

# keréknyomok

TÁRSADALMI, ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



---

# Tartalom

ELŐSZÓ	3		
TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK		BOOK REVIEW	
CSÁKI-BERTÓK SÁRA		A KALEIDOSCOPIC INSIGHT THROUGH CBT	
Minden Alapja (kun gzhi) a rDzogs pa		Common Buddhist Text:	
chen po zhang zhung snyan rgyud bka'		Guidance and insight from the Buddha	198
rgyud skor bzhi alapján	5		
FARKAS VIKTOR		VERSE	
Haldoklás és halál Keleten és Nyugaton		LÁSZLÓ FÓRIZS	
a Tibeti Halottaskönyv tükrében	56	The woman who was built into the wall	201
CSADÓ ATTILA		SUMMARIES IN ENGLISH	211
Első lépések a szellemi úton			
a Buddha tanítása alapján	116		
NAGY SZABOLCS			
Az érzékelés vizsgálata	150		

FARKAS VIKTOR

## *Haldoklás és halál Keleten és Nyugaton a Tibeti Halottaskönyv tükrében<sup>1</sup>*

A haldoklás és halál kérdéskörét vizsgálja e tanulmány, különös tekintettel a kortárs nyugati ember a téma iránt érzett és tanúsított averziójára, saját halálkultúrája történelmi hagyatékának erodálódottságára, összehasonlítva e bizarr, már-már akulturális helyzetet a tibeti buddhizmus halálhoz kapcsolódó gyakorlataival, világképével, élő hagyományával. Szerepet kap a Tibeti Halottaskönyv irodalmának és szóbeli hagyományainak összefogó, elemző interpretációja is, amelynek megértését a haldoklás és halál egymás után következő szakaszait bemutató folyamatabrák is illusztrálják a tibeti tanításoknak megfelelően.

*„... ahogyan a zenében is, a hangok és a csend egymás feltételeiként merülnek fel...”*  
(Végh József, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola tanára)

### *Bevezetés*

*„Ember-e még, mondd a halott is?  
Ugye, hogy nem? Ő már nem ember!  
Alvóhoz hasonlít – de mégsem!  
Aki meghalt, nem álmodik már!  
Szoborhoz hasonlít – de mégsem!  
Holt kő az, de nem is volt élő!  
A halál mindenhez hasonlít,  
de nem azonos semmivel sem.”*

(Gilgames eposz)<sup>2</sup>

A halál kérdésével való foglalkozás túlmutat annak tárgyán, mivel rendre visszautalást kapunk az élet folyamataira, a megélt életjelenségek, tapasztalatok súlyára, értelmezésének fontosságára, vagyis arra, hogy rendkívüli jelentőséggel bír az, hogy életünket miként éljük. Gyermekkoromtól kezdve foglalkoztat a halál témaköre, mint egyike azon alapkérdéseknek, amelyekkel az ember élete során előbb vagy utóbb szemben találja magát. Ennek ellenére úgy gondolom, ma is meglehetősen keveset tudok róla, miközben minden eltelt nappal egy lépéssel közelebb lépek felé. Ez az írásom is a válaszkeresésem jegyében született.

<sup>1</sup> Témavezető: Végh József.

<sup>2</sup> Weöres 1966: 145–146.

A halálhoz való reláció a kortárs nyugati kultúra és a hagyományos tibeti buddhista kultúra között jelentős eltéréseket mutat, s már magának a halál témájának a befogadása is sokak számára nehéz idehaza, nem is beszélve a két kultúra paradigmáinak különbségeiből származó gyakori félreértésekről. A különbözőségek megvilágítására kísérletet teszek olyan kulcsfontosságú fogalmak kortárs nyugati, illetve hagyományos tibeti buddhista nézőpontból történő definiálására és értelmezéseire, mint az én-élményt, az önazonosságot biztosító *tudat*; továbbá a *haldoklás*; illetve a *halál*. Vizsgálom a felmerülő elvi, szemléletbeli eltéréseket magán a buddhizmuson belül is, elsősorban a tibeti irányzatok és Buddha<sup>3</sup> tanítása között. Szűkebb keretek között, röviden betekintek a kortárs nyugati kultúrában élő ember halálhoz való viszonyrendszerébe, ide értve a halálról alkotott általános felfogást, a haldokláshoz való viszonyt, amelyben az egyén saját kulturális tradícióitól többnyire már elidegenedett, társadalmi szintű válaszokra pedig csak ritkán látunk példát. A választott téma lehatárolása miatt Európa korábbi, a halálhoz kapcsolódó vallási és társadalmi tradícióira, továbbá a gyász folyamataira, és az eutanázia<sup>4</sup> kérdéskörére már nem térek ki, csak megemlítem azokat.

Tárgyköröm feldolgozásának középpontjában a tibeti halálkultúra egyre szélesebb körben ismertté vált szentiratának, a *Tibeti Halottaskönyv*, azaz a „*Bardó Tödol Csenmó*” (a továbbiakban B.T.) egyes magyar és angol nyelvű fordításainak és interpretációinak elemző, kritikai és összegző áttekintése áll. Bár évszázados megfigyelések támasztják alá a B.T.-ben leírtakat, elfogadottsága mégsem általános, melyhez hozzájárul szakkifejezéseinek, szimbolikájának nehéz lefordíthatósága, értelmezhetősége. A magyarázatok során kitérek az érintett tibeti buddhista rendek: a *nyingma*, a *szakja*, a *kagyü* és a *gelug* rend esetenként eltérő hangsúlyú interpretációira, melyek egymást kiegészítve érthetőbbé teszik a nyugati ember számára a leírt folyamatokat. E célból a B.T.-hez kapcsolódó azon tanításokat is közlöm, melyeket csak a szóbeli hagyomány őrzött meg, tehát nem képzik részét a szövegtestnek. Központi kérdéskörként vizsgálom a *bardók*<sup>5</sup> rendszerét, a tipizálható tudati eseményeket, folyamatokat, kitérve a kapcsolódó gyakorlatrendszerek tartalmára is. Választ keresek arra, hogy a közölt információk, leírások egyetemes érvényűek-e, s hogyan értelmezhetőek más vallású, világnézetű haldoklók esetében? Akárcsak arra, hogy a halálra történő felkészülés tibeti gyakorlatai alkalmazhatóak-e a kortárs nyugati ember számára? Izgalmas kérdésnek tartom, hogy a B.T. szakszerű felhasználása akár a saját, akár idegen kultúrkörben eredményre vezet-e, ugyanakkor tudom, hogy a kérdés jellegéből adódóan a természettudomány jelenlegi eszközeivel nem bizonyítható.

A B.T. egyes szövegrészeit nem a haldoklás-halál szakaszok egymást követő folyamatának megfelelően vizsgálom, hanem a szövegek eredeti besorolása szerinti sorrendet tartom, ezért például a haldoklást bemutató „*A halál előjeleinek és tüneteinek természetes felszabadítása*” című szövegrész nem az elemzés elején, – ahol a haldoklási folyamat indokolná – hanem egy későbbi szakaszban kapott helyet.

3 A vallásalapító Sákjamuni Buddha, azaz a történelmi Gautáma Sziddhártha herceg.

4 Eutanázia: gyógyíthatatlan beteg, illetve sérült halála beálltának meggyorsítása, elősegítése, általában az érintett, vagy annak családja kérésére, illetve beleegyezésével.

5 Bardó (tibeti): köztes lét; köztes állapot; „egyszerűen átmenetet jelent, vagy úrt az egyik állapot befejeződése és a másik elkezdődése között. „Bar’ azt jelenti, hogy között, s a „do’ felfüggesztett vagy eldobott.” (Szögyal 2006: 135.)

A halál folyamatok sorrendjének áttekinthetőségét segítik viszont a mellékletben megadott folyamatábrám. A B.T. szövegein túl további, a tibeti buddhista kultúra halál témaköréhez kapcsolódó szövegekre is kitérek.

Köszönettel tartozom a tibeti hagyományban jártas Végh József tanár úrnak, aki e szöveg első lektorálásával és a témához kapcsolódó értékes tanításaival járult hozzá a munka megszületéséhez. Az idegen nyelvű kifejezések magyaros átírásában is az ő segítségére támaszkodtam.

## *A halál mint társadalmi-kulturális jelenség a kortárs nyugati világban*

*„Látjátok, feleim! Szömtökkal, mik vagyunk:  
Isa por és hamuv vagyunk.”*

*(Halotti beszéd és könyörgés)<sup>6</sup>*

A kortárs 'nyugati ember' kultúrájában a halál tabu. Nem illik beszélni róla. Ismeretlen. Számúztuk. Gondolatát mélyen elástuk. Fizikai megjelenését kórházak és öregotthonok kellemetlen, hivatlan vendégeként tartjuk számon. A halál kudarc az orvosnak, üzlet a temetkezési vállalkozónak. A társadalom mára olyannyira megfosztotta önmagát halotti tradíciótól, hogy egyfajta haldoklás szakember-gárdát kényszerült életre hívni, a teendők ellátására.<sup>7</sup> A jellemzően kórházi haldoklás ténye pedig azt a képzetet kelti mind a haldoklóban, mind pedig a hozzátartozókban, hogy a halál egy betegség. Egy betegség, ami jelenleg gyógyíthatatlan, de a tudomány fejlődésével esetleg a jövőben már gyógyíthatóvá válik. Ezek a képzetek vezettek el a krionika eljárásáig, mely során a haldokló testét (vagy pusztán az agyát) a halál beálltakor azonnal – erre a célra létrehozott eszközökkel, a lehető legkisebb biológiai károsodást okozva – lefagyasztják, hibernálják, abban a reményben, hogy az később életre kelthetővé válik. Más kutatócsoportok inkább az őssejtek által biztosítható, későbbi szervcserék lehetőségét kívánják biztosítani, s ezáltal fenntartani egyfajta tartós 'test-szerviz' folyamatot, ami az emberi élettartamot akár több évtizeddel is meghosszabbítaná. Mindezen próbálkozások rávilágítanak arra, hogy a nyugati ember számára a halál teljességgel elfogadhatatlan, egyfajta traumatikus, negatív, kerülendő esemény.

Gyakori, hogy nem is tudunk mit kezdeni a halállal. Általában féltünk is tőle, mely több okra vezethető vissza, köztük például a haldoklás során fellépő szenvedésekre és kiszolgáltatottságra, az átélhető veszteségélményre, illetve a halálról való ismerethiányunkra. Ez utóbbin a természettudományos fejlődés sem tudott érdemben változtatni.

<sup>6</sup> Révai Miklós átírása szerint, 1803. (Töltéssy 2007: 41.)

<sup>7</sup> Mindezek ellenére a hospice mozgalom megjelenését jelentős előrelépésnek tartom a kortárs nyugati kultúrában, mivel tevékenységével, áldozatvállalásával pótolhatatlan úrt tölt be.

A legtöbbször akkor kerülnek szembe a halál témakörével, amikor elveszítik szeretteik valamelyikét, részesei egy halálos balesetnek, vagy egy családtag, közeli barát hosszabb-rövidebb leépülésének és haldoklásának. A tradíciófosztott hazai társadalom embere ügyetlenül mozog ezen a területen. Számos család számára például nem kis fejtörést okoz, hogy elvigyék-e az unokát a nagyszülő temetésére, vagy mit válaszoljanak neki a várhatóan felmerülő kérdésére az elhunyt hol létééről? Megmondják-e a haldoklónak – aki esetleg saját gyermekük – hogy haldoklik? Döntési helyzet elé kerülnek továbbá olyan gyakorlatiasnak tűnő kérdésekben, hogy a felmerülő szervezési feladatokat ki vállalja magára, milyen arányt kell ebben vállalnia a női és a férfi hozzátartozóknak; vagy éppen hozzájáruljanak-e az elhunyt szerveinek átültetéséhez? Sokan elbizonytalanodnak annak kérdésében, hogy milyen öltözetet vegyenek fel a gyászszertartásra, vagy abban, hogy egyáltalán van-e jelentősége az öltözet kérdésének egy ilyen, minden körülményt felülíró, tragikus helyzetben?

Bár jogi szabályozás Európa szerte fennáll, valódi közmegegyezés nincs az eutanázia kérdésében, ahogy abban sem, hogy hol húzódik a határa az aktív és a passzív eutanáziának.<sup>8</sup>

Állandó jelleggel újra és újra felmerülő kérdés, hogy a kórházi elhalálozás esetén miért az orvosok kötelessége a halál beálltának közlése a hozzátartozókkal? Több orvos számára is elfogadhatatlan terhet jelent ennek súlya, különösen azért is, mivel a gyógyításra tett esküjéből adódóan számára egyben saját kudarcának elismerését véli átélni a hozzátartozók – esetlegesen jogosan vagy nem jogosan – felmerülő kérdései, vádjai közepette. Gyakran tapasztalható, hogy hiányok mutatkoznak az orvosi bejelentés gyakorlatában, a közlés módjában, a tanúsítandó együttérzésben.

A kórházakban elhunytak hozzátartozói megtekintésének biztosítása, a gyász kifejezésének lehetősége, sőt a holttesttel való etikus bánásmód kultúrája kezdetleges. Általában nem állnak rendelkezésre kórházi gyászhelyiségek, amelyben a halál beálltát követően a gyászolók – a kórház más betegeit nem zavarva – elbúcsúzhatnának az elhunyttól.<sup>9</sup> Tiszázatlan, hogy a gyászhelyiségben tartott halottat milyen állapotban, milyen ruházatban kellene, illene megmutatni, mennyi ideig lehetne ott tartani, továbbá, hogy ennek megteremtése pontosan kinek a feladata? Vitattak továbbá, hogy pszichikai hatásait és etikai következményeit is figyelembe véve meg kell-e mutatni a szülőknél a halva született csecsemőt, az elvetélt embriót, vagy egy baleset során jelentős mértékben összeroncsolódott családtagjuk holttestét?

<sup>8</sup> A buddhizmus általában nem javasolja az eutanázia egyik formáját sem. (Nydahl 2014: 117.) Nem javasolja a fájdalomcsillapítás olyan mértékét sem, amely miatt a buddhista gyakorló éberségét elveszítené. Ennek oka a szenvedéshez való eltérő hozzáállás. „A gelugpa tanítás szerint az emberi élet értékessége, és a tudatos jelenlét mindenképp fölélt való szerepe miatt egyértelmű, hogy a Buddha-Dharma nem ebbe az irányba megy. Annál is inkább, ez is fontos, hogy a beteg gyógyulása Buddha tanításainak a hatására történik. Buddha nem olyan orvos, mint a maiak. Nem külső eszközzel, hanem belsővel oldja fel a fájdalmat. A szenvedést nem megsemmisíti, nem úgy szünteti meg, hogy nem létezővé teszi, hanem elfogadjuk, megszokjuk, megismerjük, uraljuk, nem zavar. Így minden információ meg van benne a gyógyuláshoz. A keleti orvos, Buddha a fájdalommal való együttműködést tanítja. A buddhista menedék éppen az ellenkezője, mint a nyugati menekülés a fájdalom elől.” (Végh József tanátadása, 2016.02.19., Budapest, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola) „Éberség az örök élet lakóhelye, hiánya a halálé. / Aki éber, nem hal meg. / Aki nemtörődöm módon él, / mintha már meg is halt volna.” (Fórisz 2002: 23/21. vers.)

<sup>9</sup> Ennek jogszabályi feltételei az Egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 222/A. § szerint biztosítottak.

A legtöbb fenti kérdésre nincsenek letisztult, átgondolt, társadalmilag elfogadott válaszok, ami több okra vezethető vissza:

- a társadalom még nem gondolta át ezeket a kérdéseket;
- a tradicionális válaszok elveszítették orientációs szerepüket;
- a halállal kapcsolatos jelentős pszichológiai tudományos ismeretek, kutatási eredmények<sup>10</sup> nem épültek be a társadalmi közgondolkodásba;
- az egyén szintjén vannak válaszok, sőt ezek sokszor maguktól értetődőnek tűnnek az egyén számára, de a konkrét esemény bekövetkezésekor az egyén eltérő szokásokkal, kórházi szabályozásokkal, esetleg társadalmi tehetetlenséggel<sup>11</sup> találja szemben magát;
- a holttesttel való bánásmód kultúrájának felépítése a temetkezésen túli, további anyagi-pénzügyi terheket is teremt, amit egyetlen érintett fél (hozzátartozók, kórházak, önkormányzat) sem szívesen vállal magára.

A 'nyugati ember' – gondolkodásmódjából adódóan – még egy megrázó halálesetet követően is csak ritkán változtat életmódján, világképén. A gyászban rendszerint kevés támogatást elnyerő hozzátartozó gyakori reakciója a gyászfolyamat elfojtása, eltagadása, amelynek feldolgozatlansága azt követően pszichikai teherként nehezedhet rá a későbbiek során. Társadalmi szinten azonban kedvező fordulatként értékelhető a hospice mozgalom elterjedése, az 1997. óta megjelenő Kharón Thanatológiai Szemle kiadása, vagy a november 1–2-i keresztény ünnep ciklusának társadalmi elismertsége.<sup>12</sup>

## *Adalékok a „halált követő lét” kortárs nyugati fogalmának értelmezéséhez*

*„Amikor megszülettek, élni kívántak,  
s hogy haláluk legyen, vagy még inkább:*

*hogy megpihenjenek.*

*És gyermekeket hagynak maguk után,*

*hogy halál mindig újra legyen.”*

(Hérakleitosz, XX. töredék)<sup>13</sup>

A kereszténység világképében a halál csak létállomás, átmenet, – szerencsés esetben – az üdvösségbe történő újjászületés születésnapja. A halál veszteségélménye azonban a keresztény hívő számára is jelentős: az élet ugyanis egyszeri és megismételhetetlen, s bár az

<sup>10</sup> A halálfélelem és a halál elfogadása vizsgálatában már a XX. században jelentős eredményeket publikáltak (tájékoztató jelleggel lásd a Függelékben közölt halálfélelemmel kapcsolatos irodalmakat).

<sup>11</sup> Bár az érintettség fennáll, általában az emberek nem kívánnak érdemben foglalkozni a témával, mivel az megterhelő, kellemetlen, nem érzik a saját feladatuknak, stb.

<sup>12</sup> Mindenszentek napját (november 1.) 2000-ben nyilvánították munkaszüneti nappá, ezt követi november 2-án Halottak napja ünnepe. A munkaszüneti nappá nyilvánítás sokak számára megkönnyítette a távolabbi helyszíneken lévő temetők meglátogatását, s ezzel az emlékezést, s a gyász pszichés folyamatainak megélését.

<sup>13</sup> Karikó 1999: 10.

örök élet ígérete biztosított a számára, a földi élete során átélt élmények, életesemények végérvényesen lezárulnak. Mindez súlyt és ösztönzést adhat cselekedeteinek, akárcsak a pokolbéli elkárhozás lehetősége, amely sok évszázadon át biztosított motivációt a hívők üdvösség-törekvéseire.<sup>14</sup> A felvilágosodás e világképet – noha az még szignifikánsan jelen van – Európa szerte háttérbe szorította.

A halál értelmezése a kortárs nyugati ember számára elsősorban veszteségélmény, trauma. Ezt a veszteségélményt tovább fokozza a bizonytalanság élménye: a felvilágosodás óta az európai gondolkodás és világkép igazodási, legitimizációs forrásként az ésszerűséget, a racionalitást jelölte meg, mely feltétlenül bizonyítékot, de legalábbis logikai igazolást várna arra vonatkozólag, hogy van-e lét a halált követően. Elfogadható bizonyíték hiányában ugyanis a veszteségélmény totálissá válik: amennyiben a halál mindenfajta létfolyamat végét jelenti az egyén számára, úgy azzal minden elveszik. Önelvesztés, a szeretett emberek elvesztése és világelvesztés egyben. A teljes megsemmisülés gondolatának lehetősége a legtöbb ember számára kétségbeejtő, felfoghatatlan és elfogadhatatlan. Sokan tehát egyfajta pszichés önvédelmi mechanizmus részeként feltételeznek kontinuitást az élet és a halált követő létállapot között, értelmet szerezve ezzel életüknek, szenvedéseiknek, áldozatvállalásaiknak.

A jelenkori nyugati társadalmakban gyakori, hogy a közösségtől elidegenedett egyén már helyzetéből adódóan is egyfajta 'társadalmi halál'-ra ítélve éli le élete utolsó időszakát. Azon közösségekben, ahol a családhoz vagy más erős közösséghez tartozás megmarad, az egyén jobban meg tudja élni a lét folytonosságát, hiszen hátramaradó családtagjaiban, közösségében tovább élnek tettei,<sup>15</sup> emlékezete, sőt a család esetében saját génkészletének továbbörökítése is biztosított lehet. E kedvező hatások segíthetnek az önelvesztés veszteségélményének kompenzációjában, a létezés folytonosságának megélésében is.

A halált követő lét jelenleg a természettudományos gondolkodáson és kutatáson kívül esik, ugyanis a halál beálltát követő állapot<sup>16</sup> nem felel meg a természettudományos kutatás főbb kritériumainak:

- irreverzibilis, vagyis vissza nem fordítható állapot, ezáltal nem megismételhető tetszőleges számú alkalommal;
- a megismételhetőség különösen nem biztosítható laboratóriumi körülmények között (többek között a kegyeleti okok miatt sem);
- individuális, vagyis egyénenként eltérő módon játszódhat le a halál beálltaig tartó haldoklás folyamatsorozata, s ennek hatása a tudomány előtt nem ismert a későbbi állapotokra vonatkozóan;

<sup>14</sup> A keresztény világképben azonban a haldoklás, a halálra való felkészülés más hangsúlyt kap, mint a buddhizmus esetében. A betegek kenetének, majd később az utolsó kenetnek a felvétele és a gyógyás inkább megnyugvást, egyfajta végső passzivitást ad a haldokló számára, mintsem a buddhizmus által hangsúlyozott tudati éberséget, jelenlétet, koncentrációt.

<sup>15</sup> A fentiekben túl utalásokat találhatunk a nyugati kultúrát meghatározó biblikus hagyományban egy olyan korai, társadalmi-kulturális felfogásra az énképről, melyben az ember létét nem kizárólag az egyénre korlátozottan értelmezték, hanem három-négy generációt is átfogóan, gyermekeivel, leszármazottaival együtt, s a tettek és azok következményei is érvényben voltak a leszármazottak vonatkozásában is (l. pl. Biblia, Exodus 20,5).

<sup>16</sup> Ide nem értve a klinikai halál állapotát, kizárólag a véglegesen beállt halál állapotára vonatkoztatva.



- nem rendelkezünk megfelelő orvos-biológiai mérőeszközökkel, mivel magának a kutatásnak az érvényessége<sup>17</sup> – sem fogalmilag, sem módszertanilag – nem meghatározható, s így nem is biztosított;
- nem biztosított az objektivitás, vagyis az a kritérium, hogy a mérés eredményét ne befolyásolja sem a mérést végző személye, sem maga a mérés ténye.

## Élő vagy halott?

*„Kétségek vannak, ha meghal az ember,  
mondják, hogy van még, de azt is, hogy nincsen.”*

(Nacsikétasz és a Halál vitája, *Katha Upanisad*)<sup>18</sup>

Az orvostudomány szerint a szív leállását követően kb. 20 másodpercen belül már megindul az agy szöveteinek pusztulása, majd kb. 3 percet követően a szövetpusztulás mértéke már agykárosodáshoz vezet, további 2 perc után pedig az agy már csak arra képes, hogy az ember vegetatív állapotát tartsa fenn. E tantételeknek ellentmondani látszik az a számos, a természettudomány eszközeivel is hitelesen dokumentált és vizsgált kísérlet, melyek során magas szellemi megvalósítási szintet elért jogik megállították, majd napokkal később újraindították légzésüket és szívverésüket mindenféle egészségkárosodás nélkül, sőt közben akár el is temethették őket. A nyugati és a keleti paradigma tehát merőben eltérő alapról indít.

A hatályos magyar jogértelmezés szerint a halál abban a pillanatban áll be, amikor a légzés, a keringés és az agyműködés teljes megszűnése miatt a szervezet visszafordíthatatlan felbomlása megindul.<sup>19</sup> A fenti három feltétel közül az agyhalál beállása a legerőteljesebb feltétel, melynek megtörténte esetén az orvostudomány már halottnak tekinti az embert.<sup>20</sup> Neurológiai álláspont szerint az EEG<sup>21</sup>-vel történő neurológiai vizsgálatok alapján az agyhalál akkor mondható ki, ha maximális erősítés (2,5  $\mu\text{V}/\text{mm}$ ) mellett EEG-jel nem regisztrálható 24 órán keresztül (kivéve az altatószer-mérgezést, mivel ez esetben az EEG alapján nem lehet kimondani az agyhalál diagnózisát).<sup>22</sup>

A klinikai halál állapotában a keringés, a légzés és az agyműködés egyaránt szünetel, de a halál még nem állt be, s a test bomlása sem indult meg. Ez esetben némi biztosítékot nyújt, hogy az esetlegesen fellépő agyhalált egy háromtagú orvosi bizottságnak – amelynek tagjai

17 Nem tudjuk pontosan definiálni, sem fizikailag, biológiailag azonosítani, hogy mit szándékozunk mérni (az élet jelensége fogalmilag sem teljes körűen meghatározott a természettudomány szerint), s hogy a választott módszer megfelel-e a célnak, továbbá milyen hibahatárt, illetve zavaró tényezőket kell figyelembe venni a mérések során.

18 Tenigl-Takács 1998: 398.

19 Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 202. § (1) bekezdésének h) pontja.

20 Előfordulhat, hogy ebben az állapotban a szív még működik. Ettől függetlenül az embert már halottnak nyilvánítják. Az ilyen esetek során elhunytak szíve válik alkalmassá transzplantációra.

21 EEG: elektroencefalográfia, az idegsejtek elektromos aktivitását mérő, noninvaszív módszerű, elektrofiziológiai eszköz. [Szirmai 2011: 188–190.]

22 Szirmai 2011: 190, 210.

tárgybeli véleményüket egymástól függetlenül alakították ki – kell kimondania.<sup>23</sup> Az agyhalál, mint 'legerősebb' feltétel érvényessége azonban számos esetben megkérdőjeleződött: előfordultak esetek, melyekben éveken át agyhalottként, lélegeztető-gépre kapcsolt ember tért magához, a gép lekapcsolását követően.<sup>24</sup> Természetesen az esetek számosságát tekintve az ilyen kimenetelű gyógyulások a ritkábbak, előfordulásuk azonban joggal kérdőjelezheti meg az agyhalál feltétel érvényességét.

