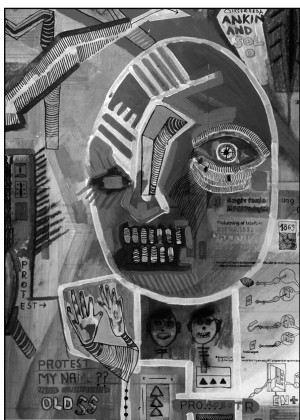


PAP MELINDA

A TÜKÖR A KÉPEK MÖGÖTT

– a tibeti buddhizmus a tudat fogalmakon túli természetéről



...gondolkodik,
emlékezik, alkot, tervez,
vagyakozik, irányít, azaz
– és ez a legjellemzőbb
tulajdonsága –
állandóan csapong; a
tibetiek egy
ajtónyílásba állított
gyertya lángjához
hasonlítják, amely
a legkisebb szellő
hatására is megrebben.

■ „Talán nem születél buddhista országban vagy családban, talán nem viselsz szerzetesi ruhát, se nem borotválod a fejedet, talán eszel húst, és isteníted Eminemet és Paris Hiltont. Mindez nem jelenti azt, hogy nem lehetsz buddhista. Ahhoz, hogy buddhista legyél, el kell fogadnod, hogy minden összetett jelenség mulandó, minden érzélem fájdalom, a dolgok természetüknél fogva nem önmagukban létezőek, és a megvilágosodás túl van a fogalmakon. Nem szükséges állandóan tudatában lenned ennek a négy igazságnak. Viszont gyökeret kell verniük a tudatodban. Nem úgy jársz-kelsz, hogy állandóan a saját nevedet ismételve, de ha megkérdezik, hogy hívnak, azonnal eszedbe jut. Nincs kétely. Bárki, aki elfogadja ezt a négy pecséttet – akár Buddha tanításaitól függetlenül is, úgy, hogy még a Sákjamuni Buddha nevet sem hallotta –, ugyanazon az úton jár, mint ő.”¹

Dzongszár Dzsamjang Kjence a Nyugatot is jól ismerő buddhista lámaként nem véletlenül adta könyvének – amelyből a fenti idézet származik – azt a címet: *Mi nem tesz téged buddhistává*. Hiszen épp azokat a buddhizmussal kapcsolatos hiedelmeket próbálja eloszlatni benne, amelyeket mi, nyugatiak – buddhisták és nem buddhisták egyaránt – ráaggatunk a mifelénk is egyre népszerűbb keleti vallásra. Arra próbál rámutatni, hogy a buddhizmus nem (csak) a Tibetről szóló dokumentumfilmekből ismert mantrákat mormoló szerzeteseket, imamalmot forgató asszonyokat, malát pergető kiscgyerekeket jelenti, hogy Buddha tanításai túlmutatnak a kulturális kliséken, mindenhol megállják a helyüket, és semmiképp sem a külsőségekben keresendőek.

A buddhizmus szót mi, nyugatiak találtuk ki arra, hogy beilleszthessük izmusaink közé ezt az egyesek szerint filozófiának, pszichológiának vagy egyszerűen csak életstílusnak tekintett, mások által egymilliárd követővel rendelkező világvallásként felfogott eszmerendszert és a hozzá kapcsolódó pszichológiai módszerek sokaságát. Tibetiül a buddhistát „nangpa”-nak hívják, ami belsőt jelent, olyan személyt, aki befelé tekint, ott keresi az igazságot. Buddha tanításait csönek, szanszkritul dharmának nevezik, utóbbi annyit tesz: „ahogy a dolgok vannak”. Maga Sákjamuni is azt mondta, amikor megkérdezték tőle, mit tanít: „Azt tanítom, ahogy a dolgok vannak.”² Valamennyi tanítása a tudat természetére irányul, annak felismeréséhez mutatja meg az utat. A tudat meghatározása azonban eltérő lehet a Buddha által mondottaknak egy-egy sajátos megfogalmazásaként létrejött buddhista iskolákban, ahogy a tudat megismerését szolgáló módszerek is eltérőek. Filozófiai szempontból ezek egyfajta egymásra épülő rendszernek tekinthetők, ahol a legfelső fokozat csak akkor érthető, ha az előzőeket már elsajátítottuk. Az alábbiakban elsősorban a piramis legfelső fokának tekintett vadzsrajána³ – közismert nevén tibeti buddhizmus – karma kagyü⁴ hagyományvonalának mahamudra⁵ látásmódja alapján próbáljuk meghatározni, mi is a tudat.

