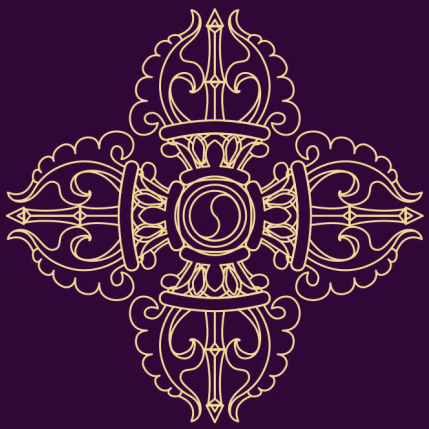
A TAN KAPUJA TANÍTÓI 4

CSER ZOLTÁN

JÓGA
A BUDDHIZMUSBAN



A Tan Kapuja

Cser Zoltán

Jóga a buddhizmusban

Cser Zoltán

JÓGA
A BUDDHIZMUSBAN

A Tan Kapuja
Budapest, 2023

© Cser Zoltán
© A Tan Kapuja
Budapest, 2023.

ISBN 978-615-5935-14-5
ISSN 2786-3271
DOI 10.56317/CsZjobu.2022

Kiadja: A Tan Kapuja Buddhista Egyház
Felelős kiadó: Mireisz László
Sorozatszerkesztő: Száraz Róbert
Borítóterv: Ivanics Zsolt
Műszaki szerkesztő: Száraz Róbert
Nyomdai kivitelezés: Tibuktu Bt

འཇམ་དཔལ་གཞོན་ནུར་གྱུར་པ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།
འདི་ལྟར་སངས་རྒྱས་བཅོམ་ལྡན་འདས།
ཡེ་ཤེས་སྐུ་སྟེ་རང་བྱུང་བ།
ཡེ་ཤེས་མིག་གཅིག་དྲི་མ་མེད།
ཡེ་ཤེས་སྣང་བ་ལམ་མེ་བ།
ཞ་ར་པ་ཙ་ནཱ་ཡ་ཀྱི་ན་མ།
ཡེ་ཤེས་སྐུ་ཉིད་ཁྲེད་ལ་འདུད།

Tisztelet az ifjú Manydzsusrínak!
Ily módon; aki a Buddha vagy, a Túlment,
A Bölcsességtest, mely természetesen önmagából kél,
A bölcsesség egyetlen szeme,
mely mentes minden elhomályosulástól,
A bölcsesség fénye, mely világosságával ragyog,
Arapacana, előtted tisztelgek.
Meghajlok a bölcsesség testetöltése előtt!

(Árja Manydzsusrí tantra csitta)

Tartalomjegyzék

Köszönetnyilvánítás 9
Előszó 10
Bevezető 12
1. A testhelyzetek és a légzés 17
2. A hínajána módszere, források a Páli kánonban 21
2. 1. A testhelyzetek és a légzés szerepe a *szati*, *szamatha* és *vipasszaná* gyakorlatokban 29
2. 2. Hínajána „jóga” 33
2. 3. Megvilágosodni a légzésen keresztül 39
3. A mahájána három képzési módszere 42
3. 1. A szándék bódhicsittája és a légzés 44
3. 2. A páramiták és a légzés 47
3. 3. A hang és a légzés (szótagok, mantrák, énekek) . . . 61
3. 4. A túlvivő bölcsesség és a zen 64
3. 5. Mahájána „jóga” 71
3. 6. Megvilágosodás a mahájánában, avagy a páramitájánában 76
4. A vadzsrajána módszere 79
4. 1. A levegő elem használata a szertartásokban 83
4. 2. A felépítés és beteljesítés fázisai a tantrákban 86
4. 3. A vadzsratest – a nádi, prána, bindu rendszere 89
4. 4. A légzés, mint a prána módszere 93
4. 5. Vadzsrajána „jóga” 100
4. 6. Megvilágosodás a magastantrák szerint 119
5. Hogyan használhatjuk a különféle módszereket a hétköznapokban? 121
Összefoglalás 123
Bibliográfia 124

Köszönetnyilvánítás

Hálás köszönettel tartozom mindazon tanítóimnak, mestereimnek, akik az utóbbi 35 évben felnyitották a szemem a mozgás- és légzésgyakorlatok fontosságára: Szifu Kuang Hui, Tiszteletreméltó Csang Mester, Indu Arora, Gese Gelek, Dr. Nida Chenagtsang, Tiszteletreméltó Kalu Rinpocse, akiktől közvetlenül tanulhattam mozgásgyakorlatokat.

Különös köszönettel tartozom Csögyal Namkhai Norbu Rinpocsének azért a 15 évért, amíg oly ritka és mélységes módszereket tanulhattam, mint a Jantra Jóga és a Vadzsratánc.

Porosz Tibornak köszönet a szakmai iránymutatásért, Mireisz Lászlónak pedig a folyamatos inspirációért.

A könyv nem készülhetett volna el Mihálydeák Annamária és Földiné Irtl Melinda felbecsülhetetlen segítsége nélkül.

Előszó

Megtisztelő feladat bevezető gondolatokat írni egy olyan különleges könyvhöz, ami nem pusztán hétköznapi értelemben vett tudományos kutató munka eredménye. A klasszikus buddhista forrásművek és a modern interpretációk alapos összehasonlító vizsgálatán túl, egy személyes, gyakorlati tapasztalásból eredő belátással átitatott, összefoglaló munkát tart a kezében a tisztelt olvasó. A szerző több évtizedes gyakorlati tapasztalata azért fontos és értékes a mű szempontjából, mert a jóga eredendően gyakorlati ösvény, mely valódi lényegéhez a puszta száraz elmélkedés nem tud eljuttatni, csak a praxis.

A jóga eredetének, történetének még mind a mai napig vannak tudományos szempontból is izgalmas és feltáratlan részei. Ilyen érdekes kutatási terület például a hindu és a buddhista jóga kapcsolata, vagy a kölcsönhatásaikra irányuló vizsgálódás. Félretéve a földrajzi, kulturális, filozófiai szempontok szerinti kategorizálás kényszerét, amit biztosan megállapíthatunk, hogy több évezredes múltjával az emberiség közös kultúrkincseként tekinthetünk rá. A szanszkrit eredetű *jóga* kifejezés pedig önmagában is hordozza a felébredés lehetőségét. Ahogy magát a szót vizsgáljuk, értelmezzük magunk számára, miközben rendszeresen, eltökélten, kitartóan, odaadóan végezzük a mesterek által kijelölt gyakorlatokat (szádhana), úgy fogja szivárványszerűen kibontani számunkra jelentésárnyalatait (kapcsolódás, egyesülés, iga stb.).

A hindu és buddhista jógák módszerei és céljai között a szennyezett tudat egyaránt vélhet hasonlóságot és különbözőséget felfedezni a hétköznapi valóság szintjén, miközben a végső valóság szerint vélhetően maga az összehasonlítás is jelentőségét veszíti, és feloldódik valamiféle eredendően nem kettős minőségben. Ezt egyszerűen úgy is mondhatnánk, hogy a jóga ösvé-

nyek lényegiségükben nem különbözőek, hiszen céljuk a tudat végső természetének, vagyis az üresség és gyönyör természetének a belátása. Ez a belátás nem ismeretlen a védikus kultúrában gyökerező hindu jóga rendszerekben sem, hiszen olyan művekben is találkozhatunk ezekkel a koncepciókkal, vagy akár a könyvben szereplő egyes *Buddhista Jóga* gyakorlatokkal, mint az *Upanisadok*, vagy a *Bhagavad Gítá*. Ahogyan a könyv is kitér rá: az üresség és gyönyör elválaszthatatlan tapasztalás, s ennek a tapasztalatnak, belátásnak az elnyerése korántsem utópia. Korábban gyűjtött érdemteli tetteink, kitartóan gyakorolt erényeink, s a jelen életünkben elénk táruló szellemi ösvényen tett helyes szándékon alapuló, helyes törekvéseink vezetnek el hozzá. A történeti Sákjamuni Buddha által ismertetett ösvény is egy nagyszerű támaszték számunkra éppúgy, mint ez a könyv, vagy a benne szereplő gyakorlatok. Ahogyan Keleten egy könyvre nem csupán információs forrásként tekintenek, hanem a tudás, a bölcsesség anyagban megnyilvánult formájára (lásd Indiában például egy könyv sok millió ember számára maga Szaraszvatí istennő megnyilvánulása), úgy mindannyiunk számára megadatik a lehetőség, hogy mi is ebben a minőségben tekintsünk akár jelen írásműre. Ha erre készen állunk, akkor ezzel a bölcsesség minőséggel azonosul a tudatunk, s az olvasott szavak révén képes akár a valósággal való eggyé válásra. Mikor? Most!

A jelen pillanat a legértékesebb! Egyenes az út és keskeny, ne vesztegesd hát az időt, gyakorolj és ébredj fel!

Földiné Irtl Melinda

Bevezető

A Buddha megvilágosodása óta tanítása, a *Dharma*,[1] igen hosszú utat tett meg, mégsem vesztett aktualitásából. Ennek oka talán abban áll, hogy a *Mahá Muni*[2] tanításainak középpontjába magát az embert tette, az emberi problémákat, a problémák okait, az okok megszüntetését, valamint a különféle módszereket a problémák megszüntetéséhez.[3] Az emberi problémák pedig nem köthetőek sem időhöz, sem helyhez, ma is ugyanúgy érvényesek, mint két és fél ezer évvel ezelőtt. Mai korunkban tagadhatatlan, hogy rengeteg feszültséggel rendelkezünk, és nem csak a környezetünkkel, a természettel vesztettük el a harmonikus kapcsolatot, hanem saját belső működéseinkkel is. Jóllehet, a tudományok már az elemi részecskék legbelsőbb természetét is feltárták, mégis a legtöbb életünkben zajló folyamat előtt értetlenül állunk, legyenek azok a testünkkel, avagy az érzelmi életünkkel kapcsolatosak, nem is beszélve a tudati folyamatainkról, melyek lényünkhöz a legközelebb állnak. Ha csupán egyetlen élethelyzetet kiragadunk a minket érő események közül, általában nem látjuk át a helyzet teljességét. Vegyük például a betegséget: nem értjük annak belső okait, és nem ismerjük a betegség megszüntetésének szellemi módszereit. Ezért kénytelenek vagyunk olyan szakemberhez fordulni, aki képes diagnosztizálni a fellépett tüneteket, feltárja a betegség okait, majd annak megfelelően képes

1 A dharma szanszkrit kifejezés, ami kisbetűvel írva minden jelenségre utal. A buddhista szemlélet szerint legtöbbször a Buddha tanításának és a módszerének értelmében szerepel (ekkor nagy kezdőbetűvel írjuk). A Dharma a jelenségek természetét tárja fel, gyakran „valóságként" is értelmezik. Ez a Dharma végső szintű jelentése.

2 A könyvben a fontosabb terminusoknál a nemzetközi tudományos átírás is feltüntetésre kerül. Jelen esetben a Buddha egyik megnevezése: Mahā Muni (Nagy Bölcs).

3 A Buddha első tanítása a Négy Nemes Igazság, mely szerint létezésünk nem kielégítő, ennek oka a létszomj, a létszomj megszüntethető, a megszüntetés útja pedig a Nemes Nyolcrétű Ösvény. A fenti négyes oksági képlet minden élethelyzetre alkalmazható.

számunkra a helyes terápiát, gyógyszert felírni. A buddhista hagyomány gyakran a szenvedést betegséghez hasonlítja - legyen az szellemi vagy lelki zavar, vagy akár valamely környezeti probléma -, a Buddhát pedig egy orvoshoz, aki feltárja a helyzetek mögöttes faktorait, majd mindenkinek a karaktere szerint ad tanítást, meghatározza a gyógymódot, és ez alapján ajánl hatékony módszert.

A világunk ma még fokozottabban mutatja a betegség és kibillentség jeleit: a környezetszennyezés, a gyakori háborúk, a számtalan újabb és újabb embereket, állatokat és növényeket sújtó betegségek, az általános erkölcsi válság, az emberi viszonyok feszültségei, vagy az ennek kapcsán felmerülő nagymértékű stressz. A buddhizmus mindig is megtalálta az adott helynek és kornak megfelelő válaszokat az életünket érintő kérdésekre, és ennek így kell lennie most is, amikor a Dharma megnyilvánul nyugaton. Az nem vitatható, hogy rengeteg fordítás született, főképp filozófiai témákban a théraváda, mahájána vagy a zen hagyomány anyagaiból, a tibeti buddhizmusról nem is beszélve, ahol ezer fölötti a megjelent könyvek száma. A nagy számok is azt igazolják, hogy a buddhizmus nem vesztett aktualitásából. Abban az esetben viszont, ha valakit a kézzelfogható gyakorlatok érdekelnek, akkor nem elég a könyvek olvasása, hanem ma is szükséges valamely vonal iskolájához csatlakozni, hiszen a gyakorlatok végzésének módja továbbra is leginkább a szóbeli hagyomány része. A gyakorlatok nagyon fontosak, hiszen ezek kínálják a problémákra a gyógymódot, ezért teljesen elválaszthatatlanok az elmélettől. A buddhizmusban az elmélet vagy nézet a gyakorlatok révén vezet a közvetlen tapasztaláshoz,[4] a közvetlen tapasztalás pedig azért nélkülözhetetlen, mert a tudatunk természetének a közvetlen felismerése[5] vezet a megvalósításhoz, a gyümölcshöz vagy megvilágosodáshoz.

4 A tibeti buddhizmusban minden spirituális rendszert az alap, ösvény és gyümölcs (tibeti nemzetközi Wylie átírási rendszer szerint: gzhi, lam, ,bras) felosztásban szokták elemezni, ahol az ösvény szintén három részre osztható: a nézetre, a meditációra vagy gyakorlásra, és a viselkedésre (tib.: lta ba, sgom pa, spyod pa).

5 A tudatunk természetének felismerése minden meditáció végső célja. A különféle hagyományokban közvetlenül a tudat természetével a nem-ítélkező módszerek foglalkoznak, mint a théra hagyományban a szatipatthána-vipasszaná, a mahájánában a pradnyápáramitá, aztán a zazen, a tantrikus rendszerekben pedig a mahámudrá és a dzogcsen.

Jelen könyvben a buddhista gyakorlatok rendszerébe kívánunk betekintést nyújtani. Ezen belül is egy oly kevéssé feldolgozott témába pillanthatunk be, mint a légző- és testi gyakorlatok rendszerei a buddhizmus nagy iskoláiban. A buddhizmusban *jána*nak[6] nevezik az összes olyan tanítási rendszert, mely mint egy jármű, elvisz az ösvény kezdetétől egészen a megvalósításig, a teljes megvilágosodásig. Hagyományosan három *jána*ról beszélhetünk:[7] a *hínajána*ról, a *mahájána*ról, végül a *vadzsrajána* zárja a sort, de teljes ösvénynek tartják még a hirtelen utakat is, mint például a *zen*t,[8] valamint a *dzogcsent*.[9]

Tudomásom szerint ebben a témában ezidáig még nem született összefoglaló tanulmány.[10] Több mint harminc évnyi saját gyakorlásból eredő tapasztalatom szerint[11] mind a test, mind pedig a légzés iskolázása nélkülözhetetlen a helyes meditációhoz. A buddhizmus szerint a végcél (a megvilágosodás) a helyes meditációval lehetséges. A meditáció fogalma igen elterjedt a köznyelvben, de sokszor nem világos, hogy összeszedettség, éberség, vizualizáció, szemlélődés vagy elmélyedés gyakorlatát értjük alatta. Egy biztos, hogyha meditációról beszélünk, akkor a tudattal történik a gyakorlás. A Buddha tanítása szerint alapvetően három nagy összetevőből állunk, amit Három Kapunak

6 A szanszkrit jāna jelentése: jármű

7 A Három Jána rendszere leginkább a tibeti buddhizmus iskoláiban létezik, ahol a Buddhának nem csak a fizikailag kimondott tanításait tartják hitelesnek (hínajána: például a Páli kánon), hanem a mahájána szútrákat, valamint a tantrákat is. A mahájána szútrák esetében sokszor nem a Buddha, hanem például a Szív szútrában Avalókitésvara nyilatkozta ki a tanítást, vagy más esetben egy tárgyból, mint például egy dobból zengett a tanítás, tehát nem a Buddha fejtette ki a Dharmát a saját szavaival. A tantrák pedig fizikai szemmel nem látható, érzékfeletti megnyilvánulások révén magas megvalósítással rendelkező mahásziddhák által voltak felfoghatók. A tibeti buddhizmus nem csak a fentieket, de a Buddha által megjövendölt mesterek (mint például Garab Dordzse vagy Padmaszambhava) tanításait is a Buddha hiteles Dharmájának fogadják el.

8 A japán zen kínai megfelelője a csan, melyek a szanszkrit dhyāna (elmélyedés) fordításai. A hirtelen utak definíciójáról később ejtünk majd szót.

9 A tibeti dzogpa csenpo rövidítése. Jelentése: teljes tökéletesség, nevezik még atijánának is.

10 2019-ben megjelent egy rendkívüli mű *Tibetan Yoga* címmel, amelyben a szerző, Ian A. Baker, a tibeti buddhizmus mozgásrendszereit foglalja össze, gazdag illusztrációkkal ellátva.

11 Többek között a tientaj filozófiai alapokon működő Öt Elem Csan iskola (1986-2004), valamint 2004 óta Csögyál Namkhai Norbu Rinpocse Dzogcsen Közösségének gyakorlatait végzem.

is szoktak nevezni, ez pedig a test, beszéd és tudat.[12] Ahhoz, hogy a tudattal képesek legyünk hatékonyan bánni, először is el kell csendesítenünk a testet, majd a beszédet, avagy az érzelmi folyamatainkat, tehát mind a test, mind pedig a beszéd szintjéhez rendelkeznünk kell gyakorlatokkal.

Ahogy az majd a könyvből is világosan látszik, a fenti kérdés körüljárása igen sok akadályba ütközik, hiszen az eredeti források rendkívül szűkszavúak, és a gyakorlatokat sok esetben titokban tartották. Ezért kénytelenek vagyunk gyakran a kommentárokhoz, a mesterek írásaihoz, valamint szóbeli közlésekhez folyamodni. Természetesen minden esetben fontos tiszteletben tartani a vonalakhoz tartozó fogadalmakat. Különösképpen a tantrikus gyakorlatsorok esetén lényeges, mivel a tantra, vadzsrajána, vagy a titkos mantra rendszere a szigorú mester-tanítványi viszonyra épít, melynek része a titok. A leginkább elfogadott magyarázat szerint ez azért van így, mert a tantrák a tiszta látomás, valamint a belső energiával való gyakorlás módszerére építenek, melynek természete az, hogy belső, nem látható, tehát titkos.[13] Ennek ellenére ma már adható áttekintő ismertetés, melyekből megérthetjük az adott gyakorlatrendszer főbb jellegzetességeit. Ahol lehetséges, bemutatásra kerül a gyakorlatok felsorolása, hogy legalább általános képet nyerhessünk például egy adott filozófiai rendszerhez tartozó konkrét gyakorlatokról. Szinte mindegyik írás valójában egy meditációs technikáról, nem pusztán csak elméletről szól. Korunkban, ahol oly fontos a hatékonyság - és ez a buddhizmusra is igaz -, az elmélet önmagában nem áll meg, nem elégséges. Az elmélet és gyakorlat egysége adja a megoldást, vagy a buddhizmus nyelvén: az ösvényt.

A gyakorlatrendszerek kiterjedt volta, valamint nagy száma miatt a könyvben leginkább a felsorolásra, egyes rendszerek kiemelésére, rövid ismertetésére tudok csak szorítkozni, hiszen például egy tantrához tartozó *beteljesedés jóga* leírása önmagában meghaladná a munka terjedelmét. Célom inkább az, hogy egy adott *jáná*ról a hozzá tartozó mozgás- és légzőgyakorlatok megismerése által pontosabb képet nyerjünk, megértsük a kü-

12 szanszkrit: kāya, vāk és citta

13 részletesen erről a témáról később

lönböző irányzatok hozzáállását, elképzelését a végcél elérésének módjáról, végső soron pedig, hogy mélyebben átláthassuk saját működéseinket. A könyv olvasása igényel némi jártasságot, előképzettséget az alapvető buddhista tanítások tekintetében, mert a lábjegyzetek csupán rövid magyarázatokkal, illetve emlékeztetőként szolgálnak.

A könyvben használt idegen kifejezéseknél a könnyebb olvashatóság kedvéért a magyar átírást követjük, a fontosabb szakkifejezéseknél pedig a lábjegyzetben a nemzetközi átírás is feltüntetésre kerül.

1. A testhelyzetek és a légzés

„Az élet nem más, mint légzés”
*Csögyál Namkhai Norbu (*1938-2018)

A buddhizmus egyik igen fontos jellegzetessége az, hogy más vallásokkal ellentétben nem egy egyetemes teremtőből, vagy teremtő elvből indul ki,[14] hanem a konkrét, kézzelfogható tapasztalást teszi tanításának kiinduló pontjává. Ezért lehet belátás vagy tapasztalás alapú hagyománynak is tekinteni, ahol a hit nem annyira fontos, mint a józanság, a gondolkodás és a gondos megfigyelés. Kívülről, a külső, megismerhető jelenségektől vezet a tanítás befelé, az érzékszervekkel nem tapasztalható magasabb tudatállapotok felé. Ezt a folyamatot nevezzük ösvénynek, melynek a buddhizmusban egyik leglényegesebb jellemzője, hogy szélsőségektől mentes, ezért is nevezik a *Középút Ösvényének*,[15] irányultsága miatt pedig belső[16] ösvénynek. A *Négy Nemes Igazság*,

14 Érdekes, hogy a legtöbb vallás szent könyve a teremtés leírásával kezd, a Páli kánon Szuttapitaka első műve ezzel szemben a tévedésről szól (Brahmadzsála szutta).

15 páli: “Dve’me bhikkhave antā pabbajitena na sevitabbā, Yo cāyaṁ kāmesu kāma-sukhallikānuyogo, hīno gammo pothujjaniko anariyo anattha-sañhito, yo cāyaṁ atta-kilamathānuyogo, dukkho anariyo anattha-sañhito. Ete te bhikkhave ubho ante anupagamma, majjhimā paṭipadā tathāgatena abhisambuddhā, cakkhu-karaṇī ñāna-karaṇī upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya saṁvattati.” (*Dhamma-cakkappavattana Sutta:* Vinaya Pitaka, Mahāvagga I. 6, 17-31, vagy Samyutta Nikāya 56.11.)
„Szerzetesek, két végletet kell elkerülnie annak, aki a szerzetesek útjára lép. Melyik ez a kettő? Az egyik az érzéki élvezetekhez tapad, amely hitvány, durva, közönséges, alantas, értéktelen, a másik az önsanyargatásba merül, amely nyomorúságos, alantas, értéktelen. E két végletet elkerülve, szerzetesek, a Beérkezett ráébredt a közép útjára, amely belátáshoz és megértéshez juttat, és elcsendesüléshez, rendkívüli tudáshoz, felébredéshez, kialváshoz vezet.” A Tan kerekét forgásba hozó tanítóbeszéd (Főiskolai jegyzet: Farkas Pál fordítása)

16 Tibetiül a buddhista gyakorlót *belső embernek* nevezik (tib.: nang pa), magát a buddhizmust pedig *belső tannak* (tib.: nang chos).

a Buddha első tanítása adja a fentiek foglalatát. Az első igazság a külső dolgokról szól, és azok általános jellegzetességéről, a kibillentségről (mely lényegében egy következmény), majd feltárja annak belső okait. Végül pedig egy másik ok-okozati struktúrát vázol, ahol a helyes okok gyakorlásáról szól az ösvény igazsága, az eredmény pedig a kibillentség megszűnése, a nirvána, mely a harmadik igazság, azaz a megszűnés igazsága. A buddhizmus *karma*[17] értelmezése a Négy Nemes Igazságban körvonalazódik a legtisztábban, azaz létezik egy nem jól működő karma, ahol negatív okok, mint amilyen a szenvedély és a tévedés, hatására szenvedés, kibillentség, kielégületlenség, kényszerek jönnek létre, és létezik egy pozitív értelemben működő karma, ahol az ösvény járásának eredményeként a helytelen működés megszűnik, kialszik.[18] A karmának igen sokféle értelmezése van, de a Négy Nemes Igazság szempontjából a leglényegesebb, hogy először fel kell ismernünk a létezésünk természetét, elfogadni, hogy ez egy következmény, és ennek révén elindulni befelé, hogy felfedhessük a kibillentség, mint következmény okait. Tehát kívülről indulunk befelé, a megfoghatótól, a jelenségektől a nem megfogható tudatállapotok felé. A három legáltalánosabb módszer a tanításokban, melynek révén a kívülről befelé haladás szintjeit feloszthatjuk, az a *három kapu*, a négy *szatipatthána*[19] és az öt *khandha*[20] elve. A három kapu, melyen keresztül tapasztaljuk a világot, és amelyen keresztül reagálunk is rá: a test, a beszéd, valamint a tudat kapuja. Ez a felosztás főképp a karma, azaz cselekedetek és következményeik leírásánál használatos. Az éberség (páli: *szati*) négy alapja (páli: *patthána*), melyre a gyakorlás során az éberségünknek ki kell terjednie: a test, az érzetek, a tudat és a

17 A karma szó jelentése: cselekvés, de legtöbbször az ok-okozat működését értik alatta, hogy hogyan lesznek a különféle okokból, cselekvésekből okozatok, helyzetek, következmények. A buddhista karma értelmezése eltér a hindu elképzelésektől, de a karma tanításának mindkét esetben a célja ugyanaz, magyarázatot adni arra, hogy miért létezik valami, mi az oka, eredete.

18 Nem véletlen, hogy az első két igazságot a szamszára igazságaként említik, hiszen annak működését írja le, míg a második kettőt a nirvána igazságához sorolják (a megszűnés és az ösvény igazsága). Dzogchen Ponlop Rinpoche: What the Buddha Taught: (http://www.shambhalasun.com)

19 páli: cattāro satipaṭṭhānā

20 páli: khandha, szanszkrit (szkr.): skandha

dharmák.[21] Ezt a felosztást kifejezetten az éberség és magasabb megismerés tárgyainak kapcsán szokták említeni. Az öt szkandha, vagyis a ragaszkodás öt halmaza szintén kívülről befelé halad: a forma, érzés, érzékelés, késztetések és végül a tudatosság.[22] Az öt halmaz valójában a szenvedésen alapuló én felépítése, mely a szenvedés és a szenvedés okának igazságánál kerül tárgyalásra. Mindhárom esetben látható, hogy a kívülről befelé haladás a testtől vagy formától indul, és a tudatig vagy a tudati jelenségekig tart.

A Buddha (szuttákban említett) kilenc fő tulajdonságának egyike a „*világ ismerője*”,[23] mely azt jelenti, hogy ismeri a hat világ eredetét, jellegzetességeit és elmúlását is.[24] Mi is ez a hat világ? Nem más, mint az érzékszerveinkkel (öt érzéki kapu), valamint a tudattal felfogható jelenségek összessége. A buddhista felfogás szerint tehát a világ pusztán annyi, amennyit az érzékszerveinkkel, valamint a tudatunkkal felfogunk, ez tehát a legkülsőbb réteg - ez az, amit leginkább függetlennek érzünk magunktól. Ha közeledünk a tapasztaló tudat felé, akkor a következő réteg a test és az érzékszervek. Érdekes, hogy a ragaszkodás halmazainál (*khandhák*) említett forma mind a testet, mind pedig az érzékszerveket, és az általuk tapasztalható tárgyakat, tehát az érzékelhető világot is magába foglalja. Mindenesetre a test és az érzékszervek rétege már lényegesen személyesebb, hiszen például a szem már kifejezetten egyénre jellemző tulajdonságokkal bír, és a többi érzékszerv is együttesen képezi az arcunk karakterét. Ugyanígy jellemző ránk a testalkatunk és a tartásunk is, valamint a testi megnyilvánulásaink, vagy akár az öltözködésünk. Mai világunkban a test talán túlzott jelentőséggel bír a tudattal szemben, hiszen a fogyasztói társadalom alapvetően materialista beállítottságú. Most, amikor minden a formákról szól, vajon tud-

21 páli: kāya, vedanā, citta, dhamma. Ez a Szatipatthána szutta négyes felosztása. A dhammák itt az első három csoportba nem sorolható jelenségekről szólnak, vagy pedig a gyakorlás szempontjából az első három kategória jelenségeinek a természetéről. Más magyarázat szerint a dhamma a meditáció ösvényéről szól.

22 szkr.: rūpa, vedanā, saṁjñā, samskāra, vijñāna

23 páli: lokavidū - hagyományosan a Magasztos kilenc tulajdonsága közül az egyik. A kilenc tulajdonság páliul: „itipi so bhagavā arahaṁ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadhammasārathi satthā devamanussānaṁ buddho bhagavāti” (Majjhima Nikāya. 60.1-4)

24 Ven. Dhammasami 1999. 37-48. o.

juk-e hatékonyan használni a testünket, tudjuk-e kezelni a testi kényszereket?

Mindenképpen meg kell említenünk, hogy sokféle modern nyugati irányzat létezik, ahol a testhez nem a közfelfogás szerint állnak. Ilyen például a testbeszéd magyarázatai a pszichológiában, vagy a testiesült lelki problémák tanításai, például Ruediger Dahlke könyveiben, vagy a kineziológia, Alexander módszer, melyek közös alapja, hogy a test egyrészt kifejezője is belső jelenségeknek, másrészt közvetítője is külső tapasztalatoknak a tudatunk felé. Ez teszi lehetővé, hogy a test megfelelő alkalmazása révén akár tudatállapotokat is változtathatunk, vagy a test helyes ismeretével mélyebb megértésre tehetünk szert önmagunkkal kapcsolatban.

A szatipatthána négyes felosztásánál a testre fordított éberség gyakorlatai között szerepel a légzésfigyelés is, gyakran egy csoportban említik a testet és a légzést. A légzés ugyanúgy minden pillanatban velünk van, ahogy a test is, születésünktől egészen a halálunkig. Indiában hagyományosan az élethosszat a légzésszámmal mérték, nem pedig a fizikai idővel. Ezt a hozzáállást a taoista írásokban, de a tibeti tantrák rendszerében is[25] megtaláljuk. Tudjuk, hogy minden lelkiállapot rendelkezik a neki megfelelő testtartással és légzésmintával. A betegségek szintén hatással vannak a légzésünkre, nem is beszélve a testi mozgásról vagy a hőmérsékleti hatásokról. *Csögyál Namkhai Norbu Rinpocse* sokszor emlegetett mondata: *„Az élet légzés, ha nincs légzés, élet sincs, ezért foglalkozni kell a légzéssel"* manapság kifejezetten igaz, hiszen az egyik népbetegségnek számító problémának, a stressznek az alapja többek között a nem megfelelő légzés. Vajon tudjuk-e egyáltalán, hogy hogyan lélegzünk, hogy hogyan használjuk a légzést?

Összefoglalva tehát, a tapasztalásunk megfogható rétegét leginkább a test és a légzés képviseli, éppen ezért a buddhista gyakorlatokban a test és a légzés a kiindulópont. A továbbiakban nézzük meg, hogy mit találunk a fentiekről a páli szövegekben.

25 Ez az egyik lényegi pontja például a Kálacsakra tantra jógáinak.

2. A hínajána módszere, források a Páli kánonban

A *hínajána* (kis jármű) kifejezést a magukat *mahájána* (nagy jármű) iskolának nevezők kezdték el alkalmazni, hogy megkülönböztessék filozófiájukat és módszerüket a többi iskolától. A Buddha távozása, halála után szinte azonnal több irányzatra bomlott a közösség, a *Szangha*. Mára csak a *théraváda* hagyomány maradt meg a hínajánának nevezett irányzatok közül, így ebben a fejezetben leginkább a théraváda[26] tanításokkal fogunk foglalkozni. A théraváda szent iratait fogja egybe a Páli kánon, melynek három nagy szöveggyűjteménye a *Vinajapitaka* (Fegyelem kosara), a *Szuttapitaka* (Szutták kosara), valamint az *Abhidhamma* (Magasabb tan foglalata). A fenti három a Buddha által tanított képzés, az erkölcs, a meditációs gyakorlatok és a bölcsesség[27] három szintjének tanításait tartalmazza.

A cél nem más, mint a megszabadulás a létforgatag kényszereitől. Vajon ez hogyan érhető el a fenti képzéssel? A Négy Nemes Igazság alapján tudjuk, hogy szenvedéseink, kötöttségeink oka a helytelen tudatállapotok, melyeket tévedésnek és létszomjnak[28] nevezett a Buddha. Az okoktól való megszabadulás révén a szenvedések, a kibillentség, a kielégületlenség is megszűnik. Ha kívülről haladunk befelé, akkor először a negatív tudatállapotokból fakadó cselekedetekkel kell foglalkozni, erről szól az erkölcs gyakorlása. A buddhista erkölcs lényege tulajdonképpen a nemártás, de a szenvedés okaitól való megszabadulás szemszögéből ez azt jelenti, hogy minden kedvezőtlen tudatállapottól és annak hatására végrehajtott cselekedettől tartózkodni kell. Lényegében erről szólnak a szerzetesi fogadalmak, ahol minden olyan

26 páli kifejezés, szó szerinti jelentése: az öregek tana
27 páli: sīla, samādhi, paññā (szíla, szamádhi, pannyá)
28 szkr.: avidyā és tṛṣṇā, páli: avijjā és taṇhā

dologról lemondunk, melynek hátterében valamely negatív érzelem vagy tudatállapot áll. A szerzetes lemond a világi életről, a vagyonról, az egyéni karrierről, családról, a saját tulajdonról, még saját nevéről és kinézetéről is.[29] Ezért is nevezték a tibeti írásokban a hínajánát a lemondás ösvényének. Ahogy a szerzetes halad az ösvény gyakorlásában, képessé válik elfordulni az olyan belső állapotoktól is, mint a vágy, gyűlölet, tompaság. Filozófiai szempontból itt a jelenségeket (dhammákat) üdvös és nem üdvös tényezőkre osztják fel, ahol a módszer a nem üdvös állapotoktól való elfordulás. A szerzetesi életmód lényegében az üdvös dhammák gyakorlását jelenti. A fegyelmi szabályok betartásával válik a szerzetes alkalmassá a meditáció gyakorlására, a helyes meditáció révén pedig képessé válik a helytelen tudati indíttatások kigyomlálására, melynek eredményeként tudata megtisztul. A tudat tisztasága által tapasztalja meg a jelenségek valódi természetét, leginkább pedig az „én" természetét, így érve el a bölcsességet. Végül a szentség négy fokán keresztül[30] nyeri el az ösvény gyümölcsét, az *arhat*ságot. A fenti rendkívül tömör összefoglalás után nézzük meg, hogy hogyan beszélnek a tanítások a testről és a légzésről.

A Páli kánonban kevés instrukciót találunk a meditációs gyakorlatok konkrét végzési módjáról, vagy akár egy elvonulás napirendjéről. Ennek talán az egyik oka az lehet, hogy a gyakorlatokat mindvégig megtartották a szóbeli hagyomány részeként, hogy így biztosítsák azok frissességét, és arra késztessék a tanítókat, hogy mindenkinek az egyéni alkatának megfelelő módszert adják. Ennek ellenére azért találhatunk forrásműveket. A testtel kapcsolatban több helyen is előfordul a test 32 tisztátalanságának leírása, mely tulajdonképpen a korabeli orvosi munkák hangulatát idézi, de itt a test tisztátalanságain való szemlélődés elsődleges célja az érzéki vágy gyengítése.[31] Ebben a könyvben a testet érintő

29 A szerzetessé avatásnál a lemondás lepecsételése történik a szerzetesi név felvételével, a köntös, alamizsnás csésze, szűrő átvételével, valamint a menedékfogadalmak és a szerzetesi fogadalmak letételével.

30 A szentség négy foka: folyamba lépett, egyszer visszatérő, nem-visszatérő és az arhat (páli: sotāpatti, sakadāgāmi, anāgāmi, arahatta).

31 Ennek gyakorlata található meg például a Girimánanda szuttában (Anguttara-nikája (AN) 10:60), ahol tíz szemlélődő gyakorlat harmadik tagjaként említi a Buddha a visszataszítóságon (aszubha) való szemlélődést (szannyá). Ebben a szuttában

fogadalmakról nem lesz szó, mert azok nem gyakorlatok, hanem olyan szabályok, melyek azt a célt szolgálják, hogy a testi vágyakat és az ösztönöket a szerzetes kordában tartsa.

A testtel való gyakorlás szempontjából az egyik elsődleges forrás a *Mahászatipatthána szutta*,[32] a légzéssel kapcsolatosan pedig az Ánápánaszati *szutta*,[33] melyekből bizonyos szövegrészletek szó szerint ismétlődnek a *Girimánanda szuttában*, a *Kájagatászati szuttában*,[34] vagy a *Mahárahulóváda szuttában*[35] is. Összességében több mint harminc szövegben kerül elő a testre fordított figyelem, valamint a légzésre fordított figyelem gyakorlata.[36] Különös, hogy minden előfordulásban ugyanazt a szövegsémát találjuk, hol rövidebben, hol hosszabban; mintha létezett volna egy szöveg a négyrétű éberség és a légzésre fordított figyelem témájában, és utána ezt használta volna a Buddha a többi tanításában is. A legtöbb előfordulásban ráadásul a mondatok is szó szerint ismétlődnek. Különös az is, hogy a meditációs testhelyzetről nagyon keveset találunk, általában ugyanaz a mondat kerül elő: „keresztezett lábbal, testét egyenesen tartva leül",[37] de magyarázatot az eredeti forrásokban arra nem találtam, hogy miért ez a meditáció testhelyzete, hogyan kell felvenni, és milyen rásegítő gyakorlatokkal lehet elérni a megfelelő, akár hosszú ideig fenntartható ülő testhelyzetet. Főleg a *Vinaja* szövegekben lehet apró utalásokat észrevenni, melyekből arra lehet következtetni, hogy

---

nem csak a test 32 összetevőjét találjuk meg, de közel negyvenfajta betegség felsorolását is. Más szuttákban 31 tisztátalanságot találunk, de 24 és 36 vagy akár nagyobb számosság is előfordul.

