

Vallástudomány

Avalókitésvara bódhiszattva gyógyító alakja

Kvacsány Tamás

*Nemes Csenreszi előtt leborulok!
Ezer karja ezer Kerékforgató király,
Ezer szeme a szerencsés korszak ezer buddhája,
A lényeket mind saját szükségük szerint tanítja.*⁴⁰³

Előszó

Tanulmányomban egy a tibeti buddhista hagyományban ismert és jelentős tisztító, böjti gyakorlatot szeretnék bemutatni vallási, rituális összefüggéseiben. A gyakorlat központi istensége Avalókitésvara⁴⁰⁴, tibeti nevén Csenreszi, vagy – a magyarországi buddhista szóhasználatban – Csenrézi (t. *spyan ras gzigs*), aki az együttérzést, könyörületességet testesíti meg. Az ő jelentőségét ismertetem elsőként. Kitérek az általam felhasznált tudományos munkák, valamint a feldolgozott tibeti nyelvű forrásszövegek általános ismertetésére. Tárgyalom a tantrikus buddhizmus körébe tartozó fontosabb elemeket, mint például a különböző *tantra* osztályok, a *mantrák* jelentősége, a rituális gyakorlatok szövegszerű leírása. Kifejtem a szertartások során használt fogadalmak kiemelt szerepét. Végezetül pedig bemutatom Avalókitésvara alakjának leírását egy tibeti nyelvű szöveg alapján, amelynek szerzője egy legendás életű apáca, Gelongma Palmo. A tibeti kifejezések (t.) a Wylie-átírást követik. A függelékben közölt forrásszövegeket értelmi tagolást jelző kötőjelezéssel láttam el. A szanszkrit (s.) szavakat a magyar tudományos átírás szerint közlöm.

Bevezetés

Dolgozatom központi alakja a buddhista hagyomány szerint közönséges ember volt, mint bármelyikünk, azonban szellemi fejlődése során a belső ösvény mély megismerési útjára lépett, és *bódhiszattva* fogadalmakat tett. Ezek között volt az is, hogy minden lény szolgálatára lesz, hogy megmentse őket a létforgatag, a *szanszára* kötelékeitől. Addig nem szándékozott elhagyni az újjászületéseket, míg a többi lény azt meg nem teszi, de mivel csak a megvilágosodás erejével tudja a lények millióit segíteni, ezért hamarabb a nirvánába lépett, és a feje ezer darabra szakadt. Ezt a *bódhiszattvát* tibetiül Csenreszinek (t. *spyan ras gzigs*), azaz Kegyes pillantásúnak hívják. Az ind buddhista hagyományban Avalókitésvara néven ismerik,

⁴⁰³ Dri med, 2009: *phyag stong 'khor los sgyur ba'i rgyal po stong/ /spyan stong bskal pa bzang po'i sangs rgyas stong/ /gang la gang 'dul de la der ston pa'i/ /btsun pa spyen ras gzigs la phyag 'tshal lo//* Saját fordítás.

⁴⁰⁴ A tizenegy arcú ezer karú Avalókitésvaráról a Függelék III-ban található illusztráció.

székhelyeként a dél-indiai Potala-hegyet jelölik meg, amely hegy a tamiloknak is szent helye. Avalókitésvarára a nagy tekintélyű *Lótusz-szútrában*⁴⁰⁵ maga a Buddha is tesz utalást. A szöveg azt írja, hogy *„ha a különböző szenvedéseknek és fájdalmaknak kitett élőlények mérhetetlen százai ezreinek tízezres százezrei és milliói Avalókitésvara bódhiszattváról hallanak, és nevén szólítva hívják, akkor Avalókitésvara bódhiszattva rögtön felfigyel, és segít megszabadulniuk, megmenekülniük.”*⁴⁰⁶ Tehát azt tartja a hagyomány, hogy ha már odaadás, bizalom és hit ébred a szenvedő lény szívében Avalókitésvara iránt, ő abban a pillanatban a segítségére siet. Továbbá azt is megemlíti, hogy a segítségnek nincs külön feltétele, nem válogat bűnös, ártatlan között sem. A lehetőség a változásra, a megbánásra mindenki számára elérhető, ahogyan mindenki ott lakozik az egyetemessel való azonosulás utáni vágy. Az efelé irányuló megnyílást azonban belső elhatározásnak kell megelőznie. A *Lótusz-szútra* azt is megjegyzi még, hogy Avalókitésvara mindig abban a formában jelenik meg, amelyikben a legtöbbet tud segíteni. *„Ha...az országok lényeit egy buddha testében tudja megmenteni, akkor egy buddha testében jelenik meg, és úgy hirdeti a Törvényt. Ha valakit egy pratjékabuddha vagy srávaka, vagy Brahmá király, Indra, istenek vagy mennyei lények, vagy király, polgár, miniszter, bráhma, szerzetes, szerzetesnő, férfi vagy női világi követő, asszony, fiatal férfi vagy fiatal leány, déva, nága, jaksa, gandharva, aszura, garuda, mahóra, ember vagy nem-ember testében tud megmenteni, akkor ezek testében jelenik meg, és úgy hirdeti a Törvényt.”*⁴⁰⁷

