AZ, HOGY MIT LÁTSZ, ATTÓL FÜGG HOGY NÉZEL

1. NINCS MÁS GYÜMÖLCS, CSAK A NARANCS

7 éves vagy, és Anya leküld a piacra, hogy vegyél narancsot, de csak narancsot, „semmi mást ne vegyél!" Ám a zöldséget, gyümölcsöt árusító nénik mindent el akarnak neked adni: „Nézd csak" – mondják - „milyen szép a banán meg a szőlő, mmm, de finom a szőlő, hát még ez a körte itt!"

„Áá, de jól néznek ki! Mit fogok kapni?" Minél többet nézelődsz, annál távolabbról visszhangzanak Anya szavai, s eredeti szándékod lassan szétporlad a milliónyi látnivaló színes kavalkádjában.

Szóval nem elég a szó, hogy „narancs", ha koncentráltak akarunk maradni, és nem szeretnénk, ha elkalandozna, szétszórttá válna a figyelmünk, s olyasmit vennénk, amit nem kellene. Nyugodtnak és összeszedettnek kell lennünk, hogy a tárgyak látszólagos vonzereje kevésbé tudjon elkábítani bennünket; a maguk valójában kell látnunk az ingereket, melyek aktiválják szubjektív szükségérzetünket. Ilyen nyugodt összeszedettségre tudunk szert tenni ha azt gyakoroljuk, hogy ellazult, kiegyensúlyozott fókuszt tartunk fenn egy egyszerű jelenségen, amely mintegy lehorgonyozza figyelmünket. Ez a samata vagy siné gyakorlata, a nyugodt időzés, melynek során az átmeneti ingerek figyelemelterelő vonzerejének nem engedünk. Éltető figyelmünk ilyetén való visszavonásával az ingerek csábító erejüket vesztik.

Egyenes gerinccel ülünk, az orrunk vonala mentén lefelé, magunk elé nézünk, figyelmünket pedig az orrlyukunkon ki- és beáramló levegőre irányítjuk. Tudatos szándékunk erejével fenntartjuk ezt a koncentráltságot, mert ez fosztja meg gondolatainkat, érzéseinket és egyéb érzeteinket hatóerejüktől.

Amikor aztán kialakul egy bizonyos kapacitásunk fókuszunk fenntartásában, akkor irányítsuk ezt az összeszedett figyelmet a fejünk tetejére, és egyszerűen csak észleljük, mi történik ott. Majd lassan és óvatosan hozzuk lefele ezt a figyelmet a test mentén, s akármi is történik, hagyjuk, hogy megmutassa magát anélkül, hogy módosítanánk, feldolgoznánk vagy megfogalmaznánk. Ezt a gyakorlatot úgy hívják, hogy világos felismerés, vipasszana vagy lhag-tong. Átfésülgetjük a testünket le-fel, le-fel, s a tényleges jelenségek szokatlansága feltárul, a jelenségeké, melyek tagadhatatlanul jelen vannak, de megragadhatatlanok és kifejezhetetlenek. Ha megpróbáljuk leírni e szokatlanságot, azzal csak eltorzítjuk, és amit kapunk, az már nem az, mint ami van.

Például maga az érzet nyers. Ha azt mondjuk az érzetre, hogy „viszketés", azzal máris leszedtük és megfőztük, a természetből áttettük a kultúrába, az ismeretlenből az ismertbe. Ha meghagyjuk a természetet annak, ami, akkor elmúlik a késztetésünk arra, hogy megfőzzük, hogy elegyítsük, hogy értelmezzük, hogy áttegyük az ismert kategóriába. Nem leszel többé leigázó, sokkal inkább elkezded ártatlanul értékelni a dolgokat, s így az, ami valódi, teret kap, lélegzethez jut azáltal, hogy visszafogod a fogalmiság mindenhatóságát és mindentudását.

S most megérkezünk a piacra, nyugodtan, összeszedetten, figyelmesen arra, amit ténylegesen látunk. Narancsot keresünk, az összes többi gyümölcs nem számít – azokat is látjuk, de nem azokat keressük azzal a fókuszált figyelemmel, amit kifejlesztettünk. Számunkra most csak a narancs létezik, s boldogan térünk haza annak biztos tudatában, hogy Anya mennyire örülni fog függetlenségünknek.