32 A rövidebb változat a Maddzshima-nikájában található (MN 10), a címben is említett hosszabb változat pedig a Dígha-nikájában (DN 22).

33 Maddzshima-nikája (MN 118)

34 Az éberség négy alapja a Girimánanda szuttában, a testre fordított éberség pedig a Kájagatászati szuttában szerepel (AN 10:60 és MN 119).

35 Ez a szutta a légzésre fordított figyelemről, valamint az elemekkel kapcsolatos gyakorlatokról szól (MN 62)

36 Az Anguttara-nikájából: Ekaka Nipáta 16, Panycsaka Nipáta 96-97-98, Csakka Nipáta 115, Najaka Nipáta 1 (Udána, IV, 1), Itivuttaka 85. A Szamjutta-nikájából: 54/4-5 (Gyümölcsök), Arittha 6, Kappina 7, Dípa 8, Kimbila 10, Iccshánangala 11, 17-20. A Maddzshima-nikájából: 62. Szutta. Továbbá Vinaja Szutta-vibhanga, Párádzsika III., vagy említhetjük még az Abhidhamma-pitakából a Szatipatthána-vibhangát, vagy a Szamjutta-nikájából a teljes Ánápána-szamjutta szövegcsoportját is.

37 páli: pallaṇkaṁ ābhujitvā, ujuṁ kāyaṁ paṇidhāya (keresztbe hajtva, egyenes testet alkalmazva)

az akkori szerzeteseknek sem ment rögtön az akár órákig tartó meditációs ülés, tehát valamely rásegítő mozgásgyakorlatokat végezniük kellet, s nem csak a sétával tartották karban, és készítették fel a gyakorlásra a testüket.[38] Ez azért is valószínű, mert maga a Buddha is tanítványa volt megvilágosodása előtt egy aszkéta irányzat mesterének,[39] és hosszasan gyakorolta annak fizikai gyakorlatait, még a niródhába merülést is elvégezte.[40]

Manapság az aszkéta gyakorlatok végzőit jógiknak nevezik. A jóga szó a páli szövegekben ritkán szerepel, de ha mégis, akkor kötelék, iga értelemben. Negatív állapotok általi kényszeres kötelékként[41] jelenik meg, egyszer sem fizikai vagy légzőgyakorlatok jelentéssel. A későbbi fejezetekben megvizsgáljuk azt az érdekes kérdést, hogy a *mahájánában* és a *tantrajánában* milyen értelemben használják a jóga kifejezést, és vajon a fizikai gyakorlatokat általánosságban miért nem a jóga névvel illették. Most pedig tekintsük át, hogy mi az a séma, amivel az éberség gyakorlatok kapcsán az elsődleges forrásokban, a páli szövegekben találkozunk.

A légzésre fordított figyelem 16 lépése négy négyes csoportra osztható, és maguk a szövegek is a négy csoportot megfeleltetik az éberség négy alapjának: a testnek, az érzésnek, tudatnak és a dhammáknak, ahogy az a Szatipatthána szuttában is megtalálható. Minket elsősorban a *Kájánupasszaná*[42] érdekel, hiszen itt találhatók a testtel kapcsolatos gyakorlatok. A Kájánupasszaná 6 gyakorlatot tartalmaz:

---

38 Főleg, ha az erdei aszkétairányzatok (dhutanga) 13. pontját nézzük (Neszaddzsika) mely szerint a szerzetes kerülte a fekve alvást, azaz huzamosabb ideig fenntartotta az ülő meditációt (Parivára (V-p 5:131, 193 [H., 6: 209-11, 310-12]) és a Milindapanyhá (6.20 [T.R. 1890-94, 267-68]) szövegeiben található meg a 13 pont).

39 A mester neve: Uddaka Rámaputta (Arijaparijészana szutta, Maddzshima-nikája 26)

40 Téchy Olivér 1986: *Buddha*, Budapest. Továbbá lásd: Mahászihanáda szutta (Maddzshima-nikája 12), Mahászaccsaka szutta (MN 36), Lalitavisztara I. 252.

41 Mind a Jóga szuttában (Anguttara-nikája 4.10), mind pedig a Padhána szuttában (Szuttanipáta.3.2) a jóga kifejezés negatív felhanggal szerepel, kötelék jelentésben. Mindkét szutta a kötelékek szétszakításáról, például az érzékiség, a helytelen nézetek igáinak lerázásáról beszél. A jóga kifejezés a Dhammapada 209. versében is szerepel, de ott inkább szójátékként. Csak a későbbi buddhista írásokban jelenik meg, mint meditáció, vizualizáció, végül pedig egyesülés értelmében.

42 páli: kāyānussati, a test szemlélése

1. Az első gyakorlat a légzés tudatosítása, mely teljesen megfelel az Ánápánaszati szuttában leírt első négy lépésnek, azaz tudatosítjuk a hosszú ki- és belégzést, majd a rövid ki- és belégzést, majd a teljes testet tudatosítva lélegzünk, végül pedig a testi folyamatokat elcsendesítve lélegzünk. A szövegben ezután a magunk és mások testének természetén (dhamma) szemlélődünk, majd a keletkezési és elmúlási tényezőket tudatosítjuk a test kapcsán.[43]

2. Második gyakorlatként a testhelyzetek tudatosítása következik, ahol alapvetően négy testhelyzetet említ a szöveg: az álló, fekvő, ülő és járó testhelyzetet.

3. A harmadik gyakorlat a teljes tudatosság nevét viseli, ami azt jelenti, hogy bármely cselekvésben, akár evés, alvás, vagy előrehajlás, nyújtózkodás, jobbra vagy balra nézés stb. a teljes tudatosságot gyakoroljuk.

4. A negyedik gyakorlatcsoport a test tisztátalanságán való szemlélődés, vagy annak tudatosítása. Itt kerül felsorolásra a már korábban említett 31 testi összetevő, úgymint a testet borító bőr, szőr, haj, fog stb. aztán a testet tartó csont, ín, izmok, majd a belső szervek, mint máj, szív, vese, belek, végül a különféle testnedvek (érdekes, hogy ez a felsorolás is négy csoportból áll: testet borító, testet tartó, testet kitöltő szervek, valamint a testet kitöltő nedvek). Ez a gyakorlat a test alkotórészeinek a tudatosítása is egyben.

5. Az ötödik gyakorlat a négy elem szemlélése a test kapcsán (föld, víz, tűz, levegő elem).

6. A hatodik gyakorlatcsoport a kilenc temetői szemlélődés, ez a test halála utáni kilenc felbomlási fázis szemléléséről szól.

43 Vannak théraváda tanítók, akik úgy gondolják, hogy a magunk és mások testének természete, valamint a keletkezés és elmúlás szemlélése későbbi beillesztés. Ez a rész egyébként mind a hat testtel kapcsolatos gyakorlatcsoport végén szerepel, ezért sem említem külön, csak az elsőnél. Bővebben erről a témáról: Análajó 2007: *Szatipatthána*, TKBF, Budapest és Bhikkhu Sujato 2012. *History of Mindfulness*, revised edition by Santipada.

Összefoglalva, a négy szatipatthánán belül a testhez tartozik hat gyakorlatcsoport: a légzés, a testhelyzetek, a teljes éberség (tevékenységek), a test tisztátalan voltának szemlélése (31 testi összetevő), az elemek, végül pedig a test feloszlásával kapcsolatos temetői szemlélődések.[44]

Itt érdemes megjegyezni, hogy míg az *Abhidhamma Szatipatthánavibhanga* (Vibh. 7) szövegében a fentiek közül csak a test tisztátalan voltának szemlélése szerepel, addig a kínai kánonban szereplő két szati szöveg egyikében, a *Szarvásztiváda Szmritiupaszthána szútra*[45] szövegében a sorrend is megváltozik, valamint további négy gyakorlat kapcsolódik a test szemléléséhez (tehát összesen 10). A kínai szútra szerint az első gyakorlat a négy testhelyzet szemlélése. A második a testi cselekvésre fordított figyelem (végtagok behajlítása és kinyújtóztatása, valamint a fej előre- és hátradöntése). Itt már olyan gyakorlatot is találunk, mely a páli verzióban nem szerepel, például a szerzetes ügyes módszereket (*upája*) alkalmaz, mint a helyes gondolatokkal a nem helyes gondolatok igába hajtása, vagy a fogak összezárása és a nyelv szájpadláshoz való érintése, melynek célja a gondolatok blokkolása (3. és 4. gyakorlat). Az ötödik gyakorlat a légzés szemlélése (megegyezik a páli verzióval), de végigveszi a légzésfigyelést a koncentráció négy *dhjána*[46] állapotán keresztül is, hozzáadva hatodik gyakorlatként a tiszta fényen való meditációt. A hetedik gyakorlat a meditáció tárgyának megőrzéséről szól. A nyolcadik gyakorlat a test tisztátalanságain való szemlélődés, mely a pálival szinte megegyező 32 testi összetevőt említi. A kilencedik gyakorlat az elemek szemlélése, itt a különbség csak annyi, hogy a test négy eleméhez a kínai szöveg a teret és a tudatot is hozzáteszi. A tizedik gyakorlat a temetői szemlélődés, ugyanúgy kilenc lépésből áll, mint a páli verzióban.

---

44 a hat gyakorlat páli neve: ānāpāna, iriyāpatha, sampajāna, paṭikkūlamanasikāra, dhātumanasikāra, navasīvathika

45 Nian Chu Jing (Sarvastivada) from Madhya Agama (number 26 in Taisho Revised Tripitaka). Translated by Gautama Sanghadeva (the translation is AD 392-398.) from Sanskrit into Chinese. A szútra angol fordítása: Thich Nhat Hanh 2000. *Transformation and Healing, Sutra on the Four Establishments of Mindfulness* c. könyvének függelékében található.

46 páli: jhāna (elmélyedés)

Következzen tehát az ánápánaszati négy tetrádja. A 16 lépés felvezetésében azt találjuk, hogyha valaki fejlődik a légzés tudatosításának gyakorlatában, akkor ezzel beteljesíti a négy szatipatthánát,[47] majd a négy szatin keresztül a megvilágosodás hét tagját,[48] végül eléri a tudást és megszabadulást.[49]

A 16 gyakorlatból az első négy megegyezik a szatipatthána légzésgyakorlat csoportjával:

1. Hosszú be- és kilégzés tudatosítása
2. Rövid be- és kilégzés tudatosítása
3. A teljes test tudatosítása a be- és kilégzés által
4. A testi folyamatok elnyugvásának tudatosítása a be- és kilégzés folyamán

A fenti négy képviseli a testhez tartozó négy légzőgyakorlatot.

Most következzék az érzéshez tartozó négyes csoport:

5. Az öröm tapasztalásával lélegzik be és ki
6. A boldogság tapasztalásával lélegzik be és ki
7. A tudati működés tapasztalásával lélegzik be és ki
8. A tudati működés elnyugvásával lélegzik be és ki[50]

A tudathoz tartozó négy gyakorlat:

9. A tudatot tapasztalva lélegzik be és ki
10. A tudat megörvendeztetése közben lélegzik be és ki
11. A tudat összpontosulása közben lélegzik be és ki
12. A tudat felszabadulása közben lélegzik be és ki[51]

---

47 páli: ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā cattāro satipaṭṭhāne paripūrenti (szerzetesek, a légzés tudatosítása, fejlesztve és gyakorolva beteljesíti a négy szatipatthánát - Ánápánaszati szutta)

48 páli: cattāro satipaṭṭhānā bhāvitā bahulīkatā satta bojjhaṅge paripūrenti (szerzetesek, a négy szatipatthána, fejlesztve és gyakorolva beteljesíti a hét bódhierőt - Ánápánaszati szutta)

49 páli: satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā vijjāvimuttiṁ paripūrenti (szerzetesek, a hét bódhierő, fejlesztve és gyakorolva beteljesíti a tudást és megszabadulást - Ánápánaszati szutta)

50 sorrendben páliul: pīti, sukha, cittasaṅkhāra, passambhayaṁ cittasaṅkhāraṁ. Az első kettő inkább a testi öröm és boldogság érzeteire utal, míg a harmadik a tudati örömre, a negyedik pedig a tudati öröm elnyugvására.

51 sorrendben páliul: cittapaṭisaṁvedī, abhippamodayaṁ cittaṁ, samādahaṁ cittaṁ, vimocayaṁ cittaṁ

A negyedik tetrád a dhammákhoz, a jelenségek természetéhez tartozik:

13. A mulandóságon szemlélődve lélegzik be és ki
14. A szenvedélymentességen szemlélődve lélegzik be és ki
15. A megszűnésen szemlélődve lélegzik be és ki
16. Az elengedésen szemlélődve lélegzik be és ki[52]

A fentiek szerint, ha valaki a szatipatthána gyakorlásából csak az első gyakorlatot, a légzés tudatosítását végzi, akkor az is végigvezeti az éberség alapjainak mind a négy szintjén. A *Vinaja Szuttavibhangában (Párádzsika III.)* található egy történet, mely szerint a Magasztos a test visszataszító voltát tanította (mely szerepel a szatipatthána testre fordított figyelem részében), majd elvonult egy fél hónapra. A szerzeteseket annyira elborzasztotta a gyakorlat révén megnyilvánuló tapasztalás, hogy vagy saját kezűleg vetettek véget az életüknek, vagy valamely szerzetes társukat kérték meg erre. Amikor a Buddha visszatért az elvonulásból, csodálkozva látta, hogy a közösség megfogyatkozott. Ekkor megkérdezte a történtekről egyik legfőbb tanítványát, Ánandát, aki beszámolt az eseményekről. Ezt követően a Buddha összehívta a tanítványokat, és az ánápánaszati gyakorlatait tanította nekik, mert rájött, hogy a szerzetesek félreértették a tanítást. A gyakorlat segít abban, hogy a téves tudatállapotokat megszüntesse.[53]

„ānāpānasati bhikkhave bhāvitā bahulīkatā
mahapphalā hoti mahānisaṁsā”[54]

52 sorrendben páliul: aniccānupassī, virāgānupassī, nirodhānupassī, paṭinissaggānupassī

53 A Buddha tanítása szerint a kényszerek létkörének három gyökéroka: a nemtudás, a vágy és a gyűlölet. A vágy kezelése a mulandóságon és a test tisztátalanságain való szemlélődéssel, a nemtudás a légzés tudatosításával, a gyűlölet pedig a szeretet-együttérzés gyakorlatával semlegesíthető. Később a jógácsára szövegekben (Srávakabhúmi) látható, hogy az érzelmi mérgek kezelésére már külön adtak gyakorlatokat, tehát egyénre szabott gyakorlatot kaptak a tanítványok.

54 „Tudatos légzés gyakorlása, ó szerzetesek, csupa jótéteményt, nagy gyümölcsöt, nagy előnyöket hoz.” páli: Ānāpānasatisuttaṁ (MN 118)

2. 1. A testhelyzetek és a légzés szerepe a szati, szamatha és vipasszaná gyakorlatokban

Korábban már szó volt arról, hogy a meditáció a tudatban zajlik. De vajon mi történik a tudatban a különféle módszerek használatakor? Nézzük meg, melyek azok az alapvető tudatállapotok, amelyek nem csak a meditáció gyakorlásakor, hanem a hétköznapi működéseinknél is tapasztalhatók.

Ha valamely dolog felkelti a figyelmünket, akkor a tudatunkkal felé fordulunk, fókuszálunk rá, kiemeljük a környezetéből, és figyelmen kívül hagyva a többi jelenséget, rögzítjük tudatunkat az adott tárgyon. Amikor felismertük az adott objektumot, akkor a tudati rögzítést elengedjük, ekkor a tudatunk kiterjed, teressé válik. Ha egy másik jelenség felkelti a figyelmünket, akkor a tudat újra mozogni kezd, majd fókuszálódik erre a tárgyra. A fentiek szerint összesen három tudati tevékenységet különböztethetünk meg: az összpontosítást, a figyelem mozgását, valamint a kiterjedt, ellazult tudatállapotot.[55]

A meditációs gyakorlatok is ugyanezen három tudati irányultsággal működnek, a különbség csak az irányultság tárgyában, az adott tudatállapot folytonosságának fenntartásában, valamint a tudatosságban rejlik. Az első tudati funkciót, a fókuszálás intenzív fenntartását nevezzük összpontosításnak.[56] Ekkor egyetlen tárgyon rögzítjük a figyelmünket, és megpróbáljuk az egyhegyűséget minél hosszabb ideig fenntartani, kerüljük a szétszórtságot. A tudati mozgást leállítjuk, nem tudnak sem zavaró gondolatok, sem érzések felmerülni. A gyakorlat eredménye egy mély nyugalmi állapot. Erre utal a gyakorlat páli elnevezése is,[57] melynek jelentése: a nyugalom állapotában való időzés.

A figyelem éber mozgását gyakoroljuk a szatipatthána meditáció végzésekor. Ekkor alapvetően a test, az érzés, a tudat, majd

55 A három tudati tevékenységnél mellékes a meditáció tárgya
56 páli: ekaggatā
57 páli: samatha

a tudati jelenségek (dhammák) felé fordítjuk a figyelmünket,[58] és engedjük, hogy mozogjon a különféle tudatszintek és tárgyak között. A figyelem tudatos mozgatása átmenetet képvisel az egyhegyűség és a kiterjedt tudatosság között. Amikor a tudat figyel, akkor összpontosított, amikor elengedi a tárgyát, akkor teressé válik. Ezért foglalja magába a szatipatthána mindkét tudatállapotot.

A vipasszaná[59] gyakorlatánál a tudatosság nem mozog, nem áll összpontosulva egy tárgyon, hanem kiterjed, kinyílik, ellazul, térszerűvé, üressé válik, így adva lehetőséget a tisztánlátásra. Hétköznapi szinten is tapasztalhatunk teres tudatállapotot, leginkább a szétszórtság vagy az ellazult szemlélődés esetén.

Egy egyszerű példával megvilágíthatjuk a fenti három tudatállapotot. Amikor leülünk egy hegytetőre naplementét szemlélni, akkor a napra összpontosítunk, kizárva a többi jelenséget, mint például a szél fújása, a madarak röpte. Ekkor tulajdonképpen koncentrációt, összeszedettséget, összpontosítást végzünk. A második esetben engedjük, hogy észrevegyük a különféle mozgásokat, éberek vagyunk, figyelmünket egy ideig a repülő madárra fordítjuk, majd visszatérünk a lemenő nap nézéséhez. A figyelem másodlagos tárgyáról visszatérünk az elsődleges tárgyhoz. A tudat ilyenkor a folytonos jelenlét állapotában van. A harmadik esetben nem csak a naplemente, hanem a madarak repte, a szél fújása, és az összes jelenség minden rangsorolás nélkül egyszerre szerepel a figyelem terében. Ilyenkor a tér és a tudat egymástól elválaszthatatlan.

A *Viszuddhimagga*[60] második részében a szöveg a meditáció (szamádhi) negyven tárgyát[61] mutatja be. Közülük a *felidézések* (*anusszati*) egyik négytagú csoportjában találjuk meg a légzést

58 Tiszteletreméltó Dhammaszámi a szatipatthána gyakorlatát (melynek jelentése tudatosság alapjai) a figyelem mozgásának uralmaként definiálta (Attention Movement Control), valamint a nem-ítélkező tudatosság gyakorlataként a vipasszaná szemszögéből (Non-judgemental Awareness). Ven. Dhammasami 1999. 52-58. o., valamint Dhammaszámi szóbeli tanítása a Nyári Akadémia keretében a Buddhista Főiskolán (2012 és 2013 nyarán)

59 páli kifejezés, szó szerinti jelentése: kiterjedt látás

60 Buddhaghósza összefoglaló értekezése, melyet i.sz. 430 körül írt Srí Lankán. A cím jelentése: A megtisztulás ösvénye. A mű három nagy fejezete a buddhista képzés három lépése, az erkölcs, meditáció és bölcsesség szerint épül fel (páli: szíla, szamádhi, pannyá).

61 páli: samatha kammaṭṭhāna: tíz kaszina, tíz fázisa a test feloszlásának, tíz felidézés, valamint a Négy Mérhetetlen, négy formanélküli elmélyedés, végül a négy elem analízise és az étel tisztátalansága

és a testet.[62] A kései kommentárirodalomban a testhelyzet és a légzés az összpontosítás tárgyaként szerepel. Ezen gyakorlatok célja a tudat elnyugtatása. A testnél a szöveg röviden felsorolja a Szatipatthána szuttában is említett hat gyakorlatcsoportot. A hat csoport közül *Buddhaghósza* a test 32 tisztátalan összetevőjén való meditációt emeli ki, és ennek a gyakorlatát írja le rendkívüli részletességgel, külön-külön mind a harminckét összetevő kapcsán. A légzésnél ugyanúgy felsorolja az Ánápánaszati szuttában foglalt tizenhat gyakorlatot, mint a koncentráció tárgyait. A „*keresztezett lábbal leül,* hátát kiegyenesítve" szuttaidézet kapcsán egy érdekes kommentárt találunk a szövegben. Buddhaghósza a keresztezett lábak funkciójaként a lezárást és szilárdságot említi. Az egyenes törzs pedig azért fontos a magyarázata szerint, mert ekkor nem csavarodik a gerinc, az inak és a bőr, ezáltal a szennyezett érzelmek nem fogják zavarni a meditációt. Ily módon a testhelyzet segíti a kiegyensúlyozott tudatállapotot.[63]

A gyakorlásban való fejlődést nyolc lépésben írja le, kezdve a légzés számlálásától, a kapcsolódás, érintés, megszilárdítás, szemlélés, elfordulás, megtisztulás és visszatekintés fokozatain át. A kapcsolódás gyakorlata a légzés útjának figyelése, majd a további lépések a légzés egyre finomabb, a tudatnak pedig egyre koncentráltabb állapotain vezetnek végig.

A Szatipatthána szutta szövege sokfajta gyakorlat lehetőségét kínálja. Olyan, mint egy gyakorlatgyűjtemény. A legtöbb hagyományvonal máshogy értelmezi a szöveget, más-más gyakorlatokat rendelve hozzá. Tiszteletreméltó Dhammaszámi mind a thai, mind pedig a burmai vonalak ismerője. Az általa vezetett elvonuláson az ülőgyakorlatok esetén a légzés, sétáló meditáció során a talp érintkezése a talajjal képezte a meditáció elsődleges tárgyát. Az evésnél a figyelem elsődleges tárgya az étel szájhoz emelése, majd az ízek. Az elsődleges tárgy ezen gyakorlatoknál a kája (test) csoportjába tartozik. A gyakorlás közben, ha egy érzet, mint fájdalom fellép, a figyelmet az adott tárgyra irányítjuk, megnevezve a tapasztalatot, majd elengedve azt, visszatérünk az elsődleges tárgyhoz. Később már nem csak az érzés (*vedaná*) ka-

62 a másik két tag: a halál és a kioltódás (nibbána)
63 Viszuddhimagga, második rész, 8. fejezet/160.

tegóriájából felmerülő tárgyakra fordíthatunk figyelmet, hanem azzal kapcsolatban megjelenő gondolatokra is, melyek már a tudat (*csitta*) kategóriájából kerülnek ki. A gyakorlat célja, hogy képesek legyünk a figyelem mozgását uralni, és tudatosan vezetni azt a test, az érzés és a tudat tényezői között.

A vipasszaná esetében a cél, hogy az adott tárgy természetét felismerjük, hiszen maga a szó belátást, kiterjedt látást jelent. A négy elem szemlélése révén felfedezhetjük, hogy a test mulandó, szenvedésteli, kibillent természetű, végül belátjuk az éntelenséget.[64] A fájdalom kapcsán is felfedezhetjük annak elemi természetét (nyomással teli – föld, tompa – víz, szúró – levegő, égő – tűz).[65]

A kibillentség egyik lényegi gyakorlata a testhelyzet apró mozgásainak figyelése, ülőhelyzetben a felsőtest kibillentsége, álló meditációnál pedig a kiegyensúlyozatlanság szemlélése.

A mulandóság tudatosítása legegyszerűbben a légzésen keresztül történhet, hiszen maga a légzés is egy állandó változás. A belégzésre létrejön egy állapot, a kilégzésre pedig már el is múlik. A mulandóság belátása gyakorolható a sétáló meditációval is, amikor az egymás utáni lépéseket kötjük össze a keletkezés, fennállás és elmúlás tapasztalásával.

Az éntelenség felismerését egy adott jelenség szétbontásával, az elemek természetének felismerésével, vagy a tudat teljes kiterjesztésével érhetjük el. Ilyenkor az én-tudat (melynek jellege, hogy megkülönbözteti magát a külvilágtól) feloldódik.

A páli szövegforrásokból, és az azokra épülő hagyományvonalak gyakorlataiból úgy tűnik, hogy nem alkalmaztak speciális testi- és légzőgyakorlatokat, hanem a testet és a légzést meditációs tárgyként használták az összpontosítottság, éberség és belátás, azaz a tudatosság fejlesztése érdekében. Ennek egyik oka az, hogy a Buddha nem érte el a felszabadulást az általa tanult jógarendszer révén, ezért nem kifejezetten propagálta a testi gyakorlatokat. Mélyebben kutatva a témát, mégis felfedezhetjük a testi gyakorlatok jelentőségét a Buddha tanításában.

64 A vipasszaná célja a jelenségek természetének felismerése, amit a Buddha három jellegzetességként jelölt meg (páli: tilakkhaṇa), ezek: a mulandóság, szenvedés és éntelenség (anicca, dukkha, anattā).

65 Ven. Dhammaszámi szóbeli tanítása, 2013. Nyári Akadémia

2. 2. Hínajána „jóga"

A thai masszázsról talán már mindenki hallott, az azonban már nem annyira közismert, hogy a masszázs egy jóval nagyobb, három részből álló orvosi rendszer egyik tagja. A thai orvosi hagyomány három része: a tradicionális thai masszázs (thai: *Nuad Bo Rarn*), a thai gyógynövényes orvoslás, a thai jóga (thai: *Ruesri Dat Ton*).[66] A thai orvoslás hagyománya úgy tartja, hogy a módszer *Dzsívakától* ered, aki a Buddha tanítványa és orvosa volt. Nevét és történetét a Vinaja szövegeiben találjuk meg, valamint létezik több róla elnevezett szutta is.[67] A páli szövegek szerint *Bimbiszára* király fia, *Abhaja* herceg utazása során talált egy gyermeket, akit kéjnő édesanyja elhagyott, mert akadályozta tevékenységében. A későbbiekben kiderült, hogy a gyermek valójában Abhaja hercegtől van. A herceg a fiút saját palotájába vitte, és taníttatta, ezért lett a neve *Komárabhaccsa*, mely arra utal,[68] hogy a herceg által örökbefogadott fiú. Taksaszílában[69] tanulta az orvoslást, és a hagyomány szerint tanítóját megszállta *Szakka*[70] szelleme, ő tanította, így hét éven belül elsajátította a tizenegy éves képzés anyagát. Tehetsége révén hamar a fejedelmek orvosává vált, s még magát a Buddhát is gyógyította. Az ő nevéhez fűződik a ruhafelajánlás, valamint a kolostori udvar söprésének gyakorlata.[71] A Buddha az ő kérésére fejtette ki a húsevésről szóló tanítását.[72] A testi egészség megőrzése érdekében nagyban támogatta a fizikai gyakorlatok végzését. A thai legendák szerint, mielőtt

66 szó szerinti jelentés: a risik ön-nyújtó gyakorlatai

67 Vinayapitaka, Mahāvaggapāli, Cīvarakkhandhako (202-211): Jīvakavatthu (202), Bimbisārarājavatthu (204), Varayācanākathā (210). Említhetjük még a két Dzsívaka szuttát is: Majjhima Nikāya 55, Anguttara Nikāya 8.26.

68 páli: Jīvaka Komārabhacca - bár sokan úgy gondolják, hogy a neve a komára-bhritja kifejezésből ered, ami a gyermekbetegségek orvos hercege jelentéssel bír. Ezt támasztja alá az is, hogy egyes szövegekben utaltak Dzsívaka gyermekorvoslási módszereire (Dalhasza kommentárja a Szusruta Szamhitához, valamint egy Turkesztánban felfedezett szöveg a IV. századból).

69 görögül Taxila, akkoriban az orvoslás fellegvára

70 Indra

71 A páli forrásokon alapuló Dzsívaka életének tömör összefoglalását lásd: Maung Paw 2005. *The Physican of the Buddha, Jivaka*

72 páli: Jīvaka sutta (Majjhima Nikāya 55)

belépett volna a Buddha közösségébe már *risi* (látó),[73] jógában és belső energiagyakorlatokban jártas személy volt, ezért taníthatta az öngyógyító gyakorlatokat a szerzeteseknek. A Keselyűhegy közelében a Buddhának ajándékozott egy mangóligetet, melyet nagy fallal vett körbe, és egy komplett kolostort építtetett rá. Ezen a helyen hangzott el például a híres *Számannyaphala szutta*,[74] a szerzetesi élet gyümölcseiről szóló tanítóbeszéd.[75]

A thai hagyományok szerint a Buddha tanításaival együtt érkezett Délkelet-Ázsiába a Dzsívaka nevével fémjelzett orvosi rendszer is, melyet a szerzetesek a kolostor falain belül gyakoroltak. Amikor Burma megtámadta 1787-ben a Thai királyságot, és felgyújtotta a főváros, Ajutthaja palotáit és kolostorait, akkor a legtöbb orvosi szöveg elveszett. Később I. Ráma király elrendelte a megmaradt szövegek összegyűjtését. Dzsívaka jógarendszerének ábráit újranyomtatták, valamint a különféle testhelyzeteket szoborba öntötték. Munkáját III. Ráma király fejezte be, s a szobrok megmaradt részei máig is láthatóak Bangkokban, a Wat Po templomban.

A thai orvoslás másik jellegzetessége a tíz *szen vonal* leírása, amely a testen végighaladó energiapályákat jelöli. Ezen energiavonalak mind a masszázs, mind pedig a testhelyzetek révén stimulálhatók. Az indiai gyógyászati hagyományban, az ájurvédában is ismert egy hasonló leírás, a *Marma pontok* rendszere,[76] mely szintén kapcsolódik a masszázshoz és a jóga ászanákhoz.[77]

Alapvetően négyféle Rueszi hagyományvonalat, gyakorlatrendszert tartanak számon (Thai-Khmer, Thai-Lao, Thai-Maláj, Thai-Burma - Tibet), melyek általában 84 fő ászanát tartalmaz-

73 A thai verzió Enrico Corsi és Elena Fanfani *Traditional Thai Yoga, The postures and healing practices of Ruesri Dat Ton* c. könyvéből származik.

74 páli: Sāmaññaphalasuttaṁ (Dígha-nikája 2), szó szerinti jelentése: a vándortörekvőség gyümölcse

75 Hszüan Tszang még utazásai során meglátogatta a ligetet és a gyülekező csarnok romjait (Watters On Yuan Chwang's Travels in India, Vol. II, p.150.).

76 Dr. Sunil Kumar Joshi: *Marma Science and Principles of Marma Therapy*, Vani Publications Delhi

77 A szanszkrit kifejezés itt a specifikus testhelyzetekre utal, de maga a szó minden olyan dolgot jelöl, ami elhelyezett, így például ülőhelyet is jelent, nem csak az ülést. Ülő pózként legkorábban a Svétásvatara Upanisad említi, de szerepel meditációs testhelyzet jelentésben a Rámájanában, a Mahábháratában is. Asvaghósa Buddha Csarita művében (i.u. 200) szintén szerepel az ászana kifejezés meditációs pózként (http://www.wellsyoga.com)

nak.[78] A szövegekben a gyakorlatok sorrendjét az határozza meg, hogy mely testrész betegségeire ajánlottak a gyakorlatok. Általában fejtől lefelé mutatják be a gyakorlatokat, melyekhez egy-egy ábra tartozik, amin Dzsívaka mutatja be a testhelyzetet. Minden ábrához tartozik egy vers is, mely leírja a testhelyzet felvételének módját, valamint azt, hogy mely betegségekre jó. Például:

„A hatalmas maszk
Élő lángú
Égő szemeiből
Vedd fel a táncoló pózt
Kitárt karokkal
Kezeiddel nyomd a csípőt
Ez az ellenszere a görcsnek
A kezekben és lábakban."[79]

Fontos jellegzetessége a gyakorlatok végzésének, hogy dinamikusak, a testhelyzetek felvétele a belégzésre történik, maga a testhelyzet légzéstartással párosul, majd a testhelyzetből való kijövés a kilégzésre történik (hasonlóan a tibeti *Jantra Jógához*). Tehát, ha mozog a test, akkor mozog a légzés is, ha áll a test, a légzés is áll, így segít a gyakorlat összehangolni a testet a légzéssel, a mozgást az életerőkkel. A belégzés ideje, a tartás és a kilégzés ritmusa is legtöbbször megegyezik,[80] ezáltal a gyakorlatok harmonizálnak - olyanok, mint egy hullám, minden gyakorlat egyben légzőgyakorlat is (*pránájáma*). A belégzésre nyújtó mozgás történik, a testhelyzetben légzéstartásban időzünk (a tibeti jógákból ismert *vázatartás*), majd a kilégzéssel történik a visszatérés a kiinduló testhelyzetbe, végül ellazulunk. Hagyományosan a gyakorlatsort Dzsívakához szóló imával és tisztítólégzéssel kezdik (1), majd a test felkészítésére önmasszázs következik (2), ezután jön az ászanák sora (3), az egész sort pedig vizualizáció (4), mantra és meditáció (5) zárja – ez a gyakorlás öt pontja. Ebből is látszik, hogy a gyakorlás célja a meditációs állapot elérése, hasonlóan az

78 Létezik 24, 42 és 127 gyakorlatból álló sor is.
79 Enrico Corsi and Elena Fanfani 2008. *Traditional Thai Yoga,* 7. o.
80 hagyományosan három másodperc, a gyakorlás közben a ritmust számolni kellett

indiai jógákhoz.[81] A jóga[82] az érzésekkel, érzetekkel működik, tehát a gyakorlónak folyamatosan a tiszta éberség állapotában, valamint a szöveg szerint a szerető kedvesség állapotában (*mettá*) kell végezni a mozgásokat. A gyakorlatok másik jellegzetessége, hogy a testnek csak egy meghatározott területe feszül, a többi terület pedig teljesen ellazult állapotban időzik, ezzel szabaddá téve az energiákat, és eloszlatva a negatív érzéseket.

A Thai Jóga egyik eleme

81 Az ászanák csoportosítása: hagyományos ászanák (spanda āsana), melyek energiákat mozgatnak; a relaxációs testhelyzetek (nispanda āsana), melyek eloszlatják az energiákat; végül pedig a meditációs testhelyzetek (dhyānāsana), melyek lezárják a kifelé irányultságot. Ezért kerül általában a gyakorlás végére a hullapóz (śavāsana), majd a meditáció (dhyāna). Jól látható, hogy a jóga célja a meditációs póz tökéletes felvétele, valamint ennek révén a szellem leigázása, mely a meditációban történik. (Indu Arora szóbeli tanítása 2013. Jógaoktató képzés, Budapest)

82 A mozgásos gyakorlatrendszereket jobb híján a mai korban elterjedt jóga szóval tudjuk megnevezni, tudván, hogy a buddhizmusban a jóga kifejezést nem használták a fizikai gyakorlatokra.

A tibeti testi gyakorlatsorokat hagyományosan csak a beavatást nyert gyakorlóknak, szigorú elvonulásban tanították. Ennek egyik oka az, hogy a belső energiarendszerek a tantrákhoz tartoznak, ezért a gyakorlatok titkosak. A másik sokkal gyakorlatiasabb ok, ha valaki teljes magányba vonul, akkor saját magának kell meggyógyítania a felmerülő betegségeket, arról nem is beszélve, hogy képeznie kell a testét és légzését a hosszú meditációra (elvonulásban ülve töltik az egész éjjelt). Így talán érthető, hogy a szerzetesek és remeték által gyakorolt mozgásrendszereknél miért van sok önmasszázs, öngyógyító gyakorlat, és hogy miért találunk részletes magyarázatokat arról, hogy a különféle testi vagy mentális problémára mely gyakorlatot kell végezni. Bármelyik hagyományvonalat is nézzük, az elvonulás megszakítása minden esetben kifejezetten negatívnak minősült, ezért mindent meg kellett tenni, hogy a felmerülő akadályokat a gyakorló maga tudja legyőzni.

A Thai Jóga, azaz a Risik nyújtó gyakorlatainak elsődleges szöveges forrása III. Ráma király által összeállított 1838-ban kiadott fekete lapokra íródott szöveg, minden testhelyzet ábráját és versét tartalmazta.[83] A *Traditional Thai Yoga* c. könyvben a test betegségei szerinti beosztásban találjuk a gyakorlatokat, szám szerint hatvanat. Thai nyelven a közelmúltban nagy számmal adtak ki szövegeket, az egyikben 21 gyakorlatból, a másikban 42 gyakorlatból álló sort találunk. Kiadást nyert egy összefoglaló mű is, melyben 127 különféle testhelyzet szerepel, ülő, álló és fekvő pozíciók szerint osztályozva.[84] A thai jógával kapcsolatban felmerül egy kérdés, hogy vajon mennyire terjedt el a szerzetesek körében, mennyire gyakorolták őket a kolostorok zárt falain be-

83 The Book of Eighty Rishis Performing Posture Exercises to Cure Various Ailments (Samut Rup Reusi Dat Ton Kae Rok Tang Tang Baet Sip Rup)." Housed in the National Library Bangkok, Thailand, 1838.