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 211. § (1) bekezdése szerint „halottból szerv, illetve szövet eltávolítására átültetés céljából akkor kerülhet sor, ha az elhunyt életében ez ellen nem tett tiltakozó nyilatkozatot”, tehát nyilatkozat hiányában a szervek felhasználásra kerülnek (kiskorú elhunyt esetén a törvényes képviselőjének hozzájárulása is szükséges), vagyis a holttest alapesetben nem maradhat érintetlen. A halottvizsgálatról és a halottakkal kapcsolatos eljárásról szóló 351/2013. (X. 4.) Korm. rendelet 4. § (1) bekezdése szerint – a nem rendkívüli halállal elhunyt esetében – a halottvizsgálatot végző orvos az értesítését – vagyis a halál tényének bejelentését – követő legkésőbb 4 órán belül a helyszíni halottvizsgálatot megkezdi. Az orvosnak tehát nincs mérleelési jogköre abban, hogy a vizsgálandó testet érintetlenül hagyhassa, akár a hozzátartozók vallási meggyőződése, akár az elhunyt előzetes írásbeli akaratnyilvánítása ellenére. A 31. § (1) bekezdése szerint – nem rendkívüli halállal elhunyt esetében – a kórbonctani vizsgálatot legkésőbb a halál bekövetkezése tényének megállapításától, de legkésőbb az epikrízis<sup>25</sup> beérkezésétől számított három munkanapon belül kell elvégezni. A hatályos hazai jogi szabályozás tehát nem biztosít lehetőséget arra, hogy egy szándékosan meditációban kilépő mester teste legtovább negyvenkilenc napig érintetlenül maradjon, még akkor sem, ha a test nem mutatja a bomlás jeleit, viszont a halál beállta a nyugati orvoslás diagnosztikai módszereivel megállapítható.

A buddhizmus emberképe eltér a nyugati szemlélettől, s ebből adódóan a halálról alkotott nézetei is. Ahol a nyugati szemlélet anyagot lát, ott a hindu vagy a buddhista szándékot, tudatot, információt, amely irányító központja, kiegyenlítődési pontja nem az agy, hanem a szív régiójában van. Így ez a szemlélet nem is foglalkozik az agyhalállal, mint érvényességi kritériummal. A gelugpa tanítás szerint egy folyamatosan számádhiban<sup>26</sup> tartózkodó reinkarnálódott mester esetében például nehezen lenne értelmezhető egy EEG-mérés agyhalál diagnózisa.<sup>27</sup>

A halál beálltának megítélése a nyugati nézőponttól gyökeresen eltér a tibeti buddhizmus tanításaiban, mely a biológiai halál beálltától számított 3–3,5 napos időszakról (csikhai bardó) úgy tartja, hogy a tudat még a holttestben tartózkodik (kivéve azon ritka eseteket, melyek során a tudat távozásának jelei<sup>28</sup> megmutatkoztak), ezért a holttest nem tekinthető pusztán

23 Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 212. § (1) bekezdése.

24 Például a 18 éves Taylor Hale (Waukee, Iowa, U.S.A.) esete. (NBC News [online], Taylor Hale, Teen Whose 'Brain Had Turned to Mush,' Set to Graduate High School.)

25 Epikrízis: az elhunyt egészségügyi dokumentációinak és a kóresetnek a kórtörténet alapján történő írásbeli összefoglalása. (351/2013. X. 4. Korm. rendelet.)

26 A meditációs elmélyülés igen magas foka, a tudat egyhegyűvé koncentrált állapota.

27 Végh József tanátadása, 2016. 02. 19., Budapest, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

28 Lásd az alábbiakban, illetve a phova gyakorlata alatt ismertetett jelenségeket.

életlen anyagi minőségnek. Ezen időszak alatt a holttesten beavatkozást nem szabadna végezni, sem azt eltemetni, lefagyasztani vagy elhamvasztani, mivel az a tudatfolyamatokra – negatív – hatással lehet. Mint a későbbiekben kifejtésre kerül, a B.T. rendelkezéseinek egy jelentős része is ezen időszak alatt elvégzendő az érintetlen holttest jelenlétében.

Egyfajta köztes megoldásként kínálik a buddhista gyakorlók számára az önkéntes szervfelajánlás – amennyiben a haldokló testének valamely szerve erre alkalmasnak mutatkozik. A szervek önkéntes felajánlása eredményeként történő szerveltávolítás nem lesz kárára a testet elhagyó tudatnak, a felajánlás aktusa ugyanis egy végső együttérzés gyakorlat más rászoruló irányába.<sup>29</sup>

A tibeti buddhisták megfigyelései szerint egy gyakorlott meditáló esetében – aki saját közelgő halálát szándékosan meditációja közben kívánja átélni – a tudat akár 49 napig is a testben maradhat a légzés – a B.T. szóhasználatával a külső légzés – megszűnése után. Ezalatt a test nem mutatja a bomlás jeleit, de életjelet sem mutat (klinikai halál állapota). Gyakori ezekben az esetekben, hogy a szív tájéka megőrzi a normál testhőmérsékletet, de a test közben kihűl.<sup>30</sup>

A gelugpa tanítás szerint a meditáció közben inaktív test egy idő után már nem képes újra aktivizálódni, és otthont adni a tudatnak, de ezt nem a nyugati orvoslás, hanem a kínai orvoslás diagnosztikai módszereivel állapítják meg, amelyekre az érintett országok már legalább száz éve végeznek kutatásokat, hogyan fedik át ezek egymás rendszerét, milyen kapcsolat van az érrendszer, az idegrendszer, az indiai nádik és a kínai meridiánok között.<sup>31</sup>

E diagnózis gyakorlatában járatlanoknak nem tanácsos mozgatni a holttestet, amíg a tudat eltávozására utaló jelek nem mutatkoznak. A legbiztosabb ilyen jel egy csepp vér vagy genny a kutacson, vagy más testnyílásban. Ha hozzányúlnak, előfordulhat, hogy a tudat az első érintés helyén lép ki a testből. Mivel a fejtető a legkedvezőbb távozási pont, ezért korábban általános gyakorlat volt, hogy mindig a kutacsot kellett először megérinteni.<sup>32</sup>

A nyugati világ buddhistái számára a két kultúra eltérő gyakorlata jelentős problémát okoz. A hatályos jogszabályi környezet, illetve az érintett egészségügyi intézmények belső szabályzatai – a közegészségügyi és járványügyi szempontokat figyelembe véve – a holttest mielőbbi lefagyasztására, illetve azt követő megsemmisítésére, temetésére törekszenek, mely eljárás a buddhisták számára sok esetben elfogadhatatlan. A megoldást a halottasházak intézményrendszerének bevezetése jelenthetné, mely kezdeményezésnek jelenleg csekély a hazai társadalmi támogatottsága.

29 Szögyal 2006: 445.

30 Bánfalvi 1998: 93–94.

31 Végh József tanátadása, 2016.02.19., Budapest, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.

32 Bánfalvi 1998: 93–94.

## A halál beálltát követő agyi tevékenységről

„Éppen a külső világ tanulmányozása vezetett arra a következtetésre, hogy tudatunk tartalma: a végső realitás.”

(Wigner Jenő, Nobel-díjas fizikus)<sup>33</sup>

Az észlelési-érzékelési folyamatok természettudományos kutatása változatos eredményeket mutatott fel az elmúlt évtizedekben. A The Johns Hopkins University School of Medicine (U.S.A.), illetve a University of Michigan (U.S.A.) egyetemek 2013-ban publikáltak a halál közeli élmények<sup>34</sup> és az agyi tevékenység vizsgálatának eredményeiről szóló tanulmányokat. A tanulmányok szerint halál közeli élményekről döntően a hirtelen szívmegállás miatt klinikai halál állapotába kerültek közel 20%-a számol be. A klinikai halál során a szívmegállás miatt a keringés megáll, az agy viszont rendkívüli aktivitást mutat, amely folyamatról mára tudományosan bizonyították, hogy percepció.<sup>35</sup> A University of Michigan (U.S.A.) EEG-vel végzett orvosi kutatásai szerint a tudatosság szintje – ezen rövid időszakban, melyet a tudomány már halálnak minősít – a megszokott ébrenléti állapotnál is erőteljesebb az agyi aktivitás miatt. A kutatók a keringés hiánya miatti oxigén- és glükózhányos állapotra vezeték vissza az erőteljes agyi aktivitást, amely állításuk szerint egyfajta stimulációként hat az agyra.<sup>36</sup> Amennyiben a külső ingerek megszűnnek, a valóságélmény előállítását az agy számára nehezebb, mivel az információk korlátozottak, és csak a múltbeli észlelésekre támaszkodhat a valóságélmény előállítását során. Emiatt az átélt élmény valóságosabbnak tűnik a hétköznapi élményeknél. Az alagút- és fényélmény a látóközpont lezáródására, egyfajta tudatzavarra, a megjelenő egyszerű, geometriai ábrák pedig az agykéreg szerkezetére vezethetők vissza – állítják a kutatók.<sup>37</sup>

E kutatások tehát azt valószínűsítik, hogy a halál közeli élmények az agy – más esetben elő nem forduló – extrém állapota miatti túlterheltségéből származtathatók, s benne olyan állapotot figyeltek meg, mintha egy közvetlen észlelési-érzékelési folyamat történe, nélkülözve a testi érzékszervi észlelést, érzékelést. A kutatási eredmények arra már természetüknél fogva nem adhatnak választ, hogy a percepció folyamat valós-e, amit az agy egy rendkívül intenzív tudatállapotban átélni képes, vagy pedig az agy állít elő és él meg egy nem valós percepció folyamatot, ami kizárólag az extrém tudatállapotnak köszönhető. Az az értelmezés pedig, hogy esetlegesen egy nem anyagi természetű tudat hozna létre ingerület-átviteli változásokat az agyban az uralkodó materialista természettudományos paradigma képviselői számára elfogadhatatlan.

<sup>33</sup> Ropolyi 2005: 336.

<sup>34</sup> Halál közeli élmény: a klinikai halál állapotából visszatért személyek esetenként beszámolnak arról, hogy a klinikai halált követően további, nem testi létezéssel rendelkeztek és rendkívüli, aktív élményekben volt részük.

<sup>35</sup> A percepció (észlelés) a filozófiában, pszichológiában és a kognitív tudományban használt fogalom, jelentése: az érzéki információk megértésére, illetve a tudatosság megvalósítására irányuló folyamat. (Juhász–Takács 2007: 17–21.)

<sup>36</sup> Health System, University of Michigan [online], *Electrical signatures of consciousness in the dying brain*; továbbá PNAS – *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* [on-line], *Surge of neurophysiological coherence and connectivity in the dying brain* [online].

<sup>37</sup> Blackmore 1996: 283–297.

A tisztán materialista szemléletű modell nem ad magyarázatot a testen kívüli érzékelés élményére sem, a személyekkel történő találkozások eseményeire, illetve a testen kívüli információszerezés ellenőrizhető információinak meglétére.

Magára a percepció jelenlétére más, a fentiekől eltérő magyarázatok is lehetnek. Kiemelendő Eşref Armağan, a születésétől mindkét szemére teljes mértékben vak török festőművész példája, akinek látás- és idegrendszer-vizsgálati eredményei fontos előrelépést jelentettek: a Harvard Egyetemen 2004-ben Prof. Alvaro Pascual-Leone által elvégzett vizsgálatok során látóidegei semminemű fényérzékelést nem közvetítettek a vizuális cortex felé. Egyaránt képtelen volt a szeme bármely fény, szín, forma vagy folt érzékelésére, agytevékenysége mégis hasonló jeleket mutatott 'látása' során, mint a nem látáskárosult személyek esetében. Tulajdonképpen a vizuális élményt a látás fizikai érzékszerve, a szem nélkül volt képes előállítani. Az általa alkotott legkülönbözőbb – olajfestési eljárással készült – csendéletek, arcképek, tájképek igazolják 'látását'. Képei nem nélkülözik sem a színeket, sem az árnyékokat, sem a perspektivikus ábrázolás szabályait. Belső látása azt igazolja, hogy a tudat valójában önmagát tapasztalja a percepció folyamat során.<sup>38</sup>

## Létesülés és halál a buddhizmus szerint

*„Azt mondta, ha ki akarnák hantolni őt, nem találnák.*

*Egy magot ültettek a sírra. A magból fa lett.*

*Az apja része lett a fának. Belenőtt a fába, a virágba.*

*Egy fecske evett a gyümölcséből és az apa a fecskével repült.*

*Azt mondta: a halál a beteljesülés útja.”*

(Izzi Creo szózata, a *Forrás* c. filmben)

A tibeti elképzelés a halálról nem misztikus, semmi titkot nem rejt, mégpedig azért, mert a tibetiek teljes kontinuitást tételeznek a múlt-jelen-jövő szerinti létezésben, s ezáltal a halál természetete és 'időtartama' is – a lét részeként – magától értetődik.<sup>39</sup> E szemlélet mozgatórugóinak megértéséhez elengedhetetlen a lét természetéről szóló buddhista tanítások ismertetése.

A buddhizmus nem foglalkozik a világ teremtésének, vagy egy esetleges Teremtő Isten létének a kérdéseivel, kozmológiájában a folyamatos és örök változásban<sup>40</sup> lévő univerzumot (létforgatag, szamszára) tételezi, az idő kezdete és vége nélkül, bármiféle fejlődés-elméletől mentesen. Buddha szerint<sup>41</sup> a szamszárában való létezés dukkha<sup>42</sup> természetű, mely szerint

<sup>38</sup> Blakeslee és Blakeslee 2007: 86.; továbbá Alvaro [online].

<sup>39</sup> Thurman 1994: 18.

<sup>40</sup> Sz. *anitja-váda*: az örökös változás, maradándóság-mentesség, állandótlanság tana.

<sup>41</sup> L. pl. *A Dharma Kerekének forgásba hozása (Dhammacakkappavattana sutta, SN 56,11)*. (A buddha uja [online].)

<sup>42</sup> A sz. *dukkha* szót a buddhizmusban többféle értelemben használják, melyek közül a leggyakoribbak: szenvedés, kizökkentség, nem kielégítő létezés, szenvedést eredményező létezés, elégedetlenség.

szenvedésteli a születés, a betegség, az öregség, a halál is. Szenvedésteli a kellemetlennel együtt lenni és a kedveset nélkülözni. Szenvedésteli az is, ha a kívánság nem teljesül. Röviden, szenvedésteli a ragaszkodás az öt léthalmazhoz.<sup>43</sup> A szenvedés keletkezése a folyton újraéledő, örömmel és szenvedéllyel járó, hol ebben, hol abban örömet lelő sóvárgás, és pedig az élvezetek sóvárgása, a 'legyen' sóvárgása és a 'ne legyen' sóvárgása.<sup>44</sup>

A Buddhát követően kialakuló buddhizmus a dukkha értelmezésének hangsúlyát jellemzően az adott kultúrkörthől függően máshova teszi: az indiai kultúrkörhöz kapcsolódó, leginkább Dél-Kelet-Ázsiában fennmaradt théraváda buddhizmus szerint a sóvárgásban, a vágyakozásban; a tibeti buddhizmus szerint inkább a fizikai szenvedésben, a fájdalomban; a kínai buddhizmus szerint pedig leginkább a jelenségek változékonysága, állandótlansága, ezáltal üres jellege miatti értelmetlen ragaszkodásban mutatkozik meg a lét dukkha jellege.

Ez a vágy, kötődés, ragaszkodás a fenntartója a szamszárabeli létezésnek, vagyis létesülésnek, mivel ezek hatásai automatikusan teremtik meg a következő időpillanatbeli létezést a szamszárában.<sup>45</sup> Így áll elő az állandó létesülés és pusztulás, felbomlás ciklikus folyamatának kényszere, amelyben az élőlények akarattuktól függetlenül vannak jelen. A létbe vetettség<sup>46</sup> dukkha élményétől való megszabadulás<sup>47</sup> lehetősége a buddhizmus központi tanítása és egyben végcélja, vagyis a nirvána<sup>48</sup> elérése.

A buddhizmus rengeteg létformát ismer, melyek közül a szamszárikus létformák mind-egyike a létesülés kényszerének kiszolgáltatott, s számos közülük olyan létforma, ahol a lény cselekvésének szabadságfoka, tudatszintje erősen korlátozott. Buddha ezért különösen hangsúlyozta az emberi létezés kitüntetett állapotát, mivel ebben a létformában a legkedvezőbb a megszabadulás lehetősége a létesülés körforgásából. Az ember ugyanis – kedvező létesülés esetén – rendelkezik szabad akarattal, a létezésének törvényszerűségeit belátó képességgel, továbbá élete során olyan optimálisnak tekinthető mértékben él át szenvedést és elégedettséget, amelyek megfelelően motiválttá teszik a nirvána sikeres elérésére. Hozzájárul továbbá az emberi létezés érdemtelit állapotához, hogy az ember erkölcsi lény, rendelkezik intelligenciával, bölcsességgel, önuralommal, koncentrációs képességgel, a létmegértés és az önmeghaladás képességével. Csögyam Trungpa például az ember kommunikációs képességét<sup>49</sup> emeli ki, mint előnyt. A nirvána elérése sok más szamszárikus létforma számára erősebb korlátozottság mellett lehetséges, akár a létbeli kiszolgáltatottság – s így a szenvedés – magasabb szintje, s ezzel együtt a tudatosság alacsonyabb szintje miatt, akár az elégedettség eredményezte

43 Sz. szkandhák: az öt léthalmaz. (Értelmezésüket lásd a későbbiekben.)

44 A Dharma Kerekének forgásba hozása (Dhammacakkappavattana sutta, SN 56,11). (A buddha ujsa [online].)

45 A tettek minőségét, karmikus jellegét a szándék határozza meg, s a téves szándékból keletkező karmikus tettek újabb tettek csíráivá válva a karmikus tettek özönét, vagyis a 'karma szelét' eredményezik. Ez a karmikus szél tartja forgásban a létforgatagot, a szamszárát. Sz. karma: tett és annak következményei; kiterjesztett értelemben a kauzalitás, az ok-okozatiság törvényszerűségének működése.

46 Martin Heidegger német filozófus által használt találó és közkedvelt fogalom.

47 Megszabadulás a lét és létesülés kényszeréből; a nirvána elérése.

48 Sz. nirvána: a vágyak, ragaszkodások megszűnése, ellobbanása.

49 Trungpa 2008: 48.

kellő motiválatlanság miatt.<sup>50</sup> Az emberi létformába születés megbecsüléseként a buddhizmusalapelveihez hozzátartozik az emberi test megbecsülése. Tehát testünk elhanyagolása, illetve egy haldokló sorsára hagyása, miközben haldoklásának oka (például sérülés, betegség) elhárítható lenne, erkölcsileg elítélt, negatív cselekmény, melynek következményei is terhesek lesznek.<sup>51</sup>

Buddha idejében<sup>52</sup> számos nézet volt érvényben az emberi élet természetéről, mibenlétéről, kezdve a spirituális lélek teista<sup>53</sup> vallási rendszerekbe integrált elképzeléseitől, a feltűnően modern, materialista, nihilista nézetekig. Buddha elutasított minden olyan hitet, mely az abszolút lélek létezését vallotta, tehát egy örök, változatlan identitást, mely egy statikus, örök személyes lényegét biztosítana az ember számára. Tanítása ezért az anátman<sup>54</sup> jelzőt kapta, mely szerint az ember élő lényegét egy időbe vetett, folyamatosan változó, pszichikai jellegzetességekkel, személyiségjegyekkel is bíró komplexum (az öt léthalmaz)<sup>55</sup> alkotja, melynek bármely eleme megváltozhat – és meg is változik – az idő múlásával.

Nágárdzsuna a Kr.u. II. században élt buddhista filozófus versében így ragadja meg az öt halmaz lényegiségét, és általa az én-élményt: „Ahogyan a tükör által látható / A saját arcunk tükörképe, / Noha az valójában / Egyáltalán nem létezik, / Ugyanúgy a halmazokon át észlelhető / Az énünk képe, noha az, / Mint arcunk tükörképe, / Egyáltalán nem létezik. / Ahogyan tükör nélkül nem látható / A saját arcunk tükörképe, / Ugyanúgy a halmazok nélkül / Sem látható az énünk képe.”<sup>56</sup> „Ha belátjuk, hogy a halmazok valótlanok, / Az én képe eltűnik. / Ha pedig az én képe eltűnik, / Többé nem állnak össze halmazok.”<sup>57</sup>

Buddha elutasította korának azon nihilista, materialista nézeteit is, melyek szerint az ember élő lényege az anyag másodlagos kísérőjelenségeként mutatkozna meg.<sup>58</sup> Az ember ezáltal egy folyamatosan változó tudattal, tudatfolyammal jellemezhető. Ugyanez jellemző az újra megtestesülés folyamatára is: mivel a haldoklás és a halál, majd az azt követő létállapotok során az embert alkotó jelenségkomplexum felbomlik, megváltozik, ezért az újonnan megszülető ember

50 A buddhizmus kozmológiája szerint az élőlények hat létosztályba sorolva léteznek és létesülnek a szamszárában. Ezek közül az egyik (a legmagasabb szellemi szintet megtestesítő) létosztály az istenek (istenségek) létosztálya, melynek tagjai – bár egy-egy létciklusuk az emberével összehasonlítva rendkívül hosszú, és szellemi szintjük is rendkívüli – hasonlóképpen alávetettek a szamszárikus létezés kényszerének, tehát még nem érték el a nirvánát. Ebből következően a nirvánát elért lények (buddhák) minden tekintetben, de bölcsességükben különösen meghaladják az istenek lét-szintjét. A gelugpa tanítás szerint a Márát (Kísértő, Gonosz) legyőző Buddha a vágyvilágtól (*kámalóka*) független szellemi szinteken (*rúpalóka*, *arúpalóka*) még egyszer, végleg legyőzi Márát. Ezzel szabadul meg végleg a szamszárából, és éri el a nirvánát. Ezek a szinteken a létezők test nélküliek, mintha tisztán energiából állnának. Még e fölött is van négy, tisztán tudati elmélyülés, amelyben tapasztalni lehet. A fizikai forma (*rúpa dhātu*) nélküli, belső finom formaként megjelenő lényeket is isteneknek nevezik, így a meditációs szintek szinonimája a szó. Itt sem örök életűek a lények. Az első szintre teszi Buddha a hinduk teremtő Brahmáját. [Végh József tanatadása, 2016.02.19., Budapest, TKBF]

51 Bánfalvi 1998: 158.

52 Buddha életét a théraváda hagyomány Kr.e. 624–544 közé teszi. Nyugati kutatók ezt régóta vitatják. Gombrich 1992 szerint a legvalószínűbb dátum: Kr. e. 484–404, míg mások még későbbi időpontokat javasolnak. (Fórisz 2016: 12.)

53 Teizmus: személyes, mindenható Istenbe vetett hit.

54 Sz. *anátman*: nem-átman, nem-én, értelenség, magamtalanság, az önazonosság-élmény relativitása.

55 Sz. *szkandha*: halmaz, összesség; az öt léthalmaz neve. Elemei: *rúpa* (alakzat, forma, mintázat, anyagi szintű megjelenés), *védaná* (pozitív, negatív vagy semleges érzetek), *szandnyá* (észlelés, fogalmi beazonosítás, a korábbihoz hasonló észleletek felismerése), *szanszkára* (késztetések, ösztönzések), *vidnyána* (tudatosulás).

56 Nágárdzsuna: 31–33. vers (Fehér Judit ford.)

57 Nágárdzsuna: 30. vers (Fehér Judit ford.)

58 Thurman 1994: 16.

csak részben lesz azonos az előzőleg elhunyttal. Az újrászületés alapjául tehát a folyamatosan változó tudatfolyam szolgál, amiben nincsenek örök, változatlan elemek, de vannak tartósan, több létesülésen keresztül fennmaradó hajlamok, a korábbi tettek karmikus hatásaként jelen lévő mintázatok, továbbá jelentős szerepet kap a halál bekövetkeztének tudati átélése, az adott élethez tartozó utolsó pillanat tudatosságának éber megélése és tapasztalatai.

A tibeti nyingma rendbeli Szögyal Rinpoce szerint „az újrászületek sorában egymást követő létezések nem olyanok, mint egy gyöngysorszemei, amelyeket a zsinór, a lélek tart össze, amely áthalad minden gyöngyszemen. Inkább egymásra helyezett dobókockákhoz hasonlíthatnánk. Mindegyik kocka önálló, de megtámasztja a felette lévő, amellyel így funkcionális kapcsolatban van. A kockák között nem azonosság, hanem feltételezettség áll fenn.”<sup>59</sup>

A létesülés folyamatát Buddha a Függő keletkezés<sup>60</sup> tanításával ragadta meg, mely tanítás ismerve, hogy a létesülés elemeit nem önmaguk által létező szubsztanciákban kívánja megragadni, beazonosítani, hanem folyamatszerűen, a Függő keletkezés láncolatának egyes elemei között fennálló összefüggést hangsúlyozza. A láncolat elemei együttesen, egymás feltételeiként merülnek fel. Így áll elő a létesülési folyamat, és abban a születés és a halál. A keletkezés-elmúlás láncolatát egy 12 láncszemből álló, elemei által körbe kapcsolódó sorozatban mutatja be a tanítás.<sup>61</sup>

„A tudatlanságból,<sup>62</sup> mint előfeltételből, megjelennek a késztetések.

A késztetésekből,<sup>63</sup> mint előfeltételből, megjelenik a tudat.

A tudatból,<sup>64</sup> mint előfeltételből, megjelenik a név és forma.

A név és formából,<sup>65</sup> mint előfeltételből, megjelenik a hat érzékterület.

A hat érzékterületből,<sup>66</sup> mint előfeltételből, megjelenik a kapcsolat.

A kapcsolatból,<sup>67</sup> mint előfeltételből, megjelenik az érzés.

Az érzésből,<sup>68</sup> mint előfeltételből, megjelenik a vágy.

A vágyból,<sup>69</sup> mint előfeltételből, megjelenik a ragaszkodás.

59 Szögyal 2006: 121–122.

60 Sz. *pratítja szamutpáda*: Függő keletkezés, más néven láncolat (nidána). Buddha a Függő keletkezést abból a gyakorlatból vezette le, amely szerint ő felébredettként a világ jelenségeit látta.

61 *A tanulatlan című szutta* (*Assutaavantu Sutta*, SN 12,61, *A buddha ujja* [online], Hadházi Zsolt ford., kis változtatással).

62 Sz. *avidyá*: nem-tudás; tévedésen alapuló látásmód.

63 Sz. *szanszkára*: a korábbi létesülésből származó késztetések, ösztönzések, indítatások, ragaszkodások, érzelmek, tettvágyak. (Congkapa, a tibeti gelug rend megalapítója szerint a késztetések kapcsolják össze a tetteket a következő ményekkel. [Végh 2009: 91.]

64 Sz. *vidnyána*: karmikus feltételektől meghatározott tudatmag, mely már képes a különbségtételre; érzékelő-megkülönböztető tudatosság. (Az érző, érzékelő lény alanyként éli meg magát. Még nem különül el egymástól ész, érzelem, akarat. [Végh 2009: 91–92.]

65 Sz. *námarúpa*: név-alakzat, a létesülő individuum csírája, a létesülő jelenség már megnevezhető, megtestesülő jellege, az elkülönült létezés kezdete, az alany-tárgy tapasztalati megosztottság kezdete. (Az öt létálmaz megjelenése. [Végh 2009: 92–93.]

