

James Low: Finom egyszerűség (Sweet Simplicity)

A könyv bevezetője

Fordította: Németh Tamás

Ha körülnézünk, sok gyönyörűséget és sok csúnyaságot láthatunk. Ha magunkba nézünk, ugyanezt láthatjuk. Van, aki csak a szépet veszi észre, mások meg csak a csúnyát – kívül is, belül is. Amit mi szépnek látunk, az másnak lehet, hogy csúnya. Ha eltűnődünk mindezen, ráérezhetünk, hogy mi magunk is részei vagyunk annak, amit látunk, és hogy tapasztalatainkat nagyon sok minden befolyásolja, szűri: szokásaink egymásra rakódó rétegei, elvárásaink, az, hogy milyen mértékben vagyunk koncentráltak illetve szétszórtak, az, hogy milyen érzelmek vannak bennünk jelen, az, hogy mennyire vagyunk kipihentek, stb. Ezek a tényezők aztán változó hatást váltanak ki, mivel egyrészt maguk is hullámzó mértékben vannak jelen, másrészt egymást is befolyásolják.

A tapasztalásunk nem az, aminek hisszük. Nem nyújt egyértelmű, pontos leírást az életről. Szubjektívitásunk saját értelmezését vetíti rá mindenre és vetíti bele mindenbe, amivel csak találkozunk. Az alany és a tárgy együtt születik, egymást befolyásolja és bonyolítja a végtelenségig. Még amikor látszólag elégedettek is vagyunk élethelyzetünkkel, és öntelt módon biztosra vesszük, hogy mindez így is marad, tudatunk tudatos, illetve tudattalan tartalma akkor is folyton működésben van, újabb és újabb mintázatokat hoz létre, melyeket aztán valósnak hiszünk.

Bármilyen furcsa, de tény, hogy tapasztalatunk látszólagos rendezettsége és adottsága véletlenszerű rendezetlenségen alapul. Amikor csak ülünk, és jelen vagyunk a tudatunkkal, s

nem tápláljuk annak szétszórtságát testünk és beszédünk mozgásával, láthatjuk, milyen kaotikus, gyakran összefüggéstelen események zajlanak benne. Jön egy emlék, egy terv, egy érzés, majd elmúlik – az egyik magával ragadja a figyelmünket, a másik nem érdekel, vagy épp ellenérzést kelt. Amikor megengedjük magunknak, hogy tényleg meglássuk mindezt, az sokkoló tud lenni. “Ha ilyen vagyok, akkor ki is vagyok egyáltalán?” Én-érzetem látszólag meglehetősen stabilitása és folytonossága az identitásom maszkján, egóm mintáin alapul. Átélt “létezésünk” e képződményét szüntelen művelni, ültetni, gazolni kell. Identitásunk eme folytonossága megmutatkozik személyiségünkben, tartásunkban, gesztusainkban, hangszínünkben, szóhasználatunkban, valamint abban, hogy milyen dolgokat, érdeklődési területeket és értékeket találunk élethelyzeteinkben.

Ahhoz, hogy egónk fenntartsa magát, két tényezőre van szükség: egyrészt az, hogy elhiggyük, hogy különálló dolgok léteznek, melyeket aztán használatba vehetünk, s méginkább az, hogy elhiggyük, hogy mi magunk is valós, különálló entitásként létezők, hogy maradandó, egyedi sajátosságokkal rendelkező valakik vagyunk. Mindkét hittétel csalóka, mert mindegyik figyelmen kívül hagyja a tárgyiasítás folyamatát, melynek során megragadható “dolgokat” konstruálunk a történések megragadhatatlan áramlásából. Létező dolgokban hiszünk, abban, hogy a dolgoknak eredendő létezése van, s közben nem veszünk tudomást az alapmezőről, amiben vagyunk. Ez a mező, tér vagy nyitottság a valódi forrásunk, melyet soha nem szennyeznek be valós létezésünkkel kapcsolatos tévedéseink, sem személyes, minket meghatározó identitásunk.

