fenséges vonós fantáziát hallhatunk *d-moll*ban. A körút Lipcsében zárul, ahol Gottfried Zimmermann 1715-ben nyitotta meg híres kávéházát, amelyben koncerteket is szervezett. Valószínűleg itt adták elő Bach 1735 körül komponált híres „Kávé-kantátáját" *Schweigt stille, plaudert nicht* (Maradj csendben, ne beszélj, BWV 211) címmel. Ez egyfajta miniopera, amely egy apa és lánya humoros vitája a kávéfogyasztásról és a kávéfüggőségről. Ebben és a Bernier-kantátában Hana Blažíková szoprán, Reinoud van Mechelen tenor és Lisandro Abadie basszus énekét az őket kísérő Adrien Espinouze érzékeny fuvolajátékával együtt csodálhatjuk. Az előadásmód finom, mint egy jó kávé.

Ha „lejárt a lemez", és még folytatnánk a zsúrozást, vagy ha valakinek hiányérzete van a kávézás bécsi fejezetét illetően, további ajánlatunk a Sarband együttes *Alla Turca* (1999, Teldec, és 2001, Jaro), illetve a Concerto Köln és a Sarband együttesek közös albumai, a *Dream of the Orient* (2003, Archiv Produktion) és a *The Waltz. Ecstasy & Mysticism* (2005, Archiv Produktion) című albumok. Ezek az európai – főként német – és török zenei kapcsolatokat tárják fel Mozart, Beethoven, Dede Efendi, Dimitrie Cantemir és mások szerzeményeit felidézve.

Hegedűs Zoltán

Lopön Tenzin Namdak Rinpocse
BÖNPO DZOGCSEN-TANÍTÁSOK
Ford. Erdődy Péter
284 oldal (Budapest, 2020, Bódhiszattva Kiadó/ Sambhala Tibet Központ)

Az emberi kultúra meghatározó ereje a transzcendens valóságba vetett hit és e valóság elérésének vágya. Hogy hiszünk valamiben, ami túl van a világon, a halandóság, a szenvedés minden tragédiáján, és próbáljuk ténylegesen valósággá tenni megismerésünkkel és cselekedeteinkkel, melyek hatalmat adnak számunkra önmagunk és a létezés átalakítására. Természetesen ezt célnak és útnak fogjuk fel, egy eszmei távolság leküzdésének, annak tudatában, hogy a végső még nincs jelen, és nagyon sok mindent kell tennünk azért, hogy elérjük a jövőben. De mi van akkor, ha tévedünk? Mi van akkor, ha amit keresünk, már itt van, csak *mi* nem merünk „jelen lenni", a feltétlen jelenvalóságba lépni? Nem lehetséges-e, hogy az út és a cél eszméje, és a megtisztulásra, megismerésre, elmélyülésre tett erőfeszítésünk még mindig csak tudatunk homálya és a viszonylagos létezés görcse, amellyel elodázzuk a „döntést", a feltétlen valósághoz való közvetlen odafordulást?

Ezt a lehetőséget, a végsőre irányulás abszolút közvetlen módszerét mutatja fel a *dzogcsen*, a „nagy tökéletesség" vagy „teljes tökéletesség", a tibeti buddhista *nyingma* rend valamint a bön hagyomány legmagasabb megvalósítási ösvénye. Az irányzat a 20. század közepéig a világtól elzárva működött, Nyugaton szinte teljesen ismeretlen volt, s tanításait *„még Tibetben sem volt könnyű megkapni"*. (38. o.) Ez a helyzet gyökeresen megváltozott az 1960-as évektől, egy szomorú történelmi esemény miatt: a kommunista Kína 1950-ben megszállta Tibetet, majd szűk évtizeddel később, 1959-ben vérbe fojtotta a tibetiek felkelését és hozzákezdett a vallási intézmények módszeres felszámolásához. Így a buddhista és a bön szerzetesek arra kényszerültek, hogy elhagyják szülőföldjüket, s Tibet határain kívül teremtsék újra a vallásgyakorlás kereteit. Bár az emigráció központja Észak-India, illetve Nepál volt és maradt, több tibeti mester ellátogatott Nyugatra, az itt élők számára is elérhetővé téve a tanításokat, sőt az egyes hagyományvonulatokhoz való tényleges csatlakozást. Emellett szintén az inspirációjukra és részben felügyeletük alatt számos korábban nem ismert

tibeti szentszöveget fordítottak le nyugati nyelvekre, valamint létrejöttek Európában és Amerikában kisebb-nagyobb gyakorlóközösségek, oktatóközpontok, a tibeti buddhizmus ügyét felvállaló társaságok. Magyarországon például a Tibetet Segítő Társaság, másnéven a Sambhala Tibet Központ.

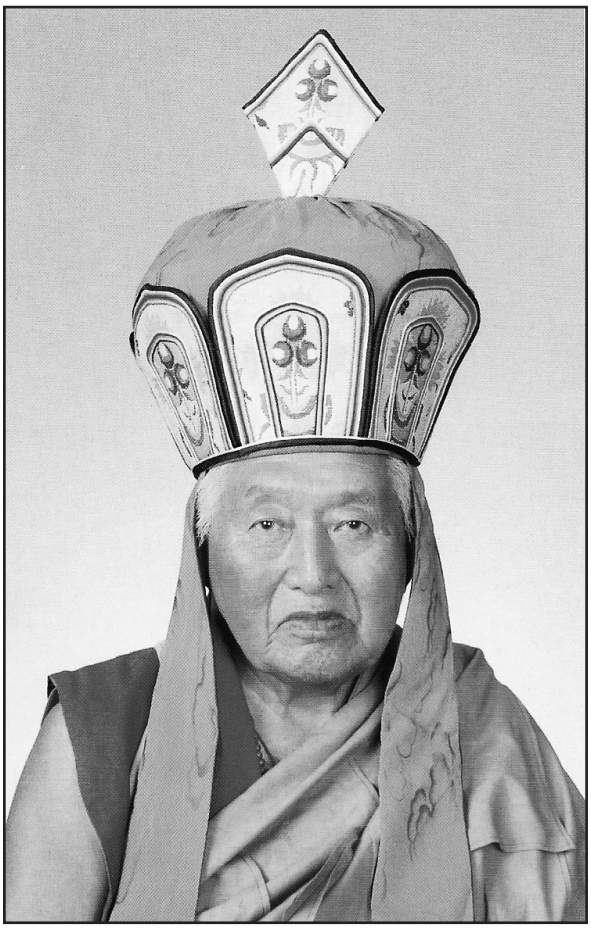
Utóbbi gondozásában jelent meg 2020-ban a nagy (bön) *dzogcsen* mester, Tenzin Namdak (sz. 1926) *Bönpo dzogcsen-tanítások* című műve, amely a *rinpocse* 1991-ben Európában és Amerikában tartott előadásainak anyagát tartalmazza. Az egy-egy témához kapcsolódó előadásrészleteket legismertebb amerikai tanítványa, John Myrdhin Reynolds válogatta és szerkesztette, néhol ki is egészítve az elhangzottakat, a *rinpocse* által ellenőrizve és jóváhagyva. Tenzin Namdak nemcsak a *dzogcsen*, hanem az egész bön hagyomány egyik legjelentősebb jelenkori képviselője és tudósa. Az ő közreműködésével adta ki a neves buddhológus, David Snellgrove a *The nine ways of Bon*t 1967-ben, amely első ízben ismertette a bön hagyományt nyugati nyelven, eredeti szövegforrásokra támaszkodva. A tudományos tevékenység mellett a *rinpocse* már az *„1960-as évek óta fáradozik azon, hogy felélessze a bön vallási kultúráját a hazájuktól távol élő tibetiek között, akik Indiába és Nepálba menekültek."* (220. o.) Nem kis részben az ő adománygyűjtő és szervező munkájának köszönhető, hogy a viszonylag kis számú bön közösség az emigrációt követően meg tudott maradni, illetve saját életteret tudott kialakítani magának az indiai Dolandzsiban, majd később a Katmandu-völgyben Nepálban. (220–233. o.)