Üresség, avagy a valóság illúziója

■ A hinajána⁶ buddhizmus elsősorban arra keresi a választ, hogy ki is az az „én”, aki szenved, és mennyire tekinthető tartós, különálló és független entitásnak. Hiszen a buddhista tanítások szerint valamennyi szenvedésünk abból az elképzelésünkből, az ahhoz való ragaszkodásunkból fakad, hogy létezik egy független, valóságos „én”, amelyet meg kell védenünk, és a legkellemesebb körülményeket kell megteremtünk számára ahhoz, hogy jól érezze magát, boldog legyen. Azonban ha elkezdjük megvizsgálni, hol is van ez az „én”, rá kell jönnünk, hogy nem találjuk. Az emberi test sejtjei folyamatosan cserélődnek, jelenlegi fizikai testünk nem azonos a hét évvel ezelőttivel (a tudomány mai álláspontja szerint hét év leforgása alatt az összes sejt kicserélődik a testben), így arra a következtetésre kell jutnunk, hogy az „én” mint állandó, saját és független entitás nem a testben keresendő. De a gondolataink, érzelmeink sem alkothatják, hiszen ezek még a testünknel is hamarabb változnak, az az „én”, aki öt perccel ezelőtt haragos volt, nem lehet azonos a mostani mosolygós „én”-nel, mert akkor nem lenne állandó.

Az énnélküliség felismerése az első lépés az összes jelenség üres jellegének a realizálásához, ami a mahajána⁷ és vadzsrajána buddhizmus látásmódja. A mahajána csittamatra (szanszkritul jogacsára – csak tudat) filozófiai iskolája szerint például az „én” képzetéből keletkezik a „más” képze is, hiszen a külső, észlelt dolgok nem jelenhetnek meg a belső észlelőtől függetlenül, ezért nem is tekinthetők önmagukban létezőknek. S bár létezik egyfajta közmegegyezés arra vonatkozóan, hogy milyen is a külső világ, az is nyilvánvaló, hogy ezt egymástól eltérően, belső világunknak megfelelően tapasztaljuk. Ebben az értelmezésben felosztani a tudatot tapasztalóra és a tapasztalatra csak fogalmi konstrukció, hiszen az észlelő és az észlelt dolog között nincs valódi különbség.⁸

A buddhizmus szerint tehát akárcsak az „én”, a külső világ sem állandó, valóságos, hanem különböző jelenségek folyamatosan változó halmaza, melyeket a karma, vagyis az ok-okozat törvénye tart össze. A karma azonban nem sorsszerűséget jelent – ahogyan azt sokan gondolják –, sokkal inkább egyfajta bumeráengeffektusként fogható fel, hiszen ha van ok, törvényszerűen az okozat is megjelenik. Az ok-okozatiság nemcsak a külső jelenségekre vonatkozik, hanem belső világunkra, magára a tudatra is. A buddhizmus ugyanis úgy tartja, hogy mindaz, amit teszünk, mondunk vagy gondolunk, egyfajta lenyomatot hagy a tudat részének tekintett tárháztudatban (álajavidzsnyána).

Az így szerzett benyomások okként raktározódnak el, a későbbiekben pedig okozatként nyilvánulnak meg, folyamatosan alakítva belső és külső világunkat.