84 Subcharoen, Pennapa (editor), "*One Hundred Twenty Seven Thai Style Exercises, Reusi Dat Ton (127 Ta Gie Brehan Bap Thai, Reusi Dat Ton)*." Bangkok, Thai Traditional Medicine Development Foundation, 2006. Mulaniti Health Center, "*41 Poses, The Art of Self Massage for Health, (41 Ta, Sinlaba Gan Nuat Don Eng Pua Sukapap.)*", Bangkok, Mulaniti Health Center, 1994. Ajan Pisit Benjamongkonware, "*Twenty One Self Stretching Exercises (21 Ta Dat Ton).*" Bangkok, Village Doctor Press, 2007. (A thai nyelvű forrásművekért hálás köszönet a Thai Jóga egyik nyugati képviselőjének, David Welsnek, aki elküldte a fenti műveket az Egyesült Államokból.)

lül? Erre igen nehéz választ lelni, annyi azonban bizonyos, hogy Thaiföldön még ma is él jó néhány risi. A jógák élő átadásának vonala máig is létezik, igen fontosnak tartják ezen rendszerek megőrzését, nem csak az orvoslás szempontjából (ma leginkább ez az aspektus vált hangsúlyossá), hanem az elvonuló remeték számára az öngyógyítás, valamint a meditációt előkészítő szerepük miatt is. A mai megmaradt risi vonalak leginkább a tibeti tantrikus hagyományvonalakra emlékeztetnek, ha a gyakorlatok szemszögéből nézzük őket. A fogadalmak, melyeket a gyakorlónak le kell tenni, azonban a mahájána elvei szerint épülnek fel. A különbség csupán annyi, hogy a Rueszik megfogadják azt is, hogy addig maradnak a létforgatagban, míg a következő Buddha *(Maitréja)* meg nem jelenik a földön.[85]

Létezik még a burmai jóga is, amelyet szintén a buddhista szerzetesek gyakoroltak, de erről nehezen hozzáférhetők a források.

85 *Interview with a Ruesi*, Laura Covington, CMT with Tevijjo Yogi (http://www.joshuajayintoh.com)

2. 3. Megvilágosodni a légzésen keresztül

A páli szövegekben találunk utalásokat arra, hogy a Buddha a légzéstudatosítás, az ánápánaszati gyakorlatát végezte a megvilágosodása előtt. Az Ánápáná-szamjutta szöveggyűjteményben beszél erről a Magasztos, megemlítve azt is, hogy a légzésfigyelés gyakorlása közben teste és szeme nem fáradt el, tudata pedig a nem-ragaszkodás révén felszabadult a szennyek alól.[86] Máshol azt találjuk, hogy a megvilágosodása után is minden évben az esős évszak három hónapos elvonulását az ánápánaszati gyakorlásával töltötte.[87] Az arhatságot (a szentség negyedik foka) elért szerzeteseknek is az ánápánaszati gyakorlatát ajánlotta, mondván, hogy ebben az életben a boldogág (*szukhavihára*) és tiszta éber felismerés állapotait eredményezi (*szatiszampadzsannya*).[88] A gyakorlat fontosságát mutatja az is, hogy az Ánápánaszati szutta tanításakor mind a tíz nagy tanítvány jelen volt, tehát a Buddha nem csak egy fő tanítványának címezte a mondottakat, mint általában.[89]

Látható, hogy a légzés kiemelt szerepet kap a gyakorlatok között. A testtel kapcsolatos gyakorlatok leggyakrabban a test tisztátalan elemeinek tudatosításáról szóltak, tehát a test negatív tárgyát képezte a meditációnak (ez azért is volt fontos, mert a szerzeteseknek az érzékiség minden formája tiltott volt). A légzés azonban nem csak elvonja a figyelmet a testről, hanem semleges tárgy is, tehát sem a vágy, sem a harag tudatállapotaival nem kapcsolódik. Természetesen a vágy és a harag befolyásolhatja a légzést, de a légzés önmagában semleges, ezért általa jól végezhető a nem-ítélkező tudatosság gyakorlata is.

A légzés tárgyát képezheti a szamatha meditációnak, ezáltal lecsendesítve a tudatot, tárgya lehet az éberség-gyakorlatoknak

86 Szamjutta-nikája (54) Ánápána-szamjutta (1.8.)
87 Szamjutta-nikája (54) Ánápána-szamjutta Iccsanangala (2.1.)
88 Szamjutta-nikája (54) Ánápána-szamjutta (1.1.)
89 a tanítványok nevei páliul: Sāriputta, Mahā-Moggallāna, Mahā-Kassapa, Mahā-Kaccāyana, Mahā-Koṭṭhita, Mahā-Kappina, Mahā-Cunda, Anuruddha, Revata, Ānanda

is (szati), és vipasszanát is hatékonyan végezhetünk vele, főleg a mulandóság-gyakorlatok tárgyaként. A mozgás és nem mozgás szemlélése is a légzésen keresztül a legegyszerűbb, hiszen a légzés mindig velünk van. A légzés ráadásul közvetlenül kapcsolódik az életerőkhöz, így az ösztönök megtisztítása is a légzésen keresztül történhet. Ahogy azt korábban láttuk, a vágy ellenszereként az egyik fő gyakorlat a test tisztátalanságainak szemlélése volt. A harag ellenszereként a *Négy Mérhetetlent*, vagyis a szeretet, együttérzés, együttörvendezés, egykedvűség gyakorlatát végezték. A légzésgyakorlatok pedig leginkább a tompaság, tévedés, kétely állapotait szüntették meg. A légzés egyfajta középutat képvisel a negatív és pozitív állapotok között. Ily módon az ánápánaszati gyakorlata képes végigvezetni bennünket a középúton egészen a megvilágosodásig, ahogy ez a Buddha esetében is történt.

A légzés a gyakorlat szintjei szerint változik. Az első lépésben a durvától, nem kiegyenlítettől, felszínestől, akadozótól, kapkodótól alakul át sorrendben a finom, kiegyenlített, mély, folyamatos és lassú légzéssé. Ezzel párhuzamosan a tudatban is megjelennek az ennek megfelelő minőségek. A tudat egyre nyugodtabbá, a figyelem egyre folyamatosabbá válik, mivel a légzés egyfajta hidat képez a tudat és a test között, ezért a testi működésekben is finomodni kezdenek a nyers ösztönzések, javul a szervek működése, a test energetizálódik stb. A légzés egyre inkább térszerűvé válik. Erről szól az Ánápánaszati szutta első tetrádjának harmadik lépése, amikor a gyakorló a teljes testet (légzéstest) tudatosítva lélegzik ki és be. Máshol ezt a szintet nevezik *póruslégzésnek*. Olyan ez, mintha nem is lélegeznénk, a légzés térszerűen terjed ki az egész testből. Ekkor történik meg a negyedik lépés, amikor képessé válunk a légzéssel befolyásolni a testet. Ennek jele, hogy a hosszú meditációs ülések alatt sem zsibbad el a láb, és a testi fájdalmak megszűnnek. Vannak, akik ezt a fázist a légzéstest kézzelfogható tapasztalásaként írják le.

Ezután a második, az érzésről szóló tetrádban található tapasztalatok jelennek meg. A légzés gyönyörteli pillanatok sorozataként érzékelhető, először a durvább testi szinten, majd a finomabb tudati szinten. A harmadik tetrád, amikor a tudat szintjén

a légzés egyesül az egyhegyűség állapotával. Ekkor jelennek meg a különféle dhjánák tapasztalatai, majd a tudat felszabadul, megtisztul a a különféle szennyektől.

Végül a dhammákhoz tartozó negyedik tetrád gyakorlása során, a jelenségek valódi természetének felismerésén keresztül éri el a gyakorló a megvilágosodást.

Acsan Lí könyvében[90] a fenti folyamatot részletesen tárgyalja, minden szinthez megadva a megfelelő tapasztalatokat (páli: *nimitta)*, melyek révén ellenőrizhetjük a haladásunkat. Ebben az első lépés a tisztítás gyakorlata, az akadályok elhárítása a *buddho* mantra légzéssel való összekapcsolása révén.[91] Ezután a pozitív állapotok kiterjesztése következik, ahol a hosszú és rövid ki- és belégzést alkalmazzuk úgy, hogy a test különféle részein vezetjük át a légzés elképzelt áramát. Ezt a gyakorlatot egészen addig kell végezni, amíg a test és a légzés természetes és harmonikus állapotba nem kerül. Ekkor következhet a harmadik fázis, ahol a felmerült örömteli állapotokat elkezdjük koncentrálni a test különböző fókuszpontjaiba (*szamatha*). Elsősorban a szemöldökök közötti pontra összpontosítunk, amíg egy tiszta, ragyogó fehér fénygömb nem jelenik meg a tapasztalásunkban. A tudatosságnak ezt a ragyogó gömbjét a negyedik lépésben a szívbe engedjük (*vipasszaná*), a légzés egyre finomodó állapotaival kísérve. Ezen a szinten a gyakorlat eredményeként felismerjük az igazságokat, megnyílik a bölcsességszem, elválaszthatatlanná válik egymástól a test, a légzés és a tudat. Az ötödik lépés a teljes ellazulás a tudat természetes áramlásában, túl minden ítéleten, túl minden kettősségen. Így érjük el a megvilágosodás első fokát, a folyamba lépett (*szotápanna*) állapotát.

90 Ajaan Lee Dhammadharo 1979. *Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi*

91 A belégzésre belül zengetjük a *budh*, kilégzésre pedig a *dho* szótagot.

3. A mahájána három képzési módszere

A mahájána jelentése: nagy jármű, méghozzá abban az értelemben, hogy nem az egyéni megszabadulás tanításait és gyakorlatait tekinti elsődlegesnek, hanem célja minden lény megszabadítása. Amíg a hínajána rendszere leginkább az egyén állapotaival, az önmagunk felé fordulás révén a helytelen és helyes tapasztalási módok felismerésével, megkülönböztetésével foglalkozik, addig a mahájána ügyes módszerként alkalmazza a világra való nyitottság gyakorlatait, ami azt jelenti, hogy ebben a rendszerben nem magunkkal, hanem másokkal foglalkozunk elsősorban. A Buddha a létforgatagot, ahol a lények végtelen szenvedésnek vannak kitéve, a karma kerekeként írta le.[92] Megszabadításuk érdekében kezdte el tanítani a Tant, vagyis megforgatta a Dharma kerekét.[93] A hínajána rendszere szerint ahhoz, hogy a Dharma kereke révén elérjük a közepet (a kerék tengelyét),[94] el kell fordulnunk a karma kerekétől, a világ kísértő tényezőitől, és befelé kell elindulnunk az ösvényen. Le kell mondanunk a karma kerekéről, hogy a Dharma kerekét gyakorolhassuk. A hínajánához képest a mahájána máshogy jár el. A Dharma kerekét a világban forgatja, tehát tulajdonképpen transzcendálja a karma kerekét azáltal, hogy a lények megmentését teszi a gyakorlás alapjává.

Ha a fentieket megértjük, akkor nagyon egyszerűen áttekinthetjük a mahájána gyakorlatrendszerét. A karma működése ugyanis három tényezőből áll: a cselekvést megelőző **szándék**ból, mely hétköznapi szinten lehet jó vagy rossz, de mindig az önösség rejtezik mögötte; másodsorban a **cselekvés**ből, mely lehet tudatosan kivitelezett vagy nem tudatos; és végül a cselek-

92 A függő keletkezés 12 láncszeme, az okok és következmények végnélküli láncolata

93 A Dharma kerekének 8 küllője a Nemes Nyolcrétű ösvényt szimbolizálja.

94 Az I. Nemes Igazság a *dukkha* igazsága, melynek eredeti jelentése rossz lyuk, amikor a tengely nem illeszkedik a kerékbe (kibillentség).

vés **eredmény**ének, a gyümölcsnek a megítéléséből. A mahájána képzési rendszere lényegileg a szenvedést eredményező karma három tényezőjét gyakorolja, mindezt az önzetlenség, a nyitottság hozzáállásával. Itt is három fő pontot találunk,[95] de nem az egyén három összetevőjének szemszögéből, ahogy az a hínajánára jellemző,[96] hanem a karma működésének három tényezője szerint: szándék, cselekvés, eredmény.

Egy gyakorlat elején mindig az első lépés az önzetlen szándék felkeltése, melynek neve a *szándék bódhicsittája*. Az önös szándék helyett az önzetlen szándékot gyakoroljuk, azt a kívánságot erősítjük, hogy a gyakorlásunk által bárcsak elérnénk a megszabadulást, hogy minden lényen segíthessünk. A második a *cselekvés* vagy *alkalmazás bódhicsittája*, mely a hat túlvivő cselekvés, a hat *páramitá* gyakorlata, ahol a lények megmentésének szándékát a cselekvésbe ültetjük. A hatodik páramitá, a *pradnyá páramitá* gyakorlataival érjük el a *végső bódhicsittát*,[97] az üresség bölcsességét, az én és a világ kettős üresség megtapasztalását. A mahájána gyakorlás végén mindig megosztjuk az érdemeket, és annak szenteljük, hogy bárcsak minden lényben feléledne az önzetlen szándék.[98] A mahájána fenti képzési rendszerét legvilágosabban és legrészletesebben Sántidéva *Bódhiszattvacsarjávatára* (A Bódhiszattva cselekedetei) c. műben találjuk meg, melyre a legtöbb kommentár is hivatkozik.

Látható tehát, hogy a mahájána elve a világ felé való nyitottság, ezáltal a karma kerekének egyesítése a Dharma kerekével.[99] Most tekintsük át, hogy milyen szerepet töltenek be a testi- és légzőgyakorlatok a mahájána iskolák három bódhicsitta képzésében.

95 tib.: *dam pa gsum*. A három magasztosság írja le egy mahájána gyakorlat lépéseit írja: menedék és bódhicsitta, a helyes szándék gyakorlata (1), majd valamely önzetlen cselekvés végén az ürességben való időzés (2), végül pedig az érdemek felajánlása (3).

96 test (szkr.: síla), beszéd (szkr.: szamádhi) és tudat (szkr.: pradnyá)

97 Részletesebben a három bódhicsittáról: Chögyal Namkhai Norbu 2008. *The precious Vase,* Chapter IV.

98 A három magasztosság, valamint a három bódhicsitta képzési sorrendje leginkább a tibeti buddhizmus kolostori rendszerében maradt meg, és alkalmazzák máig is. A korai mahájána iskolákban leginkább az Öt Ösvény szerint mutatják be a képzés szintjeit.

99 A karma és a Dharma viszonyának ilyen formában való leírása saját interpretáció, de általa könnyen érthetővé válhat a különbség a két rendszer, a hínajána és a mahájána között.

3. 1. A szándék bódhicsittája és a légzés

A szándék bódhicsittája azt jelenti, hogy a megvilágosodás szándékát megtisztítjuk az önzéstől, azaz minden érző, szenvedő lény megmentése érdekében gyakoroljuk az Ösvényt. Nagyon sok módszer létezik a helyes szándék kifejlesztésére. Az egyik gyakran alkalmazott módszer a Négy Mérhetetlen,[100] melynek gyökereit megtaláljuk a páli szuttákban is.

A théraváda rendszerében is többféle gyakorlatot találunk a szeretet, együttérzés, együttörvendezés és egykedvűség meditációira. Az egyik közkedvelt módszer szerint először közeli környezetünkben szereplő egyének felé fejlesztjük a szeretetet, majd lépésről lépésre kitágítjuk a teret, végül minden lényt belefoglalunk a meditációnkba. A másik hasonló gyakorlatnál magunkkal kezdünk. Ha szenvedünk, együttérzéssel fordulunk magunk felé, ha boldogok vagyunk, akkor együttörvendezéssel. Majd tágítjuk a kört, ahogy az előző gyakorlatnál láttuk, először a szeretteink, majd a barátaink körére, aztán a semleges lények felé irányítjuk a figyelmünket, végül pedig minden lény felé. A mahájána rendszerében, főleg a tibeti hagyományvonalakon is hasonlóan járunk el, itt először a szeretetet egy olyan lény elképzelésével keltjük fel, aki közel áll hozzánk, majd kiterjesztjük az érzést egy semleges lényre, végül pedig ellenségeink felé is érezzük a szeretetet.

A legtöbb tibeti rend a Maitréjától eredeztetett *Hat ok egy okozat*[101] gyakorlatát végzi a szándék bódhicsittájának keltésére. A témánk szempontjából továbbá érdekes lehet *Nágárdzsuna* vonaláról származó, ürességtanításokra alapuló Önmagunk kicserélése másokra[102] nevű módszer is, ahol a gyakorlat alkal-

100 páli: cattāri appamaññā (brahmavihārā): mettā (szeretet), karunā (együttérzés), muditā (öröm), upekkhā (egykedvűség)

101 Az ok és okozat héttagú együttese (tib.: rgyu 'bras man ngag bdun): minden lényt anyánknak tekinteni (1), a jóságukra emlékezni (2), a jóságukat meghálálni (3), szívbéli szeretetet gyakorolni (4), mélyen együttérezni (5), elhivatottságot érezni (6), majd az okozat: a megtisztulás szándékának (bódhicsitta) kifejlesztése (7). Lhündrub Szöpa 1995. 112. o.

102 tib.: bdag gzhan mnyam brje

mazza a légzést a meditáció támaszaként.[103] Ezen gyakorlat lényege Nágárdzsuna szavai szerint:[104]

„Bármily szenvedése is legyen az érző lényeknek
Bárcsak beérnének rajtam.
Bármily boldogságom is legyen
Bárcsak beérnének az érző lényeken."

A gyakorlatnak három része van.[105] Először azt kell felismernünk, hogy minden lény a boldogságra törekszik, és el szeretné kerülni a szenvedést, tehát az alapvető törekvéseinkben egyenlőek vagyunk.[106]

Ha egyenlők vagyunk, akkor kicserélhetjük boldogságunkat mások szenvedésére, magunkat kicserélhetjük másokra, ez a második gyakorlat elve. Kétféle módon végezhetjük a második gyakorlatot, az egyikben elképzelünk egy személyt magunk előtt, majd kicseréljük magunkat vele, ezáltal teljes mértékben átérezzük az illető állapotát. A második végzési módot nevezik a küldés és fogadás gyakorlatának,[107] ahol egy elképzelt személy szenvedését magunkra vesszük, a saját boldogságunkat pedig ráruházzuk az elképzelt személyre. Itt válik fontossá a légzés. A belégzésre elképzeljük, hogy az illető fájdalmát fekete füst formájában beszívjuk, majd saját boldogságunkat, pozitív tulajdonságainkat arany vagy fehér fény formájában kilélegezve az illetőre árasztjuk. Sokan félreértik a gyakorlatot, és azt gondolják, hogy valóban átvehetjük mások szenvedéseit, de a karma tana szerint ez nem történhet meg. Sántidéva szerint minden szenvedésünk forrása, ha önös módon magunknak akarjuk a boldogságot, és minden boldogságunk forrása, ha másoknak kívánjuk azt.[108] Ezért a gyakorlatnak nem az a lényegi pontja, hogy átvesszük a szenvedést, hanem annak tudatosítása, hogy a másik személy szá-

103 A bódhicsitta keltésének két nagy rendszeréről (Maitréja – Aszanga és Manydzsusrí – Nágárdzsuna) lásd: Lhündrub Szöpa 1995. 113. o.

104 Ratnávali (Drágakőfüzér), 484. vers

105 A három lépés Sántidéva Bódhiszattvacsarjávatára c. szövegére alapuló hagyományból származik.

106 A gyakorlat neve: magunk és mások egyenlősége

107 tibeti: tong len (tib.: gtong len)

108 Sántidéva Bódhiszattvacsarjávatára meditációról szóló fejezetének 129. verse (Śāntideva 1997. *A Guide to the Bodhi-Sattva Way of Life,* Translated from the Sanskrit and Tibetan by Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace)

mára megszűnt vagy csökkent a szenvedés. Nem az a lényeg, hogy mi adjuk a boldogságot, hanem az, hogy az illető részesül benne. A módszer azt célozza, hogy az önösségen túllépjünk, ezért nem magunkra kell figyelnünk a gyakorlat végzése során, hanem az elképzelt személyre, az ő szenvedése szűnik meg, és az ő boldogsága növekszik. A belégzés és a kilégzés végén tartunk egy kis szünetet, tudatosítva a fentieket. A gyakorlat végezhető úgy is, hogy a saját negatív állapotunkra rávesszük más lények negatív állapotait is. Ha például betegek vagyunk, akkor a légzéssel kombinálva elképzeljük, hogy minden lény betegségét magunkra vesszük.

A harmadik lépés a *jobban törődni másokkal, mint magunkkal* nevet viseli. Itt tulajdonképpen folytatjuk az előző gyakorlatot, de minden lényre kiterjesztjük azt. A módszer sajátossága, hogy érzésekkel dolgozik, és ennek minél erőteljesebb, élőbb jelenléte érdekében használja a légzést, elképzelt fényekkel kombinálva.

A hínajána rendszerében a légzésgyakorlatokat alapvetően a tudatosság, éberség, egyhegyűség, valamint a belátás fejlesztése céljából alkalmazzuk, itt viszont a légzés révén az önzetlenség, a mások felé való nyitottság, és a segítő szándék kibontakoztatása a cél.

3. 2. A PÁRAMITÁK ÉS A LÉGZÉS

A szándék bódhicsittájának keltését ahhoz szokták hasonlítani, amikor egy ember megtervezi az utazását egy térkép alapján. Az alkalmazás bódhicsittáját pedig ahhoz, amikor útra kel. Az alkalmazás azt jelenti, hogy a cselekedeteink részévé tesszük a már korábban felkeltett önzetlenség szándékát. Ennek lépéseit írják le a páramiták, a túlpartra juttató cselekedetek, vagy más néven: tökéletességek. A páramiták első öt tagját: az adást, erkölcsöt, türelmet, törekvést és a meditatív szilárdságot a módszerek kategóriájába szokták sorolni, míg a hatodikat, a *pradnyá páramitát* a bölcsességhez. Itt a jelenségek természetén meditálunk, tehát nem valamire fókuszálunk, és nem is az együttérzés cselekedeteit hajtjuk végre, hanem maga az üresség a meditáció tárgya.

Az első négy páramitá gyakorlatainál nem kerül elő a testhelyzet vagy a légzés fontossága. Ugyanakkor az adás páramitájának[109] egyik magas fokaként említik a szövegek a saját testünk felajánlását. Az adás három szintje közül (anyagiak, tanítás, félelemnélküliség) az első csoportnak is három szintje van. A *végső felajánláshoz* tartozik a test felajánlása.[110] Az ötödik páramitához tartozó gyakorlatoknál azonban számos instrukciót találunk a testről és a légzésről. A *dhjána páramitá*hoz igen nagy szöveges irodalom tartozik, ezeket nevezzük dhjána szútráknak. Sajnos kevés szöveg került lefordításra, holott a gyakorlás szempontjából ezek a legfontosabbak, melyek túlnyomó részt a kínai kánonban találhatók.[111] Itt érdemes egy kicsit megállni, és néhány szót ejteni a meditációs szövegek eredetéről és hagyományáról. A korai időkben az olyan meditációs iskolák gyakorlóit, akiknél fontosabb volt a gyakorlással szerzett tapasztalat, mint a szövegek tanulmányozása, *jógácsárin*oknak nevezték, azaz a jóga gyakorlóinak. A Páli kánon szövegeiben a jóga még más értelemben szerepelt, de a *szarvásztiváda* iskola szövegeiben már meditációt

109 szkr.: dānapāramitā

110 A szövegek a Buddha egyik előző testetöltését említik, amikor saját testét ajánlotta fel egy éhező tigris anyának. Chögyal Namkhai Norbu 2008. *The precious Vase,* Chapter VI. 116. o.

111 kínai: 禪經 (chan-jing) jelentése: dhjána szútra

jelent.[112] A XIX. század végén előkerült egy páli-szingaléz kevert nyelven íródott szöveg, mely szintén ebben az értelemben használja a jóga kifejezést, és hasonlóan a dhjána szútrákhoz, sok meditációs technikát összefűző gyakorlatsoron keresztül mutatja be a megvilágosodás elérésének lépéseit.[113] Ha a dhjána szövegeket nézzük, közös jellemzőjük, hogy a gyakorlatok sorrendbe állítva szerepelnek, és sok esetben talán nem is a tanítványoknak, hanem inkább a tanítóknak íródtak. Az olyan művek, mint a *Vimuttimagga*, a páli *Viszuddhimagga*, vagy a *Jógácsára-bhúmi* mind meditációs gyakorlatsorokat tartalmaznak. A Kínában igen híressé vált szöveg, a *Dharmatráta-dhjána szútra*[114] összefoglalása által képet nyerhetünk a meditációs szövegek jellegzetességeiről. Maga a szútra a kasmíri szarvásztiváda iskola tanításait tükrözi, és Buddhabhadra fordította kínaira a Lu hegyen i.sz. 411-ben, első angol fordítása pedig 2013-ban látott napvilágot.[115] Érdekessége a szövegnek, hogy 17 fejezetéből nyolc foglalkozik a légzésfigyeléssel,[116] négy pedig a tisztátalanság szemlélésével.[117] A fenti két gyakorlatot a *halhatatlanság két kapujának* nevezi a szútra.[118] A nyolc fejezet logikus rendet alkot. Két ösvény kapcsán[119] írja le a fejlődés négy állomását.[120]

Az első fejezetben előkészítő gyakorlatként a szeretetmeditációt ajánlja a szöveg. Ennek révén semlegesítjük a haragot, majd a viselkedésünk erényessé tételén keresztül kezdhetünk bele az

112 Bővebben lásd: Gregory Max 2009. *A Preliminary Study of The Meaning of „Yoga" in Saṇgharakṣa's Yogi*ācārabhūmi *and It's Context*. A thesis submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree Master of Arts in Religious Studies

113 T.W. Rhys Davis PhD, LLD, 1898. *Yog*āvacara*'s Manual of Indian Mysticism,* Oxford University Press, London. A páli yogāvacara szanszkrit megfelelője a yogācāra, azaz jógát végző.

114 Magát a szútrát Jógácsárabhúminak is nevezik, mert a meditációt végzőknek írja le a spirituális fejlődés szintjeit. Természetesen a jelen szöveg nem azonos az *Aszanga féle szöveggel*.

115 Chan Yiu Wing 2013. *An English Translation of the Dharmatrāta-Dhyāna-Sūtra* (達摩多羅禪經 T15, no. 618) - With Annotation and a Critical Introduction, Submitted by Chan Yiu Wing for the degree of Doctor of Philosophy at The University of Hong Kong.

116 páli: *ānāpānasati*, szanszkrit: *ānāpānasmṛti*

117 páli: asubha, szanszkrit: aśubha

118 szkr.: amṛta-dvāra, kínai: 二甘露門

119 az előkészület ösvénye, szkr.: prayoga-mārga, kínai：方便道, valamint a megkülönböztető fejlődés ösvénye, szkr.: viśeṣa-mārga, kínai: 勝進道

120 visszaesés, tartózkodás, magasabb megkülönböztetés, behatolás, sorrendben szkr.: hāṇa-bhāgīya, sthiti-bhāgīya, viśeṣa-bhāgīya, nirvedha-bhāgīya

összpontosításba. A belégzésre fordított figyelemmel elnyugtatjuk a gondolatokat, majd tudatosítjuk a légzés jellegzetességeit (hideg, meleg, durva vagy finom).

Ezután a gyakorló az úgynevezett *hat módszerbe* kezd,[121] melyből az első a *légzésszámlálás* módszere. Itt vagy elölről, egytől tízig, vagy pedig visszafelé számolja a légzést, ezzel legyőzve a szétszórtságot. Ha a gyakorlatot képes zavaró tényezők felbukkanása nélkül végezni, akkor a következő szintre léphet, ahol azt *követi*, hogy a légzés merre árad a testben, kezdve az orrlyuktól, fokozatosan haladva a lábujjakig. Majd a test különféle pontjaiban figyeli, hogy a légzés hol *tartózkodik*. Ezután a légzés *természetét* vizsgálja az elemek és a halmazok szemszögéből. Majd *elfordulva* a légzéstől, a tudat üdvös állapota felé irányul. Végül pedig a *teljes tisztaság* állapota lép fel, ahonnan a korábban már részletesen tárgyalt Ánápánaszati szuttából ismert 16 lépés következik.

A szöveg a második fejezetben részletesen tárgyalja a visszaesés jeleit, mint amilyen a szétszórtság, álmosság vagy túlzott izgatottság, de megemlíti a fellépő betegségeket, valamint az erénytelen indíttatásokat is, összességében a szamádhi akadályait.

A harmadik fejezetben a szútra az *előkészület ösvényén*[122] előforduló hibákkal foglalkozik a légzésszámlálás és követés gyakorlatai közben, melynek révén a gyakorló nem érzékeli, és nem „látja" megfelelően a légzést.

A negyedik fejezetben a *megkülönböztető fejlődés ösvényének*[123] problémáival foglalkozik a légzésfigyelés kapcsán. Itt olyan akadályokat említ, mint a felszínes vagy túl szilárd tudatállapot, a szellemi öröm elutasítása, melynek következménye, hogy a fények nem jelennek meg. Kitér a pozitív vagy akár negatív jelekhez, tapasztalatokhoz való ragaszkodás problémáira is, melyek mind akadályai a fejlődésnek. Megoldásként a vipasszanából ismert tisztátalanság, nem kielégítő mivolt, mulandóság, valamint az éntelen természet felismerését tanácsolja.

121 A szarvásztiváda abhidharmában szereplő *ānāpānasmṛti hat lépése*, mely később Chi I-nél a *Hat Dharma-kapu a megvilágosodáshoz* néven szerepel: gaṇanā (számolás), anugama (követés), sthāpanā (tartózkodás, megszilárdulás), upalakṣaṇā (természet megfigyelése), vivarttana (visszafordulás, elfordulás), pariśuddhi (teljes tisztaság).

122 szkr.: prayoga-mārga

123 szkr.: uttara/viśeṣa-mārga

Az ötödik fejezetben, az *előkészület ösvényén*, a magasabb fejlődéssel, a megkülönböztető képességgel foglalkozik a szöveg. Eszerint, ha a gyakorló az orra hegyére fókuszálva, a légzést szemlélve már elérte az öröm tapasztalását, akkor ezt az erőt kell felhasználni a még finomabb megfigyelésre, megértésre, tisztánlátásra (szkr: *vipasjaná*), a még szilárdabb összpontosított időzésre (szkr: *samatha*). Ez azt jelenti, hogy képes a légzéssel uralni az érzékszervi tapasztalást, s egyre mélyebb bölcsességre tesz szert. Ezen a szinten az összpontosítást a tisztánlátásba, a tisztánlátást az összpontosításba kell vezetni. A test négy elemből álló természete egyre világosabban jelenik meg. Kiemeli a szöveg a kilégzésre való összpontosítást, hiszen ezáltal válik lehetővé a tudati mozgások kontrollja. A testi érzetek, valamint a tudat a légzéssel összeolvad, és ekkor tapasztalható a kilégzés leállása. Ezután a finom belégzés felé fordul a figyelem, melynek feloldódása különféle elmélyedés-állapotokhoz vezet.

A fejezet további részében részletesen olvashatunk a *Hat módszer*ről, először a **légzésszámlálás**ról (1), melynek révén a szétszórtság szüntethető meg, majd a légzés **követés**éről a testben (2), mely segítségével a sóvárgás és ragaszkodás szüntethető meg. Itt említi a szöveg, hogy a légzés kiindulópontja a köldök. A **megszilárdulás** (3) során tisztán felismeri a gyakorló az alsó és felső szelek helyét a testben, ezáltal jelenik meg a szamádhi, valamint az ahhoz tartozó pozitív tapasztalatok. A légzés **természet**ének megfigyelésénél (4) a köldökből megnyilvánuló energia kinyitja a test pórusait, ekkor jelennek meg tisztán a nagy elemek,[124] majd a légzés olyanná válik, mintha a testből áradna a megtisztult pórusokon keresztül. Ekkor, ha leáll a légzés, az nem okoz semmilyen érzelmi megingást a gyakorló számára, hiszen felismeri, hogy a légzés alapvetően a testhez, valamint a tudat kiterjedéséhez tartozik, nem pedig az érzetekhez (*vedaná*). Ezen a ponton a szöveg a légzésfigyelés három fázisát különbözteti meg a bölcsesség három szintje szerint. A légzésfigyelés kapcsán megjelenik a hallgatásból, a gondolkodásból, végül pedig az elmélyedésből származó bölcsesség.[125] Itt, a harmadik szinten a gyakorló túllép a fogalmi gondolkodáson, és tisztán a dharmák,

124 szkr.: mahā-bhūtāni, kínai: 諸大, 四大. A négy őselem: föld, víz, tűz, levegő

125 szkr. sorrendben: śruta-mayī-, cintā-mayī-, bhāvanā-mayī prajñā

a jelenségek természetét észleli a meditációban. Az elmélyedés fokain az életerő (*prána*) transzcendenssé válik, leáll a légzés, ennek révén ismeri fel a gondolatok természetét, és eléri a kételynélküli állapotot. A következő lépésben azzal foglalkozik a gyakorló, hogy hogyan folytassa a légzés figyelését, hogyha az már megszűnt. Ekkor válik fontossá a **visszafordulás** gyakorlata (5), mely alapvetően azt jelenti, hogy a bölcsesség magasabb fokainak elsajátításáért a gyakorló az elmélyedés harmadik vagy negyedik szintjéről visszafordul, nem megy tovább, és speciális gyakorlatokba kezd. Az elfordulás azt jelenti, hogy felhagy a továbbjutással, és ezáltal fedik fel magukat a magasabb ösvények. Tehát nem tör mélyebbre és mélyebbre, hanem ahol tartózkodik, ott képletesen szólva körbefordul, körbenéz, kiterjed. A szöveg ezután a hatodik fázisról szól, a **teljes tisztaság** eléréséről, melynek kezdeti tapasztalataival már a légzésszámlálásnál rendelkezik a gyakorló, amikor a szennyeződések csökkenését, a tudati tisztaság növekedését tapasztalja. Később a pozitív tapasztalatok, majd az erények kibontakozása, a kétely eloszlása elvezet a teljes tisztasághoz, ahol úgy áll le a légzés, hogy a légzésfigyelés alapjai is megszűnnek. A jógát végző a légzés vágyán is túllép.

A szútra hatodik fejezete a gyümölcs elérésének pozitív jeleiről szól. A leírás itt kísértetiesen hasonlít a könyv elején idézett Acsan Lí légzésfigyelésről szóló művében[126] szereplő szintekhez, és az azokhoz tartozó jelekhez, de ha csak önmagában vizsgáljuk a szöveget, akkor nem könnyen érthető. Miután a szétszórtság akadályain túllépett a gyakorló, képesnek kell lennie a pozitív meditációs tapasztalatokban időzni, ennek révén tud továbblépni a tudati tisztaság magasabb szintjeire a tiszta összpontosítás (*samatha*) és a magasabb látás (*vipasjaná*) segítségével. Ha összevetjük a két szöveget, akkor azt találjuk, hogy:

- a szútrában a légzésszámlálás az alapvető módszer az akadályok elhárítására, a tisztításra; ezt Acsan Lí módszere egy mantrával (bud-dho) összekapcsolva szintén számolással teszi (1. szint)
- a szútrában a két módszer: a légzés követése a testben, majd a légzés forrásának felfedezése a köldöknél az, ami a test póru-

126 Ajaan Lee Dhammadharo 1979. *Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi*, Translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff) Printed for free distribution, First edition

sainak kinyílásához, a pozitív jelek megjelenéséhez vezet; Acsan Línél ehhez a fázishoz tartozik a légzés vezetése a testben egészen addig, míg a légzés és a test állapota örömtelivé nem válik, azaz megjelenik a póruslégzés (2. szint)
- a szútrában a tudat lakhelyén (szemöldökök között) történik az összpontosítás váltogatása a vipasjanával, egészen a tudati tisztaság megjelenéséig; Acsan Línél miután a légzést összpontosítottuk a test különféle pontjaira, a tudatot rögzítjük a szemöldökök között, míg a ragyogó fehér fény meg nem jelenik (3. szint)

Ezen a ponton a szöveg, hasonlóan Acsan Lí könyvében leírtakhoz, különféle látomásokat kezd el tárgyalni. Egymásból kibontakozó fényeket, majd olyan szimbólumok megjelenését, mint ragyogó lótuszok, drágakövek stb., végül önmagukat megsokszorozó mandalákat ír le. A test fényeket áraszt, vagy magába olvaszt kívül megjelenő fényeket, belégzésre a szamádhi a test alsó részében jelenik meg, kilégzésre a felsőben, míg az egész test beragyogja a tíz irányt.

A hetedik fejezet a légzésfigyelés kapcsán az úgynevezett *behatolásról*[127] szól, mely akkor történik meg, ha a gyakorló a légzésben a megkülönböztető tudatosság révén felismeri a mulandóságot, az ürességet, a megnyugvást, valamint az éntelenséget, és így behatol a legmagasabb bölcsesség terébe. Itt különféle módokat említ a légzésszámolásra, melyek segítik a behatolást. Azt írja, ha a be- és kilégzés számolásával nem tudjuk legyőzni a zavaró gondolatokat, akkor először csak a belégzést kell számolnunk tízig, nem fókuszálva a kilégzésre, teljesen elengedve a kilégzést, megtörténik a behatolás. Az is lehet, hogy csak fókuszálunk a kilégzésre,[128] elengedve a belégzést. Ha ez sem működne, akkor számolhatjuk egynek a két kilégzést, vagy tíz kilégzést számolunk egynek. Ennek révén megtörténik a behatolás, a gyakorló elszakad a születéstől és haláltól, elvágja a szenvedélyeket,[129] és a vágy kialvásával eléri a teljesen megtisztult állapotot.[130] Itt is találunk

127 szkr.: nirvedha-bhāgīya

128 Ez abban is segít, hogy a mulandóság kapcsán a keletkezést és elmúlást tudatosíthassuk, hiszen a belégzés a keletkezéssel, a kilégzés az elmúlással analóg.