66 Sz. *sadájatana*: a hat érzék; az individuum mind testileg, mind tudatilag elkülönül a környezetétől, és képessé válik arra, hogy kapcsolatba lépjen a külvilággal.

67 Sz. *szparsá*: érintkezés, kontaktus.

68 Sz. *védaná*: az érzékelés során kiváltódó pozitív, negatív és semleges érzetek.

69 Sz. *trishná*: vágy, vágyakozás, sóvárgás, létvágy. A kedvező, kedvezőtlen és semleges tapasztalások iránti vágy, illetve vizsgálódás. Az érzéki vágyban, az önlét vágyában, a nemí vágyban, ezáltal a továbblétesülés szomjában ölt testet a legerőteljesebben.



A ragaszkodásból,<sup>70</sup> mint előfeltételből, megjelenik a létesülés.  
 A létesülésből,<sup>71</sup> mint előfeltételből, megjelenik a születés.  
 A születésből,<sup>72</sup> mint előfeltételből, megjelenik az öregség és halál,<sup>73</sup> szomorúság, bánat, fájdalom, aggodalom és komorság. Ez a kín és szenvedés létrejövésének egésze.  
 A tudatlanságnak megszűnéséből<sup>74</sup> következik a késztetések megszűnése.  
 A késztetések megszűnéséből következik a tudat megszűnése.  
 A tudat megszűnéséből következik a név és forma megszűnése.  
 A név és forma megszűnéséből következik a hat érzékterület megszűnése.  
 A hat érzékterület megszűnéséből következik a kapcsolat megszűnése.  
 A kapcsolat megszűnéséből következik az érzés megszűnése.  
 Az érzés megszűnéséből következik a vágy megszűnése.  
 A vágy megszűnéséből következik a ragaszkodás megszűnése.  
 A ragaszkodás megszűnéséből következik a létesülés megszűnése.  
 A létesülés megszűnéséből következik a születés megszűnése.  
 A születés megszűnéséből következik az öregség és halál, szomorúság, bánat, fájdalom, aggodalom és komorság megszűnése. Ez a kín és szenvedés megszűnésének egésze.

Így látva, a nemesek képzett tanítványa kiábrándul a formából, kiábrándul az érzésből, kiábrándul a felfogásból, kiábrándul a készzetésekből, kiábrándul a tudatból. Kiábrándulva szenttelenné válik. A szenttelenség által teljesen megszabadul.”

A fenti láncolat tehát a nélkül mutatja be az újraszületési folyamatot, hogy az egyes folyamatok eltárgyasított – s ezáltal könnyen félrevezető – lényegiségét akarná megnevezni, megragadni.

## *A tudat nyugati és tibeti buddhista értelmezése*

„A zavarodott tudatban megjelenik az idő.”

(Luipa Mahásziddha: *Káá Tarubara*)<sup>75</sup>

Az ember lényegének az előző fejezet szerinti, buddhista meghatározását leginkább a nyugati ‘tudat’ fogalom közvetíti a legerőteljesebben – bár korántsem tökéletesen és helyesen – az európai ember számára, hangsúlyosan elkülönítve azt a tartalmilag nehezen definiálható, ugyanakkor egyes tekintetekben jelentősen eltérő ‘lélek’ fogalomtól. Ez utóbbi alatt szinte minden nyugati vallás egy abszolút, változatlan, a létezés lényegiségét, esszenciáját biztosító fogalmat ért.

70 Sz. *upádána*: kötődés, ragaszkodás; birtokbavétel.

71 Sz. *bhava*: létesülés. Létesülés a vágyvilágban (érzékszervi tapasztalás világa a hat létszinttel), illetve a tisztán tudati világokban (amelyben a tudat önmagát és létét képes közvetlenül tapasztalni). A fizikai kozmosz (külvilág) ugyanis azonos a tudati kozmosszal. A létesülés tehát nem a konkrét lény megszületése, hanem a fogantatás, a születés előfeltételének jelenléte, a születésre kondicionált világ – azaz tudatállapot – fellépésének tudati mozzanata.

Nemzés, új tudatfolyam létrehozása. [Végh 2009: 96–97.]

72 Sz. *dzsáti*: születés.

73 Sz. *dzsará-maraná*: öregség-halál, a halál pillanatáig elvezető folyamat.

74 Maradékitalan elmúlásából és megszűnéséből (sz. *niróddha*).

75 Paniker 1997: 599.

A tudat fogalmának pontos meghatározása eddig sikertelen erőfeszítésnek látszik az emberiség számára. A vallásfilozófiai, filozófiai, pszichológiai, és az orvos-biológiai meghatározások gyökeres eltéréseket mutatnak. Míg a távol-keleti vallások legtöbbször a tudat kiemelt szerepet kap, addig a közel-keleti gyökerű vallásokból – ide értve a kereszténységet is – gyakorlatilag hiányzik, így a tudati-pszichés folyamatok általában a 'lelki élet' kategóriájába kerültek besorolásra, s a felvilágosodás történelmi időszakig nem is kapott szerepet ez a fogalom. Az ezt követően kibontakozó filozófiai-esztétikai, illetve az orvos-biológiai tudatfogalmak egyaránt megjelentek. Mivel a tudat maga nehezen meghatározható, több neves nyugati gondolkodó a tudatos tapasztalásban, a tudatosságban – mint a tudat legalapvetőbb megnyilvánulásában, – vagy az éberségi szintet jelző ébreszthetőség állapotában igyekezett megragadni a tudat lényegét.

René Descartes „cogito ergo sum”-ja a gondolkodás tevékenységének létélménye által ragadta meg a létezés bizonyíthatóságát. Immanuel Kant szerint minden gondolkodás feltétele az öntudat megléte. Az európai filozófia hangsúlya a későbbiek során eltolódott, s az öntudatot – mint az ember végső lényegiségét – egyfajta kulturális képződményként, narratívaként igyekezett megragadni. Thomas Nagel: *Milyen lehet denevérrnek lenni?*<sup>76</sup> című művében elsőként hívta fel a figyelmet a tudattal bíró létezők eltérő létélményének szükségességére. Hilary Putnam az agyműködés modelljét leginkább egy bonyolult számítógép komplex funkcionalitásként értelmezve – többek között – arra a kérdésre kereste a választ, hogy az agy képes lehet-e egyáltalán saját létének teljes megismerésére.<sup>77</sup> A Qualia-probléma felvetői filozófusként amellettt érvelnek, hogy nem tisztázott, hogyan képes az érzékelő-gondolkodó tudat tudati létélményt előállítani a tapasztalásból. Az Intencionalitás-probléma felvetői pedig – többek között – arra keresnek választ, hogy az agy a jelenleg ismert tulajdonságai, struktúrája alapján miként képes a gondolkodásra.<sup>78</sup>

A természettudományos vizsgálati kritériumok miatt nyugaton a tudat inkább azon aspektusai kerültek előtérbe, amelyek külső megfigyelésekkel alátámaszthatók, ezáltal mérhetőek, ezért elsősorban a külső ingerekre adott reakciók kaptak szerepet. Ennek megfelelően a kutatás iránya inkább az egyes tudatállapotokra és tudatzavarokra irányult, mint például a delírium, a kóma, a demencia, a tartós ébrenlét, hipnózis, alvás, stb., mintsem a tudat egészére, vagy annak mibenlétére. Kevesebb figyelmet kapott az önazonosság tudati élményének, vagy az akaratiság tudati elemének kutatása.

A XIX. század végén Jendrassik Ernő akadémikus ideggyógyász még úgy vélte, hogy „gondolat nélkül egy percig sem lehetünk, ez egyenlő lenne az öntudat elvesztésével”,<sup>79</sup> vagyis tagadta a gondolat-nélküli éber állapot lehetőségét, amit a például a dzogcsen<sup>80</sup> vagy a zen tárgynélküli számádhiként<sup>81</sup> ismernek.

76 Nagel 1974.

77 Putnam 1993.

78 Szécsi [online], Agy és tudat – Intencionalitás és nyelvi jelentés; továbbá Beckermann 1999: 374, 403–404, 412–417.; továbbá Metzinger 2009: Bewusstsein tárgyszó.

79 Szirmai 2011: 158.

80 Dzogcsen: más néven „Nagy Tökéletesség” vagy „Teljes Tökéletesség”, általában a tibeti nyingma buddhista rendhez sorolt, de önálló közösségeket is alkotó tanrendszer, amely központi tanításában a tudat természetes vagy eredeti állapotának felismerési lehetőségét és az erre való képességet hangsúlyozza. A mai korhoz kapcsolódó dzogcsen tanítások eredete a Kr.e. II. századi Garab Dordzse oddijánai tanítómesterhez köthető. [Norbu 2010: 12., 134.]

81 Sz. *aszampRADnyáta számáDhi, anupalabDhati, anupalabDhi.*

Nyíró Gyula a tudat alkotórészei között már elkülöníti a tudatfolyamatokat, mint a tudat tárgyát és az öntudatot, vagyis az alany-tárgy dichotómiát.<sup>82</sup>

„Orvosi értelemben a tudat alapjelenségei: az éberség (ébredhetőség), a felfogás, és gondolkodás képessége tehát a tudatosság”<sup>83</sup> – írja egyetemi tankönyvében Szirmai Imre orvosprofesszor. Az ébredhetőség jelenti egyrészt az álomból ébredést külső vagy belső ingerek hatására, másrészt azt, hogy az éber személy idegrendszerének specifikus szerkezetei megfelelő ingerekkel reakcióképes állapotba hozhatók. Az ébredés EEG-deszinkronizációval<sup>84</sup> és magatartásváltozással jár: az inger felé vagy attól elfordulás, beállító mozgások és tájékozódás a környezetben. „A tudatosság az éber egyén képessége a külső és belső ingerek feldolgozására és a gondolkodásra. A tudatosság jelenségköréhez tartozik a környezet és saját létezésünk felfogása, a tudattartalmak és ezek célszerű használata, az észlelések összevetése korábbi ismeretekkel, de a tárgyakhoz vagy személyekhez fűződő érzelmek is. A tudatosság állapotában az egyén a külső ingerek közvetlen hatása nélkül is képes élményeinek felidézésére és a memóriatartalmainak használatára. A tudat tisztaságának feltétele tehát a tudattartalmak mellett az, hogy a központi idegrendszerbe ingerek jussanak be, és ezek bizonyos feldolgozást nyerjenek.”<sup>85</sup>

Orvos-biológiai definíciója szerint a tudat: „az emberi agy működésének legfontosabb jelensége, anyagi természetű, és individuumhoz kötött”.<sup>86</sup> E meghatározás alapvetése tehát, hogy a tudat elsősorban anyagi természetű, fizikai folyamatok eredményeként előálló jelenségkomplexum, amely látszólag szubtilis, szellemi jelenségei ellenére anyagi folyamatok következménye, s a neki tulajdonított szellemi jelleg mindössze egyfajta – önkényes – fogalmi rávetítettség eredménye. A tudat anyagi természetét olyan kézenfekvő, közismert jelenségek látszanak igazolni, mint például az idegrendszer károsodása miatt – akár irreverzibilis módon – megváltozó tudati tevékenység, esetleg megszűnés.

Frederic Bremer (Kr.u. 1935.) például kimutatta, hogy az agytörzs átmetszése a colliculusok magasságában az alvás-ébrenlét ciklust megszünteti. Giuseppe Moruzzi és Horace Winchell Magoun (Kr.u. 1949.) állapították meg, hogy emlősök agytörzsi formatio reticularis sejtjeinek ingerlése az agykérgi EEG deszinkronizációját és ébredést vált ki.<sup>87</sup> A listát még hosszan folytathatnánk azokról a biofizikai, fiziológiai invazív beavatkozásokról, amelyek tudatállapot változást idéznek elő.

Az orvos-biológiai definíció nem ad választ azonban azon tudati észleletekre, folyamatokra, amelyek adott esetben igazolhatóan testen kívül – de a test élő állapotában – történnek. Hasonlóképpen arra sem ad választ, hogy az idegrendszerbe történő fizikai beavatkozások közül miért csak bizonyos beavatkozás-típusok eredményeznek károsó-

82 Nyíró 1961: 171–173.

83 Szirmai 2011: 158.

84 Az EEG-jelek ritmusos nyugalmi tevékenységének átalakulása gyors, alacsony feszültségű aktivitássá. [Szirmai 2011: 188.]

85 Szirmai 2011: 158–159.

86 Szirmai 2011: 158.

87 Szirmai 2011: 158.

dást vagy tudatállapot-változást a tudatban. Ilyenre példa a fizikai szinten, a szubatomi részecskék működésébe súlyosan beavatkozó MRI vizsgálat,<sup>88</sup> mely tapasztalhatóan mégsem okoz maradandó idegrendszeri károsodást, sőt mérhető tudatállapot-változást sem abban az értelemben, hogy az MRI vizsgálatnak alávetett személy látszólag változatlanul dolgozza fel észleleteit, kommunikál, gondolkodik (például sakkozik, matematikai példát old meg, zenét hallgat).

Azon ritka, de létező esetekben is kétséges a definíció érvényessége, mint például az agy nélkül született, de tartósan élő emberek, melyre példa a közelmúltban világra jött Jaxon Buell, aki már túlélte 1 éves korát és beszélni tanul.<sup>89</sup>

E hiányosságok megkérdőjelezik az orvos-biológiai definíció teljes körű érvényességét, vagy akár annak alapvetését, mely szerint a tudat kizárólag anyagi természetű. Figyelmen kívül hagyja továbbá annak lehetőségét, hogy az idegrendszerben megfigyelhető, mérhető ingerület átviteli folyamatok esetlegesen nem az okai, hanem a következményei lehetnek egy esetlegesen nem anyagi alapú tudat folyamatainak.

A fentiekkel szemben a buddhizmus merőben más perspektívából veszi górcső alá a tudat kérdését. A tudatot folyamatosan változó – tehát szintén ok-okozati következményként előálló – komplexumként tételezi, viszont az orvos-biológiai definícióval szemben nem kizárólag anyagi természetűnek tartja, sőt a tudat elsődlegességét, felsőbbrendűségét vallja az anyagi minőséggel szemben.<sup>90</sup> Ennek megfelelően a tudatot, mint folyamatosan változó összetételű halmazt nevesíti, melynek alakulásához az anyagi és a nem anyagi elemek egyaránt hozzájárulnak.

A tibeti buddhizmus – nyíngma rendhez sorolt – dzogcsen ágának elismert tanítója, egyben a hagyományos tibeti gyógyászat szaktekintélye Csögyal Namkhai Norbu ekképpen határozza meg a tudat komplexitását, jellegzetességeit: A tudat állapota, illetve valódi természete nem azonos: az elsőt úgy hívjuk, 'tudat'; a másodikat pedig úgy, hogy a 'tudat lényege'. A 'tudat'<sup>91</sup> időben létező, és a csapongó gondolkodást foglalja magában. A 'tudat lényege'<sup>92</sup> időn túli, nem függ semmilyen viszonylagos adottságtól, túl van a tudati megítélésen.<sup>93</sup>

88 MRI: mágneses rezonanciás képalkotás, a neurológiai vizsgálatok egyik eszköze. „Az MR-vizsgálat alapja, hogy a készülék erős mágneses teret állít elő, melynek hatására a szervezetben lévő hidrogénatommagok (protonok) a mágneses tér erővonalainak irányába rendeződnek. Ebből a helyzetből a protonok rádiófrekvenciával kibillenthetők, ezt excitációnak hívjuk. Az excitáció megszüntetése után az elemi mágnesek visszatérnek a mágneses tér erővonalainak irányába, és közben rádióhullámokat bocsátanak ki. Ezek a hullámok rádióvevőkkel felvehetők, hullámhosszadataik Fourier-transzformációval számszerűsíthetők.” (Szirmai 2011: 179.)

89 *Baby born without a complete skull defies the odds.* CNN [online].

90 A teljes buddhista – és más jógikus – praxisrendszer erre az elvre épül, mely szerint a tudat uralni képes az anyagot. „A szű irányítja a dharmákat, felettük áll, azok / belőle származnak.” (Fórisz 2002: 15./1. vers.)

91 Tib. *szemsz*: hétköznapi tudat, gondolkodó tudat. Más megfogalmazásban az alany-tárgyi tapasztalás kettősségének megosztottsága szerint működő tudat, megkülönböztető tudat vagyis namsesz (tibeti), amely azonos a sz. *vidnyána szkandhával*. [Coleman és Dzsinpa 2005: XXIII.]

92 Rigpa (tibeti): tiszta tudatosság, éberség, túl van az alany-tárgyi megkülönböztetésen. [Coleman és Dzsinpa, 2005.: XXIII.] Ennek legmélyebb passzív állapota a kadak (tibeti) vagy jese (tibeti). (Végh József tanátadása, 2016.03.04., Budapest, TKBF.)

93 Norbu 2010: 127; továbbá Szögyal 2006: 68–71.

A tudat lényegének alapvető természete az 'öntökéletesség'<sup>94</sup> eredendő képessége'. „Ez azt fejezi ki, hogy minden érző lény állapotában ott van egy végtelen, eredendő képesség, egy energia, amely önmagában tökéletes.”<sup>95</sup> Ez az alapvető természet a tükör üres lényegéhez, világos természetéhez és megszakítatlan képességéhez hasonlatos. „A tükörben feltűnő különböző formák csupán tükröképek, melyek ténylegesen nem a tükörben jelennek meg. Erre mondjuk azt, hogy ez az üres lényeg.”<sup>96</sup> Bár a tükörben nincs semmi kézzelfogható, mégis a tükör előtt álló tárgy és a tükör világosságának összefüggése miatt a tükrökép pontosan úgy néz ki, mint a tárgy, s azonnal megnyilvánul. Ez a világos természet. A tükröképek megjelenése előkészület nélkül, akadálytalanul történik. Ez a megszakítatlan képesség.<sup>97</sup>

A tudat lényegének e három eredendő képességét 'három eredendő bölcsesség'-nek is nevezik. A három eredendő képesség a fogantatáskor hang (az anyai rakta és az apai bódhicsitta nemző esszenciák rezgése), fény (a megtermékenyüléskor az öt elem<sup>98</sup> tiszta lényegének megnyilvánulása), és kisugárzás (fizikai test) aspektusként nyilvánul meg.<sup>99</sup>

Norbu hangsúlyozza továbbá a tudat és a tudat természetének szétválasztását, helyes értelmezését. Gyakori téves tapasztalat szerinte „az ürességet vagy a világosságot valódi természetünknek vélni.” „Minden tapasztalat, valamint a gyönyör és fájdalom minden érzete a tudattal áll kapcsolatban, és ki van téve az időnek.”<sup>100</sup>

Akik a tudat alapvető lényegében tartózkodnak, bár tudatuk tapasztalásai (képzetei) folyamatosan felmerülnek, mégsem kerülnek a gyönyör- és fájdalomérzet uralma alá, mivel azok a tudat tapasztalataival (képzeteivel) vannak kapcsolatban. „Bármi jelenik is meg, mivel csupán az öntökéletesség egy minősége, a tudat lényegének valódi állapotában önmagától felszabadul.”<sup>101</sup>

Az ember testi-tudati komplexumának a tibeti buddhizmus nyingma ága szerint<sup>102</sup> három szintje van – durva, finom és rendkívül finom:<sup>103</sup>

1. A durva szint az ember fizikailag érzékelhető hús-vér teste, mely felbontható a föld-víz-tűz-szél-űr elemi minőségekre. Az ehhez tartozó tudat tartalmazza az öt érzékszervi tudatot és az azok tapasztalásából származó észleletek, fogalmak, gondolatok tapasztalását koordináló mentális tudatot.

94 A gelugpa tanítás szerint az öntökéletesség a spontán jelenlét eredendően bennünk lévő állapota, mely együtt-érzésben jelenik meg, s ezáltal a változást felvállalja. (Végh József tanátadása, 2016.02.19., Budapest, TKBF.)

95 Norbu 2010: 127.

96 Norbu 2010: 128.

97 Norbu 2010: 128.

98 Az öt elem a tibeti elemtan szerint: tűz, víz, föld, levegő, éter (tér). (A tibeti orvoslás. Tibet.hu [online].)

99 [Norbu 2010: 129–130.] Norbu tehát a tudat lényegéből bontakoztatja ki magyarázata során az emberi jelenségkomplexum létrejöttét, vagyis a fizikai testet egyértelműen a tudati meghatározottságok eredményeként manifesztálódó fizikai aspektusként értelmezi, s ezzel a tudatot az anyag fölötti hierarchikus szintre helyezi.

100 Norbu 2010: 131.

101 Norbu 2010: 131–132.

102 Megjegyzendő, hogy a buddhizmus korai tanításai között a tudat felosztása az itt kifejtett formában nem szerepel.

103 Thurman 1994: 35–40.

2. A finom szint tartalmaz egyfajta energetikai hálózatot, annak csomópontjait jelentő csakrákkal, és a három fő energiacsatornával. Ez a szint tartalmazza a tudat hordozását, a testből való kilépését lehetővé tevő ‚életcsepp szubsztanciák‘ mozgását, melyeket az energiacsatornákon mozgó finom ‚életszelek‘ mozgatnak. A finom test struktúrájának és energiarendszerének megfelel a szinthez tartozó finom tudat, mely tartalmazza a durva szint érzékszerveihez tartozó közvetlen, szubjektív energiákat, melyek három fény-állapotszerű minőségben jelennek meg: holdfény, vörös napfény, sötétség. E három tudati energia a meg nem világosodott emberek esetében keveredik a tudatalattiból táplálkozó ösztönös készlettel (vágy, viszolygás, nem-tudás).

3. A rendkívül finom szinten a tudat már csak a szívcsakra tájékán összpontosuló ‚cseppként‘ van jelen. Ez az elpusztíthatatlan csepp a buddhatermészet,<sup>104</sup> a tudat fénytermészete,<sup>105</sup> mely az életek és újraszületések sorozatában biztosítja a folyamatosságot is. (Egyesek ezt nevezik a buddhista léleknek.) A B.T. célja e tudatszint fénytermészetének megtapasztalása.

A meghalás folyamata e háromszintű komplexum felbomlása, mely a durvább szintekről halad a finomabbak felé. A rendkívül finom szinten található végső tapasztaló, az elpusztíthatatlan magcsepp, amely folyamatos átalakulások során, létesülésből létesülésbe vándorol a teljes megvilágosodásig – írja Bánfalvi.<sup>106</sup>

A haldoklás nyolc fokozatának megélése során a tudatszintek egymásba olvadása történik: a négy belső elem sorra egymásba olvad,<sup>107</sup> míg a végén az űr elembe olvad bele, ami maga a tudat ‚magcseppje‘.<sup>108</sup> A durva szint tudata a holdfény megjelenésével, míg a finom szint tudata a vörös napfény felragyogásával oldódik egymásba, majd a végén az egész a sötétségbe oldódik. Ezt követően ragyog fel a rendkívül finom szint tudatának fénye, más néven az alap tiszta fénye – írja Thurman.<sup>109</sup>

Az egyidejű beolvadás utolsó ciklusáról így szól a szakjapa tanítás: *„az összes szél beolvad a szívnél lévő nagyon finom, elpusztíthatatlan, életet hordozó cseppbe.”*<sup>110</sup>

Ezt az álláspontot képviselik a karma kagyüpak is: *„a tudatot, mivel nem született, és nem feltételekből áll össze, nem is lehet megőlni”*.<sup>111</sup>

104 Sz. *bódhicsitta*: hagyományos (nem tantrikus) értelemben buddhatermészet, buddhacsíra, megvilágosodott tudat. Egyes szerzők azonosítják a sz. *tathágatagarbha* fogalmával is. (Coleman és Dzsínpa 2005: 453.)

105 A tudat fényének, fénytermészetűségének mibenléte nem pontosan tisztázott. Kérdéses, hogy értelmezhető-e fizikai fényként. Az úgynevezett szíváránytest (lásd kifejtve a későbbiekben) jelenség során valóban dokumentáltak fényjelenségeket, de kérdéses, hogy fizikailag mi feleltethető meg ezeknek.

106 Bánfalvi 1998: 16.

107 A négy külső elem (a testet alkotó anyag) is bomlásnak indul, de bomlása hosszabb időn át tart.

108 Thurman ennél is tovább megy, szerinte *„ez a rendkívül szubtilis, elpusztíthatatlan magcsepp nagyon hasonló a hindu önmaga (átman) vagy a legfelsőbb önmaga (paramátman) fogalmához.”* (Thurman 1994: 41.)

109 Thurman 1994: 36, 40, 41–42.

110 Szakja Tasi Csöling [online], *A halál és a haldoklás a tibeti buddhista tradíció szerint* (részletek).

111 Nydahl 2014: 125.

A tibeti buddhizmus fenti elismert képviselői és interpretátorai<sup>112</sup> tanításaikban első olvasatra ezzel nem kevesebbet mondanak, mint azt, hogy a legmélyebb tudatprincípium öröklétű, nem keletkezett és soha el nem múló szubsztancia. Az angol és magyar nyelvű szövegek nemcsak annak természetét határozzák meg, hanem szóhasználatukban (elpusztíthatatlan magcsepp) kifejezetten arra utalnak, hogy e lényeg egyfajta szubsztancia. Ezek az állítások ebben a formában viszont nem kerülnek kifejtésre a buddhizmus megalapítójának, Sákjamuni Buddhának a tanításaiban, sőt szemléletükben kifejezetten ütköznek azzal.

Joggal merül fel a kérdés, hogy helyesnek tekinthető-e a leírtak? A fenti hitelesnek tartott szerzők, tanítók eredeti szövegforrásai jellemzően tibeti nyelvűek, s az angol és magyar fordítások pontossága esetenként csorbát szenvedhet, amennyiben egy-egy fogalom, folyamat nem kerül a megfelelő részletezettségben, példákkal alátámasztva bemutatásra. E szövegek kivétel nélkül magas szintű meditációs tapasztalatok leírásaira épülnek,<sup>113</sup> így helyes értelmezésük nem nélkülözhetné a meditációs gyakorlatot sem. Ennek hiányában viszont a jellemzően erősen szimbolikus belső tudattartalmakat, állapotokat leíró, immár európai értelemben is használt – és ezáltal sajátos jelentéstartalommal felruházott – filozófiai fogalmak egyfajta filozófiai torzóként kerülhetnek az olvasók elé, számos félreértés lehetőségét magukban hordozva.