A buddhizmus tehát a jelenségek állandóan változó, mulandó és objektív jellemzők nélküli természetét nevezi ürességnek, és mint láthattuk, ez a megvezetés semmiképpen sem valamiféle fekete lyukat fed – a buddhisták nem nihilisták –, sokkal inkább arra utal, hogy minden illuzórikus. (Az ürességről szóló tanítások illusztrálására a buddha gyakran az álom példáját használta, rámutatva: az álomban tapasztalt szenvedést az okozza, hogy az álmodó azonosul az álombeli személlyel, és nem ismeri fel, hogy álmodik. Amint tudatára ébred, hogy mindez csak álom volt, és a tapasztaló nem létezik, maga a szenvedés, azaz a tapasztalat is megszűnik.)

A tudat (mindennapi és valós) természete

■ A buddhista meghatározás szerint a tudatot a testi és tudati benyomások áramlataként tapasztaljuk, amely nem megvilágosodott állapotában felfogó-, gondolkodó- és emlékezőképességét a tudatosság által fejezi ki. Valódi, megvilágosodott lényegisége azonban mentes bármiféle énképzettől, és a tértől elválaszthatatlanul elpusztíthatatlan és határtalan tudatosságként tapasztalja önmagát. Lényegiségének a felismerése félelem-nélküliséget, önmagától keletkező örömet és aktív együttérzést eredményez.⁹

Szögjal Rinpoce,¹⁰ a tibeti buddhizmus nyingma¹¹ iskolájának megvalósított mestere a tudat két aspektusát emeli ki: a kifelé és a befelé tekintőt. Előbbit mindennapi tudatként, utóbbit a tudat valódi, legbelső lényegiségeként határozza meg. Mint írja, a mindennapi tudat, melyet a tibetiek „szem”-nek (szemsznek) neveznek, megkülönböztető tudatossággal, a kettősség tudatosságával rendelkezik: ragaszkodik dolgokhoz, és elutasít dolgokat. „A szem az a fogalomalkotó, dualisztikus, gondolkodó tudat, amely csak egy kivetített és hamisan érzékelt külső, meghatározott ponthoz viszonyítva működik.”¹² Az érzékszerveinken keresztül tapasztalja a világot, gondolkodik, emlékezik, alkot, tervez, vágyakozik, irányít, azaz – és ez a legjellemezőbb tulajdonsága – állandóan csapong; a tibetiek egy ajtónyílásba állított gyertya lángjához hasonlítják, amely a legkisebb szellő hatására is megremeg. Ezzel szemben a tudat valós természete – amit Tibetben rigpának neveznek – az őseredeti, tiszta, kezdeti tudatosság, amely egyszerre intelligens, sugárzó és mindig éber, megismerése egyet jelent minden dolog valóságos természetének a megismerésével. A tudat mindennapi és végső természete nem választható el egymástól, egyazon dolog két aspektusa, azonban míg előbbi leírható, értelmezhető, utóbbi túlmutat a fogalmakon, és csak közvetlen tapasztalás útján ismerhető meg.¹³

Míg a mahajána már említett „csak tudat” iskolája a tudatot valósnak tartja, a másikkal filozófiai iskola, a madhjamaka¹⁴ egyszerre tekinti létezőnek és nem létezőnek. „Nem létező, mivel még a buddhák sem látják. Nem nemlétező, mivel mindennek az alapja ez – a feltételekhez kötött lét és a szenvedésen túli állapoté egyaránt”¹⁵ – írja Mahamudra-tanításában a 3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse, a karma kagyü iskola vezetője.¹⁶ A hagyomány nagy lámája, Kalu Rinpoce ezt a következőképpen magyarázza: a tudatot azért tekinthetjük nem létezőnek, mivel megfoghatatlan, egyetlen olyan jellemző sem igaz rá, amivel a dolgokat általában le szoktuk írni. A tudatnak nincs színe, mérete, alakja, formája, elhelyezkedése, mentes minden korlátozó jellemzőtől. Azonban azt mondhatjuk rá, hogy nem nemlétező, hisz minden zavartottság, szenvedés, frusztráció, amit átélünk, a tudatban történik, ez minden meg nem világosodott tapasztalat eredete, és ugyanakkor minden megvilágosodott tapasztalat eredete is. Az első kijelentés alapján állíthatjuk, hogy maga a tudat is üres, hiszen nem visel megkülönböztető jegyeket. Azonban azt is elmondhatjuk róla, hogy olyan, mint a tér, mivel a tudatosság mindent áthat. Kalu Rinpoce szerint a tudat