129 szkr.: kleśa

130 szkr.: pariśuddhi - ez nem más, mint az utolsó fázis a légzésfigyelés hat módszeréből

érdekes adalékokat. Azt írja a szöveg, hogy az első elmélyedés (*dhjána*) a toroknál észlelhető, ekkor a légzés kifejezetten hosszúvá válik. A második elmélyedésben viszont rövid, gyors légzés tapasztalható, s csak a harmadik elmélyedésben szűnik meg a légzés. Ennek egyik magyarázata az, hogy hasonlóan a Négy Nemes igazságban leírtakkal, először a szenvedést tapasztaljuk (hosszú légzés), csak aztán az okát (rövid légzés), majd a megszűnést (légzés leállása). A fejezet zárásaként a behatolás kapcsán említi a légzésfigyelés tizenhatos felosztásának tökéletes megértését is. Úgy tűnik, hogy a hat módszer és a 16 szint egymással analóg. A hat módszer révén a gyakorló áthalad az éberség négy alapjához (*test, érzés, tudat, dharma*) tartozó négy-négy fázison.

A nyolcadik fejezet a légzésfigyelés gyakorlata révén a magasabb vagy megkülönböztető fejlődés[131] kapcsán írja le a bölcsesség terébe való behatolást. A tudati szilárdság megvalósítása után tiszta belátást kell kifejleszteni a fent említett éberség négy alapja, valamint a hat módszer működése kapcsán. Később az elmélyedés állapotaiban fellépő elemek lebomlását kell megfelelően megérteni. Itt a szöveg a víz, a tűz és a levegő elem lebomlását taglalja a halál és a kozmikus idők, *kalpák* szempontjából, ugyanis ezek a látomások a dhjánákban fellépnek. Ezután egy igen részletes leírás következik a szövegben a létforgatag[132] hat létformájának szenvedéseiről, kezdve az alacsonyabb létformák, a poklok leírásától, az állatokon, éhes szellemeken át, egészen a magasabb létformák, az ember, az istenek és a titánok szenvedéseinek taglalásáig. Itt valószínűleg arról lehet szó, hogy az elmélyedés fokain a létforgatag látomásai lépnek fel. Az is lehet, hogy egy meditációs módszert ír le a szöveg, mely révén a mulandóságon és a szenvedés természetén meditál a törekvő. Utalás történik a boldogság elérésének egyetlen módszerére, az éberség négy szintjének[133] gyakorlatára (*vipasjaná*). Meditálunk a testen, mint tisztátalan jelenségen, az érzéseken, mint szenvedést eredményező tényezőkön, a tudaton, mint mulandóságon, mely állandó változásnak van kitéve, végül pedig a jelenségeken, a dharmákon, mint önvalót nélkülöző tényezőkön.

131 szkr.: uttara/viśeṣa-mārga

132 szkr.: saṁsāra

133 szkr.: catvāri smṛtyupasthānāni

Itt érdemes megállni, hiszen a dhjána szövegek nagy része említi a fenti gyakorlatot, de hagyományosan ezt meg kellett előznie egy előkészítő módszernek, melynek neve *a tudat lecsendesítésének ötös gyakorlata*.[134] Jelen szövegünk erre nem tér ki, de az öt módszer ebben a szútrában is szerepel, csak nem előkészítőként, hanem fő gyakorlatként, mely a teljes megvilágosodáshoz vezet. Mégis érdemes felidéznünk az öt gyakorlatot, hiszen nem csak a *Jógácsárabhúmi* két fejezetében[135] találjuk meg, hanem egy külön dhjána szútra[136] is kizárólag a fenti módszerrel foglalkozik.[137] Egy gyakorlónak általában mind az öt előkészítő gyakorlatot végeznie kellett a dhjána iskolákban, de természetesen a tanítványok mentalitása alapján is ki lehetett választani egyet-egyet, annak függvényében, hogy kinél mely akadály lép fel a tudat lecsendesítése, azaz a *samatha* kapcsán. Finom eltérésektől eltekintve a vágy (1) típusú személynek szólt a tisztátalanságokon való szemlélődés,[138] a harag (2) típusúnak a szeretetmeditáció,[139] a szétszórt (3) gyakorlónak a légzésfigyelés,[140] a téves nézetekkel (4) rendelkezőnek a függő keletkezés láncán való meditáció,[141] az öntelt (5) személy számára pedig az elemeken való szemlélődést[142] ajánlották. A Buddha tulajdonságain való meditációt[143] javasolták a zavart tudatállapotokra, mint például a féltékenységre vagy a túlzott tompaságra.

Visszatérve szövegünk nyolcadik fejezetéhez, először a szerzetességet, majd az emberi élet periódusait teszi az elemzés tárgyává, kezdve a magzati fejlődés szenvedéseivel, folytatva a szü-

134 kínai: 五停心觀. Az összeszedettség öt akadálya a páli szuttákban is szerepel: a vágy, harag, kétely, izgatottság és tompaság. Az Abhidharmában ezek ellenszerei sorrendben: a tisztátalanság, szeretet, a függő keletkezés meditációja, a samatha és vipasjaná.

135 szkr.: Śrāvaka-bhūmi és a Bodhisattva-bhūmi

136 Az öt Kapu lényegi módszerei dhjána szútra (T15, no.619, 五門禪經要用法; 325c.)

137 Említhetjük még az angol fordításban is megjelent: Tripitaka Master Kumarajiva of Yaoqing: *The Sutra of Sitting Dhyāna Samadhi* (大正新脩大藏經 第十五冊 No.614)

138 szkr.: aśubhāsmṛti

139 szkr.: maitrī

140 szkr.: ānāpānasmṛti

141 szkr.: idaṃpratyayatāpratītyasamutpāda

142 szkr.: dhātuprabheda

143 szkr.: buddhānusmṛti

letés, a 440 betegség, az öregség és halál ismertetésével. Ennek révén vezeti be az emberi élet feladatát, majd lényegi leírását adja a Négy Nemes Igazság meditációs gyakorlatának, valamint említi a páli szövegekből már ismert halmazokon[144] való meditációt. Végül az ösvény lépésein át bemutatja a dharmák természetét. A végső természetről azt írja, hogy csak a tíz erőt megvalósított Buddha képes azokat a maguk teljességében felfogni.

A szútra következő négy fejezete a tisztátalanság szemlélésével[145] foglalkozik. A szútrában található sorrend azért érdekes, mert a théraváda kolostori hagyományban a mai napig is csak azok végezhetik ezt a gyakorlatot, akik már elérték a szamádhit. Bennük a gyakorlat nem undort, hanem egyre mélyülő békét és nyugalmat ébreszt. Sokszor nem a konkrét szemlélődést értik alatta, hanem a meditációban megjelenő testtel kapcsolatos látomásokat.[146] A jelen szöveg szerint a gyakorlónak a hátán kell elképzelni egy területet, mely elkezd bomlani. Ha ez nem megy, akkor a nagylábujját kell elképzelni a bomlás közben, vagy pedig temetőben szemlélni a tetemeket, majd a meditációban azt a saját testére vetíteni. Ha kellően megalapozottá vált a saját testének szemlélésében, azaz úgy látja a testét, mint egy ragyogó fehér csontvázat,[147] akkor hozzáfoghat a külső jelenségek tisztátalanságának vizsgálatához. Ha a csontváz látomás túl szilárdnak bizonyul, akkor addig nem léphet tovább, amíg annak képlékenysége, mulandó volta tisztán érzékelhetővé nem válik. A gyakorlás magasabb fokán nem csak a test apró területeit kell tisztátalannak látni, hanem az összes szervet, az érzékszerveket, belső nedveket, a 360 csontot is. A tisztátalanságok szemszögéből kell vizsgálni a test időbeli változásait az emberi élet 15 fázisán keresztül, a fogantatástól egészen a test haláláig. A szöveg a fejlődés jeleivel folytatódik. Természetesen az érzéki vágy csökkenése az egyik lényeges

144 A forma olyan, mint a tajték a vízen, az érzés, mint buborék, az érzékelés, mint délibáb, a késztetések, mint a banánfa, végül pedig a tudatosság, mint varázslat (Hab szutta (SN 22.95.)). A jelen szöveg csak az érzékelésnél tér el, mert a gyorsan lebukó tavaszi nap fényét hozza hasonlatul.

145 szkr.: aśubhā, kínai: 不淨觀

146 Kaljáno szerzetes szóbeli közlése alapján (A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán tartott előadás, 2013.11.07.)

147 A ragyogó fehér csontváz nem csak gyakorlat, de látomásban is megjelenhet a halálfélelem legyőzésének jeleként. A taoista vonalak is alkalmazzák az energiacsatornák megtisztítására.

jel, de érdekes módon a tisztátalanságon való meditáció a test tisztává válását eredményezi, akár olyan fokig is, hogy a halál után a test nem indul bomlásnak. A gyakorlás beteljesedésének jeleként a ragyogó fehér csontváz, majd a zöld ékkövekkel díszített fa látomásos megnyilvánulását említi a szöveg, majd a test megjelenik megsokszorozott formában, hatalmas méretűként nyilvánul meg. Ily módon a tisztátalanságokon való meditáció a teljes tisztasághoz vezet.[148]

A 13. fejezet, a *dhátuk* meditációja, még szintén kapcsolódik a testhez, hiszen itt a gyakorló a két szemöldök közötti pontra rögzíti figyelmét, míg el nem éri a tudati tisztaságot, majd egy hajszálra összpontosítva felismeri annak jellegzetességeit,[149] teljes birodalomként látva azt. Ezután a harminchat testi birodalmon meditál, majd az érzékszervi tapasztalásból eredő érzetek, érzelmek harminchat birodalmán. Tökéletesen megtapasztalja a nedvességet (víz elem), a szilárdságot (föld elem), a mozgást (levegő elem), a hőt (tűz elem), az akadályok hiányát (tér elem), és a megismerést (tudat). Megtapasztalja az anyagi és nem anyagi kiterjedések, birodalmak összeomlását, a jelenségek atomi természetét, és érzékeli az időt a legkisebb pillanattól[150] a legnagyobb időintervallumig.[151] A különféle *dhátukon*[152] való meditáció révén tökéletesen felismerve a mulandóságot, elfordul saját testétől és a világtól, a vágy birodalmától, a tiszta formák tapasztalásától, mint formavilágtól. Ezt követően a négy dhjána révén megvalósítja a *hét bódhierőt*,[153] és eléri a legmagasabb birodalom, a *dharmakája* kiterjedését. Továbbhalad a formanélküli dhjánákon, míg végül eléri a Négy Mérhetetlent.[154] Ekkor ismét a testére

148 A Buddha az Értekezés a meditáció lényegi titkairól c. szövegben (kínai: 禪秘要法經) egy helyen Ánandának arról beszélt, hogy az asubha meditáció eredményeképpen a jövőben a gyakorlók a Tusita világában fognak megszületni, és Maitréja tanítványaként érik el az arhatságot (from: Ven. Dr. Yuanci: *A Study of the Meditation Methods in the DESM and Other Early Chinese Texts*, The Buddhist Academy of China).

149 szkr.: svalakṣana

150 szkr.: kṣaṇa, 60 kṣaṇa egy csettintés, 90 egy gondolat, 4500 egy perc, máshol hat kṣaṇa egy gondolat

151 szkr.: yuga

152 érzékszervek, azok tárgyai, valamint az érzékszervi tudatosságok (18 dhátu)

153 szkr.: saptabodhyanigñāni

154 Mérhetetlen szeretet, együttérzés, öröm és egyenlőség. Itt azonban nem gyakorolja ezen tulajdonságokat, mint ahogy azt korábban említettük a szándék bódhicsittájánál, hanem megvalósítja azokat.

összpontosít, mely lebegni kezd, majd repülni. Fokozatosan elsajátítja a különféle csodás képességeket, mint mások tudatának olvasását, valamint a korábbi létezésekre való emlékezést azáltal, hogy tudatát újra és újra a testre irányítja. Megvalósítja a felszabadulás nyolc fokát, végül bódhiszattvából Buddhává válik.

A 14. fejezet már nem kötődik szorosan sem a légzés, sem a test témaköréhez, mégis a teljesség kedvéért azért röviden vessünk rá egy pillantást. Az egész fejezet a Négy Mérhetetlenről[155] szól, melyről azt írja, hogy gyakorlata egészen a teljes megszabadulásig vezet. A szeretet az öröm adásáról, míg az együttérzés mások szenvedéseinek csökkentéséről szól. A mérhetetlen öröm mások örömében való osztozásról szól, melyről a Buddha azt írja a szútra szerint, hogy a legfelsőbb bölcsességhez vezet. A mérhetetlen egység révén megnyílik a végső igazság, erről a Buddha azt tanította, hogy a gyakorlót a semmi birodalmába[156] vezeti. Mindegyik mérhetetlennek megvan a maga elmélyedés állapota, tehát létezik a szeretet-szamádhi és így tovább.

A 15. fejezet az öt halmazon való meditációról szól, ahol a különféle szamádhik felsorolását találjuk, mint például holdfény-, napfény-, tiszta kristály-, arany fény szamádhi és a folttalan kristály szamádhi. A jelenségek felbomlása kapcsán is öt szamádhit említ a szöveg, az oroszlánkirály-, a garuda-, a bikák királya-, a sárkánykirály- és az elefántok ura szamádhit. A korábban már említett hasonlatokon keresztül a gyakorló az öt halmazon meditál (lásd: 144. lábjegyzet), teste egyre inkább egy buborék tisztaságához lesz hasonlatos. Túllépve a látomáson, tudata kiterjed, és minden anyagi jelenséget a vízesés habjaként érzékel, az érzéseket buborékokként, az érzékelést lángként, a késztetéseket banánfa törzseként, a tudatosságokat pedig varázslatként. A halmazok jellegzetességein való meditáció révén[157] a gyakorló a bölcsesség ragyogó fényében minden külső jelenséget lángokban lát, testében pedig különféle színű lótuszokat és drágaköveket tapasztal. Ez a jele a bölcsességszem megnyílásának. Tudatosságát

155 szkr.: catvāri apramāṇāni, kínai: 四無量心: mérhetetlen szeretet (maitrī, 慈無量心) mérhetetlen együttérzés (karuṇā, 悲無量心), mérhetetlen öröm (muditā, 喜無量心), és mérhetetlen egykedvűség (upekṣā, 捨無量心)

156 szkr.: akiñcanyāyatana, a formanélküli dhjánák harmadik szintje

157 például belátja, hogy a halmazok olyanok, mint a tolvajok

ekkor ismét a teste felé irányítja, valamint a fizikai és mentális tényezők szenvedés természete felé, majd a megszabadulás és az ellobbanás felé. A különféle meditációk sora révén végül eléri a teljes megtisztulást.

A 16. fejezet a hat érzékszervi kapu[158] meditációiról szól. A fejezet egy hasonlattal kezdődik, a teljes utat egy fa növekedéséhez hasonlítja, kezdve az erkölcsi szabályokkal, mely a föld, mint alap. A hit a fa növekedése, a *hét bódhierő* szimbólumai a virágok, a gyümölcs nektárja pedig a halhatatlanság szimbóluma. Az érzékszervek kapcsán az önuralom és az erkölcsi magatartás szabályait, fogadalmait veszi számba, értelemszerűen azért, mert az érzékszervek működését kell kontrollálni, hogy az érzéki vágy legyőzhetővé váljon. A szerzetes itt a tiszta viselkedés szabályain meditál, minden helytelen indíttatás kiindulópontját felismeri saját testében, és uralkodik rajtuk. Ennek révén különféle jelek nyilvánulnak meg, mint például a fehér gyöngy látomása a fej tetején, vagy például a gyakorló magát egy lótuszon ülve látja, világító lótuszokkal és drágakövekkel körülvéve. A szöveg itt ismét a Buddhától idéz, mely szerint a szem olyan, mint egy kutya, aki az öt szín után lohol; a fülek, mint körbe-körbe repkedő madarak; az orr, mint egy mérgeskígyó, aki egy illatnyomot üldöz; a nyelv, mint egy hiéna, akit a halott tetem öt íze vonz; a test olyan, mint egy krokodil, aki az érintés óceánjába hatol; végül pedig a tudat olyan, mint egy majom, aki a három reinkarnáció dharma erdejében szeretne kóborolni. A gyakorló feladata, hogy ne engedje az állatoknak, hogy oda menjenek, ahová szeretnének.

Az utolsó fejezet a függő keletkezés tizenkét láncszemén[159] való meditációról szól, ahol négyféle módszert említ: a kapcsolódás, a folytonosan zajlás, a részekből állás, végül pedig az egy pillanatban mindent átölelés módszerét. Elemzi a halál és a következő megszületés közötti jelenségeket. Az egyik érdekes momentum a szövegben, amikor leírja, hogyha valaki a látomásban felmerülő szexuális egyesülésnél a férfi felé vonzódik, akkor taszítást érez a nő felé, ennek következtében a következő életében női testben fog megszületni és ugyanez fordítva. Ha azonban valaki undort érez az egyesülés látványától, akkor következő életé-

158 szkr.: ṣaḍāyatana

159 szkr.: pratītya-samutpāda

ben gőgből született teste lesz. A **kapcsolódásnál** a láncszemek egymáshoz való illeszkedésén meditál a gyakorló, a **folytonosságnál** a kerékszerű működésen, a **részekből állásnál** pedig a változások szakaszain. Az **egy pillanatban mindent átölelésnél** azon, hogy valójában nem létezik idő. Ami még nem jelent meg, azt nevezzük jövőnek, ami éppen megjelenik, az a jelen, ami megjelent, az a múlt, és ezek mind csak koncepciók. A pillanat a gondolatok analógiájaként működik. A fejezetben még egy rövid történet is található, ahol a Buddha megdorgálja Ánandát, mert úgy gondolja, hogy könnyen megértette a függő keletkezést. A fejezet végén felsorolja a szútrában említett gyakorlatokat, majd bemutatja, hogy hogyan képezik ellenszerét a függő keletkezés különféle láncszemeinek.

Összegezve tehát, a Dharmatráta-dhjána szútra a dhjána gyakorlataként nyolc fejezetet szentel a légzésfigyelés gyakorlatának, négyet a test tisztátalanságain való szemlélődésnek, majd egyet-egyet az elemek, a Négy Mérhetetlen, a hat kapu, az öt halmaz, végül a függő keletkezés tizenkét láncszemén való meditációnak.

A dhjána iskolák egyik kiemelkedő személyisége Chih-I (Csi-ji) (i.sz. 538–597), aki a tientaj irányzat negyedik pátriárkája volt, azt írja *A leállítás (samatha) és kontempláció (vipasjaná) lényegi dharma pontjai* c. művében,[160] hogy sok út vezet a nirvánába, de számunkra a legfontosabb a dhjána, melynek lényege a gondolatok leállítása, és ennek révén az igazság megvalósítása. Ezért nevezhető a dhjána a leállítás és megvalósítás ösvényének. A szöveg részletesen foglalkozik a dhjána elérésének minden feltételével,[161] de minket most csak a testre és a légzésre vonatkozó instrukciók érdekelnek, mely útmutatások a negyedik fejezetben találhatók.

160 The Suei Dynasty Shramana Chih-i of T'ien-t'ai Mountain's Dhyana Cultivation Monastery: *The Dharma Essentials for Cultivating Stopping and Contemplation* Translated into English by Dharmamitra (Taisho Tripitaka 1915). Chih-I négy műve szól a samatha és vipasjaná gyakorlásáról, az első, a legbővebb a Mo-Ho Chih-Kuan (摩訶止観),azaz *A leállítás és szemlélődés nagy könyve*, a másodikat úgy ismerik, mint a *Dhjána páramitá könyve*, a harmadik a *A* végsőre nyíló hat dharma kapu könyve, mely teljes mértékben a korábban említett hat légző módszerrel foglalkozik (légzésszámolás, követés, fixálás, szemlélés, visszafordulás és tisztaság), végül a negyedik a fent említett mű *A leállítás és kontempláció lényegi dharma pontjai*, mely tulajdonképpen az első könyv tömör összefoglalása.

161 például megfelelő viselkedés, étkezés, érzelmek kezelése stb.

A szöveg szerint fontos, hogy a dhjána gyakorlása előtti tevékenységeink ne legyenek szélsőségesek, így tudatunk nem lesz zavart, s a test sem fáradt. Az ülés teljes lótusz vagy fél-lótusz, a bal láb a jobb combon, a bal kezünket a jobb tenyérben az ölünkben nyugtatjuk. Meglazítjuk az öltözetünk övét, majd a hát kiegyenesítése kedvéért többször ingathatjuk a felsőtestet, míg meg nem találjuk az egyensúlyi helyzetet. Kiegyenesítjük a nyakat úgy, hogy az orrunk függőlegesen egy vonalba kerüljön a köldökkel, majd a szájon át háromszor kilélegezzük a tüdőből az elhasznált levegőt, aztán az orron át friss levegőt lélegzünk be. Csukott szájjal a nyelvünket a szájpadláshoz érintjük, s innentől az orron át lélegzünk, szemünket lazán behunyva tartjuk. Az egész ülés alatt megpróbáljuk kerülni a legkisebb mozgást is. A légzésnek nyugodtnak, hosszúnak és hangtalannak kell lennie, azaz kerülnünk kell az erőltetett légzést, a hangos, valamint a túl gyors, zihálló légzést. El kell képzelnünk, hogy a légzés folyamatában testünk minden pórusa részt vesz. Tudatunkat álmosság esetén az orrhegyre, szétszórtság esetén pedig a köldökre kell összpontosítani. Ahhoz, hogy képesek legyünk az ülést akár egy teljes napig fenntartani, állandóan újra és újra kell rendeznünk a testhelyzetet, a légzést és a tudatot, míg elválaszthatatlanná nem válnak. A meditációs ülések végén fontos, hogy fokozatosan térjünk vissza a hétköznapi tevékenységeinkhez, először sóhajtsunk néhányszor a szájon át, majd lassan mozgassuk át tagjainkat, végül az összedörzsölt tenyerek melegével jól masszírozzuk át a testet.

A dhjána szútrák meditációs sorai rendkívül sok feldolgozandó információt tartalmaznak a jövő számára. Fontosságuk nem csak abban áll, hogy kifejezetten a gyakorlásról szólnak, hanem abban is, hogy alapjait képezik a későbbi iskoláknak, mint a jógácsára, a tientaj, vagy akár Tiszta Föld iskolák, nem is beszélve a csanról, mely önmagát dhjána irányzatnak nevezi.

3. 3. A hang és a légzés

(szótagok, mantrák, énekek)

A mahájána a tibeti buddhizmus szerint az ellenszerek alkalmazásának ösvénye.[162] Ez a gyakorlás szempontjából azt jelenti, ha példának vesszük a Négy Mérhetetlen módszerét a szándék bódhicsittájánál, akkor a meditáció sikeréhez az egyik kulcs, hogy minél hosszabban képesek legyünk egy nyitott, pozitív érzésben, vagyis a negatív állapotok ellenszerében időzni. A megfelelő érzés fenntartásához olyan támaszokat használunk, mint például a vizualizáció, mantrák, énekek. A szeretet gyakorlatát, ha valaki elvonulásban végzi, akkor akár két hónapot is szentelhet a gyakorlatnak, minél hosszabb ideig tartózkodva a szeretet állapotában. Később aztán ez fog ellenszerül szolgálni a különféle élethelyzetekben felmerülő harag esetén, akár olyan formában is, hogy a harag egyáltalán nem kél fel. Ugyanígy a leborulás a gőg ellenszere, a felajánlás a fukarságé, a megbánás az őszinteség hiányáé és folytathatnánk a sort. A lényeg, hogy minél hosszabban és minél többször ismételjük a gyakorlatot. A mantrák és énekek célja nem csak egy állapot fenntartása, hanem a közösség összetartozását is erősíti a szertartások révén. A mahájána szútrák végén gyakran találhatóak mantrák, melyek egyfajta tömörített, hanggá gyúrt összefoglalásai az adott tanításnak, így aki megértette a szútrában leírtakat, az a mantra révén képes fenntartani az adott szútrához tartozó elmélyedés állapotát.[163] A mahájána rendszerében a szertartásokra nagy hangsúlyt fektettek a fentiek miatt is, például az *Avatamszaka* szútrának és a *Lótusz* szútrának önálló liturgiája van. Ezekben a szertartásokban rengeteg leborulást, virág, víz, mécses, gyümölcs és füstölő felajánlást, valamint számtalan énekelt[164] és recitált mantrát találunk. A szer-

162 tib: gnyen po'i lam

163 A vietnámi származású Chang mester a Buddhista Nyári Akadémián (A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 2010) tanításában úgy fogalmazott, hogy a mantrák egyfajta zip-fájlként tartalmazzák a szútra teljes tanítását, ismétlésük által kibontják magukat.

164 Annak ellenére, hogy a théraváda szerzetesi fogadalmakban szerepel a tánc és éneklés kerülése, a thai erdei közösségek liturgiái mégis nagyrészt énekelt recitációkból állnak.

tartáson résztvevők minden egyes mantragyakorlat végzése után az elmélyedés állapotában időznek, majd folytatják a liturgiát. Voltak szertartások, melyek akár több napot is igénybe vettek. Itt érdemes egy kicsit megállni, és néhány szót ejteni a test és a légzés kapcsán a gyakorlás két alapvető típusáról.

A buddhista meditáció módszere, mint ahogyan azt már korábban láttuk, az összpontosítással elért nyugalomra (*samatha*) és a szemlélődésre (*vipasjaná*) épül. Az első módszer a tudati mozgások leállása, a másik pedig kiterjeszti a tudatot a jelenségekre és a mozgásokra, ezáltal juttatva a gyakorlót a felismerésekhez. Ezért az első típusú gyakorlatoknál a cél az, hogy leállítsuk a Három Kapu[165] zavaró mozgásait, hogy a test valamely meditációs helyzetben tökéletesen mozdulatlanná váljon, a légzés - mely a beszéd alapja - leálljon, és a zavaró gondolatok is elcsendesedjenek. Ezért a testhelyzet stabil és kiegyensúlyozott, a légzésnek pedig egyre finomabbá, hosszabbá kell válnia, így segítve a tudati mozgások és a zavaró gondolatok elnyugvását. Mivel az élet csupa mozgásból áll, ezért nélkülözhetetlenek a mozgásos gyakorlatok is. A théraváda rendszerben lévő elvonulásokat is úgy végzik, hogy váltogatják az ülőmeditációkat a sétáló meditációkkal, tehát váltogatják a nem-mozgás gyakorlatait a mozgással. A mozgásgyakorlatok a vipasjaná irányába visznek. Ilyen gyakorlat például a szertartás.

A szertartások során a Három Kaput nem úgy iskolázzuk, hogy leállítjuk azok mozgását, hanem azáltal, hogy kontrollált mozgásokkal összehangoljuk működésüket. A dhjána ismertetése kapcsán már szó esett arról, hogy a meditációban való fejlődés egy bizonyos fokán összhangba kell kerülnie a testnek, a légzésnek és a tudatnak, egymástól elválaszthatatlan egységet alkotva. A szenvedés vagy kibillentség egyik meghatározó oka a tévedés vagy a nemtudás mellett az, hogy a test, az érzések és a tudat között nincs összhang. A szertartásoknál ezt az összhangot a mozgás révén érik el, oly módon, hogy a testtel vagy leboru-

165 A karma, azaz a cselekvés forrásai. A Három kapu: a test, beszéd és tudat kapuja (szkr.: kāya, vāk, citta)

lásokat végeznek,[166] vagy rituális kézmozdulatokat, *mudrá*kat[167] alkalmaznak. A beszédhez tartoznak az énekek és recitációk, a tudathoz pedig a képzelet, mint például a vizualizáció. A felajánlásoknál például felvesszük a mécses mudráját, énekeljük a felajánlás mantráját, és elképzeljük, hogy végtelen ragyogó mécsest ajánlunk fel az előttünk megjelenített buddháknak és bódhiszattváknak. Így hangoljuk össze a Három Kaput a mozgás révén. Az énekelt mantrák egyben légzőgyakorlatok is, hiszen a hang adásához a levegő mozgására van szükség. A levegő vétele, a ritmus sokszor megszabott, tehát jelzik a mantránál, hogy hol van a légzésszünet. Megemlítendő, hogy a mahájána szertartásokhoz még máig is gyakorolnak táncokat. Ilyen például a vietnámi buddhisták által végzett virágfelajánlás tánca, vagy Japánban a fehér daru- és zászlófelajánlás tánca.

A mozgásgyakorlatok elősegíthetik az összpontosítás elérését is, hiszen általuk rendezhetjük a zavaros energiáinkat. Magasabb fokon a mozgások alkalmassá tesznek az elért meditatív tudat tiszta, összpontosított, gondolatoktól mentes állapotának a kiterjesztésére a hétköznapi életben. A *mozgás – leállítás – mozgás* hármasságának képletét talán legvilágosabban a csan vagy zen iskolák gyakorlatrendszereiben találjuk.

166 A mahájánában a leborulásokat egyfajta jógaként is végzik (hasonlóan az indiai jógákban a Napüdvözlethez), a gyakorlatot összekapcsolják a légzéssel és vizualizációval. A leborulásnál kilélegzik a szennyezett érzelmeket, meghajtják a hátat, a fej a földet érinti, a belégzésre felegyenesednek, a gerinc kiegyenesedik, és elképzelik, hogy részesülnek minden buddha áldásában. A mahájána szertartásokban gyakran több száz leborulás található. Létezik térdelésből és állásból is végzett leborulás.

167 Szanszkrit kifejezés, jelentése pecsét, de a kéztartásokra, mint a gyakorlat által felkelt állapotok pecsétjére használják leggyakrabban.

3. 4. A TÚLVIVŐ BÖLCSESSÉG ÉS A ZEN

A buddhizmus tanítási rendszereit sokan sokféleképpen osztályozták a történelem során. A tibeti buddhizmusban második Buddhának nevezett *Padmaszambhava* egyik fő tanítványa, *Nub Szangyé Jese*, a tanítási rendszereket négy nagy osztályba sorolta.[168] *A kontempláció szemének lámpása* című művében a szútratanításokat a *fokozatos* és *hirtelen* szútrarendszerekre osztja. Az első magába foglalja mind a hínajána, mind pedig a mahájána szövegeit és módszereit, a második pedig nem más, mint a csan[169] vagy a zen. A szútratanításokat összefoglalóan *oki utaknak* nevezi, mivel a buddhaság okait ültetik el. A tantrákat - melyekről majd később lesz szó - *eredmény* vagy *okozati ösvények*nek nevezi, hiszen magát az eredményt, a buddhaság állapotát gyakorolják ezen az ösvényen. Hogyan értelmezhetjük tehát a fentiek függvényében a csant? A hirtelen ösvény jelentése, hogy nem lépésről-lépésre járja végig az Öt Ösvényt[170] vagy a három bódhicsitta[171] gyakorlatának szintjeit, hanem közvetlenül a dhjána révén a *pradnyá páramitá*, az üresség bölcsességének állapotát gyakorolja.[172] Úgy is mondják, hogy a csanban a samatha és vipasjaná elválaszthatatlanságát gyakorolják[173] a kezdetektől. A mahájána tanítása szerint minden lény rendelkezik a buddhatermészettel vagy a buddhaság magjával,[174] ezért az akár közvetlenül is gyakorolható, nem kell feltétlenül világkorszakokon át a mag érlelésével, táplálásával foglalkozni, ahogy azt a szándék- és cselekvés bódhicsittájánál teszik. Erről *Kava Paltszeg* a következőket írja:

168 Nubcsen Szangyé Jese (IX. sz.) fentieket tárgyaló munkájának címe: *A kontempláció szemének lámpása* (tib.: bsam gtan mig sgron, kiadva Tashigangpa által, Leh 1974.)

169 Korábban már utaltam rá, hogy a csan (禪) a dhjána kifejezés kínai megfelelője.

170 Általában az ösvényt vagy a Nemes Nyolcrétű Ösvény szerint, vagy az Öt Ösvény szerint elemzik. Az Öt Ösvény (szkr.: pañcamārga, tib: lam nga): felhalmozás ösvénye (szkr.: saṃbhāra-mārga), alkalmazás ösvénye (prayoga-mārga), látás ösvénye (darśana-mārga), meditáció (bhāvanā-mārga), valamint a többet nem-tanulás ösvénye (aśaikṣā-mārga).

171 A korábban már részletesen elemzett szándék-, alkalmazás-, valamint végső bódhicsitta.

172 Ez nem más, mint a végső bódhicsitta

173 Úgy is fogalmazható, hogy a dhjána és a pradnyá páramitá egységét gyakorolják

174 szkr.: buddha-dhātu és tathāgatagarbha

„Ha valaki az egyenlőség állapotában időzik, túllépve a személyiségen kimozdíthatatlanul,
Akkor a dhjána páramitá beteljesedett.
Ha valaki felismeri a képzetektől mentesség igazi jelentését,
Akkor a pradnyá páramitá beteljesedett."[175]

Mielőtt kitérnénk a légzés és a test szerepére a csanban, röviden áttekintjük, hogy a *fokozatos* ösvényen a pradnyá páramitához milyen gyakorlatok tartoztak a tibeti kolostori rendszerben.[176] Ha valaki megalapozottá vált a dhjána módszereiben, valamint a bölcsesség elsajátításának első két lépésében,[177] akkor belekezdhetett az ürességmeditáció (*vipasjaná*) gyakorlataiba. A mahájánában kettős ürességről beszélnek: az én és *minden jelenség* ürességéről, ezért először az Öntermészet hiánya az egyénben, majd az Ön*természet hiánya a jelenségekben* gyakorlatát végzik. Az utóbbi nem egyéb, mint a páli szuttákból jól ismert négy szatipatthána.[178] *Dzsamgön Kongtrul* a *Bölcsesség Enciklopédiájában* azt írja, hogyha valaki kellő jártasságot szerez a fenti négy szemlélődési gyakorlatban, akkor testét (*kája*) mágikus varázslatként fogja tapasztalni, az érzéseit (*vedaná*) álomként, a tudatát (*csitta*) ragyogó térként, az összes jelenséget (*dharma*) pedig úgy fogja látni, mint felhőket az égen.[179] A fenti két szint után hagyományosan az ürességre fordított tiszta egyhegyűséget, valamint az üresség példázatait[180] gyakorolták egészen a teljes megvalósítás eléréséig.

Említettük, hogy a csan *hirtelen oki* ösvény. Mit jelent az, hogy oki? A szútrák ösvényén ez alapvetően azt jelenti, hogy a módszerek nem közvetlenül gyakorolják az eredményt, vagyis a buddha-

175 Chögyal Namkhai Norbu 2008. *Ati Samten Gongdzod*, 79. o.

176 A fenti módszer Sántidéva *Bódhiszattvacsarjávatára* c. szövegén alapuló hagyományból származik.

177 A hallásból, valamint a gondolkodásból származó bölcsesség, a harmadik pedig az elmélyedésből származó bölcsesség, ami az ürességmeditáció.

178 tib.: dran pa nyer bzhag

179 Jam mgon Kong sprul: *Shes bya kun khyab* (op. 32, vol. 3: p. 158, 5) A teljes többkötetes mű megjelent angol fordításban: Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé 1998-2010. *The Treasury of Knowledge*, Kalu Rinpoché Translation Group, Snow Lion Publication, Ithaca, New York.

180 tib.: sgyu ma'i dpe brgyad, az illuzórikusság nyolc példája (álom, mágikus varázslatok, optikai csalódás, délibáb, visszhang, gandharvák kastélya, tükröződés, varázslattal teremtett város). Chögyal Namkhai Norbu 2008. *The precious Vase*, 134. o.

ságot. A megvilágosodás okait gyakorolják, melynek eredményeképpen bizonyos idő elteltével megnyilvánul az okozat, vagyis a megvalósítás. Az érdemek halmozása, tehát az együttérző cselekedetek végrehajtása által jelenik meg eredményként a két *formatest*, a bölcsesség halmozása révén pedig a Dharmakája.[181] A mahájána rendszere szerint három világkorszak szükséges ahhoz, hogy az okok elültetéséből eredmény legyen, azaz buddhaság. Hogyan értelmezhetjük a fentieket a csan hirtelen módszere szerint? *A kontempláció szemének lámpása* c. műben a következő idézetet találjuk:

„*Ellazítva a testet és a tudatot az erényes kontemplációban*
Az erények halmozása beteljesedett.
Felismerve a végső Dharmát,
A bölcsesség halmozása beteljesedett."[182]

Hogyan gyakorolják a fentieket a csanban? Egyszerűen felveszik a Buddha azon testhelyzetét (forma), melyben elérte a legmagasabb megvilágosodást, és ebben időznek. Túl minden gondolaton, a nyitottság állapotában (üresség) tartózkodnak. Ez tehát gyakorlati szempontból az ok, melynek eredményeként a buddhaságot, azaz a felébredett állapotot elérik. A gyakorlatot ülő *dhjánának* nevezik.[183] A *zazen*ről *Gudo Nishidzsima Roshi* tanításában a következőt találjuk:[184]

„*A buddhizmusban minket a gyakorlás érdekel, mely nem más, minthogy felvesszük ugyanazt a testtartást – a test és tudat ugyanazon állapotát – mely a Buddha testtartása. Ebben a testhelyzetben időzve megtapasztaljuk a Dharmát, az egyszerű valóságot az orrunk előtt, ahogy az éppen van, bármiféle gondolati szűrés, remény, szándék, indíttatás, szeretem- nem- szeretem nélkül.*"[185]

181 A két halmozás: az érdemek halmozása (tib.: bsod nams kyi tshogs) és a bölcsesség halmozása (tib.: ye shes kyi tshogs). A két formatest: a Nirmánakája és a Szambhógakája.