A gelug rend vezetőjeként Őszentsége a XIV. Dalai Láma a tudatot a fentiekől némiképp eltérő módon ragadja meg tanításában: *„Egy tudatpillanat lényegi oka pedig olyasvalami kell legyen, ami maga is fénylő és megismerő természetű – egy korábbi tudatpillanat. Vagyis a tudatosság minden pillanatának egy korábbi tudatpillanat kellett, hogy legyen a lényegi oka, ami azt jelenti, hogy létezik egy kezdet nélküli tudatfolytonosság.”* A szívközpontba koncentrálódó tudatosságot azért hívják „elpusztíthatatlan cseppnek”, mivel az a teljes életen keresztül a halálig tart.<sup>114</sup>

Agelugpák tehát nem a szubsztanciát tekintik öröklétűnek, hanem magát a tudatfolyamot, melynek elemei értelemszerűen állandótlanak.<sup>115</sup> Gyakran hasonlítják a továbbhaladó folyóhoz, melynek minden aktualizálható pontja, része mozgásban, változásban van, a folyó létezése viszont mégis állandó, folyamatos, örök.<sup>116</sup>

A tibeti buddhizmus régi rendjeinek<sup>117</sup> és a gelugpák interpretációinak különbsége a nyelvi-fordítási, valamint a meditációs hiányosságokon túl esetlegesen más okra is visszavezethető. A régi rendek évszázadok óta szorosan összefüggő vallási komplexumot képeznek Tibet őshonos vallásával, a lélekprincípiumot erőteljesen posztuláló bön vallással.<sup>118</sup> Akár ennek hatása is lehet, hogy a régi rendek tanításaiban, de különösen a nyingma tanokban – így a B.T.-ben is – eltolódhatnak a magyarázatok a szubsztancialista hangsúly irányába. A gelug-

112 Robert Thuman, Bánfalvi András, Szakja.hu (Tiszteletreméltó Lama Kalszang), Csögyal Namkhai Norbu, Ole Nydahl Láma.

113 A bardó tapasztalatokat a meditáció segítségével közvetlenül élhetjük meg. (Trungpa 2008: 53.)

114 Dalai Láma 2014: 128.

115 Dalai Láma 2014: 113.

116 Trungpa 2008: 32–33.

117 A régi rendek: a nyingma, a szakja és a kagyü.

118 Sót, Alexander Berzin, a Harvard University professzora kiemeli, hogy a bön vallásról Őszentsége a XIV. Dalai Láma is gyakran úgy beszél, mint Tibet 5. átadási vonaláról. [Berzinarchives [online], Bon and Tibetan Buddhism]

pák jellemzően a B.T.-ből is inkább a Nárópa Hat Jógájához írt Congkapa kommentárt tartják követendőnek, nem pedig a teljes B.T. kompilációt. Ebben szerepet kaphat az is, hogy a B.T. részeiként nyilvántartott szövegek hitelességét, megtalálásuk körülményeit nem minden esetben látják igazoltnak a gelugpák.

Őszentsége a XIV. Dalai Láma felhívja a figyelmet a halállal kapcsolatos gyakorlatok jelentőségére és az ebben rejlő lehetőségre a megszabadulást előirányzók számára, ugyanis a théraváda és számos mahájána irányzat számára ez a gyakorlatrendszer nem biztosított, míg a bardó rendszerét elfogadók esetében egy hatalmas előny lehet a szellemi megvalósítás útján, az adott életszakasz lezárulásakor. A Legmagasabb Jóga Tantra a kondicionált létezés szerinti világokba<sup>119</sup> születő emberi lény létét egyfajta energia minőségként írja le, és állítja, hogy az alapvető nemtudás a gyökere a kondicionált létezésnek és a karmikus energia az azt aktiváló erő. Továbbá, a tantrikus perspektívából nézve a halál, a köztes lét és az újraszületés nem más, mint e karmikus energia különböző módozatai. Ebből a szempontból nézve a folyamat azon pontja, amely során a megkötött energia jelentős része felbomlik és csak a szubtilis energiák maradnak fenn, a halál. A stádium, ahol ezek az energiák is kibontakoznak egy megnyilvánuló formába, az pedig a köztes lét, melyből e finom energia ismét manifesztálódva az újraszületés állapotaként jelentkezik.<sup>120</sup>

## A szellemi-spirituális tradíciók szerepe

*„A halál pillanatában a lélek ugyanazt éli meg,  
mint a nagy misztériumokba beavatottak.”*

(Plutarkhosz)<sup>121</sup>

A haldoklásra és a halálra való reflexió az európai kultúrától korábban nem volt idegen. *Platón: Az állam* című művének X. könyvében ismerteti a reinkarnációról<sup>122</sup> szóló tanításait Ér, a katona története kapcsán, akinek holtteste egy csata után több napig nem indult bomlásnak, s a máglyán tért magához, majd elmesélte túlvilági élményeit.

A kereszténység ihlettségében több, a halált követő létállapotról szóló mű is született, de túlnyomórészt inkább irodalmi jelleggel, szerzőik változatos elképzeléseit tükrözve. Ilyen például *Dante Alighieri: Isteni színjáték* (XIII. század), *Antonio Rusca: De Inferno et Statu Demonum* (XVII. század) vagy *Emanuel Swedenborg: Menny és Pokol* (XVIII. század) című műve.<sup>123</sup> A halál témakörét érintették továbbá középkori misztériumjátékok és moralitás művek (például az *Akárki* című moralitás). E művek jellegükből adódóan természetesen nem kezelhetők halottaskönyvként, de jól reprezentálják az európai középkor emberének elképzeléseit a halált követő létről. Magával a haldoklással foglalkozik viszont

119 A hat létszinttel rendelkező vágyvilág (kámalóka), továbbá a két tisztán tudati világ (rúpalóka és arúpalóka).

120 Coleman és Dzszipa, 2005.: XVIII–XIX.

121 Govinda, 1966.: 142.

122 A platóni reinkarnációs elképzelések nem azonosak a buddhista újraszületés tanaival.

123 Evans-Wentz – Dawa-Samdup 1927: 60.



*Valentinus Licentiatius: De Arte Moriendi* (XV. század) című műve. Felsorolja a haldokló öt kísértését (a hit hiánya, kétségbe esés, türelmetlenség, lelki büszkeség, ragaszkodás), és azok elkerülésének módjait. Ismerteti a haldoklónak felteendő kérdéseket, a család és barátok viselkedésének szabályait a halálos ágynál, és a halotti imákat. Igyekszik megértetni a haldoklóval, hogy a haláltól nem kell félnie. Jellegét tekintve a *De Arte Moriendi* a nyugati világ tradicionális haldoklási kézikönyvének tekinthető, de mára e mű szinte teljes feledésbe merült.<sup>124</sup>

Bár számos, Európán kívüli tradíció is rendelkezik a túlvilágról szóló leírásokkal, halottaskönyvvel (pl. a perzsa mazdaista *Ardai Viraf*, az *Egyiptomi Halottaskönyv*, a hindu *Prétakalpa*, stb.) a B.T. tanításait, a folyamatszerű változások pontos bemutatása, láncszerű egymásba alakulása teszi teljesen egyedivé, különlegessé. Kiemelendő, hogy míg a fent felsorolt halottaskönyvek változatos túlvilág-leírások, addig a B.T. a tudatban lezajló jelenségeket, élményeket mutatja be, tehát tárgyát tekintve jelentősen eltér a többi halottaskönyvtől. Más vallások esetében tehát a halál beálltával kerül az elhunyt egy új világba, ez esetben viszont a folyamatciklus végén, az újra testetöltéssel. E tekintetben talán a keresztény Purgatórium elképzeléssel rokon a folyamat annyiban, hogy ott is csak ideiglenesen tartózkodik az elhunyt, mintegy átmeneti állapotban. Sir John Woodroffe a B.T. szövegének angol nyelvű megjelenését követően írt kommentárjában a fentiek miatt tehát rendkívül helytelenül aposztrofálja a könyvet „*túlvilági útikalauz*”<sup>125</sup>-nak.

A mindenkori olvasóban joggal merül fel a kérdés, hogy a közölt információk, leírások megalapozottak-e, igazak-e, egyetemes érvényűek-e, s hogyan értelmezhetőek más vallású, világnézetű haldoklók esetében? A buddhista hagyomány szerint a B.T. tanításait csak olyan tanító tudja hitelesen magyarázni, aki meditációs mesterként saját tapasztalatokat szerzett a leírtakról meditációs gyakorlásai során, ezért aki a tanítások hitelességéről akar meggyőződni, annak elkerülhetetlen, hogy magas szintű meditációs tapasztalatokat is szerezzen.

A szellemi-spirituális tradíciók jelentős része a halált egyfajta beavatásnak tekinti. A beavatás nem egyszerűen egy tanítás átadása-átvétele, nem egyfajta passzív folyamat. Egy tanítás vagy egy tapasztalat akkor válik beavatássá, amennyiben azt a 'tanítvány' magáévá teszi, attól megváltozik élete, gondolkodásmódja, világszemlélete, vagyis megtörténik egy tudati transzformáció. Az életben számos beavatást kapunk, de a legerősebb hatással döntően a születés, a létfenntartási folyamatok és azok esetleges hiányának tapasztalatai (pl. éhezés, fázás, fulladás, stb.), a sexualitás, a szeretet és annak hiánya, a betegség, a fájdalom, a félelem, az öregedés és a haldoklás bírnak. Amennyiben magát a halál beálltát – amely a haldoklást követően már nem képezi az életfolyamatok részét – beavatásnak tekintjük, minden bizonnyal mind közül a legerőteljesebb beavatásnak tarthatjuk, mivel lezárja az életfolyamatokat. Ebből a nézőpontból nyilvánvaló, hogy míg életünk során számos tapasztalatot élhetünk át – ennek megfelelően felkészülten vagy felkészületlenül –, a halál pillanatában nincs módunk a tapasztalat egy esetleges, közvetlen megismétlésére,

<sup>124</sup> *Art of Dying*, World Digital Library [online].

<sup>125</sup> Evans-Wentz – Dawa-Samdup 1927: 29.

ezért különösen indokolt, hogy a lehető legfelkészültebben nézzünk szembe saját halálunkkal. Ennek tükrében érthetőek és indokoltak azok a vélekedések, melyek szerint egész életünk értelmezhető egyfajta felkészülésként a halálra, és egyik kiemelt feladatunk, hogy 'jól' haljunk meg. Buda Béla neves pszichiáter, pszichoterapeuta szerint 'jó halál' az, amikor a haldokló társas kapcsolatai szorosabbak és őszintébbek lesznek, és összegezni tudja saját életét.<sup>126</sup> Mint később látni fogjuk, a 'jól meghalni' a B.T. szerint annyi, mint a haldoklás és a halál folyamatai alatt fenntartani tudati éberségünket, összedettségünket.<sup>127</sup> A halálban is megőrzött tudati éberség képessége nehézségben ahhoz hasonlítható, mintha életünk során úgy tudnánk alvás közben álmodni, hogy közben folyamatosan tudatában vagyunk annak, hogy csak álmodunk.<sup>128</sup> (E képesség fejlesztését célozza az álomjoga praxisa.)

### *A haldoklás folyamata Kübler-Ross pszichológiai megközelítése szerint*

*„Saturnus fia most szelíden megkérdezi tőlük:*

*'Mondd, te igazságos vénember s hű felesége  
ennek a jó férjnek, mire vágytok?' Csak keveset szól*

*Baucisszal, s közösen vele már ezt kéri Philemon:*

*'Itt mi a papjaitok, szentélyetek őrei légyünk,  
s mert egyetértésben töltöttük az életet együtt,  
egy legyen elhívó óránk, sose lássam a sírját  
én feleségemnek, ne temessen el ő soha engem'."*

*(Ovidius: Metamorphoses, Philemon és Baucis)<sup>129</sup>*

Elisabeth Kübler-Ross, svájci pszichiáter nyugaton elsőként figyelte meg és különítette el a haldoklás pszichológiai élményfázisait, melyek között sorrendiségét is meghatározott:

– Megfigyelései szerint az első stádiumra az elutasítás jellemző, amely leginkább nem az öregségi, hanem a betegség által haldoklást eredményező állapotban levőknél jelentkezik. A beteg nem akarja elhírni a halál közelségét, mivel még nem érzi magát annyira rosszul, hogy a halálra gondoljon. A hártás pszichés mozdulata egyben annak is jele, hogy még nem készült fel arra, hogy szembenézzon a rá váró folyamattal.

– Ezt követi a düh és a vádaskodás fázisa, mely mögött már jelen van a betegség belátása, és egyben az azzal szembeni tehetetlenség megélése. Gyakori reakció a 'Miért pont velem történik?' kérdése. A felmerülő vádaskodás, esetleg agresszió a környezet figyelmét hivatott felhívni arra, hogy a beteg egyedül nem tud megbirkózni a rá nehezedő pszichés nyomással, saját érzelmeivel, félelmeivel, az élethez való ragaszkodásával.

<sup>126</sup> Buda 1997: 6.

<sup>127</sup> A buddhizmus épp ezért nem támogatja a fájdalomcsillapítás olyan mértékét, amely tompítja a tudatosságot.

<sup>128</sup> Thurman 1994: 38.

<sup>129</sup> Devecseri 1975: 238.

– Harmadik stádiumként az elfogadás mértékétől függően a beteg az alkudozás fázisába lép, mely során fogadkozik, hogy változtat életvitelén, ha a közelgő halál elkerülhető. Korábbi dühe együttműködéssé alakul át, ekkor közli először kéréseit (utolsó kívánságok a szerettei felé, gondoskodás igénye, végakarat kifejezése, stb.).

– Romló állapota és a gyógyulás reményének hiánya, fájdalmai befelé fordulóvá teszik, a szomorúság és depresszió fázisát létrehozva. A halál témaköre, rejtélye központi gondolatává válik. Többen ebben a fázisban fordulnak valamely vallásos világmép irányába.

– A végső fázis pedig a megnyugvás, belenyugvás stádiuma, mely során a beteg már állandóan fáradtnak érzi magát, keveset beszél, alig eszik, de nagyon igényli hozzátartozóinak csendes, szeretetteljes jelenlétét.<sup>130</sup>

Természetesen minden ember individuum, s a fenti folyamatok fázisai ennek megfelelően erősödnek fel, vagy tolódnak időben egymásra.

## *A kulturális relativizmus dilemmája*

*„Szemem pillás függőnye fent.*

*Tapsoljatok, majd ha lement.”*

(Balázs Béla: *A kékszakállú herceg vára*)<sup>131</sup>

Amint a fentiek során láthattuk a tudat, a haldoklás és a halál fogalmát mindkét kultúrkör eltérően közelíti meg: eltérő a jelenség értelmezése, a kapcsolódó fogalomrendszer, a teljes paradigmarendszer, ami a három fogalom köré fölépül. A két kultúra képviselői számára ezek a jelenségek merőben más-más tartalommal bírnak. A kortárs nyugati, illetve a tibeti buddhista ide vágó definíciók tehát nemcsak önmagukban – az adott témakör okán – nehezen értelmezhetők, de fennáll a kulturális relativizmus, az inkommenzurabilitás<sup>132</sup> dilemmája is. Mindkét kultúrkörben jelen van továbbá a kulturális etnocentrizmus hatása is, vagyis az a szemlélet, amely szerint a saját kulturális perspektíva az érvényes, a mérvadó. Mindez jelentősen megnehezíti a tárgykör vizsgálatát a tibeti buddhizmus iránt érdeklődő kortárs európai ember számára, aki Gadamer mondását, mely szerint *„két világ polgárai vagyunk”*,<sup>133</sup> a saját bőrén érezheti. A halál erőteljes, nehezen körbejárható témaköre ugyanakkor rámutat mindkét paradigmarendszer kulturális sémáinak relativitására is.

Míg a kortárs nyugati kultúra számára a halál beálltával a kérdéskör bezárulni látszik, addig a tibeti buddhizmus tanításai a folyamat e szakaszától kezdődően válnak különösen érdekessé, egyedivé. A továbbiakban ezért már kizárólag ez utóbbi tanítások elemzésével foglalkozom.

<sup>130</sup> Kübler-Ross 2002: 35.

<sup>131</sup> Osztovíts 1974: 482.

<sup>132</sup> Inkommenzurabilitás: összemérhetetlenség.

<sup>133</sup> Michalski 1988: 239.

## A Tibeti Halottaskönyv (Bardó Tödol Csenmó)

### A Bardó Tödol rövid története

„A halál gyakorlása: a szabadság gyakorlása.”

(Michel de Montaigne)<sup>134</sup>

A Tibeti Halottaskönyv eredeti címe „Bardó Tödol Csenmó”, azaz a „Köztes létből hallás útján való megszabadulás” vagy más fordításban „A hallás által megszabadító bardó útmutatás nagykönyve”<sup>135</sup>, ami összehasonlíthatatlanul pontosabb kifejezés, mint a népszerű „halottaskönyv” elnevezés.<sup>136</sup> A buddhista hagyomány szerint a B.T. tanításait maga Padmaszambhava,<sup>137</sup> a Kr.u. VIII. századi híres indiai megvilágosodott,<sup>138</sup> az oddijánai tanítómester hagyományozta tovább. A szöveg feltárója a Kr.u. XIV. századi Karmalingpa, aki a legenda szerint a táncoló istennő alakzatú Gampodar-hegyen talált rá az elrejtett szövegre.<sup>139</sup> Olyan vélekedés is ismert, mely szerint a szöveget Padmaszambhava felesége, Jese Cogyel jegyezte le.<sup>140</sup>

A B.T. a nyingmapa rend<sup>141</sup> „terma” (titkos rejtkehelyről származó kincs-irat) irodalmához tartozik. Az elrejtés szerepe egyszerre szimbolikus és gyakorlati: a tanításhoz nem férhet hozzá bárki, viszont a szöveg felfedezőjét (tertön) emlékezteti a korábban már megkapott tanításra, ugyanis abból a személyből válik tertön, aki korábbi létesülése során a tanítást már megkapta, de akkor nem volt képes annak megvalósítására. Ez egyfajta célzott üzenet a múltból. A B.T. szerzőjének Padmaszambhavát tartják, akinek tanítványai közül kerültek ki a tertönök. A hagyomány ismer olyan rejtett tanítást is, amit Padmaszambhava nem fizikailag, hanem a tanítvány tudatában rejtett el, s csak a megfelelő szellemi szint elérésekor és meditációs gyakorlatok megvalósítása esetén fed fel magát a tanítás a tertön tudatában. A tertön feladata továbbá, hogy saját korának emberét, kulturális környezetét ismerve megítélje, hogy a tanítás felfedhető-e szélesebb körben, vagyis más emberek elég érettek-e tudatilag a tanítás megértésére és befogadására.<sup>142</sup>

A B.T. tertönje a Kr.u. XIV. századi Karmalingpa. A ciklus szövegeiben Padmaszambhava a leendő Karmalingpa személyére és tanítványaira vonatkozóan próféciát is ad. Sőt, azt is előírja, hogy a tanítás mely részei, hány évet követően hozhatók nyilvánosságra, illetve hányadik vonaltartó tanítvány hozhatja azt nyilvánosságra a tertönt követően.<sup>143</sup> A B.T. szerzője tehát óvatosságról, körültekintő tanátadásról rendelkezett.

<sup>134</sup> Montaigne 1991: 95.

<sup>135</sup> Agócs – Kelényi 2009: 9.

<sup>136</sup> Evans-Wentz – Dawa-Samdup 1927: 3–8.

<sup>137</sup> Padmaszambhava (szanszkrit): A Lótuszban Született / A Lótusból Megtestesült; másik szintén ismert neve: Guru Rinpoce (tibeti), azaz Drága Guru, vagy szó szerinti jelentésben: a mester (leg)értékes(ebb) megtestesülés(e).

<sup>138</sup> Megvilágosodott, azaz buddha (szanszkrit): felébredett.

<sup>139</sup> Agócs – Kelényi 2009: 31.

<sup>140</sup> Prescott 2014: 264.

<sup>141</sup> A tibeti buddhizmus legkorábbi rendje a négy rend közül, eredete Sántaraksita és Padmaszambhava tevékenységéig nyúlik vissza, a Kr.u. VIII. századig. [Thurman 1994: 267.]

<sup>142</sup> Agócs – Kelényi 2009: 29–30.; Thurman 1994: 83–87.

<sup>143</sup> Agócs – Kelényi 2009: 33–34.; Thurman 1994: 83–87.

Egyes kutatók úgy gondolják, hogy a Padmaszambhavának fenntartott szerzőség csak jelképes, a tekintélyelvűség miatt érvényesült, a B.T. valódi szerzői azonban vagy a meditációban rendkívül jártas lámák vagy a tibeti tradícióban tisztelt delokok lehettek. A delok a halálból visszatérő látnok népi vallásos figurája. Látnoki távollétük alatt testük – akár egy héten keresztül is – mozdulatlan, hideg, nem mutat életjelet. Tetszhalott állapotukat nem tudatosan idézik elő, hanem elszenvedik azt.<sup>144</sup> Ez alatt az időszak alatt az evilágiak gyakran próbának vetik őket alá: testnyílásaikba vaját tömnek, arcukra árpaliszt-maszkot helyeznek. Ha a vaj nem olvad meg, és a maszk nem repedezik meg, akkor hiteles a delok.<sup>145</sup>

Tibetben az új buddhista rendek (szarmapa) létrejöttével a régi tantrikus tanítások többsége a háttérbe szorult, mivel azokat nem tartották hiteles, indiai eredetű szövegeknek, s így a tibeti kánonba (*Kangyur*) sem kerülhettek be. Ehelyett egy alternatív tantrikus kánonba, a „*Régiek tantrikus gyűjteményében*” kerültek összegyűjtésre.<sup>146</sup> Ide sorolták be a három belső jóga alapszövegeit, a Mahájóga, az Anujóga és az Atijóga hármas rendszerét.<sup>147</sup> A B.T. kánónikus forrásait a Mahájóga és az Atijóga szövegei közé sorolták.<sup>148</sup>

A szöveg az elmúlt évszázadok során fokozatosan bővült, a szerzteágazó áthagyományozási láncok miatt különböző változatai jöttek létre. Az eredeti változatra ma már csak összehasonlítható szövegkritika segítségével következtethetünk.<sup>149</sup> Rigdzin Nyima Drakpa (Kr.u. 1647–1710.) állította összekétkolosor<sup>150</sup>akkorfelelhetőszövegváltozataibólaB.T.maismertformáját,egyfajtantológiaként.<sup>151</sup> A B.T. ma már a tibeti nyíngmapa rend egyik kézikönyve, sajátos, a többi rend tanításai között korábban nem szereplő tanításokra épül. A nyíngmapák egyébként több hasonló kézikönyvet is ismernek.<sup>152</sup>

144 Hangsúlyozandó, hogy az itt leírt technika inkább hasonlít a sámánizmus révülésére, mintsem bármely tudatos meditációs gyakorlatra. Ennek megfelelően mások lehetnek a megtapasztalt tudatállapotok is. Ez utóbbi viszont elmentmondani látszik annak, hogy a delokok lehetnének a B.T. szerzői, mivel a révületben megtapasztalt állapotok nem biztos, hogy rokoníthatók a B.T. leírásaival. Ezzel szemben Szögyal Rinpoce szintén a delokok hiteles és érvényes tapasztalatai mellett foglal állást: szerinte a delokok révületeik során ellátogathatnak a hat szamszárikus világba és a tisztán tudati világokba is. Élményeik sok esetben megegyeznek a B.T.-ben leírtakkal. Szerepük sokszor csak annyi, hogy Jama üzenetét hozzák vissza az élők számára. (Szögyal 2006: 391–392.)

145 Szathmári 2012: 281–283.

146 A gelugpa tanítás szerint e kánonnak is meg voltak a különálló, lokális gyűjteményei, amelyeknek a szövegeket használó közösséggel együtt volt egy folytonossága, élő tradícióként. Az egyesítésre akkor került sor, amikor egyes csoportok politikai okokból nem fogadták el ezeket a lokális gyűjteményeket. A XX. században született kritikai kiadás pedig azért jött létre, hogy a pusztulástól megmentse a gyűjteményt, mert Tibet kínai inváziója miatt csak két teljes könyvtára maradt fenn az iratoknak, Pemaköben és Katokban. (Végh József tanátadása, 2016.02.19., Budapest, TKBF.)

147 A nívánához elvezető utak – vagy ennek dinamikus megfelelőjeként a 'járművek' – a nyíngma tanításokban egy kilences rendbe kerülnek besorolásra: az első három a szútra alapúak (srávákák, prajékabuddhák, bódhiszattvák által használt utak); a többi hat a tantra alapúak, amelyből a külső utak a Krijátantra, az Ubhajantra és a Jógatantra, míg a belső utak a Mahájóga, az Anujóga és az Atijóga. A Mahájóga főként a meditációs istenségekkel kapcsolatos vizualizációs gyakorlatokat tartalmazza; az Anujóga a meditációs állapotok tökéletesítésére törekszik; az Atijóga a dzogcsen gyakorlatait tartalmazza. (Coleman – Dzsínpa 2005: 446, 485, 486, 493, 524.)

148 Agócs – Kelényi 2009: 22–23.

149 Agócs – Kelényi 2009: 31.

150 Tagmogang és Cshakru kolosorok (Agócs – Kelényi 2009: 36.)

151 Agócs – Kelényi 2009: 36.

152 Agócs – Kelényi 2009: 9; Csögyam Trungpa is megjegyzi, hogy a B.T. csak egyike a megszabadulás útmutatásainak, ugyanis a hallás általi megszabaduláson túl létezik a viselés általi, a látás általi, az emlékezés általi, az ízeletés általi és az érintés általi megszabadulás útmutatása is. (Trungpa, 2003: 5.) Csögyal Namkhai Norbu szerint az ízeletés általi megszabadulás gyakorlata során anyagokat alkalmaznak, amelyeket úgy avattak be (tantrikus rítusokkal), hogy megszabaduláshoz vezetessenek, ha a halált követően a szájba helyezik őket. Az érintés általi megszabadulás gyakorlatában egy kör alakú, mantrákat hordozó, beavatott papír- vagy textildarabot helyeznek a mellkasra. (Norbu 2010: 151.) Szögyal Rinpoce a meditáció nélküli megszabadító gyakorlatok között kiemeli egy buddha vagy bódhiszattva szemlélésének gyakorlatát, mandala viselését, továbbá meditációban egy mester által készített szent nektár elfogyasztását a haldoklás alatt. [Szögyal 2006: 135–136.]

Az első angol nyelvű fordítást Kazi Dawa-Samdup láma készítette. A nyugati világ számára W.Y. Evans-Wentz amerikai antropológus tette közzé 1927-ben az angol szöveget,<sup>153</sup> akinek később saját temetésén is felolvasták azt.<sup>154</sup>

## A Bardó Tödöl rövid tartalmi bemutatása

„Memento mori!”

