

A DZOGCSEN SZEMLÉLETE A TIBETI BUDDHIZMUSBAN

JAMES LOW ELŐADÁSA A WATKINS BOOKS KÖNYVESBOLTBAN, LONDONBAN

2018. ÁPRILIS 26.

Leírta: Martin Lineham

Lektorálta: Barbara Terris és James Low

Magyarra fordította: Németh Tamás

www.youtube.com/watch?v=1wfx-1uiXk&t=2164s

és

www.watkinsmagazine.com/tibetan-buddhism-and-non-duality-by-james-low

Nagy öröm számomra, hogy itt lehetek. Egy rövid bevezetőt adok a dzogcsenbe és a tudat természetének tibeti buddhista felfogásába, és felvázolom, hogy ez hogyan szolgálja jóllétünket a világban.

A 'dzogcsen' azt jelenti: nagy teljesség, ami arra utal, hogy a kezdetek kezdete óta minden magától teljes. Minden pillanat tökéletes úgy, ahogy van, viszont nem tökéletes, ha a viszonylagosság keretei között tekintünk rá. Például egy rohadt paradicsom tökéletes példája a rohadt paradicsomnak. Finomnak nem finom, az ember nem kívánja meg. Hétköznapi kettős kereteink közt, a jó/rossz, a helyes/helytelen viszonylatában nyugodtan mondhatjuk rá, hogy „gusztustalan, biztos, hogy nem eszem meg”, ám ha megnyitjuk magunkat arra, hogy is van ez, milyen is ez önmagában, láthatjuk, hogy ez: csak ez. Csupán ez, és nem is lehetne más, mint ez.

Ez a felismerés segíthet meglátni, hogy egy csomó dolog az életben az átalakításról szól. Ennek két összetevője van: az első az, hogy mások akarunk lenni, mint amik vagyunk, meg vagyunk tévedve, eltávolodunk onnan, ahol ténylegesen pillanatról pillanatra vagyunk, meg akarjuk alkotni önmagunkat, képzelünk önmagunk egy feljavított változatát. A másik összetevő pedig az, hogy ugyanígy viszonyulunk a körülöttünk lévő világhoz is, megítéljük azt, ami itt van, más lehetőségekről képzelünk, és változtatásokat hajtunk végre a rendelkezésünkre álló erőforrások segítségével. Azonban a saját bőrünkön tapasztalhatjuk, hogy az új, jobb körülmények új problémákat hoznak magukkal. Továbbá mindkét összetevő mesterséges és átmeneti, mivel bármit is hozunk létre, annak lesz egy kezdete, és így aztán lesz majd egy vége is.

A dzogcsen felfogás lényegét a szemlélet, a meditáció, a cselekvés és az eredmény tárgyalásával fejtjük ki. A szemlélet azt jelenti, látjuk, hogy a legelejétől kezdve a tudat, mármint a saját tudatunk, nem az, aminek hisszük. A gondolatok elfátyoloznak, köztes réteget képeznek, egy értelmező szerkezetet alkotnak, ami eltakarja saját alapját. Tudatunk tiszta és csupasz. Üres és nyitott, mint a tükör, világosságát pedig nem növeli a kettős fogalmak alkotta fátyol. Bár e fogalmak sem mások, mint maga a világosság, látszólag mégis elfátyolozzák azt, mivel nem ismerjük tudatunkat annak tényleges valójában.

A tükörben számos különböző tükörkép jelenik meg. Egyik gyönyörű, a másik csúnya, némelyik tartósabbnak tűnik, a másik tűnékeny. De bármilyen tükörképről is legyen szó, a tükör nem sérül, nem módosul. Vegyük példaként a visszapillantó tükört: ahogy megyünk a kocsival, a tükörben az egyik tükörkép után jön a másik, egymás után. Pont a tükör nyitottsága és üressége biztosítja a képek áramlását. A festmény nem ilyen, és az étellel teli tányér sem. A festmény behatárolja a vászonban meglévő potenciált; ugyanígy, ha megrögzötten gondolatainknak látszólagos belső lényezetet tulajdonítunk, azzal elvakítjuk magunkat, s nem látjuk meg tudatunk végtelen potenciálját.

Ha valamilyen dologról beszélünk, akkor az alakjára, jellemzőire, stb. gondolunk, s úgy tűnik, mintha önmagából fakadó lényegisége lenne. Létezik - neve pedig létezésének 'ténye' után jön, s látszólag csak konstatálja e létet. Úgy tűnik, a dolog – legyen szó rólam, más lényekről, fákról, teás csészékről, stb. - önmagától létezik, s ennek folytán felvesz egy bizonyos helyzetet a többi dologhoz képest. Ez aztán viszonyításhoz vezet: ez jobb, mint az, ez idősebb, mint az, ez újabb, mint az. Ezt azért tesszük, mert úgy próbáljuk megragadni a jelenségeket, mintha saját különálló identitással rendelkeznének. Ha úgy találjuk, hogy a dolgok magukban és maguktól léteznek, akkor belesodródunk a hasonlításba és szembeállításba, majd az elfogadásba és az elutasításba annak érdekében, hogy kezelni tudjuk a ránk zúduló történéseket, és hogy valamifajta meghatározottságot adjunk folyton változó önmagunknak. Viszont ha meglátjuk, hogy a tudat tiszta és minden meghatározó lényegiségtől mentes, akkor kiderül, hogy tévesen tulajdonítunk neki valódi létezést. Tudatunk nyitott és önmagában üres, de játéka, mozgása, energiája tapasztalatok sokaságát idézi elő. Minden tapasztalat a tudat ragyogása; ezek olyan illuzórikus alakzatok, melyeknek nincs saját lényegisége, ám nyilvánvalóan mégis itt vannak. Tudatunk üres, ragyogó és folyton változik. A nem született nyitottság és a szüntelen megmutatkozás e nemkettőssége természetes szabadságunk alapja.

A dzogcsen összhangban van a buddhizmus középút tanításával, mert nem eternalista, hisz nem található semmilyen fix, tartós lényegiség, de nem is megsemmisülés-párti, azaz nem ért egyet azzal, hogy a dolgok, lények, cselekedetek örökre és nyom nélkül eltűnnek. A dzogcsen a nyitott, üres tudatosságról beszél, melyből energiaminták jelennek meg folyton változó megnyilvánulásban.

Életünk közvetlen tapasztalás. Ki az, aki tapasztal? Erre általában azt mondjuk: „Én. Létezem mégpedig ebben a testben létezem, ez az otthonom. Az érzékszerveimen keresztül tekintek kifelé és sok mindent tapasztalok.” Onnan indulunk, hogy „Valaki vagyok, és ezáltal mindig valahol vagyok, s valamivel kapcsolatban állok. Továbbá te külön vagy tőlem.” E meggyőződés alapján úgy vesszük, hogy a világunk bizonyos helyzeteket vesz fel, az általunk tapasztalt jelenségek pedig egy bizonyos ideig tartanak. Egyes jelenségek látszólag hosszú ideig tartanak, mások rövidebb ideig. Miközben összehozzuk ezt a 'nagyszerű' elemzést, és értelmezzük a történeteket, gyakran észre sem vesszük, hogy történetet mesélünk magunknak. Kitaláljuk azt, amit szerintünk érzékelünk.