2. AZ AMRITA MEGGYÓGYÍTJA A SZÍVET

Lassanként felfogtam, hogy haldoklom. Nem csak e vénülő test haláláról van szó, hanem egy sokkal baljósabb halálról: a remény és az öröm haláláról. Akárhova nézek, mindenhol szomorúság, összezavarodottság és destruktív viselkedés. Ha pedig magamba nézek, nos, ennyi év után is mérgezi a szívem az öt méreg. A legrosszabb persze a mentális tompaság, a feltételezés ködfátyla, mely rámászik a felismerés minden pillanatára, és visszavisz szokásos hiedelmeimhez és ítéleteimhez. Ha igyekezetünk ügyetlen és tévedésen alapul, az simán kimerít és demoralizál, s a legyengült szív nem képes mélységet és fényt hozni a gyakorlásba.

Ha minden rajtam múlik, ha magányos hősként járom az ösvényt, akkor lehet, hogy jobb, ha feladom. Úgy tűnik nem ment meg, ha minden nap elmondom a menedéket, mert folyton visszazuhanok magamba. A bódhiszattvák fogadalmat tettek, hogy megmentenek minket – na, de hol vannak? Szomorú, önsajnálkozó, tompa szívem túlságosan tele van bánattal, nincs benne hely a számukra. Túl jók – én viszont túl rossz vagyok, elveszett és elhagyatott.

De talán mégis van valaki, akihez fordulhatnék, akit nem tud megrontani zavarodottságom és elveszettségem, aki minden korláttól mentes, valaki, aki része a szamszárának, ám mentes tőle. Elkezdek keresgélni, és régi dharma papírpaksamétáim mélyén rálelek erre a fontos imára, mely Padmaszambhavához szól, a második Buddhához, aki a lények fő támasza sötét korokban.

Leülök, s meghívom. Eljön. Ígéretet tett rá. Ránézek, s látom, hogy be is tartja. Az ő fogadalma és elkötelezettsége változatlan – az én vacillálásom a probléma. Jelen van, itt és most, Orgyen birodalmában, annak is az észak-nyugati részén, tehát a megtisztulás helyszínén, a szívem közepében. Egy lótuszvirág közepén ül, ő az üresség ragyogása, a minden lényben jelen lévő Buddha-potenciál fénye. Bennem van, s ehhez nem kell semmit tennem, ő a megtisztulás és beteljesülés csodálatos jelenléte. Lótuszban Születettként ismerik, ő a megnyilvánulás és az üresség nemkettőssége, mi pedig fényének sugarai vagyunk. Végtelenül nyitott jelenlétében pihenünk, mely senkit nem utasít el, s meglátjuk, hogy minden korlátozó gondolatunk és hiedelmünk nem más, mint játékos mozgás, tudatunk terében táncoló dákinik, s tudatunk nem válik el az övétől. Olyanok akarunk lenni, mint ő, mindig, nem csak a gyakorlás egy-egy pillanatára. Ha felismerem benne valódi identitásom, azzal megszabadulok börtönként fogva tartó szokásaimhoz, fogalmaimhoz, impulzusaimhoz való ragaszkodásomtól.

Kérlek, gyere ide, és áldj meg a nemkettősséggel, ébressz fel minket a különlét tévedéséből. Az ajtó nyitva áll, az ő égszerű tudata nyitva áll – én magam vagyok a korlát. Én ejtem csapdába magam azzal az erőfeszítéssel, amivel fenntartom az illúziót. Ezért a kevesebb erőfeszítés az út: lazíts, és táplálj örömmel bizalmat az elválaszthatatlanság szabadsága iránt.

A Buddha teste, beszéde és tudata az én testem, beszédem és tudatom. Az elpusztíthatatlan guru az a saját természetes, mindig jelenlévő tudatunk. Az a lótusz megvalósítás, ha a nemkettős üresség lótuszában tartózkodunk, melyből az öt eredeti tudás Hung-ja fénylik akadálytalan ragyogással.

ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས།

SEVEN LINE PRAYER

ཧཱུྃ། ཨུ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རྒྱབ་བྱང་མཚམས།

HUNG	UR GYAN YUL	GYI	NUB	JANG	TSAM
bija, seed letter of Padmasambhava	*land of Urgyen in the Sind Doab in Pakistan*	*of*	*west*	*north*	*border, corner*

Hung. In the north-west corner of the land of Urgyen,

པད্ম་གེ་སར་སྡོང་པོ་ལ།

PAE MA GE SAR	DONG PO	LA
lotus, stamen	*stem*	*on*

Upon the stem and stamen of a lotus,

ཡ་མཚན་མཆོག་གི་དངོས་གྲུབ་བརྙེས།

YAM TSAN	CHOG	GI	NGOE DRUB	NYE
marvellous, wonderful	*supreme*	*of*	*siddhis, accomplishments*	*got, has*

Are you who have the marvellous and supreme accomplishment,

པད্ম་འབྱུང་གནས་ཞེས་སུ་གྲགས།

PAE MA JUNG NAE	ZHE SU	DRAG
Padmasambhava, Guru Rinpoche	*famous*	*as*

Padmasambhava of great renown

འཁོར་དུ་མཁའ་འགྲོ་མང་པོས་བསྐོར།

KHOR DU	KHAN DRO	MANG POE	KOR
as retinue	*dakinis **	*many by*	*surrounded*

**sky-goddesses (here means all deities inseparable from space)*

With a retinue of many dakinis around you.

