és külső körülményektől függetlenül is a végső valóságra tud irányulni, más szóval az Abszolútum vagy Isten tudatában képes maradni. Tehát akkor is, ha megismerő- és cselekvőerői megfogyatkoznak vagy leépülnek, és akkor is, ha olyan világ veszi körül, amelyben a szellemi törekvést támogató tradicionális formák kezdenek egyre inkább kiüresedni és elenyészni. Ilyen szempontból a *dzogcsen* megjelenése a 20–21. századi Európában és Amerikában akár gondviselésszerűnek tekinthető. Abban az esetben természetesen, ha képviselői helyesen tolmácsolják, megtartva a bön és a buddhizmus létszemléleti alapjait, és megvédve az irányzatot a modern torzításoktól, különösen a *New Age* kultúrákat összemosó és feloldó tendenciáitól. Ez nem egyszerű, és az ember sokszor szkeptikus (látva például, hogy mi történt az *advaita védántá*val a 20. század második felében), de Tenzin Namdak életműve bizonyítja, hogy így is elvégezhető.

Laki Zoltán

Keith Dowman
NEM-MEDITÁCIÓ. NONMEDITATION
Ford. Szabó Zsigmond
235 oldal (Budapest, 2020, Bódhiszattva Kiadó/ Sambhala Tibet Központ)

Keith Dowman (sz. 1945) a tibeti buddhizmus kiterjedt irodalmának egyik legtermékenyebb nyugati fordítója és magyarázója. Eleinte a tibeti buddhista kultúrával, mitológiával és a tantrizmussal kapcsolatos művekre fókuszált, később egyre inkább a *dzogcsen* hagyomány szövegeinek ismertetésére helyezte a hangsúlyt. Az évtizedeket Indiában és Nepálban töltő és a leghitelesebb mesterek – például Düdzsom Rinpocse – beavatását elnyerő Dowmannek köszönhetően a nyugati közönség olyan rendkívüli jelentőségű *dzogcsen* művekkel ismerkedhetett meg, mint Longcsenpa magyarul is olvasható *Végtelen tere*, Dzsigme Lingpa továbbra is tisztességes magyar fordításra váró *Jeshe Lamá*ja vagy *A Garuda röpte* című, magyar nyelven négyszeresen megjelentetett fordítása Sabkar Lama tollából. Az angol fordítónak – aki egyben a *dzogcsen* felhatalmazott tanítója – Magyarországon, ha nem is túl nagy számú, de kitartó követőtábora van. Ez Dowman munkásságának megjelentetésében is megmutatkozik. Többek közt a Bódhiszattva Kiadónak (Sambhala Tibet Központ) köszönhetően mára több általa készített fordítás és interpretáció elérhető magyarul: *A vihar szeme*, amely a buddhista *dzogcsen* egyik alaptanítója, Vairócsana útmutatásait tartalmazza; a *Májá jóga*, amelyben Longcsenpa nyolc szemléletes hasonlaton keresztül világít rá a világ illúzióternészetére; de ott van például *Az isteni őrült* című munka is, amely Drukpa Künli, egy tibeti szent őrült első rátekintésre igen blaszfémikus, ugyanakkor módfelett tanulságos és mulattató történeteit meséli el. A szerző 1998 óta rendszeresen látogat hazánkba és tart elvonulásokat. Az itt elhangzottak lejegyzett változatát is kiadják időnként, a legutóbbi könyv például (*Dowman dzogcsen*, 2019) három különálló tanítását is tartalmazza.

2022-ben új könyvet adtak ki tőle. Ez egészen friss írás, eredetileg 2020-ban jelent meg. A mű kétnyelvű, a magyar fordítás mellett az angol eredeti is megtalálható benne, ezért vastagsága ellenére nem túl nagy terjedelmű, de annál lényegretörőbb könyvről van szó. Egyszerre bevezetés a *dzogcsen*be és összefoglalása annak, miben áll e hagyomány lényege. Az írást a szerző a saját megállapításaival kezdi (17–48. o.), majd a második részben különféle tanítóktól származó idézetekkel támasztja alá. (49–74. o.) A kötet ugyan nem nyújt részletes betekintést magába a hagyományba, de arra kiváló, hogy az érdeklődőt elvezesse a *dzogcsen*-gyakorlás leg-

főbb elvének megértéséhez. Ez olyan fontos, a szokványos vallásos attitűdtől eltérő megközelítés, amit az embernek – bármilyen úton is járjon – érdemes beépítenie a szellemi életébe.