182 Chögyal Namkhai Norbu 2008. *Ati Samten Gongdzod* 290. o. idézet a *Mi gnas theg chen*-ből

183 japán: zazen (sitting dhyana) kínai: 座禅 (tszo csan)

184 Eido Michael Luetchford 2010. 5. o.

185 "In Buddhism we are interested in the practice, which is sitting in the same posi-

A fentiek miatt a csan gyakorlásánál az egyik lényegi pont a helyes testhelyzet felvétele, mert ez garantálja, hogy a helyes tudatállapot megjelenjen. A japán zen iskolákban az üléshez használt párna,[186] valamint a meditációs szőnyeg[187] is nagyon pontosan meghatározott. A megfelelő testhelyzet felvételéhez egyes hagyományvonalak fizikai gyakorlatsorokat is alkalmaznak, melyek célja, hogy egyenként helyre tegyék a csigolyákat.[188]

Az ülőhelyzet felvétele szertartásosan történik. Először meghajlunk a párna és a többi gyakorló felé. A testhelyzetről szóló instrukciók lényegileg nem különböznek a korábban már tárgyalt dhjána szövegekben található útmutatásoktól. Röviden áttekintve a lényegi pontokat: keresztezett lábakkal ülünk, a bal láb a jobbon nyugszik, a térdek érintik a talajt. Ez segíti elő, hogy a test és ennek révén a tudat is stabilizálódjon, megnyugodjon, „leüljön". A kezek meditációs mudrában, a bal kéz a jobb tenyérben nyugszik, a hüvelykujjak a köldök magasságában finoman összeérnek, a kezek pedig az alhashoz érnek. A gerinc felfelé nyújtózik, a fenék kissé befelé húzva, a has kifelé szabadon tud mozogni, a nyak hátsó része megnyújtva, ezáltal az áll egy kicsit behúzva, a nyelv érinti az íny és a fogak találkozási pontját, a fogak finoman összetéve, szemek félig nyitva, 45 fokban lefelé néznek.[189] Egyes irányzatoknál az ülés kezdetén két nagy sóhajtást végeznek, erőteljesen oldalra és előre mozgatják a törzset, majd felveszik a hát kiegyensúlyozott tartását, utána pedig belefognak a légzésszámlálásba egytől tízig. Más vonalak a természetes légzést hangsúlyozzák. *Szaszaki Dzsoshu Roshitól* egyszer megkérdezték, hogy „Mit kell a zenben megtartani?", mire azt válaszolta: „A testhelyzetet és a légzést."[190]

---

tion – in the same state of body and mind – as Gautama Buddha. In the posture we experience Dharma, the simple reality that is in front of us, just as it is, without any filtering by thoughts, hopes, intentions, ambitions, likes and dislikes."

186 Kerek alakú párna (zafu, 座蒲), a közepes méretű 12 centiméter magas, a sugara 19 centiméter.

187 Japánul zabuton (座布団)

188 Daiki Szenszei látogatásakor a Buddhista Főiskolán (2010) egy 20 perces jóga előzte meg a zazen gyakorlatát. Jaszutani Roshi például minden reggel a zazen előtt a Makkóhó japán egészségmegőrző rendszer nyújtógyakorlatait végezte. (Robert Aitken 1982. 16. o.)

189 Eido Michael Luetchford 2010. 15. o.

190 Robert Aitken 1982. 14. o.

A következő idézet a XII. században *Wanshi Shogaku* által összeállított írásból, a *100 koan gyűjteményéből*[191] származik (harmadik koan):

„Kelet-India királya egy nap meghívta ebédre Pradnyátárát, a 27. Pátriárkát. A király megkérdezte Pradnyátárát, „Miért nem recitálod a szútrákat?" A pátriárka azt felelte: *A szegény út (azaz én) nem időzik az alany világában, amikor belélegez, és semmi köze a tárgyak világához, amikor a kilélegez. Állandóan az olyanság szútráját recitálom, annak milliónyi és milliónyi kötetével.*"

A zazen után harang jelzi, hogy elérkezett a sétáló meditáció ideje. A sétáló meditáció elnevezés[192] arra utal, hogy az ősi időkben a szútrákat sétálva olvasták vagy recitálták. Ennek oka talán az lehet, hogy az ülésnél leállítjuk a testet, hogy a tudat is leálljon. A szútra olvasásánál viszont mozog a tudat, ezért akkor lesz összhang a test és a tudat között, ha a test is mozog. A *kinhin* során ma már nem szútrarecitáció történik a lépésekre, hanem a légzéssel kötik össze, tehát minden egyes lépésre egy teljes ki- és belégzést végzünk. A kezeket *Harada Rosi* hagyományvonalán a köldök előtt összetesszük, a jobb kéz ökölben úgy, hogy a hüvelykujj belül legyen (később a vadzsrajána ülő és mozgásgyakorlatainál ezt nevezik *vadzsraökölnek*), majd a bal kézzel körbeburkoljuk a jobbat. A könyökök enyhén kifelé néznek, az alkarok párhuzamosak a talajjal. A lépések nagyon lassúak, egy vonalban történnek, a szemek lefelé tekintenek néhány méter távolságra a talajon. A sétáló meditáció azért is nagyon fontos, mert egyfajta hidat[193] képez a zazen és a hétköznapi élet között, mely révén a meditációval elért állapotot képesek vagyunk átvinni a mozgásokba. A sétáló meditáció szerepe az elvonulásban, hasonlóan a théraváda hagyományhoz, hogy az ülésnél elgémberedett testet felfrissítse, és felkészítse a következő meditációs ülésre.

191 Wanshi Shogaku (C. Hung-chih Cheng-chüeh: *A collection of 100 koans Shoyoroku* (E. Book of Serenity, C. Ts'ung-jung lu) from: http://www.buddhism.org/Sutras/2/100koans.htm

192 kínai: j經行 (csing hszing) japánul kinhin (経行), szó szerint szútra menés

193 Chögyam Trungpa Rinpocse használta híd kifejezést a sétáló meditációra, melyet közössége japán stílusban végzett (Láma Tony Duff szóbeli közlése 2013-ban, Buddhista Nyári Akadémia, Budapest).

Látható, ahogy korábban erre már utaltunk, hogy a zen vagy csan gyakorlatánál mozgással készítik elő a testet és tudatot a mozdulatlanságra, majd a mozdulatlanság után mozgással viszik ki az elért állapotot a hétköznapi életbe. A második típusú mozgásokról még lesz szó az úgynevezett zen-művészeteknél.

Makoho jóga elemei, melyek felkészítenek a zazenre

3. 5. Mahájána „jóga"

A mahájána szútra irodalomban nagyon kevés információt találunk a testi- és légzőgyakorlatokról, a dhjána szövegekben is leginkább a test és a légzés egyfajta alapja, tárgya a meditációnak. Ez azt jelenti, hogy nem befolyásoljuk a légzést, hanem a maga természetes állapotában tartva végezzük a gyakorlatokat. A testnél természetesen nem ez a helyzet, itt a megfelelő testhelyzet a helyes tudatállapot elérésének az egyik kulcsa, bár külön mozgásgyakorlatokra nem találunk utalást. A legendák két fizikai gyakorlatról szóló szöveget tulajdonítanak *Bódhidharmá*nak, akit a *dhjána iskola* megalapítójának tartanak Kínában.[194] Személye körül igen sok a vita. Elég csak annyit említenünk, hogy például a tibeti *kagyü* hagyomány *Kamalasílával* és *Padampa Szangyéval* is azonosítja. Padampa élettörténetében[195] szerepel, hogy Kínában tartózkodásakor[196] a hirtelen megvilágosodás ösvényét tanította. Egy alkalommal személyesen találkozott Manydzsusrí megnyilvánulásával az Ötcsúcsú hegyen, aki azt kérte tőle, hogy hozzon el egy mantrát Indiából, és annak gyakorlatát végezze. Padampáról, amikor az elmélyedés állapotában időzött, a kínaiak azt hitték, hogy meghalt, ezért egy kristálysztúpába tették. Kiébredve a meditációból, felismerte, hogy így nem tud a lények javára tevékenykedni, ezért egyik papucsát bent hagyta a sírban, és távozott India felé egy papucsot viselve. Bódhidharma története innen folytatódik a kínai forrásokban, mely szerint egy tisztségviselő találkozott vele, és csak egy papucsot viselt ekkor a mester. Majd a tibeti szöveg folytatja, hogy Kínában máig is vannak követői, akik mesterüket egy barlangban a falat nézve ábrázolják. Bódhidharma legelterjedtebb ábrázolása valóban a fentiek szerinti. Padampa élettörténetéről fennmaradt szöveg azért is kifejezetten figyelemre méltó, mert szerepelnek benne Padampa

194 Őt nevezik a csan első pátriárkájának, Tiszteletreméltó Eshin Godfrey i.sz. 440-re teszi születését. (Tung Lin Kok Yuen 2006. *Bodhidharma's Teaching*, Hong Kong.)

195 Padampa Sangye 2008. *Lion of Siddhas: The life and teachings of Padampa Sangye* translated by David Molk with Tsering Wangdu. Snow Lion Publications, Ithaca, New York.

196 Padampa Sangye 2008. 44. o.

tanításai is, melyből egy teljes fejezetet szenteltek azon megnyilvánulásainak, ahol a Mester egyáltalán nem szólalt meg, csak gesztusokkal tanított[197] (ez volt Bódhidharmának is a „specialitása").

Visszatérve a két szöveghez, az egyik *Az izomfejlesztés könyve*,[198] mely alapvetően a fizikai kondíciót erősítő gimnasztikáról, és a légzéssel összekötött, egyetlen álló gyakorlatsorról szól. Az izmok megfeszítésére történik a belégzés, elengedésére a kilégzés.[199] A legendák szerint Bódhidharma azért tanította ezeket a gyakorlatokat, mert a Shao-lin kolostor szerzetesei nem rendelkeztek a kellő fizikai erővel a meditációs gyakorlatok végzéséhez.

A másik könyv, *A velő átmosásának könyve*,[200] a belső energiák megtisztításán, irányításán át a megvilágosodást célzó gyakorlatokat tartalmazza. Látható tehát itt is, hogy a dhjána eléréséhez a testet (*kája*), valamint a légzőgyakorlatokon keresztül a belső energiákat, érzeteket (*vedaná*) iskolázni kellett, hogy stabilan képesek legyünk a tudat terében (*csitta*) gyakorolni. Említésre méltó még a szintén Bódhidharmának tulajdonított *18 Lohan*[201] *keze* elnevezésű gyakorlat, mely tulajdonképpen a kínai buddhista harcművészetek kiindulópontját képviseli. A fenti két könyvre alapozva mára már szinte áttekinthetetlen mennyiségű mozgásrendszer fejlődött ki, mind gimnasztikai gyakorlatok (*csi-kung* vagy *tao-jin* gimnasztika) mind pedig harcművészeti stílusok. Ráadásul ezek közül igen sok keveredett taoista gyakorlatokkal is, így nagyon nehéz megállapítani, hogy melyik nevezhető tisztán buddhistának. Amit a fennmaradt mozgásrendszerekről bizonyosan megállapíthatunk ma is, hogy közülük melyek segítik elő a meditációt, és melyek azok, amelyek a meditációs állapotot viszik tovább a mozgásba. A gimnasztikák alapvető célja volt a test felkészítése a hosszú mozdulatlanságra, a meditációra.

197 Padampa Sangye 2008. 177. o.

198 kínai: 易筋经 (jí csin csing)

199 Bővebben: Dr. Yang Jwing-Ming 1999. *Chi Kung, Egészség és harci művészetek*, Lunarimpex Kiadó, 32. o. Az általam ismert kínai buddhista „jóga", mely egyike a Tao Yin gimnasztikáknak, ugyanerre az elvre épít - nem az ászana a fontos, hanem a folyamatos mozgás, belégzésre felfeszítjük a testtartást, kilégzésre elengedjük, csak egy pillanatra időzünk az adott pozícióban. A módszer a teljes ellazulást segíti, mai szóval élve „stresszoldó".

200 kínai: 洗髓經 (hszi szui csing)

201 a kínai Luohán (羅漢) a szanszkrit Arhat megfelelője

Az olyan folyamatos mozgássorok viszont, mint amilyen a *tai-csi csüan*[202] az állapot mozgásba integrálásáról szólnak. A harcművészetek buddhista célja az volt – természetesen amellet, hogy a vándorszerzetesek képesek legyenek magukat megvédeni –, hogy a támadó és védekező mozdulatok által legyőzzük a zavaró érzelmeket és tudatállapotokat, miközben iskolázzuk a mozgások révén a testet és a légzést. Magát Bódhidharmát egyébként Manydzsusrí, a bölcsesség bódhiszattvája egyik megjelenésének tekintették.[203] Manydzsusrí legáltalánosabb ábrázolásain a jobb kezében egy kardot tart, ezzel vágja el a nemtudás béklyóit, a bal kezében pedig az üresség tanításának könyveit, mely a tudat természetének közvetlen megtapasztalását segíti. Ily módon őt tekintették a harcművészetek fő védőszentjének is, hiszen ábrázolása harcosabb hozzáállást sugall.

Ahogy ez már korábban a thai jógánál is látható volt, a mozgás- és légzésgyakorlatok természetesen az egészség megőrzését és visszanyerését is célozták, tehát mindig összekapcsolódtak a gyógyászat tudományával. A kínai mozgásrendszerekről külön tanulmányt lehetne írni, mely meghaladja e könyv kereteit. Érdekességképpen érdemes megnéznünk egy Tibetben fennmaradt gyakorlatrendszert, mely elképzelhető modellje lehetett az indiai mahájána mozgásgyakorlatoknak.

Geshe Michael Roach *Tibeti jógakönyv*[204] című művében egy olyan mozgásrendszert ismertet, mely két alapvető forrásból ered. Az egyik egy indiai tantrikus rendszer, *Nárópa Hat Dharmája*,[205] a másik viszont a mahájána gyakorlataihoz tartozó, a korábban már tárgyalt *tonglen*, melynek Tibetbe való bevezetése *Atisa*[206] nevéhez köthető. A szerző által Tibeti szívjógának ne-

202 A buddhista kolostori hagyományban a tai-csi (太極拳) gyakorlatokat *Buddha tenyerének* nevezték, titokban gyakorolták, hiszen a tai-csi igazán akkor hatékony, ha a szerzetes képes azt a korábbi meditációval elért nem-légzés állapotában végezni (szóbeli tanítás Szifu Kuang Hui 2001, Budapest).

203 Annak ellenére, hogy a híres történetben, ahol Bódhidharma Wu császárral találkozik, egy mester Avalokitésvara megnyilvánulásnak nevezi, nem csak Kínában, de Tibetben is Manydzsusrí emanációjának tekintik, talán annak is köszönhetően, hogy magát Kínát, legfőképpen pedig az Ötcsúcsú hegyet Manydzsusrí lakhelyének tartják.

204 Geshe Michael Roach 2004. *The Tibetan book, of yoga ancient Buddhist teachings on the philosophy and practice of yoga*, First Edition, USA.

205 tib.: na ro chos drug. Nárópa, az indiai tantrikus jógi 1016-tól 1110-ig élt.

206 A nagy indiai pandit Palden Atisa 982-tól 1052-ig élt, életének utolsó felét

vezett módszer a gelug hagyományban maradt fenn, és *Congkapa* írt hozzá kommentárt.[207] Roach a gyakorlatokat, melyeket gelug mestereitől tanult, kombinálta néhány olyan ászanával, mely az indiai jógákban közismert. Ezért nehéz átlátni, hogy mi lehetett az eredeti tibeti rendszer. Szerencsére művében jelzi, hogy mely gyakorlatok származnak a klasszikus *hatha* jógából, és melyek a tibeti rendszerből. Bevezetőjében azt írja, hogy a *szívjóga* öt szinten működik; az első a durva, fizikai test szintje, a második a mélyebb és finomabb légzés szintje, a harmadik a légzés mögött álló belső energiacsatornák és szelek szintje, a negyedik a gondolatok szintje, melyek irányítják az energiákat, az ötödik pedig a gondolatok mögött húzódó tudati csírák, vagy *karmikus magok* szintje.[208] A módszer belülről működik kifelé mind az öt szinten, mivel a szívben lévő magból történik minden légzésre, elképzelt fények formájában a pozitív állapotok kilégzése, a negatív állapotok belégzése, és ehhez kapcsolódnak fizikai mozgások, összhangban a légzéssel. Tulajdonképpen az egész az együttérzés gyakorlata, kombinálva testi gyakorlatokkal és a légzéssel.

A gyakorlatsor úgy indít, hogy a szívben elképzelünk egy virágot, benne egy drágakővel, és recitáljuk Avalokitésvara legismertebb hatszótagú mantráját (Óm mani *padme Húm*), majd a *tökéletes tízes* elnevezésű gyakorlat következik, mely nem más, mint a már korábban említett légzésszámlálás, ahol minden kilégzést számolunk tízig, majd újra elölről. A harmadik gyakorlat a tonglen egy részletesebb változata, ahol a szívünkben lévő ragyogó drágakőből történik az előttünk elképzelt személy szenvedéseinek az elvétele. A negyedik gyakorlat az indiai rendszerekből közismert *Nap*üdvözlet[209] tibeti változata, itt a kilégzésre minden kedvező dolgot az érző lényekre sugárzunk. Az ötödik gyakorlat a szövegben egy hatha jóga ászana, kombinálva a tibeti *gyémántkerék* ülésben végzett törzsfordítás és nyújtás gyakorlatával. A hatodik a tibeti *horog-gyakorlat*, majd az íj következik,

Tibetben töltötte. A nevéhez kapcsolódik a Kadampa rend megalapítása, melyet Congkapa (1357-1419) reformált meg, innentől nevezték gelug rendnek.

207 Congkapa Nárópa Hat Dharmájához írt kommentárjának tibeti címe: Zab lam na ro'i chos drug gi 'khrid yig ches gsum ldan

208 Geshe Michael Roach 2004. 16. o.

209 szkr.: Sūrya Namaskāra

majd a tarkóállás indiai ászanája, kombinálva a tibeti *rongyaba-gyakorlat*tal. A kilencedik gyakorlat a közismert relaxációs testhelyzet, a hullapóz, kombinálva a tibeti *rázás ás nyújtás* gyakorlatával. A tízedik gyakorlat az úgynevezett *egésznapos jóga*, mely azt jelenti, hogy betartjuk a hétköznapjaink során a gyakorlás fentebb említett öt szintjének módszereit, hátunkat egyenesen tartjuk, vállainkat leeresztjük, kiegyenlített légzést végzünk, figyelünk arra, hogy izmaink ellazultak legyenek, ezzel megnyitva a belső energiacsatornákat, és végezzük szívünk mélyéből az önzetlenség gyakorlatát, a tonglent, melynek révén képesek vagyunk szeretetteli szemekkel pillantani[210] minden lényre. Természetesen a fenti tíz gyakorlat csak az első szintjét képezi a teljes gyakorlatsornak, melyet tíz egymásra épülő szinten lehet elsajátítani.

210 Avalokitésvara nevének tibeti változatát (tib.: spyan ras gzigs) gyakran *szerető szemeknek* fordítják gyakorlata miatt.

3. 6. Megvilágosodás a mahájánában, avagy a páramitájánában

A páli szövegekben rendkívül részletes leírást találunk arról, hogy az egyén hogyan, milyen lépéseken keresztül tapasztal, és arról, hogy a tapasztalás egymást követő fázisaiban milyen problémák merülnek fel, melyek eredménye végső soron szenvedés. Természetesen a helyes tapasztalás módjáról, az ösvény lépéseiről is nagyon precíz útmutatásokat találunk. Mind a helytelen, mind pedig a helyes tapasztalás közös jellemzője, hogy egyfajta időbeliségre, egymásutániságra, az önmagunk figyelésére, a befelé nézésre épít.

A mahájána szövegek egyik sajátossága, hogy egy szútra bevezetőjében sokszor irreális mennyiségű lény jelenik meg a Buddha tanítását hallgatni, még akkor is, ha ez a Keselyű hegyen történik, melyről pontosan tudható, hogy egy nem túl nagy kiterjedésű hely. Ennek oka a tanítás kozmikussá tétele, a tér kinyitása, hiszen a *mahá* (nagy) kifejezés egyben utal a mahájána módszerére is. A nagy itt a végtelen teret és végtelen számosságot jelenti. Kifelé fordul a gyakorló, más lények felé, és a módszerek így inkább a térrel, terekkel foglalkoznak, nem pedig a tudat tapasztalási folyamataival, az idővel. A tudati terek egyik példája az is, hogy a bódhiszattvák ösvényének lépéseit, a meditáció szintjeit *földeknek*[211] nevezik. A mahájána irodalomban rengeteg leírást találunk más térségekről, más lénytípusokról. Ezen kozmikus távlatokat nyitó gyakorlatok egyik célja, hogy tudatunkat teressé tegyük. Maguk a gyakorlatok is, kezdve az önzetlen szándék kifejlesztésétől, arról szólnak, hogy magunk helyett a végtelen lények felé fordulunk. Ebből a szempontból nézve például a szeretet nem más, mint nyitottnak lenni mások segítésére. Az együttérzés az, hogy nyitottak vagyunk mások szenvedéseire, az együttörvendezés, hogy nyitottak vagyunk mások örömeire, és még sorolhatnánk. A bódhiszattva fogadalmakban[212] minden olyan hozzáállás kerülendő, amikor zárunk mások irányába.

211 szkr.: bhūmi

212 A kínai kánonban a Mahájána Brahmádzsála szútra írja le részletesen a bódhiszattva fogadalmakat (58 fogadalom), a tibeti kánonban pedig az Ákasagarbha

Ha például nem fogadjuk el a bocsánatkérést, akkor bezárkózunk, de akkor is így van, ha nem fogadjuk el a felajánlást. A mahájána alapnak tekinti, hogy a gyakorló már kellőképpen felkészült a meditációban, tehát önmaga folyamatait uralja. Egy olyan módszert ad, mely épp az ellenkezője az egyéni megszabadulás ösvényének (hínajána), tehát nem magára, hanem másokra irányítja a figyelmét, nem az időbeliség legapróbb pillanatait ragadja meg, hanem a terjedelem és nyitottság módszerét alkalmazza. Ezáltal megszűnnek a szenvedés hátterében megbújó finom tudati szennyeződések. A mahájána módszere ezért lehetőséget ad arra, hogy a gyakorlója világi életet éljen, a világban való cselekvést alkalmazza az ösvényen. Mindez csak akkor lesz eredményes, ha nyitottsággal és önzetlen segítő szándékkal gyakorlunk.

A páramiták közül a dhjána[213] kulcsa is az, hogy a tudat nyitott terében érjük el az összeszedettséget, ezáltal lehetőséget adva, hogy a tudat „önmagára pillantson". Hogyan néz ki a dhjána gyakorlata egy ülőmeditáció esetén? A helyes testhelyzet felvétele után kijelöljük az elérendő célt, erről szól a **menedék** és a **bódhicsitta** felkeltése. A gyakorlásunk célja a teljes buddhaság elérése, hogy minden lényen segíthessünk. A menedék révén megnyílunk az összes buddha felé, az önzetlen szándék, azaz a bódhicsitta keltésekor pedig az elképzelt összes érző lény felé, így gyakorolva a szándék szempontjából a nyitottságot. Az **adás tökéletességét** szertartásosan a buddháknak tett felajánlások révén gyakoroljuk, a **megtisztulást** pedig azáltal, hogy önös szándékainkat őszintén megvalljuk. Majd belefogunk a **dhjána**, az összeszedettség gyakorlatába. Általában ennek tárgya a légzés, ahogy azt már korábban, az egyik dhjána szútra elemzésekor láttuk. A légzésre való egyhegyű figyelem által a tudat elnyugszik, ekkor történik az ugrás, a tudatunkat saját magára irányítjuk.[214] A képességek megszerzése érdekében - ahogy azt

szútra és annak kommentárja, a Sántidéva által összeállított Siksaszamuccsaja tartalmazza a 18 elsődleges és a páramitákra épülő 46 másodlagos fogadalmat.

213 a kifejezés szanszkritul dhjána , kínaiul csan, japánul zen - összeszedettséget vagy meditatív stabilitást jelent

214 Ez a lépés szerepelt Chang mester 2011 nyarán, a Buddhista Főiskolán tartott Surangama meditáció gyakorlatában is. A gyakorlat a légzés keringetésével, aztán a tudat fejtetőhöz vezetésével kezdődött, majd a tudat kivezetése a fej feletti térbe következett, amit a rövid Surangama mantra recitációja zárt. A mantra

a Dharmatráta-dhjána szútrában láttuk - a tudatot a testre irányítjuk. A **pradnyá páramitá** gyakorlata követi minden esetben a dhjánát, ami azt jelenti, hogy elengedjük az olyan kettősségeken alapuló képzeteket, mint hogy valaki valamin meditál, azaz túllépünk az alany, tárgy és cselekvés megosztottságán. Az ürességen való meditáció ugyanúgy a nyitottság és elengedettség gyakorlata, melyben az éber tudat felismeri saját tudó természetét, az üresség bölcsességét. Az ülés végén felajánljuk a gyakorlat révén felhalmozott érdemeket és bölcsességet, hogy minden lény elérje a megvilágosodás két testét, a Dharmakáját és a két Rúpakáját.[215] Itt tehát egy meditációs ülés alatt végigjárjuk az ösvényt.

Összefoglalva, a tudat szempontjából három lépésről beszélhetünk itt is, hasonlóan, mint amiről a hínajána kapcsán volt szó (*szati – szamatha - vipasszaná*). Először a szándék keltésénél kontrolláltan mozgatjuk a tudatot, majd leállítjuk azt a dhjána gyakorlásakor, végül pedig kinyitjuk tudatunkat, és meglátjuk a jelenségek végső természetét, az ürességet.

A hirtelen ösvényen a mozgásgyakorlatok lehetővé teszik, hogy a Buddha testhelyzetét felvegyük. Majd a *zazen* révén elérjük a dharma látását a mozdulatlanság állapotában. Végül pedig a harmadik lépésben a sétáló gyakorlattal, vagy az úgynevezett *zen-művészetek* alkalmazásával visszatérünk a teres mozgáshoz. A kalligráfia, kertészet, virágkötészet, kardvívás, íjászat, főzés, teaszertartás, sakuhacsi, Nó színház mind olyan művészeti tevékenység, melyek célja, hogy a megvilágosodás állapotát integráljuk a mozgással.

abbahagyása után történt a tudat önmagára irányítása.

215 A fenti módszer Sántidéva Bódhiszattvacsarjávatára c. szövegére alapuló hagyományból származik.

4. A VADZSRAJÁNA MÓDSZERE

Korábban említésre került, hogy a szútra ösvényét az okok ösvényének nevezzük. Felmerül a kérdés, hogy vajon a megvilágosodás okainak elültetésével, hogyan nyilvánul meg az okozat, hogyan jelenik meg eredményként az az állapot, mely túl van az ok-okozaton? A mahájána válasza erre az, hogy ha valaki három világkorszakon keresztül gyakorolja a páramiták ösvényét, akkor eléri a bódhiszattvák legmagasabb földjét,[216] a tizedik bhúmit, és ott eléri a buddhaságot. A kérdés viszont továbbra is nyitott marad, hogy hogyan lesz a kettősségből nem-kettősség. Nágárdzsuna erről a *Ratnávali*ban a következőket írja:

„*A tizedik (föld) a Dharma felhője*
Mert itt a kiváló Tan esője hull
A Bódhiszattvát a buddhák
A fénysugarak beavatásában részesítik."[217]

A fenti kérdésre a tantrák adják meg a választ,[218] hiszen a tantrák alkalmazásának feltétele a beavatásban való részesülés, melynek révén a buddhaság állapotát tapasztalja meg a gyakorló. A beavatás[219] után következik a gyakorlás, melynek célja az, hogy az ügyes módszerek alkalmazásával minél hosszabb ideig képes legyen fenntartani ezt az állapotot a gyakorló. Ezért nevezik a vadzsrajánát *eredmény* vagy *gyümölcs* ösvényének. Itt nem az okok elültetése, majd gondozása, táplálása történik, hanem az eredmény

216 Dharma felhője, szkr.: Dharmamegha

217 Ratnávali 459. vers: Nagarjuna 2009. *The Precious Garland of Advice for the King Rajaparikatha-ratnamala* Translated by Jeffrey Hopkins and Lati Rimpoche [Text Layout by Jampa Namgyal – Milan, Italy]

218 "Thus according to the tantras, the sutra method alone cannot lead beyond the ten bodhisattva stages, and the bodhisattva who has obtained the tenth stage will still have to practice the tantric method in order to progress from the tenth stage to perfect enlightenment." (Így a tantrák szerint, pusztán a szútrák módszere nem tud túljuttatni a 10 bódhiszattva fokozaton, és a Bódhiszattva, aki a tizedik szintet eléri, annak számára továbbra is szükséges a tantrikus módszer gyakorlása azért, hogy továbblépjen a tizedik szintről a tökéletes megvilágosodásba.) Geshe Lhundup Sopa 1991. 141. o.

219 szkr.: abhiṣekha, tib.: dbang

megtapasztalása, majd az eredmény gyakorlása. Namkhai Norbu Rinpocse könyvében, *A Drága Vázá*ban ez áll:

„*Azért hívják gyümölcs vagy vadzsrajána ösvényének, mert a kiindulási pont az, hogy a tudat természete eleve rendelkezik a megvilágosodás, mint „gyümölcs" összes minőségével. Valójában a Mester ezt a természetet vezeti be a beavatás során, mint a két igazság elválaszthatatlanságát, és aztán ezt a természetet gyakorolják az alkalmazott tantrikus módszerek által.*"[220]

A fenti természetet nevezik vadzsránák[221] vagy vadzsratermészetnek, mely azt jelenti, hogy eleve rendelkezünk egy olyan állapottal, mely hasonlatos a gyémánthoz. A gyémánt jellemzője, hogy lerombolhatatlan, átlátszó, üres, ragyogó, energiát sugárzó, és ha fény éri, szivárványszíneket áraszt. Ez a természet soha nem szakad meg, tehát folytonos, erre utal a *tantra*[222] kifejezés. A beavatás célja, hogy ezt a természetet felismerjük magunkban. Ha ez sikerült, akkor speciális módszerekkel (melynek neve az *istenségek jógája*)[223] minél hosszabban igyekszünk fenntartani ezt az állapotot.

A vadzsrajánában azért beszélnek a szamszára és nirvána egységéről, mert ugyanazon vadzsratermészet kétféleképpen nyilvánulhat meg. Az egyik a ragaszkodásokkal szennyezett karmikus *tisztátalan látomás*,[224] mely magába foglalja az érző lényeket szamszárikus világukkal együtt, a másik a nem szeny-

220 "The Fruitional Vehicle or Vajrayāna is so called because the nature of mind is deemed already endowed with all the qualities of the 'fruit' of enlightenment. In fact this nature is introduced by the teacher through initiation as the inseparability of the two truths and is then applied as the path according to the tantric method being utilized." Chögyal Namkhai Norbu 2008. *The Precious Vase,* 30. o.

221 A hindu felfogásban a vadzsra Indra fegyvere, villámjogar néven ismeretes.

222 A hindu *Kāmikā-tantra* magyarázata szerint maga a kifejezés a tattva és a mantra összevonásából ered, és a kozmikusságra, a kozmosz törvényeire vonatkozik. A buddhizmusban azonban a szövés értelemben a tudat megszakítatlan, folytonos természetét értjük rajta. „A tantra, mint kifejezés Bódhicsitta Szamantabhadrára utal, aminek sem kezdete, sem vége nincs, és természetes világossággal ragyog. Mint olyan, folytonos, mert a kezdetnélküli időktől egészen a megvilágosodásig megszakítás nélkül jelen van." Dzsamgon Kongtrul, Bölcsesség Enciklopédiája, Chögyal Namkhai Norbu 2008. *The Precious Vase*, 156. o.

223 tib.: lha'i rnal 'byor

224 tib.: ma dag las snang

nyezett, ún. *tiszta látomás*,[225] mely a buddhákat és a buddhák mandaláit foglalja magába. Az istenségek jógájának alkalmazott módszere az átalakítás.[226] A tisztátalan látomást alakítjuk át tisztává, mivel rendelkezünk a vadzsratermészet tudásával. A tisztátalan jelenségeket, mint például az elemeket alakítjuk át a buddhák társnőivé, az öt tisztátalan halmazunkat (*szkandhák*) az öt buddhává, az érzékszerveink működését a bódhiszattvákká stb. Ez azt jelenti, hogy ismernünk kell a jelenségek tiszta és tisztátalan megnyilvánulási formáit, egyszóval ismernünk kell az **analógiákat**.

Az átalakítás módszere – főleg a magasabb tantráknál, mint amilyen a *Hévadzsra*, *Kálacsakra* nagy a *Vadzsrajóginí* – azt jelenti, hogy első lépésben a halál folyamatát elképzeljük, végigmegyünk a tisztátalan elemeink lebomlásán, feloldódásán, majd az elemeket, halmazokat (*szkandhák*), érzékszervi tudatosságainkat tiszta kiterjedésként, mandalaként és annak lakóiként, buddhák és bódhiszattvák formájában jelenítjük meg a tudatunkban.

Második lépésként a tiszta látomást egyesítjük a tisztátalannal, azaz a testünk különböző részeiben, az erőközpontokban, érzékszervekben, a test tagjaiban, mint egy mandalában megjelenítjük a buddhákat, bódhiszattvákat, megvilágosodott lényeket (dákák, dákiník, védelmezők). Ezt a gyakorlatot nevezik *test-mandalának*, a fenti két fázist pedig a *felépítés fázisának* és a *beteljesítő fázisnak*,[227] ezekről majd később olvashatunk részletesebben.

Mindkét fázis az analógiákon alapul, tehát a világ külső elemei, a föld, víz, levegő, tűz és a tér megfeleltethető a test belső elemeinek, a külső idő, a belső időnek, és mindezeknek megvannak a maga tiszta megjelenési formái. Ami az analógiákat összeköti, az a vadzsra-természetből sugárzó *energia*. Ha példának vesszük a levegő energiáját, az kívül szélként jelenik meg, belül légzésként, a mozgó életerő különféle fajtáiként, a halmazoknál késztetésekként, az érzékszerveknél szaglásként, tiszta formában pedig zöld fényként vagy *Amóghasziddhi* buddhacsaládjaként.

225 tib.: dag snang - a tiszta látomás tulajdonképpen a Szambhógakája megnyilvánulása
226 tib.: sgyur lam - az átalakítás ösvénye
227 tib.: bskyed rim és rdzogs rim

Itt mindenképpen meg kell jegyeznem, hogy a vadzsrajána gyakorlatokhoz tartozó fogadalmakban[228] kifejezett hangsúlyt kap a titoktartás.[229] Ennek oka, hogy mester-tanítvány viszonyra épül a rendszer, valamint a belső energiákkal foglalkoznak a módszerek, melynek sok veszélye lehet, mind egészségügyi, mind akár mentális szempontból, ha nem kellő ellenőrzés mellet gyakoroljuk. Ezért a beavatásköteles gyakorlatok ismertetése helyett, inkább csak összefoglaljuk a gyakorlatcsoportokat, kiemelve a lényeget. A szóbeli hagyományokhoz tartozó részletekbe nem bocsájtkozunk. Mégis miért tudhatunk, hallhatunk ezekről az oly sokáig elzárt tanításokról? Egyrészt, mert rengeteg munka látott napvilágot a buddhista tantrákról, melynek hatására sok zavaros elképzelés született, másrészről maguk a tibeti mesterek döntöttek úgy, hogy a hagyományvonal megőrzése érdekében több mindent fognak nyilvánossá tenni, hogy a jövő nemzedékei számára is elérhetők legyenek a tanítások. Úgy tartják, ha valakit komolyabban érdekel a téma, akkor bizonyára meg fog keresni egy mestert, aki képes bevezetni őt a gyakorlatok valódi mélységeibe.

228 szkr.: samaya, tib.: dam tshig - elkötelezettség

229 Magát a vadzsrajánát többek között a titkos mantra ösvényének nevezik (tib.: bras bu gsang sngags kyi theg pa – a gyümölcs titkos mantra járműve)

4. 1. A levegő elem használata a szertartásokban

Mielőtt rátérnénk a levegő elem belső használatára, a légzés módszereire a tantrákban, röviden nézzük át, hogy milyen külső, szertartásos alkalmazásai ismertek. A legtöbb keleti hagyományban az egyik legelterjedtebb tiszteletadási forma a meghajlás vagy leborulás mellett a füstölő felajánlása, oltárra helyezése. A füstölő illata az erkölcsi tisztaságot szimbolizálja, és ez olyannyira igaz, hogy a tisztaság erényeinek betartása révén a gyakorló teste is egyfajta illatot kezd árasztani, mely emlékeztet a füstölőre. A théraváda hagyományban a füstölő felajánlása mellett a mécses és a virág felajánlása az egyik legegyszerűbb kifejezése a tiszteletadásnak. A mécses felajánlásával a Buddha bölcsességének fényét idézzük fel, mely eloszlatja a nemtudás sötétjét, a virágok felajánlásával a mulandóságra emlékezünk, a füstölő felajánlásával pedig emlékeztetjük magunkat az erények fontosságára, a nemártás fogadalmainak betartására.[230] A mahájána szertartásainak is nélkülözhetetlen eleme a füstölő felajánlás,[231] mely révén egyrészt kívánságaink az égbe szállnak, eljutva a buddhákig (kívánság bódhicsittája), másrészt az adás páramitáját is gyakorolhatjuk a felajánlással (cselekvés bódhicsittája).

A tibeti vadzsrajána szertartásokban a füstölő felajánlását külön gyakorlatként is végzik. A *Szang felajánlás*[232] alapvető célja a védelmező energiák megtisztítása, megerősítése. A *szang* kifejezés jelentése: megtisztítani. Úgy tartják, hogy a rítus sok változata már létezett a buddhizmus előtti időkben is, Padmaszambhava emelte be a tibeti buddhizmus gyakorlatai közé. A szertartás a vadzsrajána módszerének megfelelően egy átalakulással kezdődik, magunkat egy *Jidam*[233] képében látjuk, ezt megerősítjük

230 Bhikkhu Khantipalo: *Lay Buddhist Practice The Shrine Room, Uposatha Day, Rains Residence*: (http://www.accesstoinsight.org)

231 Mind a théra, mind pedig a mahájána szertartásokban gyakori a víz, a gyümölcs vagy rizs felajánlása.

232 tib.: bsangs mchod, bővebben: Chögyal Namkhai Norbu 2006. *Sang offering and Serkyem of the Eight Classes*, Shang Shung Edizioni, Arcidosso

233 tib.: yi dam, szkr.: Iṣṭha-devatā - az elképzelt istenség vagy személyes védelmező

az adott istenség mantrájával, majd megidézzük a helyhez tartozó úgynevezett *fehér társaságot*,[234] például a környék erdői, hegyei, forrásai vagy tavaihoz kapcsolódó olyan szellemeket, akik támogatják az adott hely harmonikus működését. Majd a füstölőporral felajánlást teszünk nekik, és elképzeljük, hogy a füst megtisztítja, megerősíti őket.