ཁྱེད་ཀྱི་རྗེས་སུ་བདག་གྲུབ་ཀྱིས།

KYE KYI	JE SU	DAG	DRUB	KYI
you	*following after*	*I*	*practice*	*by that*

Following and relying on you we do your practice, therefore,

བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཕྱིར་གཤེགས་སུ་གསོལ།

JIN GYI LAB	CHIR	SHEG SU SOL
blessing	*in order to*	*please come here.*

In order to grant your blessings, please come here.

གུ་རུ་པད্ম་སི་དྷི་ཧཱུྃ།

GU RU	PAE MA	SID DHI	HUNG
master, guru	*Padmasambhava*	*accomplishment*	*give me*

Guru Padmasambhava grant us accomplishment!

Hung. Urgyen birodalmának észak-nyugati sarkán,
Lótusz virág kelyhének virágporos ágyában
Ülsz te, aki csodálatos, magasztos képességekkel rendelkezel,
Lótuszban Születettként ismernek,
Dákinik serege vesz körül.
Téged követünk, benned bízunk, gyakorlatod végezzük,
Jöjj el, add ránk áldásod,
Guru Padmaszambhava add, hogy célunk megvalósíthassuk!

Rengeteg időt elvesztegethetünk egoista fáradozásainkban. Ezt nem szabad megengednünk magunknak. A Guruba, Guru Rinpocséba, saját, nem született tudatunkba, mint Guruba vetett bizalom jelenti a gyors utat, az eredmény megélésének az útját. Guru Rinpocse a kezében tart egy koponyacsészét, melyben düci amrita van. Ez az az elixír, mely feltárja halhatatlan jelenlétünket, ez a démonok dzsúza. Ha kifacsarjuk az öt mérget, a mentális tompaságot, az ellenérzést, a vágyat, a féltékenységet, a büszkeséget, s ezzel kinyerjük a bennük rejlő életerőt a kettősség rögzültségéből, akkor az öt természetes tudásként ragyognak fel, melyek: végtelen vendégszeretet, tükörszerű tudás, megkülönböztető tudás, beteljesítő tudás és egyenlőség. Ha rálelünk Guru Rinpocsétól való elválaszthatatlanságunkra, akkor ez a soha nem szűnő életelixír áradat fog táplálni bennünket, mely az üresség koponyacsészéjében kavarog.

A szív meggyógyítja saját magát, ha megnyílunk természetes, eleve meglévő teljességére. Ha erőfeszítést teszünk önmagunk meggyógyítására, ahelyett, hogy megnyílnánk arra, belelazulnánk abba, hogy már eleve egészek vagyunk, akkor ezzel kegyetlen módon épp külön maradunk, miközben már eleve az egész része vagyunk.

3. MÁR MOST IS ITT VAGYUNK

A dzogcsen kifejezés az egészre, a természetszerűleg teljesre utal, arra, ami nem valamilyen folyamat eredményeképpen az, hanem ami egyszerűen így van, így vagyunk. Nem kell semmire sem törekednünk, nem kell semmit megtennünk, nem kell, küszködés árán, semmitől tartózkodnunk. Csupán lazítani kell és megnyílni, ráébredni tudatunkra úgy, ahogy ténylegesen van. A megnyílás és a felébredés nem igényel erőfeszítést – a virágok és a madarak is ezt teszik minden reggel. A dzogcsenben ezt úgy fogalmazzák meg, hogy az alap, az ösvény és az eredmény elválaszthatatlansága. Habár nekünk, akik a szamszárában vándorlunk, ez lineáris haladásnak tűnhet, valójában az alap, az ösvény és az eredmény mindig is teljes volt. A mi „haladásunk” abban áll, hogy felébredünk az álomból, a különlét tévedéséből – de nem egy új, egy jobb helyen ébredünk fel, hanem ott, ahol mindig is valójában voltunk.