Talán az erős kulturális és nemzeti identitás az oka, talán a *rinpocse* életkorából és neveltetéséből fakad (még a megszállás előtti Tibetben nőtt fel, ilyen szempontból a régi világ embere), mindenesetre tény, hogy azon tanítók közé tartozik, akik a bön és a *dzogcsen* nyugati tolmácsolásában is igyekeznek megtartani a hagyományos kereteket, amennyire lehet. Kerüli a pszichologizálást, a leegyszerűsítéseket, a modern életből vett példákat és általában a „spirituális marketinget", a behízelgés és népszerűsítés minden formáját. Mindezen túl nagy hangsúlyt helyez a *dzogcsen* bölcseleti vizsgálatára és megértésére, vagyis *„hogy tudjuk, mi a* dzogcsen, *hogyan kell gyakorolni, és mi a gyakorlás eredménye"* (38. o.), valamint hogyan illeszkedik a *dzogcsen* szemlélete a buddhizmus és a bön világképébe, és hogyan viszonyul e tradíciók többi vonulatához. Ez már egy „újítás", amire részben a megváltozott feltételekhez való alkalmazkodás ösztönözte a *rinpocsét* (*„a* dzogcsen *szemlélete alapján történő filozófiai vita a* madhjamakát *és más buddhista filozófiákat illetően"* korábban nem létezett, a tanításokat általában a mester adta át a tanítványnak *„titkos meditációs útmutatások keretein belül"*. [229. o.]) Ennek jegyében szervezte meg a dolandzsi-i (új) Menri-kolostorban elindított szerzetesképzés részeként az úgynevezett „Dialektikus iskolát" (226–229. o.), és a nyugatiak számára tartott előadásaiban is sokat foglalkozik a bön–buddhista alapfogalmak, megközelítésmódok vizsgálatával. Ilyen szempontból a *Bönpo dzogcsen-tanítások* talán a legátfogóbb mű a munkásságában, és egyáltalán a nyugati nyelven elérhető *dzogcsen*-irodalomban.

A könyv elé a szerkesztő John Myrdhin Reynolds (sz. 1942) általános bevezetőt is írt a bön hagyomány történetéről és a buddhizmussal való kapcsolatáról, ami önmagában érdekes vallástörténeti kérdés, és mindenképpen érdemes tisztáznia az olvasónak, mielőtt magukba a tanításokba mélyedne. A bön Tibet buddhizmus előtti „ősvallása", amely nem tűnt el a buddhizmus megjelenésével, nem olvadt az utóbbiba (mint például Európa „pogány" kultuszai a kereszténységbe, vagy a perzsa bölcselet az iszlámba), hanem a kettő egymás mellett

létezett. *„[A] tibetiek világosan megkülönböztetik a* bönt *és a* csöt*, amely utóbbi kifejezés az indiai eredetű buddhizmust jelöli”*, de *„[a]bban mindenki egyetért, hogy a különbség elsősorban a hagyományvonalakban rejlik.”* (16. o.) A bönnek vannak olyan alacsonyabb és külsőbb szintjei, amelyek samanisztikus jellegűek és a buddhizmusban nem jelennek meg, a magasabb „ösvények” azonban szemléletileg és a gyakorlatok vonatkozásában is megfeleltethetőek egymásnak (29–33. o.), emellett a két hagyomány története szorosan összefonódott. A bön mintegy ötödik rendként működött a négy tibeti buddhista rend mellett (leginkább a „régi rendnek” tartott *nyigmá*val mutatva rokonságot – vö. 101. o.) és legitimitását a Dalai Láma is elismerte 1979-ben. A bön *dzogcsen* tanításai esetében a hasonlóság még kifejezettebb: *„a* bön *és a* nyingma dzogcsen*-tanítások nem különböznek egymástól, az egyetlen különbség a hagyományvonalakban van.”* (38. o.)

A *dzogcsen* megértéséhez nekünk, nyugatiaknak fontos szem előtt tartanunk, hogy a bön és a buddhizmus másképp épül fel, mint a kereszténység. Az előbbiekben nincs egységes szentírás vagy vallásgyakorlati forma, a különböző vonulatok és irányzatok (részben) eltérő szentszöveg-korpuszra alapoznak, máshogy értelmezik a bön és a buddhista alaptanításokat, és más módszereket követnek. A buddhizmus három nagy vonulatán belül is – *hínajána* („kis út”, Srí Lanka, Thaiföld), *mahájána* („nagy út”, Kína, Japán) és *vadzsrajána* („gyémánt út”, Tibet) – önálló rendek, bölcseleti iskolák, mester–tanítványi láncolatok működnek, és a sokrétűséget tovább árnyalják az országonkénti eltérések, amelyek szintén jelentősek, lévén a buddhizmus nagyon rugalmas, „alkalmazkodó” hagyomány, minden esetben erősen idomult az adott nemzet kultúrájához és mentalitásához, ahol meghonosodott. A tibeti buddhizmus sajátossága, hogy mindegyik vonulatot magába építi és hierarchikus struktúrába rendezi: a *hínajána* bölcselete és módszerei fölött áll a *mahájána* megvalósítási útja (amit Tibetben a *mahájána* szentszövegeire utalva *„szútrá*nak” is neveznek), e fölött a *tantra* (amelynek szintén különböző szintjei vannak), majd e fölött (a *nyingma* rend felosztásában) a *dzogcsen*. Hasonlóképpen, a bön hagyomány kilenc ösvénye közül a hetedik és a nyolcadik a *tantra*, a kilencedik pedig a *dzogcsen* ösvénye. (29–31. o.)



