

GALAMBOS PÉTER SÁNDOR

A *gtum mo* gyakorlata Tilópa realizációs énekein keresztül és betekintés a tantrikus elgondolásba

Az alábbiakban teljes terjedelmében, változtatás nélkül közöljük Galambos Péter Sándor 2018-ban az ELTE Bölcsészettudományi Karán, a keleti nyelvek és kultúrák szak tibeti szakirányán benyújtott szakdolgozatát. A dolgozat témavezetője Tóth Erzsébet volt. A szöveget szakmailag Orosz Gergely és Jónás Dávid lektorálták, amiért a szerkesztők ezúton is köszönetet mondanak nekik. A hivatkozásokat a folyóirat formátumához igazítottuk. – A szerk.

Abstract

The practice of *tummo* [*gtum mo*] through Tilopa's realisation songs and the insight this provides into Tantric Buddhism

In this essay, I give a brief introduction to the tantric vision of spirituality as lived even today by the yogis in the remote mountains of Tibet. There are many traditions that have survived to the present day, and among them one of the most detailed and whole both in practice and theory is Rechung Nyengyud, the ear-whispered lineage originating from Rechungpa, who in turn inherited all the secret teachings from the Indian Mahasiddhas Tilopa and Naropa. Through concentrating on the existing biographies of Tilopa, which exhibit the typical tantric symbolical description, one can gain an understanding of the world of tantric practice, where the ordinary life, through tantric symbolism and stories, transmutes into pure spirituality, enhancing the everyday situations of the practicing yogis. The most essential requirement is a kind of tantric presence and self-confidence, illustrated through the lives of the Indian Mahasiddhas, of which Tilopa is a perfect embodiment. Moreover, this self-confidence is gained by the yogis at the time of tantric empowerment, where their mortal body and impure mind are introduced by a competent master as a primordially perfect dance of mandalas and a glance at the pure mind of the Buddhas.

The essence of tantric practices is the attainment of Mahamudra, the perfect confidence in the purity of unstained mind-essence. For this realisation, the most important practice is *tummo* (the fierce heat), which is at the centre of Naropa's Six Yogas, the most well-known of the Tibetan yogic practices. Among Tilopa's mystical experience-songs, several give a concise but essential description of the exact yogic techniques, theory, signs, and aims of *tummo*, giving us an in-depth insight into the underlying dynamics of the practice. The traditional secrecy surrounding these practices resulted in many misconceptions and obscurities concerning the reality and potential of Tantric Buddhist practices. Accordingly, my hope is to shed some light through this essay

on the reality of tantrism as experienced by its initiated adepts. Recently, there have been many ground-breaking researches and translations of important texts, which undoubtedly help to gain a more holistic understanding about of tantric traditions, but the focus is still on Sanskrit texts. This approach is understandable as the teachings were originated or at least translated through the Indian culture. However, it ignores the fact that a vast body of important texts that were lost in India still survive both textually and as living traditions in Tibet, preserved in faraway monasteries and secluded hermitages. There is much work yet to be done, but as a first step I hope I can provide some insight that could become an inspiration for following investigations into this rich and ancient tradition.

Keywords: *tummo*, *gtum mo*, Tilopa, Naropa, Rechungpa, Tantric Buddhism, realisation, Six Yogas, experience-songs

1. Bevezetés

A sokszínű tibeti kultúrában van egy rejtélyes, szinte mitikus hagyomány: a hegyekben gyakorló jógik világa. Legismertebb megtestesítője ennek Milarepa (Wylie: *Mi la ras pa*), a XI–XII. századbéli legendás jógimester, aki Tibetben szinte már népmesei figurává vált, mai napig gyerekeknek mesélik a történeteit. Valószínűleg nem nagyon van olyan tibeti, aki ne tudna egy-két verset idézni tőle – hasonló jelentőségű, mint számunkra Mátyás király.

Ily módon az egész jógihagyomány iránti tisztelet és csodálat a tibetiek tudatába már gyermekkorukból belevésődik. Elmondható, hogy Tibetben kultúraformáló és mai napig élő ez a hagyomány, amely az intézményesített buddhista (szerzetesi) fővonal alternatívájaként valahogy fenn tudott maradni. Bár igaz, hogy az utóbbi időkben a hagyományos életforma és kulturális értékek megkérdőjeleződtek az ifjabb generációk körében, és az intézményesített buddhizmus radikálisan konzervatívvá válása miatt a kihalás közelébe sodródott.

Ezek a jógivonalak egy-egy karizmatikus mester köré csoportosuló kisebb jógiközösségeket szoktak alkotni, akiknek tagjai a közeli barlangokban vagy magányos meditációs kunyhókban hosszabb elvonulásokon gyakorolnak. Néha visszatérnek a közösségbe, hogy a mestertől esetleg újabb tanításokat kapjanak, vagy besegítenek a közösség igazgatásába; vagy pedig távoli vidékekre vándorolva, kies barlangokban, esetleg legendás régi mesterek gyakorlólhelyein rövidebb-hosszabb elvonulást végeznek, újabb lelkesítést adva a többieknek.

A jógihagyomány jelentősége és izgalma, hogy egyrészt a buddhizmus gyakorlásának alternatív megértését biztosítják, és a gyakorlati megvalósítást szem előtt tartó szabadlelkű életstílust testesítik meg. Másrészt, mintegy kulturális zárványokként, megőriztek egy legalább ezer évvel ezelőtti, de valószínűleg évezredekkel korábbi, a szellemiséget mint értéket központivá tévő közösségi létmódot.

Mivel az a szerencsém adódott, hogy ilyen közösségek aktív tagjaként éveket tölthettem velük, viszonylag jó betekintésem nyílt ezeknek a jógiközösségeknek a belső dinamikájába és tanítási rendszereikbe.

Egy-egy ilyen közösség fennmaradásának legfontosabb tényezői közül a legelső egy hagyománnyal rendelkező, viselkedésével és gyakorlásával példaértékűnek számító karizmatikus mester, aki az ősi legendás mesterek emlékezetét valósítja meg, aki élővé és közvetlenül megtapasztalhatóvá teszi a régi történeteket. Ezek a történetek – a régi idők tibeti jógijainak és az indiai mahásziddháknak a történetei – mindenki számára már gyermekkortól a kulturális tudat szervezőerejeként és kulturális identitásformálójaként vannak jelen. Egy karizmatikus mester megjelenése olyan, mintha egy „népmesei hős” materializálna a mi földi világunkban, akiben minden történet értelmezhetővé válik – a jógiközösségek eme „földöntúli” értékrendszer és életforma továbbvitelét valósítja meg. Ezek az értékek, bár nehezen megragadhatók, de a történetek folytán mélyen bevésődve a tudatalattiba, a közösség iratlan szabályrendszerét és célkitűzéseit mutatják. Ezek adják a külső keretet és viselkedésmintákat, amelyek régi vagy mostani érdekesítő történetek, mesterek cselekedeteinek és mondásainak felidézésével kapnak mindig megerősítést. A mai napig, amikor ezekben a közösségekben a többi jógival teázgatunk és beszélgetünk, a társalgás jó része anekdotázgatással telik. A mestereim is mindig szerettek régi történeteket mesélgetni, ami közvetlen hangulatot ad a gyakorlóközösségnek: a jelen hétköznapi pillanatait a halhatatlan legendák síkjára emeli. Örök értelmet adnak a legegyszerűbb hétköznapi cselekedetnek is, igazolván Mircea Eliade „örök visszatérését”, ahol a hétköznapi cselekedet az időntúli mítoszok világához viszonyulva nyer értelmet.

A mesterem, Adeu rinpocse tanításaiban mindig fontos hangsúlyt helyezett a régi mesterek életrajzainak az olvasgatására. Ezek egyrészt inspirációt adnak, de még fontosabb, hogy például szolgálnak a gyakorlati tanítások megvalósulására az életben. Ezért ezekben a történetekben sosem a történeti hitelesség, a történetiség volt a fő szempont, hanem mitológiai archetípusok megjelenítésére szolgáltak, a legbelsőbb rejtett folyamatok kivetítéseként és megélésének a lehetőségeként. Jó példa erre Tilópa életrajza is. Ahogy G. Tucci írja:

Nem szabad sem történelemként, sem krónikaként értelmezni őket. Az események, amelyekről különös megaláztatással szólnak, alapvetően spirituális elérések, víziók és extázisok; nyomon követik a hosszú tanulóéveket, amelyen keresztül egy ember istenivé lényegül, megadják a szövegeket, amelyeken keresztül a szentek gyakoroltak, és formálták tudatukat, minden egyes lámának lejegyzik a mestereit, aki kinyitotta a lelket a komoly víziókra, vagy a legmagasabb kinyilatkoztatások ambróziaesőjét hozta el számára. Emberi eseményeknek semmi

közük sincs ezekhez a művekhez [...]. Királyoknak, hercegeknek és a világ nagyjainak nincs helyük benne, vagy csak úgy jelennek meg, mint segítőkész és jámbor támogatók. Így minden történés a szellemi győzelem szemszögéből mutatkozik.¹

A jógiközösségek másik fenntartó eleme a hagyomány titkos tanításrendszere, amelyet a mestertől hosszú időn keresztül lépésről lépésre kell megszerezni. Ez okot ad a közösség kialakulására, hiszen célszerű a tanítások értelmének megragadásáig a mester közelében lenni, a kapott tanításokból megtapasztalást szerezni, a mesterrel megoldani a felmerülő akadályokat, majd újabb tanításokkal még jobban elmélyedni a test-tudat együttesben. Ilyen szempontból meditációs iskolaként is értelmezhetjük őket. A tanításrendszerek összetettsége, a test és tudat felé támasztott követelményei valóban hosszú és intenzív gyakorlást kívánnak. Egyébként ez nem csak a tantrikus iskolákra jellemző, a buddhista kolostorok kialakulásának is hasonló okai voltak: egy tanult és megvalósítással rendelkező szerzetes elkezd tanítani, így kialakul körülötte egy kisebb-nagyobb közösség. Leglátványosabb példája mostanában Gser zla-ban ‘Jigs med phun tshogs (1933–2004) kolostora, amely a mai napra több mint tízezer szerzetesnek és apácának ad otthont. 1978–1980 körül ‘Jigs med phun tshogs egyéni elszánásából indult, aki a felmenője, Bdud ‘joms gling pa (1835–1904) tanítványainak elvonulóhelyén letelepedett, és újraindította a buddhizmust a kulturális forradalom rombolásai után.

A titkos tanítások ugyanakkor a közösség tagjainak a közös identitástudatához is hozzájárulnak, kivételezettségérzetet adva – egyfajta belső büszkeséget, amely segít a gyakorlás nehéz körülményei ellenére az úton való kitartásban. A közösség tagjai a lelkületükben az ősi mesterek útját járják, az ő életmódjukat élik, az általuk végzett gyakorlatokat végzik – a tanítások a szent, példaértékű életmóddal való azonosulás mikéntjét, konkrét gyakorlatait adják meg.

Bár a tibeti buddhizmus a gyakorlatok sokszínűségével és gazdag részletességével kitűnik a többi buddhista hagyományból, de a jógivonalak különös hangsúlyt helyeznek a belső energiagyakorlatokra, amelyek a test-tudat rendszer mélyebb megértésén keresztül hozzásegítenek a tudat természetének a megismeréséhez. Mindez az indiai sziddhák hagyományához köthető, akiknek a tanításai nagyrészt a tudattermészet közvetlen megéléséről szólnak. Ez utóbbit a *gsar ma*-iskolák *mahámudrának* nevezik, míg a Rnying ma iskola *rdzogs chen* néven ismeri. Az ehhez vezető módszer magja a belső energiagyakorlatok rendszere, azon belül is legfőképp a *gtum mo*. Ezáltal a tanítások praktikus egyiséget alkotnak, mert egy jógi fenn a hegyen, mindentől távol, egyrészt elegendő

¹ Tucci 1949: 150–151.

idővel rendelkezik, hogy a tudatát figyelemmel kísérje, és a belső tapasztalásokat megélje, másrészt viszont a *gtum mo* a testi jógyakorlatokkal együtt biztosítja a testi egészséget és erőt, amelyek szükségesek a kies környezetben történő magányos túléléshez.

Tibet alighanem legismertebb jógija, Milarepa is a *gtum mo* gyakorlásáról híres, a nevében a „repa” (*ras pa*) kifejezés utal arra, hogy télen-nyáron egyetlen pamutruhát hordott, mintegy bizonyítván, hogy a *gtum mo* belső tüzenek erejével képes átvészelni a teleket is – ami Tibetben bámulatra méltó teljesítmény. A hagyomány Indiából érkezett, ahol más hőmérsékleti körülmények uralkodnak, Tibetre azonban jellemző az Indiából áthozott tanítások hithű átvétele és megtartása. A Bka’ bryud-féle Nárópa hat gyakorlatának végzése hároméves elvonuláson történik, ahol a testi jógyakorlatok végzésekor a gyakorlók egy rövid szoknyaszerű ruhadarabon (*ang rag*) kívül nem hordanak egyebet. Ez nyilván a meleg Indiában tökéletes volt az intenzív jógyakorlatok végzésénél, viszont Tibet jóval hűvösebb éghajlatán komoly erőpróba.

Érdeemes megjegyezni, hogy bár Milarepának köszönhetően – főként a szélsőséges hidegben való túlélés hősies képességénél fogva – a *gtum mo* gyakorlatok ikonikussá váltak, a *gtum mónak* alapvetően mégsem ez a célja. Sőt mindez inkább félreértelmezés. Bár a *gtum mo* alkalmazásában létezik egy gyakorlat, „A *gtum mo* mint ruhadarab viselése”, és ennek vizsgálja szemléletesen a téli hidegben zajlik – amikor a gyakorlók az „*ang ragon*” kívül teljesen meztelenül nedves ruhával fedik be magukat, majd azt testmelegükkel megszáritják –, ez inkább csak egy atletikus képesség, a gyakorlás egyfajta támasza, semmint célja.