Azzal a feltételezéssel kezdjük, hogy „Én itt belül vagyok, te pedig rajtam kívül vagy. Létezel, megvan a saját múltad, itt és itt születted, ezek és ezek voltak a szüleid, ilyen és ilyen iskolákat végeztél”, stb. Az én identitásom, ahogy másoké is, valójában egy építmény, egy szerkezet, melyet fokozatosan építettünk fel, rétegről rétegre, évről évre. Egy bizonyos szinten tisztában vagyunk ezzel. Tudjuk, hogy nem azok vagyunk, akik valaha voltunk, hogy a szüleinél maghalnak, hogy a gyerekeink felnőnek és elköltöznek – de valahogy mégis fenntartjuk saját magunk és minden más dolog megbízhatóságának és kiszámíthatóságának az illúzióját. Mivel figyelmen kívül hagyjuk a pillanatról pillanatra történő folyamatos változás tényét, megdöbbenünk a klímaváltozás, a háborúk, az éhínség, stb. látszólag hirtelen mindent felforgató krízisei láttán.

Mi az alapja ezeknek a hiedelmeknek és értelmezéseknek? Ha létezne 'én'-ünk, ha valódi lényegiség volna, akkor az megbízható lenne. De pontosan tudjuk, hogy alapvetően megbízhatatlanok vagyunk.

Változékonyak vagyunk, a hangulatunk folyton változik. Örülünk, szomorkodunk, lelkesedünk, unatkozunk. Folyamatosan ingadozunk. Ez a valóság, ezt tapasztaljuk. De magunk tesszük magunkat vakká, hogy ne lássuk ezt meg, ugyanis fenn akarjuk tartani azt az illúziót, miszerint 'kiszámítható vagyok', s te 'kiszámítható vagy'. Mert ha tudom te ki vagy, s te tudod én ki vagyok, akkor elkezdhetjük megkoreografálni találkozásainkat. Sok életen át építjük fel ezeket a mintákat. Ám ezek mesterkéltek és jelentős mértékben szerkesztve vannak. E tevékenységhez komoly szelektív figyelemre van szükség: elfogadni azokat az aspektusokat, amelyek megerősítik azt, amiben hiszek, és elutasítani azokat, melyek szembe mennek velem. Nos, az egész erőfeszítés szükségtelen!

A tudat nyitottságában semmi saját tartalom nincs. Ez adja az alapját, a forrását, a talaját mindennek, ami történik. Semmi megfogható jellege nincs, ám végtelenül termékeny, mindig újabb és újabb jelenségeket termel. Ezek a megjelenések a tudatosság terében jelennek meg, ahogy a felhő vagy a szivárvány előjön az égen. Jelen vannak, megmutatkoznak, de ha meg akarod őket fogni, rájössz, hogy csak egy fogalommal van dolgod. Az, ami ténylegesen megmutatkozik az érzékeid számára, megragadhatatlan. Ha fogást akarunk találni rajta, azt mondjuk: „Ó, ez a narancs pirosabb, mint a másik, az meg inkább sárga.” Úgy különböztetjük meg egymástól az egyes hangokat, színeket, ízeket, stb., hogy összehasonlítunk és szembe állítunk. Csak akkor tudunk összehasonlítani és szembe állítani, hogyha a dolgokat különállónak vesszük. Ám ha világosan és rendületlenül nézünk, meglátjuk, hogy a dolgok látszólagos dologisága tulajdonképpen saját mentális tevékenységünk konstrukciója. Tudatunkat saját kreativitása kábítja el és zavarja össze. Ahelyett, hogy egyszerűen csak élveznénk e varázslatos megmutatkozást, valódinak vesszük azt, összeolvadunk, azonosulunk annak 'alany' aspektusával, miközben szüntelen válogatunk a látszólagos 'tárgy' aspektusokból.

Amikor a hagyományvonal által továbbadott szemléletmóddal, a buddhák látásmódjával nézünk, és elkezdünk valóban látni, észrevehetjük, hogy tudatunk az alap, a tér, a környezet, melyben minden kibontakozik, és ez az üres tudat csakis üres, megfoghatatlan jelenségeket képes létrehozni. Ez a megjelenés és az üresség alapvető nemkettőssége. Ha szert teszünk e kijózanító felfedezésre, teljességgel jelen vagyunk benne, s teljesen átéljük, akkor mi magunk vagyunk a tudatosság és az üresség nemkettőssége, mely megmutatja a világosság és az üresség nemkettősségét, s mely pillanatról pillanatra a megjelenés és az üresség nemkettősségéént nyilvánul meg.

Mindez nem elvont elmélet, hanem jelenlétünk konkrét, megváltozhatatlan ténytudás. Nincs messze, nem kell rá törekedni, hanem mindig eleve jelen volt és jelen van, itt, ahol mindig is valójában vagyunk. Nézzünk körül, itt vagyunk ebben a könyvesboltban. Nem túl nagy hely, de ha jól megnézzük, mégis rengeteg dolog jelenik meg a szemünk előtt. Minden azonnal megjelenik, már-már mágikusan, együtt egy osztatlan mezőben. Azonban amint beindul szokásos fogalmi működésünk, azonnal képeket alkotunk arról, mi van 'ott kívül'. Azt mondjuk: „Ezeken a polcokon az indiai filozófiáról szóló könyvek vannak, azokon ott pedig a mitológiával és legendákkal kapcsolatos könyvek.” A könyvek gerincén ott a címük, és láthatjuk, hogy szépen rendszerezve vannak, hogy könnyen el lehessen igazodni köztük. A rendszerezéshez jelekre támaszkodunk, melyek látszólag valódi jelentést hordoznak. A nyelvre, az általunk használt jelentéshálóra támaszkodva különböző jelentéseket és értékeket határozunk meg. Ha egy olyan ember jön be a boltba, akit a jóga érdekel, akkor a Jóga feliratot keresi. Akit nem érdekel a jóga, az nem oda megy.

Mindannyian a szelektivitás révén leszünk azok az egyedi személyek, akik vagyunk. Azzal, hogy meghatározott sajátos aspektusok érdekelnek a világból, mi magunk is sajátos mintázat szerint formálódunk. Ha minden érdekelne, rövid időn belül túlterhelődnénk, mert identitásunknak korlátai vannak. Ilyen vagyok, mert nem vagyok olyan – és ha kizárjuk 'azt' 'ebből', akkor 'ez' nem fogja tudni 'azt' magába foglalni anélkül, hogy megszűnne 'ennek' lenni.