Yongdzin Tenzin Namdak lopön

A hierarchia elve azon a ma már „politikailag inkorrektnek” számító hagyományos meggyőződésen alapul, hogy az egyes emberek eltérő képességekkel és lehetőségekkel rendelkeznek

(egyfelől születésüknél fogva, másfelől a szellemi életben való előrehaladásuk révén – 71. o.), ami a módszerek és a szemléletmódok különbözőségében is megnyilvánul, meg kell, hogy nyilvánuljon. Vagyis nem mindenkinek ugyanaz való. Mindazonáltal a különböző utak – a *szútra*, a *tantra* és a *dzogcsen* – egyaránt érvényesek, amennyiben mindegyik elvezet a végső célhoz. Az eltérés elsősorban „hatékonyságukban" van, vagyis abban, hogy milyen „gyorsan", mennyire közvetlenül, illetve mennyire tökéletesen éri el követőjük az abszolút állapotot. Ezt a bön és a buddhizmus is időbe vetítve érzékelteti: „*[a]* szútra*-rendszerhez tartozó* madhjamaka *szerint három felmérhetetlen világkorszak szükséges a* buddha*ság eléréséhez, míg a tantrikus gyakorlatokat végezve hét élet alatt elérhető a megvilágosodás.*" Ezzel szemben „*ha rendelkezünk a megfelelő képességekkel, akkor a* dzogcsen *gyakorlásával egyetlen élet alatt elérhetjük a* buddha*ság állapotát.*" (112. o.)

Ugyanakkor a *dzogcsen* esetében a helyzet speciális. Ez az irányzat nemcsak betetőzi, hanem mintegy fel is borítja az egész hierarchiát. A legelőrehaladottabb, legkiválóbb, legfelkészültebb törekvők ösvénye, de kimondja azt is, hogy a „megvalósítás" végső soron nem az egyéni képességek és erények függvénye. Emellett számos tanítást megfogalmaz, amelyek látszólag ellentétesek az összes többi irányzat felfogásával, és túllépnek magának a bönnek, illetve a buddhizmusnak a keretein, egy olyan egyetemes és lényegre irányuló szemlélet jegyében, amely nemcsak kortól és kultúrától, de magától a vallási hagyománytól is független. Részben ezért van az, hogy a *dzogcsen* sok mai nyugati ember számára megszólító erővel bír és járható szellemi útként jelenik meg. De ez az irányzat „neuralgikus pontja" is, és ez teszi ki a félreértelmezés és eltévelyedés óriási veszélyének. Nagy a kísértés ugyanis, hogy a *dzogcsen*t a bönről és a buddhizmusról leválasszuk, és önálló szellemi irányzatként kezeljük, mentesítve ezáltal magunkat azon kritériumok alól, amelyeket e hagyományok a szemléletmód és a tudat benső művelése kapcsán szabnak. Tenzin Namdak könyve azért kitüntetett jelentőségű, mert a lehető legvilágosabban rámutat arra, hogy ezt a leválasztást nem lehet megtenni, mivel a *dzogcsen* legmagasabb rendűsége és különlegessége ellenére mélyen a bön/buddhista létszemléletben és meditációs praxisban gyökerezik, ezek nélkül nem érthető helyesen. Ahogy a *rinpocse* mondja, „*hagyományosan egy adott kulturális és intellektuális környezetben tanították, tehát ismernünk kell ezt a környezetet ahhoz, hogy a* dzogcsen*nel kapcsolatos félreértéseket elkerüljük.*" (135. o.) Ez pedig a mai európai vagy amerikai ember számára egyáltalán nem könnyű feladat, részben azért, mert mi egy elvilágiasodott társadalomban nőttünk fel, részben pedig, mert a vallási vagy szellemi evidenciák, melyek ennek ellenére tovább élnek bennünk, a kereszténységben és a görög–római tradícióban gyökereznek, s nem egyeztethetőek össze minden további nélkül a bön és a buddhizmus tanításaival.

Tenzin Namdak valószínűleg a fenti szempontokat is szem előtt tartotta, amikor a könyv 2. fejezetében a *dzogcsen* négy lényegi pontját megfogalmazta, hiszen a négy pontból három a bön és a buddhizmus egy-egy alapigazságát fejezi ki, melyeket több nyugati megközelítés a *dzogcsen* kapcsán éppenséggel kétségbe von vagy nem tart fontosnak. Az egyik maga a megszabadulásra vagy felébredésre való törekvés, amely e hagyományok *transzcendens* alapját adja és egy vallásos, vagy legalábbis a vallásossággal rokonítható attitűdöt feltételez: megköveteli az embertől, hogy ne a földi-emberi létet tekintse végső valóságnak, hanem valamit, ami ezen túl van, és ezt a „túlnant" minden világi boldogságnál jobban *akarja*. Ebből a szempontból a bön és a buddhizmus tehát szemben áll minden profán

életfelfogással – nem *wellness* vagy lelki tréning a belső békéért, ahogy manapság sokan megpróbálják beállítani az önismereti kurzusok és a vállalati *mindfulness*-technikák zavaros világában. Ez a *dzogcsen*re is igaz. Bár az irányvonal hangsúlyozza a spontaneitást, az erőfeszítésnélküliséget vagy a célra-irányultság felszámolását, egészen más vonatkozásban teszi ezt, és a legkevésbé sem ad felmentést a *„törekedjetek fáradhatatlanul"* buddhai elve alól: *„[d]zogcsen-gyakorlóként nem a pillanatnyi sugallatok, impulzusok hatására cselekszünk, kényünk-kedvünk szerint. Jelenleg az emberi világban, egy emberi testben élünk, és ezt a testet igen nehéz elnyerni. Az emberi születéshez megszámlálhatatlan élet során gyűjtött érdemteli* karma *szükségeltetik. Még ha emberként születünk is meg, akkor is számos akadályozó tényezővel szembesülünk: lehetünk süketnémák, vagy élhetünk olyan országban is, ahol nincs jelen a* Dharma. *Az emberi születés mellett tehát meg kell kapnunk a lehetőséget arra, hogy kapcsolatba kerüljünk a tanításokkal, és képesek legyünk ezeket megérteni és a gyakorlatba átültetni. Vizsgáljuk felül életmódunkat: mivel az életünk mulandó, nem érdemes a* Dharma *gyakorlását a jövő hónapra vagy évre halasztani (…). Egyszerűen ostobaság eltékozolni lehetőségeinket, amikor testünket, beszédünket és tudatunkat gyakorlásra, fejlődésre használhatnánk. Ami pedig a* dzogcsent *illeti, minden lehetőséget meg kell ragadni a meditáció gyakorlására (…). Ne keressünk kibúvókat!"* (66–67. o.)

