen az éretlen tanítványokat és azokat sújtva, akik elégedetlenek az életükkel, Karmapa odáig megy, hogy a „szennyeződés” szót használja. Ő inkább a szavakon és ábrándokon túli megvilágosító meditációkat javasolja, melyek visszajelzést adó rendszereket és a mezítelen tudatosságot alkalmazzák a test, a beszéd és a tudat fejlesztéséhez. Mind a Nagy Pecsét megszabadító felismerései, mind a Gyémánt Út számtalan buddhaformája spontán módon jelenik meg a térben rejlő bölcsességből. Ha ezek megfelelnek

Buddha Gyémánt Út-tanításainak, valamint a fény- és energiaformáknak, melyek áldás és beavatás útján kerültek átadásra, akkor teljességgel bízhatunk bennük. A tudat spontán gazdagságát fejezik ki, és nincs szükségük további megerősítésre. Olyan láma erőterében használva őket, aki megtestesíti a dualitáson túli tudatos teret, nyilvánvalóvá válik az ilyen megvilágosodott képességek létezésének lehetősége. Ha ezenfelül még a meditációk elején található négy alapgondolattal, melyek maradandó értékek felé fordítják a tudatot, erős motivációt adunk az emberi érettség meglévő szintjéhez, melyre a menedékkal és az alapgyakorlatokkal tettünk szert, valóban szilárd alappal fogunk rendelkezni. Ilyen háttérrel bármely, a Gyémánt Út szintjén végzett meditáció automatikusan bontakozik ki, anélkül hogy erőltetni kellene. Természetesen a tudatot visszahozzuk, amikor az elkalandozik, olyanformán, mint amikor egy gyereknek bármiféle dráma nélkül megmutatjuk, hogy hol a helye. A Gyémánt Úton úgy haladunk a megvilágosodás felé, ahogy azt egy gyönyörű nővel való megismerkedésről szóló szexista vicc találóan leírja: ha futunk utána, hívja a rendőrséget, ha viszont leparkoljuk a Porschénkat, és a tetejére kitesszük a csekkfüzetünket, magától odajön.

Minden gondolat – még a legzavaróbbak is – a tudat szabad játékossága, gyakorlatilag erejének örömteli kifejeződése. Ha azonban eszközként használjuk őket, hogy ráleljünk a személyes szinten túli igazságra, akkor legfeljebb arra képesek, hogy ráirányítsák a figyelmünket a megvilágosodott állapotokra, vagy hogy az ezek megvalósításának útjában álló fogalmi akadályokat eltávolítsák. A tudat tényleges megtapasztalása messze kívül esik a hatókörükön. Abban a pillanatban, ahogy a gondolatokat valóságosnak tekintjük, a meditációnknak azonnal elsősegélyre van szüksége. Bár az élet mindennapi ügyeiben hasznosak, a Gyémánt Út-meditációk közben semmiféle szerepük sincs. Itt ugyanis a tapasztaló, a tapasztalás és a tapasztalás tárgya egyé válik – csupán a mindent magába foglaló tudatosság marad. Karmapa már a korábbi versszakokban is óva intett a meditáció alatti fogalmi gondolkodástól, most viszont figyelmeztetését kiterjeszti mindenre, ami erőltetett, görcsös és beszűkült. Az erőfeszítés nélküli időzés megszakad, amint a tudat egy része rendőrként elemezni kezdi azt, ami meditál.

A Nagy Pecsétnek olyan határtalanannak kell lennie, mint a mély szerelemnek. Úgy kell éreznünk magunkat, mint a szabadeséskor, mielőtt az ejtőernyőnk kinyílna, vagy mint amikor gyors motorral száguldunk lefelé egy kanyargós úton, ahol nincs traffipax. Ekkor a tudat a saját időtlen lényegét tapasztalja, nem pedig tartalmának áramlatát. Ennél nincs nagyobb öröm, ez minden fogalmat meghalad, valóságosabb mindennél, és testünk minden sejtjét áthatja. Az a kívánságunk, hogy e tapasztalatunkat minden lény javára használjuk, és az a bizonyosság, hogy a tudatos tér elpusztíthatatlan, egy bátor, személyes szinten túli és teljesen megszabadító látásmódot tesz lehetővé. Ha rendelkezünk ezzel a bizalommal, akkor a kellemetlen tapasztalatok egyfelől megtanítanak arra, hogy később hogyan segíthetünk másoknak ugyanilyen helyzetben, másfelől szertefoszlatják a későbbi súlyos szenvedések okait, miközben minden kellemes tapasztalatot olyan áldásként élünk meg, melyet másokkal megoszthatunk. Így a tudat lépésről lépésre egyre jobban megismeri önmagát. A Nagy Pecsétet alkalmazva nemcsak öregebbek leszünk, ami amúgy is megtörténne, hanem egyértelműen bölcebbek is.

*„a hétköznapi törekvések szelei elragadnának”*

A lények belső zavarait egy olyan megvalósító, mint Karmapa, aki tudatának terét zavartalanul és időtlenül tapasztalja, azonnal észreveszi. Végso soron ezek okozzák a külső akadályokat, és sokáig nagyon is valóságosnak érezzük őket. Karmapa azt is pontosan tudja, hogy mi idézi elő nap mint nap ezeket az állapotokat: a zavarodottság, avagy a „hétköznapi törekvések szelei”. Az ilyen belső állapotoknak, valamint az általuk kiváltott reménynek és

félelemnek nagy erejük van, s egészen addig tartanak, míg el nem érjük azt a szintet, ahol felismerjük, hogy minden feltételhez kötött dolog álomszerű és mulandó. A megszabadulás e jelentőségteljes állapotát a megvilágosodás felé vezető közvetlen lépések követik, melyek során mindinkább elmélyül az alapot, az utat és a célt biztosító Nagy Pecsét-látásmód. Minden – beleértve az összes zavart – egyre inkább a tudat játékvá és szabad kifejeződésévé alakul át. Ez tükrözi, és ez alapján ismerhető fel a tudatosság elért szintje, és annak fontossága, hogy mindez a legmagasabb bölcsesség megnyilvánulása. Minden történet tanításnak látunk, mindig új eszköznek, melyet a tudat azért vetít ki, hogy felismerhesse saját határtalanságát. Így még a nem tudatos életvitel megszokott tevékenységeit sem tapasztaljuk többé értelmetlennek, ehelyett a fejlődés és az erő tudatos motorjává válnak.

Születés, munka, adófizetés, halál – egyetlen gyakorló sem kerülheti el az ilyesfajta nyűgöket. Ezenfelül szeretkezünk, eszünk és öltözködünk is, mindezt azért, hogy testünk örömet, ne pedig szenvedést nyújtson. Ennélfogva a Nagy Pecsét nemcsak a meditáció időtartama alatt hat megvilágosító erővel, hanem hozzásegít minket a tiszta látásmód megtartásához is. Hatékonyan felöleli az élet minden aspektusát, és a nap folyamán végig fenntartja a tudat saját lehetőségteljességének tapasztalatát. Még a mély elmélyülés során sem kell a tapasztalónak vadul szembeszállnia a belső történések áramlatával. Aki gyorsan lejegyez két szót, ha valami fontos jut az eszébe, majd azzal az érzéssel folytatja a meditációt, hogy nem szakított félbe semmit, óriási szabadságot élvez. A Gyémánt Út célja, hogy soha ne hagyjuk el a tisztaföldet, és a lehető legkisebb mértékben válasszuk el a meditációkat és a meditációk utáni vagy közötti időszakokat egymástól. Mindez azt jelenti, hogy – amennyire csak képesek vagyunk erre a gyakorlási periódusok között – maradjunk tudatában a lényekben és a helyzetekben rejlő tökéletes lehetőségeknek. Régebben a nyugati kultúrákban ezt úgy fogalmazták meg, hogy „a világban lenni, de nem a világé lenni”. Ha a pszichedelikus drogok nem lennének ártalmasak, gyakran maradandóan, akkor a hatvanas években talán létrejöhetett volna egy olyan generáció, mely így gondolkodik. A dolog nyitja abban rejlik, hogy a legizgalmasabb lehetőségeket lássuk mindenben, ami történik. Így mindig ügyesen dolgozunk a rendelkezésre álló tényekkel, nem hagyjuk, hogy azok megtörjenek bennünket. Érett módon élni olyan, mintha szállodában lalnánk: szabadon használunk mindent, de tisztában vagyunk azzal, hogy a végén csak a benyomásainkat vihetjük magunkkal.

*„mesterkéletlen, természetes állapotában”*

A határtalan szabadság állapotában mindent félelem nélkül élvezünk. Ahogy a 2. Karmapa, Karma Paksi mondta: „Félelem nélkül élvezhetünk mindent, mivel nem létezik más, mint az elpusztíthatatlan és önmagában tökéletes tudat.” Az a kibontakozó tapasztalat, hogy bármi is történik, az minket is érint, felelősséget és együttérzést hoz létre az élet minden helyzetében, itt és most felszínre hozza mindenkinben a benne rejlő számtalan kvalitást.

Buddha Gyémánt Út-tanításai szerint a tudat legkiválóbb képességei, mint az intuíció, a félelemnélküliség, az önmagától keletkező öröm és az intelligens, előrelátó szeretet nem idegenek számunkra, ugyanakkor nem is istenek által előírt parancsolatok vagy társadalmi elvárások. Egyszerűen csak azt mutatják, hogy a tudat ismeri önmagát. Ezért nagyszerű dolog bízni bennük, és ráébredni az erejükre azokban a pillanatokban, amikor kevés zavar fátyolozza el a tudatosságunkat. Célunk csakis az lehet, hogy a tudat – az elváráson és aggodalmon túl, a múlt és a jövő korlátaitól mentesen – kifejezhesse határtalan képességeit mindenki javára. Mivel soha senki sem világosodott meg tegnap vagy holnap, hanem mindig éppen most, Buddha legmagasabb szintű tanításai az igazságnak erre a mesterkéletlen pillanatára mutatnak, amikor is felismerjük a tapasztalatok mögött és között a tudat ragyogását – azt, ami észlel és tudatos.

Mivel a megvilágosodáshoz vezető út azt jelenti, hogy önállóvá válunk, a végső döntőbíró a mind kifinomultabb lelkiismeretünk marad. Életünk rendben van, ha nyugodtan a tükörbe tudunk nézni, hiszen ekkor a motivációnk, a szavaink és a cselekedeteink összhangban vannak. Így lehet az, hogy Buddha tanításai – és az ezek által bekövetkező természetes fejlődés – olyannyira különböznek a hitvallások parancsolataitól és merev szerződéseitől. Buddha egy hatalmas, ám kritikus szürke zónát hagy tanítványai számára a dolgok beéréséhez, és teret ad ahhoz, hogy a gyakorlás külső, belső és titkos szintjei kiegészíthessék egymást. Így zökkenőmentesen, a saját belátásunkra bízva folyamatosan fejlődünk.

*„váljunk gyakorlottá abban, hogy fenntartsuk a tudat természetében való időzést!”*

A Nagy Pecsét látásmódjának szintjéről ez azt jelenti, hogy mindig a középpontunkban maradunk, és nem a folytonosan változó gondolatok alapján ítéljük meg magunkat. Ehelyett az állandó frissességben, a tér időtlen játékában időzünk. Azonban a tudat szokásai erősek, és minden reményteljes gyakorlónak hosszú időre lesz szüksége ahhoz, hogy bátran megtanulja, hogyan kerekedjen felül a frusztrációin. Ehhez tudatába kell kerülnünk mulandó természetüknek, és meg kell tanulnunk összehasonlítani saját helyzetünket azokéval, akik tényleg szenvednek, mint például a túlnépesedett országok szegényei, vagy az iszlám országokban élő nők. Ez vastagabb bőrt, valamint együttérzőbb, kifelé nyitottabb stílust eredményez. Végül még a legnagyobb nehézségek is egyszerűen csak kihívássá válnak, melyeket izgalmasnak és újszerűnek érzünk. Ezen a ponton a tudatosság fonalát még a pillanat hevében sem veszítjük el, és otthonosan érezzük magunkat bármiben, ami történik.

Egyaránt tudatosnak maradni az izgalom, a veszély, a szerelem és a hétköznapi élet során, igazi kitartást követel. Aki még az erős tapasztalatok közben is képes tudatában maradni a tértudatosságnak, az a legjelentéktelenebb szokásokat és kétségeket is mérföldkövekké változtatja a megvilágosodás felé vezető úton, és az életében fokozatosan minden értelmet nyer. Nincs bátorítóbb az ilyen akadályok legyőzésénél, és ezt látva mások is mernek majd hasonlóan cselekedni a saját életükben.

## Tizenhatodik versszak

ཐུགས་རྒྱལ་རྒྱལ་པའི་དབང་རྒྱལ་ས་སའི་ནི།

*A durva és a finom gondolatok hullámai önmaguktól lenyugszanak,*

གཡོ་མེད་སེམས་ཀྱི་རྒྱ་བོང་གིས་གནས།

*és a rendíthetetlen tudat vize békéssé válik.*

ཅིང་སྤྱགས་རྒྱལ་པའི་དྲིམ་དང་བྲལ་བའི།

*Álmosságtól, tompaságtól és nyugtalanságtól nem szennyezve,*

ནི་གནས་རྒྱ་མཚོ་མི་གཡོ་བརྟན་པར་ཤིག།

*legyen háborítatlan a nyugodt időzés óceánja!*

*A durva és a finom gondolatok hullámai önmaguktól lenyugszanak,*

*és a rendíthetetlen tudat vize békéssé válik.*

*Álmosságtól, tompaságtól és nyugtalanságtól nem szennyezve,*

*legyen háborítatlan a nyugodt időzés óceánja!*

A Nagy Pecsét legmagasabb szintű látásmódját ismertető versszakok után most egy kevésbé izgalmas, de – még fogalmi szinten is – könnyen érthető rész következik. E négy sorban a 3. Karmapa elmagyarázza a tudatot egy helyben tartó, lenyugtató típusú meditációt, melyet más vallások is ismernek. Az elmélyülés ezen állapotát szanszkritul *samathának* nevezik, amely – minden remény szerint – elvezet a mély felismeréshez, a *vipasjanához*. A tibetiek ugyanezen fogalmakra a *siné* és a *laktong* kifejezéseket használják.

Ésszerűnek tűnik, ha e versszakot történelmi nézőpontból magyarázzuk. Már a 3. Karmapa (1284-1339) idejében jelen voltak mindazok a politikai hatások, melyek aztán az elkövetkező évszázadokban számtalanszor előtérbe kerültek Tibet középkori társadalmában. Ez talán magyarázatul szolgál arra, hogy mit keres egy, a tudat lenyugtatójáról szóló versszak a tudat abszolút lényegiségéről szóló tanítás kellős közepén. Ahogy az a kagyü vonalnak még az indiai időkből származó történeteiből kitűnik, a tanító Nagy Pecsét-megvalósítását korán át lehetett adni azoknak a tanítványoknak, akik elérték bizonyos fokú nyitottságot, vagy az előző életeikben szoros kapcsolatot alakítottak ki tanítójukkal. Ez persze nem volt újdonság a barlangokban szabadon élő megvalósítók számára, de még a kagyü vonal első szerzetese és az első Karmapa legfőbb tanítója, Gampopa is szembe mert helyezkedni az általános szerzetesi felfogással, amikor kijelentette: a lépésről lépésre történő fejlődésen túl, melyet a sokat dicsért fokozatos utak biztosítanak, néhány tanítvány, akinek közeli kapcsolata van a lámájával, jóval gyorsabb fejlődésre is képes. Odaadásuknak, bátorságuknak és annak köszönhetően, hogy nem ragaszkodnak a merev elképzelésekhez, képesek igen ügyesen és közvetlen módon átvenni tanítójuk kvalitásait és aktivitását. Az 5. Karmapa (1384-1450) óta az ilyen átadások csúcsa a karma kagyü vonalban az, amikor a Karmapák bemutatják a Fekete Koronát. Más, korábbi módszerek, melyeket olyan világi megvalósítók használtak, mint például Marpa és Milarépa, hogy tanítványaikat az erős áldás útján, vagy más módon felébresszék, egyúttal biztosan féltékenységet váltottak ki számos szerzetes tanítóból, akik az erkölcs és a fogalmak

szintjén dolgoztak, és kevés gyakorlati bizalmuk volt a térben, ha egyáltalán volt nekik. Amikor felmerültek ilyen érzések, a Karmapák tisztában voltak ezen aggályokkal, és hajlottak arra, hogy inkább megértőek legyenek és alkalmazkodjanak, mint versengjenek. Ezért egy időre visszavonták a legmagasabb szintű tanításokat, vagy tompítottak erejükön. Például a XIII. században Szakja Pandita kétségeinek adott hangot néhány gyors tanítási módszerrel kapcsolatban, ezért a korai kagyü iskolák finomítottak stílusukon. Bár a legtöbb nyugati egy ilyen fontos dologban nem lenne hajlandó kompromisszumot kötni, ez tipikus ázsiai módja annak, hogy elkerüljék a nyilvános konfliktusokat még az olyan területeken is, melyek csak kevesek számára hozzáférhetőek. Elvégre nem beszélgetünk a szivárványról olyasvalakivel, aki színvak, vagyis nem osztjuk meg a Nagy Pecsét látásmódját olyan légkörben, amely erre alkalmatlan.

A megvalósítással kapcsolatos különféle nézőpontok és megközelítések hatékonysága mindazonáltal attól függ, hogy vannak-e erre alkalmas emberek. Nyilvánvalóan eltérő utakat fognak választani a vad megvalósítók, akik egykor a barlangokban éltek, manapság viszont inkább ejtőernyőznek, motoroznak, szörföznek, vagy barátaikkal egy bárban üldögélnek; az intellektuális kiteljesedést kereső tanult emberek, vagy a kolostori fegyelemben élő erényes szerzetesek és tanulók. Hatalmas gazdagságot jelent, hogy Buddhának volt ideje egyes módszerekkel ellátni e sokféle embert.

A 10. Karmapa idejében, a XVII. század első felében, amikor Európában a harmincéves háború zajlott, tanításaik eltérő szintje miatt a vonalak közötti féltékenység tovább erősödött. Körülbelül harminc éven keresztül a tibeti buddhizmus régi iskoláinak életét megkeserítették az 5. Dalai Láma által az országba hívott mongol katonák. A kagyük – azért, hogy túléljék az üldöztetéseket – kénytelenek voltak korlátozni a tantrikus, teljes átalakulást eredményező tanításaikat, és helyettük a szútrákat, a fogalmi tanításokat tették gyakorlásuk hivatalos alapjává. Vetélytársaik kritikáját gyakran azzal háritották el, hogy a Nagy Út- (mahájána) tanításokat hangsúlyozták. A különleges Gyémánt Út-módszerek gazdag bőségét és a Nagy Pecsét legmagasabb szintű látásmódját – azt az átadást, melyet kizárólag ők tartottak – egyaránt háttérbe szorították. Mindemellett, hogy elkerüljék a további elnyomást, a négy alapgyakorlat és a Nagy Pecsét-tanítások közé ékeltek a tudat lenyugtatásának és a mély felismerésnek a gyakorlatát (siné és laktong).

Mivel a legtöbb Karmapa pontosan előre látta az események jövőbeli alakulását, e versszakból az csendülhet ki, hogy igyekszik a kedélyeket lecsillapítani és a támadásokat elkerülni. Ám ettől még nem válik unalmassá. Buddha tanításaiban minden fejlődés a megszabadulás ízeit hordozza, a megfelelő megvilágításban még a jelenségek mulandósága is érdekesnek látszik. Karmapa itt a finom és a durvább belső állapotok térbe való visszatérését használja példaként, hogy kinyilvánítsa saját Nagy Pecsét-látásmódját. Tudatosan időzik abban az éber ragyogásban, ami a relatív történések között és mögött van, ami ismeri a tudat észleleteinek, érzéseinek és gondolataink lényegét, és ennél fogva e folyamatokat önmegszabadítónak tapasztalja. Ezen abszolút szemszögből nézve a tudat egyfelől maga a tudatosság, másfelől pedig mindaz, ami történik – semmi sem kisebbítheti szabadságát és terét. Karmapa szavai mindenkinek – legyen bármilyen tudatszinten – megkönnyebbülést hoznak, a lényeket mégis az teszi leginkább szabaddá, ha folyamatos, saját ütemben történő fejlődésen mennek keresztül. A moralizáló hozzáálláson és egyéb egészségtelen tudatállapotokon túllépve, e fejlődést minden táplálja: az is, ami megtörténik és az is, ami nem. Ha nem próbáljuk szabályozni, és hagyjuk, ahogy van, a tudat saját erejéből, természetes módon lenyugszik. Az abszolút látásmódot megtartva sem a megragadás, sem az elkerülés nem változtat az igazságon. Attól a pillanattól kezdve, amikor a tapasztaló tudatába kerül saját, valódi lényegének, a félelemnélküliség, az öröm és a szeretet, mint a tudat valódi kvalitásai, spontán módon megjelennek. Tulajdonképpen ez igen egyszerű: ha mindent, ami

történik, ok-okozatnak, vagyis karmának látunk, illetve ha a magunk és mások reakciót az eseményekre érettségünk kifejeződéseként fogjuk fel, akkor mi mást is tehetnénk, minthogy fejlődünk az élet történései által.

Ebben a versszakban Karmapa ismét a vizet választja költői képként látásmódja ábrázolásához. Az áramló és alapvetően tiszta víz példáján keresztül rámutat arra, hogyan is működik a tudat. Amikor a felületes benyomások hullámai elülnek, a tudat nem veszít tudatosságából és energiájából, ahogy frissessége sem tűnik el. Ehelyett kimozdíthatatlanul nyugszik a lényegiségében, felismerve, hogy ő maga az óceán, melyben ott rejlik a lehetőség a hullámokra. Az ebből a tapasztalatból keletkező félelemnélküliség, az állandó intenzív öröm és aktív együttérzés nemcsak hogy abszolútak – hiszen forrásuk nem más, mint a tudat tere, tudatossága és határtalansága – hanem a legnemesebb érzések is egyben. Aki rendelkezik ezzel a bizonyossággal, már mindent elért.

A Nagy Pecsét-szövegekben a lények szokásos, folytonosan változó belső állapotait a tükörben megjelenő képekhez hasonlítják, melyek lényegiségüket tekintve állandóan frissek, de nem tartanak túl sokáig. Fejlődésünk során ezért fordul el a tudat fokozatosan a mulandó jelenségektől és élményektől, és egyre inkább azt az időtlen teret tapasztalja, mely valójában a tudatossága. Ez azonban nem egy passzív állapot, a tudat határtalan kifejeződésének megvalósítása cselekvést jelent. A cselekvőt, a cselekvés tárgyát és a cselekvést nem szétválasztva, megteremtjük a nyugalom feltételeit, gazdagító hatással vagyunk, elkápráztatjuk és megvédjük a lényeket – mindezt maradandó módon. Fejlődésünk során, ahol a tudat még fogalmakat használ, hogy előrehaladását leellenőrizze, örömtelien érzékeljük, hogy egyre inkább képesek vagyunk az együttérzésre. Néha megjelenhet egy-egy aggodalmas gondolat, mint például az, hogy elég erősek leszünk-e ahhoz, hogy szembenézzünk az élet kihívásaival, de valójában egyre kevésbé leszünk merevek, a korábbiakhoz képest kevesebb lesz bennünk az elvárás és a félelem. Ezzel párhuzamosan mind akadálytalanabbul és gyakrabban bukkannak fel a tükörszerű, az azonosságot láttató, a megkülönböztető, a tapasztalati és a mindent átható bölcsességek. A világot egyre inkább megtanuljuk saját középpontunk *itt és mostjából* szemlélni, míg végül a tudat tudatosságának tiszta ereje mindent beragyog. A lehetőségteljesesség időtlen tere többé nem veszíthető el. Minden ez, mindent ez észlel, és ez érzi az egységet mindennel.

Karmapa, az óceánt szimbólumként használva, egy olyan tudatállapotot fest le, melyben nincs „álmoság, tompaság és nyugtalanság”. Ekkor a tudat tudatában van saját időtlen lényegének, természetének és kifejeződésének. A nyugodt időzés háborítatlan óceánjában mindinkább felismerjük, hogy a tapasztaló, a tapasztalás tárgya és maga a tapasztalás egy.

A mindent elsöprő *aha*-érzés önmagától kiteljesedő tudatosságában minden dolog áttetsző, és testünk minden atomján keresztül érzékelünk. Megjelennek a külső és belső világok, szabadon játszadoznak, és feloldódnak – minden egyes sejtünk tízezer voltnyi, vég nélküli gyönyört érez. A felismerés, az erő, a bátorság, a bölcsesség és az együttérzés mind-mind kiteljesedik. A legmagasabb szintű igazság és öröm nem választható el, és a mélyen önmagában nyugvó tudat rendíthetetlenül dolgozik mindenki javára.

A tudat, mely lényegét tekintve nem változó tér, egyszerre fejez ki gazdagságot és azt a képességet, ami a relatív és az abszolút aspektust egyaránt felismeri. Egy időben lehet tudatában nem anyagi térlényegiségének, és az ok és okozat közötti relatív kölcsönhatásnak. Ahogy közelebb kerülünk a megvilágosodáshoz, egyre jobban és minden kétséget kizáróan tapasztaljuk, hogy a tudat időtlen ragyogása még az általa megjelenített legizgalmasabb képeknél is vonzóbb. E meggyőződés kibontakozásával a megvalósító eljut saját elpusztíthatatlan középpontjához.



Ez nem a *vagy ez-vagy az* kérdése: a hullámok és az óceán kiegészítik és gazdagabbá teszik egymást. Miután a tudat felfedezte időtlen aspektusát, és tudatossága fokozatosan efelé fordul, az életben minden ajándékká válik. A cél az, hogy egyszerre váljunk a tükörré és annak képeivé, az óceánná és hullámaivá, az időtlen tapasztalóvá és annak feltételekhez kötött, mulandó benyomásaivá és észleleteivé. Az ebből az állapotból létrejövő játékos, spontán erőfeszítésnélküliség időtlenül tökéletes.

Az egyre hosszabb ideig tartó gyönyörhöz – amikor egyszerűen minden tökéletes, és minden szörszálunk égne áll az örömtől – nem a boldogság megszokott módon történő keresése segít hozzá. A dualisztikus törekvések, melyek arra irányulnak, hogy kellemes élményekben legyen részünk, a szenvedést pedig elkerüljük, nem hozhatnak tartós eredményt. Ha a tudaton kívül keressük a boldogságot, bármilyen buzgón is igyekszünk, fáradozásaink eredménye csak valami művi dolog lehet. Hiábavaló minden arra irányuló próbálkozás, hogy testünket és tudatunkat feltételekhez kötött benyomások által jutassuk tartós örömhöz.

Az elváráson és félelmen túli állapotban a tudat fel fogja ismerni ragyogó erejét. Aki azonban a múlttal és a jövővel foglalkozik, ahelyett hogy egyszerűen csak az *itt és mostban* időzne, keveset fog tapasztalni az időtlen tökéletességből. Egyértelmű tehát, hogy a Karmapa által említett álmodástól, tompaságtól és nyugtalanságtól meg kell szabadulnunk.

Ha a tudat mindig is határtalan tudatosság volt, és lényegiségét tekintve tökéletes, miért foglalkozunk átmeneti gyengeségeivel? Miért tér ki Karmapa olyan témákra, melyek igen kevésbé illenek a többi kívánságának nemes stílusához? A korábban felvetett lehetséges politikai motiváció mellett egy másik ok lehet a tanítványai iránt érzett felelősség és együttérzés. Szavai erőt adnak – a spirituális fejlődéshez és a hétköznapi élethez egyaránt – azoknak, akik első lépéseiket teszik meg az úton. Azt javasolja nekik, hogy figyeljék, mi zajlik a tudatukban, és még a legérdektelenebb helyzetekben is lássanak valami hasznosat. Mivel a fentebb ismertetett mentális fátylak negatív érzelmeket váltanak ki, és gátolják a lények megvilágosodáshoz vezető útját, ezzel egyúttal feltárjuk és átalakítjuk az akadályt jelentő zavaró érzelmeket, ily módon hasznosítva energiájukat mások javára.

Az előző versszakban Karmapa a „hétköznapi törekvések szeleiről” beszélt, melyek ide-oda dobálnak bennünket. Ezúttal pedig tompaságtól mentes mély lelki nyugalmat kíván nekünk, mivel a zaklatottság, az álmodás és a nyugtalanság képezik a legnagyobb akadályokat a meditációnkban, különösen a formanélküli úton. Amíg az emberek nem kezdenek el meditálni, legtöbbször nem ébred rá arra, hogy képes változtatni a nem megvilágosodott tudat ezen alapvető hajlamain.

Amikor álmodás homályosítja el meditációnkat, akkor testünk energiaszintje túl alacsony. Ilyenkor nagyon jó hatással van, ha világos színű buddhaformákon meditálunk. Egy kávé vagy tea ugyancsak segíthet. Elképzelhetjük azt is, hogy áttetsző, nehéz olajjal vagyunk tele, és testünk közepén, a szív szintjénél megjelenik egy légbuborék. Egyhegyűen összpontosítsunk rá, amint egyenletesen fölfelé mozog, fejünk tetején át elhagyja testünket, majd eltűnik a felhők közt. Az is élesítheti a tudatunkat, ha elképzeljük, hogy egy, a szemöldökeink között lévő opálos fényű ponton keresztül nézünk ki. Ezek az egyszerű technikák megemelik az energiaszintünket, és újra frissé varázsolnak bennünket.

Ha a zavaró érzelmek erősek, és nincs nyugtunk tőlük, akkor a test energiaszintje túl magas. Ebben az esetben a legjobb sötétebb színű buddhaformákon meditálni. Az is segít, ha valami nehezetté eszünk. Ilyenkor is meditálhatunk azon, hogy testünk áttetsző, nehéz olajjal van tele, ezúttal azonban mellkasunk közepén egy kis fekete golyó jelenik meg, ami természetéből adódóan nehéz. Erre összpontosítunk, ahogy lassan lefelé halad a testen keresztül, és a végbélnyíláson át elhagyja azt, majd keresztülhalad a földkérgen, végül eltűnik az olvadt magban. De összpontosíthatunk egyszerűen csak egy fekete pontra négy kézfejnyire a

legnemesebb testrészünk előtt. Ezek a módszerek csökkentik az energiaszintet, és lecsillapítják a tudatot.

A Nagy Pecsét-tanítások szerinti „nyugodt időzés óceánjában” minden történést barátként fogadunk, és minden ajándékká válik. A tudat folyamatos rácsodálkozással és örömmel fedezi fel, hogy bár nem egy dolog, nyilvánvalóan nem is semmi. Nem egy fekete lyuk, ahol semmi sem történik, de nem is egy fehér fal, ami csak azt mutatja, amit rávetítenek. Ehelyett a teljes tudatosság határtalan gazdagsága azokat a felismeréseket tárja elénk, melyeket e versszakokban Karmapa a megvilágosodásunk érdekében megoszt velünk. Minden változó tapasztalat mögött mindig ott van a tudatosság tisztafénye, ami által minden lehetségessé válik.

## Tizenhetedik versszak

བཟླ་མདེ་སེམས་ལ་ཡང་ཡང་བཟླ་ས་པའི་ཆེ།

*Ha újra és újra megvizsgáljuk a nem látható tudatot,*

མཐོང་མེད་དོན་ནི་མི་བཞིན་ལྷག་གིས་མཐོང་།

*akkor nem látható lényegiségét tisztán és pontosan felismerjük annak, ami.*

ཡིན་མིན་དོན་ལ་ཐེ་ཆེ་མ་ཆེད་པའི་དང་།

*Ez a tudat létezésével vagy nemlétezésével kapcsolatos minden kételyünket eloszlatja.*

འབྱུང་མེད་སང་དོ་སང་གིས་ཤེས་པར་ཤིག།

*Bárcsak elhomályosulástól mentes lényegisége felismerné önmagát!*

*Ha újra és újra megvizsgáljuk a nem látható tudatot,*

*akkor nem látható lényegiségét tisztán és pontosan felismerjük annak, ami.*

*Ez a tudat létezésével vagy nemlétezésével kapcsolatos minden kételyünket eloszlatja.*

*Bárcsak elhomályosulástól mentes lényegisége felismerné önmagát!*

E versszakban Karmapa ismét annak a határait feszegeti, ami még szavakkal kifejezhető. Aki bíz benne, és nem hátrál meg a fogalmakon túli tér nyújtotta szabadságtól, melyet e tanítások elének tárnak, nagy örömet fog tapasztalni. Ez együtt jár a Nagy Pecsét természetével. A tudat nem található, mivel nem egy dolog. Nincs olyan része, melyet láthatóvá tehetnénk vagy megvizsgálhatnánk. Mivel nincs mérete, súlya, színe, és nincs közepe, minden módon üres – azaz mentes minden jellemzőtől, melyek korlátoznák. Nem képes saját magát megfigyelni valahonnan máshonnan: ami lát, és amit lát, az egyaránt a tudat.

Aki felismeri ezt, és így nem akarja többé a jelenségeket tapasztalójuktól különállónak látni, egyre hosszabban és hosszabban fogja élvezni a tudat intuitív bölcsességét. Ez fokozatosan felszabadítja a többi bennünk rejlő buddhatulajdonságot, így a tudat egyre hosszabb időszakokon keresztül tapasztalja majd saját teljességét. Végül ragyogó lényegisége mindent át fog hatni, és az idő szabta valamennyi korlát eltűnik. Az azonosulás azzal, ami tudatos – állandóan érezni az egységét annak, ami lát és annak, ami megjelenik – az maga a cél, a Nagy Pecsét. Létrejön az az állapotot, ahol felismerjük, hogy minden tapasztalat a tudat örömteli és gazdag játéka – egyszerűen csak azért, mert megtörténhet.