A levegő elem külső használatához tartozik az *imazászlók* kifüggesztése is. Szinte mindenhol elterjedt szokás, hogy mantrákkal, szimbólumokkal teleírt zászlókat helyeznek ki olyan helyekre, ahol gyakran fúj a szél, így a levegő mozgása ezeket a pozitív erőkkel szentelt mantrákat, imákat, kívánságokat eljuttatja messzi helyekre is. A tibeti hagyományokban az imazászló neve *Szélparipa*,[235] mely szintén a buddhizmus előtti időkbe vezet minket vissza, ahol az egyén védelmező erőit öt állattal szimbolizálták, a tigrissel, garudával, hóoroszlánnal, sárkánnyal, és a négy égtájon ábrázolt állatok központi alakjával, a szélparipával. A négy állat a négy elemhez tartozik, sorrendben az erdőben élő tigris a levegő elemhez, a garuda a tűzhöz, a hóoroszlán a hegyekben él, így a földhöz, a sárkány pedig a vizekben, tehát a vízhez, a szélparipa pedig az elemeket uraló energiához, az életerőhöz.[236] Ha az egyén energiái gyengék, melynek oka lehet az adott év asztrológiai elemeinek, valamint az adott személy születési elemeinek a konfliktusa, akkor imazászlókat készítenek, majd elvégzik a *lungta* szertartását, tehát beavatják mantrákkal, és kedvező asztrológia konstelláció idején kifüggesztik a házra, vagy a ház közelébe. A füstölő felajánlása tehát a külső védelmező erőket tisztítja, és erősíti, az imazászló pedig a belsőket.

A levegő elemet használják gyakran egy tárgy szentelésénél, beavatásánál is. Erre az egyik legegyszerűbb példa az imafüzér beavatása, ahol a gyakorlónak, mielőtt használni kezdi a mantra ismétlések számolására a füzért, meg kell áldania azt. A szertar-

istenség, akinek a formájába beavatást nyerünk. A szang gyakorlatainál ez általában Avalokitésvara kétkarú formája (Kasarpáni).

234 tib.: dkar phyogs - erényes oldal, azaz gyülekezet

235 tib.: rlung rta

236 Chögyal Namkhai Norbu kutatásai alapján rendelte az elemeket az állatokhoz, de például Dzsu Miphamnál más hozzárendelést találunk. A fenti magyarázat a következő műből származik: Chögyal Namkhai Norbu 1995. *Lungta*, Shang Shung Edizioni

tásnak csak a lényegi pontjait kiemelve először a füzért megtisztítjuk, majd összetett tenyerünkben tartjuk, és elképzeljük, hogy az adott istenség jelképei vagy mantrája, vagy pedig a mandalájának részei beleolvadnak a füzér szemeibe, miközben a *málá*[237] *mantrát* ismételjük. Ezután háromszor összedörzsöljük kezünk közt a málát, majd a beszéd áldásában úgy részesül a füzér, hogy ráfújunk.[238]

237 szkr.: mālā, tib.: phreng ba

238 Bővebben a málá használatáról: Proper use of Mala: (http://www.zurmangkagyud.org)

4. 2. A FELÉPÍTÉS ÉS BETELJESÍTÉS FÁZISAI A TANTRÁKBAN

A tantrák módszere az eredmény gyakorlása, mely hasonlóan a szútrák rendszeréhez, szintén három lépésből áll. A különbség itt csak annyi, hogy a tantráknál a samatha állapotát egy istenség testén, hangján és tudatán való meditációval érjük el. Ez azt jelenti, hogy a beavatás során megtapasztalt állapotot, mint nektárt, megpróbáljuk minél hosszabb ideig megtartani, oly módon, hogy „edényt"[239] biztosítunk neki. A megvilágosodás fény és üresség természetű, ezért fénylő, de lényegét tekintve üres testben képzeljük el magunkat. Az elképzelt istenség visszhangszerű, hang és üresség természetű mantráját ismételjük. A harmadik kapunak megfelelően, az istenség ragyogó, üres tudatán meditálunk úgy, hogy a szívünkben az istenség szimbólumát vagy magszótagját vizualizáljuk. Egyes tantrákban azt találjuk, hogy a gyakorlásnak ezt a részét, melyet *felépítés fázisának* neveznek, addig kell végezni, amíg a gyakorló tetszőleges ideig (legalább két órán keresztül, máshol négy órán keresztül) képes rezzenéstelenül fenntartani az elképzelt istenséget, annak mandalájával együtt.[240] A felépítés fázisa azt jelenti, hogy a tudatunkban megjelenítjük a tiszta látomást, felépítjük azt, és az egyhegyűség révén egyre inkább ezt érzékeljük valóságosnak az érzékszervi tapasztalás helyett.

Ahogy ezt már korábban említettük, a magasabb tantrákban nem csak a tiszta látomás térbeli aspektusát (*vadzsratermészet*), tehát az istenség formáját és mandaláját tették a gyakorlat tárgyává, hanem annak időbeli aspektusát is.[241] Ez azt jelenti, hogy mielőtt a gyakorló elképzeli, hogy megszületik az istenség formájában, előtte tudatosan végigjárja a halál, a köztes lét és a születés

239 A vadzsratermészet edénye a Három Kapu szerint: az istenség vizualizált alakja, recitált mantrája, valamint a szívben lévő magszótag, mely a tudatát jelképezi.

240 "The step of generation are said to be concluded when the meditator can visualize lucidly, in every detail and for as long as desired, the deity, mandala and circle of gods altogether in space the size of a mustard seed." Geshe Lhundup Sopa 1991. 143. o.

241 A buddhista elképzelések szerint a tantra a folytonosságra utal.

megelőző fázisait, ezáltal összekötve a tisztátalan látomást a tisztával, a karmát a Dharmával. A Kálacsakra tantra gyakorlatában azt találjuk, hogy a meghalás időszaka analóg a Dharmakájával, a köztes lét a Szambhógakájával, a létesülés pedig a Nirmánakájával. A gyakorlat által megtisztítjuk az időnek ezt a három fázisát, és átalakítjuk egy buddha három kiterjedésévé.[242] Itt tehát nem csak a tér (test, beszéd, tudat) megvilágosodott aspektusait, hanem az idő (múlt, jelen, jövő) megvilágosodott aspektusait is gyakoroljuk, átalakítjuk tisztátalanból tisztává.

A tantráknak sokféle osztályozása létezik. Az úgynevezett alacsonyabb tantráknál a cél az, hogy addig tisztuljunk, amíg végül képessé nem válunk a magunk előtt elképzelt istenség bölcsességében részesülni.[243] Itt már megjelenik a jóga harmadik értelmezése. A páli szövegekben a jóga kifejezés leginkább igaként, a mahájánában a meditáció szinonimájaként, a tantrákban viszont egyesülés és gyakorlás értelmében szerepel. Az alacsonyabb tanráknál a bölcsességgel való egyesülést jelenti, a jógatantráknál viszont a felépítés fokozata végén négy lépésben a gyakorló egyesül a megjelenített istenség formájával, hangjával, tudatával és cselekvő képességeivel, azaz itt magával az istenséggel való egyesülés értelmében használják. A magas tantrákban, az *anuttarajógatantrá*kban már konkrétan megjelenik a nemi egyesülés értelmében is (főleg az *anyatantrák* beteljesedés gyakorlataiban). Az egyesülés különféle módszereit, valamint az azokhoz tartozó gyakorlatokat nevezik *beteljesedés fázisának*. A beteljesedés fázisa a vipasjaná analógiája, az alacsonyabb tantráknál a *világosság és üresség*[244] elválaszthatatlanságán történik a meditáció, a magas tantrákban pedig a *gyönyör és üresség*[245] egységén. A tantrák módszere az átalakítás, ez azt jelenti, hogy a létezésünk három összetevőjét, a tisztátalan testet, érzeteket és tudatot átalakítjuk

242 Geshe Lharampa Ngawang Dhargyey 2001. 109. o.

243 A csarjá tantrákhoz (szkr.: caryā, tib.: spyod pa) tartoznak olyan gyakorlatok, mint a rituális tisztálkodás, fürdőzés, naponta háromszor ruhacsere, fehér öltözet viselése, válogatott tiszta étkek fogyasztása, az asztrológiai konstellációk figyelembevétele, tisztító légzések stb. Alacsonyabb tantrákhoz sorolják még az ubhaja- és a jógatantrákat is. Bővebben: Chögyal Namkhai Norbu (PV) 2008: 158-166. o.

244 tib.: gsal stong

245 tib.: bde stong

egy buddha három kiterjedésévé, ahogyan azt már korábban láttuk. A felépítés fokozata leginkább a külső, formai szinttel, a testtel analóg, a beteljesedés pedig az érzetekkel, a belső tapasztalatokkal, melyek az életerővel vannak szoros összefüggésben. Úgy is mondják, hogy a felépítés a külső mandala gyakorlata, a beteljesedés pedig a belsőé.

A magas tantrákban a megvilágosodás a szútrákban leírt samatha és vipasjaná nem-kettősségének megfelelően, a felépítés és beteljesedés fázisának egyesítése, vagy nem-kettősségének felfedezése által érhető el. Ez a harmadik lépés a *mahámudrá*,[246] ahol a tudattal gyakorlunk közvetlenül, itt egyesítjük a külső és belső mandalát.

A témánk szempontjából a magas tantrák lényegesek, hiszen itt találjuk a beteljesedés szintjéhez tartozó gyakorlatok között a fizikai jógákat és a hozzájuk tartozó légzőgyakorlatokat.[247] Ehhez azonban érdemes néhány szót ejteni a belső mandaláról, azaz a fizikai testünk működése mögött álló energetikai rendszerről. Ahogy azt a *Kálacsakra tantra kommentárja* c. műben találjuk: „*ha valaki a beteljesedés szintjét szeretné gyakorolni, akkor nélkülözhetetlen, hogy megértse annak a módját, ahogy a csatornák, energiák és cseppek keletkeznek*."[248] A csatornák, energiák és cseppek rendszerét, tehát összességében az energiatestet nevezik *vadzsratest*nek.[249]

246 tib.: phyag rgya chen po - Nagy Szimbólum vagy Nagy Pecsét

247 Az alacsonyabb tantráknál is találhatunk fizikai gyakorlatokat, de a tibeti rendszerben már nincs ezeknek élő mestere.

248 „in order to practice the stage of completion, it is indispensible to understand the way in which the channels, energies and drobs arise" - Geshe Lharampa Ngawang Dhargyey 2001. 113. o.

249 tib: rdo rje'i sku

4.3. A VADZSRATEST – A NÁDI, PRÁNA, BINDU RENDSZERE

Az *anuttarajógatantrák* célja, hogy a gyakorló még ebben az életében elérje a megvilágosodást. A mahájána szerint ehhez három világkorszak szükséges. A tantrikus magyarázat erre az, hogy a mahájána rendszere nem foglalkozik a fizikai test természetével, csak a tudat jellegzetességeivel, ezért nem érhető el általa ebben a testben a megvalósítás. A *Szamputa tantrában* ez áll:

„A buddhaság a testben található, sehol másutt.
Mivel az embereket elhomályosította a nemtudás,
ezért úgy mondják,
hogy a buddhaság különbözik a testtől.
A Nagy Tudás a saját testünkben lakik,
és mentes a megkülönböztető gondolatoktól.”[250]

A tantrákban, amikor a testről beszélnek, akkor nem csak a test úgynevezett durva formáját, az érzékszervekkel rendelkező fizikai testet értik alatta, hanem az energiacsatornák testét is, mely a finom aspektus. Röviden szóljunk hát az energiatestről, amiről a szútrákban csak utalások vannak (pl. a Buddha fényt árasztott a homlokából, torkából, szívéből), részletes leírásuk a magas tantrákban található.

A szútrák rendszerében a szenvedésteli létforgatag okaként a tévedést, a nemtudást nevezik meg, mely nem látja sem az én, sem a jelenségek valódi természetét. Ezzel szemben a tantrák azt állítják, hogy mind a létforgatag, mind pedig a megszabadulás gyökere az energia, melynek természete a mozgás.[251] A vadzsratest három jellegzetes összetevőből áll: a nem mozgó *csatornák-*

250 George Robert Elder 1978. 178. o.
251 Geshe Lharampa Ngawang Dhargyey 2001. 120. o.

ból,[252] a mozgó életerőből[253] és a tartózkodó *esszenciából*,[254] melyek az energiatestben rendre a test, beszéd, tudat megfelelői.[255] A nem mozgó csatornák hasonlítanak egy házhoz, a mozgó pránák olyanok, mint a ház lakói, a tartózkodó esszenciák pedig olyanok, mint a ház bútorzata, azaz a házban található értékes tárgyak. Összesen 72 ezer csatornáról szoktak beszélni a vadzsratest kapcsán, de a légző és fizikai gyakorlatok szempontjából három csatorna kiemelten fontos: a központi vezeték, valamint az orrlyukakból induló két oldalsó vezeték.[256] A három fő vezetéket a létforgatag három okával hozzák összefüggésbe. A központi vezetéket a nemtudással, a jobb vezetéket a haraggal, a bal oldalit pedig a vággyal. A két oldalsó vezeték a légzés működéséért felelős, a központi vezeték pedig a nem-légzés állapotaiért. Egyes gyakorlatoknál fontosak még a kar és láb vezetékei is. Bizonyos csatornák stimulálásával vagy blokkolásával például könnyebben tudjuk kontrollálni a szétszórt gondolatokat, könnyebben érhetjük el általuk a kívánt meditációs szintet.

Az energiacsatornákban keringenek az életerők, a pránák. A legmagasabb jógatantrákban öt alapvető pránáról, szélről[257] beszélnek,[258] ezek tartják életben a testet. Különböző funkciókért felelősek, a testben alulról sorrendben: ürítés, szaporodás, szexuális funkciók (1); az emésztés, valamint a test hője (2); a pránák koordinálása, keringés (3); a felfelé mozgás (a hő mozgása a testben), beszéd (4); végül pedig a test mozgatása (5). Forrásuk a központi csatorna öt csakrája. Az első szél a tér elemhez tar-

252 szkr.: nādi, tib.: rtsa

253 szkr.: prāna, tib.: rlung

254 szkr.: bindu, tib.: thig le

255 The Tantra of Varahi called Vajra Manifestation states (rdo rje rol pa zhes pa phag mo'i rgyud): "In that way, the stable channels, the moving wind and likewise, the abiding vital essence (bodhicitta). (Are respectively) the essence of body, the body of voice and the support of the mind." From Yang Gonpa: The Secret Description of the Vajra Body (rdo rje lus kyi sbas bshad) translated by Elio Guarisco

256 középső: tib.: dbu ma, szkr.: avadhūti, jobb: tib.: ro ma, rasanā, bal: tib.: rkyang ma, lalanā

257 szkr.: pañca vāyu, tib.: rlung rnam pa lnga

258 A magyarázatok Garcsen Rinpocse *Curing all diseases through Tsa lung yoga* exercises cikkéből származnak, az átírásoknál pedig Geshe Lharampa Ngawang Dhargyey könyvét vettem alapul - 2001. 114. o.

tozó *lefelé tisztító prána*,[259] melynek lakhelye a köldök alatt négy ujjnyival található *titkos csakra* (más tantrákban a víz elemhez tartozik). A köldökközponthoz vagy *nirmána csakrához* tartozik a *tüzet kísérő prána*,[260] mely a föld elemmel függ össze. A szívközponthoz, a *dharma csakrához* tartozik az életfenntartó prána,[261] mely egyes rendszereknél a vízhez tartozik, máshol a tér elemhez. A torokközponthoz, vagy *szambhóga csakrához* tartozik a tűz elemű *felfelé mozgó prána*.[262] Végül a homlokközponthoz, a *mahászukha csakrához* a levegő elemhez kapcsolódó *mindentátható prána*[263] tartozik. A homlokközpont felelős az érzékszervi tapasztalásért is, ezért a szem, fül stb. működését irányító öt másodlagos prána székhelye szintén ez a csakra. A különféle tantrákban a csakrák, pránák és elemek egymáshoz rendelése gyakran különbözik. Ennek oka a gyakorlatokban keresendő, hiszen a funkció dönti el, hogy mely elem éppen melyik központba kerül. A belső hő gyakorlatainál például a tűz elem a köldök csakrában tartózkodik, hiszen a légzéstartásokkal itt fejlesztjük a hőt. Ha viszont a tűz elem a mantra fényével függ össze, akkor a torokhoz kapcsolódik. A föld elem is kerülhet a homlokhoz, ha például az adott meditáció tárgyát szilárdan a homloknál tartjuk meg.

A másik ok, amiért a hozzárendelések változóak, az a gyakorló egyéni karaktere és pillanatnyi állapota. Ha például a gyakorlónak szív panaszai vannak, akkor a meditációs és mozgás gyakorlatoknál olyan csakrában kell elképzelnie a tűz gömbjét, mellyel erősítheti a szívét.

Visszatérve az energiatesthez, a harmadik lényegi összetevő a *bindu*, melynek jelentése esszencia vagy csepp. A jelentés meg-

259 szkr.: apāna, tib.: rlung thur sel – a szövegben nem említik a csakra szanszkrit nevét

260 szkr.: samāna, tib.: rlung me mnyam valamint szkr.: nirmāṇa-cakra, tib.: sprul. pa'i.'khor.lo

261 szkr.: prāṇa, tib.: srog dzin gyi rlung valamint szkr.: dharma-cakra, tib.: chos kyi 'khor lo

262 szkr.: udāna, tib.: rlung gyen rgyu valamint szkr.: sambhoga-cakra, tib.: longs spyod kyi 'khor lo

263 szkr.: vyāna, tib.: khyab byed gyi rlung valamint szkr.: mahāsukha-cakra, tib.: bde chen 'khor lo. Érdekes, hogy a pránák elnevezése megegyezik az indiai jógarendszerekben használtakkal, a csakrák elnevezése azonban nem, hiszen a buddhizmusban a Három Test kiemelten fontos kifejezéseit találjuk (Dharmakāya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya), valamint a homloknál a *nagy boldogság*, a gyökérnél pedig a *titkos* vagy *gyönyört uraló* elnevezést.

értéséhez érdemes a tantrák fogamzásról, fogantatásról szóló magyarázatait megnézni. A fogamzásnál az apa fehér esszenciája, az anya vörös esszenciája, valamint a leszülető lény tudata és a karmikus szél kapcsolódik össze egymással. Ha ezek közül egyik is hiányzik, beleértve az anyaméh terét, akkor nem történik meg a fogamzás.[264] A magzat fejlődése során a vörös csepp a köldök-, míg a fehér csepp a homlokközpont forrása lesz. A szívben megmarad a mustármag nagyságú *lerombolhatatlan csepp*, mely egyaránt tartalmazza a vörös és a fehér esszenciákat. A központi csatornában tehát a három csepp szétválása indítja el a test formájának kifejlődését. A cseppek közvetlenül a tudathoz kapcsolódnak, rajtuk keresztül hat a tudat az energiákra. Ezért nélkülözhetetlen a tantrák szerint a cseppekkel gyakorolni, hiszen ennek révén lehet hatékonyan a tudathoz „hozzányúlni". A vörös csepp felel a testben az életért, az életerőkért, a fehér pedig az érzékszervi tudatosságokért, magáért a tudatért. A szív cseppje a megvalósítás kulcsa, hiszen ez az életerő és a tudatosság elválaszthatatlansága, ennek gyakorlásával érhető el a gyönyör, valamint az üresség nemkettősége, azaz a megvilágosodás.

Összefoglalva tehát, a gyakorlatok szempontjából a következők fontosak: a három fő csatorna, az öt alapvető prána és annak öt központja, valamint a három csepp, a vörös, a fehér és a lerombolhatatlan csepp. Most nézzük meg, hogyan is gyakorolhatunk az energiarendszerrel.

264 Geshe Lharampa Ngawang Dhargyey 2001. 102. o. - a szerző az *Anyaméhbe lépés szútrájából* hoz idézeteket (tib.: mnga 'jug gi mdo).

4. 4. A légzés, mint a prána módszere

Tisztítás, vadzsrarecitáció, légzéstartás

Az eddig említett légzésmódszerek közös jellemzője az, hogy a természetes légzést használják tárgyként a különféle meditációs gyakorlatokhoz. A mozgásgyakorlatoknál a légzés és mozgás összhangja természetesen megkívánja, hogy bizonyos idő alatt lélegezzünk be és ki, de alapvetően az ánápánaszati gyakorlásánál megpróbáljuk nem befolyásolni a légzést.

A vadzsrajánában azonban máshogy járunk el, ennek egyik oka, hogy a légzést nem tárgyként alkalmazzuk a gyakorlatoknál, hanem eszközként ahhoz, hogy hatást gyakoroljunk a bennünk keringő energiákra. Ezért a vadzsrajánában a légzésgyakorlatok egyik előfeltétele, hogy magunkat ne a fizikai mivoltunkban, hanem az energiatestben lássuk. A felépítés fokozata, amikor a saját testünket az istenség testeként vizualizáljuk, éppen ezt a célt szolgálja. A beteljesedés fokán aztán nem csak ragyogó, üres testként kell magunkat vizualizálni, hanem el kell képzelnünk testünkben a három fő vezetéket, a központi csatornában a csakrákat, a gyakorlat jellegének megfelelően. Mindegyiket az adott központhoz tartozó pránának megfelelő színben, valamint egyes módszereknél a cseppeket is a nekik megfelelő helyen vizualizáljuk. Csak ezután kezdjük el magát a pránájámát, melynek neve is mutatja, hogy valójában a pránával történik a gyakorlás.[265] A gyakorlás másik előfeltétele a megfelelő fizikai testhelyzet felvétele, melynek neve: *Vajrócsana* hétpontú testhelyzete.[266] Vajrócsana, a központ buddhája az öt *buddhacsalád* mandalájában, a tudat ragyogó természetét, a világosságot, valamint a formák tiszta aspektusát képviseli, ezért kapcsolódik neve a testhelyzethez. Igen sok szövegben megtalálható a fent említett pozíció leírása különféle sorrendekben. Az alábbiakban szereplő leírás a leggyakoribb, illetve leginkább hozzáférhető verziók summázata a hét pontról:

265 szkr.: prāṇāyāma, tib.: srog rtsol gyi sbyor ba - szó szerint: az életerő gyakorlata)
266 tib.: rnam snang chos bdun

1. Keresztezett lábakkal ülünk. Ha állnánk, az túl instabil lenne, ha feküdnénk, könnyen elaludnánk, így tehát maga az ülőhelyzet a közepet, középutat képviseli. A stabilitás segíti a tudatot, hogy ne essen a szétszórtság hibájába. Energetikai szempontból a keresztezett lábak révén lezárjuk az alsó kapukat, az ürítés és szexuális késztetések kényszere eltűnik, így a lefelé tisztító szél belép a központi csatornába, ezáltal a féltékenység megtisztul.
2. A kezek négy ujjnyival a köldök alatt meditációs kéztartásban vannak (esetleg a térden). A kéztartás megakadályozza a gondolatok ébredését, a kezek helyzete által a víz elem szele belép a központi csatornába, ezáltal a harag eloszlik. A kéztartás abban is segít, hogy a hő ne menjen fel a fejbe.
3. A hátat egyenesen tartjuk. A vállak nyitva, mint a keselyű szárnyai. A hát egyenes tartása szintén csökkenti a megkülönböztető, ítélkező gondolatokat, segít a tudat ellazulásában és szilárdságában. A mellkas és a szív nyitottsága révén a föld elem szele belép a központi csatornába, ezáltal eloszlatva az elhomályosulást.
4. A könyökök kissé oldalra nyitva, azaz nem érintkeznek a törzzsel. Ez természetes szilárdságot eredményez, a tudatot éberen tartja, egyfajta tartást ad a felsőtestnek, és a hosszú meditációs üléseknél a test megfelelő szellőzését, a nyirokkeringés és a prána szabad áramlását is biztosítja a pozíció.
5. A nyak *kampóra* hasonlít, az áll enyhén hátrafelé húzódik. Amikor az érzelmek miatt belső beszélgetésekbe bocsátkozunk, akkor a nyak enyhén előre mozdul. Az áll behúzása által ezen érzelmeket kontroll alatt tartjuk, valamint hátul a nyak kinyúlik, mintha a fej felfelé irányulna. Ebben a testhelyzetben a felfelé mozgó szél, a tűz elem pránája belép a központi vezetékbe, ezáltal a vágy eloszlik.
6. A nyelv a szájpadlás és a fogak találkozását érinti, az ajkak természetesen összezárva. Emiatt kevesebb nyál termelődik a meditáció során, a belső beszéd leáll. A szél elem belép a központi vezetékbe, a légzés természetessé válik, valamint egy idő után ez is leáll. Máshol azt olvassuk, hogy a víz és tűz elem egyensúly-

ba kerül, ezáltal a test a hosszú ülés alatt sem izzadni, sem kihűlni nem fog.

7. A szem félig csukva, és az orrtő vonalában négy ujjnyira fókuszálunk. A csukott szem révén a tudat szilárdabban tud összpontosítani, de ha csak félig hunyjuk le, akkor a szilárdság, a világosság is megmarad. A vadzsrajána gyakorlatoknál sokszor alkalmazzák a *vadzsranézést*, ahol egyenesen előre nézünk, de a színeket és formákat anélkül érzékeljük, hogy bármit is felismernénk, megneveznénk. A szem a tér elemmel és a tudattal függ össze, ezért fontos, hogy természetesen nézzünk, ne erőltessük a fókuszálást. A legfontosabb csatornák mind kapcsolatban állnak a szemmel, egyes instrukciókban ezért az is szerepel, hogy próbáljunk meg lágyan, kedvesen nézni. A tér elem energiája, a mindentátható szél belép a központi vezetékbe, így a gőg eloszlik.[267]

Vajrócsana hétpontú testhelyzete rengeteg előnnyel jár. Segít az elemek kiegyensúlyozásában, ezért a betegségek gyógyításában, és mint ilyen, főleg elvonulásban nagyon hasznos. Segíti a negatív érzelmek feloldódását, lehetővé téve ezáltal a nyugodt időzést, az egyhegyűség, a samatha állapotát, de képzeteken túli tudati tisztaságot is eredményez, ahol a test és tudat gyönyört tapasztal.[268]

267 A fenti pontokhoz tartozó magyarázatokat a következő szövegekből gyűjtöttem össze: His Holiness The Drigung Kyabgon Chetsang Rinpoche 2009. *The Practice of Mahamudra*, Snow Lion Publications Ithaca, New York, 37. o.; Geshe Gadün Lodrö 1998. *Calm Abiding & Special Insight,* tarnslated and edited by Jeffrey Hopkins Snow Lion Publications Ithaca, New York, 26. o.; Chögyam Trungpa: *The Seven Point Posture of Vairocana*; Gen Lamrimpa (Ven. Jampal Tenzin) 1995. *Calming the Mind* Tibetan Buddhist Teachings on Cultivating Meditative Quiescence, Snow lion Pub. 47. o.

268 The Ninth Kar-ma-pa Wang-ch'ug dorje 1978. *Eliminating the Darkness of Ignorance* 41. o.

Vajrócsana hétpontú testhelyzete

„A tantratanítások szerint az energiaszelek (*prána, lung*) és az azokon lovagló tudat egymástól elválaszthatatlanok. Ha az energiaszeleket megfelelő módon irányítjuk, akkor a tudat is összpontosított lesz, de ha vadul száguldoznak, akkor a gondolatok is hasonlóképp tesznek."[269]

Az energiák egyik leghatékonyabb szelídítési módszere a légzéssel töténő gyakorlád. A tantrikus gyakorlatokban ugyan sokféle légzési metódust találunk, de alapvetően három csoportba oszthatók: a *tisztító légzés*, a *Három Vadzsra* mantrájával összekapcsolt légzés, valamint a *vázalégzés* vagy *váza**tartás*.

„*Vajrócsana testhelyzetében a tisztátalan pránát kilélegezzük*"[270]

A fenti idézetben a *lung ro* szó szerint halott életerőt, halott pránát jelent. A gyakorlat célja, hogy a szennyezett, fáradt életerőt kilélegezzük. A tisztító légzés a legtöbb tibeti mozgásrendszerben kilenc fázisból áll. Tulajdonképpen egy váltott orrlyukas légzésről

269 The Ninth Kar-ma-pa Wang-ch'ug dorje 1978. 40. o.

270 Idézet a *'Phrul 'khor nyi zla kha sbyor* gyökérszövegéből, *A nap, hold egyesítésének gyakorlatai*ból, melyet Padmaszambhava tanítványa, Vajrócsana állított össze a VIII. században. Chögyal Namkhai Norbu 2008. *Yantra Yoga,* 43. o.

van szó, ahol az egyik orrlyukon, majd a másik orrlyukon lélegzünk ki, végül pedig mindkét orrlyukon háromszor-háromszor. A kilenc kilégzéssel megtisztítjuk a jobb, a bal, valamint a központi csatornát az akadályoktól. A gyakorlatot úgy végzik, hogy elképzelik a korábban már tárgyalt *vadzsratest* összetevőit a testben: a központi vezetéket a legtöbb kilences légzésnél kék színben, a jobb és bal vezetéket pedig fehér és vörös színben.[271] Belégzésre az elképzelt megvilágosodottak fénye, valamint az elemek ötszínű tiszta esszenciája[272] megtölti a testet, majd az adott orrlyukon a piszkos vörös, vagy fehér fényt kilélegzik, ezzel megtisztulva a harag és a vágy mérgétől. Végül mindkét orrlyukon füstös kék fényt lélegeznek ki, megtisztulva a nemtudástól, az elhomályosulásoktól.[273] Egyes rendszerekben erőteljesen lökik ki a légzést[274] (például a *Bön* tisztító légzésnél), máshol pedig finoman, folyamatosan lélegeznek ki[275] (például a *Jantra Jógában*). Van, ahol kombinálják a kilences légzést a mozgással és masszázzsal is (*Kagyü Tumo* gyakorlatok).[276]

A kilences légzések végzésénél a mozdulatoknak és a légzésnek összhangban kell lenni a vizualizációval, tehát megtisztulunk, és összehangoljuk ezáltal a test, energiák és a tudat három szintjét.[277] A tisztító légzés révén a csatornák, vezetékek alkalmas-

271 A munka terjedelmi okai miatt csak megjegyezném, hogy a régi fordítói hagyományban a nyigma szövegekben a férfiaknál a jobb oldalhoz tartozott a fehér, férfias, holdas vezeték, a bal oldalhoz pedig a vörös, női, napos vezeték. Ennek logikus oka az, hogy a férfiesszencia, nemi váladék fehér, míg a női vörös. Az új fordítói hagyományban éppen fordítva találjuk a vezetékeket, a fehér, holdas vezeték volt a bal oldalon, és ez tartozott a női energiákhoz, a vörös, napos vezeték pedig a jobb oldalon és a férfi energiákhoz rendelték. Ennek egyik oka, hogy a vörös, napos, férfi energiát az aktív energiának tartották, míg a holdas, fehér, női energiát passzívnak.

272 föld – sárga, víz – fehér, tűz – vörös, levegő – zöld, tér – kék

273 A tisztító légzés szerepel a mahájána rendszerben is, a leborulásnál például a lemenésre kilélegezzük a szennyeket, a belégzésre beszívjuk az előttünk elképzelt buddhák fényét. Ezt a módszert nevezték az „ambrózia leszállásának" (tib.: bdud rtsi 'bebs sbyang). Gen Lamrimpa 1995. 29. o.

274 tib.: rtsub rlung - durva, rövid és indirekt légzés (Csögyal Namkhai Norbu 2008. Yantra Yoga)

275 tib.: 'jam rlung - lágy, hosszú és direkt légzés (Csögyal Namkhai Norbu 2008. Yantra Yoga)

276 A mozgásrendszerek részletes ismertetése a következő fejezet témáját képezi.

277 Megjegyzendő, hogy mind a hétpontú testhelyzet, mind pedig a kilences légzés a szútrák rendszerében is szerepel, de nem kapcsolják össze a vadzsratesttel, az energiákkal és vezetékekkel. A váltott orrlyukas légzésnél a cél az volt, hogy csak a koncentráció erejével legyünk képesek váltogatni az orrlyukakat, ne kelljen ténylegesen befogni őket, ahogy azt a vadzsrajánában teszik. A forrásszövegeket lásd: Geshe Gedün Lodrö 1998. 24. o.

sá válnak a magasabb szintű gyakorlatok végzésére a beteljesedés jógáiban. Az úgynevezett *Vadzsrarecitáció*[278] légzésgyakorlatát is megtaláljuk szinte az összes magasabb tantrában. Lényege, hogy a légzés fázisait összekötjük a megvilágosodás három aspektusával, a belégzést a megvilágosodott test mantrájával, az Óm-mal, a légzéstartást a megvilágosodott beszéd mantrájával az Áh-val, a kilégzést pedig a megvilágosodott tudat mantrájával, a *Húm*-mal.

Ez a mantra már a felépítés fázisában előkerül. Amikor a beavatás képzeletgyakorlatát végezzük, akkor az előttünk elképzelt istenség homlokában a fehér Ó*m* ragyogása révén kapjuk meg a megvilágosodott test beavatását, a torok központjában lévő vörös Áh ragyogásával a megvilágosodott beszéd, valamint az istenség szívében ragyogó kék *Húm* által a megvilágosodott tudat beavatását. Itt a beteljesedés fázisában a beavatás energiáját a megfelelő légzéssel a saját életerőinkkel egyesítjük. Természetesen a testhelyzet itt is fontos, Vajrócsana hétpontú testhelyzetében végezzük a gyakorlatot. Egyes rendszerekben a három szótagot elképzelik sorrendben a homlok, a torok és a szívközpontban, máshol a légzéstartásnál a köldökre összpontosítanak. A Kálacsakra tantra gyakorlatában a belégzés az Ó*m* belső zengetésére, a légzéstartás a köldöknél található *Húm* zengetésére, a kilégzés pedig az Áh zengetésére történik. A gyakorlat célja, hogy előkészítse a gyakorlót a prána beléptetésére a központi csatornába, ami majd a köldöknél a légzéstartással történik meg. A gyakorlatot folyamatosan kell végezni, ezért is nevezik ismétlésnek vagy recitációnak, tulajdonképpen a mantrát összekapcsoljuk a légzéssel és az adott tantrára jellemző vizualizációval. Ahogy fejlődünk a gyakorlásban, egyre hosszabb és hosszabb ideig kell tudnunk meg-

278 tib.: rdo rje bzlas pa

maradni a nem-légzés, azaz a légzéstartás állapotában. A magas tantrákban tehát nem a természetes légzés gyakorlásával történik meg a légzés leállása, hanem az erőteljes módszerekkel magát a légzés leállását gyakoroljuk.

A harmadik légzésgyakorlat csoportja az úgynevezett *váza*-tartás,[279] melynek során a légzéstartásé a kiemelt szerep. A váza a hasra, a köldökközpontra utal, tehát itt kell megtartanunk a légzést. A légzéstartás közben egyesítenünk kell az életerőket, felülről „lenyomni",[280] alulról „felhúzni"[281] a köldök irányába. A gyakorlásnál számolják az ütemet, ezért is beszélhetünk kis légzéstartásról (32 ütem), közepesről (48 ütem), és nagy légzéstartásról (64 vagy 108 ütem, itt 3-4 percig tart egy légzés). A különféle tantrák más-más vizualizációval kísérik a tartást a gyakorlás célja szerint. A *tumo* (belső hő)[282] gyakorlatoknál egy növekvő tűzgömböt képzelnek el, van, ahol egy magszótagot, mint például a *Húm*, máshol pedig egy istenség mandaláját, vagy egyesülésben lévő isteni párt. A gyakorlat célja, hogy a két oldalsó vezetékben keringő, ún. *karmikus prána*[283] belépjen a központi vezetékbe, és ott feloldódjon, ennek révén a tisztátalan energiák átalakulnak tiszta, ún. *bölcsesség energiákká*.[284] Korábban már láttuk, hogy a tantra módszere a tisztátalan átalakítása tisztává, vagy a mérgek elixírré alakítása.

A váltott orrlyukas légzés,[285] valamint a vázatartás[286] megtalálható a klasszikus indiai jógarendszerekben is, a *vadzsrarecitáció* viszont kifejezetten csak a buddhista gyakorlatok közt szerepel.

279 tib.: rlung bum pa can, szkr.: kumbhaka
280 tib.: steng rlung - felső prána értelemben, de lenyomás jelentésben is használják
281 tib.: 'og rlung - alsó prána, de felhúzás értelemben is használják. Chögyal Namkhai Norbu 2007. *Mandarava,* 76. o. Hasonlóan az indiai rendszerekhez, itt is a prána váju (felsőtestben lakik) és az apána váju (alsótestben lakik) egyesítéséről van szó.
282 tib.: gtum-mo; szkr.: caṇḍālī
283 tib.: las kyi rlung
284 tib.: ye shes kyi rlung
285 szkr.: nāḍi-śodhana
286 kumbhaka és különféle bandha technikák

4. 5. Vadzsrajána „jóga"

A legtöbb tantrikus tanítást a tibeti buddhizmus őrizte meg. A tanításokhoz tartozó gyakorlatok és szóbeli hagyományok máig is élő átadási vonalon léteznek. A magas tantrák beteljesedés fázis gyakorlataihoz mindig is tartoztak fizikai mozgássorok, melyeket sokszor füzérhez (szkr.: málá) hasonlítottak. A híresebb tantráknál 108 gyakorlatból álló sorokat találunk, ahogy az imafüzér is 108 szemből áll. A mozgássorokat hagyományosan csak elvonulásban tanították, valamelyik szent nap éjjelén,[287] ezzel is jelezve a titkosságukat. A Tibetben megőrzött gyakorlatokat az indiai *mahásziddháktól* eredeztetik, de természetesen vannak olyan mozgássorok is, amelyek valamely tibeti mester álmaiból, látomásaiból származnak. Közös jellemzője a gyakorlatoknak, hogy nagyon dinamikusak, vannak bennük masszázsok, ugrások, erőteljes légzések és légzéstartások, valamint a sorrendjük nem tetszőleges, hanem szigorú rendet követnek, így egy füzért alkotnak a gyakorlatok, melyen, ha végighaladunk, elérjük a kívánt meditációs állapotot.