Ahogy Japánban az Amida-kultusz révén terjedt el jobban a buddhizmus a nép körében, úgy Tibetben Avalókitésvara tölthette be ezt a szerepet. Egyfajta kultúrhéroszi szerepet is betöltött, amint azt Szegedi Mónika is megállapítja.⁴⁰⁸ Avalókitésvara emanációja majom alakot ölt a zord, kietlen Tibetben. A barbár népeket megszelídíti és egységes néppé formálja. Az első „kegyes uralkodók” közül már magát Szongcen Gampót is Avalókitésvara megtestesülésének tekintik a tibetiek, aki elhozta számukra a kultúrát, a spiritualitást. Ez történetileg is bizonyítható lehet, ugyanis a tibetiek a buddhizmus átvételével szinte a komplett indiai tudományosságot is átvették. A tibetiek szemében Avalókitésvara egyfajta „örző anglyalt” testesít meg, akinek célja a „helyes tanítás, a tiszta erkölcs, az igazság felmutatása, terjesztése”, a Dharma tanítása. Avalókitésvara személyét a tibetiek védőszentjeként is lehet

⁴⁰⁵ s. szaddharma pundariká szútra t. *dam chos pad ma dkar po'i mdo*

⁴⁰⁶ Porosz Tibor. *Lótusz-szútra*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 1995. 128-130.

⁴⁰⁷ u.a.

⁴⁰⁸ Szegedi Mónika. „A majomremete és a démonnő szerelme – A tibeti nép származásának története”. *Vallástudomány Szemle* 2013/4 73-91.

kezelni, akit napjainkban fizikai formában megtestesültként Tenzin Gyacóban, a 14. Dalai Lámában látják a tibetiek.

Nyugati kutatási előzmények

Miért jelentős még Avalókitésvara alakja a tibeti hagyományban? – merülhet fel a kérdés. Mint már korábban utaltam rá, a buddhista hívek szerint minden egyes érző lénynek a számára legmegfelelőbb módon segít, ezt pedig nem is illusztrálhatná más jobban, mint Gelongma Palmo esete. A történettel több neves kutató is foglalkozott már korábban. A legnagyobb spektrumot lefedő munkát Vargas⁴⁰⁹ végezte el. Doktori disszertációjában Gelongma Palmo személyét vizsgálja történeti megközelítésben, azt vizsgálva, hogy létezett-e ténylegesen ez az apáca, és ha igen, mikor milyen jelentőséggel bír a szerepe a főleg patriarchális elveket valló régiókban. Az apáca életének központi elemét, a betegséget is körbejárja, amely a legenda értelmében alapvető motivációként szolgált a szellemi útkereséshez. Ezen téma bemutatásához a tibeti orvosi tanulmányokat (t. *gso ba rig pa*), azon belül is a tantrákat (t. *rgyud bzhi*, Négy Tantra) használja fel. Gelongma Palmo az elbeszélés szerint súlyos leprában szenvedett. A tibeti hagyomány a betegségek okaiként különböző ártószellemeket, démon-lényeket is megnevez. A lepra a vizek uraihoz, a *nágák*hoz (t. *klu*), kígyószerű lényekhez kapcsolódik. Vargas bemutatja az apáca által megteremtett rituális gyakorlat szerkezetét és jelentőségét. Ezen gyakorlat révén szabadult meg szenvedéseitől és érte el a megvilágosodást Gelongma Palmo, majd élő hagyományláncot hozott létre tanítványai által, amelyhez specifikus tantrikus beavatás volt szükséges. Vargas végezetül kitér a gyakorlat aszketikus aspektusára, a böjtre is, amelynek jelentőségét a tibetiek abban látják, hogy általa tisztulás és a spiritualításra való ráhangolódás érhető el.

A témát illetően érdemes még megemlíteni Tanya Zivkovicot⁴¹⁰ is, aki Darjeelingben tizenhat napos *nyungne* gyakorlaton vett részt egy tibeti *láma* (t. *bla ma*) vezetésével. Egyfelől ezen terepgyakorlat tapasztalatait írja le, másfelől pedig korábbi tudományos munkák eredményeit összegzi, és általuk ismerteti Gelongma Palmo életét, jelentőségét és a *nyungne* lényegét. Nem szabad megfeledkezni Kim Gutschow⁴¹¹ munkásságáról sem, aki főleg a genderizmussal foglalkozik a buddhizmuson belül. Fő kutatási területe a zanszkári (nyugat-

⁴⁰⁹ Vargas, Ivette M. *Falling to Pieces, Emerging Whole: Suffering Illness and Healing Renunciation in the Life of Gelongma Palmo* (Ph.D. dissertation). Department of Religion Studies, Harvard University 2003.