A Gyémánt Út-megvalósítók gyakorlatai közvetlen utat nyitnak ehhez a legmagasabb szintű, megvilágosító látásmódhoz. Egy-egy pillanatra felismerjük – és a valódi élettapasztalattal rendelkező tanítóktól egyre inkább elfogadjuk –, hogy a világ egy tisztaföld, és csupán tudati fátylaink tartanak minket távol ennek érzékelésétől. Ezért tehát tudatosan törekednünk kell arra, hogy elérjük a legmagasabb szintű felismerést, és minden helyzetből a lehető legjobbat hozzuk ki. Mivel megértjük, hogy a legmagasabb szintű igazság azonos a legmagasabb szintű örömmel, ez soha nem jár azzal, hogy kitérünk az élet konfrontációi elől, vagy hogy valamiféle édeskés, ködös álmot hozunk létre. Gyakorlati szinten most már képesek vagyunk

hatékonyan kezelni az élet dolgait, ugyanakkor tudatában vagyunk annak, hogy az időtlen, abszolút igazság még a legszebb álmoknál is csodálatosabb, ezért bölcs dolog buddhaként viselkedni, míg azzá nem válunk. Az elérendő állapot ahhoz hasonlítható, mint amikor egy kisgyerek véletlenül benyit egy hatalmas, csillogó-villogó terembe, és csak annyit tud mondani, hogy: „Húha!”. Ez a minden pillanatban megjelenő eredeti frissesség nem szabad, hogy elveszen, megkopjon vagy megfakuljon a mindennapokban, hanem minden élményből, tapasztalatból táplálkoznia kell, és megerősödni, hogy mások javára lehessen. A relatív szinten szükségünk van egy szerszámosládára, hogy kezelhessük a világot, és hasznossá váljunk a környezetünk számára, de az érettség azt jelenti, hogy nem a szemünk előtt tartjuk ezt a ládát, hiszen akkor akadályozza a látásunkat. Ehelyett az oldalunkon hordjuk, hogy szükség esetén szabadon használhassuk a kalapácsot és a fűrész, ugyanakkor teljes mértékben élvezzük azt a gazdagságot, amit a határtalan tér létrehoz, és a képességet, hogy tapasztalhatjuk mindezt.

A tudatosság eme képessége a tudat fénye. Friss aha-élmények szüntelen áramlata – a megvilágosodás nem más, mint ennek tudatában lenni. Bár a megvilágosodás önmagától keletkező öröme teljesen átalakít minket, és a szívünk oly hatalmas lesz, hogy nem fér el a mellkasunkban, mindez csupán a saját tudatunk.

Az úton, mely ehhez az időtlen és örökké friss boldogsághoz vezet, eltűnnek a tudat létezésével és nemlétezésével kapcsolatos kételyeink. A tudat lényegiségének, valamint annak megértése, hogy a világ és a tudat kölcsönösen függ egymástól, teljes bizonyossággá érik bennünk. Innentől a jelenségek és a tudat egy. A teljes elégedettség, az *itt és most* állapotában élünk. Az elváráson és a félelmen túllépve, minden felmerülő kihívásnál megmarad a jó lelkiismeret: tudjuk, hogy amit teszünk, az megfelel a lények fejlődését leginkább elősegítő, előrelátó megoldásnak. Annak, hogy ezen a szinten működünk, a mentális fátylaktól mentes érzékelés a kulcsa. Az abszolút tisztaság látásmódja minden zavart felolvaszt. Egyre inkább felismerjük – és lenyűgözőnek találjuk – ahogy a világ a lények közös álmaként megjelenik, ám ezzel egyidejűleg látjuk azt is, hogy kellő rugalmasság van benne ahhoz, hogy az egyének vagy csoportok erős karmája változtasson rajta, és hogy az áldások, kívánságok és egyhegyű meditációk hatása aktív maradjon egészen addig, amíg a benyomások teljesen be nem érnek. Jóllehet, a karma nem sors, a tendenciák és a hatások teljes ok-okozati láncolatokat képesek eltéríteni. Valójában igen sajnálatos, hogy az emberek változó hangulataik miatt oly gyakran tönkreteszik e kozmikus cirkusz nyújtotta élvezetet. Ha képesek lennének megélni a helyzetek egyediségét, akkor minden dráma örömnéppé változhatna.

A Nagy Pecsét-megvalósítás tartója – aki fesztelen, könnyed és a módszerek gazdag tárházával rendelkezik – tisztában van azzal, hogy minden lény boldogságra törekszik. Megosztva a mulandó örömöket az úton, azok forrásához, a tudathoz vezeti őket. A középpontunkban időzve hálával fedezzük fel, ahogy e hozzáállás következtében minden a megfelelő időben és helyen beérik, tartósan szolgálva a lények javát. Így megtanulunk bízni a tudat lehetőségteljeségének alapvető nagyszerűségében, és az egység tapasztalatából kiindulva cselekszünk testünkkel, beszédünkkel és tudatunkkal. Semmi sem mutatja meg jobban a tér lehetőségeit, mint az általunk véghezvitt sikeres tettek.



3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse (1284-1339)

## Tizennyolcadik versszak

ཡུལ་ལ་བལྟས་པས་ཡུལ་མེད་སེམས་སུ་མཐོང་།

*A jelenségeket figyelve, nem találjuk őket – a tudatot látjuk.*

སེམས་ལ་བལྟས་པས་སེམས་མེད་ངོ་བོས་སྤྲོད།

*A tudatot keresve nem lelünk rá, hiszen lényegét tekintve üres.*

གཞིས་ལ་བལྟས་པས་གཞིས་འཛིན་རང་སར་གྲུལ།

*Mindkettőt megvizsgálva, a dualitáshoz való kötődésünk önmagától szertefoszlik.*

འོད་གསལ་སེམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་པར་ཤིག།

*Ismerjük fel a tisztafényt, a tudat természetét!*

*A jelenségeket figyelve, nem találjuk őket – a tudatot látjuk.*

*A tudatot keresve nem lelünk rá, hiszen lényegét tekintve üres.*

*Mindkettőt megvizsgálva, a dualitáshoz való kötődésünk önmagától szertefoszlik.*

*Ismerjük fel a tisztafényt, a tudat természetét!*

Az ilyen versszakok minden megvalósítóban örömet ébresztenek. Karmapa néhány szóban a teljesen megvilágosodott látásmódot közvetíti. Aki ezt megérti, annak nincs is másra szüksége az úton. Mindazonáltal sok céltudatos munka és a tudatba vetett bizalom szükségeltetik ahhoz, hogy Karmapa világos szavainak pusztán élvezetétől eljussunk az abszolút bizonyossáig. Csak a hatalmas térrel és alapvetően örömteli hozzáállással rendelkező friss tudatok képesek ezt a feladatot véghezvinni.

Mit is üzennek a sorok? Karmapa teljes egyszerűséggel megállapítja, hogy minden külső és belső jelenség pusztán tudat, a tudat pedig lényegiségét tekintve tér. Rávilágít arra, hogy végső fokon minden dualitás téves, és tisztázza az évezredek során számtalan filozófus által felvetett alapvető kérdéseket. Karmapának mindezt sikerül anélkül elérnie, hogy bármit is bizonyítania vagy cáfolnia kellene. Egyszerűen csak megvizsgálja a dolgok természetét azon tanítások fényében, melyeket Buddha 2550 évvel ezelőtt legközelebbi barátainak adott. A jelenségek részletes vizsgálata megmutatja, hogy önállóan nem léteznek, és nem maradandók. Ez nem csak a saját tapasztalatainkra igaz, melyeknél egyértelmű, hogy megjelennek, változnak és eltűnnek, hanem ugyanúgy érvényes – bár ezt nehezebb észrevenni – a másokkal megosztott külső világra.

Az általunk valóságosnak vélt tapasztalatok véget nem érő áramlata képezi tudatosságunk tárgyait. Buddha ezt a következő, híressé vált mondattal fejezte ki: „A forma üresség.” Ez azonban a teljes felismerésnek csak egy része, és nem szabad, hogy nihilizmushoz vezessen. Az üres terek, legyenek akár a tudatunkban, akár a laboratóriumokban, önmaguktól megtelnek (ahogy azt a Stanford Egyetemen végzett fizikai kísérletek is igazolták). Ezért Buddha ugyanazzal a lélegzetvétellel így folytatja: „Az üresség forma.” Ekkorra már tisztában kell lennünk azzal, hogy ez nem támasztja alá a materializmust. Végül a harmadik megállapításával, mely szerint „a forma és üresség egymástól elválaszthatatlan” biztosítja,



hogyan tanítványai, akik épp most szabadultak meg a két legerősebb tudati hajlamuktól, ne tegyenek magukévá egy újabb intellektuális alapú vagy más módon korlátozott nézetet. E háromsoros tanítás a Buddha által kínált kulcs a tudat határtalan teréhez és szabad játékához.

E bölcsességet valójában csak akkor valósította meg tökéletesen valaki, ha képes szándéka szerint szivárvánnyá változni. Karmapa egyszerű és logikus szavai teljességgel ellentmondanak a lények érzékszervi benyomásainak és mindennapi tapasztalatainak. Ezzel egyidejűleg rámutatnak arra, hogy bizony relatívak azok a karmikus szerkezetek, melyek a nem megvilágosodott lényeket a szokások uralta világukhoz láncolják.

Alighanem sokan hálásak lennének, ha ehhez az abszolút igazsághoz egy fokozatos, gyakorlati és közérthető megközelítést kapnának. Az ilyen abszolút kijelentéseket igazán csak az elmélyülés állapotában érthetjük meg – amikor már a tudat összes aspektusa aktivizálódott. A tudat még csak nem is ragadható meg, mivel üres, azaz mentes bármiféle jellemzőtől. Annak érdekében, hogy a dualitástól mentes, intuitív érzékelés ezen akadályait legyőzzék, a Gyémánt Utat járó tanítványoknak teljes bizalommal nagy ugrást kell tenniük a térbe. Aki képes az alany, tárgy és cselekvés eme végső eggyéválását megtapasztalni, annak nincs is másra szüksége a boldogsághoz. Ha megvalósítjuk a tiszta látásmódot, és otthonosan érezzük magunkat a tisztafényben, ami tapasztal, és ami kezdetnélküli idők óta bennünk rejlik minden tudati tevékenység között és mögött, ajándékként élünk meg mindent.

A külső és belső történések a tudat gazdagságát és lehetőségteljességét fejezik ki: ha alaposan megvizsgáljuk őket, csak a tapasztalót találjuk. Bár a szokásokból eredően azt várjuk, hogy legalább ez „valami” lesz, amit találunk, az csupán tér. Ez a felfedezés egy határtalan, örömteli tapasztalat, mely lehetővé teszi, hogy bármi megtörténjen. A tapasztaló és a tapasztalt tárgy közötti elválasztás szertefoszlik, és valóban lazíthatunk. E megvalósítási folyamatnak már az első lépései is tömör akadályt söpörnek ki a szokások uralta érzelmi világunkból. Azonban ezek az érzelmek csak akkor engedik ki szorításukból az őket vendégül látó tudatot, amikor a különálló én illúziója teljesen szertefoszlik. Addig viszont a változékony belső állapotokat többé-kevésbé valóságosnak véljük, lehetővé téve ezzel, hogy beszínezzék a látásmódunkat, ezáltal pedig változó mértékben befolyást gyakoroljanak a testünkre és a beszédünkre.

Mindenki számára ismert, hogy amikor kellemes benyomások érnek be a tárháztudatosságunkból, és jól érezzük magunkat, akkor a világot kellemesnek, szépnek találjuk, és ennek megfelelően viselkedünk. Ha ez olyankor következik be, amikor a körülöttünk lévő emberek ennek épp az ellenkezőjét tapasztalják, akkor láthatjuk, hogy mennyire szubjektív minden. Ugyanez történik, amikor nehezen emészthető benyomások kerülnek a felszínre: mindenhol hibákat, akadályokat látunk, és frusztrálttá válunk. Mindkét hajlam a jövőben beérő magokat ültet el. Ezenfelül az érzékszerveink természetes korlátai, kulturális háttérünk, korábbi tapasztalataink és neveltetésünk is meghatározzák azt, ahogy a dolgokat tapasztaljuk.

E különbözőség háttérében meghúzódó ok az emberek eltérő karmája. Mindez megmagyarázza, miért vallanak rendre kudarcot világszerte a társadalmi beilleszkedés előmozdítására irányuló – egyébként dicséretes – próbálkozások, és miért érnek gyakran drámai véget a jelentősen eltérő háttérrel rendelkező emberek közötti személyes kapcsolatok. A mai tanulmányok azt mutatják, hogy az ilyen párok gyermekei gyakran nem lelnek biztos fogódzóra egyik szülő kultúrájában sem, és szenvednek emiatt.

Nos, ennyit a tapasztalóról. Viszont amit tapasztal, az is éppilyen izgalmas. A közös álmunk, vagyis az érzékszervek által tapasztalt külső világ, ami a tér határtalan lehetőségteljességéből és a számtalan lény karmájából jön létre, szintén nem más, mint tudat, ezért lényegiségében tér.

E versszakban Karmapa az alapigazságok birodalmát tárja fel. Rávilágít arra, hogy minden külső és belső jelenség üres és feltételekhez kötött, valamint megmutatja, hogy minden dualisztikus tapasztalat illuzórikus. Ám akkor hogyan nyilvánul meg a szabad és mindent átható tér? Mint *tisztafény* és mint a legmagasabb szintű öröm! Nem kell meghalnunk ahhoz, hogy egy tisztaföldre kerüljünk, vagy elmennünk máshova azért, hogy buddhával találkozassunk – elegendő, ha tökéletesítjük a látásmódunkat. Amire szükségünk van, az a hajlandóság arra, hogy egyre tisztábban lássuk, ahogy a dolgok valójában vannak, azzal az intelligens eltökéltséggel párosítva, hogy eltávolítjuk a zavaró érzelmek és a nemtudás fátylait. Hamarosan tudatára fogunk ébredni, hogy minden abszolút értelemmel bír, egyszerűen azért, mert megtörténik vagy nem történik meg, és hogy minden gondolat bölcsesség, csupán azért, mert megjelenhet. A legmélyebb hálával ismerjük fel, hogy minden atom az örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze őket.

A megvilágosodott lények számára a világ nem az öt zavaró érzelem összesűrűsödése, hanem az öt bölcsesség kifejeződése. Ők mindig és mindenhol tisztaföldeket tapasztalnak, és minden egyes atomban ragyogó buddhaerőtereket látnak. Ekkor mindennek értelme van, igaz és izgalmas, mivel bármi történik, az a tudat képességeit mutatja. Ahol a dualisztikus látásmódból eredően harag jelenhetett volna meg, ott a megvilágosodott lények azt a ragyogó bölcsességet tapasztalják, mely, akárcsak egy tükör, mindent visszatükröz. A felsőbbrendűség érzése, azaz a büszkeség helyett, ami másokat szerencsétlenek gyülekezeteként láttat, mindenben, ami megjelenik, a tudat játékosságát és gazdag lehetőségtelenségét látják. A kötődés a megkülönböztetés képességévé alakul át, mellyel a jelenségeket külön-külön és tágabb összefüggésükben is megértjük. Amiből pedig féltékenység válhatott volna, az világosan átvágja a helyzeteket – átlátjuk, hogyan is követik egymást a múlt, a jelen és a jövő eseményei. E folyamat során önmagától felismerések sokasága bontakozik ki, és kifejlesztjük annak képességét, hogy személyes szinten túli módon cselekedjünk. Mindenekfelett azonban intuíció bontakozik ki: a fentebb említett négy bölcsesség által támogatva, a zavarodottság és a nemtudás mindent átható bölcsességként nyilvánul meg.

Ahol sok a hulladék, ott lehet a legjobb komposztot előállítani: a Gyémánt Úton a legnagyobb problémánkból lesz a legjobb barátunk. A harag gyémánthoz hasonlatossá tesz bennünket: ragyogóvá és elpusztíthatatlanná. A büszkeség ékköszersűséget kölcsönöz: minden természeténél fogva gazdaggá és tündöklővé lesz. A vágy a törődés és gondoskodás lótuszszerű tulajdonságaivá alakul át, míg a féltékenység olyanná tesz minket, mint egy kard, mely képes átvágni és szétválasztani azt, ami nem tartozik össze. Amikor pedig a nemtudás felhői megszabadulnak az esőtől, a korlátoltság buddhasággá alakul át.

A megszabadulás szintjétől kezdve, amikor is eltűnik a valóságos, létező énbe vetett hitünk, a szenvedést álomszerűnek tapasztaljuk, így többé nem képes megkötni minket. További fejlődésünk során mind nagyobb mértékben tapasztaljuk majd a tudatosság tiszta világait, és egyre inkább tudatába kerülünk annak, hogy minden lény buddha, csak még nem ismerték fel lényegüket. Minden, ami ezeken a gazdag és önfelszabadító szinteken történik, a békét adó, gazdagító, elkápráztató és védelmező buddhaaktivitást fejezi ki. Bár nincs különálló szemlélő, mégis eleget látunk. Rávenni a szemlélőt, hogy önmagát lássa – ez Buddha megvilágosító ajándéka.

*„Mindkettőt megvizsgálva, a dualitáshoz való kötődésünk önmagától szertefoszlik.”*

Érthető, hogy legtöbbször még a nagyon intelligens emberek is csupán kevés tényleges örömhöz vagy gyakorlati haszonhoz jutnak a fentiekhez hasonló, magától értetődő megállapításokból. Ha nincs közeli kapcsolatuk egy erős tanítóval, aki megtestesíti ezeket a tapasztalatokat, egyszerűen nem mernek bízni a térben. Ehelyett nehéz természetű, atyáskodó, teremítő istenekhez fordulnak. Nem hajlandók kritikusan gondolkodni, vagy kinevetni a furcsa

gyakorlatokat és embereket. Netán kitartanak amellett, hogy a külső jelenségek oka valamiféle „finom anyag” – bárhogyan is képzeljük ezt el. Jóllehet az efféle magyarázatok sokkal közelebb állnak egy olyan világhoz, melyet a legtöbb lény kényelmesnek talál, mint Buddha azon állításhoz, hogy végső soron minden üres, az ilyen látszólagos „megoldások” folyamatos nehézségeket okoznak híveiknek. Ha követjük logikájukat, akkor a személyes isteneik is feltételekhez kötöttek, ezért mulandónak kell lenniük. Ha az istenek itt vannak és nem ott, akkor nem lehetnek mindennel egyek. Aminek kívül határai vannak, az belül valamiből összeállt. Ezért biztos, hogy az isteneket létrehozták, teremtették vagy megszülettek. Ez pedig azt jelenti, hogy mivel feltételekhez kötöttek, egy nap széthullanak, meghalnak vagy eltűnnek. Így aztán vagy minden igaz vagy semmi sem az, de az ok-okozatot működés közben megfigyelve, észszerű amellett dönteni, hogy minden igaz, akár be tudja fogadni ezt a felismerést a lények személyes világa, akár nem. Ezen felül, bármiféle személyes *én*-nek, mely tudatában van ezeknek az isteneknek, ugyanúgy rendelkeznie kell az említett a tér- és időbeli korlátokkal. A valódi félelemnélküliséghez – csakúgy, mint megingathatatlan középpontunk felfedezéséhez – annak felismerésére van szükség, hogy a tudat nem anyagi, ami megszűnhet, hanem időtlen tér. Ezért a lények lényegisége elpusztíthatatlan. Ami tudatos, az lényegében egy mindennel, akár tapasztalja ezt, akár nem. Minden lény buddha más buddhákkal körülvéve, és akik a legmagasabb szintű öröm spontán erőtereit sugározzák ki.

Csen jógi egy kínai megvalósító volt, aki a buddhizmusról szóló színes, szókimondó és nem ritkán ellentmondásos füzetek szerzőjeként vált ismertté. A buddhizmus logikus tanításait gyakran állította kontrasztba más vallások sántító tanaival. Miután elmenekült a kommunisták elől, akik tönkretették családját, 27 évet töltött ugyanabban a kalimpongi (India) házban, soha nem távolodva el hét lépésnél messzebb a bejárati ajtótól. Hannah és én jól ismertük őt a korai hetvenes évekből. Csen jógi a következőképp öntötte szavakba megértését: „Ha nincs tudat, nincs miért aggódni.” Olykor azt is mondta: „Ha nem lehet megtalálni a tudatot, nem kell attól félnünk, hogy eltűnhet vagy meghalhat.”

A legmagasabb szintű látásmód megtartása – bármennyire távolinak is tűnjön az a relatív tapasztalati világtól – nem tesz minket elszállttá, és nem vezet megfontolatlan tettekhez. Ahogy az egyre mélyülő bölcsesség áthatja a testet és a beszédet, minden cselekedet erőfeszítés nélkülivé válik, és a helyzetnek megfelelő lesz. Ez a beállítottság még a továbbra is felszínre kerülő súlyos karmák esetében is elhárít számos kellemetlen tapasztalatot, vagy érettebbé tesz bennünket, így mások hasznát szolgálja. Ebben a legnagyobb áldásmezőben, ami maga az igazságtér, minden megjelenik a megfelelő pillanatban. Kibontakoznak a maximális fejlődéshez szükséges körülmények – se nem túl korán, se nem túl későn. Miután ez a bizonyosság kialakult, másra nincs is szükség. A történések ekkor az alapvető gazdagság kifejeződésévé válnak, természetüknél fogva szabadok és játékosak. A váratlan helyzetekben ahelyett hogy ledermednénk – mint a bika, aki visszatérve az istállóhoz, zárva találja annak ajtaját –, mostantól meglátjuk a lehetőségeket. Amikor azt gondoljuk, hogy „talán van egy másik ajtó az épület túloldalán” vagy „különben is lehet, hogy kinn kellene maradnom, és keresni egy tehenet magamnak”, esetleg hogy „kilapíthatom az egész vacak istállót”, akkor a tér nyújtotta szabadság állapotából látjuk a dolgokat.

Ekképp kell értenünk Karmapa kijelentését: „*Mindkettőt megvizsgálva, a dualitáshoz való kötődésünk önmagától szertefoszlik.*” Ez azt mutatja meg, hogy aki a külső világot és a saját tudatát egyaránt behatóan megvizsgálja, felismeri, hogy e kettő lényegisége se nem anyagi, se nem csupán üres tér. Így többé nem választjuk el a tapasztalót, a tapasztalt dolgot és a tapasztalást. Minden igaz felismerés a tudatról és a világról egyesíti a látót, a látott dolgot és magát a látás folyamatát. Ahogy a jelenségek kölcsönösen függnek egymástól és folytonosan változnak, ugyanúgy üresek is, azaz mentesek bármiféle állandó jellemzőtől. A

lehetőségteljesség vagyis a tér kivételével, sem belül, sem kívül nincs semmi, ami maradandó lenne. Ehelyett a lények uralkodó hajlamai egy közösen tapasztalt külső világ formájában sűrűsödnek össze, míg az abban elfoglalt helyüket és azt, ahogy a világot érzékelik, a személyes karmájuk befolyásolja. Mindkettő a térben bontakozik ki, a tér világossága észleli azokat, és határtalanságába térnek vissza. Aki a tapasztalót vagy a tapasztalatot kutatja, az a nyílt téren kívül mást nem talál. Ez a felismerés mindent megváltoztat. A magunk és mások, a belső és a külső világ, a létezés és nemlétezés elválasztása helyett teljesség bontakozik ki. Ugyanakkor a tudatot mint az elpusztíthatatlan játékost és mindennek a szemlélőjét látjuk. A tudat friss és alkotó örömet felszabadítja az a felismerés, hogy nem létezik „abszolút semmi”, melyben elveszhetnénk, mivel a „tapasztaló tér”, a tudatossága és a határtalan kifejeződése végső soron egyek.

Szinte minden kultúrában vannak olyan akadályozó tényezők, melyek gátolják tagjai szabadságát és boldogságát. Egy modern nyugatinál, aki az oktatás és a szabadság tekintetében a legjobbat kapja, a fő probléma továbbra is az agy és a tudat kapcsolatát illető bizonytalanság. Ez rengeteg felesleges aggodalmat szül, pedig ennek nem kellene így lennie.

Ha – mint ahogy azt a mai materialista világ feltételezi – ténylegesen az agy hozná létre a tudatot, akkor mindkettő mulandó lenne. Ebben az esetben talán még mindig lenne értelme annak, hogy egy jobb világot hozzunk létre az eljövendő generációk számára, ám bizonyára sok elfoglalt ember gondolná úgy, hogy akik ebben az életben a fejlődésükön munkálkodnak, csak az idejüket pazarolják. Ők ehelyett beérnék azzal, hogy itt és most egyszerűen csak élvezik mindazt, amit lehet – ez az, amit a legtöbb ember egyébként is tesz. Első pillantásra meglehetősen kényelmesnek tűnhet az ilyen világ- és életszemlélet, de korántsem kielégítő. Ez jól látható számos jómódban élő ember üres tekintetéből. Ha az agy pusztulásával a tudat is eltűnne, semmi sem folytatódna és adna időtlen értelmet az életnek.

A második világháború végén a materializmus és a kommunizmus erői rendkívül erősnek látszottak, és a szabad Nyugaton sokan érezték úgy, hogy a társadalmaikat – azok védelme érdekében – hasonló irányvonalak szerint kell majd irányítani. Felettébb szerencsések vagyunk, hogy ezen a ponton a kétségbevonhatatlanul jó karmák és a hatvanas évek tudattágító generációjának szabadság iránti olthatatlan vágya biztosította napjaink szabadságát. Ők hozták létre azokat a hatalmas „kémiai” repedéseket a materialista gondolkodás erődítményén, melyek manapság egyre közelebb hozzák egymáshoz a buddhizmust és a tudományt. Nem is említve az olyan humanisztikus tudományokat, mint a pszichológia és a filozófia, ahol a hatás várható volt. A buddhizmus hasznos keretnek bizonyult a legkisebb részecskék viselkedését feltáró precíz kísérletek kiértékeléséhez csakúgy, mint a világegyetem megértéséhez.

Most, a harmadik évezred küszöbén a tudomány legfrissebb felfedezései egyre inkább buddhistának nevezhetők. Úgy tűnik, hogy ugyanazt a világot látjuk, akár befelé tekintünk a meditáció segítségével, akár a külső dolgokat vizsgáljuk modern kutatóeszközökkel. Mindenesetre azok számára, akik követik az eseményeket, mind alaptalanabbnak tűnik az a nagy nihilista félelem, hogy a világ egy értelmetlen gépezet, vagy hogy a tér csupán egy fekete lyuk. Ami a tudatot illeti, több megfigyelésre magyarázatot kapunk, ha abból a felvetésből indulunk ki, hogy az agy átalakítja a tudatot, mint ha abból, hogy létrehozza. Aki rácsán egy pillanatot, hogy összevesse azon ismerősei számát, akik telefonálhatnak vagy írhatnak neki, azzal, hogy milyen gyakran érzi meg, épp ki hívja, vagy hányszor történik meg, hogy valaki eszébe jut, aztán később felfedezi levelét a napi postában, az látni fogja, hogy a tér információ, és biztos lesz abban, hogy ő is mindennel kapcsolatban áll. Az őt körülvevő közeget nem úgy fogja tapasztalni mint valamit, ami elválaszt vagy élettelen, hanem úgy, mint egy tartályt, ami tartalmaz és mindennek értelmet ad. Észszerű dolog úgy tekinteni az

agyra, mint vevőkészülékre, nem pedig mint adóberendezésre. Akkor megértjük, hogy a tudat feltételekhez kötött benyomások kezdet nélküli áramlata, mely számtalan testen keresztül folytatódik. Életről életre kifejezi a tartalmát, miközben új benyomásokat is létrehoz, melyek aztán a következő létállapotává érnek.

Aki nem ismerni fel a tudat időtlen aspektusát, az a változó pillanatok áramlatával azonosul. Ez a kezdet nélküli játék, ahol még a legnagyobb öröm sem ér fel a megvilágosodás vég nélküli gyönyörével, egészen addig tart, amíg fel nem ismerjük a tudat időtlen ragyogását. A merev elképzelések megszüntetésével – ilyenek például a létezés-nemlétezéssel kapcsolatosak – és azon kibontakozó megértés által, hogy a te és én tapasztalt dualitása csupán illúzió, minden erőltettség önmagától eltűnik. Így lehetővé válik, hogy teljesen kivirágozzon a tudat bölcsessége, öröme és előrelátó, a múlt tapasztalatait szem előtt tartó együttérzése.

E versszakkal Karmapa kiengedte járataiból a szokásokhoz kötött tudat vakondját. Felcserélte a *vagy ez-vagy az* korlátolt látásmódját a buddhizmus dualizmuson túli, határtalan *ez is-az is* látásmódjára. Karmapa felszabadítja a tudat vakondját, hogy kontaktlencsével a szemén, a mancsára kötözött szárnyakkal, és a farkára erősített tollakkal szabadon szárnyalhasson az égen, akár egy sas.

## Tizenkilencedik versszak

ཡིད་ཅེད་བླ་མ་བ་འདི་ནི་མྱ་རྒྱུ་ཆེ།

*Mentes az elképzelésektől, ez a Nagy Pecsét állapota (mahámudra).*

མཐའ་དང་བླ་མ་བ་དབུ་མ་ཆེན་པོ་ཡིན།

*Mentes a szélsőségektől, ez a Nagy Középút (mahámadhjamaka).*

འདི་ནི་ཀུན་འདུས་རྫོགས་ཆེན་ཞེས་ཀྱང་བྱ།

*Mindent magába foglal, ezért Nagy Teljességnek (maháati) is nevezik.*

གཅིག་ཞེས་ཀུན་དོན་རྫོགས་པའི་གདེངས་ཐོབ་ཤིག།

*Leljük bizonyosságra abban, hogy egyet megértve, mindegyik lényegét megvalósítjuk!*

*Mentes az elképzelésektől, ez a Nagy Pecsét állapota (mahámudra).*

*Mentes a szélsőségektől, ez a Nagy Középút (mahámadhjamaka).*

*Mindent magába foglal, ezért Nagy Teljességnek (maháati) is nevezik.*

*Leljük bizonyosságra abban, hogy egyet megértve, mindegyik lényegét megvalósítjuk!*

E versszakkal Karmapa továbbra is a lehető legmagasabban szárnyal, a tudat határtalanságában időzve. Lényegre törő áttekintést ad a három látásmódátalakító vagy tantrikus átadás közül kettőről – a *nyingma*, avagy Régi Iskoláról és a *kagyü*, avagy Szóbeli Átadásáról. A korai vörös sapkás iskolák harmadik tagjáról, a *szakja* hagyományról, mely Tibet egy területéről kapta a nevét, úgy vélhette, hogy túlságosan kritikus az ilyen magas szintű tanítások széles körű megosztásával kapcsolatban, így kihagyta a szövegből. Megemlíti viszont az Erényesek sárgasapkás tibeti iskolájának (a Dalai Láma *gelug* hagyományának) legmagasabb szintű intellektuális és motivációalakító tanítását. A főként szerzetesekből álló iskola később jelent csak meg – azután, hogy a 4. Karmapa egyik tanítványa az első Dalai Láma tanítója lett. E szöveg keletkezésének idején tanításaik zöme még az őket megelőző hagyományhoz, a kadampákhoz tartozott.

Ahogy az egy megvalósítótól elvárható, Karmapának mindössze néhány szóra van szüksége ahhoz, hogy teljes képet adjon. E három iskola legmagasabb szintű tanításainak „ízét” közvetíti, és akik ismerik ezeket, most csendben mosolyognak. Ezen átadások egymástól elütő – azóta sem változó – jellege máig világosan felismerhető. Rezgésük és jól megkülönböztethető irányultságuk elkísérte azt a 85 ezer tibetit, akik 1959-ben a Himaláján keresztül Indiába menekültek. Tizenkét évvel később néhány lelkes hippivel és a különböző vonalak lámáival együtt ugyanezek az energiák útra keltek a Nyugat felé. Ahogy Karmapa e különböző módszereket jellemzi, még így hétszáz év elteltével is teljesen időszerű. Az alapvető emberi tulajdonságok nem változnak, a tanítók a hozzájuk hasonlókat vonzzák, és az érzések, amiket Karmapa szavai kifejeznek, a mai napig sokatmondóak. Ezért aztán a versszakban található összehasonlítások és azok értelmezése gyakori beszédtema a tibeti buddhizmus iskolái között. Még az elfogulatlanság erőtlen válfajának politikailag legkorrektebb és leglelkiismeretesebb képviselőire is – akik megpróbálják elkerülni az



objektív érvelést azért, hogy minden édes maradjon – úgy hatnak e szavak, akár a taposóaknak, és a legviharosabb érzelmeket váltják ki.

A megvilágosodott megvalósítások eredendően jelen vannak a tudatban, mely önmaga minden és tartalmaz mindent. Ezek képezik időtlen lényegiségét. A tanítás arról, hogy minden dolgot a tudat tesz lehetővé, benne történik, ő észlel, hogy semmitől nem választható el, és határtalan tudatossága az összes jelenséget magába foglalja, nyílt meghívás mindenki számára. A lények ehhez az abszolút megvalósításhoz különböző módszerekkel és eltérő sebességgel jutnak el. Ezért Buddha a képességeiknek megfelelően tanított – három utat és 84 ezer módszert biztosítva a megszabaduláshoz és megvilágosodáshoz.