A másik általános bön/buddhista tanítás, amit Tenzin Namdak kiemel, az üresség vagy éntelenség (*súnja-váda, anátma-váda*). E hagyományok tagadják, hogy a dolgok és a lények állandó és önmagában való léttel, illetve lényeggel rendelkeznének. Ezzel összefüggésben ugyancsak kétségbe vonják a tapasztaló alany („én") és a tapasztalt tárgy ontológiai kategóriáját, valamint mindenfajta viszonyt, ami az alany–tárgy kettősséget feltételezné (teremtés, birtoklás, ok–okozat, tulajdonos és tulajdonság stb.). *Ilyen értelemben* a bönben és a buddhizmusban nincs „önmagunk", és egyáltalán semmiféle „önmagaság", önazonosság. Az, hogy mégis tapasztalunk ilyet és ragaszkodunk hozzá, egyfelől szenvedésünk (világba-vetettségünk vagy nem-abszolút voltunk) oka, másfelől egy valótlan képzet. Nem nihilizmusról van szó, és nem is a személytelenségbe vetett hitről – a személy, az egyediség és a pluralitás a bönben és a buddhizmusban is alapvető szerepet játszik, ahogy a lényeg eszméje is –, sokkal inkább egy gyökeresen eltérő valóságfelfogásról, amelyet éppen azért nehéz megérteni, mert a mi valóságfogalmunk nagyon szorosan összefonódik az individuumnak mint saját centrummal és meghatározott minőségekkel rendelkező, „osztatlan" és örök létezőnek az eszméjével (már az antik gondolkozásban is, és a kereszténységben még inkább). A *dzogcsen* szintén az *anátma-váda*, az én- és önvaló-nélküliség bázisán áll. Bár az ember saját természetéről és múlhatatlan lényegéről beszél, *„nem fogadja el az örök önvaló létét. Hétköznapi életünk során folyton csak magunkra gondolunk. Gondolkodásmódunkat gúzsba köti a valósnak és szilárdnak hitt önvaló képzete, s minden érzelmi reakciónk ezen alapul. (…) Az én képzetéhez való ragaszkodás a tudás és a tudatosság hiányát jelképezi. (…) Az észlelt jelenségek nem rendelkeznek benne rejlő léttel, mégis úgy érzékeljük őket, mintha objektív léttel bírnának. (…). A külvilág jelenségei a Relatív Igazság keretein belül valóban léteznek, ez azonban még nem a Végső Igazság, hanem a tudás hiánya. Ez a nem-tudás kezdettől fogva jelen van, s ez az oka a szamszárikus vándorlásnak is."* (62. és 64–65. o.)

Eszerint az én vagy önvaló képzetét fel kell számolni ahhoz, hogy a végső és voltaképpeni valóságot elérjük. Az utóbbi a bönben és a buddhizmusban is transzcendens vagy „isteni" jegyekkel bír (időtlen, korlátlan, tökéletes, sza-

bad stb.), de a fentieknek megfelelően nem egy lény vagy létező (Isten, Úr, végső Önvaló), hanem maga a *buddha*ság, azaz a létezés álmából való „felébredettség", ami másfelől „ürességʺ, a meghatározottságoktól való mentesség. Az ürességʺ a bön és a buddhizmus világképében egy alapvetően pozitív idea – némileg hasonló funkciót tölt be, mint Nyugaton a Lét vagy a későbbi filozófiában az Abszolútum. Ez a végső vagy abszolút igazság (szkr. *paramártha-szatja*) – míg a világ, a dolgok és az emberek léte, ahogy tapasztaljuk, relatív igazság (szkr. *szamvriti-szatja*). A kettő nem kapcsolódik össze olyan módon, mint a Teremtő és a teremtett világ a monoteista vallásokban, hanem inkább egymás alternatíváját képezik, mint az ébrenlét és az álom. (Ebből fakad az a nyugatiak számára zavarba ejtő dolog, hogy a bönnek és a buddhizmusnak valójában két „ontológiája" és „ismeretelmélete" van. A tanítások nem annyira párhuzamos világokról beszélnek ennek kapcsán, amilyen például a kereszténységben a földi világ és a mennyország–purgatórium–pokol, hanem ugyanazon valóság tapasztalásának két különböző módjáról.) Mindazonáltal a relatív igazság is *igazság*, és ebben a rendben érvényesek a közönséges létezés evidenciái, például az ok és okozat törvénye. Vagyis a tetteknek (szkr. *karma*), amiket álomalakként az álomvilágban végrehajtunk, következményei vannak, etikai minőségüknek megfelelő gyümölcsöt hoznak számunkra ebben vagy egy következő életben, ami a felébredésre irányuló transzcendens törekvést is befolyásolja. (A *karma* és az „újraszületés" törvényét Nyugaton általában a halál individuális túléléseként értelmezik, ami ismét a felfogásbeli különbségek figyelmen kívül hagyását jelzi. Valójában elkülönült életek láncolatáról van szó, amely leginkább a fizikai öröklés mintájára képzelhető el. Ezt a láncolatot a keletiek éppen eltérő emberképükből adódóan ugyanakkor a magukénak érzik, és ténylegesen a saját halál utáni sorsuknak fogják fel.) Tenzin Namdak a „két igazság" tanítását, és ezen belül a relatív igazság elfogadását szintén a *dzogcsen* lényegi pontjaként határozza meg, elkerülendő azt a félreértést, hogy az irányzat egy hamis abszolutizmust képviselne, amely szerint csak a végső ürességʺ létezik, és ennek fényében „minden mindegy". Bár valóban az abszolút állapot közvetlen elérése a cél, és ez *„túl van az ok és okozat viszonyán"*, ha (és amikor) a gyakorló nem ebben tartózkodik, *„hanem a szokásos szamszárikus létét éli, akkor minden a karmikus okok alapján működik. Tetteinket úgy követik az elkerülhetetlen következmények, mint testünket az árnyék."* (61. o.)