E kis könyvecskében található szövegek mind rámutatnak, hogy a szamszára szenvedésétől való megszabadulás az erre a nem változó alapra történő ráébredésben rejlik. Ez az alapnyitottság nem dologi természetű, ezért szavakba nem foglalható, mivel minden nyelv

dolgok képzelt létezésén alapszik. S mégis, a Buddhák, a jógik, a sziddhák jószívúségből kifejezésre juttatják azt, ahogy számukra megnyilvánul az igazi és autentikus. Az átadás generációi változatos dharma fogalomkészletet fejlesztettek ki, de nagyon vigyáznunk kell, nehogy tárgyiasítsuk a kulcsfogalmakat, és azt higgyük, hogy a *dharmata*, a *dharmadátu*, a *dharmakaja*, stb., valós helyek vagy szubsztanciák volnának. A szavak olyanok, mint a kifejezhetetlen óceán hullámai. Bár a hullámok a legkülönbözőbb alakot öltik, ám az általuk kifejezett esszencia ugyanaz, és természetéből fakadóan kifejezhetetlen. Ha képesek vagyunk meglátni, hogy az “úgy, ahogy van” [a tényleges] és az “olyan, mintha” [a látszólagos] nem különbözik, nem kettős, akkor megtanulhatunk játékosan úszni a dharma óceánjában úgy, hogy ne is kapjuk arcba a hullámokat, és ne is fecséreljük arra az időt, hogy megpróbáljuk irányítani őket.

Ez a könyv a Mahamudráról szól. Több kifejezés létezik, ami a tudatra, annak az “úgy, ahogy van” állapotára utal, a Mahamudra az egyik ilyen szó. Az “úgy, ahogy van” egyrészt a megragadhatatlan üresség, a nem válogató, örökké termékeny nyitottság, másrészt a megragadhatatlan fényesség, a dolgoktól és neveiktől eleve mentes ragyogó megjelenés nem kettőssége. A tudatunk nem dologi természetű. Nem dolgok vagyunk. A dologiság egyfajta gondolkozási mód, mely az üresség és a megjelenés nem kettősségének a nem ismeretéből fakad. Amikor az ürességtől eltekintünk, akkor megszületik az egó, a színlelő, a színész, a színlelés szakértője. Ezek után a megjelenést tévedésből *valami* megjelenésének látjuk. Minden *valami* látszólag saját lényegiséggel, alátámasztó belső létezéssel rendelkezik, mely elválasztja ezt a “dolgot” attól a “dologtól”. Én nem te vagyok. Te te vagy, én pedig én vagyok. Két ember vagyunk, nem egy – és nincs az a romantikus fantázia, amely eggyé forrasztana minket.

A fényesség a megjelenés ragyogó mivoltára utal. Ennek két összetevője van: a tiszta fény és a színes fény. A tiszta fény a megnyilvánulás alapvető potenciálja, a nyitott ég világossága, az üresség ragyogó végtelenje. Ez a megjelenés annak legegyszerűbb formájában: ragyogó fény, megragadhatatlan, meghatározhatatlan, kifejezhetetlen. Ez az "úgy, ahogy van", a nem változó alapja és forrása mindennek. A színes fényt a buddhista hagyomány az öt színű fényként formalizálta, mely a fehér, a piros, a kék, a sárga és a zöld színekből áll. De ezt a formális megközelítést nem szabad szűk korlátok közt értelmezni. Minden megjelenés a színes fény – nem csak a színek, de az illatok, az ízek, a hangok, a testi érzetek, stb. is. Minden történés a színes fény, mely elválaszthatatlan a tiszta fénytől, mely továbbá elválaszthatatlan az ürességtől. Minden történés megtörténik, majd eltűnik ott, ahol megtörtént. Ez a hely pedig a *dharmata*, a jelenségek üres valósága. Innen a jelenségek nem mennek sehova. Nem születnek meg, nem tesznek szert külön létre, és nem halnak meg, mert ahol nem születik entitás, ott nincs mi meghaljon. Ezt a fajta azonnaliságot nem látja az egó, mert a megragadással, a tárgyiasítással való foglalatosság elfedi előle. Mindent könnyedén megkapunk, ha nem fogunk meg semmit.