Hagyományosan bárki, aki a tudatot gyorsan és közvetlenül, annak tértudatosságán keresztül akarta felismerni, a Gyémánt Út módszereit választotta. Ma az általános érzés az, hogy a buddhák hívják meg azokat, akik eljönnek. Ennek ellenére – amikor csak lehetséges – ajánlatos ellenőrizni a reményteljes jelölteket, hogy senki se vesztesse az idejét rossz vallásban vagy Buddha tanításainak számára nem megfelelő szintjén. Megvan-e az együttérzés és a bölcsesség elengedhetetlen alapja? Jelen van-e a bátorság, a bizalom és az önmagát tápláló lelkesedés? Képes lesz-e az illető fokozatosan feladni a büszkeséget? Ha az e kérdésekre adott válaszok igenlőek, akkor az érintett személy bizonyára hasznát látná a tanításoknak, és felelősséggel lehetne felruházni a csoportban. Miután befejezte a négy alapgyakorlatot (*tib.* ngöndro), melyek rendkívül hatékonyan készítik elő a testet, a beszédet és a tudatot, megismerkedhet a további lépésekkel. Ezek végül – több-kevesebb átvezető gyakorlattal – képessé teszik a tudatot arra, hogy felismerje önmagát a tudatosságán, az energiáján vagy a megvilágosodás képviselőivel való azonosulási képességén keresztül. Ez volt a 3. Karmapa idejében létező három régi átadás megközelítése, melyek áldása elsöprő erejű. A Nagy Pecsét és a Nagy Teljesség tanítások látásmódja a lényegünket érinti, a legbensőbb szintünkön tapasztaljuk hatásukat. Önfelszabadítóak, és a gyakorló teljességére hatnak. Maradandó módon ébresztik fel kvalitásainkat, aktivitásunkat, idealizmusunkat, bátorságunkat és örömlőket, ezért igazán csodálatos ajándékok.

Ha kevésbé vad a tanítvány, viszont szívesebben tanulna, a bölcsességet és az együttérzést egy biztos alapról kívánja kifejleszteni, akkor számára más út javasolt. Ez esetben a Nagy Út (*mahájána*) fogalmi eszközei kerülnek alkalmazásra. A kagyü iskolában először a *Megszabadulás Ékkövét* tanulmányozná, vagy ma az *Ahogy a dolgok vannak* című könyvet, mielőtt tanítója vezetése alatt továbblépne.

Akik kitartó érdeklődést tanúsítanak a Gyémánt Út legmagasabb szintű tanításai iránt, azok az előző életeikből már rendelkeznek az ésszerű viselkedés és a gazdag belső élet alapjával – noha fiatalokként bizonyára épp ez ellen lázadtak. Így a tanítások ezen szintjei régi ismerőssé válnak, és az erőfitogtatás elmaradhatatlan éveitől örülünk, hogy ismét találkozhatunk velük. Mindazonáltal bátran használjuk őket lépcsőfokokként, és inkább törekedjünk arra a legmagasabb szintre, amit még valóban képesek vagyunk gyakorolni. Az élet rövid, és némelyeknek talán épp arra van szükségük, amit mi tudunk kínálni, emellett hosszú éveket vesz igénybe minden egyes új test kifejlesztése. Ezért gyakran és őszintén fel kell tennünk magunknak a kérdéseket: „Tényleg hasznosan töltöm az életemet? Minden tőlem telhetőt megteszek? Szoktam-e gondolni másokra, és általában megtartom-e a személyes szinten túli látásmódot?” Mindenekelőtt azonban, ha megnyugtatóan állíthatjuk, hogy egyre többször tapasztaljuk a helyzetek frissességét és szabad játékát, akkor a megfelelő tanításokat kapjuk, a megfelelő időben és helyen vagyunk.

A Buddha által tanított utak általános felépítéséről szóló ismereteknek, a buddhaformák nyugati elnevezéseinek és a belső fejlődés eszközeire általunk alkalmazott kifejezéseknek közkeletűvé kell válniuk. Bár Buddha egy a szanszkrithez és a pálihoz közelálló nyelven beszélt, az, hogy tanításai elterjedhettek, és világszerte oly sok embert képesek a mentális egészség ilyen bámulatos szintjére emelni, csupán annak köszönhető, hogy lefordították őket. Másként e bölcsesség

valószínűleg eltűnne a múzeumok mélyén, mint valamiféle egzotikus spirituális import, vagy rejtve maradna a kolostorokban, távol az emberek mindennapi életétől. 950 évvel ezelőtt a hős Marpa lefordította tibetire az 1600 évvel korábban Indiában adott tanításokat, melyek mostanáig már számtalan lény javára váltak. Egyedül a mantrákat – melyek rezgése és átadása mélyebb hatású, mint a jelentésük – mondjuk lehetőleg ugyanúgy, ahogy a tanítónk teszi. Ennek olykor vannak mulatságos velejárói. Ma a legtöbb nyugati kagyü – az egykor a kagyük fellegvárának számító – Kham kelet-tibeti nyelvjárásában ismétli a buddhaaspektusokat invokáló mantrákat. Az itt élő emberek védték az országot, itt minden férfi király volt. Ők voltak a rablók és a harcosok is – közülük származott tanítónk, a 16. Karmapa. Ezzel szemben a gelugpák többsége a lhászai bürokraták kulturált nyelvén invokálja őket. Szerencsére a buddhák minden akcentust megértenek.

Manapság azonban az egyre tudatosabb és tanultabb emberek az abszolút látásmód formanélküli szintjén kívánnak gyakorolni. Ezért amit Indiában mahámudrának, mahámadjamának és maháatinak neveztek, és amiből Tibetben csakesen, uma csenpo és dzokcsen lett, az ma Nagy Pecsét, Nagy Középút és Nagy Teljesség elnevezések alatt a legragyogóbb elmék hasznára válik. Ezek felbecsülhetetlen értékű ajándékok, melyek a tudat elkápráztató erejét és tudatosságra való képességét ünneplik.

Milyen ösvény is vezet e kincsekhez? Nos, széles és biztonságos. Miután a külső világgal való kapcsolatunk kiegyensúlyozottá vált azáltal, hogy Buddha ok-okozatról szóló klasszikus tanítását saját helyzetünkre alkalmaztuk, belső életünk természetes módon bontakozik ki. Ez megnyitja számunkra az együttérzés és a bölcsesség világát. Amikor a Nagy Középút finom részletekre kiterjedő és dualizmust meghaladó látásmódja segítségével elérjük annak fogalmi csúcsát, sokakban felébred a tudat bizalma saját elpusztíthatatlan lényegiségében. Innentől már biztonságosan és a megértés széles alapjáról láthatunk neki, hogy beteljesítsük a Gyémánt Út és látásmódja, a Nagy Pecsét iránti erős vágyunkat. Ahogy az ejtőernyősök örömtelen kiugranak a repülőből, tudván azt, hogy a modern ejtőernyők megbízhatóan működnek, úgy adja át magát a gyakorló a tér teljességének – és mindannak, amit ez jelent.

A tantrákban alkalmazott mélyreható, átalakító módszerek, valamint a Nagy Pecsét és a Nagy Teljesség mindenre kiterjedő eszközei lehetővé teszik Buddha kvalitásainak gyors megszerzését, melyeket – ha egyáltalán lehetséges – a tanítónknak kell megtestesítenie. A lehetőségekkel teli határtalan nyitottság ebben az esetben a beteljesítő szakasz során kerül közelségbe, ahol egybeolvadunk a buddhákkal vagy a tanítónkkal, és a tér és tudatosság elválaszthatatlanságát tapasztaljuk. Ennél nincs értékeesebb, mivel ez az állapot végül a teljes megvilágosodássá teljeseedik ki. Mindaddig, amíg bízunk abszolút természetükben és megőrizzük a lámánkhöz fűződő köteléket, az ilyen teljes körű módszerek működnek. Amikor pedig egónk kemény csapásokat szenved, minden eszközt megragadva küzdenünk kell a legmagasabb szintű látásmód megtartásáért, nem szabad megengednünk, hogy elillanjon. A megértés szintjén az a támasz szükséges, hogy soha nem feledkezünk meg arról: a legmagasabb szintű igazság azonos a legmagasabb szintű örömmel. Amikor csak lehetőség van rá, vegyünk menedéket, hogy megerősítsük magunkat, és tudatosan határozzuk el, hogy soha nem hagyjuk el a tisztaföldünket. A láma – azzal, hogy belső és titkos szinten megerősítést ad – további dimenziókkal egészíti ki ezt, mindazonáltal a tőlünk telhető legtöbbet meg kell tennünk azért, hogy az esetleg megjelenő negativitás ne zavarjon meg bennünket. Fontos mindig emlékeztetni magunkat arra, hogy az úton vagyunk. A tudatban tárolt benyomásokat számtalan élet megszámlálhatatlan helyzetében ültettük el. Nagyon is érthető tehát, hogy a kötődés, a zavarodottság és az ellenszenv nem tűnnek el egycsapásra. Valójában a kellemes dolgokat tekinthetjük áldásnak, a kellemetleneket pedig tisztulásnak, melyek így ugyancsak hasznosak. Miközben a nehéz érzelmek egyre lényegtelenebbé válnak, a Gyémánt Út-tanító erőmezejével való kapcsolat, az életvitele és tanítási stílusa, valamint az, hogy a három fő zavaró érzelm közül melyik az uralkodó bennünk, döntik

el, hogy a három út közül melyik lesz számunkra a leghasznosabb. E feltételek határozzák meg, hogy melyik megközelítés képes a leginkább aktiválni a bennünk rejlő megvilágosodott képességeket.

„*Mentes az elképzelésektől, ez a Nagy Pecsét állapota (mahámudra).*”

A kagyü vonalakban ha a láma és átadása iránt hálával telt bizalmat érzünk, és a vágy az uralkodó bennünk, az azt jelzi, hogy a világiak és a megvalósítók gazdag megközelítése áll hozzánk a legközelebb. A célt itt leginkább a *detong* filozófiai fogalommal írhatjuk le, mely a deva (öröm) és tongpa (tér) szavakból ered, és azt jelenti, hogy a valódi megvilágosodás esetében e két tulajdonság elválaszthatatlan. Mindez tisztán érzékelhető, amikor természetesen áramlanak a dolgok, mi pedig örömtelinek és szabadnak érezzük magunkat. Ha viszont a Gyémánt Út-kötelékek megszakadnak, ugyanez az energia fojtogató légkört teremt, és az olyan csoportok, ahol ez előfordul, elvesztik jelentőségüket. Ez érthető, hiszen a kagyü szóbeli átadásban semmi sem működik emberi melegség nélkül. A Nagy Pecsét tartóit mélyen lenyűgözik a helyzetekben rejlő lehetőségek, a lények izgalmas tulajdonságai, és az a tény, hogy bármi megtörténhet. Az ilyen hozzáállás alapvetően életigenlő, és nyitott mindenre, ami friss és új. Két tényezőtől függ, hogy ez a látásmód egészséges irányba bontakozik-e ki, hozzásegítve a fejlődés egyre magasabb szintjeihez, vagy frusztrációba fordul-e át. A tanítónak állandó és világos példát kell mutatnia, míg a tanítványoknak hajlandónak kell lenniük arra, hogy fokozatosan levetkőzzék a legtöbb előre kialakított elképzelésüket. A világiak és megvalósítók esetében különösen fontos, hogy lazítsanak a testhez és a szexualitáshoz fűződő viszonyukon, elkerülve a vallások többségére jellemző elfojtó, moralizáló magatartást. Tudatunkat úgy kell kezelnünk, mint egy gyönyörű kertet, ahová csak a legjobb benyomásokat ültetjük el, nem feledkezve meg arról, hogy alapjában véve mindig biztonságban vagyunk – az elpusztíthatatlan tudatosság tökéletesebb bármínél, amit létrehozhat. Ezért inkább úgy döntünk, hogy arra figyelünk, ami a mások és magunk számára izgalmas és élvezetes, továbbá a többi lényt, valamint a velük megosztott világot vonzónak, magával ragadónak tapasztaljuk. Ilyen légkörben könnyen felszínre kerülhetnek a tudat tökéletes, személyes szinten túli tulajdonságai. A vágy mint nyersanyag hálává és bizalommal alakul át, aztán továbbfejlődik odaadássá, képessé téve bennünket arra, hogy gyorsan átvegyük a buddhák és tanítóink kvalitásait. Akkor nyílik meg számunkra ez az út, ha hajlandóak vagyunk még a legerősebb tapasztalatokat is a személyes szinten túlról szemlélni. Ám mindezt veszélybe sodorhatja a túlzott érzélgősség, a hajlam arra, hogy értékes időt pazaroljunk el a dolgokra várva, és az, ha élményfüggővé válunk.

Ha a gyakorlók és a csoportok nem veszik a bátorságot, hogy az életben, amikor csak lehetséges, ezt a látásmódot alkalmazzák, akkor mások kárára alábecsülik magukat. Ahelyett, hogy maguk néznének szembe az élet kihívásaival, túl sokáig várják, hogy újra arra járjon valaki, aki „hivatalból” áldást hoz. A félreértelmezett alázat és a fogyasztói hozzáállás könnyen fejlődésünk gátjává válhat. A régi tanítványoknak egészséges egyensúlyt kell találniuk a tanító ajándékainak nagyszerűsége iránt érzett hála, illetve az abba vetett bizalom között, hogy ők maguk szintén képesek ezek egyes – általuk is megvalósított – aspektusait átadni.

Akiknél a vágy és a kötődés az uralkodó érzelem, azok számára a tudat felismerését annak örömein keresztül megvalósító Nagy Pecsét-tanítások jelentik a legmegfelelőbb utat. Ez az út egyszerre teszi lehetővé, hogy az eseményeket megvilágosodott látásmódból szemléljük és teljességükben tapasztaljuk. Karmapa vízzel kapcsolatos hasonlatával élve, ez annyira teljes és meggyőző, mint az óceánban úszni vagy szörfözni. Minden korláttól mentesen, erőfeszítés nélkül időzhetünk az *itt és most*-ban, kiszélesítve és jelentőségtelegebbé téve ezzel a tapasztalatokat. Az alkalmazott tantrikus módszerek egyaránt használják a testet, a beszédet és a tudatot, és lehetővé teszik számunkra, hogy az életet a maga sokszínűségében tapasztaljuk. Amikor a tapasztaló és

mindaz, amit kívül és belül kifejez, elválaszthatatlan és önmagát gazdagító, minden a legnagyobb értelemmel bír.

*„Mentes a szélsőségektől, ezért a Nagy Középút (mahamadjamaka).”*

Bár az úszáshoz viszonyítva kevésbé izgalmas, mégis hasznos, ha az óceánt illetően megállapítjuk az alapvető tényeket – például úgy, hogy kielemezzünk egy vízmintát. Ennek a tudományosan boncolgató megközelítésnek, mely a fogalmak felől közelít, ám aztán túllép rajtuk, Nagy Középút a neve. Ez a Nagy Út folytatása és megkoronázása, ami a Buddha szútraiban található ismeretekkel dolgozik. A csoportokat, melyek ezeket a tanításokat használják, általában tibeti vagy nyugati szerzetesek vagy apácák vezetik, és úgy tűnik, hogy ez a tanítványokhoz és a témához egyaránt illik. A Nagy Középút a gelugpa vagy Erényes hagyományban általánosan alkalmazott megközelítés – ezen iskola még egy szútra mahámudrát is kidolgozott, ahol okfejtéssel lehet a megszabadulás lépcsőfokain a megvilágosodás felé haladni. Mivel azonban az elképzelések, a gondolatok és az elemzés szintjén marad, ez az út, és az üresség általa közvetített megvalósítása jelentősen eltér a régi vagy vörös sapkás vonalak tantrikus, azaz teljes tapasztalatától. Az utóbbiak abban a pillanatban rámutatnak a tudat lényegiségére, amint a tudatosság és a bizalom felkelthető, majd módszereket és áldást biztosítanak a tanítványoknak, hogy tökéletesíthessék azt a teljes és tiszta látásmódot, melyre ily módon szert tettek. Ez mindazok számára elhozza a megvilágosodással való azonosulás gyakorlati és átalakító tapasztalatát, akik ezt szeretnék és kezelni képesek.

Buddha szútra tanításai – hasonlóan az iskolában elhangzó tanításhoz – tárgyilagosak. Könnyen kategorizálhatók, és lehetővé teszik, hogy a bölcsesség a fejünkben a szívünkbe szívárojon, ami biztonságos és fokozatos fejlődést eredményez. Úgy tartják azonban, hogy ezzel a módszerrel a teljes megvilágosodás elérése három végtelennek tűnő világekorszakba telik, ami miatt már számos türelmetlen tanítvány kezdett érdeklődni a Gyémánt Út iránt. Ezt azonban alaposan át kell gondolnunk. A tér nyílt lehetőségeibe vetett, fogalmi szintet meghaladó bizalomig eljutni még akkor is nagy ugrás, ha egyébként a legjobb motivációval rendelkezünk. Ahogy már említésre került ebben a Nagy Pecsét-magyarázatban is, súlyos csalódás várhat ránk, ha megszakítjuk a tanítónkhoz fűződő kötelékünket, vagy elveszítjük a hajlandóságunkat arra, hogy megtartsuk a tiszta látásmódot. Másfelől persze rengeteg segítséget kapunk, és ugyanezek a Gyémánt Út-szövegek megszabadulást, sőt megvilágosodást ígérnek, ha az alap, az út és a cél egyaránt illik hozzánk. Az olyan nagyszerű megvalósítók életrajzai, mint Guru Rinpoce, Marpa, Milarépa és a Karmapák, lenyűgöző példái ennek, és máig mélyen inspirálják az embereket.

Gyors vagy lassú módszerekről beszélni mindazonáltal teljesen felesleges és hiábavaló dolog. Tudván, hogy az élet rövid, mindenkinek – a lehető legkevesebb büszkeséggel – meg kellene keresnie a számára legjobb módszereket, nem feledkezve meg arról, hogy minden fejlődés egyéni. Aki magáévá teszi a neki megfelelő tanításokat, és később a biztos tudásra alapozva meditál, kellően felszerelkezett az előtte álló útra. Még azoknak is, akik az előző életekből fakadó erős odaadás folytán gyorsan tudnak haladni, kellőképpen el kell sajátítaniuk a buddhizmust ahhoz, hogy megértsék az események személyes szinten túli szemléletét. Másként a dolgok újra beszűkülnek, ők pedig nem lesznek képesek másokon segíteni. Az együttérzésről és bölcsességről szóló tanításokkal való bármilyen kapcsolat érettebbé tesz, és bár a legmagasabb szint, az azonosulás, gyors és izgalmas lehet, nem ez az egyetlen módja a fejlődésnek.

A Nagy Középút különösen alkalmas az olyan emberek számára, akik megfontoltan, fokozatosan és az általánosan elfogadott erkölcsi irányelvekkel összhangban szeretnék fejlődni. Ők nem a tudat ejtóernyősei vagy száguldó motorosai, legfőbb zavaró érzelmük a zavarodottság. Érzelmük nem túl erősek, és gyakran bizonytalanok a tekintetben, hogy mit is akarnak valójában. Mivel nem mondhatók heves természetűeknek, az elmélkedés és a tanulás útja szoros összhangban áll a beállítottságukkal. A tudattal kapcsolatos bármilyen megalapozott információ belső nyugalmat

hoz létre, ezáltal különféle bölcsességekhez és tapasztalatokhoz segít bennünket. Annak ellenére, hogy a tudat felismeréséhez szükséges feltételeket ezzel a módszerrel bonyolultabb és időigényesebb összegyűjteni, megbízható tanítók kezében a Buddha által adott utak mindegyike mély értelmű és eljuttat a célhoz.

*„Mindent magába foglal, ezért Nagy Teljességnek (maháati) is nevezik.”*

A Nagy Teljesség ugyanúgy a tantrákhoz tartozik, mint a Nagy Pecsét. A testet, a beszédet és a tudatot egyaránt használva, közvetlenül az abszolút tapasztalat elérésére törekszik. Ezt a mély megközelítést főként a tibeti buddhizmus nyingma vagy Régi Iskolája alkalmazza, akik Nyugaton szívesebben használják a dzokcsen elnevezést. A tudat vizsgálatánál arra összpontosítanak, hogy a külső és belső jelenségek visszatérnek a térbe anélkül, hogy annak időtlen lényegiségén bármit is változtattak volna. Gyakorlóik a tapasztalót annak önfelszabadító ereje által tapasztalják meg. Megkönnyebbülést hoz, hogy újra szabaddá válhatunk attól, ami megjelent, tudatosságunkat pedig kitágítja az a felismerés, hogy a tudat természeténél fogva minden benyomástól megszabadítja önmagát.

Míg a Nagy Pecsétnél a vágy a mozgatóerő, a Nagy Középútnál pedig a zavarodottság, addig azokat, akik a büszkeségre és a haragra hajlamosak, a Nagy Teljesség vonzza – és ez világosan felismerhető napjaink nyugati dzokcsen csoportjaiban. Míg a kagyükh találkozói a zsebtolvajok éves kongresszusára hasonlítanak, ahol az emberek átölelik és megtapogatják egymást, a gelugpák összejövetele a bentlakásos iskolákra emlékeztetnek, a nyingma csoportok tagjai pedig tudatosan nagyobb távolságot tartanak maguk között, pontosan tudják, kinek hol a helye és mi az, ami nem tetszik nekik. Fejlődésük forrása mindenekelőtt a nagy tantrikus mester, Guru Rinpoce áldása, aki i. sz. 750 körül elsőként fektette le a buddhizmus alapjait Tibetben. Ereje áthatja a szakja és a kagyü vonalakat is, a gelugpák többsége azonban nem kedveli őt, mivel igen sok nőnek közvetítette az áldását fizikailag is. Az általa átadott legmagasabb szintű látásmód a nyingma iskolában játszik központi szerepet. A korábbi példához visszatérve, a Nagy Teljesség esetében a víz milyenségét az óceán fölött repülve ismerjük meg. Közismert, hogy Buddha óta a Nagy Pecsét és a Nagy Teljesség átadásának hordozói együtt meditáltak, és gyakran ugyanaz a láma volt mindkét átadás birtokosa. A 3. Karmapa, akiről úgy tartják, hogy a maga idejében a Nagy Teljesség egyik átadásának egyedüli birtokosa volt, belefoglalta a Nagy Pecsétbe a Nagy Teljesség látásmódját és módszereit. Így a lényeg nagy része hasonló, a szóhasználatra viszont nagyon oda kell figyelni. Az érzékelést és az út lépéseit leíró fogalmak gyakran igencsak eltérőek, ezért félrevezetőek lehetnek.

Karmapa nem említi meg a régi tantrikus vonal harmadik tagját, a szakjapákat. Ők rendkívül pontos és különleges beavatásokkal rendelkeznek, melyeket csak kis csoportoknak adnak tovább, és a Nagy Pecsét fogalmi szintű, tudományos megközelítésével dolgoznak. Az átadás náluk döntően családi kötelékeken keresztül történik. Miután 1959-ben elmenekültek Tibetből, főbb új székhelyeiket Szingapúrban és Seattle-ben hozták létre. Forma nélküli tanításuknak lamdre a neve, és ennek ugyanúgy megvan az ereje ahhoz, hogy a tudat minden szintjének közvetlen, fogalmi szinten túli tapasztalatát adja.

Bár eme hétszáz évvel ezelőtt készült művében Karmapa nem említi meg a formákat alkalmazó meditációkat, annak érdekében, hogy teljes képet alkothassunk a mai Gyémánt Út buddhizmusról, következzen itt egy rövid ismertetés ezekről.

A tudat képessége arra, hogy fölfogjon, cselekedjen és lelkesedjen, mind szolgálhat tükörként, ami lényegiségét mutatja. Mivel az eddig említett tanítások a tudatosság aspektusára összpontosítottak, íme egy rövid áttekintés arról, hogy miként dolgozhatunk a forma és az azonosulás szintjein. Akit inspirál az, hogy buddhaként viselkedjen, míg azzá nem válik, rátalált a leggyorsabb és legteljesebb útra, ami ráadásul a tudat felfogó- és cselekvőképességét alkalmazó módszereket is egyesíti.

Ha uralkodó érzelmünk, a kötődés a Nagy Pecséhez vezet bennünket, akkor az egyesülésben lévő buddhák „felülmúlhatatlan” (szkr. anuttara) szintjén az anyatantrák vonzanak bennünket. Ebben az esetben a spontán bizalomnak köszönhetően gyakran rövidre fogjuk a meditáció felépítő szakaszát, helyette inkább élvezzük a lehetőséget, hogy a buddhakkal való egybeolvadás beteljesítő szakaszában a lehető legtovább időzhetünk a ragyogó tudatosságban. A mindennapokban az intelligens motivációt az jelentheti, ha tudatában maradunk a jelenségek mulandóságának, miközben tudatosan megosztunk minden jó érzést másokkal.

Ha a bizonytalanságunk következtében a Nagy Középúthoz vonzódunk, akkor Tibetben csak jóval később kerülne sor arra, hogy olyan meditációkat végezzünk, melyekben buddhaformákkal azonosulunk. Ahogy a híres Gese Rabten és Tibet állami egyházának más lámái beszámoltak róla, Tibet hatalmas gelug kolostoraiban ez gyakran azt jelentette, hogy csak húsz év tanulás után nyílt erre lehetőség. Napjainkban azonban, amikor a nyugati országokban, a Keleten alakult új csoportokhoz hasonlóan, tapasztalatra szomjaznak, ez a folyamat lerövidült, így ma már a beavatásokat széles körben adják, különösen a tantrák *kettősegtől mentes* osztályában, mint amilyen a Kalacsakra. Nagyon fontos ugyanakkor, hogy még a beavatás előtt kiderítsük, milyen ígéretet kell majd tennünk. Számos tanítónál megeshet ugyanis, hogy ahhoz kellene beleegyezésünket adnunk, hogy minden nap el fogunk végezni bizonyos, akár több órás gyakorlatokat! Az iskolaihoz hasonlatos légkör és a tanítványok kevésbé közvetlen kapcsolata a tanítóval – együtt az útmutatások és magyarázatok széles választékával – sokaknál azt idézi elő, hogy a meditációban a tapasztalás és a gondolkodás között ingadoznak. Ha felismerjük, hogy a zavarodottság a legfőbb zavaró érzelmünk, akkor a mindennapokra szóló hasznos tanács az, hogy mindig az első gondolat a legjobb. Tegyük egyszerűen csak azt, ami az orrunk előtt van, és a helyzeteket kezeljük külön-külön, egymás után. Így a tudat azon képessége, hogy ne legyen szétszóró, kibontakozik, ami belső tisztánlátást és erőt fog eredményezni.

Akiket a Nagy Teljesség vonz, a haragot és a büszkeséget a leghatékonyabban az apatantrák segítségével alakítják át. Ebben az esetben a felépítő szakaszra, melynek egy adott buddhára összpontosítunk, általában több időt szánunk. Ez lehetővé teszi a gyakorló számára, hogy kényelmesen ellenőrizze a részleteket, és biztos lehessen abban, hogy kézben tartja a dolgokat. A beteljesítő szakasz, ahol mély nyitottságot tapasztalunk, rövidebb, mivel azt gyakran túl közelinek érezzük. A hétköznapi életben a büszkeséget és a haragot leginkább úgy tarthatjuk távol magunktól, hogy tudatosan együttérzést fejlesztünk ki. Itt azt kell mélyen megértenünk, hogy a lények ostobaságból követnek el hibákat, nem pedig azért, mert gonoszak – és ráadásul később még szenvedni is fognak miattuk!

*„Leljünk bizonyosságra abban, hogy egyet megértve, mindegyik lényegét megvalósítjuk!”*

Karmapa ezúttal egy mindannyiunk számára fontos kérdésre tér vissza, nevezetesen arra, hogy teljesen másodlagos, hogy miként értük el a célt. Az a legjobb módszer, ami az egyes emberek számára a leghatékonyabb. A Buddha által adott utak közül bármelyiket is válasszuk – fűtsön bennünket a vágy, a zavarodottság vagy a harag – végül is az összes abszolút szintű tanítás először a megszabaduláshoz, majd a megvilágosodáshoz vezet. Amikor elértük a célt, automatikusan megvalósítottuk az összes meditációt és tanítást. Karmapa úgy látja a világot, mint aki egy hegy tetejéről tekint körbe. Folyamatosan azt tapasztalja, ami abszolút, ugyanakkor a különböző lényeknek megmutatja az utakat, melyek elvezetik őket oda.

A zavaró érzelmek bármiféle kombinációja kapuként szolgálhat. Buddha a 84 ezer tanításával, melyek 108 vastag könyvben kaptak helyet, mindenkire gondolt. Akár úszni szeretünk az óceánban, akár vízmintát elemezni laboratóriumi körülmények között, akár felmérni az óceán hatalmas kiterjedését egy repülőgépből, minden esetben a vízről tudunk meg valamit.

**SZÓBELI ÁTADÁS**

kagyü vonal

**ERÉNYESEK**

gelug vonal

**RÉGI ÁTADÁS**

nyingma vonal

**fő tantra**

anyatantra  
(rövid felépítő szakasz,  
hosszú beteljesítő szakasz)  
örömet akarnak érezni

kettősegtől mentes tantra  
(egyenlő hosszúságú felépítő  
és beteljesítő szakasz)  
sok részlet, hogy a tudat  
összpontosított maradjon

apatantra  
(hosszú felépítő szakasz,  
rövid beteljesítő szakasz)  
nem akarják becsapva érezni  
magukat

**felismerés**

Nagy Pecset  
(A megvalósítás gyors,  
ha megfelelő az áldás)

Nagy Középut  
(Elemzésen alapul – az út  
ezért lassabb és hosszabb)

Nagy Teljesség  
(A fejlődés gyors, ha képesek  
vagyunk megtartani a legma-  
gasabb szintű látásmódot)

**fő buddha**

Legmagasabb Gyönyör és  
Vörös Bölcsesség  
(Demcsok és Págmó)

Titkos Gyűjtemény  
(Szangva Dupa)

Gyémánt Tör (Dordzse Purba)

**buddhacsalád**

lótuszcsalád

buddhacsalád

gyémántcsalád

**fő zavaró érzelem**

kötődés

zavarodottság

harag és büszkeség

**amire a mindennapokban figyelni kell**

- a mulandóság észben  
tartása  
- a jó érzések spontán  
megosztása másokkal

- kevesebb gondolkodás –  
az első gondolat  
a legjobb gondolat  
- az előírások betartása

- gondolni az öregségre,  
betegségre, halálra és  
vesztésre, így együttérzést  
kifejleszteni a lények iránt

**SZAKJAPÁK** – bár a versszak nem említi őket – a kagyük és a gelugok között helyezkednek el. **Fő tantrájuk** az anyatantra, **fő buddhájuk** pedig Ó Gyémánt (Tye Dordzse / Hevadzsra).





8. Karmapa, Mityö Dordzse (1507-1554)

## Huszdik versszak

ཞེན་ས་མེད་པའི་པདྨ་ཆེན་ཆུ་ཆད་མེད།

*Kötődéstől mentes, szüntelen gyönyör;*

མཛན་འཛིན་མེད་པའི་དོད་གསལ་སྒྲིབ་གཡོགས་བྱས།

*tulajdonságok megragadása nélküli, elhomályosulatlan világosság;*

སྒྲིབ་སུ་འདས་པའི་མི་རྟོགས་ལྟར་གྱིས་གྱུབ།

*intellektuson túllépő, spontán fogalomnélküliség –*

རྩལ་མེད་ཉམས་སྦྱང་ཆུ་ཆད་མེད་པར་ཤིག།

*váljanak eme erőfeszítés nélküli tapasztalatok folytonossá!*

*Kötődéstől mentes, szüntelen gyönyör;*

*tulajdonságok megragadása nélküli, elhomályosulatlan világosság;*

*intellektuson túllépő, spontán fogalomnélküliség –*

*váljanak eme erőfeszítés nélküli tapasztalatok folytonossá!*

Mivel a megvilágosodás meghaladja a fogalmakat, e versszakhoz számtalan megközelítés kínálkozik. Elvezethetjük olykor az érzelmek szintjén, máskor pedig az értelmünkkel. E ponton ismét hasznosnak tűnik Karmapa meglátásait egyenként kielemezni. Ezt leginkább szavakkal tehetjük meg, így mindegyik kijelentés megszabadítóná válik!