A *dzogcsen*t általában „nagy teljességként", „teljes tökéletességként" szokták fordítani. A kifejezés arra utal, hogy a végső cél, legbenső lényegünk már itt és most hiánytalanul jelen van, azzal minden pillanatban és minden helyzetben a maga teljességében rendelkezünk. Ebből kifolyólag nincs mit elérni vagy megvalósítani, nincs mire törekedni. Aki mégis ekképp tesz, úgy viselkedik, mint az az ember, aki végigkutatta egész házát azért, hogy megtalálja a szemüvegét, amit a fején viselt. Azt az abszolút állapotot, amit más hagyományos szellemi utak képviselői ok–okozati célként jelölnek ki, már eleve, soha el nem veszített módon birtokoljuk, így a megtalálására tett erőfeszítések értelmetlenek. Ahogy a könyvben található *dzogcsen* szövegek egyikében olvasható: *„Nem számít, hogy éppen ülünk, sétálunk, alszunk vagy ébren vagyunk – soha nem léphetünk ki a valóság-tér belső ragyogásából. Ahogy a madár, bármerre repüljön is, nem hagyhatja el az eget; ahogy a hal, akármerre ússzon is, mindig a vízben marad; akár az ember, akármerre is csatangoljon, nem hagyja el a földet – ezekhez a példákhoz hasonlóan a jógi soha nem léphet ki a jelenlét teréből."* (53. o.)

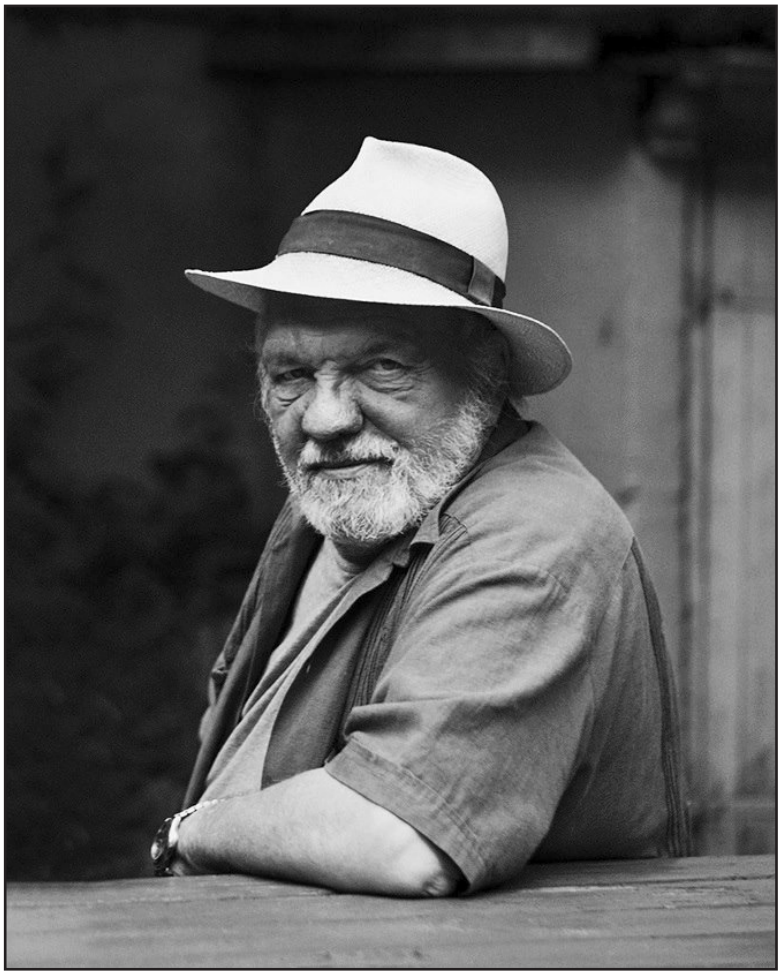
Dowman az úgynevezett *„radikális dzogcsen"* képviselője, ami azt jelenti, hogy tanításaiban az imént megfogalmazott lényegre szorítkozik. A többé vagy kevésbé bonyolult megvalósítási gyakorlatok végzése közepette könnyen elterelődhet a törekvők figyelme a lényegről, így kimondottan áldásos az olyan megközelítések megléte, amelyek kiélezetten igyekeznek rámutatni a *dzogcsen* eredendő értelmére. A kissé provokatív *Nem-meditáció* cím is erre utal. Arra, hogy a valóság megtapasztalása érdekében nem meditálnunk kellene, azaz nem csinálnunk kellene valamit, hanem éppen a meditálás, a „csinálás elhagyását" kellene gyakorolnunk. Amíg ugyanis az az elgondolásunk, hogy jelenleg tartózkodunk egy bizonyos állapotban, ahonnan meditáció révén el tudunk jutni egy másik állapotba, addig valójában egyre távolabbra taszítjuk magunkat a célunktól. A legfőbb tévedés a „megcsinálásban" rejlik, ennélfogva a „törekvés" *elhagyása* válik végső természetünk spontán feltárulásának leghatékonyabb módszerévé.