Az erre vonatkozó hagyományos indiai kifejezés a *szahadz*, ami a nem teremtés, a nem konstruálás közvetlenségére utal. Az üres alap és annak nem kettős megmutatkozása szimultán, együtt kibontakozó, együtt jelennek meg. Habár az üres alap ténylegesen sohasem jelenik meg, olybá tűnik, mintha megjelenne, mégpedig a jelenség formájában, mivel elválaszthatatlan a jelenségtől. Ezt a nem kettősséget hívják mahamudrának, más szóval nagy pecsétnek, vagy nagy szimbólumnak, vagy nagy gesztusnak. A nem kettősség lepecsételi minden jelenség ürességben való létét, fikarcnyi különálló létezés sem marad. Következésképp hiábavaló megragadással próbálkozni, erőfeszítésre nincs szükség. A szimbólumok és a gesztusok szavak nélkül működnek, ezért nemfogalmi jellegű ennek a

rendszernek a szemlélete, meditációja és tevékenysége. Jelenség és üresség különállósága vagy szétválasztottsága illúzió, egyfajta izgalom, hogy van ott valami. Amikor egy illúziót – pl. egy délibábot – annak látunk, ami: illúzió, azzal azonnal szétfoszlik a tévedésünk, hogy egy valós dolgot látunk. A szamszára pontosan egy ilyen illúzió. Ha meglátjuk, hogy nem született, azzal meggyógyítjuk azt a sérülést, ami valójában meg sem történt. E szemlélet világossága formális meditációt sem igényel. A jelenségek megfoghatatlanságának a tudatossága nem zavarja azok spontán, önmaguktól történő felszabadulását, s nem is fedi azt el. Az, hogy nem gyártunk entitásokat azt jelenti, hogy nem kell tőlük megszabadulni sem. Ezért aztán áradhat könnyedén a cselekvés. Mivel az egó eltűnik a világosság fényében, mint az éjszaka, ha felkel a nap, nem marad önmagunkra hivatkozó torzulás bennünk, a világban való létünkben, a másokkal közös életünkben, s lehetünk egyszerűen résztvevők a közös jóban, a helyzeteknek megfelelően, szabadon megnyilvánulva.

Bár az a kulcsa az egésznek, hogy nem kell tenni semmit azért, hogy “megvalósítsuk a megszabadulást”, de mivel annyira hozzá vagyunk szokva, hogy útmutatókból merítünk iránymutatást, ezért a mahamudra hagyományokban kidolgoztak bizonyos áttekintő “útmutatókat”. Bár nem kell eljutni sehova, és nem kell csinálni semmit, e finom invitálás is durva lehet azoknak, akik a kettősséggel folytatott szerelmi viszonyukból történő hirtelen kijózanódással szembesülnek. Ezért talán hasznos áttekinteni a gyakran emlegetett négy stádiumot vagy négy aspektust.

Az első az egyhegyűség. Ezt azt a képességet jelenti, hogy figyelmünk nem terelődik el, bármi is történik. Világosan látjuk, hogy nincs mit megszerezni, sem elveszíteni, ezért bármi is jelenik meg, nem képes segítséget nyújtani, sem ártani. A megjelenés lényegileg üres, ezért élni és

meghalni egyenlővé válik. Csak ragaszkodásaink teszik őket egymás ellentétévé. Ami jön, hadd jöjjön. Ami megy, hadd menjen. Egyszerűen csak pihenj a megfoghatatlan jelen egyhegyű jelenlétében.

A második aspektus az egyszerűség, azaz nem vagyunk bonyolultak. Bármilyen történik, látszólag akár a tudatodban, akár a környezetben, hagyd úgy, ahogy van. Elvégre az, ami; úgy, ahogy van. Ha fogalmilag közelítesz hozzá, jó eséllyel csinálni fogsz vele valamit. Azáltal tesszük bonyolulttá a dolgot, hogy behelyezzük az esemény fogalmát valamelyik értelmezési koordinátarendszerünkbe, különösen a létrejön – megszűnik, a nihilizmus – eternalizmus, jön – megy, megkülönböztetés – homogenizálás ellentétpárok rendszerébe. Ezek az ellentétpárok lehetővé teszik, hogy gyorsan értéket rendeljünk a dolgokhoz, ami aztán kiváltja az öt szenvedést okozó mérget: az elhomályosulást, a vágyat, az ellenérzést, a büszkeséget és a féltékenységet. Így érzelmi kapcsolatba kerülünk azzal, ami foglalkoztat minket. Mindez azonban a tudat szükségtelen tevékenysége akkor, amikor az nincs tudatában saját üres mivoltának. Ezért aztán egyszerűen csak lazuljunk el, engedjük el magunkat, hagyjuk, hogy a tudatunk csak legyen, ahogy van: üres, nyitott tudatosság, és hagyjuk, hogy a tudatunk ragyogása az legyen, ami: a semmi üres, fényes megjelenése. Ez az egyszerűség.