„Kötődéstől mentes, szüntelen gyönyör”

Az első sor a tudat világosságának felismerésére mutat – lehetőségeinek gazdagságára és korlátoktól mentes szabad játékára. Karmapa itt nem pusztán a frusztráció és a szenvedés ellentétéként tapasztalt kellemes, ám mulandó állapotokról beszél, melyeket a különleges feltételek összeállása idéz elő. Ehelyett az időtlen tudat határtalan tudatosságát tárja elénk, a hullámok alatti mélységes óceánt. Lényegiségünket elpusztíthatatlan térként felismerve megjelenik a valódi félelemnélküliség, mellyel egy időben a tudat eredendő világosságának és erejének köszönhetően a legmagasabb szintű gyönyör is kibontakozik. Ez a tér önmagától keletkező többlete, melyet belül úgy tapasztalunk, mint újszerűséget és frissességet minden helyzetben, valamint örömteli áramlást energiarendszerünk csatornáiban és kerekeiben. Kifelé ugyanez a gazdagság a buddhák tisztaföldjeiként nyilvánul meg – erőterekként, melyek állandóan körbeveszik őket. A buddhák és erőtereik abban a pillanatban megjelennek, amint az első bizalommal teli gondolatunkat feléjük vagy az őket képviselő láma felé küldjük. Ahogy kiejtjük a mantráik vagy invokációik első szótagját, máris jelen vannak, akár érzékeljük őket, akár nem. Az ok-okozat járműve – a theraváda – esetében az, hogy milyen mértékben képesek a buddhák segíteni a lényeken, és milyen gyorsan lép működésbe az áldásuk, attól függ, hogy a gyakorlóknak mennyi karmikus akadályt sikerült már eltávolítaniuk. A Nagy Út együttérző, gyakorlatias módszerei, és az üresség teljes bölcsessége óriási mértékben megnövelik a buddhák képességét arra, hogy hatást gyakoroljanak a lények életére, a Gyémánt Úton pedig gyakran akár közvetlenül is kifejthetik tevékenységüket. A meditáló azonosulása a megvilágosodással, és az általa invokált buddhák szívárványpalotáinak

kibontakozása körülötte eredményezi a legközvetlenebb köteléket. Végül a belső és külső igazság közötti minden elválasztás eltűnik, és a védelmezők, valamint az *aktivitás forrásai* (szkr. dákák és dakinik, tib. pavók és kandrók) egyszerűen mindenhol jelen lesznek.

Felismerjük, hogy ebben az állapotban a tapasztaló ragyogó kvalitásai mutatkoznak meg – egy tükörhöz hasonlatosan, mely sokkal elkápráztatóbb és valóságosabb, mint a benne megjelenő változó képek. Ez az időtlen képességünk arra, hogy a dolgokat a maguk valójában, közvetlenül tapasztaljuk, a tudat sajátos frissessége, ami mindent lehetővé tesz. A legnagyobb tulajdonságainkat – legyen az szeretet, öröm, bölcsesség, bátorság vagy erő – nem máshonnan kaptuk. Azok a tudat lényegiségének időtlen kifejeződései. A tudat térvilágossága, mely állandóan játékos és friss, határtalan lehetőségeket teremt. Egyesítve a formát, a hangot, a tudatosságot és az ürességet, tisztafölddé változtatja a világot.

Az abszolút szintű öröm, mivel egyetlen oka a tudatosság, szüntelenül és erőfeszítés nélkül nyilvánul meg, ezért elpusztíthatatlan. A tudat mindig is ragyogó volt, és az a felfedezés, hogy sem valóságos én, sem pedig külső világ nem létezik, azt jelenti, hogy nem fogunk tehetetlenül egy fekete lyukba zuhanni. Ellenkezőleg: nincs ami korlátozná vagy gátolná a tudat szabadságát. Abszolút szinten az ilyen tisztaságot sem tagadni, sem pedig elhagyni nem lehet. Bármilyen történések az agyunkkal és idegeinkkel, melyek a tudatosság átalakítói és hordozói, a tudat nem egy dolog, így semmi sem árthat neki.

A tudatot nem hozták létre, mégsem olyan mint egy fehér fal, ami üres, ha nem vetítenek rá képeket. A tudat a saját ereje által ragyog időtlenül, akár a nap. Saját képességének köszönhetően mindent tapasztal, és erőfeszítés nélkül teremti meg a belső és a külső világokat. Bár az örömallapot buddhamezői erősebben érezhetők azokon a helyeken, ahol létrehozták őket, és ahol később az emberek meditáltak, ez a végső igazságállapotot illetően semmin sem változtat – az mindig és mindenhol jelen van. Aki vezetett meditáción (tib. gom lung) vesz részt, a szükséges engedéllyel (tib. lung) és magyarázatokkal (tib. tri) együtt kapott beavatás (tib. vang) után meditál, vagy Nagy Pecsét-átadásban részesült, tisztaföldeket hoz létre, bárhol is legyen. A tudat mindent áthat. Abszolút lényegiségét tekintve határtalan lehetőségtelenség, amiből nem lehet az egyik helyen több, a másikon pedig kevesebb. Következésképpen a lények már megvilágosodottak, csak fel kell ismerniük ezt. Mivel az igazságtermészet mindent áthat, mindenki mindig is buddha volt. Még a Gyémánt Út különleges módszerei is csupán arra képesek, hogy eltávolítsák a fátylakat, melyek megakadályozzák a tudatot abban, hogy önmagát tapasztalja – magához az igazsághoz semmit sem adnak hozzá. Azok a pillanatok, amikor a tapasztaló először észleli önmagát a tapasztalatok áramlata közben, a képzetlen tudatra a meglepetés erejével hatnak, és igen erős testi reakciókat is kiválthatnak. Olyanok, mint a nap erőteljes sugarai, melyek hirtelen áttörnek szokásaink és elvárásaink összefüggő felhőzetén. Aki a józan ész – a buddhista felfogás – szerint él, összegyűjti a szükséges pozitív benyomásokat, és kisöpri az ártalmas terheket a tárháztudatosságából, az egyre jobban fog vonzódni a tudat abszolút állapotaihoz. Attól a pillanattól fogva, hogy eltűnnek a létező énnel kapcsolatos képzetek, elértük a megszabadulást, és a szenvedés csupán valami elvont dologgá válik. Többé nem érezzük magunkat célpontnak, és a jövőbeli fejlődésünk biztosított. Az út azon szakaszán pedig, mely az alany, tárgy és cselekvés végső egységéig – a megvilágosodásig – vezet, a megvalósító egyre inkább felfedezi saját ragyogó lényegiségét. Amikor ez megtörténik, onnantól fogva kívül és belül csak határtalan jelentőségtelenség létezik.

Bármilyen örömteliek is legyenek ezek az állapotok, a szellemi fejlődés növekvő gyönyörének hatására nem kell elutasítanunk az élet feltételekhez kötött örömeit. Ezek hozzák létre ugyanis a kapcsolatainkat másokkal, és keretként szolgálnak ahhoz, hogy képesek legyünk a javukra válni. A megvalósítás állapotához képest persze apró örömek csupán. Egy buddha a kisujja hegyében folyamatosan olyan mértékű örömet tapasztal, amelyet a hétköznapi emberek csupán a szeretkezés legnagyobb pillanataiban élnek át. Még a legcsodálatosabb feltételekhez kötött állapotok is

csak halovány árnyékai az időtlen tudat tapasztalatának. A beteljesülés érzése, ami a megszabadulás szintjétől a teljes megvilágosodásig folyamatosan bontakozik ki, a meditációnkból egyre jobban áterjed az egész életünkre. Utunk végén hatalmas, véget nem érő gyönyör vár – egy határtalan „Igen!” a létezésre.

Miért van ez így? Mert a megvalósítással együtt járó öröm minden mást felülmúl. Akire a nap teljes erejéből ragyog, észre sem veszi a holdat és a csillagokat. A tér közvetlen örömét tapasztalva a boldogság feltételekhez kötött állapotai legfeljebb apró, kiegészítő ajándékok. Ahogy már volt szó róla, ezek az örömök tartalmasak, mert megosztjuk őket másokkal, azt azonban, hogy részesei kívánunk-e lenni nekik vagy sem, mi magunk döntjük el. Amikor felismerjük a tudat mérhetetlen és állandó gazdagságát, a feltételekhez kötött élmények többé nem képesek kötődést ébreszteni bennünk. Annak felismerésével, hogy a legmagasabb szintű öröm minden dolog lényegisége, a feltételekhez kötött jelenségek vonzereje eltűnik. Aki a tudat lényegiségében nyugszik, csodálkozva szemléli, hogy a lények miként teszik magukat függővé a mulandó értékektől, és mérik életük sikerességét azon, hogy mi mindent sikerül megszerezniük, megtartaniuk vagy kidobniuk.

*„tulajdonságok megragadása nélküli, elhomályosulatlan világosság”*

A tudat fényének megtapasztalásáról mindaddig csak álmodozhatunk, amíg a Nagy Pecsét-tanító áldása át nem hat minket. Az áldást megkapva, a tanítványok egyre növekvő félelemnélküliséggel fogják a külső és belső eseményeket tudatuk tükröként és játszótereként látni – így a megvilágosodás csak eltökéltség és idő kérdése lesz. Fontos tudni, hogy a megtapasztalt ragyogás nem kívülről jön, hanem saját *aha*-élményeink folytonos áramlata. Bár elválaszthatatlanok a tapasztalótól – mint a hullámok az óceántól –, felismerjük, hogy a mozdulatlan tudatosság valamint a tapasztalatok álomszerűsége és mulandósága kölcsönösen függ egymástól: „természetüket tekintve üresek” – ahogy Buddha mondta. Míg a felismerés hatására a tapasztaló és tárgyai kölcsönösen tükrözik és gazdagítják egymást, az abszolút és megvilágosító tulajdonságot a Nagy Pecsét bölcsessége adja: lényegiségüket tekintve mindig is egyek voltak, és ugyanannak a mindentudó térnek a kifejeződései. Nem létezik más megvalósítás, mint a mindent magába foglaló határtalan lehetőségteljeségben időzni.

Miért is lehet a tudat világosságának időtlen fátylait eltávolítani? Mert ennyire meggyőző a Nagy Pecsét megszabadító ereje. Azután, hogy magunkévá tesszük ezt a látásmódot, és néhányszor bepillantást nyerünk a tudat lenyűgöző erejébe, még mindig előtűnnek a korábbi képzetek és szokások foszlányai. Nem kell azonban túl komolyan vennünk a feltételekhez kötött érzelmeket és gondolatokat, sem bármilyen más dualisztikus tapasztalatot, hiszen csak akkor homályosíthatják el a tudatunkat, ha megengedjük, hogy korlátozzanak minket. Ha hagyjuk, hogy tegyék a dolgukat, miközben mi magunk azt csináljuk, amit szeretnénk, az olyan, mintha a tolvajt egy üres házba engednénk be – hamarosan tovább akar majd állni.

Mivel az abszolút igazságot nem lehet újabb és újabb felismerésekkel gyarapítani, a Buddha által adott tanítások összes szintjének egyetlen célja van: eltávolítani a megvilágosodás akadályait, és meggyőzni a tudatot saját valódi lényegisége felől. Amikor a zavaró érzelmek fátylai már nem takarják el a tudat világosságát, elértük a megszabadulást, és minden tisztafölddé válik! E biztonságos szintről gyakorolva, a merev elképzeléseknek nincs más választásuk, mint hogy eltűnjenek, a hasznos cselekedetek spontánná válnak, és a mély együttérzéstől hajtva elérjük a megvilágosodás mindent átható ragyogását. Ekkor a tapasztaló határtalan intuitív térként ismeri fel magát, minden tapasztalata gazdag és tiszta. A gondolatokat tetszés szerint használjuk vagy sem, így nehéz természetű urakból hasznos szolgálkává válnak. Készenlétben tartjuk őket az esetleges bevetésre, de soha nem engedjük nekik, hogy korlátozzák az *itt és most* frissességét.

Miért nincs szükség a legmagasabb szintű gyönyör meghatározására? Mert eredetének, a térnek, nincs szüksége sehonnan semmire. Mivel ez az a bölcsesség, ami mindent egyesít, és egyben

minden külső és belső dolog alapja, nincs mit, és nincs kinek bizonyítani. Aki felismeri a képek mögött a tükör ragyogását vagy az óceán mélységét a hullámok alatt, az nem veszíti el emiatt a feltételekhez kötött világ képeit és hullámait. Az újonnan lelt, időtlen gazdagság állapotából szabadabban élvezhetjük a különböző képeket és lovagolhatjuk meg a hullámokat. Érdekesnek látjuk őket – könnyeden és kötődés nélkül, mivel más dolgok ugyanolyan vonzók lehetnek. Minden pillanat önmagában egy nagyszerű ajándék, a ragaszkodásnak pedig egyszerűen nincs értelme. Jóval gazdagabbak vagyunk annál, mint amiről valaha is álmodtunk. Aki a tudatot fátylak nélkül és lényegiségében elpusztíthatatlan tisztafényként tapasztalja, annak semmi többre nincs szüksége, és automatikusan szabad. Attól függően, hogy mi hasznos és ésszerű mások számára, kellemesnek vagy nehéznek ítélni azt, ami történik, de nem kell okvetlenül így tennie, mert abszolút szinten egyébként is minden lényegénél fogva tiszta és értékes, csupán azért, mert megtörténik. Az egységet tapasztalva cselekszünk mások javára.

*„intellektuson túllépő, spontán fogalomnélküliség”*

Ha a tapasztaló, a tárgy és a cselekvés között nincs elválasztás, akkor minden helyzet spontán. Relatív szinten örömtelen és tétovázás nélkül cselekszünk, az *itt és most* tudatában, míg a legmagasabb szinteken az *ez is-az is* gazdag és zavartalan látásmódja vigyázza a történeteket, és ad irányt nekik. E megvalósítással láthatóvá válik a tér és a benne megjelenő dolgok igazságtermészete, és innentől fogva minden a többlet állapotából jelenik meg. A tudat ragyogó fényének nincs szüksége jóváhagyásra, és minden elképzelést felülmúl. Így, kendőzetlenül, az elvárásokat és a félelmet meghaladva, a fogalmakon túli állapot önmagától jelenik meg. Mindent időtlen frissességében tapasztalunk.

*„spontán”*

Ez a szó számos Zen-könyv alapjául szolgált, és mindannyian fel tudunk idézni olyan példákat, amikor erőfeszítés nélkül sikerült elérnünk valamit. Miután már egy hete próbálkozunk azzal, hogy beletaláljunk a papírkosárba, görcsös igyekezetünk alábbhagy. Legközelebb pedig, amikor összegyűrünk egy papírlapot, még csak oda sem figyelünk, nem is célzunk – és lám beletaláltunk! Vagy – ahogy már korábban szó volt róla – gyakran tudjuk, ki telefonál, mielőtt a hangját meghallanánk, vagy olyasvalakitől kapunk levelet, akire épp nemrég gondoltunk. Az ilyen esetek fittyet hánynak a valószínűség szabályaira, és azt mutatják, hogy a tér egy tartály, mely mindent magába foglal, és kapcsolatot teremt a lények között. Egyúttal arra is megtanít bennünket, hogy bízzunk abban, ami van. Az olyan pillanatokban, amikor nincsenek elvárásaink, jobban benne vagyunk a helyzetekben, mint amikor erősen fontolgatunk valamit. A Nagy Pecsét és a Gyémánt Út-meditációk teremtik meg leghatékonyabban az egység megtapasztalásának élményeit, melyek során kibontakozik a bennünk rejlő lehetőségteljeség. E tapasztalat egyre hosszabban marad velünk. Amikor a mindennapokban a *vagy ez-vagy az* megközelítést alkalmazzuk, akkor tudatában vagyunk annak, hogy a tudat lehetőségeinek csupán egy adott részére összpontosítunk. Az alapvető szabadság élménye továbbra is olyan, mint a mindent körülvevő nyílt ragyogó tér egy ejtőernyős ugrás után. Mivel a tudat kezdetnélküli idők óta jelen van és zavarodott – azaz nincs tudatában, hogy az alany, a tárgy és a cselekvés egymástól függ – sok gyakorlásra van szükség ahhoz, hogy a fent leírt módon felismerje önmagát. Ezért Karmapa utolsó tanácsa az, hogy sok-sok kívánságot téve képezzük és irányítsuk a tudatot. Észben tartva, hogy a lusták számára nincs megvilágosodás, végezzük el a nehéz, ám szükséges munkát, így megérkezünk a legmagasabb szintű öröm állapotába, ahol folyamatosan és erőfeszítés nélkül dolgozhatunk mások javára – kívánhatunk ennél többet?



## Huszonegyedik versszak

བཟང་ཞེན་ཉམས་ཀྱི་འཛིན་པ་རང་སར་སྒྲུལ།

A „jó” tapasztalatokhoz való kötődés önmagától szertefoszlik.

ངན་རྟོག་འབྱུང་པ་རང་བཞིན་དབྱིངས་སུ་དག།

A „rossz” gondolatok illúziója megtisztul a tudat terében.

ཐ་མལ་ཤེས་པ་སྤང་བྱུང་བྱལ་ཐོབ་མེད།

Az egyszerű tudatosság állapotában nincs mit feladni vagy magunkévá tenni, nincs elkerülni vagy elérni való.

སྤྱོད་བྱལ་ཆོས་ཉིད་བདེན་པ་རྟོགས་པར་ཤིག།

Ismerjük fel a jelenségek igazságtermészetét, mely mentes a korlátozó elképzelésektől!

A „jó” tapasztalatokhoz való kötődés önmagától szertefoszlik.

A „rossz” gondolatok illúziója megtisztul a tudat terében.

Az egyszerű tudatosság állapotában nincs mit feladni vagy magunkévá tenni, nincs elkerülni vagy elérni való.

Ismerjük fel a jelenségek igazságtermészetét, mely mentes a korlátozó elképzelésektől!

„A „jó” tapasztalatokhoz való kötődés önmagától szertefoszlik.”

Karmapa ismét visszatér egy korábbi versszak több megállapításához, azok fontossága miatt. Bár a megvilágosodás az időtlen, legmagasabb gyönyör, mégis van benne hely az élet hétköznapi, feltételekhez kötött örömei számára. Ez egy könnyed állapot. Bár a buddhizmus arra bátorítja az embereket, hogy nagylelkűek legyenek és adjanak, nem ismeri a lelkiismeretfurdalást amiatt, ha jól érezzük magunkat vagy sikeresek vagyunk. Sőt, azt hangsúlyozza, hogy ha folyamatosan távol tartjuk magunkat jó karmánk gyümölcseitől – ilyen például a kellemes életvitel – akkor az gyengülni fog. Másfelől, ha már egyszer megízleltük a tudat örömét, a világi örömek sokkal kevésbé tudnak megkötni minket. A későbbiekben, ahogy egyre közelebb kerülünk a tudat teljes megismeréséhez, ragyogásának emléke minden mást felülmúl, és miután elértük a Nagy Pecsét magasabb szintjeit, a tapasztalatok értékét azon mérjük le, hogy mennyire képesek visszatükrözni lehetőségteljességünket – így a meditáció és az extrém sportok a lista élére kerülnek. Végül a maradandó értékeknek és a teljes megvilágosodás gyönyörének nem marad alternatívája. Boldogok vagyunk, bármi is történjék.

Ekkor a tudatosság olyan állapotain haladunk keresztül, melyeket találóan az *egyhegyűség*, *mesterkéletlenség*, *a jelenségek egyízűsége* és a megvilágosodással egyenértékű *nem-meditáció* fogalmaival írnak le – ezek magából a tudatból jelennek meg. Az ekkor tapasztalt öröm és jelentőségteljeség szintjei olyannyira áthatóak, hogy mások szükségletei válnak a legfontosabbá – elvégre mi magunk már kitűnően vagyunk. E ponton a megvalósítók tapasztalatai igazolják egymást. Mivel végső fokon minden tökéletes, az igazi beteljesedéshez csupán arra van szükség, hogy megtanuljunk elengedni!

Hogyan történhet meg az, hogy „a rossz gondolatok illúziója megtisztul a tudat terében”? Úgy, hogy ezek nincsenek elválasztva a tudattól, ami tisztafény. A tudat terében jelennek meg és bontakoznak ki, a világosság-tudatosság tapasztalja őket, és határtalan lényegiségében tűnnek el. Ennek lényegét talán nehéz megértenünk, amikor a mindennapokban emberekkel kell foglalkoznunk. Célszerű emlékeztetni magunkat arra, hogy bár a különböző népek és egyének elvont gondolkodásra való képessége jelentősen eltér, ez csak egy aspektusa a tudat képességeinek. Ha a lehetőségeihez hozzáadjuk az érzelmeket, az emlékezőtehetséget, az álmokat, a képzelőerőt és a művészi kifejezés képességét, akkor a tudatnak nincsenek korlátai. Semmi sem létezhet a tudattól függetlenül.

Ahhoz, hogy szert tehessünk egy ilyen, igazi higgadtsággal együtt járó, megszabadító látásmódra, létfontosságú, hogy ne ítélkezzünk magunk felett a rossz gondolatok miatt. Azok különben is feltételekhez kötöttek. Ha Schwarzenegger-filmeket vetítenének a kézimunkakörökben világszerte, akkor e kedves hölgyek között megnőne a kötőtűvel okozott sérülések száma. Legyünk inkább tudatában a gondolatainknak, és élvezzük őket, amikor csak lehetséges, de anélkül, hogy kötődnénk hozzájuk. Tudatában maradhatunk játékos gazdagságuknak, vagy csak hagyhatjuk őket szertefoszlani. A gondolatok egyik a tudattal, a tudat pedig tisztafény. Ezért még a legerősebb érzelmek és a legzavaróbb tapasztalatok is alapvetően tiszták.

A tiszta látásmód abszolút szintjén a gondolatokra és az érzelmekre úgy tekintenünk, mint amelyek a tudat eredendő bölcsességét fejezik ki. A kellemetlenekre célszerű úgy tekintenünk, mint azokra a hullámokra, melyeket szörfösként nem lovagolnánk meg, vagy mint a tévéműsorra, ami olyan rossz, hogy senki sem nézné meg. A tibetiek erre azt a kifejezést használják, hogy „olyan, mint a döglött tehén” – elég, ha az ember csak egyszer pillant oda. A zavaró érzelmeknek nincsen karjuk és lábuk, nem megfoghatók – kivéve azt a zavart, amit a rendszerünkben okoznak. Csupán annyi erővel rendelkeznek, amennyit mi fektetünk beléjük. Egyértelműen nem egy hatalmasra nőtt gorillával állunk szemben.

Az a tény, hogy nem kell szenvednünk az érzelmeink miatt, sokaknak segít. Egy bölcs ember soha nem tartja annyira valóságosnak az érzelmi világát, hogy az kimozdíthatná őt középpontjából, és arra kényszeríthetné, hogy saját akarata ellen tegyen vagy mondjon valamit. Már a meditációs gyakorlás kezdetétől – annak ellenére, hogy megjelenik a szükséges tisztulás – a feltételek lehetővé teszik, hogy egyre nagyobb távolságot hozzunk létre érzelmeinktől. Karmapa első két sorának ez a legfőbb mondanivalója. Csak azok képesek ügyesen elkerülni az élet kínálta kellemetlen szerepeket, és helyettük újra és újra jó szerepekbe bújni, akik tudatára ébrednek annak, hogy ami megjelent, az biztosan el fog tűnni. Ugyanakkor azt is tudják, hogy a tudat lényegét tekintve tökéletes. A felismerés legmagasabb szintjéhez közeledve pedig még jót is fognak nevetni a műsoron.

Másként fogjuk kezelni a helyzeteket, ha a bizalom a tudat határtalan kifejeződése mögött meghúzódó alapvető jóságból ered. Még a modernkori tragédiák esetében is – mint amilyen a túlnépesedés a szegény országokban, a városainkban létrejövő gettók, és a „jótét lelkekből” álló kormányok szinte bűnös naivitása, mely még mindig olyan nagymértékű és romboló szenvedést okoz – az okokat próbáljuk orvosolni, mielőtt mást kezdenénk hibáztatni. Akkor működünk a leghatékonyabban, ha túllépünk a szerződésen alapuló vallásokból eredő „gonosz” és „bűn” leegyszerűsített fogalmain. Ehelyett arra gondolunk, hogy mi hasznos és mi nem a lények számára, és hogy egyáltalán emberibbé lehet-e tenni az adott kultúrát. Félelem nélkül figyeljük, mi történik a világban, majd pedig az alapján döntünk, hogy hosszú távon mi szolgálja leginkább sokak javát – még ha kezdetben kellemetlen gyógy mód látszik is szükségesnek. E látásmód könnyebben megtartható azzal a bizonyossággal, hogy a tudat lényegét tekintve mindig is tökéletes volt. Ha tudjuk, hogy minden, ami hiányosnak hat vagy



fájdalmas, az egy hibás program vagy nem valódi, lehetővé válik, hogy a zavaró hatások kifáraszták magukat, hiszen mi nem foglalkozunk velük.

A buddhista gyakorlás három szintje – melyek áthatják az egész életet – egyesíti a gondolatot, a szavakat és a cselekvést, hogy azok mások és a magunk javára váljanak. Az első szinten, ha egy kezdő gyakorló egy adott szituációban gyengének érzi magát, akkor az ok-okozatot kell szem előtt tartania, és ajánlatos távol maradnia az olyan helyzetektől, mint amilyen például a kábítószerező baráti kör, ahol biztosan hibázni fog. Talán ez nem tűnik különösképp hősiesnek, de ha nyíltan beismeri önmagának és másoknak ennek szükségességét, abból mindenki tanul.

Második szinten, aki ebben vagy az előző életeiben dolgozott a tudattal, vagy sok jó dolgot tett, az most nagyobb mélységgel és kitartással rendelkezik, és tovább kell erősítenie a motivációját arra, hogy mások javára váljon. Ezen a szinten lényeges, hogy tudatában legyünk a problémák álomszerű és változó természetének. Egy intelligens és nem politikailag korrekt újságból tájékozódva hasznos barátaivá válhatunk a számtalan tanulatlan embernek világszerte, akik nem szabadok, és láthatóan sokkal rosszabbul megy nekik, mint nekünk.

A Nagy Pecsét és a Nagy Teljesség abszolút látásmódja esetében a zavaró lelki állapotok kezelésének harmadik, egyben legmagasabb szintjét hagyományosan történetekkel és nyelvi képekkel szokták ábrázolni. „A tolvajt üres házba engedjük be”, vagy „sem táplálékot, sem tiszteletet nem adunk ellenségeinknek”. Folyamatosan csak arra összpontosítunk, amit éppen csinálunk, a problémáinkat pedig úgy kezeljük, mint az elefánt, akibe tuskék álltak: hiába vannak ott a tuskék, az elefántnak vastag a bőre. Miután változatos jelmezekben, ámde kevés sikerrel több előadást is tartottak, a zavaró érzelmek egyszerűen távol maradnak. Elvesztik az erejüket, és ártalmasak se lesznek többé, így akár bizonyos feladatokat is rájuk bízhatunk. Amikor enyhül a harag, a maradék energiáját tudatosan használhatjuk olyan napi teendők elvégzésére, mint amilyen a mosogatás. A féltékenységgel kitakaríthatjuk a vécét, amikor pedig eloszlik a zavarodottság, válaszolhatunk a leveleinkre. Bármilyen furcsa dolgok is rejtőznek a tudatalattiban, ha így kezeljük őket, végül továbbállnak. Az abszolút látásmód, mely szerint egyedül a tudat – a tér és a tudatosság egysége – valóságos, időtlen megvilágosodást eredményez.

E megközelítés alapjaiban különbözik a hitvallások eszméitől, melyek csak a tudat múltó megnyilvánulásait érzékelik. Még a „jó” gondolatok megtartására és a „rossz” gondolatok elkerülésére irányuló legbátrabb próbálkozásaik is kudarcot fognak vallani, és az ehhez szükséges erőfeszítés meg is erőlteti a tudatot. Buddha rendkívül bölcsen amellettt döntött, hogy a tudat időtlen aspektusára összpontosít munkájának kiindulási alapjaként. Számára a cél maga a tükör, az óceán, a tapasztaló, nem pedig az állandóan változó képek, hullámok és élmények. Mindaz, ami hasznos és ártalmas – idetartoznak az istenek és az ördögök is – csupán múltó megnyilvánulások a tudat időtlen terében. Ehelyett lenyűgöz minket az a határtalan örömteli lényegiség, amiből minden esemény kibontakozik, ami tudatában van mindennek, és amibe minden visszatér. Természetesen a tudat lényegiségének keresése közben ügyesen fogunk mozogni a világban, és minden cselekedetünket az a szándék fogja irányítani, hogy mások javára váljunk. Egy ilyen izgalmas folyamatnak a lehető legkevesebb külső akadállyal kell járnia. Az összes rendelkezésre álló módszer közül a Gyémánt Út-meditációk – úgy mint az alapgyakorlatok, az Azonosulás Útja (a tanítónkkal vagy egy buddhaformával) és a Nagy Pecsét látásmódja – a leghatékonyabbak abban, hogy eltávolítsák a kellemetlen magokat a tudatból. A hosszas, örömtelen vagy ritka meditációs ülések helyett a rendszeres, rövid, inspiráló meditációk – különösen a gurujógák – szolgálnak kapocsként megvilágosodott természetünkhöz bármilyen helyzetben.

Karmapa a lények „egyszerű tudatosságáról” beszél – ezt csak egy buddhistától hallhatjuk, és csak a „rokon lelkek” érthetik. Más hagyományokban inkább tiszta tudatot, atman-brahmant, megtisztult ént, igaz lelket, szellemi ént keresnek, vagy bármi legyen is éppen felkapott, nem is beszélve a különböző pszichológiai iskolák által alkalmazott számtalan kifejezésről. Pontosan azáltal vált Buddha képpé a megvilágosodásra, hogy elengedett mindent, ami mesterkéltséget, elvetette az ellenőrizhetetlen elképzeléseket, és távol tartotta magát a semmitmondó, hatásvadász magyarázatoktól. Ehhez a létező legnagyobb feladathoz a tudatnak még ma is csupán saját magára van szüksége. Ezért Karmapa csak és kizárólag a tapasztalóra összpontosít, arra, hogy annak fel kell ismernie önmagát. Határtalan tudatos terében elfér az összes jelenség és képesség, és semmit nem kell elhagynia azért, nehogy tökéletlen legyen, sem pedig valamit hozzáadnia azért, hogy tökéletesebb legyen. A tudat lényegisége mindig is elpusztíthatatlan megvalósítás volt, ami mindent tartalmazott, ezért nem kell semmit elérnie. Buddha 84 ezer tanításának és a sokféle meditációnak csupán egyetlen célja van: lehetővé tenni, hogy a tudat tapasztalja saját egységét és határtalanságát.

Ez a cél. Megingathatatlan erőre teszünk szert, olyanok leszünk akár egy hatalmas tölgyfa. Ugyanakkor a feltételekhez kötött lét cirkuszát mulatságosnak találjuk, együttérzően közbeavatkozunk, amikor annak értelme van és karmikusan is lehetséges. Aki ezt megvalósítja, akaratlanul is a lények javát fogja szolgálni, és mindent elért, amit csak lehet.

## Huszonkettedik versszak

འགྲོ་བའི་རང་བཞིན་དྲག་ཏུ་སངས་རྒྱལ་ཡུང་།

*A lények természetüknél fogva mindig is buddhák voltak.*

མ་རྟོགས་དབང་གསལ་མཁའ་མེད་འཁོར་བར་འབྱུང་མ།

*Nem ismervén fel ezt, a feltételekhez kötött lét vég nélküli körforgásában vándorolnak.*

སྤྱད་བསྐྱལ་ལུ་མཐའ་མེད་པའི་སེམས་ཅན་ལ།

*A lények határtalan szenvedése*

བཅོད་མེད་སྤྱི་རྗེ་རྒྱུད་ལ་སྤྱེ་བར་ཤོག།

*ébresszen bennünk elsöprő erejű együttérzést!*

*A lények természetüknél fogva mindig is buddhák voltak.*

*Nem ismervén fel ezt, a feltételekhez kötött lét vég nélküli körforgásában vándorolnak.*

*A lények határtalan szenvedése*

*ébresszen bennünk elsöprő erejű együttérzést!*

*„A lények természetüknél fogva mindig is buddhák voltak.”*

Miután Karmapa átfogta a tudat lehetőségeit a központi versszakokkal, melyek Buddha mindent beragyogó, abszolút bölcsességét közvetítik, most a leszálláshoz készülődik. Hogy ezt a lehető legnagyobb körülmények között tehesse meg, először röviden emlékeztet arra, hogy a megvilágosodás minden lényben ott rejlik. A Nagy Pecsét látásmódját kívánja behozni a mindennapi életbe, anélkül hogy elveszne annak frissessége.

De hogyan? Használhatta volna az erőteljes cselekvés vagy a megkülönböztető bölcsesség leszállópályáit, mégis – reinkarnációinak vonalával megegyezően – az együttérzésnél landol. A megvilágosodást hozó látásmód legjobban talán a motivációk eme legértékesebbikének széles hídján át léphet be a világba.

Gyakorlatiasságának köszönhetően Karmapa nem értékeli túl saját lehetőségeit a tekintetben, hogy a fenti mélységet széles körben sikerül megértetnie. Az olyan országokban, mint Tibet (ahol ez kilencszáz évig volt elérhető), és most Nyugaton egy ilyen mindent átfogó látásmód a legtöbb ember számára egyszerűen felfoghatatlan. Másfelől a Nagy Pecsét gyakorlóinak meggyőződése, hogy a lények valójában nagyon közel vannak ehhez az állapothoz! Kezdetben ez a megértés úgy jelenik meg, mint a rácsodálkozás, öröm és ámulat pillanatai, de aztán fokozatosan, a fejlődés egy bizonyos szintjétől egyre szilárdabb meggyőződés alakul ki. Azt érezzük, hogy a lényeknek csupán ki kellene nyitniuk a szemüket, hogy ugyanazt a gazdagságot tapasztalják, amit mi magunk is megélünk: azt, hogy minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze őket. Azt, hogy a tér határtalan világossága – a tudatosság –, mely jelen van mindenkinben, ugyanaz, mint amivel egy tökéletes buddha is rendelkezik.