Noha Dowman fejtegetései kifejezetten hasznosak, inspiratívak és felszabadítóak, könnyen félreértések forrásává válhatnak. A szellemi tétlenség és a jelenlétben való törekvésmentes időzés spirituális módszere közti különbség sokszor nem rajzolódik ki megfelelő élességgel nála. Ez nem jelenti azt, hogy tanításaiban e különbség ne jelenne meg: *„[a] nem-meditáció talán látszólag azt sugallja, hogy nincs benne semmilyen meghatározott meditatív alapállás vagy viselkedés, mégsem egyszerűen egy negatív lenyomat létrehozása a cél."* (22. o.) Dowman sokszor megfogalmazza, *„[s]emmit nem tehetünk annak érdekében, hogy előidézzük a nemkettős tapasztalatot"*, ami egyike azon állításainak, amelyek önmagukban hibás következtetésekhez is vezethetnének, de pár sorral később helyesbít: *„[a]nnyit azonban mégis tehetünk, hogy hagyjuk – vagy teret engedünk – ama fogékony állapotnak, melyben a tudat természete tudatosulhat bennünk."* (21. o.) Ebből is látszik, hogy a „nem kell csinálni semmit" javaslatot nem kell teljesen szó szerint érteni.

A semmit nem csinálás a szellemi *gyakorlásra* vonatkozik a *dzogcsen*ben. Tehát nem a mindennapos teendőkre értendő, hanem arra, hogy szellemi értelemben az ember nem törekszik a megvalósításra, nem tesz a megvalósítás érdekében. A megvalósítás ugyanis eleve fennáll. Igaz, hogy a *dzogcsen* szerint lényegében semmit nem kell tenni, azonban *ezt a semmit ugyanúgy tenni*

kell. Ha nem így lenne, az emberiség nagy része, amely köszönőviszonyban sincs a szellemi megvalósítással, *dzogcsen* jógi lenne. A helyzet azonban nem ez. Az eredeti állapotából kizuhant ember mindig nyüzsög, folyamatosan a csinálás állapotában van. Még egy végtelenül lusta és semmirekellő ember elméje is folyton a mozgás, a tevékenység, a valamire irányulás jegyében működik. A semmit nem tevés, a semmire nem irányulás ezért az egyik legnehezebb dolog, amivel az ember próbálkozhat, még ha időközben ki is derül, hogy ez a legtermészetesebb állapota. A szellemi értelemben vett semmit nem csinálást el kell dönteni, és amellett ki kell tartani. A nem-törekvés tehát ugyanúgy egy szellemi módszer, mint az összes többi, ha módfelett rendhagyó is. A végső állapot már itt és most jelen van a maga teljességében – ez eleinte egyáltalán nem nyilvánvaló, erre magamat folyamatosan emlékeztetnem kell. A végső isteni valóságot nem kell gondolatban felépítenem és megteremtenem, mert már rendelkezésemre áll; önmagam jelenlétének állandó tapasztalata egyenlő az örökkévaló tudatossággal – az ebben való hitemet fel kell ébresztenem és meg kell erősítenem. Nem kell tenni semmit, de egy sajátos értelemben vett akaratlagosság (a nem-akarás akarása; a nem-törekvésre való törekvés; a célhoz való ragaszkodás elengedése) ennek ellenére szerepet játszik ebben a módszerben. Ez meglátásom szerint nagyobb tisztázásra szorulna a könyvben.