A fogyasztói társadalom látszólag korlátlan választási lehetőségeket kínál, ez megnehezíti, hogy jelen legyünk alapvető nyitottságunkban. Ha nem úgy látod, hogy a világ nyitott, s hogy megnyilvánulások ragyogják be, melyek elválaszthatatlanok a tágas alaptól, akkor nincs mese, marad az, hogy számodra dolgok vannak. Akkor úgy kell leélned az egész életedet, hogy a dolgokat rendezgeted és válogatod – pedig ezek valójában nem mások, mint tünékeny megjelenések. Az egó szemével nézve szörnyen sok dolog van. Mindenhol. Rettenetes.

Ezért aztán hogy meg tudjunk maradni ép ésszel, inkább egy csomó mindent törölünk. Ha London utcáin sétálunk, rengetegen vannak, óriási a zaj és a káosz, sokan úgy sétálnak, hogy nem is nézik, hol vannak. Bekapcsoljuk a zene lejátszót, betesszük a fülhallgatót, és elszállunk. Így védjük saját formánkat, miközben a többi forma világában mozgunk. „Ki kell tartanom amellett, hogy én én vagyok, és hogy tudom, ki vagyok.” De legalább ahhoz ragaszkodnom, hogy én mondom a történeteket magamról, és ezáltal én vagyok az, aki cselekszik. Önmagam sokféle verzióját létrehozhatom, és ezek a verziók megnyugtatóak, még akkor is, ha nem örömteliek, mivel megerősítik, hogy én én vagyok, és hogy megismerhető módon létezem. Ha képes vagyok úgy megosztani valamilyen történetet veled, ami érthető és felfogható számodra is – remélem én is ezt teszem most -, akkor azzal jóváhagyom szerepedet a történeteim világában. Történetekben találjuk magunkat, történetekben találkozunk. Kommunikáló lények vagyunk. Ennek megvan az a szépsége, hogy a bensőségesség érzetét kelti, s elúzi a magányt. De megvan az ára is, mert az identitás és a kommunikáció effajta módszere elfedi az én és más élő világosságának tényszerűségét.

HOGYAN NYILVÁNULUNK MEG A VILÁGBAN. A HÁROM ASPEKTUS

A dzogcsen szempontjából három aspektusa van annak, hogy is vagyunk valójában. Az első nem megnyilvánult. Ez a tudat nyitottsága, üressége. Nyitott tudatosságunk alapvető jelenléte nem megfogható. Nem birtokoljuk. Hanem ez az, ahogy valójában vagyunk, ez itt-létünk megragadhatatlan, folyamatosan jelen lévő alapja. Nyitott és üres, ugyanakkor végtelen potenciál, és bázisa a második aspektusnak, annak a képességnek, mely megmutat mindent, ami történik. E nyitott megmutatkozás nem válogatás vagy szerkesztés eredménye, hanem a tapasztalás mezeje közvetlenségének a világossága. Például lejtőtök a lépcsőn ebbe a terembe. Itt vannak az emberek, különböző formák, sok minden történik egyszerre. Nem kell felépítened egy képet arról, ami itt van – az egész megjelenik egyszerre. Ez a tudat azonnali világossága, az, ahogy az alapvető nyitottságunk végtelen potenciálját megmutató képességünk megnyilvánul. Ebben a ragyogó mezőben bontakozunk ki a harmadik aspektusként, önmagunk pillanatról pillanatra alakuló egyedi sajátosságaként. Minden pillanat egyedi. Sohasem ismétlem önmagam. Nem tartós dolog vagyok. A jelenlét közvetlenségében minden pillanat friss. E virágzó pillanat vagyok, csak ez. És aztán meg csak ez. Minden pillanat teljes, mindegyik mentes az önléttől, mindegyik a buddha energiája. A megjelenés gazdagságát nem kell fogalmakkal elrendezni vagy homogenizálni. A világosság benne rejlik ebben a végtelen megmutatkozásban, úgyhogy nem kell mást tenni, csak ellazulni és jelen lenni. Amikor erre a három aspektusra: a nyitottságra, a világosságra és a sajátosságra rálelünk, akkor ragyogó jelenlét van, s nincs támaszkodás fogalmakra.

Azonban hiába van itt minden frissen minden pillanatban, nem tudjuk 'mi az', milyen 'dolog' az, ezért elkezdjük feldolgozni, s fogalmi apparátusunk segítségével dolgokat azonosítunk belőle. A tudatosságnak semmi szüksége erre a fogalmi konstrukcióra. A tudatosság ugyanis közvetlen világosság, közvetlen megvilágító jelenlét. Szokásos egónk azonban nem tudatos, nincs világossága. Küzdelem árán alkot jelentést, és ehhez fogalmi tudásra támaszkodik, olyanra, melyet mi magunk fejlesztettünk ki azzal, hogy összehasonlítottuk és szembe állítottuk a dolgokat, hogy kedveltünk valamiket és elutasítottunk másokat, mondván: ez az ember magas, ennek hosszú a haja, stb. Ily módon általában az az érzésünk, hogy csupán érzékeljük azt, ami egyébként is itt van. Az itt lévő, adottnak vett dolgokat, tárgyakat egyszerűen csak érzékeljük, mégpedig annak megfelelően, ahogy

jelen megtestesülésünkben megtanultuk, és ezt az érzékelést aztán a jelen helyzet pontos leírásának tekintjük. Ebből kiindulva pedig kialakítjuk véleményünket ezekről a látszólag maguktól létező dolgokról, melyek úgy tűnnek, mintha maguktól és magukban léteznének, tőlünk alapvetően elkülönülve.

De tényleg így van? Minden, ami kibontakozik – mivel üres –, megragadhatatlan. Semmit sem lehet megfogni, semmire sem lehet alapozni. Egy pillanat alatt megjelenik, és egy pillanat alatt feloldódik. Tehát ha valamit szilárdan valósnak, önmagában megalapozottnak látok, az azért van, mert belső lényeket, egy belső alapot, önmaga általi meghatározottságot tulajdonítok neki. Ezzel viszont az a valami elszakad a megnyilvánulás mezejétől. Ezt az egyedi dolgot – széket, könyvet, embert – aztán, mivel formája van, már értelmezni tudom. Megragadom és a magragadás mozzanata erőt ad: „Tudom, mit csinálok. Tudom, hol vagyok. Képes vagyok irányítani az életem.” Ha látszólag léteznek a dolgok, akkor lehet őket tenni-venni, a legkülönbözőbb módokon. Ennyi a szabadságunk, ennyi a hatalmunk. Ha a minták következetesek, ha az általam létrehozott minták nagyjából hozzáférhetőek és érthetőek mások számára, akkor élhetünk e közös, sőt tömeges, érzékcsalódásban. Mindannyian a ténylegesen létező dolgok illúziójának a foglyai vagyunk.