⁴¹⁰ Zivkovic, Tanya. „Embodying the Past: Gelongma Palmo and Tibetan Nyungne Rituals” in *Journal of Ritual Studies* 27. no.2. 2013 45-63.

⁴¹¹ Gutschow, Kim. *Being a Buddhist Nun – The Struggle for Enlightenment in the Himalayas*. Harvard University Press Cambridge, Massachusetts 2004. 96-98.

tibeti) apácák helyzete. Ebben a kontextusban tárgyalja Gelongma Palmo esetét is. Könyvében bemutatja a hercegnőből lett apáca útját a szenvedésből a megszabadulásig. Hasonló jellegű összefoglalót nyújt a témáról Schaeffer⁴¹² is, aki egy 17-18. századi Orgyan Csökji (t. *O rgyan chos skyid* 1674-1728) nevezetű apáca életét többek között Gelongma Palmóéval hozza párhuzamba. Gelongma Palmo életét a 14-15. századi Dzsokten Szönam Szangpo (t. *jo gdan bsod nams bzang po*) által összeállított hagiográfia (t. *rnam thar*) mutatja be. Elmondja, hogy a lepra az elesettséget, a szenvedést szimbolizálja, ami a női jellemvonásoktól is megfosztja az apácát. Ennek kapcsán elemzi, hogy a betegség, majd a megvilágosodás elérésekor miként értékelődik át a női test szerepe. A betegség adja meg azt a lehetőséget, hogy elinduljon a megvilágosodás felé. Kiemelendő ugyanakkor az is, hogy nagy lelki erő, odaadó elhivatottság révén tette meg ezt a lépést, nem süppedt bele nyomorúságába, nem fogadta el a betegségét. Továbbá az a motiváció is tiszteletre méltó, hogy a szenvedései ellenére is a többi lény boldogulását helyezte előtérbe. Ezzel is megelőlegezte a *bódhiszattva* fogadalmakat, ily módon az általa teremtetett gyakorlat a *mahájána* ösvény részeként van számontartva, ugyanakkor ötvözi magában a korábbi tanítások hatásos elemeit is.

Végül, de nem utolsó sorban szeretném Ujeed⁴¹³ tanulmányára is felhívni a figyelmet. Ő a *gelug* rendbe tartozó *halha* mongol tibeti buddhizmus egyik tudós szerzetesének munkája alapján ismerteti Gelongma Palmo szerepét. Ujeed ismerteti a *nyungne* (t. *smiung gnas*) hagyományt. Ez tulajdonképpen egy rituális szertartás, amelyben fontos elem az önmegtartóztatás, a különböző fogadalmak, az absztinencia. Bemutatja Gelongma Palmo életét tibeti nyelvű forrás alapján. Felsorolja a tibeti kánonban fellelhető, Gelongma Palmónak tulajdonított munkákat is. Továbbá párhuzamokat, megfeleléseket keres különböző híres női gyakorlók között, ilyen például a nyolcvannégy *mahásziddha* egyikeként ismert Laksmínkará is.

A forrásszövegek

A tanulmányom során vizsgált tibeti nyelvű források egyik szerzője Gelongma Palmo apáca. Kitétele bizonytalan, de a hagyomány úgy tartja, hogy a 10-11. században élt. Kasmíri (Oddijána) hercegnő volt, aki a buddhista utat választotta. Életében korán megjelent egy súlyos betegség, ami eleinte letaglózta, de kellő motivációt kifejtve magában, elindult

⁴¹² Schaeffer, R. Kurtis: *Himalayan Hermitess: The Life of a Tibetan Buddhist Nun*. Oxford University Press 2004, 62-66.

⁴¹³ Ujeed, Sangseraima: *Dge-slong-ma dpal-mo, the Princess, the Mahasiddha, the Nun and the Lineage Holder: as Presented in the thob yig of Za-ya Pandita Blo-bzang 'phrin-las (1642-1715)*

a gyógyulás útján. Álmában egy sugallatot kapott: Indrabhúti király azt tanácsolta számára, hogy Avalókitésvara könyörületéért, együttérzéséért fohászkodjon. A tisztulás útja kitartást és elkötelezettséget, odaadást kívánt. Gelongma Palmo végül meggyógyult leprájából és megvilágosodott.