A tibeti buddhizmus több ága is jógivonalakból ered, és sok független gyakorlóátadás került Tibetbe, amelyek aztán később beleolvadtak a nagyobb iskolákba. A Rnying ma több jógivonal ötvöződése, különböző indiai mahásziddhák, mint Dga’ rab rdo rje, Húmkára, Srí Szingha tanításainak az összessége; a Sa skya főként az indiai Virúpa szóbeli tanításain alapszik, a Bka’ bryud a Marpa (tib. Mar pa Chos kyi blo gros, 1012–1097) által közvetített Tilópa, Nárópa és Maitrípa vonalait viszi tovább; a Jo nang a *Kálacsakra tantra* meditációs vonala, míg a Gcod yul átadás Pha Dam pa sangs rgyas (?–1117) vándorjogi hagyományának tekinthető. Ezen tanítási rendszerek mindegyike szerteágazó gyakorlatokból, valamint az ezeket kiegészítő elméleti és gyakorlati szövegekből tevődik össze, a gyakorlás hatását, jeleit és az esetleges félregyakorlás hibáinak az orvoslását is magukba foglalva. Ezek évszázadokon keresztül a jógivonalak féltve őrzött titkai voltak, sok írás a mai napig csak kézzel írott formában maradt fenn, a tibeti jógyakorlatok pedig a mai napig csak szűk körben ismert és gyakorolt kincsnek számítanak.

Az egyik féltve őrzött és teljes épségében megmaradt rendszer az indiai mahásziddha Tilópától eredő *Dákinik szóbeli tanítása* (*Mkha’ ‘gro snyan*

brgyud), amelyet Marpa fordított le tibetire, aztán Milarepán és Recsungpán (Wylie: Ras chung pa, 1085–1161) keresztül adódott tovább, úgyhogy a későbbiek során sokszor *Recsungpa szóbeli (fülből sugott) tanításaként* tartják számon. Egy máig élő tanítás, ahol a gyakorlók a joggyakorlatok elvégzése után mintegy befejező imaként elmondják a Tilópától származó gyökérverset, a *Szóbeli tanítás Vadzsrajöginije (Snyan brgyud rdo rje rnal 'byor ma)* című rövid tantrikus alapszöveget.

Meglepő, hogy bár a tibeti buddhizmus iránt nagy az érdeklődés mind az akadémikus, mind a tágabb buddhizmus iránt érdeklődők körében, addig ezeket a szövegeket alig-alig kutatták vagy ismertették eddig. A tibetiek részéről az utóbbi tíz-húsz évben kezdtek el felfigyelni ezen szövegek értékére, és mostanában sok igyekezet történik a régi szövegek felkutatására és megőrzésére, és ez mindenképpen öröndetes. Különböző kisebb csoportok fókuszálnak egy-egy hagyományvonal elveszett iratainak a felkutatására és publikálására. Ehhez képest a nyugati Tibet-kutatás eddig csak kerülgette a témát. Ennek egyik oka a fellelhető szanszkrit forrásokra való összpontosítás lehet: sok kutató csak olyan szövegekhez nyúl, amelynek megmaradt az indiai eredetije. Főleg az indiai szövegeket veszik alapul, amelyhez a tibeti verzió csupán mint értelmezési viszonyítás szolgál. Bár érthető, hogy az eredeti forráshoz próbálnak visszanyúlni, ámde sok szöveg és főleg a titkos meditációs rendszerek mára csak tibetiül maradtak fent, az eredeti verziót már sehol sem találni – elképzelhető persze, hogy egy-egy ősi kolostor féltve őrzött kincseiként még fellelhetők. Erre példa az, amikor mesteremmel, Adeu rinpocsével egy régi 'Brug pa Bka' brgyud kolostort látogattunk meg Észak-Indiában, és a kolostor szerzetesei a tiszteletük jeléül egy nap megmutatták a kincsként őrzött régi szövegeiket. Volt köztük néhány X–XI. századból származó kézzel írt indiai gyakorlatszöveg és egy Marpa által írt Hévadzsra-szádhana is. Mivel hatalmas valós és kegyeleti értéket képviselnek ezek a szövegek, így a közelmúlt pusztításai és jelen korunk anyagi mohósága ellenében tulajdonosaik még inkább rákényszerültek, hogy titokban őrizték őket. Ezért aztán meghatározhatatlan, hogy hol és kinél még milyen eredeti szövegek kerülhetnek napvilágra.

2. Tilópa életének áttekintése

Az indiai mahásziddhák életéről kevés igazán megbízható adat maradt fenn, hiszen élettörténetük inkább szimbolikus megjelenítése az általuk képviselt szellemiségnek. Különösen igaz ez Tilópára, akiről szinte semmi konkrétumot nem tudunk, élete a legendák homályába vész. Nagy a kontraszt ebben a tekintetben tanítványához, Nárópához képest, aki viszont jól dokumentált tantrikus

mester volt, róla több forrás is megemlékezik. Marpa valószínűleg közvetlenül tőle vagy egy tanítványától tanult. Egy másik tibeti fordító, Nag tsho Lo tsa ba (1010–1064) írja le, hogy amikor ő Indiában Atisa (982–1055) mesterrel együtt meglátogatta Nárópát, bár találkozott vele, tanítást nem kapott tőle, hiszen olyan nagy tisztelet övezte, hogy hétköznapi embereknek nagyon nehéz volt akárcsak találkozni is vele. Ezért Nag tsho Lo tsa ba megkérdőjelezi, hogy Marpa valóban képes volt-e közvetlenül Nárópa tanítványává válni.

Úgy tűnik, hogy három különböző forrása van Tilópa életrajzának, amelyek három különböző vonalon keresztül érkeztek Tibetbe. A későbbi életrajzok ezeket olvastották egybe, úgyhogy hasonló életeseményeket olykor más-más oldalról mesélnek el.

Az egyik ilyen vonal a Marpa általi főhagyomány (később *Nárópa hat tanításaként* ismert vonal), ahol Nárópa és Tilópa kapcsolata komoly szerepet játszik. Ebből azonban minimálisat tudunk meg magáról Tilópáról, inkább csak Nárópa a tanításokhoz és a mesterhez való szenvedélyes bizalmának a leírásával találkozunk, ahogy a 12 szimbolikus megpróbáltatáson keresztül végül sorra megkapja a rendszerhez tartozó 12 tanítást.

A másik két forrás egy egymással kapcsolatban lévő, de tulajdonképpen független két átadási vonal, amelyek később egyesültek. Ebből a részletesebb a már említett *Dákiní szóbeli tanítási vonal*, amely Mar pán és Milarepán keresztül Recsungpán át hagyományozódott tovább. A másik a látomásszerű *Test nélküli dákiní kilenc tanításának* (*Lus med mka' 'gro ma 'i chos skor dgu*) vonala. Ennek egy része Mar pán keresztül hagyományozódott, míg a teljes verziót Recsungpa Indiában Tiphupától, Nárópa vonalhordozó tanítványától kapta. Eme szövegnek van nyugati fordítása Tony Dufftól, amely tartalmazza a két alapszöveget és 'Brug-pa Pad ma dkar po (1527–1592) hozzá fűződő magyarázatát.²

A szóbeli tanítás szövegeiben fennmaradt életrajz is Mar pához, a Bka' brgyud alapító mesteréhez fűződik, bár ennek a szövegnek is több változata van. Ezt is szerencsésen lefordították angolra.³

Minden, amit csak tudunk Tilópáról, kizárólag a tanítások fényében válik értelmezhetővé, és személye inkább a tantrikus ideál megtestesítője. Az életrajza szimbolikus mesék gyűjteményének látszik. Az egyik életrajz végén fennmaradt egy tömörített életrajzverzió, amely valószínűleg egy másik forrásból kerülhetett oda. Ezt az is jelzi, hogy az életrajz írója a bővebb történet végén hozzáteszi: „Más módon így szól” – majd ezek után ott áll egy tömörített verzió, a Tilópa mint „szeszám-törő” név magyarázatával:

² Lásd Duff 2010.

³ Lásd Mar pa et al. 1995.

Más módon [elmondva az életrajzát]. Tilópa brahminnak született, Szumatítól [tantrikus dákiní] beavatást kapott, azután Szómapuriban a felépítő szakasz gyakorlatain tíz éven át meditált, és miután ebben stabilitást ért el, a befejező szakasz elsajátításához elment megkeresni Nágárdzsunát. Matamkivel találkozva tanítást kapott tőle. Lavapával találkozáán jóslatot kapott. Zahor országban tizenkét évig egy kurtizán szolgálatában gyakorolta az utat. Keriliben a Titkok Urával találkozott [a tantra ura, Rdo rje chang vagy Vadzsrápáni, a titkok őrzője], az összes tantrát megtanulta és a dákiniket legyőzte. Varázslattal a jögi a tanítványává lett [itt valószínűleg a nyolc fő tanítvány egyikére utal]. Aztán megint Zahorba ment, ahol is az embereket alkalmasnak látta, hogy a tanítványaivá váljanak, és számukra így ezt a vadzsradalt énekelte:

*A szezámmag lényege a benne levő olaja,
Az ostobák tudják ugyan, hogy benne rejlík,
De a kölcsönös összefüggés részleteit nem ismerve [nem értik, hogyan
kell belőle kinyerni]
A lényegi szezámolaj nem fog előbukkanni.
Ez az együtt születő [a tudattermészet] ősi értelme
Ami az összes érző lény szívében ott rejlík,
De az ostobák a kölcsönös összefüggés részleteit nem ismerve,
Ha a mester nem mutatja meg, nem fogják megérteni.
Ahogy a szezámmagot az ütögetésével a maghétától megszabadítjuk,
Előbukkan belőle a szezámolaj.
Ugyanígy az együtt születő ősi értelem [tudattermészet]
Közvetlenül világossá válik.
Khjeho! Ez a messi, nehezen felbecsülhető lényeg,
Itt és most világossá válik, ez nagy csoda!*

Így szólt, majd a körülötte levő harminchét város lakóival és azok jószágaival együtt a dákinik földjére [mkha 'spyod, kecsári] távozott.⁴

E szövegben Tilópa nevének etimológiáját is megtaláljuk, amelyből sejthető, hogy a későbbiek során „szezám-töréssel”, tehát szezámolaj-préseléssel foglalkozott (a *tila* szanszkritul szezámot jelent), tibetire többször *Til brdungs zhabs* a „Szezám Ütögetője (préselője) mesterként” fordítják, bár egy másik átírásban *Til bsrungs zhabs*-ként is szerepel, amely a „Szezámörző mester”.

A „The Life of the Mahasiddha Tilópa” életrajz egy ilyen történettel ad magyarázatot a névre:

⁴ YZHNP, 10–11.

Dákiní Szubhaginí [tibetiül *Skal pa bzang mo*] ezt az útmutatást adta [Tilópának]:

Keleten, Bengálban,
Panycsapaná [város] piacterén
[Ott találsz] a kurtizán Bharimát az udvartartásával együtt.
Ha a szolgálatába szegődsz, megtisztulsz,
Gyakorlásod határain túllépve megkapod a sziddhiket!

Elment oda, és úgy tett, ahogy a dákiní mondta neki. Éjszakánként behívta a vendégeket, és segédkezett nekik. Nappal pedig szezámprézeléssel foglalkozott, és ezért hívták Tilópának indiai nyelven, és Szezámörzőnek [*Til bsrungs zhabs*] tibetiül. Ezek után Bharimával együtt elmentek a Kereli nevű temetőbe. Ott kedvükre gyakorolták a titkos mantra [Vadzsrajána] tanításait a tökéletességig.

Azután visszatérve a piacra [városközpontba], tovább folytatva a szezámtörést, megközelítette a legmagasabb Nagy Pecsét [*mahámudrá*] sziddhijét. Ekkor a városban különböző emberek különböző látomásokban látták őt: voltak, akik lángoló tűzként látták; voltak, akik a csontdíszein tűzlángokat láttak. Az emberek tanítást kértek tőle, amire ezt válaszolta: „A tudatomban megszületett ősi alapállapot, bölcsesség terjedjen át a követőim [*rjes 'jug*] szívébe!” – abban a pillanatban, ahogy ezt kimondta, ők is megszabadultak.⁵

Tilópa fiatalkorát is többnyire homály fedi, az életrajzok hangvétele alapján meseszerűnek érződik. Mindazonáltal megemlítik, hogy Zahor országában egy Dzhago vagy Dzago nevű városban született. E helymeghatározás problémás, ezért többféle megoldása lehetséges. Tibetben az indiai tudás nagy rendszerőjeként ismert Táránátha szerint Tilópa valószínűleg Catighabóból vagy Catigharóból származik, amely a mostani Chittagong lehet. E meghatározás azonban korántsem biztos, a Zahor mint „sahor” elképzelhető, hogy a perzsa eredetű indiai „várost” jelenti. De volt, aki Zahort Dél-Bengálban Lahore-nek vagy Jessore-nak azonosította, mások a kelet-bengáli Sabharral vagy az északnyugat indiai Mandival azonosítják.⁶

Valószínűleg brahmin családba született, bár gyerekkori története homályos, a tanulmányai tekintetében vannak érdekes feljegyzések. Izgalmas és szimbolikus az alábbi történet:

Seng ge zla ba nevű király hittetl lett [Tilópa] felé, és megkérdezte: „Kik voltak a szüleid? Ki a mestered? Hol tettél szert a tudásodra? Ki vagy valójában?”

⁵ Marpa 1995: 6, 32–33.

⁶ Marpa 1995: 64–65, n. 6.