Először nézzük meg, hogy milyen neveken találjuk meg a fenti gyakorlatrendszereket a szövegekben, majd ezután következzen a legfontosabb rendszerek összefoglaló ismertetése a tibeti buddhizmus nagy iskoláira bontva.

Trülkor gyakorlatok[288]

A *trülkor* kifejezés sok jelentéssel bír. Jelenthet szerkezetet, gépet, kereket, mágikus kereket (*'phrul 'khor*), de jelentheti a létforgatag kerekét (*'khrul 'khor*), továbbá forgást, forgó mozgást, valamint a mozgásgyakorlatokat is. Namkhai Norbu Rinpocse[289] szerint a

287 A négy legfontosabb nap egy hónapon belül az újhold, a növő hold 10. napja (Gururinpocse napja), telihold (Amitábha napja), valamint a fogyó hold 10. napja (Dákiní nap). A jógákat, ha lehetett, Dákiní napon tanították, mert a magas tantrák legtöbbje szorosan kapcsolódik a megvilágosodott női Égenjárókkal (tib.: mkha' 'gro ma).

288 tib.: 'phrul 'khor vagy 'khrul 'khor szinonim fogalmak, a szövegekben hol az egyik, hol a másik szerepel

289 Chögyal Namkhai Norbu 2008. Yantra Yoga, 9. o.

trülkor a szanszkrit *jantra* tibeti fordítása. A jantra is jelenthet szerkezeti ábrát, mandalát, gépet, melynek az alkatrészei mozognak, forognak. Vajrócsana a Jantra jógához írt szövegében használja a szanszkrit jantra kifejezést.

Cálung gyakorlatok[290]

A kifejezés a vezetékek (*cá*) és pránák (*lung*) gyakorlatára, a beteljesedés fázisához tartozó vizualizációs, légző- és mozgásgyakorlatokra utal. Sokszor a beteljesedés jógáit is (pl. tumo) cálung néven találjuk, hiszen itt a vezetékekkel és az azokban keringő energiákkal gyakorlunk.

Trinle gyakorlatok[291]

A mozgásgyakorlatok a beteljesedés fázisához tartozó cselekedetek, ezért egyes régi szövegekben trinleként, azaz a buddhák cselekedeteiként, vagy megvilágosodott aktivitásként utalnak rájuk.

Tumo jóga[292]

A *tumo* kifejezés szó szerint haragvó nőt jelent, ez a belső hőre utal, a kontrollálatlan életerőkre, amelyet a gyakorlás révén az uralmunk alá hajtunk. A jóga tibeti megfelelője, a *naldzsor* szó szerint azt jelenti, hogy a természetes állapotot (*rnal*) birtokoljuk, elérjük (*'byor*). Ez a gyakorlatok céljára, vagyis a tudat egyensúlyi állapotára utal. Egyes gyakorlatsorok címében pedig maga a jógagyakorlat[293] kifejezés is megjelenik.

Kunye gyakorlatok[294]

A kifejezés első tagja az energiatestre utal (*sku*), míg a második tag jelentése: masszázs (*mnye*). A gyakorlatok lényege, hogy spe-

290 tib.: rtsa rlung
291 tib.: phrin las
292 tib.: gtum mo'i rnal 'byor, szkr.: caṇḍālī yoga
293 tib. : rnal 'byor
294 tib.: sku mnye

ciális mozgás és légzés segítségével az életerők testét aktivizáljuk, elősegítjük a vezetékek megnyílását és az energiák áramlását.

Lüdzsong gyakorlatok[295]

Itt a kifejezés első tagja a fizikai testre utal (*lus*), a második pedig a gyakorlatra (*sbyong*). Tulajdonképpen bármilyen fizikai testtel végzett gyakorlat neveként szerepelhet, tehát jelenthet gimnasztikát is, de gyakran szerepel a kifejezés a tantrákhoz tartozó jógasorok nevében.

A tibeti kommentárirodalomban közel ötven különféle gyakorlatrendszer szövegét sikerült megtalálnom ezidáig, ezek közül a legismertebbek rövid bemutatására teszek kísérletet az alábbiakban. Elsősorban azokkal foglalkozom, melyeket a mai napig is gyakorolnak az egyes hagyományvonalak. A gyakorlatok legnagyobb részét máig is titokban tartják, így a kutatás komoly nehézségekbe ütközik, de lassan-lassan egyre több gyakorlatról lehet információt szerezni, egyre inkább érthetővé válik, hogy miért is nevezték Tibetet a jógik földjének. Most röviden tekintsük át a fontosabb tibeti vonalak elérhető mozgásgyakorlatait.

Bön jógarendszerek

A ma gyakorolt *bön* kolostori hagyományban[296] több nagy jógarendszer gyakorlatait is tanítják. Az egyik legrégibb rendszer az orvosi tanításokban maradt fenn, a gyakorlatok célja itt az elemek harmóniájának visszaállítása, ezáltal a betegségek megelőzése és gyógyítása. Létezik továbbá egy összefűzött gyakorlatból álló sor, mely a bön *Anyatantrákhoz* (Magyü) tartozik. A fenti gyakorlatoknak elsődleges célja a belső tűz[297] felkeltése, és ezen keresztül

295 tib.: lus sbyong

296 A bön (tib.: bon) hagyományok három rétegét lehet egymástól elkülöníteni, ezek a buddhizmus előtti ősi bön, a jundrug (g.yung drung) bön és a mai napig kolostori szinten is működő új bön, amit sokan bön buddhizmusnak neveznek. Marco Alejandro Chaoul 2006. 14. o.

297 Ennek a tumo gyakorlatrendszernek a leírása bön tudós és megvalósított mester Shardza Rinpocse (1859-1934) szövegében található, melynek tibeti címe: *Thun mong gtum mo'i nyams len ye shes me dpung*

a tudat természetének megvalósítása. Emellett az úgynevezett A-tri (*A-khrid*) dzogcsen tanításokhoz is tartozik egy mozgásrendszer, melyet szintén a mai napig gyakorolnak.[298] Végül az egyik legismertebb rendszer a Zsang Zsung szóbeli hagyományhoz tartozó 37 gyakorlatból álló sor,[299] mely számunkra azért is érdekes, mert erről egy részletes munka is megjelent angol nyelven is.[300]

A fenti gyakorlatok mindegyikére jellemző, hogy végzésük közben el kell képzelnünk a fénylő, átlátszó energiatestet. A gyakorlatokra dinamikus mozgások jellemzők, melyek nagyrészt légzéstartásokkal kombináltak. A Zsang Zsung Nyengyü Trülkor 37 gyakorlatának végzésénél például a légzéstartás alatt rendkívül dinamikus mozgásokat hajtunk végre, általában hétszer (a nem szimmetrikus gyakorlatoknál jobbra hétszer, majd balra hétszer), ezek lehetnek forgások, masszázsok, ugrások, előre-hátra hajlások stb., majd a mozgás befejeztével erőteljesen kilökjük a levegőt, és végül elterülünk a földön egy mantra kiejtése közben. Így egyetlen gyakorlat során a test mozgatása, majd az erőteljes kilégzés után a tudat meditatív állapotába juthatunk, elvágva a gondolatok fonalát.[301] A gyakorlatrendszer felépítése a következő:

Előkészítő: csatornák, az életerő légzése és mágikus mozgás (légzéstartás gyakorlata)

1. ciklus: Megalapozó mágikus mozgások:
   - fej megtisztítása
   - lábak megtisztítása
   - karok megtisztítása
   - a törzs alsó részének megtisztítása
   - a test felső részének megtisztítása

298 Gese Gelek Rinpocse ezen 45 mozgásból álló rendszer első részének gyakorlatait tanította 2011-ben a Tan Kapuja Buddhista Főiskolán.

299 Gyökér szövege: *'Phrul 'khor zhal shes man ngag*, valamint Shardza Rinocse kommentárja: *Zhang Zhung snyan rgyud rtsa rlung 'khrul 'khor*

300 Marco Alejandro Chaoul 2006. *Magical Movements ('phrul 'khor): Ancient Yogic Practices in the Bön Religion and Contemporary Medical Perspectives*, PhD. Thesis, Price University, Houston, Texas

301 A gyakorlatrendszer első felét Gese Gelek Rinpocse tanította Budapesten, 2013-ban.

2. ciklus: Gyökér mágikus mozgások:
    - a hős lesújt kalapácsával - a harag legyőzése
    - az őseredeti bölcsesség ragyogása - a mentális elhomályosulás legyőzése
    - a végtagok forgatása, mint egy kerék - a gőg legyőzése
    - a sarok csomójának kioldása - a ragaszkodás legyőzése
    - lengetni az égben a selyemsálat - a féltékenység legyőzése
    - a tigrisanya ugró állása - az álmosság és izgatottság legyőzése

Gyökér mágikus mozgások az akadályok elhárítására:

- a kacsa vizet iszik
- a vad jak oldalra lök
- a nőstény szamár visszatér aludni
- tartani a légzést, mint a veréb csőre
- a négy kontinens határainak felfordítása
- a négy kontinens határainak kiterjesztése

3. ciklus: Az ágak mágikus mozgásai:

- a négy elem természetes alászállása
- a páva vizet iszik
- a négy szalmaszál összegyűjtése
- a négy felső és alsó gördülése
- a négy csomó ütése

Az ág mágikus mozgásai az akadályok elhárítására:

- a nagy Garuda meglengeti szárnyát
- a páva megrázza a vizet
- a négy tag összegyűjtése, hogy túllépjünk a korlátokon
- az antilop egy oldalon lépdel
- a Shari szarvas egy oldalon dobog

4. ciklus: Különleges mágikus mozgások az egyéni akadályok elhárítására:

- az akadályok elhárítása a fejből
- a törzs hajlított láncának lengetése
- megragadni, mint a holló karma, a karok (akadályainak elhárítása)
- a has gyémántkeménységű ön-forgatása
- a teve harci állása

Különleges mágikus mozgások a közös akadályok elhárítására:

- az óceán mélyének felkavarása
- a kilenc csomó kiszabadítása
- a csatornák képzése és felszabadítása
- a kínai nő selymet sző (első, második és harmadik rész)
- felszökkenő drágakő

A fenti négy ciklus mindegyik csoportja egy-egy mester nevéhez fűződik, aki tanította, és átadta az adott gyakorlatokat.

Összefoglalva, az orvosi gyakorlatoktól eltekintve a fenti rendszerek célja az, hogy a meditáció akadályait eloszlassák. Tenzin Wangyal Rinpocse a következőket írja:

„A trülkor gyakorlatok alapvetően a meditáció elősegítésére valók, kapuként szolgálnak ahhoz, hogy a tudat természetes állapotában való időzés tisztább, nyitottabb és stabilabb legyen. Azáltal, hogy az erőteljes mozgásokat integráljuk a légzés tudatosságával, valamint a tudati összeszedettséggel, a trülkor gyakorlatok a test specifikus területein az energia blokkokat feloldják, és megnyitják az életerők, avagy pránák áramlását.”[302]

302 Marco Alejandro Chaoul 2006. 56. o.

Nyigma jógarendszerek

Tibetben a buddhizmus megjelenésétől kezdődően indult meg a szövegek fordítása. Az első fordítói hagyomány tanításait nevezzük *nyigma*,[303] azaz ősi tanoknak, a régi fordítói hagyomány gyakorlóit pedig *nyigmapá*knak. Nagyrészt Padmaszambhava és 25 fő tanítványának tanításait, fordításait találjuk a nyigma szövegekben,[304] de nagyon sok olyan szöveg is fellelhető, melyek eredendően Padmaszambhava tanításai, amiket elrejtettek, majd egyes mesterek újra felfedeztek. Ez utóbbi szövegeket nevezzük *termá*nak,[305] a felfedező mestereket pedig *tertön*öknek.[306] Padmaszambhava sok bön tanítást és gyakorlatot is integrált a vadzsrajána gyakorlatokba, s ma egyre többen kutatják tanításai alapján az ősi bönt.

Az első bemutatandó jógarendszer eredete is többek között a bön orvosi hagyományokban gyökerezik.[307] A tibeti származású Tarthang Tulku által több hagyományból vett, és a mai ember körülményeire alakított Kunye jóga több mint 100 gyakorlatból áll, tartalmaz önmasszázst, a test bizonyos pontjainak nyomását, valamint légző- és mantragyakorlatokat, és hozzájuk kapcsolódó vizualizációt. A rendszer különféle gyakorlatok kombinációjából álló csoportokat tartalmaz. A testi gyakorlatok végzésének a lényege, hogy kicsavart és feszített testhelyzetekben kell nagyon finoman, és egyidejűleg az orron és szájon át lélegezni, s ennek hatására történik meg az energiatest masszázsa.[308] Minden gyakorlat végén teljes ellazulás következik, ahol az érzést kell figyelni, annak fókuszpontjait a testben, majd következik a meditáció - így járja végig a gyakorló a test, energiák és tudat szintjeit.

303 tib.: rnying ma - szó szerinti jelentése; öreg, régi, ősi
304 Nyigma Káma gyűjteménye
305 Nyigma Terma gyűjteménye
306 tib.: gter ma (kincs), gter ston (kincsfeltáró)
307 A *Nyintig Cálung* (snying thig rtsa rlung) nevű jógarendszerből és a *Vinaja* szövegekből is merít.
308 Ahogy arról már korábban volt szó, a Kunye jelentése: az energiatest (sku) masszázsa (mnye)

A gyakorlatok felszabadítják a belső energetikai és érzelmi blokkokat, így a tudat természetes állapotba jut. Tarthang Tulku 1969 óta tanítja a Kunye rendszerét, hazánkban is van oktatója.[309]

A nyigma tanításokban még számos jógarendszer maradt fenn, melyek egyes tantrákhoz tartoznak,[310] de a ma gyakorolt mozgásrendszerek legtöbbje a dzogcsen tanításokhoz kapcsolódik, valamint a terma tanításokhoz.[311]

A terma tanításokhoz tartozik például egy szintén Kunye elnevezésű jógarendszer, mely Aro Lingma[312] női mester nevéhez fűződik. Aro Lingmának már gyerekként látomásai voltak Padmaszambhava tibeti társnőjéről, Jese Cögyálról, akitől tanításokat kapott, s a fenti rendszer is ezen tanítási ciklus része. A 111 gyakorlatból álló jóga a dzogcsen *tér sorozatához*[313] kapcsolódik, ezért itt már nem tartozik specifikus vizualizáció a gyakorlatokhoz. Sokszor természetes légzéssel kell a mozgásokat végezni, viszont rengeteg forgatás, körzés, egyensúlyi gyakorlat, a térbe néző tekintet, valamint az orr forgatása jelzi, hogy a gyakorlás révén konkrét kapcsolat jön létre a gyakorló és a tér között. A rendszer öt egyenként 21 gyakorlatot tartalmazó elemi csoportból áll, ahol mindegyik csoport egy-egy állathoz tartozik. Az első csoport a föld elem és az oroszlán gyakorlatait, a második a keselyű és víz, a harmadik a tigris és tűz, a negyedik a sas és levegő, az ötödik csoport pedig a garuda és a tér gyakorlatait tartalmazza. Ha valaki mind a 105 gyakorlatot elsajátította (közel

309 2008-ig öt könyv is megjelent angolul a témában, közülük az egyik magyarul is hozzáférhető: Tarthang Tulku 2005. *Dinamikus nyugalom*, Édesvíz Kiadó, Budapest. A műben 115 gyakorlat leírását találjuk.

310 Tudomásom szerint a *Guhjagarbha tantrához* a mai napig is fennmaradt egy mozgásos jógarendszer, vagy említhetjük még Rigdzin Godem *Vadzsrajóginí* rendszerét is.

311 A terma tanítások közül az egyik leghíresebb Düdül Dordzse Vadzsrakilaja termájához tartozó trülkor rendszer, vagy gyakorolják még Düdzsom Rinpocse által tanított Kandro Tugtig jógát, valamint Penor Rinpocse tanította a Namcsö termához kapcsolódó jógákat. Híres gyakorlatrendszer még Dzsigme Lingpa Longcsen Nyintig trülkor gyakorlatsora (Rigdzin trülkor 25 gyakorlata), melyet az amerikai Láma Szúrja Dasz tanít. A fenti információk legnagyobb részt a világban szétszórt gyakorlókkal folytatott levelezésekből származnak.

312 tib.: khyung chen A ro gling ma (1886 – 1923)

313 A dzogcsen tanításokat három csoportba (tib.: rdzogs chen sde gsum) osztotta Manydzsusrímitra: a tudat sorozata (szemde, sems sde, cittavarga), a tér sorozata (longde, klong sde, dhātuvarga), és a titkos utasítások (menagde, man ngag sde, upadeshavarga).

tíz év), akkor tanulhatja meg az utolsó, a sárkányhoz tartozó hat gyakorlatot, mely már páros gyakorlat és a szexuális egyesüléshez kapcsolódik (a napos és holdas energiák egyesülése).[314]

Említésre érdemes egy nem túl hosszú, 23 gyakorlatból álló füzér is, Pema Lingpa (1450 – 1521)[315] trülkor gyakorlata. A Dalai Láma titkos templomában, a Lukhang szentélyének északi falán található a gyakorlatrendszer képi ismertetése, melyen mindegyik mozgáshoz tartozik egy ábra és egy rövid leírás is.[316] Ma Gangteng Tulku Rinpocse tanítja nyugaton ezt a rendszert.

Pema Lingpa trülkor egyik gyakorlata

314 A rendszer első 35 gyakorlatának leírása megjelent angol fordításban: Khandro Déchen 2009. *Moving being* (volume one), Aro Books Worldwide

315 Sarah Harding 2003. *The Life and Revelations of Pema Lingpa*, Snow Lion Publications, USA

316 Ian A. Baker 2012. *The Dalai Lama's Secret Temple,* Thames & Hudson; Reprint edition

Végezetül, nézzük meg az egyik legősibb folytonos vonallal rendelkező jógarendszert, melynek érdekessége többek között, hogy a származási helyén, Kelet-Tibetben már szinte senki sem gyakorolja, nyugaton azonban Csögyal Namkhai Norbu Rinpocse jóvoltából mára már több ezren ismerhették meg.[317]

A nap és hold egyesítésének jantrája[318] címet viseli az a szöveg, melyet Padmaszambhava 25 fő tanítványának egyike, Vajrócsana írt a VIII. században. A 108 gyakorlatból álló sort nevezték még *Húmkára* jógájának is, mivel a nepáli sziddhától, Húmkárától[319] származtatják a rendszert. Húmkára a jógarendszert Padmaszambhavának adta át, majd Vajrócsana részesült benne, aztán az ő tanítványán, *Judra Nyingpón* keresztül jutott el végül a mesterek során napjainkig. Az átadási vonalon találjuk *Patrül Rinpocsét* (1808-1887), és *Adzom Drugpát* (1842-1924), valamint Namkhai Norbu Rinpocse nagybátyját és egyben mesterét, *Togden Urgyen Tendzint* (1888-1961), akitől Namkhai Norbu személyesen tanulta a gyakorlatokat.

A 108 gyakorlat sorrendje a következő:

Előkészítő gyakorlatok:

- Kilenc tisztító légzés (*rlung ro bsal ba*)
- 5 cigdzsong, öt ízületlazító gyakorlat (*tshigs sbyongs*)
- 8 lungszang, nyolc mozgás a prána megtisztítására (*rlung bsang*)
- 5 cadül mozgás és cadül légzés, a vezetékek legyőzése (*rtsa ʻdul*)

Fő gyakorlatok:

- 75 jantra, mozgásgyakorlat a megfelelő légzéstartással (5 sorozatra osztva)
- 5 légzőgyakorlat az öt sorozathoz:
    - négy jellegzetes állapot
    - négy mélységes alkalmazás (ritmikus légzés)

317 Chögyal Namkhai Norbu 2008. *Yantra Yoga, The Tibetan Yoga of Movement*, Snow Lion Publication, Ithaca, New York

318 tib.: ʼPhrul ʼkhor nyi zla kha sbyor

319 szkr.: Mahāsiddha Hūṁkāra

- titkos légzés, módszer, mellyel a karmikus pránát a központi csatornába irányítjuk
- a hétágú finom légzés
- durva légzés 6 alkalmazással

- 7 lótusz (*pad ma'i rgya bdun*)

Befejezés:

- Vadzsrahullám (*rdo rje rba rlabs*)

A gyakorlatrendszer érdekessége többek között az, hogy nem csak egy tantrához tartozik, hanem a dzogcsen tanításhoz is, és ez a ma ismert legősibb folytonos átadási vonallal rendelkező jógarendszer.[320] A fő gyakorlatok végzésének módja eltér a legtöbb tibeti jógától, ahol a dinamikus mozgásokat légzéstartás közben végzik, itt adott ritmusra történnek a mozgások, összhangban a légzéssel, és csak a testhelyzetekben van légzéstartás. A tibeti jógák közül a Jantra jóga emlékeztet leginkább a klasszikus *hatha* jógára (Ha-tha) az ászanák tekintetében,[321] de itt a mozgás fontosabb, mint a testi pozíció. Az egyes testhelyzetek ötféle légzéstartáshoz kapcsolódnak. A légzéstartások logikus sorrendben vezetik el a gyakorlót a vázatartáshoz, ahol az életerők belépnek a központi csatornába. A központi csatornában a *karmikus* szelek *bölcsesség* szelekké alakulnak, ennek révén juthatunk el a tudatból a tudat természetébe, a dzogcsen állapotába. A gyakorlatok végzése közben nem kell magunkat egy istenség ragyogó testében látni, mint a tantrákhoz tartozó jógáknál, hanem az úgynevezett üres kiterjedésnek[322] kell érzékelnünk a testünket.

320 "The Union of the Sun and Moon, very probably the most ancient among the various Yantra systems diffused in Tibet, which is connected with the profound upadesha of the tantra of Heruka Bhagavan Srí Ngöndzog Gyalpo and constitutes a marvelous ancillary practice of the oral transmission of the Vajra Bridge." Chögyal Namkhai Norbu 2008. (Yantra Yoga) 3. o.

321 A 25 alap testhelyzet neve: első csoport: teve, kagyló, láng, teknős, eke; második csoport: kobra, görbe kés, tőr, kutya, pók; harmadik csoport; íj, félhold, oroszlán, keselyű, háromszög; negyedik csoport: sáska, galamb, szigony, tigris, drágakő; az ötödik csoport: kerék, garuda, kard, béka, páva.

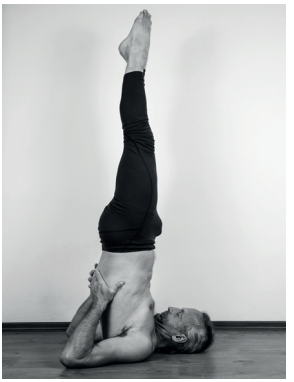
322 tib.: stong ra - áttetsző fényes, üres energiatest

A gyakorlatokhoz tartozó magyarázatok[323] nem csak a végzés módját írják le, hanem azt is, hogy a meditáció szempontjából milyen akadályt hárít el az adott légzés vagy mozgás. Az ízületek lazítása például a samatha, a nyolc mozgás pedig a vipasjaná akadályait oszlatja el. A gyökérszöveghez tartozik egy Vajrócsana által írt kommentár[324] is, mely arról szól, hogy milyen testi, energetikai problémákra, azaz milyen betegségekre ad gyógyírt egy gyakorlat. *„A jantra jóga gyakorlataiban testünket, hangunkat és tudatunkat használjuk. A test bizonyos testhelyzeteket vesz fel, és bizonyos mozgásokat hajt végre. A beszéddel vagy energiával különféle, pránájámának nevezett légzőgyakorlatokat végzünk. A tudat vagy összpontosít, vagy vizualizál azért, hogy átlépjünk a megkülönböztető gondolkodáson és ítélkezésen, és belépjünk az elmélyedés állapotába. Ezen a módon – a test, beszéd és tudat együttes használata által – lehetővé válik, hogy eljussunk a valódi tudásig, amely eredendő állapotunk ismerete."*[325]

323 Chögyal Namkhai Norbu kommentárja, melynek címe: *A drágakövek folttalan tükre - kommentár a nap és hold egyesítésének jantráihoz* (’Phrul ’khor nyi zla kha sbyor gyi dgongs ’grel dri med nor bu’i me long)

324 tib.: ’Phrul ’khor nyi zla kha sbyor gyi ’phrang sel phan yon dang bcas pa

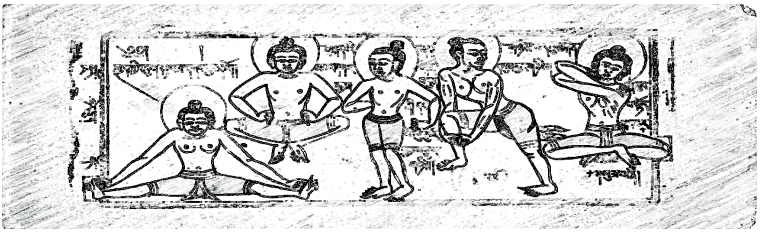
325 “In the practice of Yantra Yoga we use body, voice and mind. With the body we perform movements and assume various poses; with the voice or energy we apply breathing techniques called prānāyāmas; with the mind we concentrate on or visualize something in order to go beyond discursive thought and judgment. In this way, working with body, voice, and mind together we have the possibility to achieve real knowledge - the understanding of our primordial state.” Chögyal Namkhai Norbu 2008. (Yantra Yoga) 10. o. (Somogyvári Zsolt fordítása)



Az első Jantracsoport öt gyakorlata

Kagyü jógarendszerek

A kagyü[326] iskola tanításai a későbbi fordítói hagyományhoz tartoznak.[327] Az indiai mahásziddha, Tilópa volt a vonal első mestere, majd az őt követő Nárópa tanítványa, a tibeti Marpa révén terjed el a rendszer Tibetben. A kagyü hagyományok egyik leglényegesebb gyakorlata a beteljesedés fázisához kapcsolódó *Nárópa Hat Dharmája*,[328] mely olyan anuttaratantrákhoz kötődik, mint a *Csakraszamvara* és a *Vadzsrajóginí*. A fizikai gyakorlatok elsősorban a Hat Dharma első tagjához, a *tumo*hoz, a belső hő fejlesztésének gyakorlatához tartoznak. Hat elsődleges mozgás, valamint 39 másodlagos mozgás[329] révén nyílnak ki a csatornák, és válik a gyakorló alkalmassá a belső gyönyörteli tűz felkeltésére.



Csakraszamvara jóga gyakorlatai

A Shangpa kagyü egyik női mesterétől, *Nigumától*[330] is ered egy trülkor rendszer, mely 18 gyakorlatból áll. A gyakorlatrendszer neve: *Niguma tizennyolc fizikai gyakorlata*,[331] szintén a *tumo*hoz, a belső hő tanításához tartozik. Jellegzetessége, hogy a mozgások dinamikusak, és a légzéstartásban ugrások történnek, melynek célja, hogy „belökje" a karmikus szeleket a központi csatornába. A tibeti trülkor gyakorlatokban nem ritka az sem, hogy váza-

326 tib.: bka' rgyud - szóbeli instrukciókat fenntartó

327 úgy is nevezik, hogy új (tib.: gsar ma) fordítói hagyomány

328 tib.: na ro chos drug

329 tib.: bde mchog snyan brgyud kyi 'phrul 'khor rtsa ba drug la yan lag so dgu'i dpe ris kyi mchan 'grel (Csakraszamvara szóbeli hagyománya, 6 gyökér és 39 ág trülkor gyakorlatának kommentárja) a *Cálung Trülkor* c. tibeti műből, melyet a Szecsuán nemzetiségi kiadó jelentetett meg 1993-ban

330 A Kasmírban született Niguma a X-XI. században élt, a híres Nárópa felesége volt. Sarah Harding 2010. 3. o.

331 tib.: Ni gu ma lus sbyong bco brgyad pa

tartás közben, állásból ugranak a gyakorlók lótuszülésbe, ezt nevezik álló *bep*-nek.[332] Niguma jógáit II. Kalu Rinpocse, valamint a francia származású Láma Denys tanítja.

Ismert továbbá a Drigung kagyü jógaiskolája is, ahol 12 évig tartott a hagyományos képzés.[333] A 12. év végén a gyakorlónak bizonyítania kellett a belső hő fejlesztésében elért eredményét oly módon, hogy februárban vizes lepedőbe burkolózva kellett körbejárnia a kolostort, a lepedőnek pedig egy vagy két kör alatt meg kellett száradnia.

Érdemes még megemlíteni Orgyenpa 16 mozgásból álló sorát,[334] melyben szintén sok *bep* található,[335] valamint Csögyam Trungpa Sambhala képzéséhez kapcsolódó 15 gyakorlatból álló Lüdzsong sorát, melyet Kenpo Cültrim Gyaco állított össze a Csakraszamvara jóga alapján.[336]

Ahogy azt Namkhai Norbu Rinpocse a Jantra jóga c. könyv bevezetőjében írja, az egyik legrégibb szöveg, mely a fizikai jógákkal foglalkozik, az *Amritasziddhi*, melyhez a Vadzsrajógini mozgásgyakorlatok tartoznak. Az ehhez a szöveghez írt kommentárok nagy számban megtalálhatók a tibeti buddhizmus minden nagy iskolájánál. Napjainkban az Amritasziddhi szövegét tartják a legrégibb forrásműnek, mely a hatha jógáról szól.[337] Vadzsrajoginí jógáját, mely Virúpától ered, leginkább a kagyü vonalakban gyakorolják.

Szakja jógarendszerek

A szakja családi vonal[338] eredendően nyigma tanításokat gyakorolt, majd új indiai tantrákat fordítottak le, így alakult ki a szakja iskola. A legfőbb tanításuk a *Hévadzsra tantrá*ra alapul,[339] és ennek a beteljesedés fázisához tartozik egy 108 gyakorlatból álló sor, mely Virúpa mahásziddhától származik.[340] A rendszer 12

332 tib.: brdab

333 Ennek gyakorlatából láthatunk részeket a Yogis of Tibet c. filmben.

334 tib.: O rgyan pa Rin chen dpal (1230-1309) Kálacsakra Vadzsrajóga rendszere

335 Magyarországon is gyakorolják, Galambos Péter (1971 – 2019) tanította.

336 melynek angol címe: Lüjong, the warrior exercises handbook

337 a témáról bővebben James Mallinson és Szántó Péter-Dániel *The Amrtasiddhi and Amrtasiddhimula – The Earliest Texts of the Hathayoga Tradition* c. könyvében olvashatunk

338 tib.: sa skya - jelentése szürke föld, ahol a Khön család székhelye volt

339 tib.: lam 'bras – jelentése: ösvény és gyümölcs

340 tib.: lam 'bras slob bshad trülkor rendszere, melynek egyik gyökérszövege: *A*

előkészítő gyakorlatból áll, valamint három egyenként 32 mozgásból álló csoportból, ahol a második csoport az első 32 gyakorlat visszafelé sorrendben, a harmadik pedig kevert sorrendben a 32 pozíció. Az egész gyakorlatsor végén négy meditációt találunk: *Csakraszamvara*, *Jamántaka*, *Guhjaszamádzsa* és *Amitájusz* szamádhi gyakorlatait.[341]

Gyakorlatok a Hévadzsra jógából

jógához tartozó 32 tevékenység (rnal 'byor gyi phrin las sum cu rtsa gnyis)

341 Samādhi of Completion 2009. *Secret Tibetan Yoga Illuminations from the Qing Court*, The Forbidden City Publishing House

Virúpától eredeztetik továbbá a Kálacsakratantra beteljesedés jógáihoz[342] tartozó trülkor rendszert is, mely szintén 108 tagú gyakorlatfüzérből áll. 30 előkészítő gyakorlat a vezetékek megtisztításáról szól, ide tartozik például a test öt részének (fej, kar, felsőtest, altest, lábak) masszázsa, fejkörzés, csavarások, rázások. Majd következik 20 gyökér gyakorlat, valamint a 24 ág gyakorlata, amelyben mind a 24 kapcsolódik az ősi India 24 szent zarándokhelyéhez, valamint a Vadzsratest 24 pontjához (*a helyek tisztító gyakorlatai*).[343] Ezután 14 mozgás következik, végül az utolsó csoport, amely 20 gyakorlatot tartalmaz.[344] A mozgásokat, ahogy a legtöbb trülkor rendszernél, itt is a légzéstartás közben kell végezni. A cél az akadályok elhárítása, ezek lehetnek testi, egészségügyi vagy szellemi problémák, mint például a meditáció akadályai.[345]

Érdekes kifejezésre bukkanhatunk Nárópa Kálacsakrához írt kommentárjában. Az egyik fejezet címe: *hathajóga*.[346] A magyarázat igen meglepő, hiszen arról szól, hogyha valaki a Kálacsakra beteljesedés jógáinak végzésekor nem jár sikerrel, az energiák nem lépnek be a központi vezetékbe, akkor erővel kell beléptetnie azokat. Eredendően ez a *hatha*[347] kifejezés jelentése. A módszer lényege, hogy a nemi egyesüléskor a légzés erőteljes ellenőrzése közben a köldökben lévő *Húm* magszótag hangjára kell koncentrálni.

A Kálacsakra trülkor rendszerét mind a szakja, mind pedig a kagyü iskola gyakorolja, a Dzsonang rendnek pedig egyenesen

342 A Kálacsakra beteljesedés fázisát nevezik a *Hat Jógának* (tib.: sbyor drug), ezek: visszavonás, összeszedettség, légzés, megtartás, emlékezés és meditatív szilárdság jógái (szkr.: pratyāhāra, dhyāna, prāṇāyāma, dhāraṇā, anusmṛti, samādhi). Geshe Lharampa Ngawang Dhargyey 2001. 129. o.

343 tib.: gnas sa ma dbang bo sbyang ba nyi shu rtsa bzhi

344 Részletes leírása a rendszernek Táranáthánál: zab lam rdo rje rnal ,byor gyi lus sbyong ,khrul ,khor gyi man ngag gsal byed, Täranätha, 4: 915-943 (A Vadzsrajóga trülkor testi gyakorlatainak titkos szóbeli magyarázata). Összefoglaló formában: sbyor ba yan lag drug pa'i man ngag rnying po'i ,khrul ,khor gyi sdoms, Täranätha, 4: 909-914 (A Hat Ágú Jóga trülkor gyakorlatai titkos szóbeli instrukcióinak lényegi összefoglalása).

345 Rdo rje'i rnal 'byor dang 'brel ba'i gegs sel lus sbyongs 'khrul 'khor: A Vadzsrajógához kapcsolódó trülkor testi gyakorlatok az akadályok elhárítására (Täranätha 4: 909. o.)

346 Phil Lecso 2005. *Naropa's Commentary to the Sekoddeśa*, 88. o.

347 A hatha jógában szétbontják a kifejezést nap és hold szótagjaira, de maga a kifejezés erőt, erőszakot jelent.

ez a legfőbb gyakorlata máig is. *Dzsamgön Kongtrül* (1813-1899) jóvoltából gyakorlata széles körben elterjedt Kelet-Tibetben a XIX. században.[348] Ma egy részét orvosi gyakorlatként végzik,[349] a teljes rendszert pedig nyugaton a néhai *Csögye Tricsen Rinpocse* (1920-2007), a nagy szakja mester tanította Cambridge-ben 1988-ban.

Gelug jógarendszerek

A gelug (*dge lugs*) rend eredendően *Atisa*, a nagy indiai bölcs Kadampa iskolájának reformjaként jött létre. *Congkapa* (1357–1419) alapította a XIV. században, így időrendben ez az utolsóként megjelenő nagy rendszer Tibetben. Congkapa több mint 50 mestertől tanult, az általa tanított rendszer neve a *Fokozatos Ösvény*, a *Lamrim*.[350] A gelug jógarendszerek feltérképezése igen nehéz feladat, mert a vonal mindig is nagy hangsúlyt fektetett a tantrikus tanítások titokban tartására. Három fő tantra képezi a gelug gyakorlás gerincét: a *Csakraszamvara tantra*, melyben Nárópa Hat Dharmájához kapcsolódó *tumo* jógagyakorlatait végzik, a *Guhjaszamádzsa tantra*, melyhez ismereteim szerint szintén tartoznak energiacsatornákat megnyitó gyakorlatok, valamint a *Jamántaka tantra*, melynek trülkor gyakorlatait Rikonban filmfelvételen rögzítették.[351]

A mahájána fejezetnél már korábban említettük a Congkapának tulajdonított rendszert, mely a gyakorlatokat a *tonglen* légzéssel kombinálja. Geshe Michael Roach által tanított gelug vonalról származó gyakorlatsor tartalmaz elemeket Nárópa jógáiból, Marpa gyakorlataiból, valamint a Kálacsakra mozgássoraiból is. Más vonalaknál is léteznek hasonló trülkor gyakorlatsorok, melyek több tantrához tartozó elemeket kombinálnak össze egyetlen sorrá, füzérré.