Ismert dolog, hogy amikor változással szembesülünk a politikában, a gazdaságban, az egészségünkben, az életérzésünkben, akkor kitaláljuk, újjá szervezzük magunkat, hogy ezzel biztosítsuk önmagunk folytonosságát. Olyan aspektusokat próbálunk találni, vagy legalább létrehozni a változás szüntelen áradatában, amelyekre biztonságosan rá tudjuk mondani, hogy ez vagyok 'én'. Újra és újra kötjük az ebet a karóhoz, hogy de bizony az vagyok, akinek tartom magam – én ez a meghatározás, ez az emlék, ez az elképzelés vagyok. Tudom, ki vagyok, mert elhiszem a magamról mesélt történeteket. Persze más és más embernek más és más verziót adok elő, sőt, teljesen más történeteket is mondok a másik fél kora, neme, életében betöltött szerepe függvényében. Megerősítésre várok, és ennek megfelelően szövöm a történetet szituációként és emberenként. De hol a tartós lényegiség mindebben? Azzal, hogy megkonstruálom magam, feladom a reményt, hogy felfedezem az 'igazi én'-emet. Minden konstrukció esetleges és nem valódi, és ebből kifolyólag nem képes megvilágítani azt, ami valódi. Ez a probléma veleje – és nincs az fogalmi vizsgálódás, ami megoldaná.

Gyerekként szembesülhetünk azzal a némileg idegesítő dologgal, hogy a szüleink ki akarnak találni minket. Létezik a fejükben egy elképzelés arról, hogy kik is vagyunk, és belénk akarják masszírozni, hogy olyanok legyünk, mint amilyennek hisznek bennünket. Az évek során ez aztán lassan elmarad, és rájövünk, hogy nem kell, hogy más mondja meg, kik vagyunk, amit aztán mi benyelünk, hanem mi magunk is tudunk értelmet teremteni. Máshogy képzeljük el a világot, úgy, ahogy az 'szerintünk' van.

Azzal, hogy elképzeljük, csupán kommentáljuk azt, ami van, vagy olyasmit tárunk fel, ami még alapvetőbb? Csak képzeljük azt, ami itt van? Ha alaposan megvizsgáljuk tényleges tapasztalásunkat, és hagyjuk, hogy megmutassa magát nekünk, meglátjuk, hogy csak beleképzeljük a látszólagos lényegiséget, a főnevet, és csak elképzeljük annak jellemzőit, a határozószókat és mellékneveket. A főnév fejezi ki, nevezi meg pontosan azt a valamit, ami van, ami önmagaként létezik. A 'dolog' ezek után viselheti a rá vonatkoztatott jellemzőket. Á, így most már tudom, hol vagyok! Ez ez, az pedig az. Azzal, hogy elhiszük a kultúránkból átvett feltételezéseket, elfedjük azt a tényt, hogy mi magunk tárgyiasítjuk, tesszük 'valódi' dolgokká a kibontakozó átmeneti jelenségeket. Ide vezet mentális tevékenységünk. Mindez a mi alapvető kitalációnk, képzelgésünk. Ez a motor működteti tévedésünket, önámításunkat.

Azt mondjuk: „Ez egy alma. Egy finom alma.”

- Hol van az az alma?

- Hát itt.
- De hol?
- A tányéron.
- Hogy került oda?
- Hát a szatyorból.
- És oda honnan került?
- A boltból. Oda meg a termelőtől, aki pedig leszedte a fáról, a fa pedig magból nőtt...

Az alma mindig valahol van; sosincs önmagában. Lehetetlen. Minden dolog, forma, megjelenés függőségben, kapcsolatban jön létre. Nincsenek önálló dolgok, amelyek ne függenének, ne lennének beágyazódva a létüket támogató összetevők folyton változó mátrixába.

Mi is mindig valahol vagyunk. Most épp itt, ebben a könyvesboltban. Fél nyolckor már házon kívül leszünk, kint az utcán, mindenki megy a saját dolga után. Mindenki másfelé megy, de mindegyikünk mindig valahol lesz. Azaz, én és környezetem elválaszthatatlan. Alany és tárgy elválaszthatatlan, mert ugyanabban a kibontakozás-térben vannak.

Itt jön be a nemkettősség másik jellegzetessége: becsapjuk magunkat, ha privilegizáljuk magunkat, és azt gondoljuk, belülről vagyunk meghatározottak, a külső jelenségekre pedig azt a hiedelmünket vetítjük, hogy létezik valódi lényegiségük. A nemkettősség nem egy rendőr - nyugodtan becsaphatod magad, és a kettősség illúziójában ringathatod magad, miközben egy tapodtat sem mozdulsz a tényleges nemkettősségből. Nem értjük a jelenségek illuzórikus természetét, nem tudunk rá megnyílni. Szilárdságra vágyunk a világunkat alkotó események szüntelen áradata közepette. A remélt és elképzelt szilárdság olyan, mint a föld; a tapasztalás áramlása viszont olyan, mint a víz. Ha összekeverjük a földet a vízzel, abból sár lesz – így kerülünk a szamszára ragadós mocsarába.

Az álomszerű háló, melyben egyfolytában tartózkodunk, csupán a tudatunk játéka. Ha képesek vagyunk meglátni, hogy nincs önmagában vett létünk, sem nekünk magunknak, sem más jelenségnek, és ha megalapozottan és összeszedetten jelen vagyunk, amint létünk kibontakozik, rájövünk, hogy alapvetően etikusak és jószándékúak vagyunk. Ha ráérzünk a valódi lényegiség hiányára, azzal az élet törekenységére érzünk rá. Az élet nem egy konkrét dolog, sokkal inkább energiamentázat, melyet ide-oda ingat és mozgat a többi kapcsolódó minta. Ha meglátjuk, hogy másokkal is ugyanez a helyzet, felfogjuk, hogy tulajdonképpen minden megjelenés az energia mintázódása, az összekapcsolódás végtelenjének egy pillanata. Mint a szél. Mikor a szél – ami nem más, mint levegő – fújja a levegőt, maga a szél is mozog vele együtt kibogozhatatlanul. Lehet, hogy ez egy kicsit túl sok. Hogy a fenébe tudnám felfogni az életet, ha egyszer ennyire más, mint amit eddig gondoltam róla? Hogy tudnék megnyílni a létezés eme hihetetlen összetettségére?