Tilópa így válaszolt: „Nekem nincs apám, sem anyám. Nekem, a brahminnak született Tilópának, nincs mesterem, önmagától született buddha vagyok. Nem tanultam, a [szanszkrit] nyelvtan és filozófia megértése magától fakadt; Csakraszamvara testétől, beszédétől és tudatától elválaszthatatlan vagyok. Megnevezhetetlen.”

Ezért úgy híresztelték, hogy ő személyesen Csakraszamvara istenség megtestesülése.

Ez a magától születő bölcsesség (tib. *rang byung ye shes*) kifejtése, amelyet a *rdzogs chen* tanításokban a „nem okból született gyümölcsként” említnek – a tantrikus elmélet fontos része.

Nem egy újonnan megszerzett tudást kell kergetni, hanem a tudat öntermészetét, az alap *maámudrát* felismerni és ebben magabiztosságra szert tenni. Tilópa minden egyes megnyilatkozása egyben eme „isteni önbizalom” megmutatkozása. Ez az elgondolás több tantrikus mesternél megtalálható, a Tibetre nagy hatással levő indiai mahásziddha Padmaszambhava például a legenda szerint apa és anya nélkül önmagától született az O rgyan-beli Dhánakósa tavon egy lótuszban, bár ez a motívum ugyanúgy megtalálható a *rdzogs chen* tanítások kinyilatkoztatója Dga' rab rdo rje életrajzában is. Érdekességként íme egy Tilópával azonos időben élt másik indiai mester, Sántigupta életmózanata Táránátha leírásában:

A legelső találkozásuk óta a guru egyetlenegy szónyi tanítást sem adott Sántiguptának, ezért ő könyörgött hozzá, hogy tanítsa őt. A guru ezt válaszolta: Az az ember, aki így szól: „Fogadj el a tanítványodnak!” Amikor még felajánlást sem tett, Aki közvetlenül kiáll önmagáért, Hogy ő egyenlő a Mesterrel, vagy még több is nála, Még Srí Maháavadzsraszattvát is megfélemlíti. Miután a mester ezt mondta neki, megharagudott és haragos arckifejezéssel elszaladt.⁷

Ezért Tilópa több dala is úgy végződik: „Számomra (Tilópának) nincs semmi, amit mondani tudnék.”

Ez a közvetlen rámutatás, amelyet hasonlóképpen a kínai csan (Japánban zen) buddhizmus is a végletekig hangsúlyoz. A tanítvány önlényegiségének, a magától születő bölcsesség (*rang byung ye shes*) vagy együtt születő bölcsesség (tib. *lhan cig skyes pa'i ye shes*) közvetlen megélése az egész tantrikus hagyó-

⁷ Táránátha 1983: 86–87.

mány lényege. Minden gyakorlat és módszer ide tér vissza, a mesterek életrajzai pedig ennek a megélését hangsúlyozzák. Tilópa egy másik története elmondja, ahogy az összes tantra lényegét önmaga megtestesíti, mintegy hangsúlyozva, hogy testünk a tantrikus mandalák gyümölcsének összessége:

Seng ge zla ba király felkérte Tilópát, hogy legyen a mestere, majd a tanítások után lakomát rendezett [*tshogs 'khor*], ahol is különböző istenségek mandalái jelentek meg. Ezekről megkérdezték Tilópát, aki így válaszolt:

„Ez mind így van, az én testem Hevadsra [tib. *Kye rdo rje*], a beszédem Mahámájá, a tudatom a Csakraszamvara e [tib. *Bde mchog 'khor lo*], az érzékszerveim Guhjaszamádza [tib. *Gsang ba 'Dus pa*], a felső végtagjaim Krisnajamári [tib. *Dgra rgyud nag po*], az alsó végtagjaim Vadzsrabhairava [tib. *Rdo rje 'Jigs byed*], a csatornám kulcsfontjai a Csatuspítha [tib. *rdo rje gdan bzhi*, Négy trónus tantra], a szeleim Vadzsramalá [tib. *Rdo rje phreng ba*, Vadzsrafüzér], az esszenciám Gsang ba'i mdzod [Titkok tárháza], a fejtetóm [*gtsug tor*] a Buddhakapála [tib. *Sangs rgyas thod pa*], minden hozzám tartozik, mint Kálacsakra [tib. *Dus kyi 'khor lo*]; ezt mind egyesítem magamban, mindennek a nagy ura vagyok. Különbőfele buddhákként elértem a buddhaságot, a különböző buddhák bennem lettek buddhává. Szórszálaim a három idő buddhái, az ő testüktől, beszédüktől és tudatüktől nem vagyok elválasztott.”

Ezt mondotta, majd a Fejtető Kincsenek kolostorába ment. Ezután úgy vált ismertté, mint aki megtestesíti a három idő összes buddhájának alaptermészetét.⁸

Ha már egyszer mindent elértünk, a tanuláson túli bölcsesség a legbelsőbb lényegünk, akkor az egész gyakorlásnak és hagyománynak hol van a létjogosultsága? Ez a kérdés az életrajzban is felvetődik. Az eszmék és a gyakorlati valóság összeütközéséből következik, és ezt az életrajzban így próbálják feloldani:

Tilópának emberi vagy világi mesterre nem hagyatkozó erénye: Tilópa közvetlenül a dákinéktől tanítást kapva tett szert a megvalósításra, és amikor másoknak tanítást adott, ők megkérdezték tőle:

„Ki volt a mestered?”

Mire ő így válaszolt:

„Az én mesterem a Mindentudó [Buddha],

Nekem nincs emberi [világi] mesterem.”

Ekkor az emberek, akik tanítást akartak kérni tőle, megkérdezték:

⁸ YZHNBLG, 221.

„Ha először egy földi mestertől tanítást kap valaki, és azt gyakorolja, akkor van esély, hogy a Buddhával találkozzon; ámde kezdetől fogva a Buddhától tanítást kapni nem helytelen-e?”

Erre Tilópa így válaszolt:

„Nekem vannak földi mestereim:

Csárjapa, Nágárdzsuna, Lavapa,

Skal pa bzang mo [Subhaginí] – ők négyen az én négy átadásom mesterei.”

Nágárdzsunától az illuzórikus test jógáját, Csárjapától az álmójógát, Lavapától a tiszta fény jógáját, Skal pa bzang mótól a *gtum mo* átadását kapta meg.”⁹

Erre a történetre hagyatkozva született meg a Bka' bgyud iskola neve is: a *Négy átadás hagyománya* (Bka' babs bzhi'i bgyud pa).

3. Tilópa megvalósításdalainak szövegkörnyezete

Tilópától néhány dóhágyűjteményben fennmaradt egy-egy elszórt megvalósításdal, Marpa pedig Tilópa tanítványán, Nárópán keresztül továbbvitte és tibetire fordította a hagyományt. A későbbiek során Marpa tanítványa, Milarepa adta tovább a tanításokat saját tanítványának, Ras chung pa Rdo rje Grags pának, aki elment Indiába, és ott Tiphupától olyan szövegekhez jutott hozzá, amelyeket Marpa nem hozott el annak idején Tibetbe.

A Tilópától származó tanítás a Bka' bgyudban főleg két tanítási rendszer köré csoportosul, az egyik a közismertebb és a későbbiek során *Nárópa hat gyakorlataként* (*Na ro chos drug*) számontartott fő vonal. Ennek az eredeti neve *Az egyesítés és átvitel nyolc lényegi összekötése* (*Bsre 'pho gnad kyi mtshams sbyor bgyad*), rövidítve *bsre 'pho*. Eme gyakorlásrendszer alapműve a *Tanítás igaz mértéke* (*Bka' yang dag gi tshad ma*), amelyet a legenda szerint Tilópa közvetlenül Vadzsradhara Buddhától (Rdo rje 'chang) az Akanista tisztaföldről ('Og min) hozott el. Ez a szöveg a későbbi gyakorlatok alapja. Jellemző, hogy több mondata is közvetlenül a tantrákból idéz. Emellé társulnak a részletekbe menő magyarázó szövegek Nárópától és Marpától. Mivel közvetlenül a tantrákat veszi alapul, és Nárópa nagy tudású mester volt – a Nálándá buddhista egyetem egyik apátja egy időben –, ezért e rendszernek fennmaradt egy elméleti, magyarázó ága, ahol részletesen, a gyakorlás minden mozzanatát visszavezetik a hozzájuk tartozó tantrákra. Bár a későbbiek során ez a magyarázó ágazat szinte kiveszett, maradtak részletes kommentárok hozzá, mint például 'Brug pa

⁹ YZHNBLG, 211–212.

Pad ma dkar po (1527–1592) írása, amely nagyjából egykötetnyit tesz ki. Ezért a mai napig töretlenül gyakorolják a jógáit, az úgynevezett húsz mozdulatból álló előkészítő gyakorlatot (*snon 'gro nyi shu pa*) és az ötven mozdulatból álló főgyakorlatot (*bsre 'pho lnga bcu pa*).

A másik ágat, a szóbeli tanítások ágát, amely főleg Milarepán és Recsungpán keresztül hagyományozódott tovább, általában *Csakraszamvara szóbeli tanításának* (*Bde mchog mka' 'gro snyan brgyud*) vagy egyszerűen csak *Recsungpa szóbeli tanításának* (*Ras chung snyan brgyud*) szokás nevezni. Ez Tilópának egy tömör alaptanításán, a *Szóbeli tanítások vadzsraszavain* (*Snyan brgyud rdo rje 'i tshig rkang*) alapszik, amely jellegében a *Tanítás igaz mértékéhez* hasonló, de annál lényegesen rövidebb, a gyakorlatok főbb kulcspontjait mintegy tartalomjegyzékszerűen felsoroló írás. Ide tartozik Tilópának egy kifejtése, amit *Tilópa Kis Szövegeként* (*Ti lo pa 'i gzhung chung*) szokás nevezni, hosszabb nevén *A szájból a fülbe átadott egyesítő tanítás – A kívánságteljesítő drágakő* (*Dpal sdom pa 'i man ngag zhal nas snyan du brgyud pa – Yid bzhin nor bu*). E két alapszövegre épülnek a későbbi mesterek részletesebb tanításai: a szóbeli átadásokat később Marpa, Milarepa és Recsungpa leírta és továbbadta. E hagyománynak volt a megtestesítője a XV. században Gtsang smyon Heruka (1452–1507), akit a kortársai 'Brug pa Kun legsszel és Bbus smnyonnal együtt a 'Brug pa Bka' rgyud három örült mestereként tartanak számon. Gtsang smyon Heruka nevéhez kötődik a későbbiek során híressé vált Milarepa-életrajz és dalainak összeszerkesztése – így a tibeti prózaírásra is nagy hatással volt. Ő volt az, aki egybegyűjtötte Recsungpa szóbeli tanításainak szövegeit, amelyet a 'Brugpa Bka' rgyud máig megőrzött. Ugyanezen szóbeli tanítások másik viszonylag épségben megmaradt vonala a Karma Bka' rgyud-n belüli Zur mang ághoz kapcsolódik, amelynek az alapító mestere Drung Masze (Wylie: Drung Rma se, 1386–1423) a XIV. században ugyancsak megkapta e szóbeli tanításokat. Ő a nangczeni Zur mang területén alapította meg kolostorait, emiatt *Zur mang Snyan brgyud*nak nevezik az átadást. Érdekesség, hogy e szövegek a két ágban kisebb-nagyobb eltérésekkel maradtak meg, ami az értelmezéskor kapóra jön, hiszen segítséget nyújt az értelmezésbeli nehézségek kibogozásakor.

Míg a részletesebb *Bsre 'pho* tanítási rendszer általánosan elterjedtebb és elméletben részletesebb (ebben minden gyakorlati részletet visszavezetnek a tantrához, amelyből ered), addig a szóbeli tanítások rendszere inkább lényegbevágó és gyakorlati útmutatásokra fókuszál. Ismert példa a két rendszer különbözőségére, hogy míg a *Bsre 'pho* olyan, mint egy gyógyszertár, ahol minden lehetséges betegségre megtalálható a gyógyszer, addig a szóbeli tanítások az orvos által közvetlenül a beteghez mérten alkalmazott speciális orvossággént tekinthetők. Míg a *Bsre 'pho* szövegek az alaptantrán, *Tanítás igaz mértékén* kívül nagy részben Nárópától és Mar pától származnak, addig a szóbeli taní-

tások alapszövegei közvetlenül Tilópától jönnek, és a hozzájuk tartozó szóbeli tanításokat a későbbiek során a mesterek csak fokozatosan írták le – vannak Mar pától, Milarepától, Recsungpától és az őket követő későbbi mesterektől származó szövegek bennük.

Bár izgalmas volna az egész hagyomány feltárása és lefordítása, jelen tanulmányomban a Tilópa által fennmaradt szövegekre fókuszálok. Ezek jellegükben magukba foglalják az egész tantrikus elképzelés gyakorlatát és eredményeit, ezért jó áttekintést nyújtanak a gyakorlás elvi összességéhez. A későbbi túl gyakorlatias szövegekben a részletesség miatt könnyű elveszíteni az összképet.

4. A Tilópától fennmaradt szövegek áttekintése

A Tilópától fennmaradt szövegek közül, amelyek Recsungpa szóbeli tanításában található meg, a legfontosabb a szóbeli tanítások gyökérszövege, a *Szóbeli tanítások vadzsraszavai* (*Snyan brgyud rdo rje 'i tsig rkang*), amelyet a *Szóbeli tanítások Vadzsrajóginjének* is szokás nevezni (*Snyan brgyud rdo rje rnal 'byorma*). Ez egy igen tömör szöveg, mintegy összefoglalója az egész gyakorlásnak, egyfajta tartalomjegyzék, amelyet rövidege folytán valószínűleg a régi idők jógijai is memorizáltak, és naponta recitáltak. A mai napig a 'Brug pa Bka' brgyud gyakorlói az elvonulás során minden fizikai jógagyakorlat (*'khrul 'khor*) befejezése után dedikációképpen elismélik, fenntartva ezt az ősi hagyományt.