(Latin mondás)

A B.T. a halál teljes folyamatát mutatja be a haldoklás közvetlen időszaka,<sup>155</sup> a halál beállta, és a halál beálltát követő időszak tudati tapasztalásai, s végül az újra megtestesülés eseményeinek leírásával (a kapcsolódó folyamatábrákat lásd a mellékletben). A megjelenő bardók tehát sorrendben: a haldoklás bardója, ami még az élet természetes bardójának része, a halál bardója (*csikhai bardó*), a valóság bardója (*csönyid bardó*)<sup>156</sup> és végül a létesülés bardója<sup>157</sup> (*szidpa bardó*).<sup>158</sup> Az ismertett rémséges jelenségek, a fenyegető istenségek, a szétszabdaltatás élménye, az átélt szenvedés mindmind a tudatban játszódik le, azoknak önléte – bármennyire is valósnak éli meg az elhunyt – nincs. Az elhunyt ‘feladata’ az lenne, hogy a szöveg segítségével ezek illuzórikus jellegét felismerje és megszabaduljon a szamszárából.<sup>159</sup> A megszabadulásra a szöveg a halál közvetlen beálltának rövid időszakát tartja a legalkalmasabbnak, amikor felragyog a tudat saját fénye, s ezáltal az elhunyt a megvilágosodás élményét élheti át külső szemlélőként. Amennyiben felismeri, hogy a fény önnön tudatának természete, megvilágosodik.

A szöveg egyrészt a haldoklónak, másrészt a haldoklót a meghalás során ‘kalauzoló’ szertartásmesternek<sup>160</sup> íródott, akinek feladata, hogy az elhunytat a különböző bardófázisok során emlékeztesse a buddhista tanításra, felolvassa számára a B.T. vonatkozó részeit, és ezáltal elérje, hogy az elhunyt megszabadulhasson a szamszárikus lét szenvedésteli

153 A közzétett szöveggyűjtemény nem a teljes B.T., az csak 2005-ben került lefordításra teljes körűen angol nyelvre, s megjelentetésre a Viking Penguin Kiadónál, Őszentsége a Dalai Láma bevezető kommentárjával.

154 Sutin 2006: 267.

155 A B.T. a haldoklást szűkebb fókuszból nézve tárgyalja, ezért az Elisabeth Kübler-Ross által leírt pszichológiai élmények kifejtése, melyek a közvetlen haldokláshoz vezetnek, nem képezik a B.T. részét. Hiányuk ezen túlmenően a tibetiek halálszemléletére, azaz a halál elfogadására is visszavezethető, vagyis e fázisok nem feltétlenül jelentkeznek a tradicionális kultúrában élt emberek esetében, ahogy a külső és belső környezet összhangját megélő emberek esetében sem.

156 Több elnevezés is használatos: valóság bardója / igaz természet bardója / dharmata bardó / ilység bardója / igazság tere / csönyid bardó. Csögyal Namkhai Norbu szerint a valóság bardója elnevezés a tudat valódi állapotának megnyilvánulására utal ebben a bardótartamban. [Norbu 2010: 12.]

157 Több elnevezés is használatos: változás bardója / létesülés bardója / testet öltés bardója / megalapozott helyzetek bardója / szidpa bardó.

158 A bardók rendszere kiterjesztett értelemben is használatos, ez esetben nemcsak a halál és újra megtestesülés közötti átmeneti állapotra értendő, hanem bardónak tekinthető a hétköznapi létezés bardója, az álom bardója, az álom nélküli mélyalvás bardója, a meditáció bardója, tehát végeredményben minden tudatállapot. [Govinda 1966: 140–141.]

159 Ez persze nemcsak erre a kítettetett pillanatra igaz, az élet minden pillanatában ez kell, hogy legyen a buddhista törekvő célja. Ez a pillanat a tudat és a test viszonyának a szempontjából kiemelt jelentőségű, mivel természetes módon elérhető az összpontosítás, ha békés a tudat, és az életben véghezvitt tettek lendülete ebbe az irányba vezet.

160 A szertartásmester általában a haldokló guruja, vagy ennek hiányában más láma. (Hamvas 1990 [1944]: 22.) A B.T. használatának itt ismertett módja az öregségi elhalálozás folyamatához illeszkedik, így a helyzetből adódóan a guru valószínűleg sok esetben fiatalabb kell, hogy legyen, mint maga a haldokló.

körforgásából.<sup>161</sup> Értelemszerűen, ha az elhunyt valamely bardószakaszban megszabadul, a további részeket már nem kell felolvasni, hiszen az útmutatás elérte a célját. A halálfolymatok előrehaladtával egyre nehezebbé válik a megszabadulás az elhunyt számára, míg végül rémséges és szenvedésteli élmények, valamint sorozatos ájulások eszméletvesztések után egy újabb születésbe vetve találja magát. Az újrászületés nem feltétlenül egy testben történik, a tudatfolyam ugyanis a buddhizmus szerint szétoszódhat több létesülő folyamattá is, erre azonban a B.T. már nem tér ki. A tibeti buddhizmus kapcsolódó gyakorlatai (például a phova) e szétesés mérséklését igyekeznek megakadályozni, s ezáltal az adott életciklusban megszerzett tudást, képességeket egy következő létesülésbe 'átmenteni'.<sup>162</sup>

## A Bardó Tödol szerinti szellemi megvalósítás szintje

*„Ha megérted igazi természeted, nem függsz élettől és haláltól. De mondd, a végső pillanatban, amikor szemed fénye kialszik, hogyan leszel független élettől és haláltól?”*

*(Toszocu három kapuja)*<sup>163</sup>

A tibeti buddhizmus szempontjából a B.T. alkalmazása egyfajta utolsó lehetőségként értelmezhető, mivel a haldokló élete során nem érte el önerejéből, a buddhista tanítást megismerve a megszabadulást. Mindez azt is jelenti, hogy továbbra is guruja, vagy egy alkalmi szertartásmester segítségére szorul, aki a B.T. felolvasásával külső segítséget igyekszik biztosítani az egyre passzívabb, korlátozottabb helyzetbe kerülő haldokló számára a megszabaduláshoz. A tibeti buddhizmus ezzel szemben megkülönböztet olyan aktív szellemi megvalósítási állapotokat, amely során a gyakorló már életében eléri a megvilágosodást, s halálakor e szellemi szintnek a különös jeleit is fel tudja mutatni. A szellemi mesterek halála nagyon erőteljes esemény, a halál folyamata alatt nincs se félelem, se haláltusa, mert bennük már rég nem létezik a korlátozott én-tudat, ami a ragaszkodásokat, s ez által a létbe vetettséget és az újralétesülést ferntartaná. A haldoklás mindössze egy végső meditációra<sup>164</sup> korlátozódik, mely általában három napig tart, de eltarthat hetekig is. (Az ehhez kapcsolódó phova gyakorlat a későbbiek kerül ismertetésre.) Ennek folyamán a meditáló egyenesen ül, és élettelinek látszik, de már klinikai értelemben halott.<sup>165</sup> Miután a szívcsakra tájéka is kihűlt, tibeti értelmezés szerint is beállt a halál.<sup>166</sup> A holttest elégetését követően ereklyegyöngyök<sup>167</sup> (lásd a mellékletben) maradhatnak hátra a hamvak között, amiket a tibeti buddhizmus a megvilágosodás elérésének bizonyítékaként azonosít.<sup>168</sup>

161 Govinda felhívja a figyelmet arra, hogy a B.T. szövege felolvasásának haldokló hallgatása azzal a tibeti szóval (ñanthos) kerül megjelölésre, mely azonos a szanskrit srávaka (Buddha tanítványa) szóval. Ennek megfelelően a hallgatás nem pusztán a szöveg hallgatását jelenti, hanem a buddhista tanok felé való teljes elköteleződést is tartalmazza. [Govinda 1966: 142.]

162 Megjegyzés: A B.T. az öregségi halállal foglalkozik, nem tárgyalja a hirtelen – például baleset során bekövetkező – halál, illetve a csecsemőkori, kisgyermekkorai halál eseményeit, melyek során a tudatos meghalásra való törekvés, gyakorlás, felkészülés nem adatik meg.

163 Dobosy 2015: 64.

164 Tukdam (tibeti) (Csöpel Láma 2006: 29.)

165 Csöpel Láma 2006: 29.

166 A tibeti buddhizmus szerint a külső légzés megszűnése még nem a halál pillanata. (Dalai Láma 2014: 116.)

167 Ringszel (tibeti) (Csöpel Láma 2006: 36.)

168 Csöpel Láma 2006: 36.

A fenti megvalósítási szinthez hasonlóan magas szint továbbá az úgynevezett szivárványtest<sup>169</sup> megvalósítása, ami nem más, mint a haldokló fizikai testének zsugorodása, majd eltűnése a halál beálltával.<sup>170</sup> A tanúk szerint ilyenkor kellemes illat árad és szivárvány vagy más érdekes fényjelenség látható az égen. Általában a test eltűnésekor visszamarad a haj és a köröm, de előfordul, hogy ezek is eltűnnek. A tibeti buddhista legendárium Milarépa eltávozását tartja nyilván a legismertebb szivárványtest példaként, de a közelmúltban is többen megvalósították ezt az állapotot:

Láma Khenpo Acsö (Kr. u. 1998.),

Láma Acsuk (Dzsamjang Lungdok Gyalcen, Kr. u. 2011.),

Namgyal Szonam (Kr. u. 1952.),

Kencsen Cevang Rigdzin (Kr. u. 1958.),

Aju Khandro Dordzse Peldron (Kr. u. 1953.).<sup>171</sup>

## A Bardó Tödol első értelmezései a nyugati világban

„Majd ha cseppig átfolyt rajtam mind e lét,  
úgy halok az ős-egészbe, mint beléd.”

(Weöres Sándor: *Anyámnak*)<sup>172</sup>

A B.T.-ről számos értelmezés született a szöveg első közzététele óta a nyugati világban, melyekből csak néhányat emelnék ki:

– Julius Evola felhívja a figyelmet arra, hogy a szertartásmester által felolvasott szöveg csak akkor lehet hatásos, ha az elhunyt még életében beavatást kapott e tanítások lényegéről. Ezt a tanítás korábbi hindu gyökereire – többek között a *Kausítaki Upanisad* leírásaira – vezeti vissza, mely szerint a beavatottak a déva-jánát (az istenek útját) járják haláluk után, mivel számukra a beavatottság által megadatik a cselekvő szabadsága, és sikerrel juthatnak el a megszabadulásig; míg a közönséges, ’megbilincsel’ emberek passzív módon elszenvedik a folyamatokat, mintegy öntudatlan ájulás-válságba zuhanva (pitri-jána, az ősök útja). Erre utal az utóbbiak hindu elnevezése is, a pasu, melynek jelentése áldozat, áldozati állat.<sup>173</sup>

– Sir John Woodroffe felhívja a figyelmet arra, hogy a szöveg sok hasonlóságot mutat a jóval korábbi *Garuda Purána* részét képező *Prétakalpa* (más néven *Prétakhanda* vagy *Uttarakhandá*, illetve *Hindu Halottaskönyv*) vonatkozó részeivel.<sup>174</sup> 1925-ös kommentárjában igyekszik összehasonlítást tenni és párhuzamokat vonni a nagy világvallások halál és túlvilág elképzelései között. A B.T.-t a meghalás művészetének nevezi, és méltatja a pontos

<sup>169</sup> Tib. *dzsaliü*. (Nydahl 2014: 139.)

<sup>170</sup> Tib. *öd du su*, fényfény olvadás (Döngyel 2010: 7–14, Végh József ford.).

<sup>171</sup> *Rainbow body*. Xuanfa Institute [online].

<sup>172</sup> Weöres 1937.

<sup>173</sup> Evola 1968: 247–262.

<sup>174</sup> Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 60.



és részletes folyamatbemutatókat. Észrevételezi, hogy a haldokló által hallott zümmögő, recsegő zörejek haldoklási megjelenését Európában Kr.u. 1618-ban Greunwaldi, majd Kr.u. 1862-ben Collingues szintén lejegyzik a haldoklók vizsgálatának eredményeként. Felismeri továbbá a hasonlóságot az elhunyt nyaki ütőereinek elszorítása gyakorlata kapcsán a San Christoval szigetén (Salamon-szigetek) alkalmazott eljárással.<sup>175</sup>

– Carl Gustav Jung a valóság bardója vízióiban a tudattalan projekcióinak kivételését véli felfedezni, melyben megjelennek „*archetípusok*”, „*ősemberi ösztönmaradványok*”, illetve egy „*szándékosan kiváltott elmebaj tünete*”.<sup>176</sup> Sigmund Freud kijelentését, mely szerint az én a rettenetes birodalma, alátámasztottnak látja azzal, hogy a bardóban a személyiség feláldozódása, megszűnése borzalmas félelmeket vált ki a halottban: „*a személyiség feláldozásától való félelem ott lapul minden én mögött, mert ez a félelem a sokszor csak nehezen féken tartott tudattalan hatalmak igénye, hogy teljesen kibontakozhassanak.*”<sup>177</sup> „*A könyv egy beavatási út fordítottját illusztrálja, amely bizonyos értelemben a keresztény eszkatológikus várakozásokkal ellentétben a fizikai létbe való alászállást készíti elő.*”<sup>178</sup> Jung szerint a valóság bardójának jelenségei vallási felekezetenként eltérőek lehetnek, szerinte a keresztény ember is hasonló élményeket élhet át, de keresztény szimbólumokkal.<sup>179</sup> A létesülés bardójának élményeiben a tudatalattiban rejtőző szexuális fantáziák kivételését látja, míg az újrászületendő nemének megválasztása során az Oedipus-komplexust véli felfedezni.<sup>180</sup> Jung összességében a B.T. leírásairól nem a halál utáni túlvilágként, hanem egy pszichikai túlvilágként vélekedik.

– Alexandra David-Neel is egyetért abban, hogy a valóság bardójának jelenségei más tartalommal jelennek meg egy keresztény vagy muszlim számára: a buddhistáknak buddhista, a keresztényeknek keresztény, a muszlimoknak muszlim, az ateistáknak vallástalan képzetek öltenek testet. A bardóban ugyanis az elhunyt semmi olyasmit nem tapasztal, amit korábban ne tapasztalt volna. „*A bardó a tudatképességek hallucinációinak sorozatos egymásutánja*” – írja.<sup>181</sup> Kommentárjában kortársai között szinte egyedüliként határozta meg helyesen a buddhista reinkarnációs folyamat alapját képező tudat fogalmát: „*a buddhizmus alapvető tanítása, hogy sem az ember, sem más lény nem rendelkezik maradandó (halhatatlan), személyes Énnel.*”<sup>182</sup> A B.T.-ban használt tibeti ‘namsesz’<sup>183</sup> kifejezésről azt írja: „*szigorúan véve sem szellem, se nem lélek, hanem a tudat-képességek összessége.*”<sup>184</sup>

– Luise Göpfert-March az egyike azoknak, akik korukban a leginkább megértették a B.T. lényegét, és a tibeti hagyományhoz hasonló nézőpontot sikerült kialakítaniuk a műről. A csönyid bardó történései kapcsán például a következőket írja: „*...hogy, eme alakzatok tulaj-*

175 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 29, 59–79.

176 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 20.

177 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 50.

178 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 52.

179 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 52.

180 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 44.

181 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 86.

182 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 83.

183 A geluppa tanítás szerint azonos a vidnyána szkandhával. [Végh József tanátadása, 2016. 02. 19., Budapest, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola]

184 Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 85.

*donképpen micsodák: saját képzeletvilágának kaleidoszkópszerű vetületei, impulzusok, tehát nem rajta kívül léteznek, amelyektől félni kellene, hanem csupán gondolat- és érzelmi világának reflexei.*<sup>185</sup>

– Hamvas Béla<sup>186</sup> a bardóról szóló tanításokat egyértelműen a tibeti Bön valláshoz sorolja, tehát a buddhizmusnál korábbra datálja: *„A Bön tulajdonképpeni gyakorlat és pedig az ember és a természetfölötti hatalmak között levő rituális érintkezésnek részletes, pontos, rendszeres gyakorlata.”*<sup>187</sup> Észrevételezi továbbá, hogy a halált követő bardó élmények átélése és ennek kapcsán a szamszárából történő megszabadulás lehetősége nem azonos módon nyitott mindenki számára. A lehetőséggel csak az erre iskolázott tudatú, összeszedett, magas éberségű elhunyt tud bármit is kezdeni: *„Amikor az ember meghal, egészen kevés időre, ami az éberek számára annyi, amennyi idő alatt valaki egy ebédet megeszik, a kábák, a betegek, a gyengék számára csak annyira, amennyi idő alatt az ember ujját elcsettenti: a megszabadulás felé vezető kapu megnyílik.”*<sup>188</sup> Más helyen viszont arról ír, hogy *„akit nem avattak be, azt is befolyásolni lehet. Az Ősfényt az is felismerheti és megszabadulhat.”*<sup>189</sup> (Bár a B.T. más interpretátorai sem tagadják ennek lehetőségét, ez azonban az egész B.T. tanrendszer lényegiségével áll szemben, hiszen a B.T. kézikönyv jellegét, felhasználhatóságának sikerét épp a beavatottság és a kapcsolódó gyakorlatok rendszeres elvégzése hivatott garantálni.)

A nyugati világ és a B.T. világképeinek további különbsége, hogy *„az újraszületések sorozata nem feltétlenül jelent fejlődést, még kevésbé nyugati értelemben vett evolúciót”*.<sup>190</sup>

## A Bardó Tödöl és további buddhista szövegek kapcsolata

*„Minden kisgyermekben benne van már az aggastyán,  
a csecsemőben a halál, minden haldoklóban az örök élet.”*

(Hermann Hesse: *Sziddhárta*)<sup>191</sup>

A B.T. tanításai több tibeti szöveggel is kapcsolatot mutatnak, melyek rövid áttekintésével könnyebben elhelyezhetjük a B.T. szerepét a tibeti vallási irodalomban:

– A Páli Kánon Abhidharma Pitaka nevű iratkosarának Moggaliputta Tisza szerzőnek tulajdonított Kathavatthu nevű szövege már tárgyalja a halál és az újratestesülés közötti időszak felmerülésének kérdését. A mű érdekessége, hogy több, mint 200 vitatott témakört vonultat fel különböző hínájána iskolák álláspontjai szerint, anélkül, hogy valamely álláspontot támogató vagy ellenezné. Ez utóbbi már csak a fennmaradt kommentárokból derül ki, melyekben az elutasított nézeteket a szarvasztivádin hínájána

<sup>185</sup> Evans-Wentz – Dawa-Samdup 1927: 31.

<sup>186</sup> Hamvas Béla 1944-ben az akkoriban rendelkezésre álló információk alapján – önhibáján kívül – számos, a bardóval kapcsolatos folyamatot nem bizonyos, hogy érthetett, átlátott, s vélhetően az élő tradícióval sem lehetett kapcsolata.

<sup>187</sup> Hamvas 1990. [1944.]: 5.

<sup>188</sup> Hamvas 1990. [1944.]: 21.

<sup>189</sup> Hamvas 1990. [1944.]: 23.

<sup>190</sup> Agócs – Kelényi 2009: 13.

<sup>191</sup> Hesse 2005 [1922]: 122.

iskolához kapcsolják a szerzők, míg a támogatottak – az azóta egyedüli hínájána iskola-ként fennmaradt – théravadához kapcsolódnak. Jól látható tehát, hogy a buddhizmus korai időszakában ez a kérdés nem esett egyértelmű megítélés alá.<sup>192</sup>

– A Vasubandhu (Kr.u. IV–V. század) által írt *Abhidharmakósa-bhásja* III. fejezetében (*Lókanirdésa*) a korabeli vitákat, főleg a tizennyolc hínájána iskola nézeteit részletesen ismertette bemutatja, hogy az élőlények egyéni életciklusának négy fázisa van: születés, születéstől a halál pillanatáig, a halál pillanata, a halál és a következő születés közti lét.<sup>193</sup> Ez utóbbiban a lény ekkor gandharva<sup>194</sup> formában létezik: alakja és formája azon lényhez hasonlatos, amelyként újraszületni készül; mérete akkora, mint egy hat éves gyermeké; csak más gandharvák és isteni szemek láthatják; érzékszervei tökéletesen működnek; mozgása akadálytalan.<sup>195</sup>

– Nárópa (Kr.u. 956–1041.)<sup>196</sup> tanításaiban már elkülönít három bardót: a születés és a halál közötti átmeneti időszakot, az álom bardóját (az elalvás és a felébredés közötti időszak), a létesülés bardóját (a halál és újraszületés közötti időszak). A „*Becses kiterjedés nagy tantrája*” szintén a köztes létek hármasságát mutatja be.<sup>197</sup> A három bardó tanítás lényegi elve, hogy „*amit az ember az élet természetes bardójában megtapasztal, az merül fel benne karmikus hajlamok formájában az álom során, és annak megfelelő eredményt valósít meg a létesülés bardójában*”.<sup>198</sup> Ennek megfelelően, ha az ember gyakorolja a szemlélődést a buddha dharmakájában<sup>199</sup> (valóságtest, tantest) megnyilvánuló alakjain, akkor azok valószínűleg megjelennek majd, és felismerhetőek lesznek számára például az álom bardójában, vagy a halált követő bardóban.<sup>200</sup>

192 Palicanon [online], *Kathavatthu – Points of Controversy*, 212–213, továbbá Hinüber 2000: 71–73.

193 Sz. *antarbháva*. A buddhizmusban általánosan használt fogalom. A köztes lét létezéséről már maga Buddha is tanított a Szaptabháva szutta szerint. [Végh, 1999: 26.] Vasubandhu feljegyezte továbbá, hogy az „Ötnek mondott” című korabeli írás tárgyalja a számszárba a történet vissza nem térés öt lehetőségét, mely lehetősége közül elsőként kerül említésre az „akik a köztes állapotban haladják meg a szenvedést” kategória. Vasumitra szerint a köztes lét hét napig tart, míg más vaibhásika iskolabeli vélemény szerint hét hétig, azaz negyvenkilenc napig. (Végh 1999: 26–33.)

194 Gandharva: a buddhizmusba a hindu mitológiából beépült lények osztálya; e létforma a buddhizmusban a köztes létbeli létezés folyamatosságát tartja fenn. „A Buddha előtti mitológiában a vízzel és a termékenységgel kapcsolják össze őket, a gandharva lányok a felhőkön táncolnak, s *apszaraszok*ként kerülnek a buddhista mitológiába.” Égi táncosok, a zene istenségei, akik szépséges megjelenésükkel megzavarhatják a szerzeteseket. Még korábban, a védikus korban, Indra kocsihajtói, illetve a férfi termékenységet megjelenítő lények, akik így kerülnek a születő gyermek mellé, és a fogantatás pillanatában az anya és az apa közelébe. Etimológiája szerint sz. *gandha*, illat + sz. *arvati*, evő, azaz illatokkal táplálkozó. (Végh 1999: 32–33.)

195 Agócs – Kelényi 2009: 15; továbbá Végh 1999: 27. A mű érdekessége, hogy a korabeli, többségében hínájána iskolák nézeteire épít, tehát már egy viszonylag korai időszakban jelen van a halál és a következő születés közötti lét, illetve az ehhez kapcsolódó gandharva létforma.

196 Nárópa: indiai buddhista jögi, misztikus és szerzetes, Tilópa tanítványa, egyben Marpának, a tibeti kagyü iskola alapítójának mestere. (Agócs – Kelényi 2009: 19–24.)

197 Agócs – Kelényi 2009: 20–24.

198 Agócs – Kelényi 2009: 24.

199 Sz. *dharmakája*: A *trikája*-tan (háromtest-tan) három elemének (*dharmakája*, *szambhógakája*, *nirmánakája*) egyike. A *dharmakája* buddha-test testesíti meg a megvilágosodottság minőségét. Nem fizikai test, nem rendelkezik formával, határokkal vagy kötöttségekkel. A *szambhógakája* buddha-test sem fizikai test, ez az a fényszerű állapot, amely meditációban a buddha minőségeként megjelenik, ebből adódóan formával rendelkezik. A *nirmánakája* buddha-test az a fizikai test, amely a tér-idő szerinti fizikalitásában megjelenik (Skilton 2013: 103.; Evans-Wentz – Dawa-Samdub 1927: 99–102.) Szögyal Rinpocse szerint érthetőbb magyarázat, ha a sz. *kája* szót dimenzió vagy mező értelemben fordítjuk. Értelmezésében a *dharmakája* a feltétel nélküli igazság dimenziója; a *szambhógakája* a tökéletes boldogság dimenziója, mely túl van minden kettősségen, téren és időn; a *nirmánakája* pedig a folyamatos megtestesülések dimenziója. [Szögyal 2006: 405.]

200 Agócs – Kelényi 2009: 24.

– A bardók legkidolgozottabb elméleteit az *Atijóga* szövegei jegyzik le. Ennek része például a „*Buddha kinyilatkoztatása: A titkos utasítás lényegi mondanivalójának tantrája*”. Ez a tantra már hat bardót különböztet meg, a nyíngmapa tanításoknak megfelelően: az élet természetes bardóját, az elmélyülést, az álmot, a halált, a valóság és a létesülés bardóit.<sup>201</sup> Bemutatja továbbá a békés és haragvó istenségeket (*sitro*), melyek a test belső buddha-természetének külső térbe vetülései a halott látomásában, a valóság bardójának szakaszában. Ez a tantra több helyen is szó szerinti egyezést mutat a B.T. szövegével.<sup>202</sup>

–Azzal a kérdéssel, hogy a halott hogyan szabaduljon meg a köztes létből – a szintén az *Atijóga* szövegek közé tartozó – az úgynevezett „*Tizenhét tantra*” foglalkozik, a *Szívcsépp hagyomány* (Nyingtig) Kr.u. XI. századi szöveggyűjteménye. Ennek a gyűjteménynek a részét képező, a „*Nap és a Hold egyesülésének tantrája*” tárgyalja a megszabadulás elérésének esélyeit és lehetőségeit az élet, a halál, a valóság és a létesülés bardójában – meditáció, illetve vallási-mágikus rítusok segítségével.<sup>203</sup>

Időben előre haladva az egyes, a köztes létekről szóló szövegek egyre nagyobb kidolgozottságot mutatnak. A B.T. és a dzogcsen szerint már az 'alap tiszta fényé' húzódik meg minden megnyilvánulás, a szamszára és nirvána minden jelensége mögött. Az 'alap tiszta fényének' felismerése (szellemi megvilágosodás) a szamszárából történő megszabaduláshoz és egyúttal a nirvána tiszta világainak létrehozásához, míg fel nem ismerése (*avidjá*) pedig a külső formákba történő kivetüléséhez, a szamszára hat világának létrejöttéhez (eltárgyasulás) vezet.<sup>204</sup> Ez utóbbi tudati teremtés az alap tiszta fényének differenciálódása, vagyis a tiszta fény felbomlása a szivárvány színeire. A kibomló színek válnak ezt követően a békés és haragvó istenségek (*sitro*) megnyilvánulásává.<sup>205</sup> Amennyiben a halott felismeri a valóság bardójának szakaszában, hogy ezek saját tudatának kivetülései, elérheti a megszabadulást (szellemi megvilágosodás). Ha ez nem sikerül, akkor folytatódik tovább a folyamat, ami egy újabb létesülést eredményez. Érdekes ugyanakkor, hogy a tibeti buddhizmus új iskolái nem ismerik a valóság bardójának fogalmát.<sup>206</sup> A valóság bardójának leírása ugyanis eredetileg a „*Titkos lényeg*” (Guhjagarbha) című mahájóga tantrából származik, a „*Varázslat-háló*” (Mahádzsála) részeként, amely a „*Régiék tantrikus gyűjteményében*” első helyen szerepelt, de az új tibeti buddhista iskolák kétségbe vonták hitelességét, míg a Kr.u. XIII. században előkerült az eredeti szanszkrit nyelvű szöveg, mely a *sitro* istenségek mandaláinak vizualizációs meditációs technikáit ismerteti.<sup>207</sup>

201 Agócs – Kelényi 2009: 24–25.

202 Agócs – Kelényi 2009: 25.

203 Agócs – Kelényi 2009: 26.

204 Agócs – Kelényi 2009: 27.

205 Agócs – Kelényi 2009: 27–28.

206 Agócs – Kelényi 2009: 29.

207 Agócs – Kelényi 2009: 29.

## A Bardó Tödöl részletes ismertetése

„– Csillagom, révészem, vígy által a Dunán!