A VILÁG: DINAMIKUS MOZGÁS

A világunk: mozgás; az öt elem: a föld, a víz, a tűz, a szél és a tér szüntelen mintázódása. Amint kezdjük meglátni ezeket az elemeket, felfedezhetjük, hogy a világ dinamikus, megmutatkozások sorozata, melyek megjelennek, majd eltűnnek itt a szemünk előtt. Akár egy könnyű nyári szellő az arcunkon: 'Óó!', s már el is múlt. Minden pillanat ilyen – tagadhatatlanul itt van, megragadhatatlan, s aztán már el is tűnt. A megjelenések mintázódása sem nem véletlenszerű és kaotikus, sem nem fix és megváltozhatatlan. Egyszer rövid ideig tart, másszor tovább, a körülményektől függően. Létfontosságú, hogy résen legyünk, s megfigyeljük, világosan lássuk a mintát, amint az változik – e röpké elrendeződés koherens a vele nemkettős, mindig nyitott talajjal. Ha nem vagyunk éberek e nemkettősségre, akkor jó eséllyel össze fogjuk mosni a megjelenést és a fogalmat. Így viszont az általunk használt fogalom és név látszólag megalapozza a szilárdságát annak, ami a szemünk előtt van. Például 'London' egy név, egy végső soron üres jel, mellyel az itt átélt tapasztalás-pillanatok

millióira tudunk hivatkozni. London: mozgás és név. Londonnak nincs fix, definiálható 'Londonsága'. London milliárdnyi kis tapasztalás-patak, mely változik és áramlik mindannyiunk számára, akik részt veszünk 'benn'. A tartós név és a tényleges áramlás közötti különbséget saját, tárgyiasított Londonunkhoz való ragaszkodásunk fedi el.

Ha erre ráébredünk, folytathatjuk életünket szokásos viszonyítási pontjaink – az utca, a barátaink, a cipőnk – között. Ugyanúgy megjelennek, mint eddig, de most fényesebbek és frissebbek lesznek, mivel fokozatosan megszabadulnak attól a tompító tehertől, amit mi vetítettünk rájuk.

Ha kibontakozásuk fénylő mezejében részt akarunk venni, fel kell engedjünk. Irányítani akarásunk egyre nagyobb akadályt jelent, helyette egyfajta stabilizáló, megnyugtató funkcióra van szükség. A kiszámíthatóságra való igényünk miatt igazi lényegiséget, valóságosságot tulajdonítunk a megjelenéseknek, s ezzel eltompulunk ténylegességükre. Falakat építünk, mellyel meghatározzuk, hogy 'én itt vagyok belül, te ott vagy kívül'. Az ego épp úgy működik, mint a gazdaság, ahol folyamatos feszültség van a szabadkereskedelem és a protekcionizmus között. Szükségem van rád, de közben szeretnék teljesen autonóm lenni, hogy én határozzam meg a dolgokat, és hű tudjak lenni önmagamhoz. Ebben az ellentmondásban élni kínszenvedés. Ám a kiút nem az elszigetelődés irányába vezet. A másik fél egy potenciál, és nem okoz problémát. A fő probléma a saját merevségem, kifeszített énképem, az, hogy tartós, megismerhető dolognak tartom magam. Ha lazítok ezen, azzal megengedem, hogy maguktól lehulljanak a tudatom alkotta bilincsek. Már eleve részei vagyunk a mindent magába foglaló teljességnek, az egyetemes megvilágosodás nagy mandalájának.

Testünk egyszerűen megmutatja, hogy a túlélés érdekében együtt kell működnünk. Belélegzünk, kilélegzünk. Eszünk és iszunk, cselekszünk és reagálunk. Folyamatokból állunk, melyek részt vesznek a folyamatok általános mozgásában, de szeretnénk stabilitásra is szert tenni. Ha nem találunk rá az eleve adott, természetes stabilitásra, a változatlan alapra, akkor megpróbálunk rendet és kiszámíthatóságot teremteni. Ennek viszont általában az az eredménye, hogy merevekké válunk. Nyugtalanokodunk és aggodalmaskodunk, mert a világ nem olyan, amilyennek szeretnénk. Ez aztán könnyen depresszióba és frusztrációba torkollik. Ha viszont felengedünk, mondjuk például alkohol segítségével lazítunk a kontrollon, akkor meg esetleg szétesünk. Úgyhogy megint össze kell szedjünk magunkat feszesre. Az életben sokszor a túl feszes és a túl laza között ingadozunk, két pólus között pulzálunk.

A tényleges középutat, a mindenre nyitott, megalapozott jelenléteket, ami az igazi természetes bázisa a stabilitásnak és a könnyedségnek, saját mentális tevékenységünk takarja el. Nem az isten vagy az ördög műve. Nem büntetésként kapjuk. Ezek egyszerűen működési mintázatok. Vagy ismerjük a mintázódás alapját, és annak természetes világosságában tartózkodunk, vagy pedig benne rejlő, meghatározó lényegiséget képzelünk a mintákba, és ezáltal az értelmezés soha véget nem érő feladatához láncoljuk magunkat.

A DZOGCSEN MEDITÁCIÓ

Az itt vázolt szemlélet rámutat a bennünket gúzsba kötő korlátok illuzórikus természetére. Nincs saját erejük – sőt, mi magunk kötjük magunkat gúzsba azzal, hogy valódi, különálló entitásokat vizionálunk. Ez a szükségtelen és haszontalan mentális tevékenység vált a szemünkben igaz és normális tevékenységgé. A dzogcsenben a meditáció nem egy újabb - ezúttal egy különleges - építő tevékenység. Sokkal inkább a létezés és a cselekvés összeolvadásának az elengedése annak érdekében, hogy tényleges nem mesterkéltenként identitásunk meg tudjon mutatkozni. A meditációban örömmel fogadjuk vissza önmagunkat létünk jelenlévő alapjának tágasságába. A létezés nyitottságában nem konkrétan valamik vagyunk: nem banán vagyunk vagy körte; nem férfi vagy nő.

'Vagyunk', abban az értelemben, hogy étellel teli vagyunk, tagadhatatlan az itt-létünk frissessége. Csak vagyunk. Egyszerűen csak vagyunk. E tiszta jelenlét nem támaszkodik semmire. Elválaszthatatlan a végtelen tágasságtól, mely mindent befogad és mindent – önmaga megfoghatatlan megjelenését - megmutat. Ha világosan, fogalmak közvetítése nélkül megvan e közvetlen tapasztalat, akkor nyilvánvalóvá válik, hogy minél inkább kapaszkodunk a látszólag szilárd lényegiségbe, annál inkább becsapjuk magunkat.

Az a probléma, hogy régóta dolgokba kapaszkodunk és képeket, s róluk történeteket alkotunk. Ezt tanultunk a családban, az iskolában, és mindenféle helyzetben. Dolgokat tanítottak nekünk, és arra ösztökéltek, hogy úgy használjuk a tanultakat, ahogy megtanultuk őket, aztán levizsgáljuk belőle, papírt szerezzünk róla, és munkát szerezzünk vele. Ha munkánk van, pénzt keresünk, a pénzen pedig el tudunk menni nyaralni, és sikeresnek, normálisnak és boldognak érezhetjük magunkat általa.