A harmadik aspektus az egyízűség. Nem komplikáljuk a dolgot, megszabadulunk attól a késztetéstől, hogy mindent véleményezgessünk. Amikor a megjelenő tudati eseményt annak tekintjük, ami: üres jelzőnek, mely az ürességet fejezi ki, többé már nem fog csábítani, hogy kommentáljuk magunkat, másokat vagy a tapasztalt világot. Mindennek ugyanaz az íze; s ez az íz az üresség és világosság nem kettősségének az íze. Megszabadulunk a történetmesélés egoista késztetésétől, mivel már nem történetek révén ápoljuk életünket. Megszabadulunk Seherezádé bebörtönző kreativitásától; a szavak, a történetek és a tervek immár a fény

játékai. Semmi sem forog kockán, így felengedhet komolyságunk. Ezáltal felszabadul az általunk megnyilvánuló energia, a színes fény minőség, és képes lesz arra válaszolni, ami a legfontosabb az adott helyzetben. Ha letesszük a terhét annak, hogy megkülönböztető minőségeket találjunk, majd értékeket rendeljünk az eseményekhez, s mindez alapján szükségképpen cselekedjünk, akkor nyitottabbá válunk a világ gazdag potenciáljára. Ennek révén ráeszmélhetünk, hogy minden, amire szükség van, könnyedén rendelkezésre áll, s így megszabadulhatunk nyugtalan küszködésünktől. Az egyízűség nem unalmas vagy fűszertelen, és paradox módon nem is homogenizált. A változatosság nem más, mint egyízűség, mivel rendelkezik az üresség egyízűségével, de közben megtartja zamatát és aromáját.

A negyedik aspektus a nem-meditáció. Általában azt hisszük, hogy tennünk kell valamit annak érdekében, hogy elérjük a célunkat. Ha ezt nem tesszük meg, akkor nem kapjuk meg a kívánt eredményt. Ám az egyhegyűség, az egyszerűség és az egyízűség segítségével lassan elkezdünk ellazulni és bízni. Bármi történik, az az alap történése. Ennyi. Akárki akármit is mond vagy gondol. Minden az, ami, úgy, ahogy van, az ürességtől elválaszthatatlanul. Úgyhogy mit lehetne elvenni belőle? Mit lehetne hozzáadni? Az ellazult jelenlét minden egyes momentuma önmagában teljes. Nem túl kevés, nem túl sok, s így nincs szükség az egó pörgésére. Végül feleslegessé válik az egó, leléphet. A szahadzs önkéntelenségében élünk: teljes mértékben jelen vagyunk a történések komplexitásában, miközben annak egyszerűségéből sem esünk ki.

Nem bocsátkozunk fogalmi komplikációkba, meditációnk pedig abból áll, hogy egyszerűen csak az eleve nyitott tudatosság jelenlétében tartózkodunk, akár ülünk, akár állunk, akár étkezünk, akár alszunk. A világosság energiája nem igényli a mesterséges cselekvőt.

E négy aspektus egysége feltárja a nem mesterkelt, már eleve teljes Mahamudrát, ami nem más, mint a saját tudatunk. Ahogy megnyílunk természetes állapotában lévő tudatunk e belső

minőségeire, fokozatosan megszabadulunk az egóval történő azonosulásból származó félelemtől és szorongástól. Az egónak nincs eredendő léte: csupán energiaspirál, mely magába szívja a friss megjelenéseket, s ezzel pótolja múltékony valóságát. Ahogy ellazulva pihenünk nem született nyitottságunkban, a ragaszkodás szokása alábbhagy, majd az elszigeteltség feszültsége felenged – ezzel leszünk jelen a Mahamudra nem változó egységében. Ráfeszülni valamire kettős tevékenység, aminek sok útja-módja van. Ellazulni, felengedni viszont igazából nem kettős nem tevékenység. Mindenkinek magának kell megismernie, hogy mik az ő konkrét görcsei és feszítői, és el kell kerülnie, hogy tovább erősítse őket. “Hogyan csináljam?” Sehogy, ugyanis nem-csinálásról van szó.