Uramtól maradott subám neked adom!

– Nem viszlek át, nem biz én,

Mert nagy zaj mén a Dunán,

Mert nagy zaj mén a Dunán!

– Csillagom, révészem, vígy által a Dunán:

Uramtól maradott lovam neked adom!

– Nem viszlek át, nem biz én,

Mert nagy zaj mén a Dunán,

Mert nagy zaj mén a Dunán!

– Csillagom, révészem, vígy által a Dunán:

Uramtól maradott magam neked adom!

– Át is viszlek a Dunán,

Aranyszőrű paripán, –

Megölellek a partján!”

(Csillagom, révészem – magyar népdal)<sup>208</sup>

A B.T. teljeskörű angol fordításában 14 szöveg található, amelyből három szövegcsoporthoz és további három ún. kiegészítő szövegrész emelhető ki a jelentőségük alapján:<sup>209</sup>

1. „A hat bardó alapverse” és négy rövid fohász;
2. A „Valóság bardójának emlékeztetője”;
3. A „Szembesítés a létesülés bardójában”;
4. „A halál előjeleinek és tüneteinek természetes felszabadítása”<sup>210</sup>;
5. „Szembesítés az értelemmel, melynek leplezetlen megpillantása elegendő a megszabaduláshoz”<sup>211</sup>;
6. „A hajlamok természetes felszabadításának gyakorlata”<sup>212</sup>.

208 Kállay 2011: 21.

209 Agócs – Kelényi 2009: 37–38., illetve Coleman és Dzsinspa 2005: 3, 53.

210 Szövegrész az azonnali haláljelek leírásáról.

211 Szövegrész az Atijóga lényegi tanításáról.

212 Szövegrész a Mahájóga lényegi tanításáról.

## 1. „A hat bardó alapverse” és négy rövid fohász

A hat bardó és a hozzájuk tartozó gyakorlatok:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| – Az élet természetes bardója | – az alaptudat felszabadítása;               |
| – Az álom bardója             | – a káprázat felszabadítása;                 |
| – Az elmélyülés bardója       | – az értelem felszabadítása;                 |
| – A halál bardója             | – az emlékezet felszabadítása;               |
| – A valóság bardója           | – a látás felszabadítása;                    |
| – A létesülés bardója         | – a létesülés felszabadítása. <sup>213</sup> |

A hat bardó gyakorlatainak rövid ismertetése:<sup>214</sup>

i. Az alaptudat felszabadítása nem más, mint a tudatosság megtisztítása a karmikus magvaktól (a múlt emlékei, melyekből hajlamok és a kettős tapasztalás szokásai hajtanak ki) a „trekső” (a gondolkodás kötelékeinek elvágása) gyakorlataival.

ii. A káprázat felszabadítása az álomjoga gyakorlataival történik, melyek az éber tudatosság fenntartására irányulnak elalvás közben, majd annak kiterjesztésére irányulnak az álmodás és a mélyalvás időszakában (az álmok felismerése, különböző álmokképek tudatos kiárasztása és átváltoztatása, a mélyalvás fázisában a tudat tisztá fényével való azonosulás).

iii. Az értelem felszabadítása üresség-meditációval történik, illetve a három tér-élményben való meditációval (külső tér, a szívét és szemet összekötő csatorna belső tere, a szív-központ-palota titkos tere).

iv. Az emlékezet felszabadítása tudatáthelyezés-gyakorlattal (phova) történik a halál pillanatában. A tudatáthelyezés lényege, hogy a gyakorlónak ne kelljen végighaladnia az újralétesüléshez vezető, halált követő bardókon. Ennek sikeres végrehajtásához feltétlenül szükséges a halál előjeleinek és tüneteinek időben történő felismerése. Ha a tudatáthelyezés a halál várható bekövetkezéséhez képest túl korán történik meg, az öngyilkosságnak minősül, ami súlyos vétek és kerülendő. Ahhoz, hogy egy phova gyakorlat sikeres legyen, a haldoklónak élete korábbi szakaszában már legalább egyszer sikeresen kellett elvégeznie a phova előkészítő gyakorlatot. Az előkészítő gyakorlat sikerességének elengedhetetlen feltétele a szamszára elhagyására tett elhatározás, az elmélkedés az emberi testbe való születés kiváltságos létállapotán, és a halál elkerülhetetlenségén. Ezt követi a phova-előkészítő gyakorlat, mely során a gyakorló vizualizációs technikákkal lezárja a nem kívánatos újraszületésekhez vezető testkijáratokat (tipikusan a test alsó nyílásai), melyeken a tudat távozhatna a halál beálltát követően; továbbá begyakorolja a tudat kilövését a fejtetőn keresztül. A gyakorlat akkor sikeres, ha a kutacsot meleg, bizsergő érzés önti el, képlékennyé válik

<sup>213</sup> Agócs – Kelényi 2009: 40.

<sup>214</sup> Agócs – Kelényi 2009: 40–50.

és testfolyadék kezd szivárogni belőle. A gyakorló mestere ilyenkor egy pillanatra egy fűszálat illeszt a tanítvány kutacsán keletkező nyílásba (brahmarandhra), hogy igazolja az eredményt. Majd ezután a gyakorló egy újabb vizualizációs technikával ismét lezárja a kutacsot. Amennyiben a fentiek begyakorlása sikeres, és a gyakorló későbbi élete végéhez közeledve a haldoklás jeleit véli magán felfedezni, úgy jó eséllyel tudja majd végrehajtani a phova-t, immár 'élesben'. Ha a haldoklás során a kutacson vér vagy savó jelenik meg, és beáll a halál állapota, akkor a tudatáthelyezés sikerrel járt.

v. A látás felszabadításának gyakorlatai arra irányulnak, hogy az elhunyt, aki már a halál beálltát követő valóság bardójában tartózkodik, az általa félelmetesnek és borzalmasnak tapasztalt békés és haragvó istenek látomásaiban (*sitro*) ismerje fel saját tudatának kivetüléseit.

vi. A létesülés felszabadításának gyakorlatai során a valóság bardóján immár átesett elhunyt, aki már közvetlenül az újralétesülés előtt áll, kísérletet tesz, hogy mégse kerüljön bele egy újraszülető testbe (az anyaööl bezárása vagy az anyaméh bejáratának berekesztése). A halált követő bardókból történő kilépés a folyamat ezen szakaszában a legnehezebb.

A tudatáthelyezés (*phova*) gyakorlatának öt fajtája ismert, amelyek egyben szellemi megvalósítási szintekhez is kötődnek:<sup>215</sup>

a) Dharmakája phova – tudatáthelyezés a valóságtestbe. Ez a gyakorlat csak azok számára lehetséges, akiknek közvetlen tapasztalatuk van a tudat tiszta fényéről, az üresség-termeszetről (megvilágosodottak vagy ahhoz közel állnak). A halál pillanatában a haldokló felismeri a tiszta fényben megjelenő buddha-valóságtestet és megállapodik a tudat üresen fénylő természetében, anélkül, hogy ragaszkodna ahhoz az elképzeléshez, hogy a tudatáthelyezés során bármit, bárhová át kell helyeznie. „A külső szemlélő számára a dharmakája phova sikerét az ég hirtelen kitisztulása és a holttest különös ragyogása jelzi. Ilyen esetben a hamvasztáskor is különleges jelek mutatkoznak.”<sup>216</sup> A dharmakája phova legmagasabb megvalósítási szintje a szivárványtest.

b) Szambhogakája phova – tudatáthelyezés a gyönyörűségtestbe. A haldokló vizualizálja meditációs védő istenségét a feje fölött, majd kilöveli tudatát a kutacson keresztül a védő istenség szívébe, amelyben az felolvad. Ezután a vizualizációs látomást a haldokló felosztatja. A tudat ezzel a gyakorlattal valamely tisztán tudati világba<sup>217</sup> kerül. „A szambhogakája phova sikerét különféle fényjelenségek, valamint a fejtetőn kibuggyanó vér vagy savó tanúsítják. Ilyen esetben a hamvasztáskor különféle csontereklyék keletkeznek”<sup>218</sup> – lásd a mellékletben.

c) Nirmánakája phova – tudatáthelyezés a jelenéstestbe. A haldokló vizualizálja annak képmását, akinek (általában valamely buddha) emanációjaként testileg újra szeretne születni. A gyakorlatot a tudat bal orrlyukon történő távoztatásával végzi el, a vizualizált

215 Agócs – Kelényi 2009: 46–48.

216 Agócs – Kelényi 2009: 47.

217 Például Amitábha Buddha Tiszta Földje.

218 Agócs – Kelényi 2009: 47.

képmás szívébe áthelyezve azt. „A gyakorlat végrehajtásának sikerét különleges formájú felhők, szivárványok megjelenése, valamint a bal orrlyukon kibuggyanó testnedvek jelzik. Halotthamvasztáskor a koponya sértetlen marad, és különféle csontereklyék jelennek meg”<sup>219</sup> – lásd a mellékletben.

d) Gyors tudatáthelyezés – hirtelen halál esetén. A gyakorlónak még élete során előre el kell határoznia, hogy ha a hirtelen halál helyzetébe kerül, akkor a feje tetejére fog összpontosítani, hogy tudata ott távozzon testéből. Amennyiben ez nem sikerül, a fej más testnyílásainak használata is kedvező létállapotbeli újraszületéshez vezethet.

e) A közönséges tudatáthelyezés – a haldokló számára a fenti gyakorlatokhoz képest jóval könnyebben végrehajtható, aminek oka, hogy a gyakorlatot nagyrészt nem maga a haldokló, hanem annak mestere végzi el. A mester a haldoklót fejfelé észak felé, a jobb oldalára fekteti, emlékezteti a mulandóságról és a megvilágosodásról szóló buddhista tanításokra, esetleg emlékezteti valamely meditációs istenségre. A halál beálltakor a kutacs érintésével, illetve a kutacs hajszálainak enyhe meghúzásával a haldokló figyelmét segíti a fejtetőre koncentrálni, hogy azon keresztül hagyja el a testet. Ezt követi a „Viselés által megszabadító, minden kívánságot teljesítő kincs” és a „Halál által megszabadító bardó útmutatás” című szövegek felolvasása.

A „*Háromtestű mester gurujógája*” fohászként ismerteti a szamszára világában a létesült lényeket benntartó három gyökérok vagy más néven három méreg (tudatlanság, vágy, gyűlölet) felszabadításának gyakorlatát, összekötve a három buddhatesten<sup>220</sup> való meditációval. A gurujóga a guruval való tudati azonosulás gyakorlata (a gyakorló tudata beleolvad a guru tudatába), mely során a három buddhatestet a három méreggel azonosítja, azok felszabadítására. A gyakorló ezért nem elveti vagy eltávolítja a három mérget – mint a buddhizmus théraváda ágának gyakorlói – hanem nekik megfelelő tiszta tudati minőségek<sup>221</sup> alakítja azokat. Az azonosítás célja a tudati kettős tapasztalás (alany-tárgy viszonylat) megszüntetése, meghaladása.<sup>222</sup>

„*A buddhákat és bódhiszattvákat segítségül hívó fohász*” ciklusa a B.T. legrégebbi szövegei közé tartozik. A halott a kibontakozó valóság bardó félelmetes látomásai elől menekülve a buddhákhöz és bódhiszattvákhöz<sup>223</sup> könyörög menedékért.<sup>224</sup> A szöveg egyik legmegindítóbb képe, amelyben a halott a tudatilag előteremtett felajánlásait kínálja fel az oltalomért, miközben elismeri, hogy önerejéből nem képes kiszabadulni a 'karma szeléből' (a múltbeli tettek kényszerítő hatása) és a kibontakozó rettenetes démonok szorongatásából. A szövegből átsüt a kiszolgáltatottság reménytelen helyzete, s nyomát sem leljük benne a buddhista gyakorló aktív, a tudatát uraló attitűdjének.

219 Agócs – Kelényi 2009: 47.

220 A trikája tan szerinti három buddhatest (*dharmakája, szambhógakája, nirmánakája*).

221 A trikájának megfelelő minőségek.

222 Agócs – Kelényi 2009: 51–55.

223 Bódhiszattva: megvilágosodott lény, aki a szenvedő lények iránti együttérzése miatt visszatér a szamszárába, kizárólag azért, hogy azokat a megvilágosodás útjára vezesse, s ezáltal szenvedéseiktől megszabadítsa (a mahájána és a vadzsrajána buddhizmus értelmezése szerint).

224 Agócs – Kelényi 2009: 56–58.



„A bardó szorosából kimenekítő fohász” a valóság bardójában megjelenő békés és haragvó istenségekhez szól, s megjelöli a sorra megjelenő istenségek által képviselt tiszta tudati minőségeket (pl. tükörszerű bölcsesség, megkülönböztetés bölcsessége). Végül, azzal zárul a szöveg, hogy az elemek (tűz, víz, föld, levegő) fényei ne váljanak rémséges, ellenséges látomásokká, hanem ismerje fel bennük a halott saját tudatának fényeit, mint buddhaföldeket, azaz tiszta tudati tartományokat.<sup>225</sup>

„A bardó rettenetétől megóvó fohász” témája és szerepe hasonló az előzőéhez. Új elemként feltűnik benne Avalókitésvara, az összes buddha együtttérsését megtestesítő bódhiszattva, aki a fohász központi címzettje, valamint elhangzik a neki szóló mantra, az *Óm Mani Padmé Húm*.<sup>226</sup>

## 2. A „Valóság bardójának emlékeztetője”

„A hallás által megszabadító bardó útmutatás” a B.T. könyveiben két részből, a „Valóság bardójának emlékeztetője” és a „Szembesítés a létesülés bardójában” című szövegekből áll. Funkciója szerint halotti szertartáskönyv, vagyis részletes instrukciókat közöl a szertartásvezető részére, de a halottnak szóló útmutatásokat is tartalmazza, amelyeket a szertartásvezetőnek kell felolvasnia. A felolvasás – vagyis az igazsággal történő szembesítés – azért működhet, mert a halott tudata rendelkezik érzékszervi felfogóképességgel (akkor is, ha élete során halláskárosult volt). A tudat a halál beállta után könnyen befolyásolható, mivel nincs szilárd támasza, így a figyelem azonnal oda koncentrálódik, ahová a szertartásvezető irányítja. A felolvasás a halott korábbi szellemi megvalósítási szintjétől függetlenül bármely elhunytára hatást tud gyakorolni, de a hagyomány szerint eredményesebb, ha az illető személy még az élete során megismerte a szöveget. (A „Valóság bardójának emlékeztetője” két szembesítést is tartalmaz: a halál beálltakor megjelenő ‘alap tiszta fényével’, valamint a későbbi szakaszban az ‘ösvény tiszta fényével’,<sup>227</sup> tehát a szöveg a címével ellentétben nemcsak a csönyid bardó szakaszára, hanem az azt megelőző csikhai bardóra is vonatkozik.) A felolvasást a külső légzés megszakadását követően el lehet kezdeni. Ha a holttest nincs jelen, akkor is így kell eljárni, de a szertartásvezetőnek el kell képzelnie, hogy jelen van és figyel (megidézés). A külső légzés megszűnése után az úgynevezett ‘belső légzés’<sup>228</sup> még kb. 20 percig fennáll. Ez idő alatt megtörténik a fejből induló fehér (férfi) és a hasból induló vörös (női) életcsepp<sup>229</sup> összeolvadása a szívközpontban. Ezután beáll a sötétség, a halott elveszti eszméletét, ami 3,5 napig eltarthat.<sup>230</sup> A karma kagyüpek megfigyelései szerint ez az időszak a modern, nyugati ember esetében nem több, mint 68 óra.<sup>231</sup>

225 Agócs – Kelényi 2009: 59–63.

226 Agócs – Kelényi 2009: 64–66.

227 Agócs – Kelényi 2009: 67–69; Az ‘ösvény tiszta fénye’ más elnevezés szerint az ‘út tiszta fénye’.

228 Belső légzés (más néven életszél áramlás a testi csatornáknban): A tudatfolyam még a testben tartózkodik, cirkulál, áramlik a halált követő 20 percben. Az ezt követő 3–3,5 napos időszakban – amennyiben a testet nem semmisítik meg – bár az áramlás, tehát a belső légzés már nem áll fenn, de a még jelenlevő tudat számára a B.T. felolvasható, és annak megértése a tudat jelenléte miatt biztosított.

229 Életcsepp: Bódhicsitta és Rakta. Szerepük a „Halál előjeleinek és tüneteinek természetes felszabadítása” című fejezetben kerül részletezésre.

230 Agócs – Kelényi 2009: 72–74.

231 Nydahl 2014: 137, 141; továbbá Ole Nydahl karma kagyüpa láma szóbeli tanátadása 2008 nyarán, Becksén.

Az alap tiszta fényével való egyesítés sikeresebb lehet, ha a külső légzés befejeződését követően a szertartásvezető a két feji ütőeret jobb és bal oldalon elszorítja a halott nyakán (ennek kivitelezése azonban jelentős gyakorlatot igényel, mivel a túl korai beavatkozás gyilkossághoz vezetne).<sup>232</sup>

A valóság bardójában a halott úgynevezett tisztátalan (nem meditációval fejlesztett, hanem karmikus lenyomatokból származó) káprázattesttel rendelkezik.<sup>233</sup>

Amikor a halott az eszméletvesztésből visszatér, az anyagi világot tapasztalja, látja hozzátartozóinak cselekvését, gondolatait, de nem tud kapcsolatot teremteni velük. Az elkeseredéstől, félelemtől látomásai támadnak, majd ismét eszméletvesztésbe zuhan. Az eszméletvesztésből magához térő elhunyt számára sorra jelennek meg először a békés, majd a haragvó istenségek. Minden egyes istenség megjelenésekor az erős fényjelenség taszítja az elhunytat, ezért rendszerint a szintén jelenlévő, de csak derengő, homályos fényekhez tart.<sup>234</sup> Így menekül végig a látomások során a halott tudata. Naponta megjelenik számára egy-egy buddhacsoport, melyek mandalájának közepén az adott napra jellemző minőségeket megtestesítő<sup>235</sup> buddhák láthatók, amint éppen trónuson ülve, szerelemben egyesülnek társnőikkel.

Naponta rendre:

1. Vairócsana (a megtisztított nem-tudás megtestesítője),
2. Aksóbhja-Vadzrszattva (a megtisztított harag megtestesítője),
3. Ratnaszambhava (a megtisztított büszkeség megtestesítője),
4. Amitábha (a megtisztított vágy megtestesítője),
5. Amóghasiddhi (a megtisztított irigység megtestesítője),
6. Az öt buddhapár egyszerre, haragvó kapuőrzők, hat magasztos bölcs és az ősbuddha-pár,
7. Padmanartésvara, tudásőrzők és dákinék (női meditációs istenségek),

Majd a haragvó istenségek (vérivó hímnemű hárúkák) különböző típusai jelennek meg:

8. Buddhahérika,
9. Vadzsráhérika,
10. Ratnahérika,
11. Padmahérika
12. Karmahérika, fúriák, hárpiák, jóginék.

<sup>232</sup> Agócs – Kelényi 2009: 75–77.

<sup>233</sup> Agócs – Kelényi 2009: 80.

<sup>234</sup> A fényektől remélt megvilágosodás lehetősége keveredik az örültté válás félelmével, ami zavarodottságot eredményez a tudatban. (Trungpa 2003: 22–23.)

<sup>235</sup> Snang (tibeti): fénytermészeti kivetülés, kivetítés, megjelenés. (Trungpa 2003: 12.) Őszentsége a Dalai Láma felhívja a figyelmet arra, hogy a Legmagasabb Jóga Tantra tanítása szerint a megjelenő öt békés és öt haragvó buddha látomása – melyek ezt követően átalakulnak és összeolvadnak más csoportos mandala látomásokká – valójában az öt szkandha megvilágosodott minőségeinek kivetülései. (Coleman – Dzsinpa 2005: XXIII–XXIV.)

A 12. napon a haragvó istenek látomásai a Halál Urává (Jama)<sup>236</sup> és kíséretévé alakulnak, a békés istenségek Mahákála<sup>237</sup> testét öltik fel. Ezzel kezdetét veszi a létesülés bardója.<sup>238</sup>

A csönyid bardó víziói nem látomások, nem észlelések vagy tapasztalatok a kifejezés azon értelmében, hogy a tapasztaló (alany) és a tapasztalt (tárgy) elkülönül, mivel e jelenségek a tudatban közvetlenül – érzékszervi érzékeléstől mentesen – merülnek fel, így azoktól a halottnak nincs elválasztottsága, lehatároltsága. E jelenségek ráadásul nem kommunikálnak, az elhunyt nem tud velük informatív kapcsolatot teremteni, de jelenlétük, fenyegetésük élménye meghatározó, kikerülhetetlen.<sup>239</sup>

Szögyal Rinpoce szerint a valóság bardójának élményei egyetemesek, de egyénenként mégis más tartalommal és intenzitással jelentkeznek, mivel azokban saját haragunkat, vágyainkat, nemtudásunkat éljük át, saját tudati kivetülésünként, hiszen nincs különbség az érzékelő és az érzékelt között. Ennek megfelelően azok tetszőleges 'tapasztalatokban' jelentkezhetnek az egyén kulturális, mentális berendezkedésének, tudati éberségének megfelelően. Az érzékletek a korábbi tisztátalan tapasztalatok megvilágosodott távlatai. Az elhunytat a létesülés bardójában már rendszerint félelem, éhség, szomjúság, szomorúság és öröm változó állapotai gyötrik zavarodott tudatállapotából adódóan. Biztonság utáni vágya egy újabb fizikai test iránti vágyban összpontosul, egy újabb létesülés felé hajszolva a tudatfolyamot.<sup>240</sup>

### 3. A „Szembesítés a létesülés bardójában”

A *Szembesítés a létesülés bardójában* című szövegrész bemutatja a létesülés bardóját, valamint az anyaméh berekesztésének gyakorlatait. A létesülés bardójához érkezve az elhunyt tudata egy úgynevezett elmetestet<sup>241</sup> ölt magára, amely bár hasonlít a korábbi életében megszozott testének formájához, az fokozatosan a következő születés alakjába alakul át. Ebben a nem anyagi testben a karma erejének kiszolgáltatottan bolyong a bardóban, miközben félelemmel teli víziók és hangok gyötrik. Vérszomjas fenevadak fenyegetik, feltűnik a három félelmetes szakadék víziója, a fehér (gyűlölet), a vörös (vágy) és a fekete (tudatlanság) szakadéka. A benne ébredő ösztönzések, ellenszenvek, vágyakozások hajszolják az újabb létesülés irányába. Az egyfajta születésbe tartó lények az elmetestet magukra öltve meglát-

236 Jama halálistenség alakja a buddhista legendárium szerint rendkívül félelmetes, vérengző, mely kép kialakulását vélhetően erősen befolyásolta a korábbi keletkezésű Hindu Halottaskönyv (*Garuda Purána / Prétakalpa*) Jama képe: teste feketés kék színű, feje egy vadkané, nyakában láncra fűzött, levágott emberi fejeket visel gyöngysorként; általában tüzet okádó bivaly hátán ül, vagy emberi tetemen táncol. [Thurman 1994: 19.] A tibeti buddhizmus dzogcsen tanításai szerint a perszonalifikált halál, Jama, azonos Máraival, az ember kísértőjével, akinek személye visszavezethető az indiai tradícióbeli Káma Dévára, a vágy istenségére. [John Myrdhin Reynolds Láma Vadzsranáta előadása, 2015. 11. 01-jén, Budapest, Sambhala Tibeti Központ]

237 Sz. *mahákála*: buddhista tanvédelmező istenség. Neve szó szerinti fordítása Nagydíó vagy Nagyhalál, ami azt jelenti, hogy az időn túli vagy a halálon túli. Ábrázolásában öt emberi koponyával díszített koronát visel, ami az öt szennyeződésre (tudatlanság, ragaszkodás, viszolygás, önhietség, irigység) utal, amelyek benne átalakulnak az öt bölcsességgé. [Agócs – Kelényi 2009: 100, 250.]