Ennek az alapszövegnek a Tilópától származó részletesebb kifejtése a *Tilópa kis szövege* (*Ti lo pa 'i gzhung chung*), teljes nevén *A szájból a fülbe átadott egyesítő tanítás, A kívánságteljesítő drágakő* (*Dpal sdom pa 'i man ngag zhal nas snyan du brgyud pa – Yid bzhin norbu*). Ebben az alapszöveget már részletekkel kiegészítve, a konkrét gyakorlatok részleteire való utalásokkal írták le. Ezt aztán a későbbi mesterek írásai, például Milarepa gyakorlati útmutató szövege fejti ki tovább részletezve.

A másik Tilópától megmaradt kifejezetten érdekes szöveggyűjtemény a Tilópa nyolc fő tanítványának adott tanítás. Ennek mindegyikéhez tartozik egy életrajzi epizód, amikor is különböző élethelyzetet szimbolizáló emberekkel találkozott, majd velük versenybe szállva legyőzte őket. Ők a következők: a jógi, a tírthka („pogány”, brahmanista gyakorló), a bűvész, a kurtizán (vagy kocsmárosnő, mindkét módon szerepel), az énekes, az ok-okozat törvényének elutasítója, végül pedig egy erőteljes varázsló. Mindegyikükhöz tartozik egy rövid történet, majd egy megvalósításának Tilópától, amely az ő megértésüket veszi a *mahámudrámegélés* alapjául. A *Nyolc elgondolhatatlan dóhában* (*Bsam gyis mi khyab pa brgyad*) ezek szerepelnek, a nyolc tanítvány mindegyike számára van egy-egy rövid gyakorlási útmutatás Tilópától, amit a *Nyolc mély*

értelem (*Zab mo don brgyad*) című szöveg tartalmaz. Ezek a szövegek nagyon izgalmasak, mivel közvetlen átélésen alapulva felvázolják az egész gyakorlás lényegét.

Külön van meg két szöveg, az egyik a talán legismertebb Tilópa által írt mű, amelyet Náropának írt, és a *Bsre 'pho* tanításokból ismert, a „*Gangesz melletti Mahámudrá*” (*Phyag rgya chen po Gang ga ma*). Ennek több angol fordítása is létezik, például a Natural Awareness weboldal kilenc különböző angol fordítást tartalmaz,¹⁰ Thrangu rinpoce pedig egy egész könyvet szentelt neki.¹¹ Ez valószínűleg az az alapszöveg volt, amelyre Gampopa (Wylie: Sgam po pa, 1079–1153) is hagyatkozott, aki a *mahámudrá* eléréséről és átadásáról híres. Innentől jellemzően a későbbi Bka' brgyud-ben a *mahámudrá*vonal és Náropa hat tanításának a vonala kissé elválík. Ez minden Bka' brgyud vonalban más-hogy érvényesül, például a 'Brug pa Bka' brgyud-ben a 'Brug pa Bka' brgyud öt lényegi tanítása közül az első a „*Nézet Gangesz Mahámudrá*”, a második pedig a gyakorlás *Bsre 'pho*, amely főleg Náropa hat gyakorlatát foglalja magába.

A másik szöveg, amely Recsungpa szóbeli tanításai között maradt fenn, a *Dharmatermészet ősi dala* (*Chos nyid gnyug ma'i mgur*), amely egy szimbolikus szöveg. Meghökkenítő tantrikus metaforákon keresztül ad gyakorlati tanácsokat, egyben megtestesíti a tantrikus polgárpukkasztó, a komfortzónát meghaladó ideált. A szimbólumok alapos ismerete nélkül magában szinte értelmezhetetlen, viszont a szöveggel együtt fennmaradt egy kommentár, valószínűleg valamelyik korai mestertől, aki a szóbeli hagyományra alapozva röviden magyarázza a szimbolikus jelentést. Ezen tanítások a gyakorlás ráerősítését (*bog 'don*) és különböző helyzetekben a gyakorlás továbbviteli módozatát írják le. E dal önálló mű, és különböző szóbeli tanításgyűjteményekben egész hasonlóan fennmaradt. Az egyik Tilópa életrajzi szövegben a dal részekre van bontva, és a nyolc fő tanítvány történeteivel van vegyítve; ezt a szöveget használta Torricelli és Acharya Sengge az angol fordításhoz, viszont az általam talált szövegek többségében nem található meg ez az összefűzés, úgyhogy valószínűsíthető, hogy ezt egy későbbi mester adta hozzá az életrajzhoz.¹²

5. A *gtum mo* gyakorlata

Átnézve a Tilópától fennmaradt szövegeket, nagyjából három tartalmi kategóriába sorolhatók. Az első csoport a közvetlen rámutatás a *mahámudrá*ra, a tudat természetére, annak leírása és az abban való bizonyoságszerzés gyakorlati útmu-

¹⁰ Mahamudra – Natural Awareness.

¹¹ Lásd Thrangu 2002.

¹² Lásd Mar pa 1995.

tatásai; a második csoport a *gtum mo* gyakorlatai a szexuális jógával kiegészítve; a harmadik csoport pedig az illuzórikus test és a világ, mint illúzió kifejtése, amelybe beletartozik a karma törvényének a leírása, a mágikus varázslatok és istenséggyakorlatok világa.

Ez a három tematika magába foglalja a jógiéletforma minden fontos elemét: a *mahámudrá* mint nézet átfogó képet ad a gyakorlás lényegéről, arról, hogy mit kell elérni. Értelmet ad az egész életmódnak, az időntúli misztikummal való kapcsolatot szimbolizálva: ez a szent létezési mód, amelyet nem érintenek a relatív létezés szennyeződései.

Az illúzió tanításai összekapcsolják a világon túli eszmeiséget és a profán mindennapi valóságot, hidat teremtve a minden viszonyuláson túli abszolút lét és a jógi mint tantrikus varázsló által betöltött társadalmi szerep között. Értelmet adva a mantráknak, mint varázsszavaknak, valamint a vizualizációknak és tantrikus szertartásoknak, amelyek világi célokat valósítanak meg a tudat anyagra gyakorolt hatása által. Bár a mahásziddhák elméletileg megélhetésüket alkalmi világi munkákkal biztosították, mint Tilópa a szeszámpréssel, ezek a leírások valószínűleg csak szimbolikusak lehettek, és a valóságban Indiában is varázslókként és jósokként tekintett rájuk a közösség. Közvetlen bizonyítékként szolgálhat erre a Tilópától megmaradt több rövid szöveg, ahol kifejti a különböző varázslatok-rituálék elvi lényegét, az illúzió metaforájával magyarázva. Ha figyelmesek vagyunk, észrevehető egy halvány repedés a magyarázatokban, mivel a *mahámudrá* elve szerint abban minden spontán, önmagától kiteljesedik, túl az akaratlagos gyakorlás erőfeszítésein, és az integráció a profán világgal is annak az öntörvényű kifejeződése. Mégis ezekre az illúziómagyarázatokra szükség van, hogy a tradíció egyrészt megmagyarázza önmagát, mint társadalmi jelenséget, másrészt a világi megélhetés végett üzött mágikus varázslatokat a spirituális időtlenség terébe emelje. A harmadik tematika pedig az összekötő kapocs, a konkrét gyakorlatok, amellyel egyrészt realizálni tudjuk a „legmagasabb elérés” (*mchog gyi dngos grub*) *mahámudrá*ját, a tantrikus átlényegülés vagy átváltozáson keresztül hús-vér valóságunkat a *mahámudrá* ősejének kifejezésére alkalmas eszközzé alakítva. Ennek a gyakorlatnak a valószínűleg alkímiából származó metaforikus elnevezése a *gtum mo*, a „heves anya”, a belső tűz gyakorlata, amely a szamszárikus, hétköznapi testrendszer átalakítja a tantrikus valóság gyémánttestévé (*rdo rje lus*). Ez az átalakítás az egész tantra eszmei lényege, ahol a jógik nem az abszolút szent létezést akarják elérni a szamszárán túl, hanem éppen ezt a spirituális ideált akarják leképezni: a jelen valóságot kívánják átalakítani, hogy az képes legyen a szellemi abszolút leképezésére. Erre utalnak a tipikusan tantrikus, az alapbuddhizmus szempontjából már szinte eretnek kifejezések, mint a szamszára és nirvána elválaszthatatlansága (*'khor 'das 'byer med*) vagy a tipikus tantrikus történetek, amikor egy mester megvilá-

gosodása révén egy egész ország összes lakója szívárványtestet ért el, mintegy kiürítve az országot (lásd például Padmaszambhava történetében).

Átnézve az indiai mahásziddhaktól fennmaradó különböző hagyományokat, felfedezhetjük, hogy mindegyiknél valójában a *gtum mo* gyakorlata volt az elérés módjának a fő eszköze, amelyen keresztül aztán megvalósították a *mahámudrá* állapotban való időzés szabadságát. A Tilópától Nárópán keresztül eredő rendszerben, amelyet a későbbiek során *Náropa hat jógájának* neveztek el, a középpontban a *gtum mo* áll, amelyet a gyakorlatok „életfájának” (*srog shing*) vagy alapjának (*gzhung*) neveznek. Először ezeket a gyakorlatokat a *Felső kapu hat gyakorlata* (*Steng sgo chos drug*) néven írták le, mivel ezek a gyakorlatok az energiák a középső csatornán alulról belépve felfelé vezetéséről szólnak. Az alapvetően a *gtum mó*hoz kapcsolódó szexuális jógát, mivel a középső csatorna alsó folytatása a nemi szervekbe nyílik, pedig az *Alsó kapu nagy öröme* néven említik. A gyakorlatokhoz kapcsolódó mindenféle akadályelhárítás (*bgegs sel*) és a fizikai jógagyakorlatok (*'khrul 'khor*) valójában mind a *gtum mó*hoz és – annak kiegészítőjeként – a szexuális jógához tartoznak. Ezért aztán elmondható, hogy bármennyi elmélet és legenda is fonja át a tantrikus hagyományt szinte kibogozhatatlan szövevényt alkotva, a tantrikus mesterek megvalósításának és tapasztalatának középpontjában a *gtum mo* gyakorlása állt. Az ebből fakadó konkrét tapasztalatok megélése ihlette a tantrikus elméleteket, és adott közvetlen megtapasztaláson keresztül belső bizalmat a tantrikus világképhez.

A *gtum mo* elnevezés, a szanszkrit csandáli (*caṇḍālī*) fordításaként, szimbolikusan leírja a gyakorlat lényegét. A *gtum* szó jelentése 'haragos', 'erőteljes', 'heves, akár a tűz' – tehát a belső tűz metaforája –, amely képes minden beledobott szennyeződést maradéktalanul megemészteni. A *mo*, mint női képző, egyben szimbolikusan 'anyát' is jelent, minden pozitívum és erény szülője. A név így alapvetően egy alkímikus allegóriát használ, ahogy az alkímikus a pusztító tűzön keresztül (a vágyak mindent felemésztő tüze) a legnagyobb méreg (amely az alkímiában a higany, belső hasonlatként a jógi testében a sperma) felemésztésén keresztül átalakítja azt a halhatatlanság elixírjévé. A tantrikus rendszerben az alulról felfelé töltődő, immár stabilizált „fehér bódhicsitta” megtölti az egész testet, minden halandó anyagiságot energiává transzformálva, így megvalósul a halhatatlanság szívárványteste (*sgyu lus*), vagy a jógi a test elhagyása nélkül közvetlenül a dákinik tiszta földjére távozik (*mkha' spyod*). Mint azt a mostani kutatások, elsősorban David Gordon White munkássága bizonyítja, Indiában a tantrikus hagyomány, az alkímia és a hatha jóga a kezdetektől egymással összefonódva, egymástól elválaszthatatlanul létezett.¹³

¹³ Lásd White 1996.

Míg a Tilópától származó írások elsősorban a *gtum mo* gyakorlás módszer-tanát és a gyakorlás átfogó lényegét mutatják meg, az ő szóbeli tanításait a későbbiek során írásban rögzítő tibeti mesterek részletesen leírják a *gtum mo* elvi lényegét. Egy ilyen részletes leírás található a Milarepától származó *Szóbeli átadás felső kapujának megszabadító hat tanítása* (*Snyan brgyud las steng sgo rnam grol gyi chos drug*) című műben:

Namo Guru, Deva, Dákiní!

Az elsőnek hat része van: *gtum mo*, mint az öröm és a meleg önmagától lángolása, amely az út pillére (1); az illuzórikus test [*sgyu lus*], mint a nyolc [világi] *dharma* önmagától megszabadulása (2); az álomjoga [*rmi lam*], mint a hallucinációk önmaguktól való kitisztulása (3); a tiszta fény [*'od gsal*], mint a tudatlanság sötétségének elosztatása (4); az „átköltözés” [*'pho ba*], mint az arannyá átváltoztató elixír (5); és a „holttestbe való belépés” [*grong 'jug*] [a tudat átvitele másik testbe], mint a kígyóbőr levedlése (6).

A hat részből az elsőnek szintén hat része van: a *gtum mo* fajtái, hatásai, ezeknek a hasonlatai példákon illusztrálva, az alapelve, a számozás értelme és a lángolásuk módozatai.

Ezek közül az elsőnek további négy része van: külső, belső, titkos és az ilyenség *gtum mója*.

A hatásai: a külső *gtum mo* legyőzi a 80 000 ártó démont [*gdon*]; a belső *gtum mo* legyőzi a 404-féle betegséget; a titkos *gtum mo* legyőzi a 84 000 emóciót; az ilyenség *gtum mója* megmutatja számunkra a bennünk lakozó együttműködő bölcsességet.