A fentieken túl a *rinpocse* más bön/buddhista alaptanításokat is említ vagy részletesen kifejt (például a három test tanát), rámutatva, hogyan jelennek meg a különböző bölcseleti iskolákban, és hogyan alapozzák meg az egyes irányzatok konkrét meditatív és megismerési gyakorlatait. Utóbbi tekintetben nem kevésbé fontos a „kulturális és intellektuális környezet" figyelembevétele, és nyugati emberként hasonló akadályokkal szembesülünk, mint elméleti téren. Például Nyugaton az elmúlt száz–százötven évben a szekuláris filozófia (és tudomány) uralomra jutásával általánossá vált a meggyőződés, hogy nem lehetséges „szent tudás", vagyis a megismerés (gondolkozás, képzelet, érzékelés stb.) nem képes túllépni az ember és a világ szokványos tapasztalásmódján (legalábbis „felfelé" nem). Márpedig az összes bön/buddhista gyakorlat erre irányul, ennek a jegyében áll, előfeltételezi az erre vonatkozó hitet – még az együttérzés vagy az erények gyakorlása is (hasonlóan a kereszténységhez). Másfelől, míg a nyugati tradíciókban a tudás általában egy konkrét vagy eszmei tárgy megismerését, egyre intenzívebb és pontosabb megragadását jelenti (erre utalnak a nyugati ismeretelmélet alapsza-

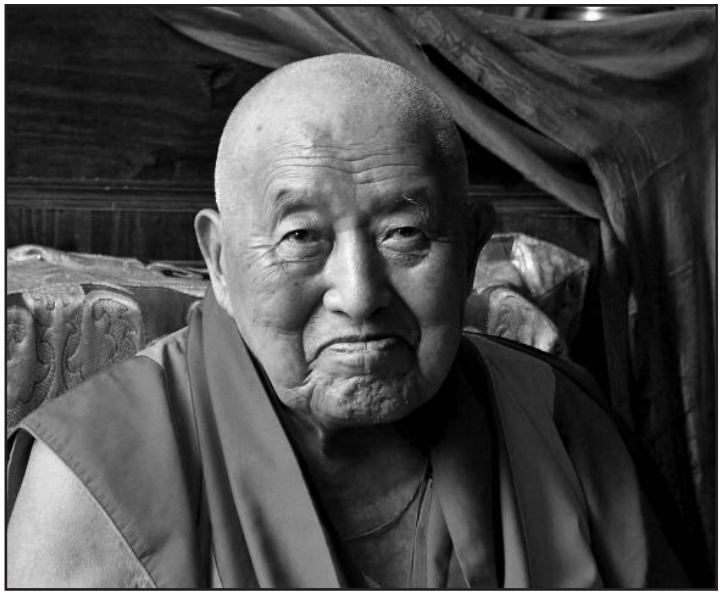
vai is, a „megnevezés" és a „fogalom"), a bönben és a buddhizmusban éppen az ellenkezőjét tekintik tudásnak, a nem-megragadást, a tárgyiság és az alany–tárgy kettősség felszámolását, a „dolgok" előtti valóság közvetlen feltárulását. (Ebből fakad az „elme" és általában a „fogalmiság" viszonylagos leértékelése, amit nyugati buddhista és hindú körökben gyakran túlhangsúlyoznak és összekevernek a nemértéssel, nem mindig jóhiszeműen.) A két megközelítés végső soron nem összeegyeztethetetlen, de a különbség fontos, mert eltérő hozzáállást tükröz.

Az elmélyedés (szkr. *samatha*, tib. *siné*) és a belátás (szkr. *vipasjaná*, tib. *lhaktong*) buddhista alapgyakorlata egyaránt az ürességre, mint nemfogalmi tudásra, tudatosságra irányul, más-más módon. Az előbbiben a törekvő kitartóan rögzíti a figyelmét egy tetszőleges tárgyon, azzal a céllal, hogy a tudat szokásos mozgása megálljon, és a mélyén megtapasztalhatóvá váljon az óceánszerű nyugalom áttetsző állapota, amelyben nincs „én" és „világ". Ez a módszer a Patandzsaliféle klasszikus *jógá*val rokon, és a nyugati ember számára a gyakorolhatatlanságig elmenően unalmas és fárasztó tud lenni, ha nem kelti fel magában előzetesen a meggyőződést, hogy saját tudatába merülve „kincsre" találhat, illetve nem tanulja meg örömét lelni magában a tudatosságban, a tudati jelenlétben. A *siné* gyakorlat a *dzogcsen*ben is fontos szerepet kap, a fehér tibeti „A" betűre való koncentráció formájában, ami az abszolút állapot elérésének az egyik segédeszköze. (45, 151. és 155. o.)

A belátás-gyakorlat ezzel szemben a konkrét jelenségek vizsgálatából indul ki (például egy virág megfigyeléséből vagy elképzeléséből – 74. és 163. o.), és alapvetően a gondolkozásra épül. Részben a logikai elemzésre, de magába foglalja azt is, amit a nyugati bölcseletben rácsodálkozásnak neveznek. Nem annyira valaminek a levezetése egy már meglévő igazságból, mint inkább a dolgok eredetére, létük forrására való „rákérdezés". Az eredménye vagy gyümölcse pedig a *pradzsnyá*, a szorosabb értelemben vett „tudás", amit általában (jobb híján) bölcsességként szoktak fordítani, de a bönben és a buddhizmusban (különösen a *mahájáná*ban) specifikus jelentéssel bír: a jelenségek álomszerűségének (azaz tudati természetének) intuícióját, magasabb fokon állandó tapasztalását jelöli. Ezt a módszert a *dzogcsen* ugyancsak előkészítő vagy segítő gyakorlatként alkalmazza, a *„tudat utáni kutatás"* kapcsán. (140. és 184–185. o.) Másfelől az álomszerűség kiterjesztettebb értelemben, mint általános szemléletmód megjelenik a *dzogcsen* negyedik lényegi pontjában, amit Tenzin Namdak a következőképpen foglal össze: *„a* dzogcsen*ben nincs semmi különleges, ami miatt lelkendeznünk kellene, vagy amihez ragaszkodhatnánk. Mindennapjaink és közönséges látásmódunk tekintetében azt mondhatjuk, hogy minden puszta illúzió, amit tudatunk teremt. (…) Nincs olyan dolog, ami különleges volna. A valóság tekintetében minden jelenség azonos. Minden jelenség üres és illuzórikus természetű. Ha megértjük ezt, akkor ráébredünk, hogy semmi értelme negatív érzelmeket táplálni a jelenségekkel szemben. Az egész élet olyan, akár egy álom."* (68. o.)