238 Agócs – Kelényi 2009: 80–113; Trungpa 2003: 14–15.

239 Trungpa 2003: 32–38.

240 Szögyal 2006: 332, 345.

241 Elmetest / Szellemi test: hiánytalan és tökéletesen működő érzékszervekkel rendelkező szellemi test, mely könnyű, tündöklő, mozgékony, ébersége hétszer tisztább a hétköznapi életbeli test éberségénél; mérete akkora, mint egy 8–10 éves gyermeké; a neki ajánlott áldozati illatokból táplálkozik. [Szögyal 2006: 314–317, 342.]

hatják egymást. A karmikus érdemek és vétkek alapján jelképesen megfelelő számú fehér és fekete kavics jelenik meg. Rettegés, rémület, ijedtség keletkezik a tudatban. Megjelenik Jama, a Halál Ura szolgálival, aki megnézi a karma tükrét, és látja benne az erényeket és bűnöket. Hurkot vet a halott nyaka köré, elvonszolja, többször szétépi és felfalja, de ő nem tud meghalni, így a rettenetes kínokat át kell élnie, amibe végül beleájul. Majd a borzalmas vízió megszűnésével szélvihar, hóvihar, jégeső és egyéb félelmet keltő jelenségek úzik az elhunytat a sötétség felé. A biztonság vágya bontakozik ki, egy új test megszerzésének vágya.<sup>242</sup>

A feltűnő halványan derengő fények közül kizárólag a fehéres és kék színűek felé történő vonzódás jelent kedvező világokba, emberi és ember feletti létszintekre történő újra megtestesülést.<sup>243</sup> A leendő szülők látomásának (szeretkező férfi és nő) kibontakozása veszi kezdetét. Amelyik fél iránt ellenszenvet érez az elhunyt, annak a nemét választja az újraszületés során. Feltűnnek az újraszületés lehetséges helyszíneinek víziói is.<sup>244</sup>

A kagyüpák szóbeli hagyománya az alábbiak szerint őrizte meg az újraszületés formáihoz kapcsolódó elsődleges kiváltó okokat és tapasztalásokat: A gyűlölet, harag, mások hibáinak hangsúlyozása, a tartós boldogtalanság érzete szenvedéssel teli, pokoli újraszületést eredményez. A mohóság, kapzsiság, csalódás, elégedetlenség, nyugtalanság olyan létesüléshez vezet, melyben a csillapíthatatlan szükségletek, az éhezés és a szomjazás lesz a meghatározó léttapasztalat. A legdurvább, testi ingerek, ösztönök követése, a tompaság, zavarodottság állati létformát eredményez. A ragaszkodások, vágyak a tulajdonra, szép élményekre, sikerre, kellemes érzékszervi tapasztalatokra egy újabb emberi testesülésnek adnak esélyt. Ha a jó tettek mellett féltékenység, irigység, bizalmatlanság is jelen van, akkor az újraszületést követő állapotot az állandó küzdelem, harc fogja uralni a látszólagos fenyegetések ellen. Amennyiben a temérdek jócselekedet mellett büszkeség, önérzet, sikeresség dominál, úgy az újraszületés során a sikeresség, a könnyedség a meghatározó, melyben uralkodó lehet az esztétikus örömök vagy az absztrakt tapasztalások élvezete. A hat újraszületési lehetőség közül – melyek mindegyike egy-egy létrendi szintet jelent – a negyedik hordozza leginkább a megvilágosodás és a szamszárából történő kilépés lehetőségét, mivel abban a legkiegyenlítettebb a kedvező és kedvezőtlen motivációk aránya.<sup>245</sup>

#### 4. „A halál előjeleinek és tüneteinek természetes felszabadítása”<sup>246</sup>

„A halál előjeleinek és tüneteinek természetes felszabadítása” című ciklus bár csak kiegészítő szövege a B.T.-nak, rendkívül jelentős, mivel ez ismerteti az öregségi, illetve betegségből származó haldoklás jeleit és fázisait, ami nem más, mint a külső és a belső tudatosság szintjeinek lebomlása. A haldoklás megindulásával<sup>247</sup> a külső érzékszervi érzékelés

242 Agócs – Kelényi 2009: 114–138.

243 John Myrdhin Reynolds Láma Vadzsranáta előadása, 2015. 11. 01-jén, Budapest, Sambhala Tibeti Központ.

244 Agócs – Kelényi 2009: 114–138.

245 Nydahl 2014: 152–161.

246 E fejezetben a B.T. nyíngma tanrendszerén túlmenően figyelembe veszem a tibeti buddhizmus másik két jelentős irányzatának a szakja és a kagyü vonalnak a tanításait is, melyek helyenként kiválóan kiegészítik a B.T. tömör szövegét.

247 A nyíngmapa értelmezéstől eltér a dzogcsen értelmezés, mely szerint a halál bardója (*csikhai bardó*) már a haldoklás-hoz közvetlenül elvezető betegség megszerzésének időpontjával kezdődik meg. (John Myrdhin Reynolds Láma Vadzsranáta előadása, 2015. 11. 01-jén, Budapest, Sambhala Tibeti Központ.)

fokozatosan visszahúzódik, az emésztés megáll, a test elgyengül, majd bekövetkezik a belső elemek<sup>248</sup> egymásba oldódása, mivel elveszítik tudathordozó képességüket. A tudati fókusz szempontjából röviden összefoglalva: a fizikai kapcsolat elvesztésével (föld elem) a működés dinamikus érzete fokozódik (víz elem), majd megszűnésével a szeretet vagy a gyűlölet érzelmei erősödnek fel tüzes hőfokra (tűz elem), majd a haldokló elveszíti az erre való összpontosítás képességét, s már nem tud visszaemlékezni senkire, minden üresnek tűnik a számára (levegő elem).<sup>249</sup> A folyamat során a négy elemmel párhuzamosan az érzékelés folyamatával kapcsolatos négyféle bölcsesség<sup>250</sup> is feloldódik:

– A föld elem a víz elembe oldódik bele. A föld elem enyészetével a test elnehezül, nem tudja tartani magát, a végtagok elernyednek, a bőr kifakul. A tükörszerű-bölcsesség<sup>251</sup> feloldódásával a formák homályossá válnak, a látás romlik, a látottak elmosódnak. A látás délibábszerűvé alakul, káprázatképek tűnnek fel, a szem kinyitása-behunyása nehezzé, a tekintet zavarossá válik.

– A víz elem a tűz elembe oldódik bele. A víz elem enyészetével a szájból és orrból nedvesség szivárog, majd megáll, közben a torok és a nyelv kiszárad. Zsibbadás érzete lép fel. A tudat hol kivilágosodik, hol elhomályosul. Az egyenlőség-bölcsesség<sup>252</sup> feloldódik, s a haldokló már nem képes megkülönböztetni kellemes, kellemetlen és semleges érzeteket. A külső és belső hangok elhalkulnak. A haldokló úgy érzi, mintha füst venné körül.

– A tűz elem a levegő (szél) elembe oldódik bele. A tűz elem enyészetével az emésztés megáll, a végtagok kihűlnek, a haldokló fázik. A belső hő visszahúzódik a szív tájékára. Teljesen megszűnik a külső látás, és a szagok érzékelése. Az elemző-bölcsesség<sup>253</sup> feloldódásával megszűnik a megkülönböztetés, a felismerés képessége. A haldokló úgy érzi, mintha füst venné körül, melyben szikrák jelennek meg.

– A levegő (szél) elem az űrbe, a tudatba oldódik bele. Enyészetével a levegővétel nehezzé, zihálássá válik, a szájból megszűnik az ízéretet, a nyelv megvastagszik, a tudat zaklatott lesz, vibrálni kezd. A kilégzés egyre hosszabb. A tapintásérzetet biztosító testtudatosság<sup>254</sup> elhalványul. Az elvégző-bölcsesség<sup>255</sup> feloldódásával már nem tudatosul benne semmilyen külső történés vagy cél. A haldokló mintha egy kialudni készülő, sercegő mécseset tapasztalna.<sup>256</sup>

248 A belső elemek a külső, a testet alkotó elemek analógiája szerint értelmezendők, működésük megalapozza az élet-jelenség fennállását, a haldoklás során pedig fokozatosan egymásba oldódva, egyfajta aggregátumot alkotnak. Ez még nem jelenti a külső elemek, vagyis a test felbomlását. „A tudat testesíti meg az öt elemi minőséget és alakítja ki a testet, amelyet ezek a minőségek feltöltenek, s a tudat és a test ezen egysége miatt érzékeljük a külső világot, amely az öt elemi minőségből tevődik össze.” (Szögyal 2006: 298.)

249 Trungpa 2003: 22.

250 A helyes érzékelés képességét biztosító bölcsességek (képességek).

251 Tükörszerű-bölcsesség: a közönséges tudatnak az a funkciója, mely képessé teszi az embert egyidejűleg több tárgy észlelésére. (Szakja Tasi Csöling [online], *A halál és a haldoklás a tibeti buddhista tradíció szerint* [részletek].)

252 Egyenlőség-bölcsesség: a közönséges tudatnak az a funkciója, mely tudatosítja a kellemes, fájdalmas és semleges érzéseket. (Ibid.)

253 Elemző-bölcsesség: a közönséges tudatnak az a funkciója, mely képessé tesz személyek nevének, céloknak a tudatosítására, megkülönböztetésére. (Ibid.)

254 Testtudatosság: a bőr tapintását, a testre nehezedő súlyt, és a hőérzetet biztosító tudatosság.

255 Elvégző-bölcsesség: a közönséges tudatnak az a funkciója, mely képessé tesz külső aktivitások, célok tudatosítására. (Ibid.)

256 Agócs – Kelényi 2009: 139–143; Thurman 1994: 42–43; Szakja Tasi Csöling [online], *A halál és a haldoklás a tibeti buddhista tradíció szerint* (részletek)

Végül a lélegzet és a vérkeringés megszűnik, a száj kinyílik, a szem fennakad, a tapasztalás megszűnik, a haldokló már nem mutat többé életjelet. Ekkor azonban a 'belső légzés' még továbbra is fennáll közel három napig, mely külsőleg nem nyilvánul meg életjelként. Az anyától származó vörös rakta<sup>257</sup> megindul a köldök alól a szív felé, s vörös színben kiárad, miközben egy elnyújtott AH hangot hall az elhunyt. A vörös fény a naplementéhez hasonló, és gyönyörézetet ad. Az apától származó fehér bódhicsitta<sup>258</sup> megindul a fejtetőből a szív felé és fehér színben kiárad, közben egy elnyújtott HUM hangot hall és holdfényhez hasonló, nem éles, de nagyon tiszta fényt lát az elhunyt, melyben látomásként feltűnhetnek számára ismerősök, családtagok képei.<sup>259</sup> A látomás után minden elsötétül és öntudatlanságba zuhan a tudat. A fehér és vörös életcsepp a szívben összeérve tiszta fénybe borítja a tudatot, amely gyönyört él át. A tudat immár egyetlen pontba sűrűsödve van jelen a testben, a szívtájékon. Megjelenik az alap tiszta, erős, ragyogó fénye.<sup>260</sup>

Szögyal Rinpoce kommentárja szerint a belső szétoszlás folyamatában a tudatosság négy egymást követő, mind finomabb fokát különböztetjük meg. Ez a folyamat a fogantatás folyamatának tükröképe: az apai és anyai nemző esszencia fehér és vörös fénye után a nemtudás sötétsége jelenik meg, végül az alap tiszta fénye ragyog fel.<sup>261</sup>

Az alap tiszta fényének megjelenésével a gyakorlatlan tudat dezorientálttá, bizonytalan-ná válik. A haldoklás és halál folyamatainak ezen a pontján lenne a legkedvezőbb, legkönnyebb a megszabadulás a szamszárából, de ez csak a gyakorlott, az egocentrizmustól, félelmeiktől és ragaszkodástól megszabadult tudat számára lehetséges.

Govinda ennek elérésére a mahámudrá meditációk előzetes begyakorlását javasolja.<sup>262</sup>

## 5. „Szembesítés az értelemmel, melynek leplezetlen megpillantása elegendő a megszabaduláshoz”

A „Szembesítés az értelemmel” című szöveg dzogcsen-szemléletű gyakorlatai a szembesítések során szerzett élmények felidézésére, a tudat szabadságának fenntartására irányulnak, melynek segítségével a három buddhatest megvalósítható. A szöveg a későbbiek során számos hasonló szöveg alapjául szolgált, melyek közül a leghíresebb a Kr.u. XIX. Századi „Garuda röpte”.<sup>263</sup>

257 Sz. rakta: ebben a szöveggörnyezetben a női nemző esszencia, „vér” – a 40 vágyérzelmet közvetítő „életcsepp”. [Agócs – Kelényi 2009: 139–143.]

258 Sz. bódhicsitta: ebben a szöveggörnyezetben a férfi nemző esszencia, „mag” – a haragból származó 33 érzelmet közvetítő „életcsepp”. [Agócs – Kelényi 2009: 139–143.]

259 A rakta és a bódhicsitta kiáradásának sorrendje az egyes hagyományvonalak szerint nem azonos: a nyingmapák szerint először a rakta indul el felfelé, míg a karma kagyüpák, a dzogcsen tanítók és a gelugpák szerint a bódhicsitta az első.

260 Agócs – Kelényi 2009: 139–143; Thurman 1994: 44–44; Bánfalvi 1998: 84–86; Nydahl 2014: 74–92; Ole Nydahl karma kagyüpa láma szóbeli tanátadása 2008 nyarán, Becskén; Nydahl 2014: 86–92; John Myrdhin Reynolds Láma Vadzsranáta előadása, 2015. 11. 01-jén, Budapest, Sambhala Tibeti Központ.

261 Szögyal 2006: 304–305.

262 Govinda 1966: 140.

263 Agócs – Kelényi 2009: 144–162.

## 6. „A hajlamok természetes felszabadításának gyakorlata”<sup>264</sup>

„A hajlamok természetes felszabadításának gyakorlata” című szöveg *sitro* gyakorlatokat tartalmaz, mely során a gyakorló a békés és haragvó istenségek mandaláját vizualizálja teste energiarendszerére, s ezután minden testi jelenséget és érzékletet az adott istenség testeként, beszédeként, tudataként érzékel. Gyakorlatával a valóság bardójának víziói során a halott könnyebben ismeri fel a jelenségek mögött saját tudatának kivetüléseit.<sup>265</sup> A szöveget temetési szertartásokon is fel szokták olvasni.

## Önmegszabadítás a haláljelek ismeretében

„Ami megy, engedjétek!

Ami jön, fogadjátok!”

(Zen bölcsesség)

Az „Önmegszabadítás a haláljelek ismeretében” című irat a B.T. szöveggyűjtemény kiegészítő szövege, melyet szintén Karma Lingpa tertön tárt fel, s azóta meglehetősen sok változatban terjedt el.<sup>266</sup> A szöveg lényege, hogy bizonyos jelek felbukkanása előrejelzi az érintett személy közeljövőbeli haldoklásának megindulását. A figyelmeztető jelekhez időtartamot is közöl a szöveg, hogy hány hónap vagy nap múltán várható a halál beállta. E jelek rendszerint az ember megromlott egészségére, belső egyensúlyainak súlyos felborulására utalnak.

A szöveg által említett külső jelek néhány példája:

- ha a végtagok és körmök természetes pírja hirtelen eltűnik, akkor a halál 9 hónap múlva várható;
- ha a szem fehérje kifakul, akkor a halál 5 hónap múlva várható;
- ha a tarkón felfelé göndörödik a haj, akkor a halál 3 hónap múlva várható;
- ha az érintett egyszerre vizek, székel és tüsszent, akkor a halál hamarosan várható;
- ha az orrhegy magától elhajlik, akkor a halál 7 nap múlva várható; stb.<sup>267</sup>

A megemlített belső jelek (az ember lélegzetének és álmainak megfigyelése) néhány példája:

- ha valaki azt álmodja hajnalban, hogy vörös macska, majom, bivaly, tigris, sertés, teve vagy holttest hátán lovagol;

<sup>264</sup> Agócs – Kelényi 2009: 163–182.

<sup>265</sup> Govinda 1966: 140.

<sup>266</sup> Bánfalvi 1998: 139–140.

<sup>267</sup> Bánfalvi 1998: 142–143, 150–151.

- ha valaki azt álmodja hajnalban, hogy ürüléket eszik;
- ha valaki azt álmodja hajnalban, hogy kalodába zárják, láncre verik vagy megöli egy király, stb.<sup>268</sup>

A szöveg a titkos jelek között olyan, jellemzően súlyos nemi betegségekre utaló kórtüneteket is leír, amelyek korábban, megfelelő orvosi kezelés hiányában valószínűleg halálhoz vezettek.

A szöveg ismerteti továbbá „A halál előjeleinek és tüneteinek természetes felszabadítása” című szöveggel nagyrészt azonosan leírt haldoklási folyamatot is.<sup>269</sup>

## *Felkészülés a halálra – Tibeti halálmeditációk<sup>270</sup>*

*„Valamennyi lábnym közül  
az elefánté a legnagyobb,  
Valamennyi figyelmes meditáció közül  
A halálra összpontosító a legkiválóbb.”  
(Maháparinirvána szutta, Páli Kánon)<sup>271</sup>*

A tibeti buddhista tradíció az alábbi általános, mindenki számára elérhető előkészületeket hangsúlyozza:<sup>272</sup>

- Legyünk tisztában a folyamattal, a haldoklás és a halál eseményeivel;
- Legyen pozitív képünk a lét folytonosságáról;
- Gyakoroljunk megértést, toleranciát, elfogadást mások iránt;
- Adományozzuk el jó szívvel vagyunkat, eszközeinket, különösen azokat, amelyekhez ragaszkodunk;
- Gyakoroljuk a nyugalmat a körülöttünk folyó eseményektől való távolmaradással;
- Meditáljunk, végezzünk koncentrációs, vizualizációs és anátman meditációt;
- Az alvás időszakát is fordítsuk gyakorlásra az álmjoga segítségével;
- A mindennapi tevékenységeket igyekezzünk spirituális gyakorlatként megélni;
- Tanulmányozzuk a bölcseletet, a buddhista tanításokat;
- Ha lehetséges, válasszunk mentort magunk mellé, aki velünk lehet az utolsó órákban.

<sup>268</sup> Bánfalvi 1998: 144–146.

<sup>269</sup> Bánfalvi 1998: 153–155.

<sup>270</sup> Bánfalvi 1998: 81–84.

<sup>271</sup> Bánfalvi 1998: 79.

<sup>272</sup> Thurman, 1994: 52–58.



A halál mélyebb megismeréséhez és elfogadásához a tibeti buddhizmus úgynevezett halálmeditációs gyakorlatokat is alkalmaz. A „*Gampopa: A megszabadulás ékködsze*”, valamint „*Congkapa: A megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak részletes magyarázata*” című iratok írják le az alábbi két halálmeditáció praxisát:

A „*Három gyökér, kilenc ér és három meggyőződés*” nevű halálmeditáció a következőképp zajlik:

- Tudatunkat az első gyökérokra (a halál bizonyosságának ténye) irányítjuk, majd elgondolkozunk a három érven, mely alátámasztja ezt (a halál mindenkire érvényes; életünk folyamatosan, feltartóztatathatlanul múlik; életünk mulandó tényezőkből tevődik össze), végül az előzők elvezetnek minket a Dharma gyakorlásának szükségességéhez.
- Tudatunkat a második gyökérokra (a halál időpontjának bizonytalansága) irányítjuk, majd elgondolkozunk a három érven, mely alátámasztja ezt (az emberi élet hossza nem látható előre, az életet támogató erők gyengék, testünk törekeny), végül az előzők elvezetnek minket arra, hogy haladéktalanul kezdjünk el gyakorolni.
- Tudatunkat a harmadik gyökérokra (a halál időpontjában csupán szellemi eredményeink képviselnek értéket) irányítjuk, majd elgondolkozunk a három érven, mely alátámasztja ezt (senki nem jöhet a segítségünkre, vagyon és világi hatalom nem segít, testünk is értéktelenné válik), végül eljutunk arra az elhatározásra, hogy a Dharmát a világi megfontolások szennyeződéseitől mentes erőfeszítéssel gyakoroljuk.

„*A halál folyamat felidézése*” nevű halálmeditáció a következőképp zajlik:

- Külső módja a temetői meditáció: megfigyeljük egy holttest felbomlásának szakaszait, miközben arra a gondolatra összpontosítunk, hogy végül ez lesz a sorsa a mi testünknek is.
- Belső módjaként azt vizualizáljuk, hogy halálos ágyunkon fekszünk és haldoklunk, végigélve a teljes haldoklási folyamatot. Közben vizualizálásra kerülnek a körülöttünk lévő családtagok, barátok, akik – bár körülvesznek minket – nem tehetnek értünk semmit. Ennek a halálmeditációnak egy magasabb szintű, jógikus változata során a halállal kapcsolatos három bardót vizualizációval alakítjuk át a három buddhatestté: a csikhai bardót a dharmakájává, a csönyid bardót a szambhógakájává, a szidpa bardót a nirmánakájává. A gyakorlat célja egyfajta önbeteljesítő jógagyakorlat magvainak elvetése.

## Néhány szóban a tibeti halotti szertartásokról

„*Most jössz, mikor nem is sejtettelek!*”

(Akárki – XV. századi moralitásjáték)<sup>273</sup>

A haldoklási folyamatot a tibetiek túlnyomórészt az otthonukban élik végig. Az elhunyt testét elkülönítetten, korábbi otthonának egyik szobájában őrzik, ahol a haldoklási folyamatot végigélte. Csendről-nyugalomról, az ablakok és ajtók bezárásáról, a gyászoló családtagok távoltartásától a szertartásmester ren-

<sup>273</sup> Szcenci 1984: 419.

delkezik. Fehér kendővel takarja le az arcot, és rendszeresen megvizsgálja a halott fején, a koponyatetőn elhelyezkedő brahmarandrát,<sup>274</sup> meggyőződve arról, hogy sikerült-e azon keresztül kilépnie a tudatnak a testből. Amennyiben a tudat még nem távozott el, a holttestet ülő helyzetbe ülteti és rögzíti, majd megkezdi a B.T. vonatkozó részeinek felolvasását. Szokás az elhunyt arcképét is elhelyezni a helyiségben. A felolvasást a szertartásmester – ha szükséges – négy napon keresztül végzi. Az ötödik naptól a holttestet elszállítják és megsemmisítik vagy egyes lámák esetében mumifikálják. Szokás volt továbbá, hogy a kihelyezett arcképet elégették, majd hamvait ennyvel elkeverve kicsi sztúpa<sup>275</sup> formába öntötték.<sup>276</sup>

A Kr.u. XI. században élt Macsig Labdrön jóginí, és tanítója a tulkuként<sup>277</sup> is tisztelt Padampa Szangye mahásziddha dolgozta ki a nyingma csö meditációs gyakorlatát, melynek célja az elhunyt fizikai testhez kapcsolódó tudati kötődésének elvágása. A csö meditáció gyakorlatát temetőben és halotti máglyák közelében szokás elvégezni, mely során verseket énekelnek a lámák dobok és csengők kísérete mellett, hogy az elhunyt tudatával kapcsolatba kerülve arra bátorítsák őt, hogy szakítsa el korábbi létesülésének kötelékeit, ragaszkodásait.<sup>278</sup>

## Befejezés

*„Majd egy eljövendő napon*

*engem is földbe rejtjenek.*

*Visszafogom a jós-igét,*

*mint zabolával a lovat.”*

(Temetési ének, *Rigvéda*, X.18.)<sup>279</sup>

A B.T. tanításainak és gyakorlatainak megértése, az abban történő elmélyülés – egy bizonyos ponton túl – valószínűleg már nem lehetséges magasabb szintű meditációs gyakorlat és egy hiteles mester magyarázatai, útmutatása nélkül. A B.T. szövegeihez nem kötődő, de kiterjedt szövegrendszerrel képező tibeti halálmeditációk gyakorlatainak egy része ugyanakkor vallási meggyőződéstől függetlenül is támogatást adhat bármely haldokló számára, míg jelentősebb részének gyakorlásához szintén elengedhetetlen egy pártfogó tanító, láma segítsége.

Az iránymutatást adó mester támaszának gyakori hiányát sok tekintetben enyhítheti a halálra való egyéni felkészülés, a halál témakörének feldolgozása, a téma iránti nyitottság, sőt a haldokló családtagjaink, embertársaink melletti jelenlét vállalása. A B.T. elveit, fogalmait, megállapításait nem szükséges fenntartás nélkül elfogadnunk, és a sokszor idegernek tűnő gyakorlatrendszerét sem feltétlenül kell elsajátítanunk ahhoz, hogy a bölcselate felett csendesen elmélkedjünk.

<sup>274</sup> Brahmarandra (szanszkrit): kutacs, fejtető, a koponyacsont varratainak találkozása.

<sup>275</sup> Sztúpa (szanszkrit): halom; hamvakat, relikviákat őrző buddhista vallási építmény.

<sup>276</sup> Evans-Wentz – Dawa-Samdup 1927: 105–109.

<sup>277</sup> Tulku (tibeti): magas szellemi realizációt elért, szándékosan – a helyet és időpontot megválasztva – visszaszületett, és más lámák által felismert tanító, láma, bódhiszattva. Filozófiai értelemben nirmánakájából megtestestült mester. [Coleman – Dzsipma 2005: 520.]

<sup>278</sup> Farber 2005: 21.

<sup>279</sup> Vekardi 1988: 35.

## Irodalomjegyzék

### Felhasznált irodalom

- Agócs Tamás (ford., szerk. és magyarázatokkal ellátta) – Kelényi Béla (tanulmányt írta) 2009. *Tibeti Halottaskönyv. A bardó útmutatás nagykönyve*. Kultúrtörténeti és ikonográfiai tanulmányok. Budapest: Cartaphilus Könyvkiadó.
- Bánfalvi András (ford.) 1998. *Szertartás a halottakért. – Tibeti halálmeditációk*. Budapest: Farkas Lőrincz Imre Könyvkiadó. [Eredeti mű: Mullin, Glenn H. 1986. *Death and Dying. The Tibetan Tradition*.]
- Beckermann, Ansgar 1999. *Analytische Einführung in die Philosophie des Geistes*. Berlin – New York: Walter de Gruyter Verlag.
- Blackmore, Susan 1996. In or Out of the Body? In: Bailey, Lee Worth – Yates, Jenny (szerk.) *Near-Death Experiences. A Reader*. London: Routledge.
- Blakeslee, Sandra – Blakeslee, Matthew 2007. *The body has a mind of its own*. New York: Random House Trade Paperbacks.
- Buda Béla 1997. A halál és a haldoklás szociálpszichológiai tényezői és folyamatai. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 1. (1997. tél): 1–9.
- Chambers Prescott, Richard 2014. *Vajrasattva: The Secret of The Four Wisdoms Trekcho, Toga and Bardo*. Bloomington: Authorhouse.
- Coleman, Graham (ed.) – Thupten Jinpa (ed.) – Gyurme Dorje (tr.) 2005. *The Tibetan Book of the Dead. First complete translation*. New York: Penguin Group.
- Csöpel Láma 2006. *Szentől szemben a csodával*. (Norma Levine nyomán.) Budapest–Tar: Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség.
- Dalai Láma, Őszentsége 2002. *Tiszta fényű tudat. Tanácsok a helyes életvitelhez és a tudatos meghaláshoz*. (Agócs Tamás ford. 2014.) Budapest: Helikon Kiadó.
- Dennett, C. Daniel 1998. *Az intencionalitás filozófiája*. Budapest: Osiris Kiadó.
- Döngyel, Khenpo Cevang 2010. *A félelemnélküli elpusztíthatatlan bölcsesség fénye. Őszentsége Diüdzsom rinpocse élete és öröksége. Egy életút szivárványíve: Diüdzsom rinpocse élete*. (Végh József ford.). Budapest: Satori Book.
- Eliade, Mircea 1983. *Vallási hiedelmek és eszmék története I–II*. (Saly Noémi ford. 1996.) Budapest: Osiris Kiadó.