Példákon keresztüli hasonlatok: a külső *gtum mo* a tűzhöz hasonlatos. A tűz éget, ha egy fahasábot dobunk bele, és éget akkor is, ha száz fahasábot dobunk bele. Ehhez hasonlóan, ha egy démon akar ártani nekünk, elégeti, ha nyolcvan démon akar ártani nekünk, őket is elégeti.

A belső *gtum mo* az orvossághoz hasonlatos: ahogy egy tudós orvos gyógyszerrel adva meggyógyítja a betegséget, a *gtum mót* gyakorolva is meggyógyulnak a betegségek.

A titkos *gtum mo* az oroszlánhoz hasonlatos: ahogy egy oroszlán minden más állatot leigáz, a *gtum mo* gyakorlása is minden emóciót leigáz.

Az ilyenség *gtum mója* a tükörhöz hasonlatos: tiszta [csorbától mentes] tükörbe belenézve meglátjuk a saját arcunkat, a *gtum món* meditálva a saját buddhabölcsességünkre világosan közvetlenül rálátva, azt gondoljuk: „Ahej, ez itt volt mindig és eddig nem ismertem fel!”

A [*gtum mo*] alapelve a definíciójában rejlik, a *gtum* szó, mint haragos, az elvetendő [zavaró emóciók] legyőzésére utal, mint ahogy a fegyverét magához

ragadó hős legyőzi az előtte felsorakozott hadsereget, így az emóciókat, gondolatokat, ártó szellemeket és akadályokat bátran és haragosan legyőzi, ezért haragosnak nevezzük. A *mo* szó, amely 'anya'-t jelent, az erények születésére utal, mint ahogy egy különlegesen szép lánynak tökéletes fia születik, aki az e világi örömeit jelenti majd, így a legmagasabb és a világi sziddhik [megvalósítások] belőle születnek, ezért *mónak* nevezzük.

A számozás értelme: itt a négy bizonyos, mivel ha ennél kevesebb volna, az nem tudná mindezt magába foglalni. Így, ha nem volna külső [*gtum mo*], akkor nem tudná eloszlatni az ártó szellemeket, ha a belső nem volna, akkor nem tudná meggyógyítani a betegségeket, ha nem volna a titkos, akkor nem tudná legyőzni az emóciókat, ha az ilyenség nem volna, akkor a bölcsességet nem lehetne általa felismerni. Ennél többre tagolni értelmetlen, mivel miután lenyugodtak az ártó szellemek, lenyugodtak a betegségek, lenyugodtak az emóciók, és felismertük a bölcsességet, a megkötéseket ledobva [az öt szkandha megkötöttségeit] máris Buddhává lettünk. Hasonlatosan ahhoz, ahogy átkeltünk a folyón, és többé nincs szükségünk a csónakra, ekkor már a *gtum móra* sincs szükségünk.”¹⁴

Ebben az idézetben Milarepa igen szemléletes metaforákon keresztül ismerteti a *gtum mo* gyakorlás lényegét és hatásait, egyben az általam feljebb említett elnevezésmagyarázatot is kifejti. Bár ez egy rövid szöveg, kevés más szöveg képes ilyen lényegre töören leírni a *gtum mo* gyakorlás lényegiségét, költői képekkel kiszélesítve az elméleti meglátásokat és gyakorlati tapasztalatokat.

A szöveg egyik érdekessége a *gtum mo* hatásának a leírása, amint az négy különböző szinten hoz eredményeket. Külső szinten a külső akadályok és démonok legyőzése; belső szinten a test alkotóelemeinek, a négy (a térrel együtt öt) elem (*kham s lnga*) kiegyensúlyozásával a betegségek meggyógyítása és az egészség megtartása; a titkos *gtum mo* a belső pszichológiai rendszer és az emóciók rendbetétele; az ilyenség *gtum mója* pedig a tudattermészet, a végső *mahámudrá* állapot megtapasztalása. Ez a négy szint valójában a tantrikus beavatások négy szintjének felel meg. A külső a vázabeavatásnak (*bum dbang*) és a hozzá kapcsolódó felépítő szakasz meditációinak (mint istenség vizualizáció és mantrázás) szintje. A belső a második, a titkos beavatásnak (*gsang dbang*) és meditációjának, az energia- és jógagyakorlatoknak felel meg. A titkos a bölcsességbeavatást (*shes rab ye she kyi dbang*) és gyakorlatát, a szexuális jóga hatását testesíti meg. Az ilyenség *gtum mója* a negyedik beavatás (*dbang bzhi pa*) vagy más néven szó- és értelemben beavatás (*tshig don gyi dbang*), a tudattermészet közvetlen rámutatásának megfelelője. Ez azt jelzi, hogy a *gtum mo* gyakorlása az egész tantrikus utat annak minden eredményével magában foglalja anélkül,

¹⁴ TGNG ff. 4v–5v.

hogy azokat külön-külön gyakorolni kellene. A Sa skya hagyományban fennmaradt egy szöveg egy másik mahásziddhától, amelyet a *Gtum mo, az önmagában elégséges útnak (Gtum mo gcig chog ma)* neveznek, és hasonlóan ezt az elgondolást követi.

6. Tilópa *gtum mo* szövegei

A Tilópától közvetlenül fennmaradt *gtum mo* szövegek két részből állnak, az első a *Szóbeli átadás Vadzsrajóginije (Snyan brgyud rdo rje rjal 'byor ma)* gyökértantra és ennek kommentárja, a *Kis szöveg*, míg a másik részét a Tilópa tanítványoknak írt dalai teszik ki. Most ezeken keresztül felvázolom Tilópa *gtum mo* gyakorlatainak az elgondolását.

Az alapszöveg, amelyet a legenda szerint Uddijánából (*O rgyan*), a legenda királyságból hozott el a dákiniktől, a *Szóbeli átadás Vadzsrajóginije*, tömör összefoglalása az egész gyakorlatrendszernek, amelyhez több leírt szöveg és szóbeli tanítás kapcsolódik. Ilyen szempontból egyfajta tartalomjegyzéknek tekinthető, a szöveg rövidege folytán könnyen memorizálható, ezért a mai napig a Tilópa-hagyományt követő gyakorlók ezt recitálják minden jógagyakorlat-sorozat elvégzése után. A szerepe ilyenképpen a gyakorlatok velős leírása és az egyes gyakorlatok a tantrikus gyakorlás egészébe való beilleszkedésének az átlátása, egyfajta emlékeztető a gyakorlás céljára. Itt az első részét, a *gtum móról* szóló részt idézem saját fordításban:

„A Szóbeli átadás Vadzsrajóginije”

A [szamszára] hibáira gondolva, tedd le ezen életed minden cselekedetét.

Először is Csakraszamvarára [*'Khor lo sdom pa*] hagyatkozva,

A 64 istenségből álló mandalájába meg kell kapni a négy beavatást.

A 15 istennő négy beavatása szimbólumokon keresztül mutatkozik meg.

Miután megtörtént a megérlelés [beavatás], a módszer és a bölcsesség egybe-kapcsolódik.

A Király, a Miniszter és a Nép hét jogájára kell ekkor igyekezni,

Gyakorolva az egyesítéssel és egyízűséggel a három fogadalmat.

A *gtum mo*, amely a meleg és öröm magától lángolása, az út lényege.

A testhelyzetet illetően a hét lényegi pontra hagyatkozva, magunkat az istenség belül üres testeként vizualizáljuk.

A három fő csatornát [avadhúti, lalaná, rasaná] és a négy csakrát felidézzük.

Az A és a HAM betűkből [a középső csatorna legalján és legtetején] a felfelé lán-
golás és lefelé csepegéssel együtt az élettartó és lefelé tisztító szeleket egymással
összefonjuk.

A vadzsrarecítálás közben az öt gyökérszéllel meditálunk. Megfogva és stabili-
zálva a bölcsességgel egyesülünk.

A négy örömmön gyakorolva a csatornák, a szelek és az esszenciák egyesülnek.

Az (ava)dhútíba, ahogy a szél és a tudat behatol, gondolatnélküliségben.

Az emóciók maguktól lecsitulnak, és az öröm és fényesség szakadatlanul sugárzik.

Az arculatot (alaptermészetet) meglátva a dharmakájában időzünk.¹⁵

Az egész tantrikus hagyományra jellemző, hogy a belépés a beavatáson (*dbang*) keresztül történik. A tantrikus út képletesen két részre oszlik: a „megérlelés útjára” (*smin lam*), ezek a beavatások, amelyeken keresztül a mester ráébreszti a gyakorlót, hogy a tantrikus gyakorlás minden eredménye és misztikuma megtalálható a saját testében és tudatában, így mintegy „megérik” a gyakorlásra, önbizalomra tesz szert magával kapcsolatban; és a „megszabadulás útjára” (*sgrol lam*) lép, amely a tényleges gyakorlást foglalja magában.

A beavatásoknak kettős jelentősége van: az első az előbb említett, szimbólumokon keresztüli rámutatás a bennünk lakozó „ősi testre” (*gnyug ma 'i lus*) vagy „vadzsratestre” (*rdo rje 'i lus*), a tökéletes, szennyeződésen túli energiarendszerre és az „ősi tudatra” (*gnyug ma 'i sems*), a megvilágosodott tudatállapotra, amely alapvetően bennünk lakozik. Mivel a tantrában mindenfajta gyakorlás egyetlen célja önmagunk felismerése, az önmagunkban rejtőző megvilágosodott buddhatermészet feltárása, így ennek illusztrációjára vannak történetek, amelyekben valaki a beavatás pillanatában realizálja a végső *mahámudrá* sziddhit (elérést, megvalósítást), így már nem kell többé a gyakorlásra hagyatkoznia, mint ahogy az Indrabódhi királyról szóló történetben is le van írva.

A beavatások másik jelentősége viszont társadalmi: a szertartáson keresztül a belső, tantrikus jógiközösség részévé válás, amellyel az egyén megerősíti, hogy ehhez a gyakorlóközösséghez akar tartozni. Erre utalnak a beavatásszertartás egyes részletei, mint a vázából víz loccsantása a fejre, ami királyi koronázási szertartás is volt Indiában, de feltételezhetően ősi törzsi beavatások hagyományát követi.

Tilópa két beavatásrendszert említ, az első Csakraszamvara nagy, 64 istenségből álló mandalájába történik, ez az általános tantrikus hagyomány vonala, és szimbólumaiban egy ember megszületésétől a felnövéséig tartó szakaszt ábrázolja. A tantrikus gyakorló ebben a mandalában újraszületik, és a belső kör

¹⁵ Lásd NGDNBM; a szöveg tibeti nyelvű variánsaival kapcsolatban lásd még: Torricelli 1998.

tagjává válik, a beavatás rámutat, hogyan rendelkezik a jögi a buddhaság eléréséhez szükséges tökéletes energiarendszerrel és eredendően tiszta tudattal.

A második, Vadzsrajöginí szimbolikus beavatása viszont egy különleges beavatás, ez egy belsőbb körnek szól, amikor szimbólumokon keresztül a négy beavatás útját mutatja be, a szexuális szimbólumok szabados használatával. A tantrikus rendszert ismerve valószínűsíthető, hogy Csakraszamvara nagy beavatása volt az, amellyel az általános hívőket és támogatókat bevonták a tantrikus körbe: számukra bemutattak néhány lényegi szimbólumot, de a hétköznapi sznob értékrendszert felrúgó és polgárpukkasztó tantrikus közvetlenség rejtve maradt számukra. Ez hasonlatos ahhoz, ahogy mostanában a Dalai Láma egyszerre több ezer embernek adja a Kálacsakra-beavatást (Tibetben van, hogy ugyanezt a beavatást több tízezrek számára tartják). A legtöbbjük nagyon elcsodálkozna, ha rádöbbenne a benne rejtett szexuális szimbolikára és gyakorlatokra. Épp ezért a Kálacsakra-beavatás a kezdetektől két részre van osztva: a tömegekhez szóló, enyhe szexuális szimbolikájú „kis beavatásra” és a belső tanítványi körnek szóló, közvetlenül a szexualitáson keresztül történő „nagy beavatásra”. Pont a Kálacsakra volt az a tantra, amelynek kimondottan politikai mondanivalója volt, hiszen egy politikai mozgalmat akart indítani, ahol a különböző kasztokból származó indiaiak a beavatáson keresztül elvetik hagyományos kasztjaikat és megkülönböztettségüket, és a sambhalabeli misztikus vadzsarakasztban egyesülve (*rdo rje 'i rigs*) szembeszállnak a XI. századbeli valós muszlim fenyegetéssel.

„A *gtum mo*, amely a meleg és öröm magától lángolása” (*bde drod rang 'bar*) – ezzel vagy ehhez hasonló kifejezéssel gyakran találkozunk a *gtum mo* említésénél. A meleg vagy hő, a tűz szimbolikája, a középső csatorna alsó végén elhelyezkedő, a tantrikus embrióképződés során az anyántól származó vörös esszenciát szimbolizálja, amely testünk hőképződésének alapja. Ebből fejlődik ki a *gtum mo* misztikus tüze, amelyet a gyakorlás során az A betűként szimbolizálunk és vizualizálunk. Ennek ellenpólusán helyezkedik el a fejtető alatt a középső csatorna felső végében az apántól származó, örömet szimbolizáló, a tudat érzékelő felét jelképező fehér esszencia, HAM szótaggal jelképezve és vizualizálva. A *gtum mo* gyakorlás a tűz – a vágyak tüzeinek – felhevülésével megolvastja az öröm jégszerű esszenciáját, amely aztán betölti az egész testet. A két esszencia végső egyesülésével túljutunk mindenféle kettősségen és megkülönböztetésen a *mahámudrá* nagy egyenlőségében. Itt az A és a HAM egy további szimbólum, mivel az „Aham” szanszkritul 'en'-t jelent, így az a szimbolikus jelentése, hogy tudatunk a fogantatás pillanatában egyből kettéhasadt, a középső csatorna két végére feszült, és az életerőnk (*srog rlung*) az, ami életünk során fenntartja ezt a kettősséget. A gyakorlás során pedig ezen ősi energiák felhevülésével áthidaljuk a kettősséget, és egy magasabb szinten megteremtjük a test-tudat passzív tömegének átlényegülésével az ősi egységet (*zung 'jug*).