A kötet másik problémás pontja, hogy Dowman lekicsinylően beszél tradíciókról és a tradicionális rítusokról. Noha minimális érvényüket elfogadja, azokra lényegében *a „vad és fenyegető külvilágtól" menekülő, a „barlang vagy kolostor rejtekhelyén" megbúvó, a világ felé megnyílni nem merő ember menedékeként*, a szabadság korlátozójaként tekint, amiket a 21. század szülöttje végre végleg levethet magáról. (25. és 35. o.) Szemében a hagyomány többnyire útjában áll a nem-kettős tapasztalat beteljesülésé-



Keith Dowman (sz. 1945)

nek. Ezt a meglehetősen leegyszerűsített és elfogult megközelítést, ha valaki, akkor épp azok a mesterek cáfolják, akiktől ő maga tanult. A tibeti buddhizmusban a vallásos vagy tantrikus gyakorlatok végzését tökéletes összhangba tudják hozni a legmagasabb rendű irányulással. Azok a mesterek, akikről köztudott, hogy *dzogcsen* gyakorlók, döntően ugyanúgy kiveszik a részüket a vallásos életből, ha akadnak is kivételek. Sőt, e közvetett módszerek támogathatják a közvetlen megvalósítást, például úgy, hogy a törekvő megtisztítja magát általuk, eltávolítva ezzel bizonyos akadályokat, amik megnehezítik a *dzogcsen* igazságának felismerését.

Másfelől a szerzőnek arra is tekintettel kellene lennie, hogy a mai helyzet teljesen más, mint a középkorban. A 8. század körül, amikor a *dzogcsen* képviselői megjelentek, és az ok–okozati úton történő gyakorlást kritizálni kezdték, a tradicionális szemlélet volt az uralkodó. Olyan emberek számára nyilvánították ki a tanítást, akik egy vallás ösvényén jártak, komoly szellemi gyakorlatokat végeztek, azaz megfelelő tapasztalattal rendelkeztek ahhoz, hogy készen álljanak a továbblépésre. A 21. század embere azonban nem teljesíti ezt a kritériumot. Nagy kérdés, hogy hagyományos életvitel hiányában mit ért meg mindebből, és ha meg is ért, mit tud átvinni a megvalósításba. Ha valaki nem ismeri az önmagától többé-kevésbé távolinak tekintett Isten felé törekvés élményét, vajon tudja-e, mitől kellene megszabadítania magát? Továbbá jó-e az, ha az ember teljesen támasz nélkül marad olyan esetekben, amikor nem képes a *„nem-meditáció”* állapotában tartózkodni? A tradicionális keretek bizonyos esetekben valóban akadályokká válhatnak, de ez egyrészt nem szükségszerű, másrészt ez a fajta korlátozottság véletlenül sem vethető össze azon sötét és szellemellenes kor akadályaival, amiket manapság tapasztalunk, és amikkel kapcsolatban Dowman kissé könnyelműen úgy tesz, mint ha nem is léteznének.

Az olvasó tisztességes, jól követhető magyar fordítást tarthat a kezében. Akadnak azonban néhol egészen fülsértő kifejezések és zavaró idegen szavak – *„áttetsző jelenlét mátrixa”*, *„a valóság kimondhatatlan és lényegi spiritusza”*, *„mindent magában foglaló megapixel”*, *„négyrétű tetralemma”*, *„a makulátlan tágasság holisztikus fénycseppje”*, *„a szublimáció szándéka”*, *„referenciamentesség”* –, melyek megnehezítik az értelmezést, ezenfelül a nagyotmondás és tudálékosság benyomását keltik. Ezeket mindenképpen kigyomlálnám a jövőbeli kiadásokból.

A könyv még egy érdekessége, hogy a legvégén egyedülálló tradicionális ábrázolásokat találhatunk a hatodik Dalai Láma által építtetett tibeti Lukhang-templomból, amely *dzogcsen* gyakorlók különféle vízióit és testtartásait mutatja be. Ezek hozzásegíthetnek ahhoz, hogy valamennyire el tudjuk képzelni, mit is értenek a *dzogcsen*ben *tögál* víziók alatt. A képek és a melléjük írt idézetek a Ian A. Baker által szerkesztett *The Dalai Lama's secret temple* című nagyszerű gyűjteményből származnak. A képsorozatot és egyben magát a kötetet is szellemi úton járó festők – közülük is Nagy Marcellt emelném ki – néhány egészen érdekes ábrázolása zárja.

Aki átfogóbb betekintést szeretne nyerni a *dzogcsen* hagyományba, többek közt Lopön Tenzin Namdak, Namkhai Norbu, Tenzin Wangyal, James Low, John Myrdhin Reynolds és Agócs Tamás magyarul elérhető könyveiből tájékozódhat. Néhány mű tőlük szintén a Bódhiszattva Kiadónál lelhető fel, a magyarországi Tibetet Segítő Társaság budapesti Sambhala Tibet Központjában.

Gődény Jonatán