természetének másik aspektusa a fényessége, ami a megismerésre, észlelésre és tapasztalásra való képességét jelenti. A harmadik az akadálytalan, dinamikus megnyilvánulása, ami lehetővé teszi, hogy tapasztalja és megkülönböztesse a jelenségeket – a formát formaként lássa és ismerje fel, a hangot hangként hallja és ismerje fel –, és erre a különbségtételre alapozva érvényes ítéleteket alkosson.¹⁷

A rinpocse azonban hangsúlyozza, hogy amikor a tudatot próbáljuk leírni, olyasmit próbálunk kifejezni, ami kifejezhetetlen. Ahogy egy néma nem képes szavakkal leírni a cukor ízét, holott ismeri azt, úgy a tudat természetét tapasztalóknak is nehézséget okoz jellemezni a tudatot – mivel, mint már említettük, ez túlmutat a fogalmakon. Ezért a buddhizmus, amikor a tudat természetéről beszél, hasonlatokkal, metaforákkal igyekszik illusztrálni azt. „A tudat természete olyan, mint az üres tér, mint az ég, melyet pillanatnyilag ellepnek a felhők, a köd és a pára, s átmenetileg mindenféle esemény (jég-eső, hóvihár, zivatar, mennydörgés és villámlás) színhelye. Mindezek nem változtatnak azon, hogy az üres tér jelen van, az ég jelen van – időlegesen azonban elhomályosítják”¹⁸ – példálózik Kalu Rinpocse. A tudat természetének leírására használt másik hasonlat a hullámzó óceáné, ahol az óceán mélysége a tudat valós természetét, a hullámok az állandóan változó gondolatokat, érzelmeket jelentik, rámutatva: a hullámok egyek az óceánnal, nem változtatnak annak lényegi állapotán. Láma Ole Nydahl, a kagyü iskola Nyugaton nagy népszerűségnek örvendő tanítója ezt a következőképpen fogalmazza meg: „A tudatot nem lehet jobbra tenni, és nem lehet kárt tenni benne, minden gondolat és érzelem csak a kifejeződések sokszínűségét és erejét mutatja. Az a fontos, hogy ezek honnan jönnek, mi tapasztalja őket, és hova mennek tovább. A lényeg a hullámok alatti tenger, a képeket megmutató tükör, a tudatosság, amely önmagában mindig tiszta, bármi is jelenik meg benne.”¹⁹

A felismerés módszere: a meditáció

■ A buddhista tanítások értelmében minden szenvedés a mindennapi tudatnak abból a tükörszerű működéséből fakad, hogy csak a benne megjelenő képeket látja, de soha nem önmagát, a tükröt, amiben azok megjelennek. És nemcsak látja, hanem azonosul is a képekkel. Így leszünk moztulajdonosok helyett nézők, akik nem tudhatják, hogy jó lesz-e a film, amire befizettek, marionettfigurák, akiket állandóan változó gondolataik, érzelmeik rángatnak. A tükörben megjelenő képekkel való azonosulás dualisztikus látásmódot eredményez, belső világunkat „én”-ként, minden mást „te”-ként határozzunk meg, és ennek függvényében viszonyulunk hozzá: a kellemes dolgokat meg akarjuk tartani, a kellemetleneket megpróbáljuk eltaszítani magunktól. Zavaró érzelmeink és a világról alkotott merev elképzeléseink akadályoznak abban, hogy megismerjük a tudat valós természetét, és meglássuk azt, ahogy a dolgok vannak.