Jó életstratégiának tűnik, ha elkötelezetten azokat a képességeinket fejlesztjük, amikkel saját mintáinkon és környezetünk mintáin tudunk dolgozni – ám ez meglehetősen kimerítő. Amíg fiatal és egészséges vagy, addig ugrabugrálhatsz, előtted az élet, jönnek a lehetőségek. Kipróbáljuk ezt, kipróbáljuk azt, gyűlnek az emlékek és az élmények – s lehet, hogy mégsem jutunk egyről a kettőre. Évről évre csak rohanunk és rohanunk, ezt csináljuk, azt csináljuk, de lyukas a vödrünk, elszivárog az élet, újra és újra fel kell töltenünk az én-éretünket, újabb és újabb múlandó tapasztalattal kell megtámogatnunk. Minden átmeneti és múlandó – mibe tudunk valóban belekapaszkodni? Az egó dolgokba próbál kapaszkodni, biztonságot akar, és ezt a lehetetlen feladatot az önbecsapás mágiájával próbálja elérni. Ha úgy teszünk, mintha elvont fogalmaink konkrétak, valóságosak lennének, akkor - egy ideig - bele tudjuk élni magunkat fantáziáinkba, és meg tudjuk magunkat nyugtatni, hogy rendben vagyunk és valódi értékre lertünk.

A dzogcsenben meditálni azt jelenti, hogy kilazítjuk magunkat ebből a betegségből. Elengedjük a felspannolt aggodalmaskodást, hogy „Ha nincs mibe kapaszkodjak, akkor szétesek, eltűnök, besokallok, összeomlok. Szükségem van ezekre a támasztékokra, hogy meg tudjam mondani, ki vagyok.” Azaz „a belső monológom az a meghatározó mechanizmus, az a gyár, amely az identitásomat létrehozta. Ha bezár a gyár, ki leszek?” El sem tudjuk képzelni kik lennénk és mi lenne körülöttünk, hiszen mindig is fogalmakkal töltöttük meg a teret, mindig is fogalmak szolgáltatták az eszközöket a gondolkodáshoz, a képzelethez, az alkotáshoz. Ha mindezt elengednénk, csak a tér maradna... „de akkor ki lennék én, hiszen nekem mindig valakinek kellennem, valaminek, valahol?”

Üres tér lennénk az üres térben. Szanszkritül ezt a tudatosságot hívják vidjának, tibetiül pedig rigpának. Ez egy nemfogalmi világosság, amelyben minden közvetlenül, értelmezés nélkül nyilvánul meg. Például mikor elmegyünk innen, és kimegyünk az utcára, akkor az utca ott van. Látjuk az épületeket, gyakran ott van rajtuk az évszám, hogy mikor épültek. Így bizonyos mértékig rendelkezésünkre áll az utca múltja, ami alapján megalkothatjuk az épületek történetét. Ugyanakkor a tényleges, közvetlen tapasztalásunk szempontjából mindez itt van, teljes egészében, tapasztalásunk pillanatában. Minden már teljes, azonnal teljes. Az, ami, és nem lesz attól teljesebb, hogy értelmezzük. Amit a gondolatainkkal hozzáteszünk, az inkább elfedi a ténylegest, semmint feltárja. Itt vannak az emberek, ott mennek az autók és a buszok az úton – minden pillanat mindig már eleve teljes úgy, ahogy van. Minden pillanat egész, és azonnal itt van. Ez az a világosság, amivel a nyitott tudatosság pontenciálja megmutatkozik.

A meditációban leoldjuk magunkat arról a tendenciáról, hogy belefeledkezünk a dolgokba, s ez paradigmaváltást idéz elő. Nem az lesz a fontos, hogy fejlesztenem kell magam, hogy még több készségre kell szert tennem, még több képességet kell kialakítanom, hogy túléljek ebben a komplikált világban, hanem a gyakorlás arról szól, hogy egyszerűen csak lazítsunk és nyíljunk meg. Lazítsunk és nyíljunk meg. Csupa ideg, hiper-éber egónknak ez nagyon nem tetszik, mert az egó számára az jelenti

a biztonságot, ha munkálkodunk, ha leellenőrizzük a dolgokat, ha tudjuk, mi micsoda. Ellenben minél jobban belekerülünk a gyakorlásba, annál inkább látjuk, hogy nagy biztonság van abban, ha szabadjára engedjük a tudatot. Mint a folyó, mely a meredek hegyoldalon csobogva folyik, majd a vízeséshez érve a víz szabadesésben alázuhan.

Amikor ülünk és gyakorlunk, a tudat szabadesésben van. Nem tudjuk, mi fog történni. Nem is kell tudjuk, mi fog történni. Úgyhogy nem aggódunk, mi fog történni, nem nézünk hátra, mi jutott eszünkbe, hanem jelen vagyunk a tapasztalás minden egyes pillanatában, ahogy megjelenik most és most és most, anélkül, hogy megérkezne valahova. Kezdjük felfogni, hogy a lineáris előrehaladás csak egy sztori, amit mi magunk mondunk magunknak. Minden ebben a pillanatban történik, ez a pillanat pedig végtelen, ahogy minden egyes pillanat az. Minden egyes történés természetesen adott végtelensége tehermentesít bennünket attól, hogy irányítani kelljen. Az élet úgy, ahogy van, elrendezi magát. Ha ellazult, nyitott, tágas tudatosság vagyunk, az megalapozza azt a vendégszeretetet, amivel az összes megjelenő különféle jelenséghez és szituációhoz viszonyulunk. Ha megízleljük a pillanat végtelen jelenlétét, és megpillantjuk, ahogy az önmagától felszabadul, akkor aggodalmaskodó egónk képes lesz ellazulni és visszaolvadni saját nyitott alapjába. Bár nagyon rég elveszett és elidegenedett, de ezzel most lehetősége adódik, hogy hazatérjen, oda, ahol mindig is volt. Az egó nem ellenség, hanem az, aki akkor vagyunk, ha nem vagyunk ébren arra, aki vagyunk.

Minél otthonosabbá válunk ebben a gyakorlatban, annál jobban ráébredünk a 'nagy teljesség' másik aspektusára, arra, hogy minden tapasztalás eleve a tudatban történik. Csak egy talaj van, egy forrás, egy alap, és ez a világos tudat, melynek nincs semmiféle önmagából fakadó lényegisége. Nincs másik gyár. Nincs export-import. Az egész közvetlenül itt van. Ha jelen vagyunk ebben, akkor csak tudatunk ragyogó fénysugarai jönnek és mennek. Ezek a fénysugarak gondolatok, érzések, érzetek és érzékszervi érzéletek formájában jelennek meg. Amíg elkülönülésünk börtönbezáró buborékában élünk, addig ezek a fénysugarak összeolvadással járó azonosulások és elutasító kizárások katyvaszaként jelennek meg. A dolgok valójában nem azok, amiknek általában tekintjük őket, ahogy mi magunk sem vagyunk azok. Megjelenésük mintázata meg sem kell változzon, megfoghatatlan világosságuk megnyilvánul csupán csak azáltal, hogy nem avatkozunk közbe. Ha meg akarunk nyílni a dolgok közvetlen megnyilvánulására, akkor ki kell lazítanunk magunkat abból az erőfeszítést igénylő szokásunkból, hogy azonosulunk a kibontakozó mező szubjektív aspektusával. Amit az 'én'-emnek tartok, az nem alapvető, nem legfőbb fontosságú, hanem inkább arról van szó, hogy sötét sugárzás takarja el 'tudatom' fényesen ragyogó nyitottságát.