Aki a világot a legmagasabb fokú tisztaság és a legmélyebb jelentőség szintjéről képes látni, elcsodálkozik azon, hogy mihez kezdenek a lények a buddhatermészetükkel. Zavaró látni, hogy mennyi szükségtelen szenvedést okoznak másoknak és maguknak, és hogy örömteli lehetőségeik közül mennyit elszalasztanak. Karmapa mindazonáltal megmarad a tudat lehetőségeinél, pusztán a művészet kedvéért alkot. A 700 évvel ezelőtt jellemző szenvedések egyikét sem említi, és nem szólít fel cselekvésre sem. Bár kétségtelenül hozzásegíti az embereket annak megértéséhez, hogy a jobb élet nyitja az ok-okozat törvényének alkalmazása, és hogy az a lehetőségekről szól, nem pedig sorsról, de arról nem beszél, hogyan kezeljék a nehézségeket. Ennek lehetséges magyarázata talán az, hogy egy olyan kulturális környezethez szól, ahol már megvannak a viselkedés általánosan elfogadott szabályai. Esetleg az adott kor életkörülményeinek tudható be, amikor is az emberek sokkal gyengébbnek érezték magukat, mint manapság. Ezért gyorsan alárendelték magukat egy olyan világ korlátozott körülményeinek, amely a mainál ijesztőbb volt, és megközelítőleg sem ennyire átlátható. Emellett Buddha olyan példának tekintette szerzeteseit, akik felhívják az emberek figyelmét a jelen helyzetük okaira, de azt nem akarta, hogy ténylegesen beleavatkozzanak mások életébe. A társadalom és az emberek viselkedésének gyakorlati részleteit kerülve, Karmapa inkább minden szenvedés alapvető okát emeli ki: a nem megvilágosodott lények dualisztikus látásmódját. A tapasztaló, a tapasztalt tárgy és a tapasztalás között érzékelt elválasztásra mutat.

Az első versszakok, illetve a tizenhatodik kivételével – mely utóbbi a tudat lenyugtatásáról szól – Karmapa kizárólag a Gyémánt Út szintjén tanít. E szinten a születés és halál, valamint minden más történés vég nélküli körforgása úgy jelenik meg, mint a tudat szabad, örömteli és önfelszabadító játéka. Azoknak a bátor embereknek írt, akik másokért élnek és a megfelelő tanításokon meditatálnak. Magasztalta azokat a szerencséseket, akiket lenyűgöz a Nagy Pecsét látásmódja. E versszakkal most visszavált a hétköznapi lények által tapasztalt állapotokra, melyeket oly pontosan ábrázol a tibeti létkerék. Az általa bemutatott merevség és önzés egybevág azok tapasztalatával, akik egy olyan élet foglyainak érzik magukat, mely kevés lehetőséget kínál.

Minél messzebb kerülünk a megvilágosodástól, annál szűkebbé válnak a feltételekhez kötött helyzetek. Karmapa együttérzése kiterjed mindazokra, akik nem ismerik fel saját természetüket, és ezért nincs részük a tudat nagyszerűségében és gyönyörében. A nemtudás éppoly időtlen, mint a tudat maga, Buddha ennek okát pedig nem a paradicsomból való kiűzetésben látja, hanem abban, hogy a tudat nem képes felismerni önmagát. A megvilágosodást elérve az idők és irányok végtelenek, de az utak, melyek ehhez az állapothoz vezetnek, jól kitaposottak és világosan körülírtak.

Mi is az a kezdet nélküli, de nem vég nélküli létkerék? És miért olyan nehéz kiszabadulni belőle? Az ok mindig ugyanaz: a tudat olyan, mint egy szem, mely nem látja önmagát, csak a megjelenő dolgokat érzékeli. Térlényegisége ezért önmagát *énként* tapasztalja, és emiatt a világosság-tudatosságából – abból, amit tapasztal – *te*, vagyis valami más lesz. Ezen illuzórikus dualitást tapasztalva megjelenik a kötődés, a rosszindulat és a zavaros érzelmek, melyek képesek rászedni a tudatot, mivel nincs tőlük távolsága, és nem rendelkezik az abszolút látásmóddal. Ezek az érzések rosszkor kimondott szavakhoz és rosszkor véghezvitt cselekedetekhez vezetnek, melyek ismét kellemetlen és káros következményeket vonnak maguk után. Bár mindenki maga felelős a saját helyzetéért, mégis másokban keressük szenvedésünk okát. Így ellenük cselekszünk vagy beszélünk, és ezzel egy újabb nehézségeket okozó adok-kapok kört indítunk el.

E kerék vég nélkül forog mindaddig, amíg egy buddha meg nem jelenik, és meg nem mutatja a lényeknek, hogyan működnek. Az általa adott módszerek lehetővé teszik számunkra, hogy

rátaláljunk a szabadságra, majd pedig a megvilágosodásra. Ekkor nem keressük többé máshol a boldogságot, mivel az teljességében bennünk van. Lévén az a tudat spontán és erőfeszítés nélküli tere, soha nem is volt másutt.

A „szenvedést” a távol-keleti tapasztalatvallások megvilágításában kell látnunk. Mivel az okozatiság törvényéből következően egy tökéletesen gonosz önmagát pusztítaná el, a szenvedés az ostobaságból ered, nem pedig a gonoszból, mint ahogy azt a Közel-Keletről származó, szerződésen és hiten alapuló kinyilatkoztatott vallások szeretnék velünk elhitetni. Ennélfogva saját erőnkől megszüntethető, bár elkél egy kis segítség. Ezek olyan lényeges pontok, melyeket ismernünk kell, hiszen Buddha első *nemes igazsága* – a „van szenvedés” – a leglelkesebb tanítványainak leg többjét felzaklatta az elmúlt 2550 évben. Valójában ezt a tanítást öt örömtelen aszkétának adta, akik manapság is messzire elkerülnék a Gyémánt Utat. Ezért nem könnyű e tanítás célját megérteni azoknak az embereknek, akik elégedettek az életükkel. Ha azonban jobban belegondolunk, kiderül, hogy e szavak inkább biztatóak. Végül is minden relatív, és egy tapasztalat megítélése annak kérdése, hogy mihez vagyunk szokva vagy mihez hasonlítjuk. A megvilágosodás időtlen gyönyöre mellett, mely ott rejlik minden lényben, és amelyet egy buddha tapasztal, még a legkellemesebb feltételekhez kötött örömök vagy a legnagyobb beteljesedést nyújtó pillanatok is haloványnak tűnnek, ezért a szenvedés egy formáját jelentik. Ő azon a szinten van, amit a mindenkori megvalósítók úgy írnak le, mint a mérhetetlen gyönyör szüntelen állapotát, amely önmagától keletkezik és közvetlen értelmet ad minden tapasztalatnak. Miután eltöltöttünk néhány évet a Gyémánt Úton, az életünket már el sem tudjuk képzelni e lehetőségteljesség csodálatos íze nélkül.

A tudat tisztafényét felismerni elképzelhetetlen boldogság. Mivel ez a tökéletesség a lények időtlen, elpusztíthatatlan lényegisége, azok a buddhisták, akiket érdekel a világ sorsa, nyíltan és tiszta lelkiismerettel beszélnek, amikor kényes kérdések kerülnek szóba. A „politikailag inkorrekt” viccek vagy a bíráló kijelentések nem ellenszenvből erednek, hanem csupán az a céljuk, hogy felébresszék az embereket és segítsenek elkerülni a jövőbeli kínos helyzeteket és szenvedést. Elvégre csak azok érzik magukat támadva, akiknek rossz a lelkiismeretük – amíg megállapításaink tényeken alapulnak, mindenkinek hálásnak kellene lennie. Az őszinte vélemény kifejezésével nem kicsinylünk le, és nem teszünk szegénnyé senkit. Épp ellenkezőleg: arra készítjük a lényeket, hogy észrevegyék az akadályokat, melyek megátolják életük külső és belső fejlődését.

A modern nyugati „képes vagyok rá”-kultúrák magabiztos tagjai meghökkennek a „*lények határtalan szenvedése*” kifejezésen, ugyanis meglehetősen érzelmesnek találják azt. Nem is illik Karmapa szokásos stílusához, mivel máshol nem hangzik el panasz a szövegben. Mindazonáltal a világ népességének túlnyomó része szegénységben él. Még az alacsony születési rátával és fejlett oktatási rendszerrel bíró gazdag országokban is óriási mértékű szenvedés van jelen a különféle gyógyintézetekben. Buddha tanításai szerint azonban az emberek általában véve még szerencsésnek nevezhetők. Az állatok és a szellemek birodalmi, valamint a paranoiaállapotok – melyeket pokolnak neveznek – sokkal kellemetlenebbek.

Az együttérzés helyénvaló, nem szabad azonban összekevernünk a sajnálattal, mellyel alábecsüljük az embereket, és megfosztjuk őket attól a lehetőségtől, hogy felülkerekedjenek helyzetükön. Mindenki számára az az ésszerű, hogy tudatosan pozitív benyomásokat halmozzon fel, és eltávolítsa a jövőbeli szenvedés okait azzal, hogy mások javára ténykedik. E ponton az kapcsol bennünket másokhoz, hogy mindenki buddhatermészettel rendelkezik. Az is hasznos, ha megértjük, hogy számtalan életünk során már biztosan mindenféle helyzetet átéltünk, és bizonyosan meg fognak jelenni a nehézségek, amennyiben nem válunk tudatossá, és továbbra is ártunk a lényeknek.

Bár léteznek olyan utak, ahol együttérzés nélkül érhetjük el a megszabadulást, ezek lassúak. A legteljesebb mértékben szükségünk van arra, hogy a lények támogató karjai toljanak minket előre a megvilágosodás eléréséhez. Ráadásul nem kerülhetjük el, hogy kifejezzük azt az érzést, amikor egynek érezzük magunkat a lényekkel – ez folyamatosan erősödik, nagylelkű és szívmengető cselekedetekre ösztönözve bennünket. Bár látásmódunk a Gyémánt Úton meghatározó eredendő tisztaság, kevesen képesek ezt megosztani másokkal. Aktivitásunknak az együttérzést és bölcsességet egyensúlyban tartó Nagy Út szintjén kell lennie. Megértve azt, hogy keveset tehetünk másokért, amíg magunk is zavarodottak vagyunk és szenvedünk, megszületik bennünk a döntés, hogy mindenki javára elérjük a megvilágosodást. A Gyémánt Út-módszerek és -látásmód gazdag szerszámosládájával a keze ügyében nincs határa annak, amit egy szorgalmas ember tenni képes.

A tibetiek olykor három gyakorlati példával szokták illusztrálni, hogyan is segíthetünk másokon. A király, a révész és a juhász mind tehet valami jót, de motivációjuk valószínűleg különbözni fog. A király feltehetőleg így gondolkodik: „Amint megszilárdítom a helyzetemet, a többiek is segíteni fogok.” A révész azt kívánja, hogy mindannyian együtt, biztonságosan elérjék a partot, míg a juhász maga előtt tereli a nyáját haza. A világnak mind a háromféle motivációra szüksége van. Mindenkinek azzal kell kezdenie, amire jelenlegi helyzetében képes, később pedig jobban kibontakozni, másként a dolgok mesterkéltek lesznek. Bár cselekedeteivel a király teheti a legtöbbet, a közös célok gazdagságát pedig a révész fogja élvezni, a legjobb eredményeket gyakran mégis a juhász éri el. Aki magára gondol, annak problémái vannak, aki azonban másokra, annak izgalmas feladatai. A legnagyobb trükk az, ha egyszerűen elfelejtjük magunkat.

## Huszonharmadik versszak

བཟོད་མེད་སྤྱིང་རྩེ་རི་རྩལ་ཡང་མ་འགགས་པའི།

*Amikor ez az elsöprő erejű együttérzés akadálytalanul megnyilvánul,*

བརྗེ་དུས་དྲི་བ་སྤྱིང་དྲི་རྩེ་ན་པར་ཤར།

*a szeretet kifejeződésekor ürességtermészete mezítelenül előragyog.*

བྱང་འབྱུག་གོལ་ས་བྲལ་པའི་ལམ་མཆོག་འདི།

*Az együttérzés és az üresség egysége a legnagyszerűbb, hibátlan út –*

འབྲལ་མེད་ཉིན་མཆོག་ཀུན་དུ་བསྒྲུབ་པར་ཤོག།

*soha ne térjünk le róla, hanem gyakoroljuk éjjel-nappal!*

*Amikor ez az elsöprő erejű együttérzés akadálytalanul megnyilvánul,*

*a szeretet kifejeződésekor ürességtermészete mezítelenül előragyog.*

*Az együttérzés és az üresség egysége a legnagyszerűbb, hibátlan út –*

*soha ne térjünk le róla, hanem gyakoroljuk éjjel-nappal!*

A kerekék most már aszfaltot értek a leszállópályán, Karmapa épp a megfelelő kapuhoz közelít. A cél most az, hogy a megvilágosodott látásmódot a hétköznapi életünkbe illesszük, az együttérzés pedig kétségkívül bölcs választás, ha bejáratot keresünk. Az egészséges, nagylelkű szeretetet a tibeti buddhizmusban Megszabadító (szkr. Tára, tib. Drölma) jobb kezének adást ábrázoló tartása – mely Buddha, a tanításai és megbízható társaink által kínált menedéket nyújtja –, vagy Szerető Szemek bódhiszattva négy karja fejezi ki. Ennek a bizalommal teli érzésnek, mely túl van minden ragacsosságon és elváráson, négy formája van: a szeretet, amikor erőfeszítés nélkül adunk és kapunk; az együttérzés, amikor többet adunk (és ez rendben van, mivel akinek adunk, fejlődik); az átérző öröm, amikor valami értelmes történik mással, és mi örülünk ennek; végül pedig az elfogulatlanság, amikor bizonyosak vagyunk abban, hogy minden lény buddhatermészettel rendelkezik, viselkedjen bármilyen különös módon is. Ha ezt megértjük, jelentőségteljessé válik a másokért végzett munkánk, hiszen egy gyémántot tisztogatunk, nem pedig egy darab szenet.

Ennek során hogyan kerül el Karmapa az érzelgősséget vagy azt, hogy dajkálgassa tanítványait? A cselekvés ma fontosabb, mint bármikor korábban. Azokban az országokban, ahol évszázadokon át ismertek voltak Buddha tanításai, egy szent ember kedves mosolya talán elég volt ahhoz, hogy eltérítse az embereket értelmetlen szokásaiktól, arról pedig, aki élete végéig elvonulásba ment, tisztelettel beszéltek, és adományokat adtak a kolostorának. Ezzel szemben a nyugati kultúrákban, ahol manapság a buddhizmus az emberek hétköznapi életében van jelen és ott fejlődik, valami gyakorlatban alkalmazhatóra és átláthatóra van szükség. A korábban említett kifejezésformák nem egykönnyen érthetők, sőt lehet, hogy egyeseket kiborítanak. Az utcán, az ágyban vagy a munkahelyen az együttérzésre célszerű úgy tekintenünk, mint hasznos, tudatos tettekre, melyeket leginkább úgy hozhatunk létre, hogy megtartjuk a Nagy Pecsét látásmódját, és minden nap meditálunk. Ha széles körben



kívánunk a nyugatiakra hatni, akkor nem szabad feszélyezteté tennünk őket egy olyan megközelítéssel, ami félelemkeltést használ, vagy ragacsos és negédes. Különben azoknak az önálló, intelligensen kritikus embereknek, akik csak a tanítás Gyémánt Út-szintjével lehetnének elégedettek, nem lesz hová menniük, és az alapvetően jó tanítóknál pedig csak kíváncsi és labilis emberek tesznek egy-egy futó látogatást. Így aztán kénytelenek lesznek a legjobb tanításaikat olyan tanítványoknak átadni, akik jobban járnának az istenekkel, akik megmondják nekik, hogy mit szabad és mit nem.

Buddha bölcsességének természetesen mindig rendelkezésre kell állnia minden csatornán keresztül, a lények megértésének és az adott helyzetnek megfelelő módon átadva. Előrelátó és érett dolog arra törekedni, hogy egyre hatékonyabban, ám ugyanakkor biztonságosan fejlődjünk, és minden tettünket a bölcsesség vezérelje. Ezért célszerű aktiválni külső, belső és a titkos tanítóinkat. Ők együtt az ember minden aspektusára hatnak, és teljes fejlődéshez segítenek.<sup>11</sup>

A *külső tanító* az a személy, aki eléri, hogy bízzunk saját buddhatermészetünkben, bármilyen szinten történjék is ez. Megszabadító és megvilágosító tanításokat, meditációkat ad, valamint megbízható példájával inspirál bennünket. Bár energiamezején keresztül az összes általa indított központban jelen van, mégis időről időre találkozoznunk kell vele, hogy biztosak lehessünk abban, nem tértünk le az útról. Gyorsan képes a megfelelő irányba terelni minket, nehogy büszkévé, érzelgőssé vagy hüvösen intellektuálissá váljunk. A tanító tudatunk legjobb tükre. Csupán az, hogy felszabadultan és otthonosan érezzük magunkat a jelenlétében vagy az aktivitását kifejező központokban, az egészséges fejlődés egyik jele. Tanácsos tartózkodnunk attól, hogy bármit is elrejtünk a tanító vagy önmagunk elől.

A *belső tanítót* a kapott útmutatások alkotják, és az az érettség, amire az alkalmazásuk során szert teszünk. Ezeknek hiteles buddhista tanácsoknak kell lenniük, a New Age, a hinduizmus, és az ezoterikus kereszténység – vagy ami még rosszabb: mindezek valamiféle, egónk számára igen kellemes keveréke – teljességgel ki vannak zárva. A belső tanítónak olyannak kell lennie, mint a klasszikus görög tragédiák kórusa, megmutatva a tudatnak mi is történik éppen. A rálátás e folyama, mely szorosan követi az eseményeket, teszi azokat hasznossá. A karma szintjén és általános fejlődésünk keretén belül világítja meg őket.

A *titkos tanító* valami teljes, és olyan erős meglepetést okozhat, mint egy áramütés. Ez az a ragyogó felismerés, amely a tapasztalattól elválaszthatatlanul jelenik meg, a nagy *aha*-érzés, mely a sugárzó bölcsesség pillanatában egyesít és megért mindent. A tudat tisztafénye nem valami külső dolog, hanem ezen, önmaguktól keletkező felismerések töretlen folyama. Nincs nagyobb beteljesedés ennél! Amikor az ilyen felismerések folytonossá és személyes szinten túlivá válnak, az a megvilágosodás.

Hogyan fejeződik ki e három tanító egyszerre? A trükk abban rejlik, hogy ne tegyük az együttérzést „valamivé”, hanem egyszerűen csak a pillanatnyi érzésből cselekedjünk. Aki a lehető legkisebb elválasztást tapasztalja az alany, a tárgy és a cselekvés között – miközben Buddha módszerei közül hatékonyan alkalmazza a helyzetnek leginkább megfelelőt – helyesen fog cselekedni, ami erőltetett, az pedig úgysem fog működni. Külső szinten bízzunk az élettapasztalatunkban. Ez azt jelenti, hogy a lehető legkevesebb szenvedést okozzuk a lehető legkevesebb lénynek, miközben úgy beszélünk és cselekszünk, hogy az hosszú távon a legnagyobb mértékben szolgálja mindenki javát. Belső szinten az egészséges humorérzés a cél, hogy frissek maradhassanak a dolgok. Ez lehetővé teszi, hogy ügyesen egyensúlyban tartsuk az együttérzést és a bölcsességet mindenki javára. A titkos szintet a tér és a gyönyör

---

<sup>11</sup> Ld. Ötödik versszak.

egységének tapasztalatában időzve tökéletesítjük. Tapasztaljuk a lények buddhatermészetét, az alapvető igazságot, minden történés frissességét, ezzel egyidőben spontán módon és hatékonyan cselekszünk.

Künzig Samarpa, aki a kezdetektől fogva a Karmapa-inkarnációk jobbkeze, a Nagy Pecsét látásmódját ahhoz hasonlítja, mint amikor a víz felszínére rajzolunk. Az adott pillanatban minden a helyén van, de mialatt megjelenik, azonnal fel is oldódik. Ugyanilyen a megvilágosodott cselekvés természete: itt és most, elváráson és félelmen túl, megragadás és elkerülés nélkül.

Az együttérzés és az üresség egységét a hibátlan útnak nevezik. A korábban említett indokokon kívül ez azért is így van, mert a lények és a helyzetek kölcsönösen függnék egymástól, és mert semmi teljesen énközpontú nem létezhet. Azzal, hogy ésszerűen a magunk javára válunk, automatikusan mások hasznára is leszünk. E felismerés által a dualitás relatívvá válik, a jó cselekedetek pedig személyes szinten túli jelleget kapnak. Ez megfojtja az örömteli feladathegyek alatt megbújó zavaró büszkeséget. Hamarosan túlságosan elfoglalttá válunk az ilyen érzésekhez, és az, amit a jövőben véghezvihetünk, sokkal csodálatosabb lesz, mint bármi, amit korábban elértünk!

Sehol sem ütközünk semmilyen valódi korlátba. Aki erőfeszítés nélkül ki szeretné terjeszteni ezt a térbe vetett bizalmat – mely beragyogja a nappalát – az éjszakára is, az a tudat tapasztalását továbbviheti a Gyémánt Út-központokban megtanulható *Tisztafény* meditációval. Ha ezt természetesen és lazán alkalmazzuk, akkor az alvás egy része a tudat lehetőségteljességének további örömteli megtapasztalásává válhat. Ekkor felismerhetjük a tudat önmagától létező, tudatos terét. Mivel e versszak kitér az éjszaka végezhető gyakorlásra is, ami szokatlan, következék most egy rövid ismertető erről.

A fent említett Gyémánt Út-meditáció több szintre terjeszti ki a tudatosságot. Ha álmodás közben képesek vagyunk megtartani, később pedig az élet minden pillanatára kiterjeszteni annak felismerését, hogy álmodunk, akkor ténylegesen megvilágosodottá válunk. Ekkor a tudat teljesen tudatos, és felismeri, hogy sem idő, sem tér nem korlátozza. Ha buddháról, a tanítónkról vagy bármi olyasmiről álmodunk, ami a tudat időtlen lényegiségére mutat, az jó jele annak, hogy a tudat fátylai egyre vékonyabbá válnak, és az ő állapotukhoz közeledünk. Az éjszaka kibontakozó tudatosság a relatív szinten is hasznos. Ha képesek vagyunk az éjszaka álomszerű, illuzórikus érzését a nappalra is átvinni, első osztályú védelmet kapunk a szenvedés ellen. Attól fogva egyre nagyobb megkönnyebbüléssel fogjuk érezni, hogy a bennünket bosszantó nehézségek nem voltak ott azelőtt, most éppen változnak, és bizonyosan elmúlnak. A látásmód és a meditáció napi gyakorlása az éjszakára is hatással van, és fokozatosan képesé tesz bennünket arra, hogy irányítsuk az álmainkat. Ahogy azt a Chicagói Egyetemen 2002-ben végzett alvásvizsgálatok mutatják, azok, akik több éve meditálnak, mélyebben alszanak másoknál, mégis tudatosabbnak érzik magukat. Ez lényeges, hiszen ahogy a tudatosság ezen képessége kibontakozik, arra is képessé válunk, hogy megtartsuk a tisztafényt a halál folyamán. Ez pedig lehetővé teszi számunkra, hogy elérjük a megvilágosodást, amikor az utolsó lélegzetvételünk után húsz-harminc perccel az összes energia találkozik a szívközpontunkban.



9. Karmapa, Vangchuk Dorje (1555-1603)

## Huszonnegyedik versszak

སྒྲིམ་སྒྲིམ་ལས་བྱུང་སྒྲིམ་དང་མངོན་ཤེས་དང།

*A meditáció erejéből megjelenő képességekkel és különleges érzékelésekkel*

སེམས་ཅན་སྒྲིམ་ཁྱེས་སངས་རྒྱས་ཞིང་དབ་སྒྲུངས།

*segítsük érettséghez a lényeket, tisztítsuk a világot tisztaföldre,*

སངས་རྒྱས་ཆོས་རྣམས་འགྲུབ་པའི་སྒྲིམ་ལས་རྫོགས།

*és teljesítsük be a buddhatulajdonságok elérésére irányuló kívánságokat.*

རྫོགས་སྒྲིམ་སྒྲུངས་གསུམ་མཐར་ཕྱིན་སངས་རྒྱས་ཤིག།

*E három – mások éretté tétele, a megtisztítás és a beteljesítés – megvalósításával érjük el a buddhaság állapotát!*

*A meditáció erejéből megjelenő képességekkel és különleges érzékelésekkel*

*segítsük érettséghez a lényeket, tisztítsuk a világot tisztaföldre,*

*és teljesítsük be a buddhatulajdonságok elérésére irányuló kívánságokat.*

*E három – mások éretté tétele, a megtisztítás és a beteljesítés – megvalósításával érjük el a buddhaság állapotát!*

Ahogy Karmapa a mű végéhez közeledik, azokra a kvalitásokra mutat rá, melyek huzamosabb gyakorlás után természetesen jelennek meg. Tanult buddhista körökben nem szokás a természetfeletti képességekről beszélni, ezekre úgy tekintenek, mint előkelő társaságban a pénzre. Van belőle, az ember mégsem beszél róla, a drága autóját viszont a személyzet parkolja le. A versszakból ugyanakkor jól látszik, hogy Karmapa mennyire gyakorlatias, és hogy mennyire életközeli a Nagy Pecsét. A legfontosabb számára a lények java. Nem érdekli az olyan erkölcsösség, amit kívülről szabnak meg, és arra használják, hogy másokat irányítsanak vele. Egyedül azt szeretné, hogy tanítványai fejlődjenek, így minden tudást megoszt, amit számukra hasznosnak tart. Kilencszáz évvel ezelőtt, Marpa és Milarepa sem volt szerény. Úgy tettek csodákat, ahogy a bűvész nyulat húz elő a cylinderéből. Manapság a materializmus hívei újra és újra elámulnak azon, milyen gyakoriak az időjárás-változások az olyan nagyszabású Gyémánt Út-eseményeken, mint a sztúpaavatások, a nagy tanítók – például Lopön Csecsu rinpocse – beavatásai, vagy a phovakurzusok (melyeken 1987 óta mintegy ötvenezer nyugati sajátította el, hogyan lehet tudatosan meghalni). Általában az ilyen összejövetelek elején és végén spontán módon szívérványok jelennek meg, erős széllelések vagy váratlan zivatarok tapasztalhatók. Látva, hogy ezek milyen szorosan kapcsolódnak az adott eseményekhez, az új, tudományos beállítottságú tanítványok közül sokan elgondolkoztak azon, hogy korábbi iskoláiktól visszakerik a tandíjat.

A szokatlan jelenségek birodalma valójában sokkal közelebb van, mint ahogy azt az emberek feltételezik akkor, amikor elmerülnek a stresszes mindennapokban. Akik egy egészséges tudatállapotból felismerik ezt, azok már eleve nagyon értelmesek és életükben sok az öröm és

az izgalom. Sokan azonban teljesen elzárkóznak e témától. Ők úgy érzik, hogy mindez túl homályos, babonás, irányíthatatlan és tele van esetlegesen kínos meglepetésekkel.

Mivel a tudat és a világ nyilvánvalóan hatással van egymásra, és lényegiségüket tekintve egyek, az ilyen jelenségekkel ajánlatos már a kezdeti szakaszban egyfajta laza viszonyt kialakítani. Egyre gyakrabban fogják „megráncigálni” a tudatunkat a fejlődésünk során, hasznos tehát megértenünk, hogy mivel jár a tudat materializmuson túli lehetőségei felé való nyitottság. E témát ritkán érintik, mindazonáltal izgalmas, és érdemes további magyarázatot fűzni hozzá.

Először is, kétféle csodát különböztethetünk meg attól függően, hogy a tudat abszolút megértéséből fakadnak-e vagy sem. Az első csoportba tartoznak a nagy megvalósítók és a buddhák megszabadító cselekedetei – ők már előző életeikben ráébredtek, hogy érzékszervi tudatosságuk feltételekhez kötött. Ebből bontakozik ki aztán az a felismerés, hogy a jelenségvilág csupán a lények közös karmikus gondolatmintáinak összesűrűsödése. Másképpen kifejezve: először sikerül felismernünk, hogy tapasztalataink mulandóak és változnak, akár csak az álmok, történjenek éjszaka vagy nappal<sup>12</sup>. Ezután jöhet a következő lépés, mikor az összesűrűsödött karmikus álmodat vizsgáljuk, ami az általunk érzékelt jelenlegi külső világ. Mivel folyamatosan változó feltételekből áll, ez sem valódi, ezért nem vagyunk kiszolgáltatva neki – dolgozhatunk rajta és megváltoztathatjuk.

Folytatva a megvilágosodáshoz kapcsolódó csodákkal, az e területen megmutatkozó képesség az előző életekben tett ígéretekből, a rengeteg meditációból és természetesen azon lények karmikus összesűrűsödéséből jelenik meg, akiknek segíteni szeretnénk. A szabadság állapotából bölcsen azokat a területeket választjuk ki a munkára, melyeket a legjobban ismerünk, és ahol karmikus kapcsolataink vannak. Az ilyen személyes szinten túli cselekedetek, melyek a világ javát szolgálják, Buddha békét adó, gazdagító, elkápráztató és erőteljesen védelmező energiamezőit fejezik ki, és amikor szükség van rájuk, vagy amikor csak rájuk gondolunk, megjelennek. Hatást gyakorolnak a külső világra, és tisztaföldeket jelenítenek meg. Az ilyenfajta csodák közül valószínűleg a legtöbbször azokról az esetekről szoktak beszámolni, amikor meggyőző és váratlan módon megmentik valakinek az életét. *Minden határon túl* című könyvemben, mely az élő buddhizmus nyugati elterjedéséről szól, számos olyan történetet olvashatunk, ahol kézzelfogható közelségbe került a nagy együttérzés ereje. Az önmaguktól keletkező nagy jelentőségű felismerések és a váratlan képességek ugyanebbe a kategóriába tartoznak. Ezek a tudat határtalan gazdagságának és önmegszabadító tulajdonságainak örömteli és szeretetteljes kifejeződései. A különböző buddhák és megvalósítók rezgéseiből nyilvánulnak meg, megvédik és megáldják a lényeket, amikor és ahol csak lehetséges. Akinek volt abban az örömben része, hogy találkozott egy buddha energiaformájával, tudja jól, hogy nincs ehhez fogható boldogság.

Az önmaguktól keletkező erők vagy a „külső” áldások ezen területe ott válhat aktívvá, ahol az emberek szokásokhoz kötődő tudata nem gátolja a pozitív energiák munkáját. Bár az áldás szó elég egyházasan hangzik, úgy tűnik, nincs jobb kifejezés erre a jelenségre. A tér nemcsak bölcsesség, hanem egyben öröm és szeretet is. Amikor csak mód van rá, lehetővé teszi, hogy kiteljesedjenek a lehetőségeink. Nem fekete lyuk – vagy ahol valami hiányzik –, hanem tartály, belőle fakad a megvilágosodott látásmód, a bölcsességek és a hasznos, előrelátó tettek. Tartalmaz, körbevesz és összeköt mindent és mindenkit. Ezért nem szükséges meghalni ahhoz, hogy egy tisztaföldre kerüljünk, vagy valahova máshova menni azért, hogy buddhával találkozhassunk – elegendő, ha megtisztítjuk a tudatunkat és megőrizzük a maximális tudatosságot. Nem más, mint ez a megvilágosodott tér fejeződik ki belső és külső

---

<sup>12</sup> Lásd a 23. versszakot

tökéletességgént, a jó tettek nyomán érzett örömként és hasznos csodákként a természetben és a mindennapi életben.

Annak, hogy oly sok nyugati buddhista képes fejlődni a Gyémánt Úton, több oka is van. Mindenekelőtt azok az átadások, melyek a hetvenes évek elején az országainkba érkeztek, igazi kincsek. Ezeket a megvalósításvonalak képviselői adták át, így általában tiszták és töretlenek voltak. Bár kevesen vannak tudatában e ténynek, Künzig Samarpa, a tibeti vonalak és átadások elismert szaktekintélye szerint a tibeti buddhizmus az elmúlt 950 évben nem a kolostorokban őrizte meg az erejét. A kolostorok életét ugyanis könnyen elárasztotta a politika, és gyakran közigazgatási székhelyek voltak. A barlangokban maradt fenn, ahol a megvalósítók szabadon éltek, az életet és a meditációt egyaránt maradéktalanul megőrizve. Emellett léteztek ellenőrző és öntisztító mechanizmusok is. Még akkor sem történt túl nagy baj, amikor egyes vonaltartók és más, kilométeres titulusgyűjteménnyel rendelkező rinpocsék kudarcot vallottak a hétköznapi gyakorlati szintjén – mert hittek, amikor kételkedniük kellett volna, nemrég pedig azoknak sikerült maguk mellé állítani őket, akik ezzel egyidejűleg országuk kultúrájának utolsó maradványait is elpusztították. Az emberek képesek voltak különválasztani a tanítókat a tőlük kapott kincsektől, és – a kapott beavatások erejével – továbbra is kitartottak. Amikor a nyugatiak lemondtak ezekről a tanítókról, az említett vagy egyéb, személyesebb hibák miatt, ezt általában idealista megfontolásból tették, kevés rosszindulattal. Mivel ez a folyamat senki számára nem volt káros, a létrehozott erőterek sem veszték el.