Mivel a tudat valódi lényegisége túlmutat a fogalmakon, az intellektuális megértés itt csak bevezetőként szolgálhat, a megismerés egyetlen módja a közvetlen tapasztalás: ezt a célt szolgálja a meditáció. Ez azonban nem olyan technika, melynek segítségével javítani próbálnánk vagy fejleszteni akarnánk a tudatot, hiszen annak valós természetével eleve rendelkezünk, nem kell semmit sem hozzátenni, sem elvenni belőle. „A meditáció nem valami felé való igyekvés, hanem az abban való feloldódás”²⁰ – írja Szögyal Rinpocse, rámutatva, hogy a meditációt nem lehet „csinálni”, magától megtörténik. És nem is azt célozza, hogy valami transzszzerű, megváltozott tudatállapotba kerüljünk, és ezáltal elmeneküljünk a világtól, éppen ellenkezőleg, közvetlen mód arra, hogy valóban közel kerüljünk ahhoz, hangsúlyozza. Ez azonban csak akkor lehetséges, ha nincsenek elvárásaink, ha lazák tudunk maradni, és nem próbáljuk meg irányítani a tudatunkat. Arra a kérdésre, hogy mit is kell tenni a tudatunkkal meditáció közben, a rinpocse a lehető legegyszerűbb választ adja: egyáltalán semmit, hagyni kell, ahogy

van. Megfogalmazása szerint a meditáció valóságos ereje annak folyamatos élő tapasztalásában és a ragaszkodás teljes hiányában rejlik. Nem objektív tapasztalásról van szó, amelyben a tudatot keressük, vagy arra tekintünk, teszi hozzá Kalu Rinpoce, de nem is egy vak folyamatról, hiszen ilyenkor nem vagyunk magunkon kívül. „Látás van nézés nélkül, elidőzünk a tapasztalatban, anélkül hogy rátekintenénk”²¹ – fogalmaz. Ily módon eljuthatunk arra a szintre, ahol, „bár a meditáló elhagyja a meditálást, a meditálás nem hagyja el a meditálót”,²² azaz már nincs szükség formális gyakorlásra ahhoz, hogy lássuk a képek mögött a tükröt, a hullámok mögött az óceánt, hogy állandóan a tudat valós természetében időzzünk.

A meditáció, ahogy végeredményben a buddhizmus is, csak egy módszer, amely eljuttat ide – hangsúlyozza a 17. Karmapa, Trinli Tájé Dordzse. „A buddhizmust az teszi különlegessé – és különbözteti meg más vallásoktól –, hogy nem más, mint egy módszer, mely lehetővé teszi, hogy kapcsolatba kerüljünk valódi lényegiségünkkel. A buddhista módszereket használva megismerhetjük mindennek a természetét. Fogalmazhatunk úgy is, hogy megismerjük a tudat természetét, mivel a tudat hozza létre a szamszárikus világot. A buddhizmus pusztán egy módszer. [...] A módszer alkalmazása során, ahogy próbálunk közelebb jutni az igazsághoz, nemcsak a dharmát használjuk, hanem más forrásokat is – azt a sokrétű tudást, amit a világról szerezhetünk, anélkül hogy kötődnénk hozzá.”²³