7. Tilópa kis szövege

A *Szóbeli tanítások Vadzsrajóginijében* lefektetett alapelvek egy fokkal részletesebb, gyakorlati szempontból való kifejtése a másik Tilópától származó alapszöveg, amelyet *Tilópa kis szövegének* vagy a *Szóbeli átadás kis szövegeként* szokás hívni (*Snyan brgyud yig chung*). Teljes nevén *A Győzedelmes Egyesítő (Csakraszamvara) szájából fülbe átadott útmutatása – A kívánságteljesítő drágakő (Dpal sdomba'i man ngag zhal nas snyan du brgyud pa'i – Yid bzhin gyi nor bu bzhes bya ba)*.¹⁶ A *gtum mót* érintő része saját fordításban:

A jógi a pránájámán [*srog rtsol*, légzéskontroll] keresztül a buddhaság urává lesz, bizonyossággal megérti a balról és jobbról induló áramlatokat;

Egyesítve ezeket [meditációban], és a szeleket vázaszerűen megtartva, a stabilitás eléréseit egyenként elsajátítja.

Nem ismervén a szelek gyakorlatának e módját, az aktivitás és ami azon túl van, nem lesz megvalósítható, ám e szelek alaptermészetének ismeretével az eredmény nem marad el.

A légzés ilyenén való megtartása meghosszabbítja a jógi életét; a vadzsra-recitációt gyakorolva, a szeleket megértve, a jógi meglátja az erényest és a nem erényest [képes a jövőt előre látni] és a halált elkerülni.

A *gtum mo* fajtái, hatásai, hasonlatai, alapelve, a gyakorlat maga.

A felépítő szakaszon meditálva a megfelelő feltételek adottak a *gtum mo* gyakorlásához.

A titkos viselkedésben [elvonulásban, távol a világtól, fáradtság nélkül], a szenvedéseket elviselve a test hármas [a másik szövegben hetes, az a Vairócsana hét pontjára utal] kulcsponjtát megtartva, a négy vizualizációval (a három csatorna és a négy csakra) egyesülve, megszabadul a gyakorlás hibáitól.

A három kapu megedzésére a fölül, alul és középen átszűrő gyakorlással [„egyesüléssel”] játszadozva törekszik a jógi a tűzcsiholó bot megfeszítéséhez hasonlóan.

A vadzsra-recitálásban a három szótagon meditál, és az öt Buddha mindegyikét a saját színein keresztül tanulmányozza.

Az öt elemi szelet megfogva füst, káprázat, szentjánosbogár, mécses és felhőtlen égbolt jelenik meg.

A stabilizáció jeleként holdfény, napfény, villámlás fénye, szivárvány, Nap és Hold egyesülése ténylegesen láthatóvá válik.

¹⁶ Szkt. *Śrīsaṃvaropadeśa-mukhakarṇaparacintāmaṇi*. Derge Tanjur no. 1529, 23. kötet, 86r–89r.

Ahogy egyesíti gyakorlatát a viselkedésével, képes lesz semlegesíteni a mérgeket, meglátni előre a halált, és egyéb ezekhez hasonló képességek is megjelennek.

A csatornák, a szelek és az esszenciák egybefonódásából a szakadatlan öröm, a fény és a gondolatnélküliség királyává lesz. Hej!¹⁷

Ebben a kommentárban Tilópától több konkrét meditációs technika leírása is benne van a világi eredményeikkel együtt. A buddhizmusban bármely gyakorlatnak a végső célja mindig a tökéletes megvilágosodás elérése, ezért az adott gyakorlat közvetlen eredményét világi vagy hétköznapi elérésnek, megvalósításnak nevezik (*thun mong dngos grub*).

A szöveg első fele közvetlenül a légzésgyakorlatokkal foglalkozik – pránájama vagy tibetiül *srog rtsol* – megemlítve a vázaszerű légzést (*rlung bum pa can*), amely a gyakorlatban a *gtum mo* meditációjának legfontosabb eleme, minden vizualizáció és maguk a fizikai jógyakorlatok is mind a vázaszerű légzés megtartásán keresztül működnek. Persze a szöveg ismét nagyon tömör, amelynek kifejtéséhez a szóbeli tanítások és a mesterek gyakorlati útmutatása szükséges (mint Milarepa fentebb idézett szövege). Itt a légzésgyakorlatok a *gtum mo* előtti említése a légzés kezdeti finomítására utal, a jobbról es balról áramló lélegzet megfigyelésére, majd ezek finoman „vázalélegzetbe” foglalására, a „lágyszzelek” (*jam rlung*) megvalósítására. A máig élő hagyományban is ezért elsőként a szelek finomítása történik, mielőtt rá lehetne térni a lényegi *gtum mo* meditációra. Ezért írja Tilópa: „A jógi a pránájámán (*srog rtsol*, légzéskontroll) keresztül a Buddhaság urává lesz, bizonyossággal megérti a balról és jobbról induló áramlatokat; Egyesítve ezeket (meditációban), és a szeleket vázaszerűen megtartva, a stabilitás eléréseit egyenként elsajátítja.” Itt a stabilitás jelei elsősorban testiek, a csatornák újraéledése és az elszáradt csatornába a szél bevezetése miatt először a szenvedésteli szakasz (*sdug bsngal gyi dus*) jön, amely különböző váratlan testi fájdmakként és furcsa betegségeként jelenik meg. Ahogy a szelek tovább stabilizálódnak, a csatornák újraéledésével az esszenciák kezdenek aktivizálódni és megtölteni a csatornákat. Ez az öröm szakaszához (*bde ba'i dus*) vezet, amikor a testet lágyszzelek, örömteli érzet hatja át, sokszor nyugtalanságot, irritált tudatállapotokat hozva magával. Végül tovább stabilizálódván elérkezik a szelek lecsendesülése, és megedződve működőképessé válik a gyakorlás (*rlung las su rung*).

A gyakorlás testhelyzetét illetően a szöveg megemlíti Vairócsana hét lényegi pontját (*rnam snang chos bdun*), amely a vadzsraülésmód elnevezése (*rdo rje dkyil dkrungs*). Ez általános testhelyzet nemcsak a tantrában, de az egész budd-

¹⁷ YCH, f. 87r.

hizmusban is. Ennek egy Tilópától származó leírása található egy Marpa-féle jóga gyakorlat ismertetésben, a *Szóbeli hagyomány jóga gyakorlatai* (*Snyan bryud kyi 'khrul 'khor*) című rövid írásban:

A középső ülés [ászana, *dkyil dkrungs*], Tilópa hét dharmája,
 Vairócsana hét dharmájának [*rnam snang chos bdun*] is hívják.
 A lábaid tedd vadzsrpozícióba [*rdo rje dkyil dkrungs*],
 A meleg ettől magától megszületik, Két kezed a köldök alatt négyujjnyira
 Stabilan tartsd a meditációs kézhelyzetben [*mnyam bzhag phyag rgya*],
 Ez kinyitja a csatornákat, és örömet szül,
 A gerincet egyenesen tartva,
 A szelek a saját helyükön stabilizálódnak,
 A nyakad hajlítsd be, mint egy horgot,
 Így a szív csücske felfelé fordul, és gondolatnélküliség születik.
 A vállaid keselyűszárnyszerűen feszítsd ki,
 Ezzel a szél a kulcspontokba hatol.
 A szemekkel nézz az orrod hegyére,
 Így a vizualizáció tiszta lesz.
 A tested és tudatod feszítsd, mint a tűzcsiholó botot,
 Így a meleg és az öröm gyorsan meg fog születni.¹⁸

8. Ma drang Ye shesnek adott tanítás

A *gtum mo* konkrét meditációjáról szó esik Tilópa dóhagyűjteményében, az *A mélységes nyolc értelemben* (*Zab mo'i don bryad*), amelyben nyolc fő tanítványának egy-egy gyakorlati útmutatást ad rövidebb-hosszabb formában. Ezek egyikében, a Ma drang Ye shes-nek adott tanításban részletesebben leírja a gyakorlatot.

Namo Guru!

Tilópa különböző varázslatos megjelenéseinek az erejével

Ténylegesen megmutatta a karma ok-okozati kapcsolatát.

Nag po Ma drang Ye shes-nek így tanította:

Elhibázott látásmódjokkal és filozófiájjal a tírthikák

Nem értik meg saját tudatukat a dharmakájaként.

Az igaz útra való belépéshez

Szükség van az ok-okozat négy tanítására.

¹⁸ SGKHKH, 68.

Az első, a külső ok-okozat,
 A második a belső, a harmadik a titkos,
 És a negyedik az ilyenség ok-okozata.
 A külső ok-okozat tényleges leírása:
 Járj körül nagy odaadással,
 A szóbeli tanítás három szavát így átadom.
 A belső ok-okozat tényleges leírása:
 Itt a *gtum mo* technikáján kell meditálni.
 A nyakad hajlítsd meg, mint egy horgot,
 A szemekkel meredj az orrod csúcsára,
 A tested belsejében fölfelé haladva
 Képzeld el az avadhütít [a középső csatornát] nyílvezző vastagságban.
 A színe erősen vörös,
 A felső vége a fejtetőn elhelyezkedő HAM betűhöz nyúlik fel,
 Alsó vége leér a titkos helyig [ágyékig].
 A *ro ma* és a *rkyang ma* [*rasanā* és *lalanā*] a két oldalsó csatorna.
 Az avadhütí mellett, vele együtt halad fölfelé.
 A *ro ma* vörös, míg a *rkyang ma* fehér.
 [A felső részük az agyvelő fölött a koponyához érve előre fordul, és a két orr-
 lyukba torkollik.]
 Az alsó végük a köldök alatt négyujjnyira egybegyűlik.
 A három csatorna találkozási pontjánál,
 A *gtum mo* lángját egy tűnyi nagyságban vizualizálva,
 A felső szeleket nyomd lefelé, és az alsó szelet húzzad fölfelé.
 Így meditálva örömezzetek születik.
 A titkos ok-okozat tényleges leírása:
 Imígyen végezve a gyakorlást
 A saját tudatod az ok-okozat kölcsönös kapcsolatából
 Meglátja az együttszülető arculatát [tudattermészet],
 És felismeri, mint a kondicionáló feltételek nélküli Nagy Örömet.
 Az ilyenség ok-okozatának tényleges leírása:
 Ezen megértés alaptermészetéből,
 Megszerzésen és elvesztésen túl, megszületik a bölcsesség,
 Az önmagától beteljesülő legmagasabb gyümölcs.
 A nagy mester Tilópa a tírthika mester Ma drangnak így tanította. Ő ezt gyakor-
 latba ültette, és a teste vadzsratestté átalakulva mára túl van életen és halálon,
 és *mkha' spyod*-ben [Kecsará, a dákinik tiszta földje] tartózkodik. Ez volt a Ma
 drang Ye shes-nek adott szóbeli tanítás.¹⁹

¹⁹ ZDG, 91–93.

A tantrikus gyakorlás fontos eleme a tantrikus anatómia, az energiarendszer, amely a csatornákból (*rtsa*), szelekből (*rlung*) és esszenciákból (*thig le*) tevődik össze. A történet szerint Nárópa nagy nehézségek árán kapott csak tanításokat Tilópától. Egy nap a messze fekvő patakából kimerülten vizet hozott Tilópának, és ő váratlanul a cipőjével úgy fejbe ütötte, hogy Nárópa azon nyomban elájult. Amikor magához tért, Tilópa e lényegi tanítást adta neki: „A tényleges alaptermészet, amelyet az úttá teszünk, elhozza a gyümölcs fokozatait.” A későbbi mesterek magyarázatai szerint ebben az egész tantrikus gyakorlás benne foglaltatik. A „tényleges alaptermészet” (*dnegos po'i gnas lugs*) magában foglalja a tudat alaptermészetét – az „ősi tudatot” (*gnyug ma'i sems*) – és a test alaptermészetét, a tantrikus energiarendszert, az „ősi testet” (*gnyug ma'i lus*). Vizualizáljuk az energiatestben elhelyezkedő csatornákat és esszenciákat, és a szeleket az ősi egyesülésmódozatukban újraegyesítve fokozatosan megjelennek a szelek stabilizációjának jelei: „Az öt elemi szelet megfogva füst, káprázat, szentjánosbogár, méceses és felhőtlen égbolt jelenik meg. A stabilizáció jeleként holdfény, napfény, villámlás fénye, szivárvány, a Nap és Hold egyesülése ténylegesen láthatóvá válik” (*Tilópa kis szövegéből*). Ezek a jelek az energiák középső csatornába lépésének és stabilizációjuknak visszajelzései. Miután a szelek stabilizálódtak, végül szétfoszlanak (*thim*) a középső csatorna terében, ami a tudattermészet felismerése. Idevágó idézet Ma drang Ye shes dóhájából: „A titkos ok-okozat tényleges leírása: imígyen végezve a gyakorlást, a saját tudatot az ok-okozat kölcsönös kapcsolatából meglátja az együttműködő arculatát (tudattermészet), és felismeri, mint a kondicionáló feltételek nélküli Nagy Örömet.” A tantrikus gyakorlás alapvetése, hogy a test- és energiagyakorlatokon keresztül a megértés a tudat tapasztalásaként jelenik meg, tantrikus kifejezéssel „a függő keletkezést a testre helyezve, a megértés megszületik a tudatban” (*rten 'brel lus la bzhags, rtogs pa sems la shar*).