Amit a világban az Uri Gellerek és Ted Seriosok bemutatnak – és valószínűleg az is, amit Sai Baba mutat tanítványainak –, olyan csodák, melyek a második kategóriába tartoznak. Az ilyen „világi” történések azáltal jelennek meg, hogy tudatukat különösen erősen tudják összpontosítani, amivel a tér végtelen lehetőségeiből külső és belső eseményeket képesek előidézni. Ezeket a képességeket a már korábban említett *siné* vagy *samatha* meditáció hozza létre, mely szó szerint azt jelenti, hogy lenyugtatni és egy helyben tartani a tudatot<sup>13</sup>. Az, hogy az ilyen csodáknak van-e hasznuk vagy sem, a csodákat bemutató személyek és azok érettségétől függ, akik szemtanúi ezeknek.

Az önmagától megjelenő vagy a létrehozott csoda jó jel egészen addig, amíg sikerül elkerülnünk a büszkeséget. Akár a bizalom és hála állapotából teremtyük meg alapjukat, mellyel Buddha dolgozhat, akár egyhegyű összpontosítással célozzuk meg őket, az elmélyülés szintje, mely lehetővé teszi e csodákat, a legjobb alap a további meditációnk számára. Kevés értelme van azonban annak, hogy ilyen erős energiákat világi haszon elérésére fordítsunk. A fejlődést erőltetni, mielőtt az alapot megteremtettük volna, szintén ártalmas, és egyhegyűen összpontosítani azért, hogy elérjük az elmélyülés olyan erős állapotait, ahol a feltételekhez kötött világban kisebb célok érdekében befolyásolni tudjuk a karmát, igen nagy megterhelés a testnek. Egyeseknek a beleik vérezni kezdenek, míg mások órákig alig látnak egy ilyen ülés után. Ráadásul csak azok az eredmények igazán hasznosak és tartósak, melyeket tudatunk érettsége hoz magával és amelyek karmikus feltételekből adódnak. Bár ilyen történetek szép számmal vannak Tibetben, a második típusú csoda létrehozásának – mint mások meggyőzésére szolgáló eszköznek – korlátozott jelentősége van, az általa keltett izgalom pedig csak rövid ideig tart. E célra mindössze a meditációk elején található négy alapgondolatra van szükségünk!

A jelenségvilág manipulálása csak azokra gyakorol hatást, akik már egyébként is nyitottak a csodákra. A legtöbben – szellemi lustaságból – szívesebben kitanának azon meggyőződésük mellett, hogy a látszat ellenére az egész csak egy trükk. Mindent egybevetve valószínűleg

---

<sup>13</sup> Lásd a 16. versszakot

csak azoknak lehet ebből igazi hasznuk, akik készen állnak egy nagyobb ugrásra a fejlődésükben. Ezért nevezik az okozatiság befolyásolásának jeleit közönséges csodáknak, míg azokat a cselekedeteket, melyek a lények tudatát a szenvedésről a lényeg felé fordítják, különlegesnek. Az igazi megvalósítást mindenki érzi, és ez indítékainkban, valamint tudatunk teljes uralásában mutatkozik meg.

Jóllehet bármilyen hatékony módszerrel ajánlatos megpróbálkoznunk, hogy felrázzuk a lényeket abbéli merev elképzeléseikből, miszerint a világ szilárd, mégis a legvonzóbb példa a szemmel látható emberi fejlődés marad. Semmi más nem igazán meggyőző. A végső cél nélküli csodák bemutatása nem járul hozzá fejlődésünkhöz, az emberek élete pedig kétségkívül túl rövid ahhoz, hogy elpazaroljuk. A természetfeletti képességekre vagy jelekre való túlzott törekvés az éretlenség megnyilvánulása, és végső fokon gátolni fogja teljes lényé válásunkat. A buddhák nem támasztanak elvárásokat, és nem gyakorolnak nyomást, ehelyett azt tanácsolják, hogy erőfeszítés nélkül időzzünk egy hiteles és helyesen gyakorolt meditációban. A Gyémánt Úton ezekre a módszerekre egy láma vagy egyik csoportja által vezetett meditáció, másnéven *gom-lung* segítségével tehetünk szert, vagy hiteles átadással rendelkező lámától kapott beavatás (*vang*), engedély (*lung*) és útmutatás (*tri*) által.

Az újonnan érkezettek számára célszerű, ha időt szakítanak arra, hogy elbeszélgessenek az általuk látogatott központban a tapasztaltabb emberekkel, és tanuljanak az ott hozzáférhető könyvekből és videókból. A Gyémánt Úton és az ürességről szóló tanításokkal kapcsolatban azonban ügyelnünk kell arra, hogy ne keverjük az egyes hagyományok instrukcióit. Mindegyik vonal hasznos és nagyszerű mesterekkel rendelkezik, de a hagyományról hagyományra való ugrándozás kellemetlen zavarodottsághoz vezet, mivel a terminológia jelentős része, sőt, az üresség megértése is különbözik még a tibeti buddhizmus hagyományain belül is. A három régi, vörös sapkás hagyomány a tudat teljességét átélő meditálók látásmódját alkalmazza. Tibetiül ők a *sentong* kifejezést használják, ami azt jelenti, hogy „üresség és valami több”. Számukra a tudat tere nem választható el a tudatosságától és gyönyörétől. A megreformált vagy sárga sapkás hagyomány az objektív elemzésből fakadó megértésre alapoz, és a *rangtong* kifejezést használja, ami azt jelenti, hogy „lényegiségében minden üres” – ez más típusú gyakorlókat vonz. Az átadott gyakorlatoknak összhangban kell lenniük Buddha tanításaival, és értéküket a tanítvány jobb életminősége, valamint növekvő önállósága és érettsége által kell fokozatosan bizonyítaniuk.

Azok, akiknek új a meditáció, gyakran szükségtelenül gördítenek akadályokat maguk elé. Bárkinek, aki meg akarja valósítani Buddha tulajdonságait és képességeit, három nagy akadállyal kell szembenéznie, melyek egyike a bizalom hiánya. Kezdetben a tudat ébersége még nem biztosít megingathatatlan alapot minden számára. A fenteket csak onnan ismerjük, hogy tisztában vagyunk a lentekkel. Ahogy az élettapasztalat és a kibontakozó ésszerű hozzáállás következtében ezek a jójóállapotok egyre veszítenek drámaiságukból, sokan fel sem fogják, hogy milyen jó helyzetben vannak már most, és hogy egyértelműen az úton vannak. Az emiatt fellépő frusztrációs időszakok a legjobban úgy hidalhatók át, hogy bizalmat fejlesztünk ki vonalunk tanítóiban azzal, hogy életrajzukat olvasgatjuk, vagy nem törődve semmivel, egyszerűen folytatjuk a gyakorlást. A könnyedség felvillanásai és az, hogy általában véve egyre inkább képesek vagyunk visszatekinteni, nyilvánvalóvá fogják tenni, hogy mennyi felesleges tehertől szabadultunk már meg. Ezenkívül észlelhetjük a tudat időtlen örömfényének áttörését – mely mindent kétségkívül igazol – olyan pillanatokban, amikor nincsenek elvárásaink. A bizalom hiánya azonban nem az egyetlen akadály, melyet le kell győznünk.

Sokkal maradandóbb kárt okoz a fejlődésünkben a megkülönböztetésre való hajlandóság hiánya, és a buddhizmusban nincs szükség ilyen önként vállalt vakságra. Mivel minden lény



időtlen lényege a buddhatermészet, az, hogy kritikusak vagyunk, amikor a vallások embertelenek vagy vétkesek, csak közelebb hozza őket valami olyanhoz, ami pozitív és követőik életét hasznosan befolyásolja. Aki nem hajlandó különbséget tenni a különböző szellemi utak között, mert nem szeretne semmi vallásosat ártónak vagy rossznak bélyegezni, az a levegőben lóg – nincs se útja, se célja. Érthető mindazonáltal, hogy a Közel-Kelet egyik szerződésen alapuló vallása által meghatározott környezetben élő embereknek – akik megannyi vallási üldöztetés és háború terheit cipelik – továbbra sem lesznek világosak a definíciók. Ha valaki úgy gondolkodik, hogy kizárólag egy igazságnak kell vonatkoznia mindenre, és közben békés akar maradni, figyelmen kívül kell hagynia a vallási rendszerek közötti különbségeket. A Távol-Keleten azonban – ahonnan a buddhizmus ered – nem szoktak téríteni. Ehelyett mindenki megkönnyebbüléssel veszi tudomásul, hogy a különböző fejekre más és más szellemi kalap illik, és továbbra is képesek különbséget tenni azok között, ami nekik megfelelő és ami másoknak lehet jó. Ami engem illet, én az előadásaimon elhangzó és a könyveimben olvasható provokatív kijelentésekkel szűröm meg a Gyémánt Út-központok leendő látogatóit. Ezekkel sok időt takarítunk meg azoknak, akik eljönnek, és azoknak is, akik emiatt távol maradnak.

Akik nem ismerik a különféle vallások írásait és állításait, vagy egyszerűen nem képesek megérteni azt a valójában igen logikus megfigyelést, hogy a különböző lényeknek nem egyformák az elvárásaik és a képességeik, azok egy további megoldást is találhatnak. Azt állítják, hogy minden ugyanaz, vagy mindent valamiféle isten adott – a buddhizmus nyilvánvalóan mindkettőt tévesnek tartja. A puha, túlságosan átfogó irányzatok – mint amilyen a New Age mozgalom – melyekről gyakran feltételezik, hogy végső bölcsességet tartalmaznak, úgyszintén nem mutatnak rá semmi időtlenül abszolútra, hanem megmaradnak a legmagasabb fogalmi birodalmakban. Persze a gyakorlati tanácsok szintjén lehet, hogy segíthetnek a lényeken. A legfontosabb a térbe és annak tökéletes és korlátlan kvalitásaiba vetett bizalmunk – azaz a Nagy Pecsét látásmód. Néhányan azonban még csak fel sem jutnak a megvilágosodás felé vezető széles autópályára, hanem a felhajtónál építik fel a házukat. Auragyógyítókká, médiumokká, kristálytudorokká, piramisszakértőkké, angyalok szóvivőivé válnak, vagy a bhagvantanítványok által készített, *Öt tibeti* című könyvről tanítanak, mely szintiszta kitaláció. Kétségtelenül kellemes és talán hasznos is kvalitásainkat és e különféle szellemi területek legjobb részeit mások és magunk javára felhasználni, ám igazán sajnálatos, ha miattuk szem elől veszítjük az érthető módszerek és meggyőző célok tökéletes autópályáját. Vagy ha babonássá válunk, esetleg fejlődésünk egyenes irányán más rendszerekből vett, oda nem illő elemekkel változtatunk.

A harmadik nagy akadály az, ha azonosulunk az utunk során megjelenő számos képességgel és különleges tapasztalattal. Ez elnyeli az itt és most, a frissesség és energia nagy részét. Bár az ilyen eredmények kétségkívül vonzóak, ragaszkodni hozzájuk olyan, mintha minden kilométerkövet, ami mellett elhaladunk, magunkkal cipelnénk – ez komolyan akadályoz minket. Annak folytonos értékelése, hogy hol tartunk és hogy mire vagyunk már képesek, egyre bonyolultabb folyamattá válik, és elpusztítja az itt és mostban rejlő könnyedséget és lehetőségeket. A végén akkora karjaink lesznek, mint egy gorillának, és elakadunk az út szélén.

Van mindazonáltal egy út, amely áramló, egy út, mely egyre erősödő elégedettséghez vezet. Akinek megvan az ereje a nehéz szakaszok leküzdéséhez – bízva képességeiben és az átadásban –, aki állást mer foglalni, és hajlandó a dolgokat egy személyes szinten túli perspektívából szemlélni, egyre jobban és akadálytalanabban fogja kifejezni a tudat erejét, szeretetét és a tér lehetőségeit. Ekkor az összes kvalitás önmagától fog megjelenni, a megfelelő időben és helyen, az egészséges fejlődés fenntartható eredményeként.

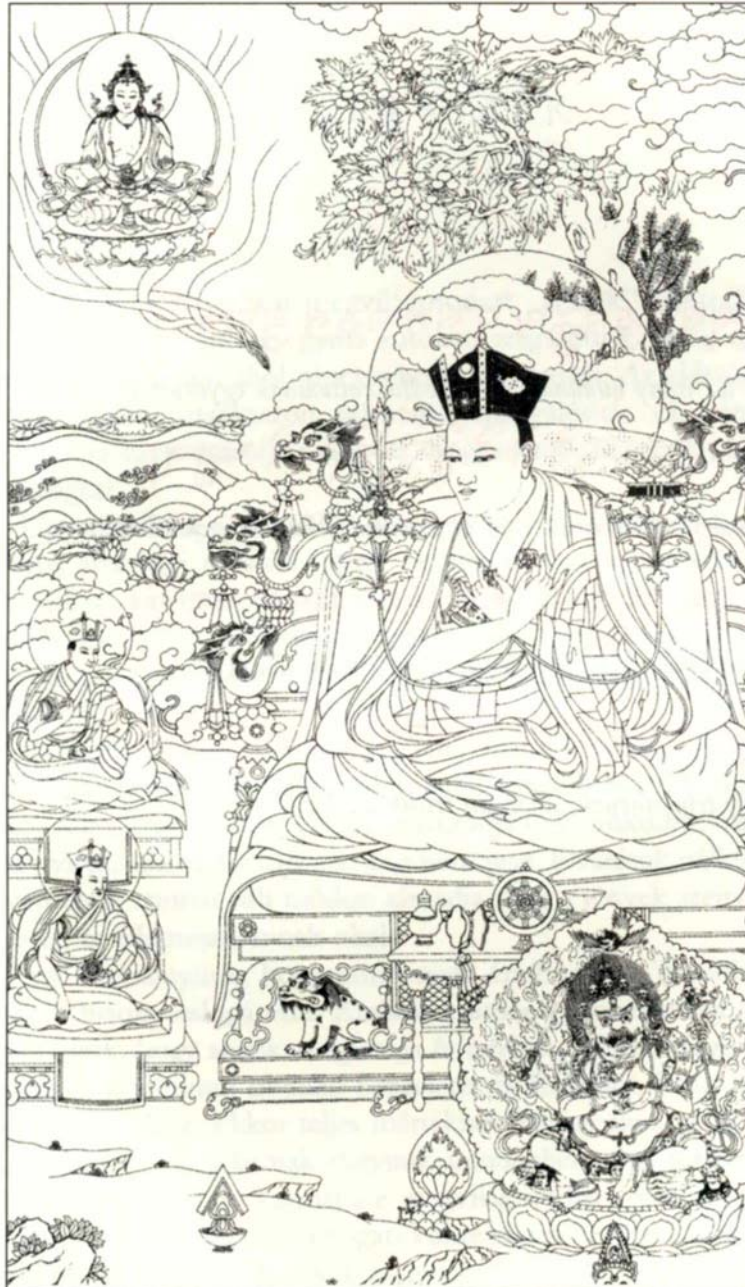
Karmapa itt megmutatja, hogy mihez kezdünk az elmélyülés során szerzett különleges képességekkel. Mások éretté tétele, a megtisztítás és a beteljesítés a bódhiszattvák aktivitásának három lényeges területe: minden ügyes eszközzel hozzásegítjük a lényeket a fejlődéshez – beleértve a fentebb említett csodákat, melyek hétszáz évvel ezelőtt bizonyára sokkal inkább lázba hozták őket, mint manapság. A látásmódjuk megtisztításán dolgozunk, egészen addig, amíg nem lesznek képesek a világot buddhaföldként tapasztalni. Ettől a ponttól kezdve saját fejlődésük fogja arra indítani őket, hogy mind hasznosabb módon váljanak a lények javára.

Gyakorlati szemszögből megközelítve, a tudatot egy házhoz hasonlíthatjuk, melyet építünk-szépítünk. Ez esetben a ház alapja az értelmes magatartás lesz, az együttérzés és a bölcsesség a teret adó falak, a Nagy Pecsét látásmódja és a Gyémánt Út módszerei pedig a hatalmas és díszes tető. Részben e megértés alapján dolgoznak világszerte a sikeres anyák és tanítók, hogy teljesen kibontakoztassák az emberekben rejlő lehetőségeket.

A „*tisztítsuk a világot tisztafölddé*” nem azt jelenti, hogy elültetünk néhány szép virágot mindenki örömére. Elsősorban arról van szó, hogy esélyt adunk az embereknek arra, hogy változtassanak az értékrendjükön és a tudatosságukon. Az öregség, a betegség, a halál és a veszteségek nem szűnnek meg, míg a test és a világ létezik, azonban figyelmünket áthelyezhetjük arról, ami mulandó, arra, ami belső és időtlen értékkel bír. Amikor a zavaros személyes nézetek tovatűnnek, megszabadító bölcsességek és a tapasztalat tiszta birodalmai jelennek meg helyettük. Ekkor minden – külső és belső – dolog tündöklő gazdagsággal, mint az időtlen tökéletes tudat kifejeződése mutatkozik meg.

A kívánságok tétele sok kritikus gondolkodású ember számára talán kissé ingoványos területnek tűnik, de buddhista szemszögből nézve nincs benne semmi függőséggel kapcsolatos vagy más módon ragacsos elem. Ha kívánságokat teszünk, a teret hasznos magokkal gazdagítjuk mindenki javára. Ezáltal olyan lehetőségek jelennek meg, melyek hosszú távon gyümölcsözőek lesznek. Mondanivalója kifejezéséhez Karmapa éppen ezért választotta ezt a formát. Bár olykor-olykor túlléphetjük a hitelkeretünket, hosszú távon csak arra tehetünk szert, amit jó benyomásaink felhalmozása által lehetővé tettünk.

Mind közül a legbölcsebb motiváció az, ha minden lény javára el szeretnénk érni a megvilágosodást. Aki e kívánságot a szívében tartja, fel fogja fedezni, hogy a különleges kvalitások és az intuitív bölcsesség maguktól megjelennek, amikor csak szükség van rájuk. Ilyen összefüggésben teljességgel helyénvalónak érezzük ezeket a spontán ajándékokat, és tökéletesen is hatnak, mivel az adott pillanat lehetőségteljeségéből jelennek meg, és megfelelnek annak. Minden olyan eset után, amikor a tudat félelemnélkülisége, ereje, szeretete és gazdagsága igazolást nyer, boldogan felejtünk el mindent és nagy szívvel, nyitott szemmel, a lehető legkisebb teherrel haladjunk tovább. Egy bizonyos szinten túl eltűnnek a részletekbe menő és énközpontú kívánságok. A körülmények túl gyakran változnak, különösen a szerelemben elég kellemetlen, ha korábbi legmélyebb kívánságaink tárgya akkor tűnik fel, amikor már boldogan mással vagyunk elfoglalva. Általában a legokosabb dolog, ha minden részletet a buddhákra hagyunk, és egyszerűen csak azt kívánjuk, hogy minden lény érje el a megvilágosodás legmagasabb szintű boldogságát. Mivel a menedék ismeri a múltat, a jelent és a jövőt, semmi sem üthet ki balul.



15. Karmapa, Katyab Dordzse (1871-1922)

## Huszonötödik versszak

ཐུགས་བརྒྱུད་ཀྱི་ལ་བ་བླ་མ་བཅས་བྱུགས་ཏེ་དང།

*A tíz irány buddháinak és bódhiszattváinak együttérzése,*

རྣམ་དཀར་དགེ་བའི་སྒྲིབ་ཡོད་པའི་མཐུས།

*továbbá minden hasznos és értelmes cselekedet ereje által*

དེ་ལྟར་བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

*a magunk és minden lény ezen tiszta kívánságai*

སྒྲིབ་ལམ་རྣམ་དགེ་བའི་བཞིན་འགྲུབ་ཁྱུང་ཅིག།

*úgy teljesüljenek, ahogyan tettük azokat!*

*A tíz irány buddháinak és bodhiszattváinak együttérzése,  
továbbá minden hasznos és értelmes cselekedet ereje által  
a magunk és minden lény ezen tiszta kívánságai  
úgy teljesüljenek, ahogyan tettük azokat!*

Az utolsó versszakkal megvilágosodott „áruink” átjutottak a vámon, és most egy gyors autóban száguldunk velük egy olyan autópályán, ahol nincs sebességkorlátozás. Az előttünk lévő szabad útszakaszon számtalan megvalósítás vár ránk. A kérdés ezek után már csak az, hogyan tegyük gazdagabbá a világot?

Ugyanazokkal a szavakkal, mint az első versszakban, Karmapa arra kéri olvasóit, hogy vegyenek részt a munkában. Az általa megosztott felismerések birtokában, és költőien megfogalmazott kívánságaitól fellelkesülve, hogy mások javát szolgáljuk, bizonyosan meg fogjuk találni a megfelelő eszközöket.

Az együttérzésen és a bölcsességen alapuló motiváció hétszáz évvel ezelőtt ugyanannyira megfelelőnek bizonyult, mint ma. Alapjában, a Nagy Pecsét látásmódja úgy működik, mint egy vírus, ami elpusztítja azt, ami nem igaz. Elvárások nélküli, személyes szinten túli módon támadja meg a lények szenvedését, és felemésztí annak okait.

Így a reményünk, hogy mindennek értelme van, rendíthetetlen bizonyossággá érik. Amikor minden pillanatban azt tapasztaljuk, hogy annak az igazsága és értelme, ami ténylegesen jelen van, felülmúl minden képzeletet és ábrándot, közel vagyunk a célhoz. Ekkor teljes mértékben kihasználjuk az *itt és most* erejét, és tudatosak vagyunk mindenben, ami történik. Remélhetőleg a 3. Karmapa e megvilágosodást célzó kívánságai, most már modern nyugati kontextusba helyezve, biztosítják a kezdeti szikrát sokak megvalósításához.

Innentől fogva csak az számít, hogy tápláljuk az elültetett bölcsességmagokat azért, hogy elmélyítsük a Nagy Pecsét látásmódját, és egyre hosszabban legyünk képesek megtartani azt. Ha ezt rövid, ám gyakori Gyémánt Út-meditációkkal valósítjuk meg – melyek között nem veszítjük el a jó érzéseinket – akkor nem csupán egy idejétmúlt tibeti álmodtunk új életre. Manapság a helyes szemléletmódunk minden egyes élethelyzetet a tanítónkká változtathat, és – ha érettek vagyunk – a tudat még a számtalan figyelemelterelő inger közepette is fejlődhet.

Az új évezred kezdetén a nyugati kultúra különböző országaiban világszerte több mint négyszáz<sup>14</sup> karma kagyü Gyémánt Út-központ várja a világiakat és a megvalósítókat. Az ottaniak igaz barátok lesznek, és kitűnő társaink az utunkon. A Nagy Pecsét alapját, útját és célját itt egyre mélyebb szinteken ismerik fel azok az önálló emberek, akik a saját életükben ezeket kritikusan leellenőrizték, és működőképesnek találták. Alapvető látásmódjuk egyszerű: amíg nem váltunk buddhává, legalább próbáljunk meg úgy viselkedni.

Egész bizonyosan van egy Gyémánt Út-csoport abban a városban, vagy annak közelében, ahol éltek – adjátok át nekik az üdvözetem!

*Lama Ole.*

Láma Ole



Bebizonyosodott: a tér öröm!

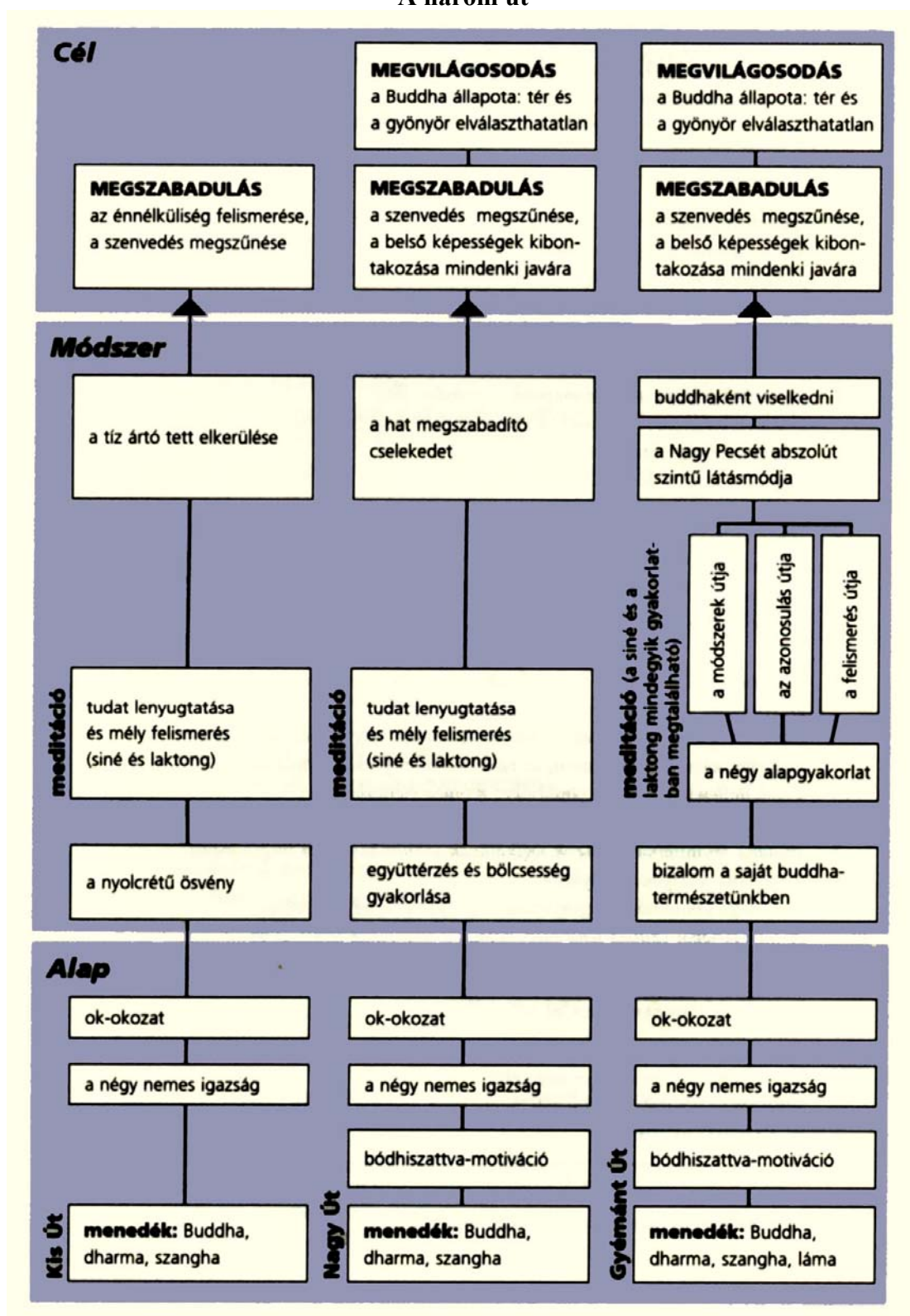
---

<sup>14</sup> A könyv magyar fordításának kiadásakor már több mint 500 Gyémánt Út-központ várja az érdeklődőket világszerte.



# Függelék

## A három út



### 3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse: Mahámudra-kívánságima

- (1) *Lámák és jidamerőterek buddhái,  
három idő és tíz irány buddhái és bódhiszattvái,  
gondoljatok ránk szeretettel!  
Adjátok áldásokat, hogy kívánságaink  
úgy teljesüljenek, ahogyan tettük azokat!*
- (2) *A jótettek folyója, mely a magunk és minden lény  
tisztá szándékainak és cselekedeteinek hófödte hegyéből ered,  
a három képzet sarától mentesen  
torkolljon a négy buddhaállapot óceánjába!*
- (3) *Amíg ez meg nem valósul,  
a jelen és jövőbeli életeinkben  
még csak ne is halljunk gonoszságról és szenvedésről,  
hanem legyen részünk tengernyi jóságban és boldogságban!*
- (4) *Kivételes szabadságra és kedvező körülményekre szert téve,  
bizalommal, szorgalommal és éleslátással átítatva,  
támaszkodjunk egy szellemi tanítóra, és kapjuk meg lényegi útmutatásait,  
melyeket kövessünk pontosan, és valósítsunk meg akadálytalanul.  
Gyakorolhassuk a tiszta tanításokat minden életünkben!*
- (5) *Buddha tanításainak és azok logikájának tanulmányozása megszabadít a megértés  
hiányának fátylától.  
A lényegi útmutatások átgondolása eloszlatja a kételyek sötétjét.  
A meditációból születő fény megvilágítja a jelenségek természetét – azt, ahogy a dolgok  
vannak.  
Erősödjön e három bölcsesség világossága!*
- (6) *Az alap lényege a kettős igazság, mely mentes az eternalizmus és a nihilizmus szélsőséges  
nézetétől;  
a kiváló út a kettős felhalmozás, mely mentes a téves felruházás és a tagadás végletétől;  
ily módon megvalósítjuk a gyümölcsöt, a kettős hasznót, mely mentes a feltételekhez kötött  
lét és a tétlen nyugalom szélsőségétől.  
Bárcsak találkoznánk e hibátlan tanításokkal!*
- (7) *A megtisztulás alapja a tudat maga, a világosság és az üresség egysége.  
A megtisztulás módszere a Nagy Pecsét, a gyémántszerű gyakorlat.  
Amitől megtisztulunk, azok a tűnékeny illuzórikus tisztátalanságok.  
Bárcsak megvalósítanánk a megtisztulás gyümölcsét, a tökéletesen tiszta  
igazságállapotot!*
- (8) *Az alappal kapcsolatos téves elképzeléseink elvágása bizonyosságot eredményez a  
látásmódban.  
E látásmód rendíthetetlen megtartása a meditáció lényege.  
A kiváló cselekvés a meditáció lényegének gyakorlatba ültetése.  
Leljünk bizonyosságra a látásmódban, a meditációban és a cselekvésben!*
- (9) *Minden jelenség a tudat kivetítése.  
A tudat nem „egy” tudat, lényegiségét tekintve üres.  
Üres, így akadálytalanul minden megjelenhet benne.  
Mélyreható megfigyeléssel vágjuk el az alappal kapcsolatos téves elképzeléseinket!*



- (10) *A tudat önkifejeződését, mely önmagában soha sem létezett, tévesen tárgynak tekintjük, eredendő tudatosságát – a nemtudás folytán – tévesen ennek véljük. E dualitáshoz való kötődés miatt vándorlunk a feltételekhez kötött világban. Vágjuk el az illúzió gyökerét, a nemtudást!*
- (11) *Nem létező, mivel még a buddhák sem látják. Nem nemlétező, mivel mindennek az alapja ez – a feltételekhez kötött lét és a szenvedésen túli állapoté egyaránt. Ez nem ellentmondás, hanem az egység középútja. Ismerjük fel a tudat lényegiségét, mely mentes a szélsőségektől!*
- (12) *Nem igazolhatjuk azzal, hogy „ez az”, nem is cáfolhatjuk azzal, hogy „ez nem az” – a fogalmakon túllépő igazságtermészet nem összetett. Leljük bizonyosságra az abszolút, valódi jelentésben!*
- (13) *Amíg ezt nem ismerjük fel, a feltételekhez kötött lét óceánjában sodródunk, ha felismerjük, az maga a buddhaság – ekkor nincs többé „ez az” vagy „ez nem az”. Táruljon fel előttünk az igazságtermészet, mindennek az alapja!*
- (14) *A megjelenés tudat, mint ahogy az üresség is. A tökéletes felismerés tudat, az elhomályosultság szintén. Ami keletkezik, az tudat, a megszűnés szintűgy az. Bárcsak eloszlanának a tudattal kapcsolatos kételyeink!*
- (15) *Az erőltetett és intellektuális meditáció szennyeződésétől mentesen, anélkül hogy a hétköznapi törekvések szelei elragadnának, tanuljunk meg a tudat mesterkéletlen, természetes állapotában nyugodni. Váljunk gyakorlottá abban, hogy fenntartsuk a tudat természetében való időzést!*
- (16) *A durva és a finom gondolatok hullámai önmaguktól lenyugszanak, és a rendíthetetlen tudat vize békéssé válik. Álmodástól, tompaságtól és nyugtalanságtól nem szennyezve, legyen háborítatlan a nyugodt időzés óceánja!*
- (17) *Ha újra és újra megvizsgáljuk a nem látható tudatot, akkor nem látható lényegiségét tisztán és pontosan felismerjük annak, ami. Ez a tudat létezésével vagy nemlétezésével kapcsolatos minden kételyünket eloszlatja. Bárcsak elhomályosulástól mentes lényegisége felismerné önmagát!*
- (18) *A jelenségeket figyelve, nem találjuk őket – a tudatot látjuk. A tudatot keresve nem lelünk rá, hiszen lényegét tekintve üres. Mindkettőt megvizsgálva, a dualitáshoz való kötődésünk önmagától szertefoszlik. Ismerjük fel a tisztafényt, a tudat természetét!*
- (19) *Mentes az elképzelésektől, ez a Nagy Pecsét állapota (mahámudra). Mentese a szélsőségektől, ez a Nagy Középút (mahámadjamaka). Mindent magába foglal, ezért Nagy Teljességnek (maháati) is nevezik. Leljük bizonyosságra abban, hogy egyet megértve, mindegyik lényegét megvalósítjuk!*
- (20) *Kötődéstől mentes, szüntelen gyönyör; tulajdonságok megragadása nélküli, elhomályosulatlan világosság; intellektuson túllépő, spontán fogalomnélküliség – váljanak eme erőfeszítés nélküli tapasztalatok folytonossá!*