■ JEGYZETEK

1. Dzongsar Jamyang Khyentse: *What Makes You Not a Buddhist*. Shambhala, 2007. 5.
2. Láma Ole Nydahl: *Ahogy a dolgok vannak. A valóság minden elképzelésen túl*. Jaffa Kiadó, Bp., 2010. 20.
3. Gyémánt Út (tibetül dordzsetepa) – Buddha tanításainak legmagasabb szintje, amely felöleli a testet, a beszédet és a tudatot. Kiindulási alapja a megvilágosodott hozzáállás kifejlesztése, mélyreható és gyors módszerekkel a célt – a teljes megvilágosodást – teszi az úttá. Csak azzal az eltökéltséggel gyakorolható, hogy mindent tiszta szinten lássunk. Szinonimái: tantrájána, mantrájána.
4. A kagyü a tibeti buddhizmus négy fő hagyományának egyike, magában foglalja a régi (tib. nyingma) és az új (tib. szarma) tanításokat. Mivel kifejezetten a gyakorlásra helyezi a hangsúlyt, a „szóbeli átadás” iskolájának is nevezik. Ereje a tanító-tanítvány közötti szoros kapcsolatban rejlik. Marpa, a fordító hozta Indiából Tibetbe 1050 körül. Az idők során négy fő és nyolc kisebb kagyü vonal alakult ki, mára a nagyobbak a karma kagyü vonalba olvadtak.
5. Nagy Pecsét (tib. csakcsen, csakgya csenpo) – a fogalom arra utal, hogy az abszolút természet pecsétje mindenben ott van. Főleg a kagyü iskolában tanítják, a tudat közvetlen megtapasztalásához vezet.
6. Kis Út (tib. tekmen). Napjainkban theravádának hívják. A hallgatók (szanszkritul srávákák) és az önmegvalósító buddhák (prajékabuddhák) útja, akik saját megszabadulásukat tűzték ki célul.
7. Nagy Út (tib. tegcsen) – a Szútra Útjának is nevezik. Követői arra töreksenek, hogy minden lény javára elérjék a megvilágosodást. Tanulás, kérdésfeltevés és meditáció segítségével mélyítik el az együttérzést és bölcsességet, ami aztán elvezet a végső célhoz.
8. Khenpo Tsultrim Gyamtsó Rimpoche – Shenpen Hookham: *A buddhista ürességmeditáció fokozatai*. Orient Press, Bp., 1997. 23–71.
9. Láma Ole Nydahl: i. m. 172–173.
10. A rinpoce szó jelentése becses, értékes. Megtisztelő megszólítás, amellyel a megvalósított buddhista tanítókat illetik.
11. A tibeti buddhizmus négy fő hagyománya közül a legkorábbi, a régi hagyomány. Guru Rinpoce indiai mester alapította a 8. században. A kagyü és a nyingma iskola között szoros kapcsolat van, számos átadásuk közös.
12. Szögjal Rinpoce: *Tibeti könyv életről és halálról*. Magyar Könyvklub, Bp., 1995. 65.
13. Uo. 65–66.
14. Nagy Középút (tib. umacsenpo) – a Nagy Út filozófiai látásmódja, amely minden szélsőséges nézetet, mint például azt a felvetést, hogy a dolgok valóságosak, illetve azt az elképzelést, hogy nem léteznek, meghalad.
15. Láma Ole Nydahl: *A Nagy Pecsét – Határtalan tér és öröm. A Gyémánt Út buddhizmus mahámudra látásmódja*. Gyémánt Út Buddhista Közösség, Bp., 2006. 251.
16. A Karmapa Tibet első tudatosan újjászülöttet lámája, a karma kagyü vonal szellemi vezetője. Eddig tizenhat inkarnációja volt, a jelenlegi a tizenhetedik. A 3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse 1284–1339 között élt.
17. Kalu Rinpoce: *A tibeti buddhizmus alapjai*. Filosz Kiadó, Bp., 2007. 267–272.
18. Uo. 271.
19. Láma Ole Nydahl: *Ahogy a dolgok vannak* 73.
20. Szögjal Rinpoce: i. m. 85.
21. Kalu Rinpoce: i. m. 272.
22. Szögjal Rinpoce: i. m. 100.
23. <http://www.buddhizmusma.hu/buddhizmus/interju-a-17-karmapaval-trinli-taje-dordzseval.html>