Ezért aztán fontos, hogy amikor ezeket a felébredésről szóló doha énekeket olvassuk a könyvben, akkor nem hasonlítgatjuk össze jelenlegi helyzetünket a leírtakkal, nem kezdjük el kritizálni magunkat, de nem is tekintjük úgy a leírtakat, mint egy megcélzott állapotot, amivé át kellene alakulnunk. A dohák finom buzdítások, arra ösztökélnek, hogy bízunk természetes tudatunk alapvető tisztaságában, jóságában és teljességében. Ha elengedjük a hamis és szükségtelen nyugtalanságot, rájövünk, hogy alany és tárgy, én és más nem kettőssége spontán kapcsolódást tesz lehetővé, mely tele van jósággal. Ha már nem az egó haszna vezérel mindent, akkor bármi is jelenik meg, az harmonizál, és minimálisra csökkennek a kölcsönösen kizáró különbségek, amik konfliktushoz vezethetnének. A történet gazdag változatossága lehetővé teszi, hogy a világosság alkalmazkodó készségessége megnyilvánuljon, s ezáltal oly módon legyünk jelen, mely igazodik a körülményekhez.

Manapság már rengeteg Mahamudra könyv elérhető angolul, és akit érdekel, az sokat olvashat a történetéről, s a nagy sziddha jógik életéről. Sok tudományos igényű kommentár is fellelhető ezekről a dohákról. Én nem szeretnék további magyarázatot fűzni hozzájuk, mert

ezeknek a szövegeknek talán leginkább térre és csendre, s nem fogalmakra van szükségük, hogy életüket belénk leheljék.

Figyelmünket legesleginkább saját tudatunkra irányítsuk. A fogalmak csalókák, elcsábítanak. Eszközök, melyek segítségével gondolkodhatunk arról, ami történik. Ez viszont táplálja az egót, és elfátyolozza eredendő tudatosságunkat. Nem annyira tudásra, sokkal inkább közvetlen megnyílásra van szükségünk a dologgal kapcsolatban. Ülünk, izmaink ellazulnak ahogy súlyunk a csontvázunkon nyugszik. Légzésünk könnyed, a rekeszizom finom ritmusát követi, nem erőltetünk semmit. Érzékszerveink nyitottak, de nem rögzülnek tárgyaikon. A jelenségek jönnek-mennek. Nem avatkozunk e szabad áramlásba, így válogatásunk, azaz elfogadásunk és elutasításunk szokása felenged.

Amikor ezeket a dohákat olvassuk, ne próbáljunk aranyat kivonni belőlük. Arany az egész, úgy, ahogy van. A körülményektől függően némelyik jobban megérinthez, mint a másik. De talán a leghasznosabb, ha mindegyikkel egyformán foglalkozunk, mert különben itt is megjelenik a válogatás aspektusa, mint amikor csak bizonyos áriákat hallgatunk meg az operából, a többi részt pedig ignoráljuk. Aranyországban minden aranyból van. A tárgyi oldal egyenletessége és az alanyi oldal egyenlősége együtt akadályozza meg a széthasítást, a ragaszkodást és a részrehajlást. Amikor minden különleges, akkor semmi sem az. A változatosságban rejlő egység révén minden pillanat egy megmártózás a finom egyszerűségben.

Amikor megnyílunk ezekre a doha énekekre, az egy örömteli visszatérés jelenlétünkbe, mely az üresség és világosság nem kettősségének a tudatossága. Ha befogadjuk a felébredés hangulatának áldását, azzal tudatosságunk mentesül attól, hogy a szavakból konstruáljon értelmet. Ezeket az énekeket eredetileg jókik énekelték ünnepi összejöveteleken, ahol a résztvevők elegendően érettek voltak, s így nem volt szükség további magyarázatra. Ha

olvassuk őket, különösen ha hangosan olvassuk őket, akkor a hangok rezgése fellazítja görcsös [energia]járatainkat, ezzel a kapcsolódás lüktetése akadálytalanná válik, s nem kettős jelenlétben találjuk magunkat - mi magunk leszünk az. Amikor kint sétálunk a természetben, nem kell tudnunk a virágok vagy a fák nevét. Sőt, ha nem illesztjük be őket előregyártott mintáinkba, azzal azt az örömet engedjük meg magunknak, hogy friss szemmel láthatjuk a világ friss, megfoghatatlan szépségét. Tehát ahogy olvassuk ezeket a dohákat, elengedhetjük a tudás – nem tudás vagylagosságát, s friss, nyitott szívünk rátalálhat saját finom egyszerűségére.