Habár az alap, a forrás sohasem mozog, az eredeti Buddha, Szamantabhadra, aki elválaszthatatlan az alaptól, megállás nélkül adja örökké nyitott tudatunk közvetlen átadását. Továbbá csupasz egyszerűsége – Szamantabhadri életető ereje formájában – adja a szimbólumok segítségével történő átadás nem szűnő folyamát: ez a fogalmaktól mentes világosság. Ezek az átadások gyakran túl finomak durva mentális értelmezésünk számára, ezért Garab Dordzse, mint Szamantabhadra szívének fénysugara, megvilágította az utat nekünk, tökfejeknek, akiknek ezt hallanunk kell, mert képtelenek vagyunk látni.

Garab Dordzse, az égen ülve, tündöklő szivárványfényben ragyogva átadta dzogcsen tanításának lényegét A HÁROM KULCSMONDAT-ban.

Az első: eredeti arcod feltárulása közvetlenül számodra (*Közvetlen ráébredés arra, ahogy van*). Ha tanítóval gyakorlunk, akkor ez a csend révén, szimbólumok révén vagy szavak által jelenik meg. Ha egyedül gyakorlunk, akkor ezt a legegyszerűbben és legbiztosabban a guru jógával tudjuk elősegíteni. A kezdet kezdete óta, sőt minden kezdetet megelőzően, tudatod

egy hajszálnyit sem különbözik a guru, Szamantabhadra tudatától. Ülj kényelmesen és nyílj meg a térben előtted megjelenő fehér A betűre. Az A az üresség, az üresség első lágy fuvallata, a semmi és a valami érintkezési pontja, feltárva azok nemkettős voltát. Körülötte fehér, piros, kék, sárga és zöld fénysugarak, melyek a korlátozottság, illetve a megszabadulás minden módozatának potenciálját jelentik. Az A és az öt fény elválaszthatatlansága nem más, mint az alapnak és könnyed megnyilvánulásának a nemkettőssége. Ha zavarodottságunkban valamit előnyben részesítünk a semmihez képest, akkor az öt fény a szamszára dologi formáivá tompul.

Nyílj meg erre a látványra, s közben hagyd, hadd jelenjen meg az A hang a bensődből – a hang, mely lassú, világos, megragadhatatlan, tünékeny. Hadd jelenjen meg a hang háromszor, majd ahogy végül elcsitul az A hang, az öt fény is feloldódik előtted. Csak pihenj a nyitottságban, ne folyj bele a dolgokba, ne ítélkezz, ne engedj az elfogultságnak. Ami jön, hadd jöjjön, ami megy, hadd menjen. Nem kell semmit csinálni, az egó feloldódott, akármi jelenik meg, az mind átmeneti és megfoghatatlan.

Ha az alany oldalán gondolatok, érzelmek, emlékek, érzetek jelennek meg – csak hadd jöjjenek, aztán hadd menjenek. Mindez nem te vagy, semmit sem nyersz általuk, és ártani sem tudnak. Jelenlét, tudatosság és nyitottság vagy, személyes tartalom nélkül, s nem kell azokat sem elfogadnod és sem elutasítanod. Ez maga a tudatod. A tudat: üresség és megnyilvánulás; a tudat nem mozog, akár a tükör, a megnyilvánulás szüntelenül zajlik, akár a tükröződések a tükörben. Ezek nemkettőssége nem más, mint a természetes tisztaság és az erőfeszítéstől mentes megjelenés vagy azonnali jelenlét elválaszthatatlansága. A megnyilvánulás a tárgyi oldal és az alanyi oldal egyszerre történő megjelenése, a jelenségek ürességéé (jelenségszerűség, dharmata), és a tudati események ürességéé (tudatszerűség, csittata). Ha nem vagyunk részrehajlók, e kettő megjelenik, majd elmúlik spontán, s ahogy múlik, varázslatosan fényesíti a tudat tükrét.

Ameddig mindez nem válik világossá, addig újra és újra ülnünk kell nyugodtan, röviden, tíz-tizenöt perceket, melynek során hagyjuk, hogy az öt kérdés kibogozza csomóinkat, és feloldja konstrukcióink ragasztóját. Először is, van színe és alakja a tudatodnak? Másodszor, van neki mérete, nagy-kicsi? Harmadszor, jön valahonnan? Negyedszer, tartózkodik valahol? Ötödször, megy valahova? Ha úgy érzed, most már tudod, mi a helyzet a tudatoddal, akkor maradj együtt kicsit a konklúzióddal – ha fogalmi tudás, gyorsan elenyészik. Maga a tudat nem született, friss, csupasz és gondolattal meg nem fogható.