A harmadik alapvető módszer a vizualizáció vagy imagináció, amely a tibeti (valamint az indiai) *tantra* sajátja, szintén nem fogalmi jellegű, de bizonyos értelemben túllép az elmélyedés- és belátás-gyakorlatokon, amennyiben itt a törekvő aktív módon felhasználja a tudat létesítő vagy teremtő erejét, hogy átalakítsa a valóságot (abból kiindulva, hogy ez amúgy sem más, mint a tudat által teremtett „álomképek" sokasága), továbbá a célja már nem pusztán a dolgok ürességének látása, hanem hogy egyesítse az álomszerű jelenségeket az álmodó tudattal. Ehhez kapcsolódik a szexuális szimbolika, illetve adott esetben a szexuális egyesülés gyakorlata is: *„a*

meditációs gyakorlatban két dolgot kell egyesíteni: a gyönyört és az ürességet. (…) Ez esetben az üresség tapasztalásunk tárgyi, míg a gyönyör, az örömteli érzés az alanyi oldalára vonatkozik. Amikor e két aspektus egyesül, azt a gyönyör és üresség egysége őseredeti tudásának, tibetiül detong jesének *nevezzük.*" (104–105. o.) Bár a *dzogcsen*ben az egyesítés tantrikus elve nem játszik szerepet, az eredeti egység ideája annál inkább, és az imagináció is a *guru-jóga* és a *rusen* előkészítő gyakorlataiban. (160. és 178–185. o.)

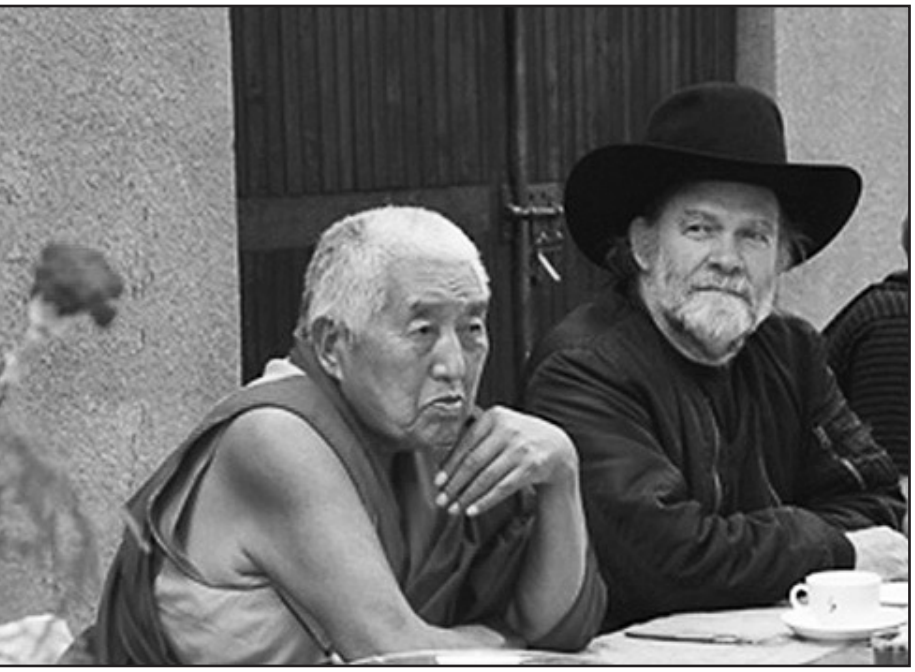


A *dzogcsen*-tanítások tehát ebben az elméleti és gyakorlati összefüggésrendszerben értelmezhetőek, vagy másként fogalmazva, ez az, amit egyszerre betetőznek és meghaladnak. Az irányzat elsősorban abban tér el a *szútra* és a *tantra* ösvényétől, hogy az ürességet vagy a *buddha*ságot mint abszolút állapotot radikálisan eltérő módon közelíti meg. A többi vonulatban ez egy lehetőség, amit a törekvő a gyakorlatok révén valósíthat meg ténylegesen, a közeli-távoli jövőben. A *dzogcsen* szerint azonban ez a hozzáállás végső soron két szempontból is hibás. Egyrészt azért, mert az abszolút állapotot a szó szoros értelmében nem lehet megvalósítani vagy elérni, mivel (abszolút voltából fakadóan) mindenfajta ok–okozati relációtól mentes, így nem lehet semmiféle cselekvés eredménye (legyen az akár a legmélyebb meditáció vagy a legfelszabadítóbb belátás). „*Ha a* buddha*ság előzetes okok eredménye, akkor az nem egy feltételektől mentes állapot és nem is állandó. Egyszer véget érne, ahogy a meditatív gyakorlás által elért misztikus élmények is véget érnek, és utána ismét visszasüllyedünk a megszokott, elhomályosult tudati szintre. A* dzogcsen *alapelve az, hogy minden feltételekhez kötött jelenség mulandó, s ezt az igazságot minden* buddha *tanítása alátámasztja.*"

Másfelől viszont a *buddha*ságot nemcsak nem lehet, de nem is kell megvalósítani, mert már eleve jelen van, itt és most. A *dzogcsen* egyik központi kifejezésével élve, ez a „Természetes Állapot". Természetes abban az értelemben, hogy ez a tudat lényegi természete (tib. *szem nyid*), amely minden tapasztalat és létezés forrása, „kezdete" (e tekintetben párhuzamba állítható a görög *arkhé*val és a latin *principium*mal), és természetes abban az értelemben is, hogy minden jelenség spontán módon, bármifajta cél és erőfeszítés nélkül merül fel és enyészik el *benne*. A természetességhez a *dzogcsen*-tanítások az „eredendő tisztaság" (tib. *kadak*) fogalmát kapcsolják, amely az üresség szinonimája és egyszerre vonatkozik magára az abszolút állapotra, illetve az abban megnyilvánuló jelenségekre. Tenzin Namdak a tisztaság értelmét az alábbi hasonlatokkal világítja meg: „*Minden jelenség a tudat megnyilvánulása (tib.* szemsz kji sznang-ba*): mint a tükörben megjelenő képek, amelyek nem rendelkeznek bennük rejlő negativitással vagy tisztátlansággal. Minden tökéletes.*"

letesen jó úgy, ahogy van, hiszen minden a tudat természetének megnyilvánult energiája (tib. rtszal*). Ez olyan, mint a Napot eltakaró fehér és fekete felhők az égen. Amikor a fellegek eloszlanak, semmiféle nyom nem marad utánuk.*" (42. o.)