- (21) *A „jó” tapasztalatokhoz való kötődés önmagától szertefoszlik.  
A „rossz” gondolatok illúziója megtisztul a tudat terében.  
Az egyszerű tudatosság állapotában nincs mit feladni vagy magunkévá tenni, nincs elkerülni vagy elérni való.  
Ismerjük fel a jelenségek igazságtermészetét, mely mentes a korlátozó elképzelésektől!*
- (22) *A lények természetüknél fogva mindig is buddhák voltak.  
Nem ismervén fel ezt, a feltételekhez kötött lét vég nélküli körforgásában vándorolnak.  
A lények határtalan szenvedése  
ébresszen bennünk elsőprő erejű együttérzést!*
- (23) *Amikor ez az elsőprő erejű együttérzés akadálytalanul megnyilvánul,  
a szeretet kifejeződésekor ürességtermészete meztelenül előragyog.  
Az együttérzés és az üresség egysége a legnagyobb, hibátlan út –  
soha ne térjünk le róla, hanem gyakoroljuk éjjel-nappal!*
- (24) *A meditáció erejéből megjelenő képességekkel és különleges érzékelésekkel  
segítsük érettséghez a lényeket, tisztítsuk a világot tisztafölddé,  
és teljesítsük be a buddhatulajdonságok elérésére irányuló kívánságokat.  
E három – mások éretté tétele, a megtisztítás és a beteljesítés – megvalósításával érjük el  
a buddhaság állapotát!*
- (25) *A tíz irány buddháinak és bódhiszattváinak együttérzése,  
továbbá minden hasznos és értelmes cselekedet ereje által  
a magunk és minden lény ezen tiszta kívánságai  
úgy teljesüljenek, ahogyan tettük azokat!*

## I. HAGYOMÁNYOS ÁTTEKINTÉS

### Előkészítés

1. versszak A hódolat kifejezése, tiszteletadás

### Általános érdemfelajánlás

2. versszak Az érdemek általános felajánlása a megvilágosodásért

### Kívánságok

3. versszak Általános kívánság a támaszért az úton  
4. versszak Konkrét kívánság a támaszért az úton  
5. versszak Kívánság a bölcsesség kifejlesztésére az úton  
6. versszak Kívánság a hibátlan útért  
7. versszak Amit meg kell érteni a gyakorlás során  
8. versszak Annak összefoglalása, amit gyakorolnunk kell  
9. versszak A téves elképzelések elvágása  
10. versszak Minden érzékelt dolog tudat  
11. versszak A tudat nem függetlenül létező  
12. versszak A létezés és a nem létezés korlátainak elhagyása  
13. versszak Nincs ellentmondás az üresség és a függő keletkezés között  
14. versszak Ahogy a megkülönböztető bölcsesség megszünteti a téves felruházást  
15. versszak Hogyan szerezzünk bizonyosságot a meditáció által, és hogyan tartsuk ezt fenn  
16. versszak A nyugodt időzés (*tib. siné, szkr. samatha*) magyarázata  
17. versszak A felismerés (*tib. laktong, szkr. vipasjana*) magyarázata  
18. versszak Laktong, a tudat természete  
19. versszak A siné és a laktong elválaszthatatlan  
20. versszak A gyakorlás következtében megjelenő meditációs tapasztalatok  
21. versszak A gyakorlás eredményeként keletkező megvalósítás  
22. versszak Mi az együttérzés  
23. versszak Az együttérzés és az üresség elválaszthatatlansága  
24. versszak Kívánság azért, hogy elérjük az út tökéletes gyümölcsét

### Befejezés

25. versszak Óhaj az összes pozitív kívánság beteljesüléséért

## II. ÁTTEKINTÉS

### A. Előkészítés

1. versszak

### B. A szöveg fő része: 2-24. versszak

2. versszak: Általános felajánlás

#### 3-24. versszak *Kívánságok*

- 3-4. versszak Kívánság támaszért az úton  
5. versszak Kívánság a bölcsesség kifejlesztésére az úton  
6. versszak Kívánság a hibátlan útért  
7-23. versszak *Kívánság az út helyes gyakorlásáért*  
7. versszak Amit meg kell érteni  
8. versszak Annak összefoglalása, amit gyakorolnunk kell

#### 9-14. versszak *Látásmód*

- 15-23. versszak Meditáció  
24. versszak Az út végén jelentkező eredmény

### C. A lezáró 25. versszak

### III. ÁTTEKINTÉS

#### A. Előkészítés

1. versszak A hódolat kifejezése, tiszteletadás

#### B. A szöveg fő része

2. versszak Az érdemek általános felajánlása a megvilágosodásért
3. versszak Általános kívánság a támaszért az úton
4. versszak Konkrét kívánság a támaszért az úton
5. versszak Kívánság a bölcsesség kifejlesztésére az úton: a bölcsesség, ami a tanulásból, az átgondolásból és a meditációból jön létre
6. versszak Kívánság a hibátlan útért, mely:  
mentes az eternalizmus és a nihilizmus (létezés és nem létezés) szélsőséges nézetétől;  
mentes a téves felruházás és a tagadás végletétől;  
mentes a feltételekhez kötött lét és a tétlen nyugalom szélsőségétől.
- 7-23. versszak *Kívánság az út helyes gyakorlásáért*
7. versszak Az út helyes gyakorlásához szükséges tudnivalók összefoglalása:  
mi a tisztulás alapja;  
mi a tisztulás módszere;  
mi tisztul meg, és mi az eredménye a tisztulásnak.

#### A gyakorlandó meditáció

8. versszak Annak összefoglalása, hogy mit kell gyakorolnunk:  
a kételyek átvágása a látásmód által (9-14. versszak);  
bizonyosságra lelni a meditáció által (15-23. versszak)
9. versszak A téves szemléletmód elvágása
10. versszak Minden érzékelt dolog tudat
11. versszak A tudat nem függetlenül létező
12. versszak A létezés és a nem létezés korlátainak elhagyása
13. versszak Nincs ellentmondás az üresség és a függő keletkezés között
14. versszak Ahogy a megkülönböztető bölcsesség megszünteti a dolgok téves felruházását azzal, ami nincs ott, illetve annak tagadását, ami ott van
15. versszak Röviden arról, hogyan szerezzünk bizonyosságot meditáció által, és hogyan tartsuk ezt fenn
16. versszak A nyugodt időzés (*tib. siné, szkr. samatha*) magyarázata
17. versszak A felismerés (*tib. laktong, szkr. vipasjana*) magyarázata
18. versszak Laktong, a tudat természete
19. versszak A siné és a laktong elválaszthatatlan
20. versszak A gyakorlás következtében megjelenő meditációs tapasztalatok:  
a nagy gyönyör, a világosság és a nem fogalmiság
21. versszak A gyakorlás eredményeként keletkező megvalósítás
22. versszak Mi az együttérzés
23. versszak Az együttérzés és az üresség elválaszthatatlansága

#### Kívánság az út végén jelentkező eredményért

24. versszak Az út tökéletes gyümölcse

#### C. A lezáró 25. versszak

25. versszak Óhaj az összes pozitív kívánság beteljesüléséért

## Fogalommagyarázat

**ÁLDÁS** A tibeti szövegek szerint a tudati érettség átadásának igen erőteljes eszköze. Azért lehetséges, mert a *tér* mindenhol azonos az örömmel, és mindenkiben ott rejlik a *buddhatermészet*. A *Gyémánt Úton* a tanító – a tanítvány lelkesedésén és nyitottságán keresztül – betekintést adhat a *tudat* természetébe, ily módon megmutatva a mindenkiben benne rejlő lehetőségeket, képességeket, mély bizalmat ébresztve ezzel a tanítvány saját lényegében.

**ANYATANTRA** A felülmúlhatatlan (szkr. maháanuttara) tantraosztály körébe tartozó gyakorlatok. Jellemzően a vágytípusú *Gyémánt Út*-gyakorlókhoz szól, akik örömet akarnak érezni. A *felépítő szakasz* rövidebb, míg a *beteljesítő szakasz* hangsúlyosabb.

**APATANTRA** A felülmúlhatatlan (szkr. maháanuttara) tantarosztály körébe tartozó gyakorlatok. Jellemzően a haragtípusú, büszke Gyémánt Út-gyakorlókhoz szól, akik nem akarják becsapva érezni magukat. A *felépítő szakasz* hangsúlyos, míg a *beteljesítő szakasz* rövid.

**ARHAT** (szó szerint: „aki legyőzte az ellenséget”, az ellenség az énképzetet jelenti) Egy arhat megvalósította a *Kis Út* célkitűzését. Felismerte, hogy nem létezik „én”, és ezzel megszabadult a feltételekhez kötött lét szenvedésétől.

**ÁTÉRZŐ ÖRÖM** A *négy mérhetetlenből* a harmadik. Mások hasznos tettei miatt érzett öröm, és egyben az a kívánság, hogy mások tartós boldogságot tapasztaljanak.

**AZONOSSÁGOT LÁTTATÓ BÖLCSESSÉG** Megmutatja minden dolog feltételekhez kötöttségét, azt, hogy semmi sem rendelkezik önálló természettel, ily módon azonos. Az öt *buddhabölcesség* egyike, melyet a Gyémánt család sárga buddhája, Ratnaszambhava képvisel (l. *buddhacsaládok*). A büszkeség átalakításával jön létre.

**BARDO** (szó szerint: köztesállapot) Minden egy köztes- vagy átmeneti állapot. Általában a *Gyémánt Úton* jellemzően hat bardóról esik szó: az élet, az álom, a *meditáció*, a haldoklás, a *tisztafény* és a testet öltés köztesállapotáról. Nyugaton a bardó szó alatt legtöbbször csupán a halál és a következő újraszületés közötti időszakot értik.

**BEAVATÁS** vagy felhatalmazás (tib. vang, szkr. abhiséka) A gyakorlót – általában egy szertartáson keresztül – bevezetik egy *buddhaaspektus* erőmezejébe, ezzel mintegy engedélyt adva a rajta való meditációra. A beavatások áldásként is adhatók (ezek az ún. engedélybeavatások), de az olyan felhatalmazások mellé, melyek ténylegesen lehetővé teszik a gyakorlat végzését, általában ígérek is párosulnak. Így *kötélék* jön létre a *lámával*, és a *megvilágosodáshoz* vezető úton lévő akadályok megtisztulnak. A felhatalmazás mellett a *Gyémánt Út*-gyakorlat végzéséhez szükséges még az olvasás útján történő átadás (tib. lung) és a szóbeli magyarázatok (tib. tri). A gomlung közvetlen útjáról a *meditáció* címszó alatt olvashatunk részletesebb leírást. A *kagyü* vonalban a legnagyobb jelentősége a tanítón végzett meditációnak (szkr. *gurujóga*) van, ahol minden buddhaaspektust a tanítótól elválaszthatatlannak tapasztalunk.

**BETELJESÍTŐ SZAKASZ** (szkr. szampannakrama, tib. dzogrim) A *Gyémánt Út*-meditációk két alapvető szakaszának egyike. Két fajtája van: a „jellemzők nélküli”, melynél felolvasztjuk a *felépítő szakasz* során elképzelt formákat, majd az *üresség* tapasztalatában időzünk, valamint a „jellemzőkkel bíró”, amikor a testben lakozó energiákon és energiacsatornákon meditálunk.

Gyakorlatilag a *tudat* természetén való közvetlen *meditáció*, amelynek az a célja, hogy felismerésre (szkr. vipasjana, tib. *laktong*) tegyünk szert.

**BÓDHISZATTVA** (tib. dzsangcsubszempa) Olyan személy, aki minden lény javára el szeretné érni a *megvilágosodást*. Ez a hozzáállás a *Nagy Út* buddhizmus eszméjének felel meg, amelynek koronaékköve a *Gyémánt Út*. Bódhiszattvának tekinthető az, aki megértette az *ürességet* és *együttérzést* fejlesztett ki, ugyanakkor használják ezt a kifejezést azokra is, akik *bódhiszattvaígéretet* tettek.

**BÓDHISZATTVAÍGÉRET** Ígéret arra, hogy minden lény javára megvalósítjuk a *megvilágosodást*, és kitartóan dolgozunk mindaddig, amíg minden lény el nem éri ezt az állapotot. Egy *bódhiszattva* jelenlétében tesszük le, és a napi *meditációs* gyakorlás során elismételjük, hogy megerősítsük ezt a hozzáállást.

**BÖLCSESSÉGVÉDELMEZŐ** Megvilágosodott *védelmezők*.

**BUDDHA** (tib. szangye) A megvilágosodott tudatállapotot jelöli. A „szang” azt jelenti, hogy teljesen megtisztult (minden fátyoltól, ami elhomályosítja a tudat világosságát), a „gye” pedig azt, hogy tökéletesen kibontakozott (minden tökéletes tulajdonság és képesség). Ez utóbbi alatt a félelemnélküliséget, a végtelen örömet, a határtalan *együttérzést*, a bölcsességet és a minden lény javát szolgáló aktivitást értjük. A mi időnk buddhája, Sákjamuni, az ebben a világkorszakban megjelenő ezer történelmi buddhából a negyedik. Minden történelmi buddha magas szintű kultúra újabb időszakát nyitja meg, melyben a *dharma* ismertté válik.

**BUDDHAAKTIVITÁSOK** Bátor, együttérző, spontán tettek, melyekkel a *buddhák* a megfelelő időben, a megfelelő helyen, a megfelelő dolgot teszik. Négyféle buddhaaktivitást különböztetünk meg: a békét adót, a gazdagítót, az elkápráztatót és az erőteljesen védelmezőt.

**BUDDHABÖLCSESSÉGEK** Az öt buddhabölcsesség a *zavaró érzelmek* valódi lényegisége. A harag átalakításával létrejön a *tükörszerű bölcsesség*, a büszkeség *azonosságot láttató bölcsességgé* válik, a ragaszkodásból a *megkülönböztető bölcsesség*, a féltékenységből *mindent beteljesítő bölcsesség*, végül a zavarodottságból *mindent átható bölcsesség* lesz.

**BUDDHACSALÁDOK** Az összes *buddhaaspektus* az öt buddhacsalád valamelyikébe sorolható, melyek együttesen fejezik ki a teljes megvalósítást. Nyersanyaguk az öt *zavaró érzelem*, melyeket a *meditáció* segítségével az öt *buddhabölcsességgé* alakítunk át.

**BUDDHAASPEKTUSOK** (tib. jidam) A *Három Gyökér* egyikét alkotják. A megvilágosodott tudat tulajdonságai számos fény- és energiaformában nyilvánulnak meg. Azáltal, hogy a *meditációban* és a mindennapi életben azonosulunk velük, felszínre hozzák a mindenkiben benne rejlő *buddhatermészetet*. Úgy kell tekinteni rájuk, mint akik elválaszthatatlanok saját lámánktól. Ahhoz, hogy meditálhassunk rajtuk, szükségünk van *beavatásra* egy átadással rendelkező *lámától*.

**BUDDHATERMÉSZET** A *tudat* természete, a *megvilágosodás* lehetősége, a mindenkiben ott rejlő számtalan tökéletes tulajdonság és képesség.

**CSAKCSEN** I. Nagy Pecsét

**DÁKA** (tib. pávó, szó szerint: hős) A *Gyémánt Úton* e névvel illetik a férfi *bódhiszattvákat*. A *dákiní* férfi megfelelője.

**DÁKINÍ** (tib. kandro) Női *buddha*. A tibeti buddhizmusban használt fogalom a megvilágosodás ösvényét járó női útítársra és a magas szinten megvalósított nőkre, akiket Tibetben égi táncosoknak (kandro) neveznek. Lelkesítenek, és a férfit cselekvésre ösztönzik. A dákinik gyakran mint a legmagasabb szintű tanítások átadói illetve őrzői jelennek meg.

**DHARMA** (tib. csö) A buddhista tanítások, a buddhista *menedék* része. Különböző módokon tagolják: gyakran *Kis Útra*, *Nagy Útra* és *Gyémánt Útra*, azaz a tanítások három szintjére, melyeket *Buddha* a különböző beállítottságú tanítványainak adott.

**DHARMAKÁJA** 1. *igazságállapot*

**DZOGCSEN** 1. *Nagy Teljesség*

**DZOGRIM** 1. *beteljesítő szakasz*

**EGYHEGYŰSÉG** A *Nagy Pecsét* négy szintjéből az első. Tudatunk képessé válik zavartalanul egy helyben maradni addig, ameddig szeretnénk.

**EGYÍZŰSÉG** A *Nagy Pecsét* négy szintjéből a harmadik. A tudatosság belső fénye olyan erővel és tisztasággal ragyog keresztül minden tapasztalaton, hogy többé már nem lehet elveszíteni. Míg az első két szinten megértjük, milyen a tudat, itt a külső jelenségeken és az érzékeléseken van a hangsúly (melyek nem választhatók el a *tudattól*).

**EGYÜTTÉRZÉS** A *négy mérhetetlenből* a második. Az a kívánság, hogy minden lény legyen mentes a szenvedéstől és a szenvedés okától.

**ELVONULÁS** (népszerű angol nevén: retreat) Napokig, hetekig vagy évekig tartó *meditáció* egy csendes, félreeső helyen, ahol az élet történései nem vonják el a figyelmet. Akkor a leghatékonyabb, ha van világos cél és előre megadott napirend, továbbá ha egy tanító felügyelete mellett végzik. Létezik nyitott és zárt elvonulás, egyedüli, páros vagy csoportos elvonulás. Az elvonulások elmélyítik a meditáció tapasztalatát. (lásd még: *hároméves elvonulás*)

**ERŐTÉR** 1. *mandala*

**FÁTYOL** Zavaros elképzelések és élmények, melyek a világ tapasztalatát torzítva közvetítik a tudatnak. Alapjuk a *nemtudás*, közvetlenül a *zavaró érzelmekből*, valamint a téves elképzelésekből fakadnak.

**FEKETE KORONA** A *Karmapák* különleges ismertetőjele. Karmapa a koronát megvalósítása elismeréseként *dákiniktől* kapta, akik azt saját bölcsességhajukból fonták. Ezzel Karmapát a buddhaaktivitás urává koronázták. Ez az erőter mindig ott van a feje fölött, a megvalósítás magas szintjén lévő lények számára láthatóan. A Fekete Korona-szertartások során Karmapa ennek másolatát használja. A Koronának már csupán a látványa a megszabadulás magjait ülteti el bennünk. A Fekete Korona megpillantása vagy a rajta végzett meditáció hatására nyitottság keletkezik, ami lehetővé teszi, hogy tudatunk legmélyebb szintjei megtisztuljanak, és felismerjük annak természetét.

**FELÉPÍTŐ SZAKASZ** (szkr. utpattikrama, tib. tyerim) A *Gyémánt Út*-meditációk azon szakasza, amikor arra törekszünk, hogy a minket körülvevő világot és magunkat tisztának tapasztaljuk. Úgy meditálunk, hogy a formákat *buddhaaspektusként*, a hangokat *mantrákként*, a gondolatokat pedig bölcsességgként érzékeljük. Mindez a *tudat* pozitív hajlamait erősíti és egyben meghozza a *siné* tapasztalatát.

**FORMAÁLLAPOTOK** (szkr. rupakája) Az *örömállapot* és a *kisugárzásállapot*. Az *igazságállapotból* fakadnak, és mások javát szolgálják.

**FORMANÉLKÜLI ÚT** Azon meditációk összessége a buddhizmusban, melyek során jellemzően nem használunk támaszként formákat (például buddhaaspektusokat).

**GAMPOPA** (1079-1153) *Milarépa* fő tanítványa és az első *Karmapa*, Düssum Tyenpa tanítója. *Buddha* megjósolta, hogy Gampopa a *dharmát* egész Tibetben el fogja terjeszteni. A *kadampa* iskola tanításaiból emelt ki részeket a *kagyü meditációk* elejére és végére. Egyik fő filozófiai művéről, a „Megszabadulás ékkövééről” azt mondta, hogy azt olvasni olyan, mintha vele magával találkoznánk. Ebben a könyvben ismerteti a *Nagy Út* látásmódját és útját, valamint kiváló bevezetőt ad a buddhizmus alapjaiba. Ő indította el a *kagyü* átadás szerzetesi ágát.



**GELUG** (az erényes hagyomány vagy – fő kolostoruk neve után – Ganden hagyomány) A sárga sapkás hagyományvonal, mely a tibeti buddhizmus *négy fő hagyományából* a legújabb keletű. E hagyomány alapját Congkapa a XIV. században fektette le. A gelugok különösen nagy hangsúlyt fektetnek a tanítások tanulmányozására és a kolostori hagyományra. Bár rendelkeznek különböző *tantrikus* átadásokkal is, általában a *Nagy Úthoz* és nem a *Gyémánt Úthoz* sorolják magukat.

**GURU RINPOCSE** A Lótuszszerű (szkr. Padmaszambhava, tib. Pema Dzsungne). A *nyingma* hagyományvonal alapítója, aki a VIII. században érkezett Tibetbe, hogy a *Gyémánt Út*-tanításokat megismertesse és terjessze az országban. A jövő generációi számára számos szellemi kincset (tib. *terma*) rejtett el. Személye meghatározó a tibeti buddhizmusban, a *ka-gyü* és a *szakják* is nagy tisztelettel vannak iránta.

**GURUJÓGA** (tib. lamé naldzsor) A tanítón (*láma*) mint minden *buddha* lényegiségén való *meditáció*. Ennek során – ugyanúgy, ahogy a *beavatások* alatt is – a test, a beszéd és a tudat *áldásában* részesülünk, és a *négy buddhaállapot* felébred.

**GYÉMÁNT ÚT** (szkr. vadzsrajána, tib. dordzsetegpa) *Buddha* tanításainak legmagasabb szintje, mely felöleli a testet, a beszédet és a *tudatot*. Kiindulási alapja a *megvilágosodott hozzáállás* felkeltése, mélyreható és gyors módszerekkel a célt – a teljes megvilágosodást – teszi az úttá. Csak azzal az eltökéltséggel gyakorolható, hogy mindent tiszta szinten lássunk (1. *tiszta látásmód*). Szinonimái: *tantrajána*, *mantrajána*.

**GYÖNYÖR** A buddhizmusban különbséget teszünk a feltételekhez kötött és a feltételekhez nem kötött öröm között. Az előbbi külső, összetett, azaz mulandó feltételekből jön létre. A feltételekhez nem kötött öröm a tudat természetének felismeréséből fakad, és túlmutat az öröm és nem öröm kettősségén. Amennyiben ezt ténylegesen felismertük, a külső feltételektől függetlenül változatlan marad. Mindig friss, a közönséges öröm és szenvedés nincs rá hatással. (1. *tér*)

**HÁBORÍTATLANSÁG** A négy mérhetetlenből a negyedik. A háborítatlanság azt jelenti, hogy mentesek vagyunk a ragaszkodástól és az ellenszenvtől.

**HÁROM DRÁGAKŐ** (szkr. triratna, tib. köncsok szum) *Buddha*, *dharma* és *szangha*. Világszerte minden buddhista bennük vesz *menedéket*.

**HÁROM GYÖKÉR** *Láma*, *jidam* és *védelmező*. A *Három Drágakövön* túl ezek képezik a *Gyémánt Út* *menedékeit*, lehetővé téve a gyors *megvilágosodást*. Az *áldás* (*láma*), a megvalósítások (*jidam*) és a védelem és aktivitás (*védelmező*) gyökerei vagy forrásai.

**HÁROMÉVES ELVONULÁS** Hagyományosan számos *láma* így kapja meg *meditációs* képzését a tibeti buddhizmusban. Három évig, három hónapig és három napig tart, egynemű csoportokban végzik. Általában az *alapgyakorlatokból*, külső, belső és titkos *jidamgyakorlatokból* (1. *buddhaaspektusok*), valamint *Nárópa hat tanításából* áll.

**HÍNAJÁNA** 1. *Kis Út*

**IGAZSÁGÁLLAPOT** (szkr. dharmakája, tib. csöku, szó szerint: a jelenségek teste) A *négy buddhaállapot* egyike. Az igazságállapot maga az időtlen *megvilágosodás*, a *tudat ürességtermészete*. A két *formaállapot*, az *öröm*- és a *kisugárzásállapot* alapja. Minden formán, tulajdonságon és korláton túl a *buddhák* abszolút szintű lényegisége. Az igazságállapot felismerése a saját javunkra válik, félelemnélküliséggel ajándékozva meg bennünket, míg a két formaállapot mások javát szolgálja.

**JIDAM** A *Három Gyökér* egyike, megvilágosodott tulajdonságok, az ún. megvalósítások forrása (1. *buddhaaspektusok*).

## **JIDAMMEDITÁCIÓ** 1. *buddhaaspektusok*

### **JÓGI** 1. *megvalósító*

**KADAMPA** Az indiai mesterig, Atisáig visszavezethető iskola, mely a *megvilágosodott hozzáállásról* és a *menedékről* szóló tanításokat hangsúlyozza. Mint önálló vonal, ma már nem létezik.

**KAGYÜ** A tibeti buddhizmus négy fő hagyományának egyike. Egyaránt magába foglalja a régi (tib. nyingma) és az új (tib. szarma) tanításokat. Mivel kifejezetten a gyakorlásra helyezi a hangsúlyt, ezért a „szóbeli átadás” iskolájának nevezik. Marpa, a fordító 1050 körül hozta Tibetbe. A kagyü vonal ereje a tanító-tanítvány közti szoros kapcsolatban rejlik. Marpa fő tanítványa Milarépa – Tibet nagy jógija – volt, akit Gampopa követett. Gampopa után négy fő és nyolc kisebb kagyü vonal alakult ki. Mára a nagyobbak mind a karma kagyü vonalba olvadtak, melynek Karmapa a szellemi vezetője. A kisebbek közül a drukpa és a drikung kagyünek Bhutánban és Ladakhban van népes követőtábor.

### **KANDRO** 1. *dákiní*

**KANGYUR** *Buddha* közvetlen tanításainak gyűjteménye, kiadástól függően 100, 103, 106 vagy 108 kötetes. (1. *Tengyur*)

**KARMA** (tib. lé, szó szerint: tett) Az ok-okozat törvénye, mely szerint a világot a tudatunkban tárolt benyomásoknak megfelelően tapasztaljuk – ezeket a benyomásokat a test, a beszéd és a *tudat* cselekedetei által mi magunk hozzuk létre. Ez azt jelenti, hogy itt és most alakítjuk a jövőnket a saját cselekedeteinkkel.

### **KARMA KAGYÜ** 1. *kagyü*

**KARMAPA** (szó szerint: a buddhaaktivitás ura) Tibet első tudatosan újrászületett *lámája*, a XII. század óta a *karma kagyü* vonal szellemi vezetője. Karmapa megtestesíti minden *buddha* aktivitását, eljövételét már a történelmi buddha, Sákjamuni és *Guru Rinpoche* is megjósolta. A legtöbb Karmapa a halála előtt megfogalmaz egy levelet, melyben leírja a következő újrászületése pontos helyét és körülményeit. Eddig 16 inkarnációja volt, a jelenlegi a 17.

1. Düssum Tyenpa 1110-1193
2. Karma Paksi 1204-1283
3. Rangdzsung Dordzse 1284-1339
4. Rölpe Dordzse 1340-1383
5. Desin Segpa 1384-1415
6. Tongva Dönden 1416-1453
7. Csödrag Gyamco 1454-1506
8. Mityö Dordzse 1507-1554
9. Vangcsuk Dordzse 1556-1603
10. Csöjing Dordzse 1604-1674
11. Jese Dordzse 1676-1702
12. Csangcsub Dordzse 1703-1732
13. Düdül Dordzse 1733-1797
14. Tegcsog Dordzse 1798-1868

15. Katyab Dordzse 1871-1922

16. Rangdzsung Rigpe Dordzse 1924-1981

17. Trinli Tájé Dordzse 1983-

**KÁLACSAKRA** (szó szerint: időkerék v. időciklusok) Komplex *Gyémánt Út*-tanítás, mely összefüggő rendszer keretében tálalja a kozmológiát, a történelmet, a pszichológiát és a szellemi gyakorlást.

**KIS ÚT** (tib. tekmen, szkr. hínájána; ma: théraváda) Ma théravádának hívjuk, mely annyit jelent, hogy a „Rend öregjeinek tanítása”. A hallgatók (szkr. srávakák) és az önmegvalósító buddhák (szkr. pratyékabuddhák) útja. Ők saját *megszabadulásukat* tűzték ki célul.

**KISUGÁRZÁSÁLLAPOT** (tib. tulku, szkr. nirmánakája) A *négy buddhaállapot* egyike. A tudat azon képességét fejezi ki, hogy a térből akadálytalanul megjelenjen. A legmagasabb szintű nirmánakája a történelmi *Buddha* volt, aki egy „tökéletes tulku”. A tulkuknak más típusai is vannak: ilyen a „szakértő tulku” vagy „jó cselekedetekből adódó tulku”, aki például gyógyítóként, művészként vagy tudósként tevékenykedik mások javára, és a „született tulku”, aki azért, hogy a lényeken segítsen, például állatként is megszülethet. Vannak olyan tulkuk, akik tisztán emlékeznek korábbi életekre, és olyanok is, akik alig.

Azért jelennek meg, hogy a lények számára hozzáférést biztosíthassanak saját *buddhatermészetükhöz*. Szó szerint a tulku illúziótestet jelent: nem a testünk vagyunk, hanem van egy testünk, amelyet eszközként használunk mások javára.

**KÖTELÉK** (szkr. szamaja, tib. damcig) A gyors szellemi fejlődés alapja a *Gyémánt Út* buddhizmusban. Ha a gyakorló töretlenül megtartja a *lámához*, a *buddhaformákhoz* és az azokhoz fűződő kapcsolatát, akikkel együtt *beavatásokat* és tanításokat kapott, gyorsan kifejleszti a magában rejlő képességeket.

**KÜNZIG SAMARPA** A *kagyü* hagyomány második legfontosabb tudatosan újrászülető tanítója. A Samar név jelentése: a Vörös Korona viselője. A 3. *Karmapa* egy rubinvörös koronát ajándékozott Samarpának a kettejük közötti szoros kapcsolat elismeréseként. A Samarpák biztosítják a kagyü vonal töretlenségét a Karmapa-inkarnációk közötti időkben, és általában ők felelősek a következő Karmapa felkutatásáért és beiktatásáért.

**LAKTONG** (szkr. vipasjana) A mély felismerés *meditáció*, mely a stabil *siné* tapasztalatra épít. A meditáció e típusát mind a *szútra*, mind a *tantra* útján módszerként alkalmazzák. Azt gyakoroljuk, hogy pillanatról pillanatra fenntartsuk a felismerést, hogy a tapasztaló tudat és a tapasztalt tárgy nincs elválasztva, mentes a kettősségtől. Elemző és közvetlen megközelítése is létezik.

**LÁMA** (szó szerint: legmagasabb elv) Buddhista tanító, a *Három Gyökér* egyike. A *Gyémánt Úton* elengedhetetlen, nélküle ugyanis nincs hozzáférés a legmélyebb tanításokhoz. A *gurujóga* által – ami nem más, mint a rajta végzett *meditáció* – részesülünk az *áldásában*. Az áldás hatására pillanatokra megtapasztaljuk a *tudat* igaz természetét. A tanító a *négy buddhaállapotot* tükrözi a tanítványának.

**LAMDRE** (szó szerint: Út és gyümölcse) A *szakja* hagyomány legfontosabb tanítása, mely egyaránt magába foglal *szútra*- és *Gyémánt Út*-tanításokat. Az eredeti lamdre-tanítások Virupa *mahásziddhától* erednek.

**LÉNYEGI ÁLLAPOT** A *négy buddhaállapot* egyike. Az *igazságállapot*, az *örömállapot* és a *kisugárzásállapot* egysége.

**LÉTKERÉK** (szkr. bhávacakra) A *szamszára* hat létbirodalmának – istenek, félistenek, emberek, állatok, éhes szellemek, pokollakók – szimbolikus, képi megjelenítése.

**LOPÖN CSECSU RINPOCSE** *Kagyü* mester, Láma Ole Nydahl első tanítója. Csecsu rinpocse 1918-ban született Bhutánban. Láma Ole és felesége, Hannah meghívásának eleget téve, 1987-ben látogatott először Nyugatra, ahol az elkövetkező években számtalan *beavatást* adott és több *sztúpát* építtetett. 2003-ban, 85 évesen halt meg.

**LUNG A Gyémánt Út**-szövegek szóbeli átadása azok felolvasásán keresztül. Pusztán a szöveg meghallgatása átadja belső jelentésüket. Lásd még: *beavatás*

**MAHÁATI** l. *Nagy Teljesség*

**MAHÁJÁNA** l. *Nagy Út*

**MAHÁMADHJAMAKA** l. *Nagy Középút*

**MAHÁMUDRA** l. *Nagy Pecsét*

**MAHÁSZIDDHA** (tib. drubcsen, szó szerint: nagy megvalósító) India nagy tantrikus mesterei, akik arról voltak nevezetesek, hogy a *tantra* és a *Nagy Pecsét* erőteljes eszközeivel egy életen belül elérték a *megvilágosodást*. Különböző társadalmi rétegekből származtak, és a *tudat* természetét gyakran teljesen hétköznapi életkörülmények között valósították meg. Spirituális erejükkel képesek voltak változásokat előidézni a jelenségek világában, és ezzel a tanítványokat a tanítások hatékonyságáról meggyőzni. Közülük a *kagyü* vonalban *Szarahának*, *Tilópának*, *Nárópának* és *Maitripának* van rendkívüli jelentősége.

**MAITRIPA** (1007-1088) Maitripa *Nárópa* tanítványa, később *Marpa* egyik fő tanítója volt. Csodákat mutatott be, egy *mahásziddha* életét élte. Legfőbb tevékenysége a *karma kagyü* iskola *Nagy Pecsét* tanításainak átadása volt. Számos, a mindennapokban is gyakorolható *meditáció* Maitripától ered – így például a felismerés útján használt meditációk.