- Evans-Wentz, W.Y. – Dawa-Samdub, Kazi 1927. *Tibeti Halottaskönyv / Bar-do thos-sgrol*. (Hetényi Ernő ford. 1991.) Budapest: Buddhista Misszió.
- Evola, Julius 1968. *A hatalom jogája*. (Zólyomi Gusztáv ford. 2007.) Budapest: Persica Kiadó.
- Farber, Don 2003. *A tibeti buddhizmus*. (Sóskuthy György ford.) Budapest: Aréna 2000 Kiadó.
- Fórizs László (ford., jegyz. és magyarázatokkal ellátta) 2002. *Dhammapada. Az erény útja*. Budapest: Gaia Multimédia Stúdió.
- Fórizs László (bev.-t és függelékeket írta, ford., szerk.) 2016. *A klasszikus upanisadok II. (A Brihad-áranjaka és a Cshándógja upanisad)*. Budapest: Filosz.
- Fremantle, Francesca 2001. *Luminous emptiness. Understanding the Tibetan Book of the Dead*. Boston – London: Shambhala.
- Gombrich, Richard 1992. Dating the Buddha. A Red Herring Revealed. In: Bechert, Heinz (ed.) *Die Datierung des Historischen Buddha*. Vol. II. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 237–59.
- Govinda Lama, Anagarika 1966. *Grundlagen tibetischer Mystik*. Zürich – Stuttgart: Rascher Verlag.
- Hamvas Béla 1944. *Tibeti misztériumok*. Reprint 1990. Budapest: Pesti Szalon Könyvkiadó.
- Hetényi Ernő 1984. *A halál utáni átmeneti állapotból hallás útján való megszabadulás jogája*. Budapest: Buddhista Misszió.
- Hinüber, Oskar von 2000. *A Handbook of Pali Literature*. Berlin: Walter de Gruyter Verlag.
- Hornok Sándor (ford.) 1997. *Nárópa élete és tanításai*. Budapest: Farkas Lőrincz Imre Könyvkiadó. [Eredeti mű: Hebert V. Guenther: *The Life and Teaching of Naropa*.]
- Juhász Márta – Takács Ildikó 2007. *Pszichológia*. Budapest: Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetem – Typotex Kiadó Typotex Kiadó.
- Kara György 1986. *A köztes lét könyvei. Tibeti tanácsok halandóknak és születendőeknek*. Budapest: Európa Könyvkiadó.
- Kübler-Ross, Elisabeth 2002. *Éretté válni a halálra*. Kecskemét: Korda Kiadó.
- Metzinger, Thomas 2009. Bewusstsein. In: Sandkühler, Hans Jörg (szerk.) *Enzyklopädie der Philosophie*. Hamburg: Meiner Verlag.
- Michalski, Krzysztof (szerk.) 1988. *A modern tudományok emberképe*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Migray Emőd (ford.) 2000. *Bardó tanítások. A halál és az újjászületés útja*. Budapest: Farkas Lőrincz Imre Könyvkiadó.

- Nagel, Thomas 1974. What is it like to be a bat? *The Philosophical Review*, 83(4): 435–450. [Magyarul: Milyen lehet denevérnek lenni? Sutyák Tibor ford. 2004. *Vulgo*, 5(2): 3–13.]
- Norbu, Csögyal Namkhai 2008. *Születés, élet és halál. A tibeti gyógyászat és a dzogcsentanítás szerint.* (Perényi Zsigmond ford. 2010.) Budapest: Magyarországi Dzogcsen Közösség, Vairócsana Műhely.
- Nydhahl, Ole Láma 2011. *Félelem nélküli halál. Tanácsok életünk döntő pillanatához* (Máthé Réka ford. 2014.) Budapest: Jaffa Kiadó.
- Nyíró Gyula 1961. *Psychiatria* (egyetemi tankönyv). Budapest: Medicina Kiadó.
- Putnam, Hilary 1981. Brains in a vat. In: J. Perry – M. Bratman (eds.) *Introduction to Philosophy*. Oxford: Oxford University Press.
- Skilton, Andrew 2013. *A buddhizmus rövid története*. Budapest: Damaru Könyvkiadó.
- Sutin, Lawrence 2006. *All is Change: The Two-Thousand-Year Journey of Buddhism to the West*. New York: Little, Brown and Company.
- Szathmári Botond 2012. *A tibeti buddhizmus története és kultúrája*. Budapest: A Tan Kapuja Buddhista Főiskola jegyzete.
- Szirmai Imre 2011. *Neurológia*. Budapest: Medicina Kiadó.
- Szögyal Rinpoce 1993. *Tibeti könyv életéről és halálról* (Sárközi Alice ford.) Javított kiadás 2006. Budapest: Cartaphilus Kiadó.
- Thurman, Robert A. F. (tr.) 1994. *The Tibetan Book of the Dead*. New York: Bantam Books.
- Trungpa, Csögyam 1975. *Kommentár a Tibeti Halottaskönyvhöz*. Reprint 2003. Budapest: Farkas Lőrincz Imre Könyvkiadó.
- Trungpa, Csögyam 1992. *Az örületen túl. A hat bardó élménye* (Erdődy Péter ford. 2008.) Budapest: Bódhizattva Kiadó.
- Végh József 1999. *Vaszubandhu: Abhidharmakóśakáriká és bhásjam 3. Lókanirdésa 1–19. fordítása a tibeti szöveg alapján*. BA szakdolgozat. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
- Végh József 2009. *Létkerék*. Budapest: Damaru Könyvkiadó.

### *Fejezetmottók irodalma*

- Balázs Béla 1910. A kékszakállú herceg vára. In: Osztovits Levente (szerk.) 1974. *Az oroszlán torka. 20. századi magyar egyfelvonásosok*. Budapest: Magvető Kiadó.
- Bánfalvi András (ford.) 1998. *Szertartás a halottakért. Tibeti halálmeditációk*. Budapest: Farkas Lőrincz Imre Könyvkiadó. Eredeti mű: Mullin, Glenn H. 1986. *Death and Dying. The Tibetan Tradition*.

- Devecseri Gábor (ford.) 1975. *Publius Ovidius Naso: Metamorphoses*. Budapest: Magyar Helikon Kiadó.
- Dobosy Antal (ford.) 2015. *Kóanok. Szertartási kóangyűjtemény*. Budapest: A Tan Kapuja Zen Közösség.
- Govinda Láma, Anagarika 1966. *Grundlagen tibetischer Mystik*. Zürich – Stuttgart: Rascher Verlag.
- Hesse, Hermann 1922. *Sziddhárta* (Kászonyi Ágota ford. 2005.). Budapest: Európa Kiadó.
- Karikó Sándor (szerk.) 1999. *Filozófiatörténeti szöveggyűjtemény*. Szeged: Juhász Gyula Tanárképző Főiskola.
- Kállay G. Katalin 2011. Csillagom, révészem. *Liget Irodalmi és Ökológiai Folyóirat*, 2011(1). Budapest: Liget Műhely Alapítvány.
- Montaigne, Michel de 1991. *The Essays of Michel de Montaigne*. London: M. A. Screech.
- Paniker, K. Ayyappa 1997. *Mediaval Indian Literature: an anthology*. Vol. III. New Delhi: Sahitya Akademi.
- Ropolyi László (szerk.) 2005. *Wigner Jenő válogatott írásai*. Budapest: Typotex Kiadó.
- Szenczi Miklós (szerk.) 1984. Akárki. *Misztériumjátékok, mirákulumok, moralitások*. Budapest: Európa Kiadó.
- Tenigl-Takács László (ford.) 1998. *Upanisadok*. Budapest: Ursus Kft.
- Töltéssy Zoltán (szerk.) 2007. *A Halotti beszéd és könyörgés korai közlései*. Miskolc: Miskolci Egyetem.
- Vekerdi József (szerk.) 1988. *Szanszkrit líra*. (Weöres Sándor és Lakatos István ford.) Budapest: Európa.
- Weöres Sándor 1937. Anyámnak. *Nyugat folyóirat*, 1937(12).
- Weöres Sándor (ford.) 1966. *Gilgames eposz. Agyagtáblák üzenete*. Budapest: Európa Kiadó.

### Internetes források

- A Tibetet Segítő Társaság Sambhala Tibet Központ 2016. *A tibeti orvoslás*. [online] URL: <http://www.tibet.hu/epocha-cikk/a-tibeti-orvoslas> [letöltve: 2016. február 25.].
- Arbor, Ann 2013. Electrical signatures of consciousness in the dying brain. *Health System, Michigan Medicine*, 12 Aug. 2013. [online] University of Michigan. URL: <http://www.uofmhealth.org/news/archive/201308/electrical-signatures-consciousness-dying-brain> [letöltve: 2015. október 8.].
- Asszutaavantu szutta* (SN 12. 61.) – *A tanulatlan*. (Hadházi Zsolt ford.) [online] A Buddha Ujja. URL: <http://a-buddha-ujja.hu/Szutta/Samyutta-12-61-hzs> [letöltve: 2016. február 22.].
- Berzin, Alexander Dr. 2001. *Bon and Tibetan Buddhism*. [online] *Study Buddhism – Project of Berzin Archives*. URL: [http://www.berzinarchives.com/web/en/-archives/study/comparison\\_buddhist\\_traditions/tibetan\\_traditions/bon\\_tibetan\\_buddhism.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/-archives/study/comparison_buddhist_traditions/tibetan_traditions/bon_tibetan_buddhism.html) [letöltve: 2016. február 28.].

- Chuck, Elizabeth 2015. *Taylor Hale, Teen Whose 'Brain Had Turned to Mush,' Set to Graduate High School*. NBC News, 2015. május 15. [Online] URL: <http://www.nbcnews.com/news/us-news/teen-whose-brain-had-turned-mush-set-graduate-high-school-n359506> [letöltve: 2016. február 22.].
- Dhammacakkappavattana szutta (SN 56.11.) – *A Dharma kerekének forgásba hozása*. (A páli fordító-csoport ford.) [online] A Buddha Ujja. URL: <http://a-buddha-ujja.hu/Szutta/Samyutta-56-11-cs1> [letöltve: 2016. február 22.].
- Eşref Armağan 2016. Prof. Alvaro Pascual-Leone is discussing his work with Esref at Harvard University in 2004. [online] URL: <http://esrefarmagan.com/alvaro/> [letöltve: 2016. február 22.].
- Fehér Judit (ford.) (é. n.). *Nágárdzsuna: Drágaköfűzér (Ratnávali)*. [online] Terebess Ázsia E-Tár. URL: <http://terebess.hu/keletkultinfo/nagard.html> [letöltve: 2016. február 22.].
- Horváth Lajos 2012. Tudomány és miszticizmus. Darren Aronofsky A forrás című filmjének hermeneutikai olvasata. *Nagyerdei Almanach*, 3(4) (2012/1). [online] URL: [http://filozofia.unideb.hu/na/vol2012\\_1/121\\_HL\\_TheFo.pdf](http://filozofia.unideb.hu/na/vol2012_1/121_HL_TheFo.pdf) [letöltve: 2014. október 27.].
- Kathāvattu – Points of Controversy*. Shwe Zan Aung – Mrs. Rhys Davids (tr.) 1915. [online] Pali Canon Online. The Original Words of the Buddha, 2016. URL: <http://www.palicanon.org/index.php/abhidhamma-pitaka/856-kathavatthu-points-of-controversy> [letöltve: 2016. február 29.].
- Repo, Jooná 2011. *Ayu Khandro Dorje Peldron*. [online] Xuanfa Institute. URL: <http://xuanfa.net/buddha-dharma/transitions/rainbow-body/ayu-khandro-dorje-peldron-1839-1953/> [letöltve: 2015. november 23.].
- Sanskrit Dictionary for Spoken Sanskrit. [online] spokensanskrit.org. URL: <http://spoken-sanskrit.de/> [letöltve: 2015. október 8.].
- Snyder, Solomon et al. 2013. *Surge of neurophysiological coherence and connectivity in the dying brain*. [online] PNAS – Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 27 Aug. 2013. URL: <http://www.pnas.org/content/110/35/14432.full> [letöltve: 2015. október 8.].
- Stapleton, AnneClaire 2015. Baby born without a complete skull defies the odds. CNN, 2 Oct. 2015. [online] URL: <http://edition.cnn.com/2015/10/01/health/baby-born-without-complete-skull-turns-1/> [letöltve: 2015. október 8.].
- Szakja Tasi Csöling Buddhista Egyházközösség – Őszentsége Szakja Trizin magyarországi honlapja 2016. *A halál és a haladókás a tibeti buddhista tradíció szerint (részletek)*. [online] URL: <http://www.szakja.hu/magyar/tanitas/halalfolyamat.html> [letöltve: 2016. február 25.].
- Szécsi Gábor 2001. *Agy és tudat. – Intencionalitás és nyelvi jelentés*. In: *Magyar Tudomány. A Magyar Tudományos Akadémia lapja*, 2001/10. [Online] URL: <http://epa.oszk.hu/00700/00775/00035/index.htm> [letöltve: 2016. február 25.].

- World Digital Library 2013. *Art of Dying*. [online] URL: <https://www.wdl.org/en/item/8976/> [letöltve: 2016. február 22.].
- Xuanfa Institute 1999. *Khenpo A-Chos*. [online] URL: <http://xuanfa.net/articles/khenpo-achos/> [letöltve: 2015. november 23.].
- Xuanfa Institute 2015. *H. H. Jamyang Lungdok Gylatsen Rinpoche*. [online] URL: <http://xuanfa.net/hh-dorje-chang-buddha-iii/60-dharma-kings/#H.H.JamyangLungdokGylatsenRinpoche> [letöltve: 2015. november 23.].
- Xuanfa Institute (é. n.). *Rainbow Body*. [online] URL: <http://xuanfa.net/buddha-dharma/transitions/rainbow-body/> [letöltve: 2015. november 23.].

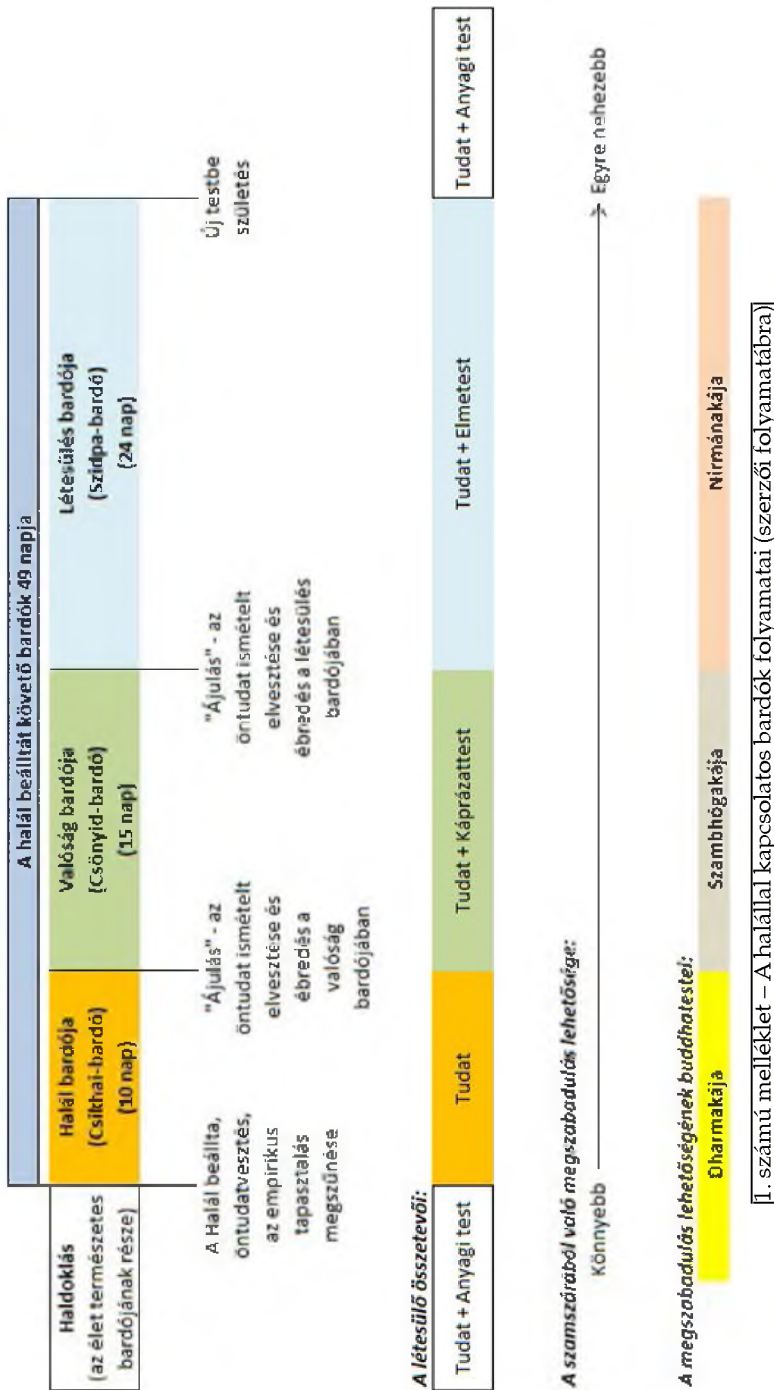
### *A halálfélelem témájával kapcsolatos irodalom*

- Békés Vera 2000. Ki fél a haláltól? – A halálfélelem és korrelátumai. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 4(2000 őszi). [online] Magyar Thanatológiai Alapítvány – Magyar Hospice-Palliatív Egyesület. URL: [http://www.kharon.hu/?t=2000-osz\\_bekes-ki#mc](http://www.kharon.hu/?t=2000-osz_bekes-ki#mc) [letöltve: 2016. február 22.].
- Békés Vera 2004. A félelem megszelídítése. – A Rettegéskezelés elmélete. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 8(2004/1–2). [online] Magyar Thanatológiai Alapítvány – Magyar Hospice-Palliatív Egyesület. URL: [http://www.kharon.hu/?t=2004-1-2\\_bekes-felelem#mc](http://www.kharon.hu/?t=2004-1-2_bekes-felelem#mc) [letöltve: 2016. február 22.].
- Kulcsár Zsuzsanna 2002. *Egészségpszichológia*. Budapest: ELTE Eötvös Kiadó.
- Kübler-Ross, Elisabeth 1988. *A halál és a hozzá vezető út*. Budapest: Gondolat Kiadó.
- Lester, David 1988. The Lester Attitude Toward Death Scale. *Omega. – Journal of Death and Dying*, 1991: 67–75.
- Marosvölgyi Zsófia Mária 2008. Az emberi tudat vizsgálata. – A halálfélelem és az értékrend változása a halálközeli élmény hatására. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 12(2008/3–4). [online] Magyar Thanatológiai Alapítvány – Magyar Hospice-Palliatív Egyesület. URL: [http://www.kharon.hu/?t=2008-3-4\\_maros-volgyi-emberi#mc](http://www.kharon.hu/?t=2008-3-4_maros-volgyi-emberi#mc) [letöltve: 2016. február 22.].
- Nagyné Dr. Tóth Margit 2014. Mindennapi halálfélelmeink. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 18(2014/1). [online] Magyar Thanatológiai Alapítvány – Magyar Hospice-Palliatív Egyesület. URL: [http://www.kharon.hu/?t=2014-1\\_nagyne-mindennapi#mc](http://www.kharon.hu/?t=2014-1_nagyne-mindennapi#mc) [letöltve: 2016. február 22.].
- Neimeyer, Robert A. (ed.) 1994. *Death anxiety handbook*. Reprint 2015. New York: Routledge.
- Reznikoff, Marvin 1985. The Relationship Between Death Anxiety and the Subjective Experience of Time in the Elderly. *The International Journal of Aging and Human Development*, 21(3): 197–210. Morgantown: West Virginia University.



- 
- Temesváry Beáta 1996. A halálfélelem néhány sajátos aspektusa. *Orvosi Hetilap*, 137(26): 1419–1425. Budapest: Akadémiai Kiadó Zrt.
- Tomer, Adrian – Eliason, Grafton 2000. A halálfélelem átfogó modelljének alapjai. *Kharón Thanatológiai Szemle*, 4(2000 őszi). [online] Magyar Thanatológiai Alapítvány – Magyar Hospice-Palliatív Egyesület. URL: [http://www.kharon.hu/?t=2000-osz\\_adrian-halal-felelem#mc](http://www.kharon.hu/?t=2000-osz_adrian-halal-felelem#mc) [letöltve: 2016. február 22.].
- Zana Ágnes 2009. A halálkép alakulása és változása Magyarországon, a korosztályos értékítélet-különbségek és a lehetséges mérési módszerek vizsgálata. Tabu-e még a halál? *Orvosi Hetilap*, 150(25): 1183–1187.

## Melléletek



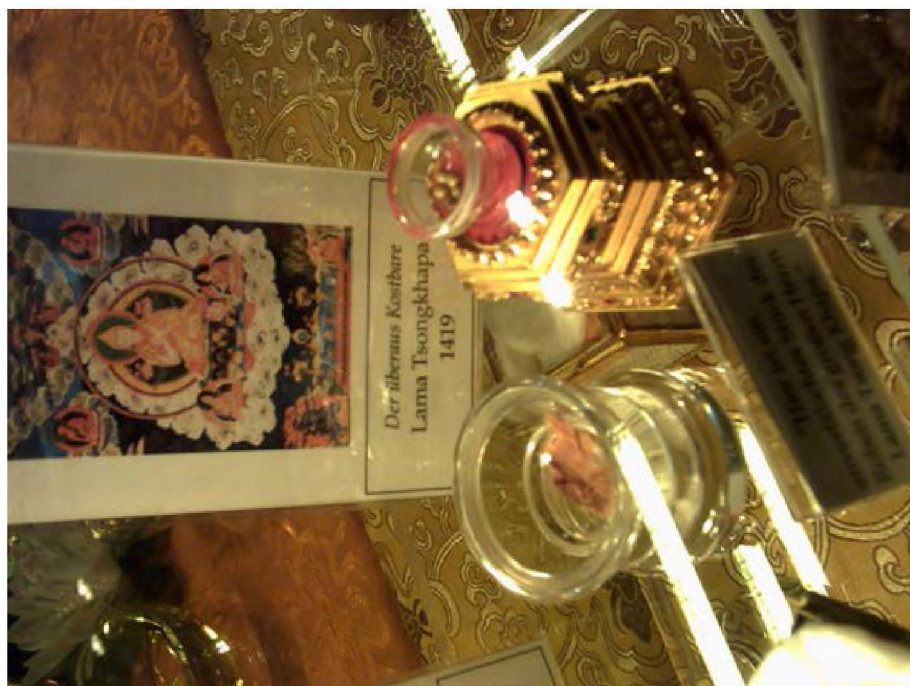
<b>A halál beálltát követő bardók 49 napja</b>			
<b>Halál bardója / Csikhal-bardó (10 nap)</b>	<b>Test nélküli földi (korábbi élethelyszi) tapasztalás: Az elhunyt látja és hallja rokoinak, barátainak gondolatait bármely földi helyszen azonnal meg tud jelenni Tükörképe nem látható Nem tud fizikailag kontaktálni</b>	<b>Valóság bardója / Csünyád-bardó (15 nap)</b>	<b>Létesülés bardója / Szídpá-bardó (24 nap)</b>
<p><b>Haldoklás</b> (Az élet természetes bardója)</p> <p><b>Kivonódás az elemek hatálya alól:</b> Föld-elem: a testét már nem bírja szilárdan megtartani; Víz-elem: az ornyukából, szája sarkából, sebekből folyadék szívárog, majd abbamarad, a szája kiszárad; a világot fehéres színben látja Tűz-elem: a végtagok kihűlnek, a hő egyre beljebb, vonódik vissza a szív felé, a világot vöröses színben látja és fázik Levegő elem: nehezzé válik a légzés, a világot zöldes színben látja; végül 3 hosszú ki- és belégzés történik</p>	<p><b>A belső légzés még tart:</b> Az apai fehér fény a koponyatetőből elindul a szív felé "HUM" hang A 33 haragvó érzelem fehérs tudatossága; Emberek, átélt emlékek képei A köldök alól megindul az anyai vörös fény a szív felé "AH" hang A 40 vágóérzelem vörös csünyőre A Fehér + Vörös fény találkozása a szívben; majd teljes sötétség Az alap tiszta fenye felragvog</p>	<p><b>Sitro vízők:</b> Békés istenségek: 1. Vairósana 2. Vadzraszattva 3. Ratnaszambhava 5. Amoghaziddhi 6. Az öt buddhapár együtt, kapuőrzők, az Ósbuddha-pár 7. Padmanartésvara, Dákinik 8. Buddhahéruka 9. Vadzrasahéruka 10. Ratnahéruka 11. Padmahéruka 12. Karmahéruka A 6. Kerima és 8. Hlamma állatfejű vénők, emberevők A 28. vénvó Jogini</p>	<p><b>A korábbi "én" jelbomlása és az újrászületés kibontakozása:</b> Iáma és kísérete, Mahakála; Kavicsok, a karma tukre - Itélet A szétszabdaltatás vízőja A testiség vágyai erősödnek A 6. Loka homályos fényei: A Déva világ (istenségek) J. Asztró világ (félistánok) U. Nara világ (emberek) L. Földön világ (állatok) Á. Éta világ (éhes szellemek) S. Hórg világ (bölcsek fénye) A választott Loka fénye Földi helyszenek képei Érzelekek Szeretkező emberpár / állatok és nővéryek képei Nemiség megválasztása Testesülés A korábbi tudattartalom elfedésre kerül</p>
kb. 20 perc	68-84 óra	6-7 nap 3,5 nap	24 nap
	15 nap		

2. számú melléklet – A halállal kapcsolatos bardók eseményei (szerzői folyamatára)

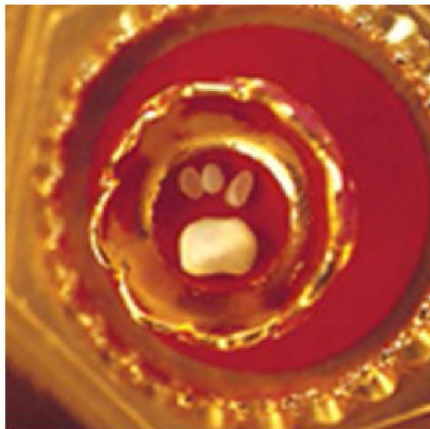
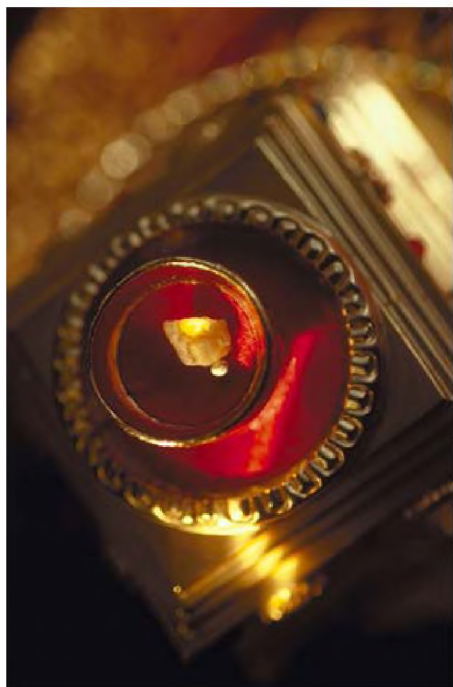


3. számú melléklet – Hamvasztáskor keletkezett ereklyegyöngyök (113–115. oldal)  
(Buddhas Reliquien Kiállítás, 2012.04.21., Linz, Ausztria. Szerzői felvételek)





3. számú melléklet – Hamvasztáskor keletkezett ereklyegyöngyök (113–115. oldal)  
(Buddhas Reliquien Kiállítás, 2012.04.21., Linz, Ausztria. Szerzői felvételek)



3. számú melléklet – Hamvasztáskor keletkezett ereklyegyöngyök (113–115. oldal)  
(Buddhas Reliquien Kiállítás, 2012.04.21., Linz, Ausztria. Szerzői felvételek)