A *dzogcsen* három fő példája, a tükör, a tiszta, nyílt égbolt és a napfény az abszolút állapot további aspektusára is rávilágítanak: a korlátlan teljességre vagy nyitottságra. A többi irányzat alapvetően úgy fogja fel a *buddha*ságot, mint



A szerző és a szerkesztő

ami szemben áll a nem-tudás és a szenvek uralta létesült világgal (szkr. *szamszára*), és kizárja azt. A *dzogcsen* szerint azonban az abszolút állapot határtalan, mint az ég, így nem zár ki magából semmit. A *szamszára* is ebben merül fel, beleértve mindazt, amit közönségesen rossznak, alacsonyrendűnek vagy kárhozatosnak látunk.

Megint más oldalról nézve a Természetes Állapot az üresség és a fény, vagyis tudatosság egysége. Az üresség itt a megnyilvánulás soha meg nem nyilvánuló forrását vagy alapját (tib. *künsi*) jelképezi, „*azt a mátrixot (…), amelyből minden lehetséges forma megnyilvánul.*" (98. o.) A tudatosság (tib. *rigpa*) pedig magának a tapasztalásnak, a tapasztaló tudatnak a világossága, amely a Nap fényéhez hasonlóan mindent feltár a maga konkrét, egyedi létében, mégsem ragad meg semmit (a *rigpát* ezért jelenlétnek, éberségnek, azonnali vagy tiszta tudatosságnak is fordítják, megkülönböztetve a közönséges, hétköznapi tudatosságtól [tib. *namsé*]). A *künsit* és a *rigpát* a *dzogcsen* felfogásában nem kell egyesíteni, mint a *tantra* mondja, mivel eredendően egyek, és „*[u] gyanúgy elválaszthatatlanok, mint az ég (…) és az eget bevilágító napfény*". (Uo.) Mindemellett a *künsi* örök és változhatatlan, a *rigpa* azonban ideiglenes és változó (minthogy a megnyilvánuló jelenségekhez kapcsolódik), ezért a kettő egysége az állandóság és az elmúlás, a nyugalom és a mozgás, az időtlen egyetemesség és az időben kibontakozó egyedi létezés egységét is jelenti.

Mivel az abszolút állapot, a *buddha*ság mindig jelen van minden tapasztalatunk hátterében, sőt *ez maga* a tapasztalás és tapasztaló öntudat, a *dzogcsen* szerint a törekvőnek nem kell és nem is szabad mással foglalkoznia, csak azzal, hogy közvetlenül belépjen ebbe az állapotba, vagy más szóval, hogy „*felismerje a tudat természetét*" és megmaradjon benne, kiterjesztve az élet egészére, egészen addig a határig, ahol az utóbbi teljesen feloldódik a feltétlen valóságban. Erre a fenti módszerek nem alkalmasak („csak" segíthetik, előkészíthetik a folyamatot), mert túl közvetettek és tökéletlenek – még mindig el akarnak érni és el akarnak hagyni valamit, és szubtilis módon ugyan,

de tárgyhoz kötöttek, megragadnak egy dolgot és kizárnak egy másikat, így elválasztják a törekvőt az abszolút kezdetben-léttől, vagy ami ugyanaz, a korlátlan teljességtől. A *dzogcsen* saját gyakorlatai túllépnek a fenti fogyatékosságokon. Mindenekelőtt, mivel az abszolút állapot az egész lét alapja, az irányzat felfogása szerint ez kell, hogy legyen a megvalósítási ösvény alapja, vagyis kiindulópontja is. Ezért, *„amikor a* dzogcsen *ösvényére lépünk, először egy közvetlen bevezetésre van szükségünk a Természetes Állapotba, méghozzá egy olyan személytől, aki maga is közvetlenül megtapasztalta a Természetes Állapotot."* (43. o. – a *„bevezetés"* analóg a „beavatás" antik és keresztény fogalmával, azzal a különbséggel, hogy a *dzogcsen*ben ez formailag kevésbé kötött, viszont kritériuma a személyes mester–tanítvány kapcsolat és a szóban forgó állapot tényleges megtapasztalása.) Ez *„az egyszeri találkozás azonban olyan, mintha egy új ismeretséget kötnénk, tehát nem elegendő. Újra és újra fel kell fedeznünk önmagunkban a Természetes Állapotot, hogy megszabaduljunk minden kétségtől."* (Uo.) Erre irányul a *dzogcsen* fő gyakorlatának tekinthető *trekcsö*. A gyakorlat lényegét Tenzin Namdak több helyütt leírja a könyvben, nagyjából ugyanazokkal a szavakkal. *„A módszer a következő: figyeljük a gondolatok felmerülését, jelenlétét és eloszlását, és nem avatkozunk bele. Békén hagyjuk a gondolatokat, és figyeljük, mi történik."* (203. o.) Figyeljük a tudatot, a tudat természetét, de – a belátásgyakorlatokkal ellentétben – ez *„[a] tudat utáni kutatás puszta figyelmet jelent, nem társul hozzá gondolkodás és filozófiai elmélkedés."* (185–186. o.) Nemcsak, hogy nem avatkozunk be a gondolatok áramlásába, de nem is akarunk megérteni, megismerni semmit, csupán a „Természetes Állapot", a tudat lényegi és tiszta valóságába térve nézzük, ami éppen felmerül, *„ahogyan az égen lebegő felhőket", „egyáltalán nem törődünk vele, hogy megjelennek vagy sem."* (190. o.) És paradoxnak tűnő módon nem is koncentrálunk semmire, még a tudatra, az ürességre vagy a térre sem. *„Ennek ellenére teljesen éberek vagyunk, és a jelenben tartózkodunk. Ebben tehát semmi különleges nincs, egyszerűen olyanok vagyunk, mint a ragyogó, üres égbolt."* (Uo.) Ilyen értelemben a *trekcsö* „nemmeditáció" (lévén a meditáció mindig egyfajta tudati tevékenység, amelyhez koncentráció és megismerési akarat társul, legyen az bármilyen szubtilis). Továbbá abból a szempontból is különbözik a közönséges meditációtól, hogy hamvasi kifejezéssel élve nincs „meditációs objektuma" és nem igényel specifikus külső vagy belső körülményeket, így bármilyen élethelyzetben, sőt tudatállapotban gyakorolható.