**MANDALA** (tib. tyilkor, szó szerint: középpont és ami körülveszi) Több jelentése van:

- Egy *buddha* erőtere, mely a tér végtelen számú lehetőségéből keletkezik, vagy ennek képi ábrázolása. Tágabb értelemben egy személy vagy csoport erőtere.
- Elképzelt, tökéletes világegyetem, amelyet a mandalafelajánlások, a négy *alapgyakorlat* harmadik részének végzése során a buddháknak ajándékozunk.

**MANTRA** (tib. ngag) Egy *buddhaaspektus* természetes rezgése. Aktivizálja a buddhaaspektus *erőterét*. A legtöbb *Gyémánt Út*-meditáció szerves része a mantraszakasz.

**MARPA** (1012-1097) A nagy fordító. Háromszor utazott Indiába, ahol 16 évet töltött tanítói mellett. Ő volt az, akinek sikerült a buddhizmust újra megerősítenie Tibetben. Fő tanítói *Nárópa* és *Maitripa* voltak, akiktől megkapta *Nárópa* hat tanítását és a *Nagy Pecsétről* szóló tanításokat. A *kagyü* hagyomány első tibeti vonaltartója, *Milarépa* tanítója. A *kagyü* vonal világi és *megvalósító* (jógi) átadásait gyakran nevezik Marpa-kagyünek, míg a szerzetesek és az apácák *Gampopa* későbbi útját követik.

**MEDITÁCIÓ** A meditáció tibeti megfelelője a „gom”, ami azt jelenti, hogy „hozzászokni”, arra a folyamatra utalva ezzel, melynek során a tudat azt gyakorolja, hogyan szabaduljon meg fátylaitól. A meditációban olyan módszereket használunk, amelyek a korábban fogalmi szinten megértett új ismeretekből saját tapasztalatot eredményeznek.

A meditáció lényegében erőfeszítés nélküli időzés abban, ami van. A buddhista tanítások egyes szintjein különböző módszereket tanítanak, melyeket azonban össze lehet foglalni a *siné* és *laktong* elnevezések alatt. A *Gyémánt Úton* a legfontosabb módszerek a *megvilágosodással* való eggyé válás, azonosulás, a megvilágosodott *erőterek mantrák* általi felébresztése, a hála és a *tiszta látásmód* fenntartása. Ahogy korábban Tibetben a

megvalósítók barlangjaiban, úgy napjainkban Nyugaton a vezetett meditáció (tib. gomlung) által válik a Gyémánt Út számtalan eszköze hozzáférhetővé a meditálók sokasága számára.

**MEGKÜLÖNBÖZTETŐ BÖLCSESSÉG** Zavar nélkül láttatja a dolgokat önmagukban és egy teljesség részeként is. Az öt *bölcsesség* egyike, melyet a Lótusz család vörös buddhája, Amitábha képvisel (l. *buddhacsaládok*). A ragaszkodás átalakítása által jön létre.

**MEGSZABADÍTÓ** (szkr. Tára, tib. Drölma) Női *buddhaaspektus*. Legjellemzőbb megjelenési formája a Zöld Tára, aki megvéd a különféle veszélyektől és beteljesíti kívánságainkat. A cselekvő *együttérzés* női megtestesülése.

**MEGSZABADÍTÓ CSELEKEDETEK** (szkr. páramita) A *bódhiszattva* tettei, melyek megszabadulást hoznak. Leggyakrabban a következő hatot említik: nagylelkűség, értelmes életvitel, türelem, örömteli erőfeszítés, *meditáció* és megszabadító bölcsesség.

**MEGSZABADULÁS** A körforgásszerű létezésből (szkr. *szamszára*) való kilépés. Egy olyan tudatállapot, melyben megszűnt minden szenvedés, annak okával együtt. Az én tévképzetének feloldásával jön létre. Ezen a szinten nincsenek többé *zavaró érzelmek*. *Megvilágosodásról* csak akkor beszélünk, amikor már a valósággal kapcsolatos utolsó merev elképzelésünket is elhagytuk.

**MEGVALÓSÍTÓ** (férfi/nő szkr. jógijóginí, tib. náldzsorpa/náldzsorma) Olyan buddhista gyakorló, akinek egyedüli célja – a külső biztonságtól vagy a társadalmi szokásoktól függetlenül – a *tudat* természetének mielőbbi felismerése. Ázsiában a buddhisták szerzetesek, világiak vagy jógik voltak. Ma Nyugaton, a magas színvonalú képzésnek köszönhetően a világiak és a megvalósítók élet- és látásmódja egyre inkább egybeolvad.

#### MEGVILÁGOSODÁS I. *Buddha*

**MEGVILÁGOSODOTT HOZZÁÁLLÁS** (szkr. bódhicsitta) A *Nagy Út* és a *Gyémánt Út* alapja. Az a kívánság, hogy minden lény javára elérjük a *megvilágosodást*. A megvilágosodott hozzáállás relatív aspektusa e kívánságból, és abból áll, hogy a hat *megszabadító cselekedetet* gyakorolva minden lény javára tökéletesítjük magunkat. A megvilágosodott hozzáállásnak abszolút aspektusa az *üresség* és az *együttérzés* elválaszthatatlanságának felismerése. Ez gondolatokon túli, spontán és erőfeszítés nélküli aktivitást eredményez. Az alanyt, a tárgyat és a cselekvést egymástól elválaszthatatlannak tapasztaljuk. Ez a *bódhiszattvák* hozzáállása.

**MENEDÉK** (tib. tyabdrö) Olyan értékek, melyekben bízhatunk. Menedéket veszünk a *Három Drágakőben*: a *Buddha* állapotában mint célban; a *dharmában* – a tanításokban – mint az ehhez vezető útból; és a *szanghában* – a gyakorlókban – mint barátainkban az úton. A *Gyémánt Út* gyakorlásához további menedék is szükséges, mégpedig a *Három Gyökérben*: a *lámában*, a *buddhaaspektusban* és a *védelmesben*. Ők az *áldás*, a *megvalósítások* és a védelem forrásai az úton.

**MÉLYLÉGBÉSZÉS** Olyan Gyémánt Út-gyakorlatok, ahol a légzéstechnikán keresztül hatást gyakorlunk testünk belső energiarendszerére, és ezen keresztül a tudatunkra.

**MILARÉPA** (1040-1123) *Marpa* legfőbb tanítványa és *Gampopa* tanítója. A tibeti *megvalósítók* közül a legismertebb, mindegyik tibeti vonal nagyra becsüli. Miután anyja kérésére családjának harmincöt ellenségén bosszút állt és megölte őket, olyan utat keresett, melynek segítségével a felhalmozott rossz *karmát* megtisztíthatja. Találkozott *Marpával*, és a belé vetett rendíthetetlen bizalomnak, valamint azon elszántságának köszönhetően, hogy még a legnehezebb körülmények között is folytatassa a *meditációt*, egy életen belül megvalósította a legmagasabb szintű felismerést.

**MINDENT ÁTHATÓ BÖLCSESSÉG** A jelenségek igaz természetének bölcsessége. Az öt *buddhabölcsesség* egyike, melyet a Buddha család fehér buddhája, Vairócsana képvisel (l. *buddhacsaládok*). A *nemtudás* átalakításával jön létre.

**MINDENT BETELJESÍTŐ BÖLCSESSÉG** A jelenségvilágban mutatja meg a fejlődést. Az öt *buddhabölcsesség* egyike, melyet a Karma család zöld buddhája, Amóghasziddhi képvisel (l. *buddhacsaládok*). A féltékenység átalakítása által jön létre.

**MULANDÓSÁG** Minden, ami feltételekből áll össze, mulandó. Külső és belső világunk feltételekből létrejött jelenségei megjelennek, fennmaradnak egy ideig, aztán eltűnnek. Egyedül a *tudat* természete eredendően változatlan.

**NAGY KÖZÉPÚT** (szkr. mahámadhjamaka, tib. umacsenpo) A *Nagy Út* filozófiai látásmódja, mely minden szélsőséges nézetet, mint például azt a feltevést, hogy a dolgok valóságosak, illetve azt az elképzelést, hogy nem léteznek, meghalad.

**NAGY PECSÉT** (tib. csakcsen, csakgya csenpo, szkr. mahámudra) *Buddha* ígérete arra, hogy ez a legmagasabb szintű tanítása. A fogalom maga azt sugallja, hogy az abszolút természet pecsétje minden ott van. Főleg a *kagyü* iskolában tanítják, és a *tudat* közvetlen megtapasztalásához vezet. A Nagy Pecsét magában foglalja az alapot, az utat és a célt. A *buddhatermészetben* bízva a tapasztaló, a tapasztalat és a tapasztalás elválaszthatatlanságában időzünk, ami által a tudat felismeri önmagát.

**NAGY TELJESSÉG** (tib. dzogcsen, dzogpa csenpo, szkr. maháati) A „régí” vagy *nyingma* hagyomány legmagasabb szintű tanítása. Lényegisége és célkitűzése megfelel a *kagyü* átadás *Nagy Pecsétjének* (szkr. mahámudra), az alkalmazott módszerek és az út azonban eltérő.

**NAGY ÚT** (tib. tegcsen, szkr. mahájána) Nevezik Szútra Útnak is. Ezen az ösvényen arra törekszünk, hogy minden lény javára elérjük a *megvilágosodást*. A Szútra Útján tanulás, kérdések feltevése és *meditáció* segítségével hosszú idő alatt mélyítik el az *együttérzést* és a bölcsességet, ami aztán elvezet a végső célhoz.

**NÁRÓPA** (956-1040) *Tilopa* tanítványa és *Marpa* tanítója, indiai *mahásziddha*. A Nálanda Egyetemnek – India egyik nagy buddhista egyetemének – tudósa volt. Nyolcévnyi egyetemi munkásság után lemondott erről az életmódról, és vándorló *jógiként* kereste igazi tanítóját. Fontos *tantrikus* tanítások – *Nárópa hat tanítása* (tib. náró csö druk) – első írásos összefoglalójának a szerzője.

**NÁRÓPA HAT TANÍTÁSA** A *kagyü* vonal hatékony módszerei, melyek célja, hogy felismerjük a *tudat* természetét annak energiaaspektusán keresztül. A következőket foglalja magában: belső hő (tib. tumo), tisztafény (tib. özel), álom (tib. milam), illúziótest (tib. gyülü), köztesállapot (tib. *bardo*) és a tudatosság átvitele (tib. *phova*).

**NEM MEDITÁCIÓ** A *Nagy Pecsét* négy szintjéből az utolsó. Minden szokás és elképzelés szertefoszlik, nincs mit tovább gyakorolni, nincs mit elérni. Spontán cselekszünk mindenben, ami megjelenik.

**NEM MESTERKÉLTSG** A *Nagy Pecsét* négy szintjéből a második. Ezen a szinten bepillantást nyerünk a *tudat* természetébe, és abbahagyjuk játszmáinkat.

**NEMTUDÁS** (szkr. marigpa) A tudat nem látja önmagát, nincs közvetlenül tudatában saját természetének. Ez a körforgásszerű létezés (szkr. *szamszára*) oka.

**NÉGY ALAPGONDOLAT** Négy tény, ami a *dharma* gyakorlására motiválnak bennünket:

- Jelen életünk értékes lehetősége: olyan tanításokkal találkozhatunk, melyek elvezetnek bennünket a *megszabaduláshoz* és a *megvilágosodáshoz*.

- *A mulandóság*: mivel minden feltételekből jött létre, ezért állandóan változik, itt és most minden lehetőséget meg kell ragadnunk a *tudat* megismerésére.
- *Karma*, ok-okozat: mi magunk alakítjuk saját életünket.
- A feltételekhez kötött lét hátulütői: a megvilágosodás az egyedüli tartós, valódi öröm.

**NÉGY ALAPGYAKORLAT** (tib. csakcsen ngöndro, előkészítő a Nagy Pecsétre) Gyakorlatsorozat, mely négy általános (*négy alapgondolat*) és négy különleges gyakorlatból áll. A négy különleges gyakorlat – a menedékvétel és a megvilágosodott hozzáállás felkeltése leborulásokkal, a szenvedést hozó benyomások megtisztítása a Gyémánt Tudat-meditáció által, a jó benyomások felhalmozása mandalafelajánlásokkal, és a gurujóga, azaz a tanítón való meditáció – eltávolítja jövőbeli szenvedésünk okait, és egyre növekvő örömmel ajándékozik meg minket azáltal, hogy mérhetetlen sok jó benyomást ültet el a tudatalattinkban.

**NÉGY BUDDHAÁLLAPOT** (szkr. trikája) Az *igazságállapot* (szkr. dharmakája) minden jelenség végső, „üres” természetének felismerése. Félelemnélküliséggel jár. Az *örömállapot* (szkr. szambhógakája) a feltételekhez nem kötött öröm megtapasztalása. A *kisugárzásállapot* (szkr. nirmánakája) a feltételekhez nem kötött *együttérzés* tapasztalatát jelenti. A *lényegi állapot* (szkr. szvabhávikakája), melyet gyakran negyedik állapotként említnek, nem egy további állapotot jelent, hanem a három megvilágosodásállapot egységét. A megvilágosodás három állapotát gomlungokon (a tanító által vezetett meditációkon) és *beavatásokon* keresztül adják át. (lásd még a 39. oldalon lévő táblázatot)

**NÉGY FŐ HAGYOMÁNY** (vagy a tibeti buddhizmus négy fő hagyománya) A *kagyü* (szóbeli átadás), a *nyingma* (régí hagyomány), a *szakja* (Szürke Föld – egy Tibetben található földrajzi hely) és a *gelug* (erényes hagyomány).

**NÉGY MÉRHETETLEN** Négy kívánság fejezi ki: Legyen minden lény boldog és rendelkezzen a boldogság okával! Legyen mentes a szenvedéstől és a szenvedés okától! Legyen részük a valódi boldogságban, mely mentes a szenvedéstől! Időzhessenek a teljes *háborítatlanság* állapotában, mely mentes a kötődéstől és az ellenérzéstől!

A szeretet azt jelenti, hogy azt kívánjuk másoknak, legyenek boldogok. Az együttérzésnél azt kívánjuk, hogy ne szenvedjenek. Az átérző öröm esetében örömmel töltenek mások pozitív tettei, és egyben azt kívánjuk, hogy legyen részük tartós boldogságban. A háborítatlanság azt jelenti, hogy mentesek vagyunk a kötődéstől és az ellenszenvtől.

**NÉGY NEMES IGAZSÁG** *Buddha* négy alapvető megállapítása, mely keretet ad az összes tanításának: van szenvedés, a szenvedésnek van oka, a szenvedésnek van vége, van út a szenvedés megszüntetéséhez.

**NIRMÁNAKÁJA** I. *kisugárzásállapot*

**NIRVÁNA** A szenvedésen túli állapot, a körforgásszerű létezésben (szkr. *szamszára*) való újraszületés kényszerének megszűnése. A *Kis Út* esetében egy szenvedés nélküli, ám passzív állapotra utal, míg a *Nagy Út* a teljes megvilágosodást jelenti – egy *buddha* állapotát.

**NYINGMA** A tibeti buddhizmus *négy fő hagyományából* a legkorábbi, azaz a Régi Hagyomány. Az indiai mester, *Guru Rinpoce* alapította a VIII. században. Megkülönböztetjük a Kama-hagyományt, ami a *Buddháig* töretlenül visszavezethető átadási vonal, és a *terma* hagyományt, mely a különleges, rejtett szellemi kincsek hagyománya. A buddhizmussal szemben ellenségesen fellépő Langdarma király ugyan sokat ártott a nyingma átadásnak, azonban a tertönök (kincsfeltárók) által újra fellelt termák biztosították, hogy *Guru Rinpoce* tanításai a mai napig fennmaradjanak. A *kagyü* és a nyingma iskola között rendkívül szoros kapcsolat van, számos átadásuk közös.



**NYOLCRÉTŰ ÖSVÉNY** Azon irányelvek összefoglalása, melyek a *megszabaduláshoz* vezetnek, és amelyeket főleg a *Kis Úton* alkalmaznak. Nyolc támpontot ad, melyek a bölcsesség kifejlesztésére, az ésszerű cselekvésre és a saját tudatunkkal való munkára vonatkoznak.

**OK-OKOZAT** l. *karma*

**ÖRÖMÁLLAPOT** (tib. longku, szkr. szambhógakája) A *négy buddhaállapot* egyike. A *tudat világosságának* megvilágosodott kifejeződése, annak szabad játéka. A legmagasabb öröm tapasztalata, amit akkor élünk át, amikor a tudat a félelemnélküliség szintjéről felismeri saját lehetőségeinek gazdagságát. A sokféle *buddhaspektusként* és azok *erőmezőiként* nyilvánul meg az *igazságállapotból*. Ezen aspektusokkal a magas szintű *bódhiszattvák* találkozhatnak, és *áldást*, támogatást, valamint közvetlen felismerést kaphatnak tőlük. (l. *tulku*)

**ÖRÖMTELI TISZTAFÖLD** (tib. Devacsén, szkr. Szukhavatí) A vörös színű Határtalan Fény Buddhájának (szkr. Amitábha, tib. Öpame) *tisztaföldje*. A Határtalan Fény Buddhája által tett erős kívánságok és a *phova* különleges módszere folytán könnyű elérni. Mivel a tudatosság ezen szintjén az én tévképzete megszűnt, a *megvilágosodás* elérése csak idő kérdése.

**PHOVA** A tudatos halál gyakorlata, amivel a majdan bekövetkező halálunkra készülünk fel. A sikeres gyakorlás eredménye az, hogy kevesebb félelmet tapasztalunk, és halálunkkor az *Örömteli tisztaföldre* kerülünk.

**SAMATHA** l. *siné*

**SINÉ** (szkr. samatha) A *tudat* lenyugtatása, nyugodt időzés. Egy tényleges, elképzelt vagy elvont tárgyon való *meditáció*. Azt gyakoroljuk, hogy egyhegyűen és szétszórtság nélkül időzzünk abban, ami van. A *siné* a *szútra* és a *tantra* útján is alapként szolgál ahhoz, hogy a *tudat* felismerje igaz természetét.

**SZAKJA** A tibeti buddhizmus *négy fő hagyományának* egyike, a XI. században Kön Köncsok Gyelpo alapította. Egyaránt hangsúlyt helyez a tanulásra és a *meditáció* gyakorlására.

**SZAKJA PANDITA** (1182-1251) A *szakja* hagyomány egyik legfontosabb vonaltartója, kora – a XIII. századi Tibet – egyik legismertebb mestere. Már kisgyermekként folyékonyan beszélt szanszkritul, 25 évesen a szakják vezetője, később a mongol császár tanítója lett.

**SZAMBÓGHAKÁJA** l. *örömállapot*

**SZAMSZÁRA** (tib. khorva) Körforgásszerű létezés, az újraszületések kezdet- és végnélküli folyamata; a *nemtudás*, a dualisztikus érzékelés, a *karma* és a *zavaró érzelmek* jellemezte hétköznapi lények állapota.

**SZANGHA** (tib. gendün) A buddhista gyakorlók közössége. A buddhista *menedék* részeként megvalósított barátainkat jelenti az úton.

**SZERETET** A *négy mérhetetlenből* az első. Az a kívánság, hogy mások boldogok legyenek, és rendelkezzenek a boldogság okával.

**SZTÚPA** (tib. csörten) Egy olyan forma, általában építmény, mely a teljes *megvilágosodást* jelképezi. Jellemzően relikviákkal és *mantrákkal* töltik fel. Tibetből szó szerint lefordítva (csö = ajándékok, ten = alap) azt jelenti: alap arra, hogy a test, a beszéd és a tudat ajándékait a megvilágosodásnak felajánljuk. Azt testesíti meg, ahogy minden érzelem és elem az öt megvilágosodott bölcsességgé és az öt *buddhacsaláddá* alakul át. A buddhisták a személyes szinten túli, minden lény javára tett jókívánságaikat a sztúpa előtt mondják el, és a tisztelet kifejezéseként az óramutató járásának megfelelő irányban körbejárják.

**SZÚTRA** (tib. do) Gyakran okozati útnak nevezik. Hosszú ideig ültetjük el a *megvilágosodás* okait, hogy minden dolog alapvető tulajdonságát, az *ürességet* felismerjük. Lásd még *Nagy Út*.

A szútra szó (szó szerint: vezérfonal) egy másik jelentésében *Buddha* egyes tanbeszédeinek megnevezése.

**SZVABHÁVIKAKÁJA** Lényegi állapot, l. a *négy buddhaállapot*

**TANTRA** Az út, ahol a *megvilágosodással* való azonosulás és a *tiszta látásmód* fenntartása a legfontosabb eszközök. A *Nagy Út* lényegét képező *együttérzésen* és bölcsességen alapszik. Azonos a vadzsrajánával (szkr. *Gyémánt Út*) és a mantrájánával (Mantra Út). A megvilágosodás eléréséhez vezető gyors út, előfeltétele a friss látásmód, a saját tudatunkba és a tanítóba vetett bizalom, valamint az együttérző és bátor hozzáállás (l. *megvilágosodott hozzáállás*).

**TÁRHÁZTUDAT** A tudatalatti „raktár”, ahol az általunk gyűjtött karmikus benyomások, hajlamok tárolódnak.

**TENGYUR** Indiai mesterek magyarázatainak gyűjteménye *Buddha* tanításaihoz (*Kangyur*). Terjedelme kiadástól függően 225 és 256 kötet között változik.

**TÉR** A tér a *tudat* időtlen lehetőségteljesége. Bölcsességet tartalmaz, örömet tapasztal, értelmesen és szeretetteljesen fejeződik ki. E térnek állandóan a tudatában lenni magunkban és magunk körül – ez a teljes *megvilágosodás*. Ez az, ami mindent összeköt és tartalmaz, mégis gyakran tévesen semminek, fekete lyuknak tartják. *Buddha* *ürességeként* beszélt róla.

**TERMA** (szó szerint: a természetben vagy a tudatban elrejtett kincs) *Guru Rinpoce* és tibeti társnője, Jese Cögyál által elrejtett tanítások, melyek így fennmaradnak, és amelyeket későbbi kincsfeltárók (tib. *tertön*) újra felfedeznek. A *nyingma* átadás nagy részét ezek teszik ki.

**TERTÖN** kincsfeltáró (l. *terma*)

**THÉRAVÁDA** (szó szerint: a Rend öregjeinek tanítása). A buddhizmus három legfőbb iskolájának egyike, a *Kis Út*-tanítások mai formája.

**TILOPA** (928-1009) Nagy indiai meditációs mester és *mahásziddha*, aki a *Gyémánt Út* főbb átadásait egyesítve adta tovább fő tanítványának, *Nárópának*. Nárópa aztán a tanításokat a *kagyü* vonal első tibeti vonaltartójának, *Marpának* adta át. Tilopa, *Maitripával* együtt, a *kagyü* vonal alapítója.

**TISZTAFÉNY** A tisztafény fogalma a *tudat* természetét hivatott érzékeltetni. A tudat térszerű (nyílt), ugyanakkor rendelkezik a tudatosság (világosság) képességével.

**TISZTAFÖLD** A tisztaföldeket a megvilágosodott *buddhák* jelenítik meg. Ezek nem földrajzilag behatárolható helyek, hanem a tudat terei. Emberi lényként is – itt és most – tapasztalhatjuk őket a meditáción keresztül. Azok számára, akik még nem érték el a megszabadulást, az *Örömteli tisztaföldet* jelenti.

**TISZTA LÁTÁSMÓD** A *Gyémánt Út* szemléletmódja: azt gyakoroljuk, hogy a világot és a lényeket a tér önmegszabadító játékaként lássuk.

**TÍZ NEGATÍV TETT** Tíz olyan – testtel, beszéddel vagy *tudattal* – elkövetett cselekedet, amivel negatív benyomásokat ültetünk el a tudatban. A testtel végrehajtott három negatív tett az ölés, a lopás és a szexuális ártás. A beszéd négy ártó tette a hazugság, a mások megosztása, a durva beszéd és az értelmetlen fecsegés. A tudat három negatív tette a mohóság, a rosszindulat és a téves nézetek.

**TRI** Egy *buddhaaspektuson* való *meditációhoz* kapcsolódó szóbeli magyarázat, melyet egy *láma* vagy egy tapasztalt tanítvány ad. (l. *beavatás*)

**TUDAT** A testi és tudati benyomások megszokott áramlataként tapasztaljuk. Nem megvilágosodott állapotában felfogó-, gondolkodó- és emlékezőképességét a tudatosság által fejezi ki. Valódi, *megvilágosodott* természete mentes bármiféle énképzettől, és a *tértől* elválaszthatatlanul, elpusztíthatatlan és határtalan tudatosságként tapasztalja önmagát. Felismerve igaz lényegét, félelemnélkülivé válunk, önmagától keletkező örömet tapasztalunk, és aktív *együttérzést* fejezünk ki.

**TUDATOS HALÁL** l. *phova*

**TULKU** l. *kisugárzásállapot*

**TUMO** l. *Nárópa hat tanítása*

**TÜKÖRSZERŰ BÖLCSESSÉG** Megmutatja, milyenek a dolgok, anélkül hogy azokhoz bármit hozzátenne vagy elvenne. Az öt *buddhabölcseesség* egyike, melyet a Gyémánt család kék buddhája, Aksóbhja képvisel (l. *buddhacsaládok*). A harag átalakítása által jön létre.

**TYERIM** l. *felépítő szakasz*

**TYILKOR** l. *mandala*

**UMA CSENPO** l. *Nagy Középut*

**ÜRESSÉG** (tib. tongpanyi, szkr. súnjata) Az „üres” azt jelenti, hogy mentes az önálló, független létezéstől. Semmi sem keletkezik magától, hanem feltételekből áll össze, azaz összetett. Az üresség minden külső és belső jelenség valódi természete, ami nem ragadható meg fogalmakon keresztül.

**VANG** l. *beavatás*

**VÉDELMEZŐ** (tib. csökjong) A *Három Gyökér* egyike. A védelmezők eltávolítják a *megvilágosodáshoz* vezető úton lévő akadályokat, és minden tapasztalatot egy-egy lépéssé tesznek az úton. Az aktivitás forrásai, és éppúgy, mint a *jidamok*, a megvilágosodás *örömállapotának* kifejeződései. Lényegiségüket tekintve elválaszthatatlanok a *lámától*. A *kagyü* vonalban Fekete Köpeny (tib. Bernakcsen) és Dicsőséges Istennő (tib. Palden Lámo) a legfontosabb védelmezők.

**VILÁGOSSÁG** (tib. szalva) *Üresség*, világosság és határtalanság – ezek a *tudat* egymástól elválaszthatatlan tulajdonságai. A világosság a *tudat* azon képessége, hogy szüntelenül tapasztaljon. A megvalósítás szintjén a *megvilágosodás örömállapotának* felel meg.

**VIPASJANA** l. *laktong*

**ZAVARÓ ÉRZELMEK** (szkr. klesák) Szenvedést hozó mentális állapotok, főként a *nemtudás*, a ragaszkodás, a düh vagy harag, a büszkeség, a mohóság, valamint az irigység és féltékenység. A hatásukra véghezvitt negatív cselekedetekkel együtt ezek képezik az okát a létezés körforgásában (szkr. *szamszára*) megjelenő összes szenvedésnek.

## Magyar Gyémánt Út buddhista központok

### Magyarország

Budapesti Gyémánt Út Buddhista Központ  
1074 Budapest  
Huszár u- 7-9.  
Tel: (06-1) 3217025  
E-mail: [budapest@buddhizmusma.hu](mailto:budapest@buddhizmusma.hu)

### Ausztria

Bécsi buddhista központ  
Josef Melichargasse 20  
A-1210 Wien  
Tel: 43-1-2631247  
E-mail: [wien@diamondway-center.org](mailto:wien@diamondway-center.org)

### Dánia

Koppenhágai buddhista központ  
Svanemøllevvej 56  
DK-2100 Copenhagen  
Tel: 45-39292711  
E-mail: [copenhagen@diamondway-center.org](mailto:copenhagen@diamondway-center.org)

### Németország

Hamburgi buddhista központ  
Thadenstr. 79  
D-22767 Hamburg  
Tel: 49-40-4328380  
E-mail: [hamburg@diamondway-center.org](mailto:hamburg@diamondway-center.org)

### Spanyolország

Karma Gön elvonulási központ  
Atalaya Alta, Apartado 179  
E-29700 Velez-Malaga  
Tel: +34 (95) 2115197  
Webcím: [www.karmaguen.org](http://www.karmaguen.org)  
E-mail: [KarmaGuen@diamondway-center.org](mailto:KarmaGuen@diamondway-center.org)

### Oroszország

Szt. Pétervári buddhista központ  
Nikolskij per. 7-26  
198068 St. Petersburg  
Tel: 7-812-3100179  
E-mail: [petersburg@diamondway-center.org](mailto:petersburg@diamondway-center.org)

### Svájc

Zürichi buddhista központ  
Hammerstr. 9  
CH-8008 Zürich  
Tel: 41-1-3820875  
E-mail: [zurich@diamondway-center.org](mailto:zurich@diamondway-center.org)

### Nagy Britannia

Londoni buddhista központ  
27 Johns Mews  
London WC1N 2NS  
Tel: 44-20-79162282  
E-Mail: [london@diamondway-center.org](mailto:london@diamondway-center.org)

### USA

New York-i buddhista központ  
43 Lincoln Road #205  
Brooklyn, NY 11225  
Tel: 1-718-940-9478  
E-mail: [newyork@diamondway.org](mailto:newyork@diamondway.org)

San Franciscói buddhista központ  
110 Merced Ave  
San Francisco, CA 94127  
Tel: 1-415-661-6030  
E-mail: [sanfransisco@diamondway.org](mailto:sanfransisco@diamondway.org)

### Kanada

Edmontoni buddhista központ  
403, 10314-82 Ave  
Edmonton, Alberta T5G 0G2  
Tel: 1-780-4555488  
E-mail: [edmonton@diamondway-center.org](mailto:edmonton@diamondway-center.org)

### Ausztrália

Sydney-i buddhista központ  
52 George Street  
Redfern (Sydney), NSW 2016  
Tel: 61-2-96991555  
E-mail: [sydney@diamondway-center.org](mailto:sydney@diamondway-center.org)

***A világ számos pontján megtalálható Gyémánt Út-központok teljes listája a  
<http://www.diamondway-service.org/centerlist/> weboldalon lelhető fel.***

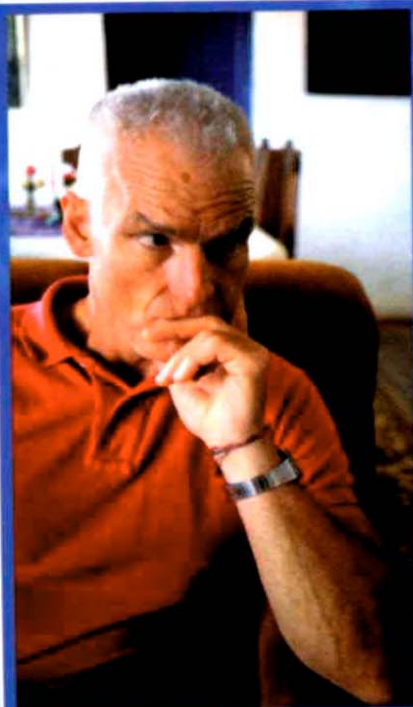
Láma Ole Nydahl több mint ötszáz Gyémánt Út karma kagyü buddhista központot alapított és vezet a világ 43 országában. A központok a 17. Gyalva Karmapa, Tájé Dordzse szellemi irányítása alatt állnak. A központokat irányító és a felmerülő feladatokat ellátó emberek világi buddhista gyakorlók. Teljes állásban dolgoznak munkahelyükön, miközben beépítik a Gyémánt Út-tanításokat és meditációt mindennapi életükbe. A központok tagjai megosztják egymás között a csoportos meditációk vezetésének, a kérdések megválaszolásának és a buddhizmusról szóló magyarázatok adásának felelősségét. Munkájukért – mely az idealizmuson és a barátságon alapszik – nem kapnak fizetést.





**Láma Ole Nydahl** friss és modern magyarázata sokak számára tesz elérhetővé egy klasszikus, a tudat természetéről szóló buddhista szöveget. A Nagy Pecsét bemutatja fejlődésünk alapját, az utat és a célt a Gyémánt Út buddhizmusban, valamint betekintést nyújt a feltételekhez kötött világba és az abszolút valóságba.

**A Nagy Pecsét** vagy mahámudra-látásmód olyan, mintha a víz felszínére rajzolnánk: minden tökéletes az adott pillanatban, de amint megjelenik, azzal egy időben el is tűnik. Így működnek a megvilágosodott cselekedetek is: itt és most, elvárásokon és félelmeken túl, ragaszkodás és ellenszenv nélkül.



A hatvanas évek végén Ole és felesége, Hannah nászútra mentek Nepálba, ahol találkoztak a tibeti buddhizmus karma kagyü vonalának szellemi vezetőjével, a 16. Karmapával. Ő adta át nekik a Nagy Pecsétet, és mint első nyugati tanítványait, felkérte őket, hogy hozzák el Buddha tanításait Nyugatra.

Láma Ole Nydahl az elmúlt harminc évben a Gyémánt Út buddhizmust világszerte elterjesztette. Gyakorlati útmutatással látja el az általa alapított több mint ötszáz meditációs központot, melyek a 17. Karmapa, Tájé Dordzse szellemi irányítása alatt állnak.