9. Nag po Dge bának adott tanítás

„A mélységes nyolc értelem” (*Zabmo donbryed*) egy másik értékes gyakorlati szövege, a *gtum mót* illetően a Nag po Dge bának adott tanítás.²⁰ Ezen a szövegen erősen látszik, hogy kimaradtak belőle részek. A szövegek hagyományosan titkos volta miatt a kézírással történő másolás során sok hiba keletkezett. Mindazonáltal a hagyomány ismeretének birtokában könnyen rekonstruálható a teljes mondanivaló. A mű a többi dalhoz képest hosszabb, előfordulhat, hogy egy későbbi mester kommentárja is összemosódott Tilópa eredeti dalával. Így

²⁰ ZDG, 75–86.

újabb értékes részletek tárulnak fel a gyakorlás lényegi pontjait illetően. A többi részt kihagyva közvetlenül a *gtum mo* leírásának fordítását közlöm:

A tudatosság egyensúlyozására
 A pránájámának [légzésgyakorlatnak] a hét kulcspontja.
 Az elszánás a tudat kulcspontja.
 A testhelyzet a test kulcspontja.
 A csatornák elhelyezkedésének kulcspontja.
 Az áramlás a szelek kulcspontja.
 A vizualizáció tárgyának a kulcspontja.
 A felébredt tudat elhelyezkedésének a kulcspontja.
 Végül a meditációs élmények és tapasztalatok jeleinek kulcspontja.

Az elszánás, mint a tudat kulcspontja:
 „Az összes érző lény javára
 Megvalósítom a tökéletes buddhaság állapotát,
 Ehhez a *gtum món* fogok meditálni” – gondolatban így határozunk.

A testhelyzetnek, mint a test kulcspontjának hat lényegi pontja van:
 A lábakat hálószerűen keresztezzük.
 A gerinc drága füzérhez hasonló [egyenesen tartjuk].
 A meditációs kéztartást [*mudrát*] a köldökünkhöz [alá] nyomjuk.
 Az állunkkal lenyomjuk az ádámcsutkáinkat.
 És magunkat istenségként vizualizáljuk.
 A hasunkat [alhasunkat] összekapcsoljuk a gerincünkkel.

A csatornák elhelyezkedésének tanítása:
 Alapvetően a gyémánttestben 72 000 csatorna található.
 Ha összefoglaljuk őket, akkor a négy csakrába gyűlnek össze,
 Ha tovább egyszerűsítjük őket, akkor a három fő [csatornába] gyűlnek össze,
 Ezt tovább egyszerűsítve a kettősségnélküli (ava-)dhútíba gyűlnek össze.
 Az avadhúti [középső csatorna] felső vége
 A fejtetőn a Brahmá-nyílásba ékelődik,
 Alsó vége a titkos helybe [ágyék, gát] szűrődik.
 A *ro ma* és a *rkyang ma* két csatornájának
 Felső végei a két orrnyílásba kapcsolódnak.
 Alsó végük a köldök alatt egymásba kapcsolódik [*na gu 'i mtshams = spu nag gu*,
 „a fekete kis szőrzetnél”].
 A három csatorna a test belsejében felfelé
 Egyenesen és fényesen helyezkedik el,

Belső tulajdonságuk, hogy üresek.
 Ez egyben a vizualizáció [a tudat] tárgyának kulcspontja is.
 Meditálj a négy csakra alaptermészetén,
 Ekkor, ami a tudat kulcspontja,
 Az öröm és a meleg tüzének kereke,
 Megmutatja az ősi bölcsességet.
 Ennek a vizualizációját a mester szájából megtudod.
 A szelek kulcspontjának négy része van
 A belégzés, a megtelítés, az összenyomás
 És a nyílvezzőszerűen ellövés négyese.
 Ahogy a kobra felemeli a fejét, ahhoz hasonlóan kell kilélegzeni.
 A szelek és a tudat kettősségnélküliségét kell felismerni!

A megvilágosodott tudat tanítása:
 A nagy öröm [fejtető] csakrájából
 Az öröm és üresség kettősség nélküli fénye által
 A szennyeződés nélküli öröm alaptermészetén meditálj.

A meditációs élmények és tapasztalatok jeleinek a kulcspontja két részre oszlik:
 A tapasztalati élmények és a megértés jelei.
 Az élmények az öröm és üresség kettősség nélkül.
 A megértés jelei az öt elem szelének megfogása.²¹

Itt a vadzsratestben lévő három fő csatorna elhelyezkedéséről található egy részletesebb leírás, amely a vizualizáció fő eleme. A mozdulatlan, laza, ám belül megfeszített testtartás, a levegő benntartásán keresztül a szelek egybepréselése és a tudat összpontosított vizualizációja a vadzsratest ősi alaptermészetét követve a *gtum mo* gyakorlás beindításának a lényege.

Tilópa szövegeiben a középső csatornát legtöbbször *avadhúti* néven említi. Tibeti szövegekben a leggyakrabban használt kifejezés a „középső csatorna” (*rtsa dbu ma*), de néha a szanszkrit *avadhúti*ként vagy annak tibeti fordításában *kun ‘dar ma*-ként is előfordul, amely „mindent felrázónak” vagy „mindent megremegtetőnek” fordítható. A hagyományos definíció azon alapszik, hogy az esszenciák, a csatornák és a szelek öröme megszületik, ezért a „mindent” (*kun*), majd ez mindenfelé kiterjedve „felrázó” vagy „megremegtető” (*‘dar*).

Ebben a szövegben említést találunk a vázalégzés részleteiről: „A szelek kulcspontjának négy része van, a belégzés, a megtelítés, az összenyomás és a nyílvezzőszerűen ellövés négyese. Ahogy a kobra felemeli a fejét, ahhoz hason-

²¹ ZDG, 80–82.

lón kell kilélegzeni. A szelek és a tudat kettősség nélküliségét kell felismerni!” Itt nyilvánvalóan kimaradt egy szövegrészlet, mivel csak a kilégzéshez van megadva gyakorlati hasonlat, a többi három mellől elmarad. A hagyományos leírás szerint egy vashorog beakasztásához hasonlóan kell belélegezni, a váza megtöltéséhez hasonlóan kell telíteni, a csomó összehúzásához hasonlóan kell összenyomni, és a nyíl kilövéséhez hasonlóan kell kilélegzeni. Itt a kobra fejének felemeléséhez hasonlított kilégzés egy apró mozdulatra utal, amikor a levegő benntartásakor az alsó állkapocs lenyomja az ádámcsutkát, kilégzéskor pedig ezt fellazítva egy enyhe bólintásszerű mozdulat történik.

A szöveg megemlíti a *gtum mo* gyakorlásának jeleit, de a részletesebb leírása elmarad. A többi szövegben is mind van hasonló leírás, a legteljesebb *Tilópa kis szövegében* található:

Az öt elemi szelet megfogva füst, káprázat, szentjánosbogár, mécses és felhőtlen égbolt jelenik meg.

A stabilizáció jeleként holdfény, napfény, villámlás fénye, szivárvány, a Nap és Hold egyesülése ténylegesen láthatóvá válik.

Ahogy a jógi egyesíti gyakorlatát a viselkedésével, képes lesz semlegesíteni a mérgeket, meglátni előre a halált, és egyéb, ezekhez hasonló képességek is megjelennek.

A csatornák, a szelek és az esszenciák egybefonódásából a szakadatlan öröm, a fény és a gondolatnélküliség királyává lesz. Hej!!!

Ennek egy részletesebb kifejtése a szóbeli hagyomány alapján Milarepa *A Felső kapu megszabadító hat gyakorlata* című művében található:

A második rész, a jelek nagy kincstárának a kulcspontja: a *gtum món* gyakorolva a tíz jel [*brtags bcu*], a négyféle mágikus képesség [*rdzu 'phrul bzhi*] és a négyféle összegyűlés [*'du ba*] jelenik meg.

A tíz jelből öt hétköznapi és öt különleges. Az első az öt szél megfogásának jelei: valóságosan vagy álomban, a föld szelét megfogva füst jelenik meg, a víz szelét megfogva káprázat, a tűz szelét megfogva szentjánosbogárszerű jel, a szél elem szelét megfogva mécses, és az ég szelét megfogva felhő nélküli égszerű jelenség mutatkozik.

Az öt szél stabilizálódásának különleges jelei.

A jógi a köldöknél a föld szelét stabilizálva hosszan tud egy helyben maradni, a földet [alapzatot] aranynek látja, holdfényeszerű jelenséget és nagy pusztaságot lát.

A szívben a víz szelét stabilizálva a test izzad, a jelenségeket víznek látja, napfényeszerű vörös fényjelenséget lát.

A torokban a tűz szelének stabilizálódásakor a test nagyon meleg lesz, nem kell ruhát viselni, nagy tüzet lát mindenfelé, és villámlásszerű jelenséget.

A titkos helyen [a gátban] a szél elem szelét stabilizálva nagy ereje lesz, gyorsan fog menni, szélfúvást és szivárványszerű jelenséget lát.

A fejtetőn az ég szelének stabilizációjakor a teste örömteli, bőrszíne ragyogó [egészséges] lesz, a Nap és a Hold egyesüléséhez hasonlatos jelenséget lát.

Ahogy a szelek a tudattal együtt behatolnak a középső csatornába, az ötféle szél színét az orránál mint szivárványszerű fonalat látja, a Buddhák tisztaföldjei és a hatféle létforma birodalmai is megmutatkoznak. Ekkor mindenféle büszkeség nélkül, ahogy csak történik, úgy ráhagyva kell folytatni a gyakorlást.

A négyféle mágikus képesség [*rdzu 'phrul bzhi*]: a tűz szele fölött uralomra szert téve a Napot fölül megállítja; az oroszlánt alulra nyomva a folyót visszafelé fordítja; a szeleket és tudatot hatalmába kerítve a mágikus nézés [*lta stangs*] által másokat képes mozdulatlaná merevíteni; a szél elem szelét hatalmába kerítve képes a levegőben meditációs pózban ülni.

A négy összegyűlés [*'du ba bzhi*]: a csatornák miatt a vagyon összegyűlik; a szelek miatt az emberek összegyűlnek; az esszenciák miatt a szellemek [*mi ma yin*, „nem emberek”] összegyűlnek; ezek kiegyenlítődésével [a szöveg valószínűleg hibás, lehetséges olvasat még az öt szél kiegyenlítődésével] az erényest és erénytelen megismeri [jövöbelátás képessége], és bármilyen tárgy és élelem magától összegyűlik.²²

10. Nus ldan Blo grosnak adott tanítás

Ez a szöveg is a *Mélységes nyolc értelemből (Zab mo 'i don brgyad)* származik, és nagyjából ott folytatja, ahol az előző szövegek befejezték: amikor túl a gyakorlati részleteken a gyakorlás működésbe lendül, hogyan kell ebben a felhevült tudatállapotban bizonyosságot lelmi a meditáción túl – túl minden módszeren és élményen, minden tanítást magunk mögött hagyva. Ezt nyomatékosítja Tilópa a legvégén azzal a kijelentéssel, hogy: „nincs semmi, amit mondani tudnék”.

Íme a szöveg saját fordításban:

Leborulok a drágakőhöz hasonlatos Mester előtt!

A nagy mester Tilópa

A jógi Nus ldan Blo grosnak így tanította:

Amikor a csatornák és szelek felett uralomra teszel szert,

Ragaszkodás nélküli örömmélmény születik.

²² CHD, 234–235.

A jelenségek közvetlenül mutatkoznak
 És különböző varázslatos erőket mutatsz fel.
 Az esszenciák összegyűlésének jeleként
 Az istenségek mandalája ragaszkodás nélkül láthatóvá válik,
 És a valódi ősi alaptermészetet megérted.
 Egy ilyen megértéssel rendelkező jögi
 A szeleket megfogta, az istenség arcát is látja,
 És a ragaszkodás nélküli ősi állapot a saját helyén megszabadul,
 A koncepciókon túli nagy öröm mindezek erejéből önmagától megjelenik.
 Átlátva a szamszára és a nirvána
 Megtisztítandó [szennyeződéseinek] minden ellenszerét, minden gyakorlatot,
 Bizonyosságot lelsz, hogy mindez a saját tudatod vetülete.
 Ezért a saját tudatodat tedd a meditációd lényegévé:
 Amikor meditálsz rajta, nincs semmi, amin meditálni lehetne,
 Amin nem lehet meditálni, azt tedd a megszokásoddá.
 Ebben az együttműködő bölcsességben
 A saját és mások minden eredménye tökéletesen egybegyűlik.
 Számomra [Tilópa] nincs semmi, amit mondani tudnék.
 Ez volt a Nus ldan Blo gros-nek adott szóbeli tanítás.²³

A tantra végkifejlete: túl szamszárán és nirvánán, túl a tudat akaratlagosságából származó minden szennyeződésen, az alaptermészet *mahámudrájának* bizonyosságában minden megvilágosodott erény és aktivitás önmagától kifejeződik és elvégeződik. Egyben érthetővé válik a *gtum mo* – *mahámudrárendszer* alapköve: a *gtum mo* aktivizálja a tudatalatti tartalmakat, amelyek a *mahámudrá* meditációnélküliségében felszabadulnak a megértés és a tapasztalatok együtt haladásával (*snjam rtog zung 'brel*). A meditációs tapasztalatok szétfeszítik az addig elért látszólagos nyugalmat, amelyek aztán egy még mélyebb megértés még tágasabb terében szertefoszlanak.

Érdekeség, hogy az indiai mahásziddhák *mahámudrászövegei* hangvételükben és olykor szóhasználatukban is mennyire hasonlatosak az előttük pár száz évvel tibetire fordított és más kulturális hagyomány lenyomatának tekinthető *rdzogs chen* tanításokhoz. Például, ami a *mahámudrá* hagyományban így hangzik: „Amin nem lehet meditálni, azt tedd a megszokásoddá”, az a *rdzogs chen* hagyományban Guru Padmaszambhavától így jelenik meg: „Nincs gyakorlás, csak megszokás” (*sgom pa min de goms pa yin*).