Ebben az összefüggésben beszélni a 'tudatom'-ról nem ugyanaz, mint amikor az 'óráim'-ról vagy a 'cipőim'-ről beszélek. Általában amikor ilyen birtokos szerkezetet használunk, akkor a tulajdonunkról beszélünk, arról, amink van. Van könyvünk, pénzünk, élettársunk... Elhelyezzük magunkat a tulajdonunkhoz viszonyítva. De amikor a 'tudatom'-ról, a 'saját tudatom'-ról, vagy a 'tudatom ragyogásá'-ról beszélek, akkor olyasmiről beszélek, ami nem tulajdonlás, megragadás vagy képalkotás által tárul fel, hanem közvetlenül nyilvánul meg azáltal, hogy részt veszünk a szüntelen kibontakozásban.

A tudatosság nem tulajdonolható. Tehát az, amit személyes énknek tartunk tulajdonképpen személytelen, mivel nincs egyéni, elszigetelt identitása és öndefiníciója. De paradox módon a személytelen alap mégis mindannyiunk egyedi sajátosságaként jelenik meg. Mindegyikünknek megvannak a sajátos mozdulataink, gesztusaink, kifejezéseink. Mi csakis mi vagyunk, nem más, de létünk – a 'mi' létünk - alapja mégsem a miénk.

Tehát van itt egy fordított dolog. Nem magunkkal kezdünk, és onnan megyünk kifelé, nem azt nézzük, fogalmilag értelmezve, hol vagyunk, és mi történik, hanem belelazulunk a nyitott alapba, és rájövünk, hogy egyszerűen csak feltárulunk magunknak a legkülönbözőbb módokon. Ezeket a

módokat - a tudat potenciáljának a kibontakozási formáit – nem énközpontú szándékossággal teremtjük. Nem én teremtem, nem én gyártom a 'tapasztalásomat'.

Például ha az előadás után elmentek egyet inni az egyik barátotokkal, leültök és elkezdtek beszélgetni. Míg oda nem értek a kávézóba, addig nem tudod, mit fogsz mondani. Még ha van is egy elképzelésed a tudatod mélyén arról, hogy miről akarsz majd beszélgetni, arról fogalmad sincs, hogyan és miként fog alakulni a beszélgetés. Amikor aztán ténylegesen ott ülsz a barátoddal, és látod az arcát, akkor érzékeled, hogy tud-e figyelni vagy sem. Lehet, hogy túl sokat beszéltél, lehet, hogy látszik rajta, hogy ő akar beszélni, s azt szeretné, hogy most te figyelj rá. Része vagy egy pulzáló, mozgó mezőnek, s ebben jelen kell legyél, figyelmes kell légy, ha tartani szeretnéd e kibontakozó pulzálás ritmusát. Ha gondolataidba és érzéseidbe vagy mélyedve, azzal összezavarod a kapcsolódást és az időzítést. Elvéted az ütemet, túl gyorsan vagy túl lassan lépsz be.

A beszélgetés: együtt teremtés. Az alany és a tárgy: nem két külön terület. Olyanok, mint a madár két szárnya. Mindig együtt pulzálnak. Nincs alany tárgy nélkül. Nincs tárgy alany nélkül. Az alany is és a tárgy is a tudat energiájának a mozgása – mindkettő és egyik sem az 'én' tudatom.

Ebben az évszakban minden virágzik; ezek a virágok hagymából vagy gyökérből nőnek. Mi csak a talaj fölötti virágot látjuk, de a hagyma vagy a gyökérzet nélkül nem tudnának virágozni. Mi is olyanok vagyunk, mint a virág: létünk gyökere a talaj alatt húzódik. Láthatatlan. Csak az interaktív tapasztalás mintázódása látható. Minden pillanatban egy újabb és egy újabb és egy újabb dolog történik. Boldogok vagyunk, szomorúak vagyunk, ebből többet akarunk, abból kevesebbet... Pulzálunk és mindenki más is pulzál. A nyitott, üres talajból kibontakozó dinamikus mozgás vagyunk.

Maradjunk lazák és nyitottak a hétköznapi életben, hagyjuk, hogy éljen minket az élet. Minden, amit csinálunk: mozgás. Felkelünk, fogat mosunk, pisilünk, kávéfőzünk, rohanunk a munkába. Beérünk a munkahelyre. Mit csinálunk? Kinyitjuk az ajtót, bemegyünk a folyosóra, mondjuk felmegyünk a lépcsőn, leülünk egy íróasztalhoz, elolvassuk az email-eket, beszélgetünk a kollégákkal, megbeszélést szervezünk, és egyéb ilyesmit, ami a munkánkhoz tartozik. Lehet, hogy ács vagy, és fizikai munkát végzel. Reggeltől estig minden mozgás. A test folyton mozog, interakcióban van.

Életünk történetét úgy fogalmazhatjuk meg magunknak, hogy 'ezt és ezt csinálom, így töltöm a napjaimat.' Az előadásnak lesz egyfajta önmagára hivatkozó jellege, mert azt mondjuk magunknak, hogy 'az vagyok, akinek beállítom magam'. Mivel vég nélkül mondhatom magamnak a sztorikat, ennek így sosem lesz vége. Ilyen módon az emlékek, gondolatok, tervek mindenre kiterjedő ködében élünk. S mégis, láthatatlanul és nemkettős módon, a mindig nyitott alap megnyilvánul és áthat minden egyes tapasztalatot. A köd is az alapból száll fel. Az alap nyitott. A világosság is és az elhomályosulás is abból származik. A világosság a talaj eleve adott, önmagát megvilágító jellegeként jelenik meg: a talaj a megjelenések megmutatkozása által tárja fel magát – ugyanakkor mégsem lehet soha megértés tárgya. A ragyogás ködnek tűnik, ha dolognak tartjuk. Ha köd jelenik meg, az is a ténylegesnek a – nem közvetlen - megnyilvánulása, csak tévedésből tárgyiasított szilárdságot képzelünk bele. Bár úgy tűnik szilárd, ha megfigyeljük, de nem hagyjuk, hogy elbűvöljön, meglátjuk, hogy olyan, mint az álom, vagy néha, mint a rémálom – az illúzió látszólag valóságos, elbűvölő játéka. Amint meglátjuk, hogy nem valós, átváltozik meghívássá, arra való ösztönzéssé, hogy megszabaduljunk a komolyságtól és a fontosságérettől, mivel tulajdonképpen nincs igazi különbség a ténylegesen nyitott és a látszólag szilárd között.