Míg a *trekcsö „azt jelenti, hogy belépünk a Természetes Állapotba, és ott időzünk"*, a *dzogcsen* másik gyakorlata, a *tögál* mintegy ebből indul ki, és arra irányul, hogy a Természetes Állapotból kibontakozó víziók megtapasztalásán keresztül maradéktalanul felismerjük az egész megnyilvánult világ illuzórius voltát. A *tögál* a *tantrá*hoz hasonlóan egyfajta vizualizáció, azzal a különbséggel, hogy itt a látomások spontán módon merülnek fel, a gyakorló csak az ehhez szükséges körülményeket teremti meg (például úgy, hogy a tiszta, üres égboltra tekint, vagy teljes sötétségbe vonul). *„A tögál folyamatának csúcspontjaként megvalósul az az állapot, amelyet* Minden jelenség kimerül a valóságban*ként ismernek. Ebben az állapotban a gyakorló által tapasztalt összes látomás, legyen az tiszta vagy tisztátalan, beleolvad a Természetes Állapotba. Ez fizikai testünket is magában foglalja"*. (59. o.) A fizikai test *„eloszlatása"* többnyire a halálban megy végbe, *„s ennek hatására nyilvánul meg a fényből álló Szivárványtest"* (58. o.), amely a *dzogcsen* egyik legfontosabb, az ürességen és a felébredettségen is túlmutató, pontosabban ezek végső beteljesülését jelentő célfogalma (hasonló szerepet tölt be ebben a ha-

gyományban, mint az „üres sír" és a „feltámadott test" a kereszténységben).

A *dzogcsen* megközelítésében e gyakorlatok kiváltják a *szútra* és a *tantra* gyakorlatait. Nincs szükség külön az együttérzés gyakorlására, az erények és a bölcsesség felhalmozására, vagy a különböző istenségek vizualizációira, mert mindezeket a Természetes Állapot eleve magában foglalja, és ha az utóbbiban tartózkodunk, spontán módon és a legtökéletesebb formában megnyilvánulnak. Például *„[h]a a Természetes Állapotot gyakoroljuk, akkor ebben az állapotban eleve megvan a nagylelkűség, ami spontán módon kél fel. (…) Ugyanez vonatkozik az összes többi tökéletességre, beleértve a meditációt is. A meditáció révén elért erények és erők mind teljes mértékben jelen vannak a Természetes Állapotban."* (83. o.) Ilyen vonatkozásban a *dzogcsen* egyfajta esszencializált bön és buddhizmus: arra figyel és azt műveli, ami minden megismerő- és cselekvőképesség forrása. Hasonlóképpen eltér a többi úttól a szennyeződések vagy szenvedélyek kezelésében. *„A* szútra *rendszere számos ellenszert alkalmaz a szenvedélyek kordában tartására, míg a* tantra *a képzeletbeli vizualizációk révén alakítja át a negatív karmikus látásmódot pozitív, tiszta látásmóddá. Ez a módszer az elmében zajlik; a* dzogcsen *módszere azonban más, hiszen a* dzogcsen *túllép az elmén. Az érzelmi szennyeződések megjelenésekor nem követjük vagy tápláljuk ezeket. Ellenszerekkel és átalakítással sem dolgozunk. Amikor a negatív érzelmek megjelennek, békében hagyjuk őket, és maguktól szétoszlanak. Energiájuk egyszerűen szertefoszlik, eltűnnek, és nem okoznak kárt nekünk. A* dzogcsenben *mindent békében hagyunk, és így a jelenségek önmaguktól szabadulnak fel."* (177–178. o.)

Úgy tűnik, *„[ha] valóban megértjük a* dzogcsen *jelentését és természetét, akkor semmilyen különleges teendőnk nincs."* (168. o.) Nem kell csinálnunk semmit – csak meg kell maradnunk az abszolút jelenben, a tudat tiszta természetében, és a *rigpa*, a jelenlét ereje mindent megold. Ebből megérthetjük, miért rendkívül „veszélyes" a *dzogcsen*, és miért tűnik fundamentális eretnekségnek egy olyan megvalósítás-orientált hagyomány szempontjából, mint a bön és a buddhizmus (vagy egyáltalán bármilyen hagyomány szempontjából). Ám mélyebb rátekintésben az is látható, hogy nem erről van szó, hanem valóban a legmagasabb útról, ami e hagyományok esszenciáját és betetőződését jelenti. Általános eszme- vagy vallástörténeti összefüggésben arra is érdemes rámutatni, hogy bár a *dzogcsen* jellegzetesen bön/buddhista irányzat, hasonló betetőződés a hinduizmusban (a védikus-bráhmanikus hagyománykörben) és az ágamikus saivizmusban is megjelent, az *advaita védánta* illetve a *trika–krama–pratjabhidzsnyá* formájában. Ezek a vonulatok a hagyományforma minden különbözősége mellett és ellenére kísértetiesen hasonlítanak a *dzogcsen*re: majdnem ugyanazokat a példákat használják (tér, ég, tükör, napfény), és ugyanazokat az ideákat helyezik középpontba (jelenlét, egység, közvetlenség, tudat és tudatosság, nem-meditáció stb.). De joggal mondhatjuk, hogy ennél is egyetemesebb dologról van szó: olyan lényeg-tudatról és közvetlen útról, amely elszórtan és burkoltan más tradíciók tanításaiban és gyakorlataiban is jelen volt, jelen van. A *dzogcsen* azért lehet fontos (amellett természetesen, hogy a bön és a buddhizmus keretein belül egy érvényes megvalósítási utat kínál), mert tiszta formában mutatja fel a szóban forgó végső irányulást, egyfajta tükörként vagy külső mintaként szolgálhat ahhoz, hogy azt például a keresztény hagyományban is felismerjük, „újra megtaláljuk". Mindennek ráadásul van egy különös aktualitása manapság. A *dzogcsen* és általában a nemkettős szemléletmódok lehetőséget adnak az embernek egy olyan „képesség" kialakítására, amelynek révén támasztékok nélkül

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-