Garab Dordzse második mondata: meggyőző világossággal [látni] közvetlenül ezt az egyetlen kulcsfontosságú pontot (*Kétségektől mentes világossággal látni, hogy is van ez*). Az effajta világosság nem erőfeszítés árán jön létre. A tudat természetes fénye precízen megmutatja a tudatot, anélkül, hogy bármit mutatna. A tudat nem lehet a tudat tárgya. Nem láthatod valaminek. De ha jelen vagy vele, ha ***az*** vagy, akkor minden világos, saját fényében. Épp csak ez, épp ahogy van, egyetlen, egyedüli, a relatív látvány véget nem érő változásain túl.

Akik meditálnak, akik az ösvényt járják, azoknak ez azt jelenti, hogy óvatosnak kell lenniük, mert könnyen becsaphatják magukat. A közvetlen nyitottság nagyon értékes, és valóban elpusztíthatatlan, vadzsra. Ám ha nyitottak vagyunk, akkor bármi jöhet, fogalmak is, melyek sűrűek és magukkal ragadók lehetnek, mert energiát fektettünk a velük való azonosulásba.

Ezek a fogalmak átmenetileg beboríthatják a múlékony megjelenéseket, s olybá tűnhetnek, hogy nagyon fontosak, és ennél fogva elengedhetetlen, hogy elfogadjuk vagy elutasítsuk őket. Lazuljunk bele a nyitottságba, ne maradjunk kétségek között. Ha úgy tűnik, a fogalmak jelentést hordoznak, az csillog, de nem arany – ne dőlj be neki.

Garab Dordzse harmadik mondata: folytatni a megszabadulásba vetett közvetlen bizonyossággal (*Könnyedén a nem változó szabadságban*). Ha nincs egzisztenciális szükséged az alanyi vagy a tárgyi jelenségekre, ha nem élsz abban a tévedésben, hogy emberi lény vagy, akkor minden, ami megjelenik, akadályba nem ütközik, és magától eltűnik. A 'tárgy' megszabadulása egyben a tudat megszabadulása az utolsó patina darabkától. A ragyogó és megvilágító tudatosság nyilvánvalóvá teszi ezt az egészet, ezt a mostot. Akármi jelenjék is meg, sem hozzáadni, sem elvenni nem tud ettől a tükör-tudattól. Ez az örökké szabad, természetszerűleg megszabadult tükör jelen van a benne megjelenő tükörképek ön-megszabadulásában. A megjelenő bizonyosság nem az egó bizonyossága – nem az énem egyik minősége -, hanem az abból fakadó bizonyosság, megállapodottság, higgadtság, hogy mentesek vagyunk a tévedéstől, hogy az én és a más különálló.

Az ösvénynek ez az aspektusa élő, jelenvaló a tudat egymástól elválaszthatatlan hármasságában: a nyitottságban, a világosságban és a mindent átható közvetlenségben. Minden egyes virág/pillanat már eleve a nemkettős megnyilvánulás ragyogó mezejének része, ami pedig elválaszthatatlan a megragadhatatlan talajtól.

Az eredmény pedig a potenciál beteljesülése, a Buddha három módjának, a dharmakájának, a szambógakájának és a nirmánakájának a nemváltozó jelenléte. A dharmakája a jelenségek terének (dharmadátu) és a tudatosságnak (vidja, rigpa) az elválaszthatatlansága. Nem látható, de nincs elrejtve. Megnyilvánul szambógakájaként, a Buddha jelenlétének fénylő formájaként, s hirdeti hozzáférhetőségét minden megjelenésben. Örvendezésre invitál. A szambógakája fénye tovább manifesztálódik a Buddha sajátságos jelenésformáiként, mindig olyan alakot öltve, amire szükség van. Ez a nirmánakája, mellyel a guru jelenlétében találkozhatunk, aki nem egy szamszárában vándorló emberi lény, még ha úgy is néz ki.

Lehet, hogy úgy érzed, mindez távol van attól, akinek pillanatnyilag hiszed magad, aggodalomra és bizonytalankodásra semmi ok. A kétely jön - aztán megy; nincs belülről fakadó érvényessége. A saját hiedelmed tölti meg erővel ezeket a gondolatokat és érzéseket. Engedd el azonosulásodat ezekkel a hiedelmekkel, melyek jönnek-mennek a tudatodban, mert tévútra vezetnek. Lazíts, engedj el, nyílj meg, láss. Ennyi elég. Nem kell több.

James Low, 2020. május 10.
Fordította: Németh Tamás, 2020. május 8.