Minél jobban ellazulunk, annál inkább képesek leszünk intuitív módon mozogni a világban, kevesebbet tervezgetünk és jobban kapcsolódunk. Miért? Mert hagyjuk, hogy a világ megmutassa nekünk, hogyan legyünk. Rájövünk, hogy az létezés alapjának friss nyitottsága vég nélküli

lehetőségeket nyit meg a részvételre. Rájövünk, hogy képzeletben jelenünk meg egy képzelt világban, nem tárgyiasulva, és hogy ez az illúzió az üres tudat világosságának játéka.

Ennek eredményeképpen jócskán mérséklődik bennünk a zűrzavar. Az élet könnyebb lesz. S ha könnyebb az élet, nem leszünk annyira magunkba fordulva. Ha kevésbé vagyunk magunkba fordulva, tágasabbnak éljük meg magunkat, ezáltal elérhetőbbek, fogékonyabbak leszünk. Mivel nem görcsölünk rá annyira a dolgainkra, érzékenyebbek tudunk lenni mások egyedi sajátosságaira.

Így együttesen meglesz bennünk a bölcsesség és a kedvesség; a bölcsesség, mert látjuk az üres nyitott alapot, és ez megszabadít minket a ragaszkodás tévedésétől; és a kedvesség, mert kapcsolatban tudunk maradni, meg tudjuk engedni, hogy életünk együtt bontakozzon ki a többiekével, a többi résztvevőével. Nem veszünk fel diktátor-mentalitást, hogy mestertervet készítünk, amit aztán megpróbálunk rákényszeríteni a világra, hanem észrevesszük, hogy életünk teljes, úgy, ahogy van. Akárhogy is alakul az élet, csak ez az, ahogy van, pillanatról pillanatra.

Az üresség, a nem született üresség, mely a kezdetek kezdete óta jelen van, a nagy anya méhe, ez az a nyitottság, melyben minden lehetséges minta megjelenik. Ha megszabadulunk attól, hogy bizonyos aspektusokat elkerítünk és 'én'-nek nevezünk, más aspektusokat pedig elválasztunk tőle és 'más'-nak nevezünk, akkor azzal az igazi közösség alapját teremtjük meg. Ha közös az alap, akkor lesz fontos a közjó, a közös jó.

Ahogy csökken elszigeteltségünk, már nem választunk szét, nem hasítunk szét, nem vetítünk, hanem ráébredünk az integráltságra. Tulajdonképpen nem arról van szó, hogy integrálnunk kellene bármit is, mivel minden már eleve integrált, mindig is az volt, egységet alkot, sértetlen. A meditációs gyakorlat tevékenység-mentessége épp az integráltság szétbontásától való tartózkodás. A tudatunk mozgása az, ami szétválaszt, ami feloszt, és egyik dolgot a másik elé helyez.

Az ellazulás, hagyni a dolgokat megtörténni, nem az örületbe, nem a káoszba vezet. Épp hogy több világosság ragyog fel. Akkor kezdjük el látni, hogy 'már belül vagyok'. Magányos küszködésünk, életünk alakulásával kapcsolatos aggodalmaskodásunk elillan, mint a hajnali köd. Itt vagyunk, minden rendben van, az áramlás része vagyunk, bárhogy is alakul.

A dzogcsen rámutat, hogy nem dolog vagyunk. Fodrozódás vagyunk a megnyilvánulás óceánján. Az a kérdés, hogy tudunk jelen maradni a tapasztalás pillanatnyiségében. Először is hasznos megfigyelni, hogyan szabotáljuk el ezt a frissességet és étellel teliséget azáltal, hogy álmodozunk, kritizáljuk magunkat, vagy arról fantáziálunk, hogyan ellensúlyozzuk az élet nehézségeit, stb. Észrevesszük a késztetésünket, mely a mentális konstrukciók világába visz, távol az érzékek nyitottságától.

A dzogcsen hagyomány az 'ég az éggel szemben' féle meditációról beszél. A világ olyan, mint a nyitott égbolt, melyen felhők úsznak, és szivárványok tündökölnek, ezek a látszólag 'külső' események, házak, kutyák, stb. Amire azt mondjuk, hogy a 'tudatom', az is olyan, mint az ég, tárva-nyitva, tele felhővel és szivárvánnyal, melyek a látszólag 'belső' események: gondolatok, érzések, emlékek, stb. Minél jobban ellazulunk, és engedjük, hogy ezek a nyitott terek összeérjenek, érintkezésbe lépjenek, s ne legyenek elkülönülve, annál inkább kiderül a felhőkről és a szivárványokról is, hogy egyforma az ízük, mely a tudat üres ragyogásának az íze. Ettől kezdve nem úszunk a boldogságban, ha szivárványt látunk, és nem kámpicsorodunk el, ha esik az eső. Mindegyik jön, aztán megy, nyomot sem hagyva. Most már vendégszerető tér vagyunk, mely közel van a mindenség megtapasztaláshoz, és nem elválasztható tőle. Többé már nem vagyunk vég nélkül arra ítélve, hogy szétválogassuk mi tetszik, és mi nem, ami nagyon is kimerítő elfoglaltság, hanem az élet gazdagságában eszmélünk fel.

Nem egy ici-pici tiszta lényegiség vagyunk, mely az 'igazi én'-em, a 'valódi én'-em, hanem rájövünk, hogy az én egy bőségszaru. Vég nélkül nyitva áll, és végtelenül tele van. Teljessége az üressége. Ha csak egy dolog lennénk, tényleg az az egyetlen dolog, akkor nem lehetne más tapasztalásunk. Ennyi lenne, és kész. De minden nap rengeteg tapasztalásunk van. Mi magunk vagyunk a tapasztalás áradata a tudatosság ragyogó mezejében. Nos, nem ezt tanítják az iskolában!

Nagyon szerencsések vagyunk, hogy megkaphatjuk ezeket a nagy keleti hagyományokat. Évezredekken át csiszolódtak, finomodtak. Csodálatos és értékes időket élünk, hogy hozzáférhetünk a nyitott mező gazdagságához, s a változhatatlan igazság hiteles új kifejezési módokat talál szüntelen. Ne pazaroljuk az időnket arra, hogy egónk fogalmi értelmezésével bíbelődünk – ha szeretnénk felébredni, már ma lássunk hozzá, és hasznosítsuk a hagyományt, hogy ráleljünk saját, tényleges, nemfogalmi alapunkra. Akkor majd új módok alakulnak, hitelesek és nemkettősek, a természetes integráltság harmonikus megnyilvánulásai.