²³ ZDG, 74–75.

11. A dharmatermészet ősi éneke

Recsungpa szóbeli tanításainak gyűjteményében fennmaradt egy érdekes dóha Tilópától. *A dharmatermészet ősi éneke* (*Chos nyid gnyug ma'i mgur*) hangvételében provokatív, a fő kulturális áramlattal nyíltan szembeszegülő szóhasználatlalt olyan, akár egy örült dala. Ugyanakkor a tantrikus szimbolikájával tanácsokat is ad különböző meditációs megakadásokhoz és a gyakorlat továbbviteléhez. Merész nyelvezete megadja az alaphangulatot a tantrikus gyakorlás félelem nélküli, a világi konvenciókkal nyíltan szembemenő bátor kiállításához.

Az eredeti dóhához hozzáfűzve szerencsésen megmaradt egy kommentár, valószínűleg Zhang Locavától (?–1237), aki a Recsungpa szóbeli tanításvonal egy jelentős korai mestere volt, több magyarázat és korábban szóbeli tanítás leírása is a nevéhez fűződik. Ezekkel a magyarázatokkal értelmezhetővé válik az amúgy erősen szimbolikus szöveg. A magyarázatokat minden sor alatt zárójelben közlöm, továbbra is saját fordításban:

A dharmatermészet ősi éneke

Leborulok a nemes Heruka előtt!

A sós tengerben

(A hétköznapi tapasztalások és megértések beolvadnak a dharma terébe)

Hátammal egy hegynek támaszkodom,

(A kettősség nélküli megértés bizodalmaival)

Az eget magamra öltöm.

(Az együttlésülető [bölcsesség] túl van minden jellegzetességen)

Éles fegyverrel megölöm a rablót,

(A bölcsesség örömiüressége minden elfogadás és elvetés kettőssége nélküli)

A tűz közepén tanyát verek,

(A nagy öröm megértése a test tapasztalásával együtt)

Földre terítem a Nap és a Hold ágát,

(A jelenség és a tudatosság kettősség nélküli)

És a dárda hegyén elalszom.

(A tudatot, a dharmatermészetből nem mozdulván, ahova csak akarja, oda helyezem)

Ha szomjas vagyok, a mérgezett vízből iszom;

(Az élvezeteket ragaszkodás nélkül tapasztalni)

Ha szomorkodnék, akkor a gandharavák városát nézem;

(A tudatosság és jelenségek megjelenéseikhez nem ragaszkodni és nem támaszkodni rájuk)

Ha eltompulnék, akkor a vázát megtöltöm széllel;

(A szél általi nagy öröm és az ehhez hasonló összes gyakorlatot alkalmazni)

Ha nyugtalan lennék, akkor a majmot üldözve megölöm;
(A tudatot így nem találva hagyjuk, hogy oda menjen, ahol csak jól érzi magát)
 Ha lehangolódnék, akkor a fiatalok házába megyek;
(A hegytetőn nagy vidáman szomorú dalt énekelni)
 Ha elködösödnék, akkor a győzedelmi zászló tetejére mászom;
(Fellelkesülni a mestert felidézve)
 Ha ragaszkodnék *(a külső és belső testhez)*, akkor a temetőben sétálok;
(Felidézve, hogy minden gondolat csalóka)
 Ha megijednék *(amikor különböző gondolatok születnek)*, akkor tudatomat az anyával egyesítem;
(mindent alapvetően a saját zavarodottságomként felismerni – a különbözőségek feloldása egy ízben)
 Ha reménykednék, akkor az írásnélkülit *(tanítást)* nézem;
(Túl a szavakon)
 Ha kételkednék, akkor a visszhangra figyelek;
(Minden dhárma az elnevezéstől független)
 Ha megbánnám, akkor a múltat és jövőt felégetem.
(A múlt, jelen, jövő, a három idő minden cselekedetét a kettősségnélküliségben megerősíteni)
 A disznók megesznek mindent a tisztaság gondolata nélkül,
(bármely gondolatot felismerni az egyetlen dharmatestként)
 A kis gyerek szabadjára ereszti a tudatát,
(Túl örömmön és bánaton, nincs semmi, amit különösebben meg kellene valósítani)
 A keselyű örömmel falja a temetői húst,
(A megtapasztaláshoz viszonyulj úgy, mint egy temetőhöz)
 A méh nem hagyja elhervadni a virágokat,
(Ne állj le egy tapasztaláshoz ragaszkodva)
 Az oroszlán leigazza a vadállatokat,
(Igázd le a világi nyolc dharmát)
 A lóbusz nem szennyeződik a körülötte levő víztől.
(Az emóciókat nem kell elvetni, hanem az öröműrességbe tovább vinni)

A nagy temetőben, Tiszta Térben, a nagy mester Tilópa Náropának így tanította a dharmatermészet ősi dalát (Ithi). A beavatás csomójának kioldása és a dharmatermészet ősi dala megmutatja a három magasabb beavatást. (Az indiai Náropa jelenlétében Marpa fordította le.) [Subham].²⁴

²⁴ CHNG.

Felhasznált irodalom

Elsődleges források

- Bde mchog snyan brgyud nor bu skor gsum*. Padma dkar po (ed.). Vols. 1–2. Palampur: Sungrab Nyamso Gyunphel Parkhang, 1975.
- CHD = Mi la ras pa: *Snyan brgyud las Steng sgo rnam grol gyi chos drug* in *Ras chung snyan brgyud skor*, vol. 4 (*Mes po'i shul bzhag* 259), 219–256.
- CHNG = Tilópa – Nárópa (author) – Mar pa Chos kyi blo gros (trans.): *Chos nyid gnyug ma'i mgyur*, in *Ras chung snyan brgyud skor* (vol. 4) (*Mes po'i zhal lung* 259), 7–8.
- NGDNBM = Nárópa – Marpa (trans.): *Snyan brgyud rdo rje rnal 'byor ma*, in *bDe mchog snyan brgyud nor bu skor gsum*, vol. Ga, 95–104.
- Ras chung snyan brgyud skor* (vol. 1–19) (Dpal brtsegs bod yig dpe rnying zhib 'jug khang (ed.) *Mes po'i shul bzhag* 256–274), Beijing: Khrung go'i bod rig pa dpe skrun khang (2011).
- SGKHKH = *Snyan brgyud kyi 'khrul 'khor*, in *Ras chung snyan brgyud skor* (vol. 7) (*Mes po'i shul bzhag* 262), 63–71.
- YCH = Tilópa (author) – Mar pa Chos kyi blo gros (trans.) *Śrīsaṃvaropadeśa-mukha-karṇaparacintāmaṇi*, *Dpal sdomba'i man ngag zhal nas snyan du brgyud pa'i Yid bzhin gyi nor bu* = *Snyan brgyud yig chung* in *Derge Tanjur*, no. 1529, 23. kötet, 86r–89r.
- YZHNP = *Snyan brgyud kyi brgyud pa Yid bzhin nor bu'i phreng ba*, in *Ras chung snyan brgyud skor* (vol. 2) (*Mes po'i shul bzhag* 257), 1–201.
- YZHNBLG = *Yid bzhin nor bu'i lo rgyus*, in *Ras chung snyan brgyud skor* (vol. 2) (*Mes po'i shul bzhag* 257), 202–370.
- ZDG = Tilópa: *Zab mo'i don brgyad*, in *Bde mchog snyan brgyud nor bu skor gsum*, vol. 1, 73–93.

Felhasznált másodlagos szakirodalom

- Duff, Tony 2010. *The Bodyless Dakini Dharma: The Dakini Hearing Lineage of the Kagyu*. Kathmandu: PKTC.
- Eliade, Mircea 2006. *Az örök visszatérés mítosza, avagy a mindenség és a történelem*.
- Guenther, Herbert V. 1963. *The Life and Teaching of Naropa*. Oxford: Oxford University Press.
- Jackson, Roger R. 2004. *Tantric Treasures, Three Collections of Mystical Verse from Buddhist India*. Oxford: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/0195166418.001.0001>
- Roberts, Peter Alan 2000. *The Biographies of Ras-chung-pa: The Evolution of a Tibetan Hagiography*. Oxford: Harris Manchester College.
- Thrangu, Khenchen 2002. *The Life of Tilopa and The Ganges Mahamudra*. Crestone–Auckland: Namo Buddha Publications and Zhyisil Chokyi Ghatsal Publications.
- Marpa 1995. Mar pa Ch. B. (author), Torricelli, F. – Naga S. T. (ford.), Cayley, V. (ed.). *The Life of the Mahāsiddha Tilopa*. Dharamsala: LTWA.
- Tāranātha 1983. Jo Nang Tāranātha (author), Templemann, D. (ed., trans.). *Tāranātha's Bka' babs. bdun. ldan, The Seven Instruction Lineages by Jo. Nang. Tāranātha*. Reprint. Dharamsala: LTWA, 2007.
- Torricelli, Fabrizio 1998. „The Tibetan Text of the *Karṇatantravajrapada*.” *East and West* 48/3–4: 385–423.
- Tucci, Giuseppe 1999. *Tibetan Painted scrolls*. Bangkok: SDI Publications.
- White, David Gordon 1996. *The Alchemical Body. Siddha Traditions in Medieval India*. Chicago–London: The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226149349.001.0001>

རྗེ་བཙུན་ཏི་ལ་པའི་ཉམས་མཁྲུང་གི་སྤྱིང་ནས་གཏུམ་མའི་ཉམས་ལྗེན་ལ་དབྱུང་པ།

ཡང་རྒྱད་ལྗེ་སི་ཡི་རྣམ་བཞག་མདོ་ཙམ་བརོད་པ།

རྗེང་འདིར་སྐབས་སུ་བབས་པ་ནི། རྩ་གར་ཡུལ་ཅུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་པའི་གྲབ་ཐོབ་བརྒྱད་བཅུ་རྩ་བཞིའི་
ནང་ནས། བོད་ཡུལ་ནས་གྲབ་པ་ཐོབ་པའི་གང་ཟག་གྲངས་ལས་འདས་

པ་སོང་བའི་གྲབ་བརྒྱད་དུགས་པོ་བཀའ་བརྒྱད་པའི་ཚོས་ལུགས་གི་སི་མ་མཚག་རྗེ་བཙུན་ཏི་ལ་སྤྱིངས་
ཞབས་ཏི་ལོ་པའི་གསུང་ཚོས་རྒྱད་ཅུ་འབྱུང་བ་ནང་ནས། བརྗེ་མཚོག་མཁའ

‘འགོ་སྟན་བརྒྱད་ནས་རིམ་པར་བརྒྱད་པའི་ཉམས་མཁྲུང་ཟབ་མོ་རྣམས་རྩར་བཞགས། བརྒྱད་པའི་སྤྱི་མ་
རྣམས་གི་གསུང་ཚོས་ཟུར་བརྒྱན་པས། སྤྱི་ན་སྤྱིང་པའི་རྒྱད་ལྗེའི་སྟོར་གི་ཉམས་ལྗེན་གི་སྤྱིང་པོར་གྲུར་བ་
གཏུམ་མོའ་དམ་ངག་ལ་ཞིབ་དབྱུང་འཕུལ་བ་ཡིན། རྗེའི་རྗེད་ཅུ་རྗེ་བཙུན་ཏི་ལ་པའི་རྣམ་ཐར་སྤྱིང་པོ་
ཙམ་ཅིག་ཏུང་ག་རི་སྤྱིང་ལ་འགྱུར་བ་ཡིན་

། ཏི་ལོ་པའི་གསུང་ཚོས་རྣམས་ག་རྣམས་གྲངས་དང་ལོ་རྩལ་ལ་རྗེས་སུ་དབྱུང་བ་ཡིན། ལྷག་པར་ཏི་ལོ་
པའི་ཉམས་མཁྲུང་གི་སྤྱིང་ནས་གཏུམ་མོ་དང་རྒྱད་ལྗེ་སི་ཡི་ལ་བ་དང་འབྲེ

ལ་ལུགས་རྩན་ལ་ཕབ་ལུགས་བརོད་པར་བྱ། ཟུར་ལ་ཏི་ལོ་པའི་དོ་ཉ་ལ་ཤས་ཏུང་ག་རི་སྤྱིང་ལ་འགྱུར་
ཤིང་འབྲེལ་བཤད་ཉུང་ཤས་བྱེད། འགྱུར་རྩམ་རྗེ་རྣམས་གི་ཁྱད་ཚོས་ནི།

རྗེང་སང་ག་བར་ཅུ་བརྗེ་མཚག

‘སྟན་བརྒྱད་དང་རྗེ་བཙུན་ཏི་ལ་པའི་གསུང་ཚོས་སི་ཡི་སྐད་ལ་འགྱུར་བཙོས་བྱེད་པ་རྗེར་མ་མཐོང་།
མཁས་པ་ཐམས་ཅད་ལག

ས་སར་སྐད་ཚད་ཅུ

‘གཟུང་བས་བོད་ཡིག་ག་གསུང་ཚོས་ཐམས་ཅད་བདད་སྟོམས་སུ་བཞག་པའི་སེར་ཁོན་ཚད་རྗེ་འདྲ་བའི་
ཡིག་ཆ་ལ་ཞིབ་མཚུག་མི་འབྱུང་། ད་ལ་ད་ན་བོད་ཡིག་ལ་གནས་པའི་ཏི་ལོ་པའི་ཡིག་ཆ་རྣམས་གི་སྤྱིང་
ནས་གཏུམ་མོའི་ཉམས་ལྗེན་རྩན་ལ་ཕབ་བ་ཡིན་ཤིང་མ་འོང་བ་ན་རྗེ་སྟོར་གི་ཞིབ་དབྱུང་འབྱུང་བའི་
སྐལ་བ་པོ་ཡིན་པའི་རྗེ་བ་བཞག་པ་ཡིན།