348 Chögyal Namkhai Norbu 2008. (Yantra Yoga), 9. o.

349 A Kálacsakra 24 másodlagos gyakorlatát, melyet Nedzsangnak hívnak, Dr. Nida Chenagtsang tanítja széles körben.

350 tib.: lam rim

351 A film címe: Lama Acharya Pema Wangyal 2010. *Thrulkhor- Tibetisches Yoga*, Tibet-Institut, Rikon

A tibeti jógarendszerek fontossága

Ebben a fejezetben természetesen nem tudtam bemutatni az összes létező jógarendszert, de nem is ez volt a cél, hanem hogy bepillantást nyújtsak a tibeti buddhizmus máig is nagyrészt rejtett szegmensébe. Sokan úgy gondolják, hogy kizárólag a meditáció tölti ki egy elvonuló gyakorló életét, de ez egyáltalán nem így van. Úgy gondolom, hogy a fenti felsorolásból kiderül, hogy mindegyik vonal féltve őrzött kincsként kezelte a fizikai gyakorlatokat. Amennyire azt kutatásaim lehetővé tették, megpróbáltam a ma tanított legfőbb jógasorokat összeszedni, és legalább egy rövid jellemzést adni róluk, hiszen nagyon sok ponton eltérnek a ma ismert, főleg indiai rendszerektől. Az anuttaratantrák mindegyikéhez tartozott jóga, melyeket elvonulásban a beteljesedés meditációs gyakorlataival együtt végeztek. A magas tantrákhoz nem csak jóga, hanem tánc is tartozott, bár ezekből talán még kevesebb maradt fenn mára. Táncok tartoztak a felépítés fázisához, ezek az úgynevezett maszkos *csam*[352] táncok, a beteljesedés fokához, ezek a titkos mandalatáncok, *vadzsratáncok*,[353] és léteztek a mahámudrá vagy a dzogcsen gyakorlatok részeként is mudrátáncok. Bemutatásuk egy másik könyv témáját képezné, de mégis azért tettünk említést róluk, mert a táncok szintén a testi gyakorlatokhoz tartoznak.

352 tib.: gar ,cham
353 tib.: rdo rje'i gar rgya

4. 6. Megvilágosodás a magastantrák szerint

Az anuttaratantrák módszere lehetővé teszi, hogy akár még ebben az életben elérjük a megszabadulást. Ahogy az a fentiekből látszott, ehhez speciális módszerekre van szükség. Először is, mivel a tantrák az eredmény gyakorlásának módszerei, részesülnünk kell egy tantrikus mester beavatásában, ahol a szertartás lépésein keresztül felmutatja nekünk az eredmény állapotát. Meg kell kapnunk továbbá a gyakorlás részletes magyarázatait is.[354]

A magastantrák három szintjéhez kapcsolódó első módszer a felépítés fázisa, ahol el kell érnünk a tudat teljes összeszedettségét a vizualizáció révén. Ide kapcsolódik alapvetően a mantrarecitáció, valamint a fények küldése és fogadása.[355] Ezen a szinten történik a tudati képek átalakítása, lényegében a tudat képzése. A beteljesedés fázisánál a testünk belső energiarendszerét kell uralmunk alá hajtani. Légző- és fizikai gyakorlatok tartoznak ide, tehát itt alapvetően a test életerőivel foglalkozunk. A harmadik szint a mahámudrá, a nem-kettősség gyakorlata, ahol a tudat és az életerők elválaszthatatlanságának elérése a cél, itt már közvetlenül a tudatállapotokkal történik a gyakorlás.

Ha a fentieket a hétköznapok szintjén szeretnénk értelmezni, akkor ehhez vegyük példának az egyik tudati mérget, a félelmet. A félelemhez tartozik egy képzet a jövővel kapcsolatban, ez azt jelenti, hogy a félelem állapotában nem vagyunk jelen. A félelemnek energiája is van, ez onnan látható, hogy hatására a légzésünk felszínessé válik, testünket össze szeretnénk húzni, hasonlóan ahhoz az állapothoz, mint amikor fázunk. A mérgek nektárrá változtatása a félelem összefüggésében úgy történik, hogy megváltoztatjuk az adott negatív állapothoz tartozó tudati képet, képzetet, ennek révén elérjük a tudati összeszedettséget, a jelenlétet. Ezután átalakítjuk a félelemhez kapcsolódó érzeteket, energiákat is a légzés, masszázs, testtartás és mozgások segítségével, így ké-

354 Hagyományosan három dologban kell részesülni egy beavatásnál: a beavatás energiájában (tib.: dbang), a részletes útmutatásokban (khrid) és a mantrák átadásában (lung).

355 tib.: ‚phro ‚du

pessé válunk az ellazulásra. A tantrák szerint, ha mindez sikerül, akkor már csak egyesítenünk kell a tudat és az energiák megtisztított állapotait, így az adott méreg felszabadul, és megmutatja valódi arcát a nem-kettősség tudati kiterjedésében. Ezért mondják a tantrák, hogy nem kell elfordulnunk az érzelmi mérgektől, ahogy ez a szútrák rendszerében történik, hanem felhasználhatjuk azokat a gyakorlásban. A félelem például a Buddhacsaládok mandalájából a Karma családhoz tartozik. Ez azt jelenti, hogy ha a félelem felszabadul, ha képesek vagyunk megtisztítani azt a kettősség tévedésétől, akkor az a buddhák egyik tulajdonságaként jelenik meg, a buddhák képességeiként.[356] A módszer látszólag egyszerű, mégis igen komoly felkészültség szükséges ahhoz, hogy képesek legyünk azt a hétköznapi életünkben alkalmazni. Először is fontos megértenünk a negatív állapotok tudati aspektusait, valamint azok energetikai jellegzetességeit, azaz fel kell fedeznünk, hogy az egyes állapotok hogyan változtatják meg a belső működésünket, a légzésünket, testtartásunkat vagy akár a mozgásunkat.

Úgy tartják, hogy hét év elvonulásban végzett gyakorlás után már kellő alappal rendelkezhetünk ahhoz, hogy vissza tudjunk térni a világba, és integrálni tudjuk a mahámudrá gyakorlatait a hétköznapi életünkkel.[357] Ez azt jelenti, hogy ezen a szinten azon tényezők, melyek a szenvedélyekhez tartoznak, az evés, ivás, alvás, vagy akár a szexualitás, már nem jelentenek akadályt, hanem épp ellenkezőleg, gyors módszereket adnak a további fejlődésre.

A fentieket azért tartottam fontosnak megjegyezni, mert rengeteg írás látott napvilágot a tantrák gyors módszereiről, és tapasztalatom szerint ez igen sok tévedésnek, félreértésnek adott okot, hiszen olvasva az írásokat, úgy tűnhet, hogy rögtön, mindenfajta előképzettség nélkül rá lehet lépni a megvilágosodás érdekében az ösztönerők felhasználásának útjára.

---

356 A Karma család a megvilágosodott cselekedetekhez, a *mindentmegvalósítás* bölcsességéhez tartozik, vagy a félelemnélküliség állapotához és a képességekhez. (tib.: bya grub ye shes)

357 A kagyü vonalhoz tartozó Dubszing Rinpocse budapesti tartózkodása alkalmával (2013-ban) úgy fogalmazott, hogy ha a városi forgatagban képesek vagyunk a rezzenéstelen összpontosítottságot fenntartani hat órán keresztül, akkor nyílik meg a kapu a mahámudrá végzéséhez.

5. Hogyan használhatjuk a különféle módszereket a hétköznapokban?

Joggal merül fel a kérdés, hogy a könyvben szereplő információkat és megismert módszereket hogyan is építhetjük be a hétköznapokba. Záró gondolatként saját tapasztalataimat szeretném megosztani az olvasókkal. Lassan 35 éve gyakorlom a buddhizmus különféle módszereit, 17 éve tartok meditációs órákat a diákoknak. Szerencsés vagyok, hiszen lehetőségem nyílt mind a thai, kínai, mind pedig a tibeti tanításokhoz tartozó máig sem teljesen publikus testi- és légzőgyakorlatokat tanulni és gyakorolni.[358] Teljes mértékben osztom a théraváda, a mahájána és a tibeti buddhizmus tanítóinak azon véleményét, hogy a megfelelő testhelyzet és légzés nélkül nagyon nehezen tudunk eljutni a tudati gyakorlatok lényegéig. Ha a tudattal nem tudunk bánni, akkor a szenvedéseink okait is nehéz lesz megtalálni. Sokszor tapasztalom - nem csak a meditációs órák kapcsán -, hogy a legtöbb embernek egyáltalán nem fontos a testtartás és a légzés, pedig ha csak rövid időre is tudnánk emlékeztetni magunkat, főleg stresszes állapotokban, hogy nyújtsuk ki a hátunkat, eresszük le vállainkat, és sóhajtsunk mélyen néhányszor, akkor lépésről lépésre birtokba tudnánk venni a saját testünket, nem is beszélve az élet alapjáról, a légzésről. Érdekes, hogy ma a fogyasztói világ szinte teljesen a testkultuszról szól, de valahogy mégsem a megfelelő módon, hiszen rettegünk a haláltól, nem értjük a test természetét, a mulandóságot, és valójában nem tudjuk használni a testünket és légzésünket a problémáink kezelésére.

Ha a meditációs gyakorlatok végzéséről beszélünk, akkor tapasztalataim szerint nélkülözhetetlen felismerni, hogy a tudat ugyan

358 Az Ötelem csan iskola hatalmas fizikai gyakorlatgyűjteménnyel rendelkezik: jógával, mely a tao-jin gimnasztikák része, vagy különféle csíkung mozgásgyakorlatokkal, formagyakorlatokkal és folytathatnám a sort egészen a taj-csi gyakorlatokig. Mindnél lényegi a megfelelő testtartás, valamint a mozgás és a légzés összehangolása. A tibeti buddhizmuson belül Csögyál Namkhai Norbu Jantra rendszerét gyakorlom, valamint a szintén általa tanított Vadzsratáncot. Tanultam Integrál Taj-csit Csang mestertől, de a bönhöz tartozó trülkor gyakorlatokba is betekintést nyerhettem.

a legfőbb tényező, de önmagában megfoghatatlan jelenség, a tudatig csak a testen és az érzéseken, érzeteken keresztül lehet eljutni. Ez fordítva is igaz, a tudat jelzéseit kézzelfoghatóan, főképp az energiák, érzések szintjén, de legkonkrétabban a testünkben érzékeljük.

Ha a hétköznapi életünket nézzük, akkor könnyen felfedezhetjük, hogy az élethelyzetekben háromféle viszony létezik, mely analógiába hozható a *három jánával*. Egyrészt létezik egy viszony önmagunkkal, ez arról szól, hogy hogyan kezeljük a saját személyiségünket, működéseinket, hogyan bánunk a testünkkel, az érzeteinkkel, érzéseinkkel és a saját tudatunkkal, mennyire fogadjuk el magunkat, mennyire tudunk túllépni a magánytól való félelmen, vagy akár az unalom érzésén. Legfőképpen ilyen kérdésekben segíthetnek a hínajána rendszer tanításai és módszerei. Másrészt létezik egy viszony magunk és a környezetünkben élők között. Ez arról szól, hogy hogyan kommunikálunk másokkal, vagy például egy társaságban hangadók, együttműködők, vagy inkább visszahúzódók vagyunk, vagy hogy mennyire vagyunk nyitottak a világunk hatásaira, üzeneteire. A világgal való kapcsolatunk fejlesztésében segíthetnek hatékonyan a mahájána nyitottságra és kommunikációra épülő módszerei. Végül létezik egy viszony magunk és az aktuális társunk között. Itt nem az a kérdés, hogy mit kezdünk magunkkal, vagy mennyire tudunk nyitni a világ felé, hanem hogy hogyan tudjuk kezelni a párkapcsolatban felmerülő igen erős érzéseket, vagy akár a szexualitással kapcsolatos képzeteket és energiákat. Az ilyen kérdésekben tud hatékony megoldásokat kínálni a vadzsrajána rendszere. A könyvben felsorolt módszerek mindegyike értelmezhető és alkalmazható is a fentiek alapján a hétköznapok helyzeteire, legyenek azok önmagunkkal, a környezetünkkel, vagy pedig a partnerünkkel kapcsolatosak.

Összefoglalás

Jelen könyv célja elsősorban az, hogy felmutassa a test és a légzés fontosságát, akár a megvilágosodás, akár a gyakorlás vagy a mindennapjaink szempontjából, valamint hogy rövid összefoglalást nyújtson a buddhizmus három nagy járművéhez tartozó testi- és légzőgyakorlatokról. Korunk problémáira egyre inkább kézzelfogható módszerekre van szükség, már nem elég pusztán az elmélet. Ahogy az a buddhizmus képzési rendszerében tisztán látható, a nézetre épül a gyakorlat, a gyakorlat vezet aztán a megfelelő viselkedéshez, életvitelhez, ezek pedig a megvalósításhoz.

További kutatásokra szeretném ösztönözni a tisztelt olvasókat és gyakorlókat, hiszen rendkívül kevés tudományos igényű munka született a buddhista jógák összességéről, s ha csak a tibeti rendszereket nézzük, még azok rövid felsorolása, összefoglalása, a hozzájuk tartozó szövegek összegyűjtése sem történt meg ezidáig.

Köszönettel tartozom legfőképpen tanítóimnak és mindazoknak, akik értékes észrevételeikkel, információkkal, vagy bölcs hallgatással segítették munkám.

„*Ezen erények által, bárcsak az összes lény megszabadulna*
az illuzórikus gondolatoktól, szenvedélyektől és karmától,
és elérnék *Szamantabhadra őseredeti földjét,*
ahol az önmagából kélt bölcsesség örökké ragyog.” [359]

359 Vajrócsana A *nap és hold egyesítésének trülkor gyakorlatai* című szövegét záró érdemfelajánlás négy sora. Csögyal Namkhai Norbu 2008. (Yantra Yoga) 365. o.

Bibliográfia

Elsődleges források:

AN – Anguttara Nikāya
DN – Dīgha Nikāya
MN – Majjhima Nikāya
SN – Samyutta Nikāya

Ariyapariyesana Sutta**:** (MN 26) The Noble Search translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu, 2004. (www. accesstoinsight.org)

Ānāpānasatisuttaṁ**:** (MN 118) *The Discourse about Mindfulness while Breathing* Edited and Translated by Ānandajoti Bhikkhu (http://www.buddhanet-de.net)

Ānāpāna Samyutta: (1.8. és 1.1.) (SN 54) és Ānāpāna Samyutta Iccanangala (2.1.) (SN 54) Bhikkhu Bodhi: *The Connected Discourses of the Buddha, A New Translation of the Salṁyutta Nikaya*, Wisdom Publications, Boston, 2000.

Bde mchog snyan brgyud kyi 'phrul 'khor rtsa ba drug la yan lag so dgu'i dpe ris kyi mchan 'grel Cálung Trülkor (Rtsa rlung 'phrul 'khor) tibeti munkából, melyet a Szecsuán nemzetiségi nyelvű kiadó jelentetett meg 1993-ban

Dhamma-cakkappavattana Sutta: (Vinaya Pitaka, Mahāvagga I. 6, 17-31 vagy SN 56.11.) A Tan kerekét forgásba hozó tanítóbeszéd (Főiskolai jegyzet: Farkas Pál fordítása)

Dhammapada**:** (Khuddaka-nikája) Fórizs László: *Dhammapada - Az erény* útja, Gaia Multimédia Stúdió, 2002.

Essential Methods of the Five Gates Dhyana Sutra: (T15, no.619, **五門禪經要用法**; 325c.)

Girimānandasuttaṁ**:** (AN 10:60) *The Discourse to Girimānanda* Edited & Translated by Ānandajoti Bhikkhu *(revised edition)* (http://www.buddhanet-de.net)

Hab szutta: (SN 22.95) lásd: Phena sutta

Hsi sui ching **(洗髓經):** Dr. Yang Jwing-Ming: *Qigong The Secret of Youth, Da Mo's Muscle /Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics*, YMMA Publication Center, Boston, Mass, USA, 2000.

Jīvaka sutta: (Majjhima Nikāya 55 és Anguttara Nikāya 8.26) Saját főiskolai fordítások páliból

Kāyagatāsatisuttaṁ**:** (MN 119) *The Discourse about Mindfulness related to the Body* Edited and Translated by Ānandajoti Bhikkhu (http://www.buddhanet-de.net)

Lalita Vistara: I. 252 *The Noble Great Vehicle Sūtra "The Play in Full"* Āryalalitavistaranāma-mahāyānasūtra, Translated by the Dharmachakra Translation Committee, 2013.

Mahāyāna Brahmajāla sutra: *Brahma Net Sutra, Moral Code of the Bodhisattvas* (Fan wang jing) By Sutra Translation Committee of Us and Canada, 1998.

Mahāsatipatthāna Sutta: rövid: (MN 10), hosszú: (DN 22) Análajó: Szatipatthána, *A megvalósítás egyenes* útja, A Tan Kapuja, 2007.

Mahārāhulovādasuttaṁ**:** (MN 62) *The Long Discourse Giving Advice to Ràhula* Edited & Translated by Ānandajoti Bhikkhu *(revised edition)* (http://www.buddhanet-de.net)

Mahāsaccaka sutta: (MN 36) The Longer Discourse to Saccaka translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu, 2008. (www.accesstoinsight.org)

Mahāsíhanāda sutta: (MN 12) Maha-sihanada Sutta: The Great Discourse on the Lion's Roar translated from the Pali by Ñanamoli Thera & Bhikkhu Bodhi, 1994. (www.accesstoinsight.org)

Milinda Pañha: (6.20 [T.R. 1890-94, 267-68]) The Questions of King Milinda, Translated from the Pāli by T. W. Rhys Davis, Oxford: The Clarendon Press, 1891.

Padhāna sutta (Suttanipāta.3.2) Padhana Sutta: The Great Struggle translated from the Pali by John D. Ireland, 1994. (http://www.accesstoinsight.org/)

Parivāra: (Vinaya Pitaka 5:131, 193 [H., 6:209-11, 310-12]) Hermann Oldenberg: Vinayapitaka Vol 5 Parivara in Pali, trans. English: Book of Discipline V5 Culavagga, Pali Text Society, 1997.

Patañjali Yoga Sūtra: fordítása pl.: Geshe Michael Roach & Christie McNally: *The Essential Yoga Sutra, Ancient Wisdom for Your Yoga,* 2005.

Phena Sutta (Hab szutta): (SN 22.95): Foam sutta translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu 1999. (www.accesstoinsight.org)

Śikshā-Samuccaya**:** *A Compendium of Buddhist Doctrine Compiled by* Śāntideva Chiefly from Earlier Mahāyāna Sutras Translated from the Sanskrit by Cecil Bendall, M.A. 1922.

Samādhi of Completion: 2009. *Secret Tibetan Yoga Illuminations from the Qing Court*, The Forbidden City Publishing House

Sāmañña**ṁ**phalasutta**ṁ:** (DN 2) Thanissaro Bhikkhu (trans.): *Samaññaphala Sutta: The Fruits of the Contemplative Life* (DN 2), 1997.

Sbyor ba yan lag drug pa'i man ngag rnying po'i 'khrul 'khor gyi sdoms, Tāranātha, 4: 909-914 (A Hat Ágú Jóga trülkor gyakorlatai titkos szóbeli instrukcióinak lényegi összefoglalása)

Śvetāśvatara Upaniṣad: Tenigl-Takács László: Upanisadok - Az énekmondók tanítása, Damaru Kiadó, Budapest, 2013.

The Discourse on the Essential Secrets of Meditation: (kínai: 禪秘要法經) from: A Study of the Meditation Methods in the DESM and Other Early Chinese Texts by Ven. Dr. Yuanci, The Buddhist Academy of China in Buddhist Philosophy and Meditation Practice Academic Papers presented at the 2nd IABU Conference, Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Main Campus, Wang Noi, Ayutthaya, Thailand, 2012.

The Sūtra of Sitting Dhyāna Samādhi: Translated by Tripitaka Master Kumarajiva of Yaoqing (大正新脩大藏經 第十五冊 No.614)

Vinayapitaka: Mahāvaggapāli: Cīvarakkhandhako 202-211, Jīvakavatthu (202), Bimbisārarājavatthu (204), Varayācanākathā (210), (Saját főiskolai fordítások páliból)

Vinaya Suttavibhanga: (Pārājika III) Vinaya texts, translated from the Pali T. W. Rhys Davis and Hermann Oldenberg, 1899.

Vimuttimagga: The Path of Freedom by The Arahant Upatissa, Translated into Chinese (Gedatsu Do Ron) by Tipitaka Sanghapala of Funan Translated from the Chinese by The Rev. N. R. M. Ehara, Soma Thera and Kheminda Thera, Balcombe House, Colombo 8, Ceylon, 1961.

Visuddhimagga: The Path of Purification, Visuddhimagga by Bhadantācariya Buddhaghosa Translated from the Pali by Bhikkhu Ñāṇamoli, Mahānāyakathera of Vajirārāma, Colombo, Sri Lanka, 2011.

Zab lam rdo rje rnal ‘byor gyi lus sbyong ‘khrul ‘khor gyi man ngag gsal byed, Tāranātha, 4: 915-943 (A Vadzsrajóga trülkor testi gyakorlatainak titkos szóbeli magyarázata)
Yí chin ching **(易筋经):** Dr. Yang Jwing-Ming: *Qigong The Secret*

of Youth, Da Mo's Muscle /Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Classics, YMMA Publication Center, Boston, Mass, USA, 2000.

Yoga sutta: (AN 4.10) Yokes translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu, 1998. (www. accesstoinsight.org)

Yogācāra-bhūmi-śāstra: (瑜伽論) (melynek része a: Śrāvakabhūmi és a Bodhi-sattva-bhūmi) Összefoglalása: Dan Lusthaus and Charles Muller: *Summary of the Yogācārabhūmi-śāstra* (www.acmuller.net/yogacara/outlines/YBh-summary-utf8.htm), vagy Alex Wayman: *Analysis of the Sravakabhumi Manuscript*, University of California Press, Berkley and Los Angeles, 1961.

Thai nyelven:
The Book of Eighty Rishis Performing Posture Exercises to Cure Various Ailments (Samut Rup Reusi Dat Ton Kae Rok Tang Tang Baet Sip Rup)." Housed in the National Library Bangkok, Thailand, 1838

Subcharoen, Pennapa (editor) 2006. "One Hundred Twenty Seven Thai Style Exercises, Reusi Dat Ton (127 Ta Gie Brehan Bap Thai, Reusi Dat Ton)." Bangkok, Thai Traditional Medicine Development Foundation

Mulaniti Health Center 1994. "41 Poses, The Art of Self Massage for Health, (41 Ta, Sinlaba Gan Nuat Don Eng Pua Sukapap.)", Bangkok, Mulaniti Health Center

Ajan Pisit Benjamongkonware 2007. "Twenty One Self Stretching Exercises (21 Ta Dat Ton)." Bangkok, Village Doctor Press

MÁSODLAGOS FORRÁSOK:

Aitken, Robert 1982. *Taking the Path of Zen,* North Point Press, San Francisco

Baker, Ian A. 2012**.** *The Dalai Lama's Secret Temple*, Thames & Hudson; Reprint edition

Baker, Ian A. 2019. *Tibetan Yoga: Principles and Practices*, Inner Traditions, Rochester, Vermont

Barth, Peter 1998. *A Meditation Guide for Mahamudra,* Mahamudra Meditation Center P. O. Box 750681 Petaluma CA 94975-0681 USA

Brahm, Ajahn 2006. *Mindfulness, Bliss and Beyond*, Wisdom Publications • Boston

Buddhadāsa, Bhikkhu 1980. Ānāpānasati *(Mindfulness of Breathing)* Published By Sublime Life Mission 5/1–2 Adsadang Road, Bangkok, Thailand

Chan Yiu Wing 2013. *An English Translation of the Dharmatrāta-Dhyāna-Sūtra*（達摩多羅禪經 T15, no.618) - With Annotation and a Critical Introduction Submitted for the degree of Doctor of Philosophy at The University of Hong Kong

Chetsang Rinpoche, Drigung Kyabgon 2009. *The Practice of Mahamudra*, Snow Lion Publications Ithaca, New York

Chih-i 1915.*The Dharma Essentials for Cultivating Stopping and Contemplation* By the Suei Dynasty Shramana, Dhyana Cultivation Monastery Translated into English by Dharmamitra (Taisho Tripitaka).

Chaoul, Marco Alejandro 2006. *Magical movements ('phrul 'khor): Ancient Yogic Practices int he Bön Religion and Contemporary*

Medical Perspectives, dr. thesis at Rice University, Houston, Texas

Corsi, Enrico and Fanfani, Elena 2008. *Traditional Thai Yoga, The postures and healing practices of Ruesri Dat Ton,* Healing Arts Press, Rochester, Vermont

Deleanu, Florin 1992. "*Mindfulness of Breathing in the Dhyāna Sūtras*." by *Transactions of the International Conference of Orientalists in Japan (TICOJ)* 37, 42-57

Dhammadharo, Ajaan Lee (Phra Suddhidhammaransi Gambhiramedhacariya) 1979. *Keeping the Breath in Mind and Lessons in Samadhi,* translated from the Thai by Thanissaro Bhikkhu, Printed for free distribution First edition

Ven. Dhammasami 1999. *Mindfulness meditation made easy*, Inward Path, Malaysia

Elder, George Robert 1978. *The Saṁpuṭa Tantra: Edition and translation chapter I-IV.*, PhD. dissertation, Columbia University

Gadün Lodrö (Geshe) 1998. *Calm Abiding & Special Insight*, translated and edited by Jeffrey Hopkins Snow Lion Publications Ithaca, New York

Gen Larampa (Ven. Jampal Tenzin) 1995. *Calming the Mind, Tibetan Buddhist Teachings on Cultivating Meditative Quiescence*, Snow lion Publication, New York

Gunaratana, Ven. Henepola 1996. *Mindfulness In Plain English,* Revised and Expanded edition, Wisdom Publication, Boston

Harding, Sarah 2010. *Niguma, Lady of Illusion,* Tsadra Foundation, Snow Lion Publication, Ithaca, New York

Harding, Sarah 2003. *The Life and Revelations of Pema Lingpa*, Snow Lion Publications, USA

Jamgön Kongtrul Lodrö Tayé 1998-2010. *The Treasury of Knowledge*, Kalu Rinpoché Translation Group, Snow Lion Publication, Ithaca, New York

Khandro Déchen 2009. *Moving being* (volume one), Aro Books

Lecso, Philip 2005. *Naropa's Commentary to the Sekoddeśa*

Lhundup Sopa (Geshe) 1991. *The Wheel of Time*, Snow Lion Publication, New York

Lhündrub Szöpa 1995**.** *Tibeti buddhizmus első kézből I*. Tibet Társaság, Budapest

Luetchford, Eido Michael 2010. *Introduction to Buddhism and practice of Zazen.* The teaching of Gudo Nishijima Roshi, Windbell Publication

Mallinson, James and Péter Dániel Szántó 2021. *The Amrtasiddhi and Amrtasiddhimula – The Earliest Texts of the Hathayoga Tradition,* Institut Francais De Pondichery

Maung Paw 2005. *The Physician of the Buddha, Jivaka*

Max, Gregory 2009**.** *A Preliminary Study of The Meaning of "Yoga" in Saṇgharakṣa's Yogiācāra-bhūmi and It's Context*. A thesis submitted in partial satisfaction of the requirements for the degree Master of Arts in Religious Studies

Ming Zhen Shakya (formerly Chuan Yuan Shakya) 1985. *The Seventh World of Chan Buddhism* Nan Hua Chan Buddhist Society, *A Publication of the Zen Buddhist Order of Hsu Yun*

Nagarjuna 2009**.** *The Precious Garland of Advice for the King Rajaparikatha-ratnamala,* Translated by Jeffrey Hopkins and Lati Rimpoche [Text Layout by Jampa Namgyal – Milan, Italy]

Namkhai Norbu, Chögyal 2008. *Ati Samten Gongdzod*, Shang Shung Edizioni

Namkhai Norbu, Chögyal 1995. *Lungta*, Shang Shung Edizioni

Namkhai Norbu, Chögyal 2007. *Mandarava Tsalung Practices*, Shang Shung Edizioni

Namkhai Norbu, Chögyal 2006. *Sang offering and Serkyem of the Eight Classes*, Shang Shung Edizioni, Arcidosso

Namkhai Norbu, Chögyal 2008. *The precious Vase (Instructions on the base of Santi Maha Sangha)*, Arcidosso, Italy: Shang Shung Edizioni

Namkhai Norbu, Chögyal 2008. *Yantra Yoga, the Tibetan yoga of movement*, Snow Lion Publication, Ithaca, New York

Ngawang Dhargyey (Geshe Lharampa) 2001. *A Commentary on the Kālacakra Tantra,* Library of Tibetan Works & Archives

Nhat Hanh, Thich 2000. *Transformation and Healing, Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*, Parallax Press, Berkley, California. (A műből: Szarvásztiváda Szmritiupaszthána Szútra)

Nubcsen Szangyé Jese (IX. sz.)**:** *A kontempláció szemének fénye* (tib.: bSam gtan mig sgron, kiadva Tashigangpa által, Leh 1974.)

Padampa Sangye 2008. *Lion of siddhas*, translated by David Molk with Tsering Wangdu, Snow Lion Publications, Ithaca, New York

Rhys Davis, T.W. PhD, LLD 1898. *Yogāvacara's Manual of Indian Mysticism*, Oxford University Press, London

Roach, Michael (Geshe) 2004. *The Tibetan book, of yoga ancient Buddhist teachings on the philosophy and practice of yoga*, First Edition, USA

Santideva 1997. *A Guide to the Bodhi-Sattva Way of Life*, Translated from the Sanskrit and Tibetan by Vesna A. Wallace and B. Alan Wallace, Snow Lion Publication, Ithaca New York

Dr. Sunil Kumar Joshi *Marma Science and Principles of Marma Therapy*, Vani Publications Delhi

Sujato, Bhikkhu 2012. *History of Mindfulness*, revised edition by Santipada.

Tarthang Tulku 1978**.** *Kum Nye- Tibetan Yoga-* Dharma Publishing International

Tarthang Tulku 2005. Dinamikus nyugalom, Édesvíz Kiadó, Budapest

Téchy Olivér 1986: *Buddha*, Budapest

Ting Chen 1999. *The Fundamentals of Meditation Practice* Sutra Translation Committee of the United States and Canada

Trungpa, Chögyam: *The Seven Point Posture of Vairocana* [www.scribd.com]

Tsultrim Gyamtso (Khenpo): *Lüjong, the warrior exercises handbook,* a szöveg megtalálható: Rose Taylor Goldfield (Author), Khenpo Tsultrim Gyamtso (Foreword) 2013. *Training the Wisdom Body: Buddhist Yogic Exercise* **1st Edition**, Shambhala, Boston

Tung Lin Kok Yuen 2006. *Bodhidharma's Teaching*, Hong Kong

Wang-ch'ug dorje (The Ninth Kar-ma-pa) 1978. *Eliminating the Darkness of Ignorance* ("Phyag-chen rna-rig mun-sel") with commentary given orally by Beru Khyentze Rinpoche, Library of Tibetan Works & Archives

Watters, Thomas 1904. *On Yuan Chwang's Travels in India*, Vol. II, Royal Asiatic Society, London

Dr. Yang, Jwing-Ming 1995. *Qigong, The Secret of Youth* YMAA Publication Center Boston, Mass. USA

Ven. Dr. Yuanci 2005. *A Study of the Meditation Methods in the DESM and Other Early Chinese Texts*, The Buddhist Academy of China (Értekezés a meditáció lényegi titkairól c. szövegben (kínai: 禪秘要法經)

Internetes források:

Dzogchen Ponlop R. What the Buddha Taught: http://www.shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2911

Thai Yoga: http://www.wellsyoga.com

A XIII. Dalai Láma gyűjteményéből: http://thubtengyatso.blogspot.hu/2012/07/yoga-tibetain-postures-et-exercices.html

A collection of 100 koans Shoyoroku (E. Book of Serenity, C. Ts'ung-jung lu): http://www.buddhism.org/Sutras/2/100koans.htm

Interview with a Ruesi, Laura Covington, CMT with Tevijjo Yogi: http://www.joshuajayintoh.com

Bhikkhu Khantipalo: Lay Buddhist Practice The Shrine Room, Uposatha Day, Rains Residence: http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/khantipalo/wheel206.html#offerings

Proper use of Mala: http://www.zurmangkagyud.org/dharma/images/-oziogallery2/HTML-Joomla/00_PDF/20060218_UseOf_Mala.pdf

A Tan Kapuja Buddhista Egyház
www.tkbe.hu

A Tan Kapuja Buddhista Egyház 1991 májusában különféle buddhista vonalakat képviselő öt kisebb közösség szövetségéből, 108 alapító tag közreműködésével alakult meg. Az egyház a különféle buddhista hagyományok képviselőinek együttműködését, valamint a buddhista Tan magyar nyelven történő elérhetőségét tűzte ki fő céljául. Ugyanezen év szeptemberében, a frissen bejegyzett Egyház az érdeklődők előtt kitárta a Tan kapuját, elkezdte működését A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, amely a mai napig Európa egyetlen akkreditált buddhista felsőoktatási intézménye.

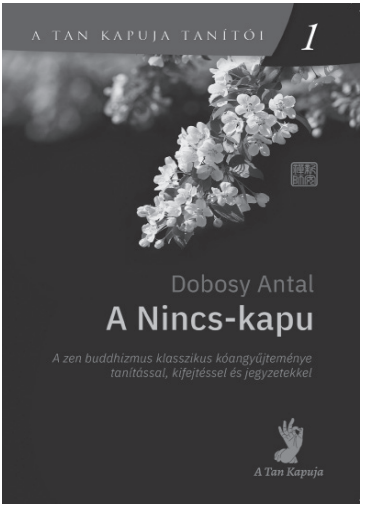
A Tan Kapuja Buddhista Főiskola
www.tkbf.hu

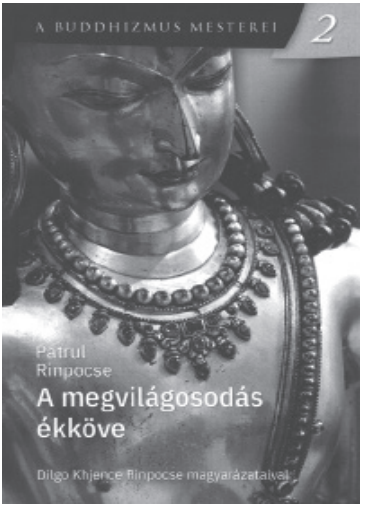
Az Európában egyedülálló főiskola 1991-ben – A Tan Kapuja Buddhista Egyház felsőoktatási intézményeként – azzal a céllal jött létre, hogy a rendkívül sokszínű és gazdag buddhista hagyomány tanításait Magyarországon is közkinccsé tegye. Nemcsak egy szűk vallási kör igényeit óhajtjuk kielégíteni, de színesíteni szeretnék a hazai kulturális palettát, azzal a meggyőződéssel, hogy a buddhizmus alapelvei közel állnak mind a magyar, mind az európai szellemiséghez.

A Tan Kapuja kiadványai

A Tan Kapuja fontosnak tartja, hogy a buddhizmus tanításai, a buddhizmus különböző ágaihoz köthető irodalmi művek, tanulmányok, értekezések magyar nyelven is elérhetővé váljanak. Emellett arra is nagy hangsúlyt fektet, hogy az Egyházhoz közel álló tanítók, tanárok, kiemelkedő diákok művei is hozzáférhetőek legyenek az érdeklődők számára. Ezért A Tan Kapuja Buddhista Egyház, annak közösségei, alapítványai és A Tan Kapuja Buddhista Főiskola önerőből és más könyvkiadókkal együttműködve is számos könyv, folyóirat, magazin és tájékoztató megjelentetéséhez járult és járul hozzá.

Ezek a kiadványok is **A Tan Kapuja** gondozásában jelentek meg:





Amennyiben támogatni szeretné munkánkat, megteheti azt A Tan Kapuja Buddhista Egyház adománygyűjtő számlájára felajánlott bármilyen összeggel. Kérjük, hogy közleménybe írja be: *könyvkiadás*. Köszönjük! Adománygyűjtő számlaszámunk:

10403181-49555454-54551052

Az elmúlt évtizedekben Nyugaton is jelentősen megnőtt a buddhizmus iránt érdeklődők száma, és ezzel párhuzamosan számos fordítás, kiadvány, könyv és tanulmány jelent meg, melyek a Buddha tanítását közvetítik az olvasók felé. Ezek döntő többsége a tanrendszer elméleti részét ismerteti, főként valamely irányzat vagy speciális megközelítés szempontjából. Alig találunk olyan munkát, amely a buddhizmus elméleti és gyakorlati tanításait együtt, valamint a különböző irányzatok lényegi azonosságát egyben láttatja. Ráadásul a buddhista jógát nyugaton gyakran összemossák a hindu jógával, holott e kettő nem csak kiindulópontjában, hanem technikáiban és a gyakorlás jellegében is lényegesen különbözik.

Cser Zoltánnak a buddhista jógáról és a légzésgyakorlatokról írt könyve messze kiemelkedik a hasonló tárgyú könyvek sokaságából. Az eredeti szövegek és a szóbeli tanítások alapján ismerteti a buddhizmus különböző ágainak gyakorlatait, technikáit úgy, hogy a Buddha tanításának elméleti és gyakorlati oldalát összekapcsolva teljes képet ad a különböző buddhista iskolák által használt módszerekről, valamint az egyes országokban elterjedt buddhista jóga- és légzésgyakorlatokról. Miközben megismerhetjük a test-beszéd-tudat hármasságának összefüggéseit, a különböző ösvények elméleti és gyakorlati technikáit, valamint az ezekből összeálló egységes buddhista tanrendszert, aközben – a szerző több évtizedes tapasztalatait is átadva – a mindennapi gyakorlásunkhoz is értékes ismeretekre tehetünk szert.
Ezért is nélkülözhetetlen ez a kötet minden buddhista gyakorló számára.

Agniszama
(Rev. Dr. h. c. Mireisz László)

3500 ft.
9 786155 935145