Avalókitésvara és Gelongma Palmo kapcsolata a tibeti böjti hagyományban (*nyungne*, t. *smyung gnas*) kristályosodik ki. Ez a rituálé egy *szádhanában* (t. *sgrub thabs*⁴¹⁴) sűrűsödik össze, amely egy igen összetett szertartás kivitelezésének módját írja le a gyakorló számára. Minden *szádhana* egy adott istenség köré épül, jelen esetben ez a központi princípium Avalókitésvara. Ezek a szertartások egy kötött rendszer szerint épülnek fel, különböző „modulokból” állnak. Ilyen például a menedékvétel, a hagyománylánc ima, a meditáció a négy mérhetetlen, vagy épp például az úgynevezett hétágú ima (s. *saptānga* t. *yan lag bdun*), amely az érdemek felhalmozására szolgál. Jelen írásomban Avalókitésvara, azaz Csenreszi alakjának néhány olyan vonatkozását szeretném bemutatni, amelyek az apáca szenvedésének és megdicsőülésének történetét feldolgozó tibeti szövegek visszatérő, jellegzetes elemei.

A kutatáshoz több tibeti nyelvű szöveget is megvizsgáltam, ugyanakkor ebben a dolgozatban a következő hármat fogom felhasználni. Az egyik a dolgozatom mottójaként idézett szöveg, egy négysoros dicsőítő ima Avalókitésvarához. Ezt a szöveget Longcsenpa Drime Öszer (1308-1364) (t. *klong chen rab 'byams pa dri med 'od zer*) műveinek gyűjteményében⁴¹⁵ találtam meg, a szövegre való utalást pedig a 2. dalai láma, Gedün Gyacó (1476-1542.) (t. *dge 'dun rgya mtsho*) által írt *nyungne szádhanában*⁴¹⁶ fedeztem fel. Ebben a *szádhanában* (12/2-13/4) megtalálható a fohász Avalókitésvarához. Ezt a szöveget, amire úgy is szoktak hivatkozni, hogy „Po-féle fohász”,⁴¹⁷ már lefordították angol nyelvre.⁴¹⁸ Számos más helyen is megtaláltam ezt a négy sort, néhány esetben kisebb módosításokkal, esetleg csak az első sor idézésével, ami arra utal, hogy a tibetiek körében közismert szövegről van szó. A különböző hagyományokban egyaránt megjelenik, hisz Avalókitésvara személye és kultusza

⁴¹⁴ A kifejezést úgy lehet fordítani, hogy „a megvalósítás módja”. Tehát minden *szádhana* a megvilágosodás eszköze.

⁴¹⁵ Klong chen rab 'byams pa Dri med 'od zer. *Gsung 'bum dri med 'od zer* (Dpal brtsegs mes po'i shul bzahag). Par gzhi dang po par thengs dang po. 26 vols. Mes po'i shul bzahag 106–131. Pe cin: Krung go'i bod rig pa dpe skrun khang, 2009. [http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG4884. Utolsó megtekintés 2022.02.20.] Vol 25. 10. fejezet 293. 3-4. sor (PDF 276.) Vol. 25. 293. 3-5. sor (PDF 317.)

⁴¹⁶ t. *dge slong ma dpal mo'i lugs kyi thugs rje chen po'i sgrub thabs* (6/1 a szövegben): Dge 'dun rgya mtsho. *Dge slong ma dpal mo'i lugs kyi thugs rje chen po'i sgrub thabs* (vol.4.) Rgyal mchog sku phreng gnyis pa dge 'dun rgya mtsho dpal bzang po'i gsung 'bum (vol.6.) Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 2006. TBRC W1CZ2857. 4: 15 – 30. 51b-58b

⁴¹⁷ *bde gshegs snang ba mtha' yas dbu rgyan 'dzin pa po/* „A koronát tartó Amitábha Buddha”

⁴¹⁸ Pearcey, Adam <https://www.lotsawahouse.org/indian-masters/lakshmi/po-praise-of-avalokiteshvara-chant> 2019.

egész Tibetben jelentős. Megtalálható a Mani Kabumban (t. *ma ni bka' 'bum*), ami az ő kultusza köré épült szövegeket tartalmazza. Olvasható a *szakja* (t. *sa skya*) iskola gyűjteményeiben – Zsucszen Cültrim Rincsen⁴¹⁹ és 31. Szaka Tricsen Künga Lodrönél;⁴²⁰ a *nyingma* (t. *nying ma*) hagyományon belül Dzsigme Lingpánál; a *drugpa kagyü* (t. *'brug pa bka' rgyud*) tangyűjteményeiben és a *kadampa* (t. *bka' gdams pa*) vagy a *rimé* (t. *ris med*) tradíció szöveggyűjteményében⁴²¹ található Gelongma Palmo-féle *nyungne szádhanában* is. Érdeemes megjegyezni még, hogy az 5. Dalai Láma gyűjteményében⁴²² egy *dzsátaka* történetben hasonló kontextusban találjuk meg a fohász első sorát.⁴²³

Központi szövegem ebben a dolgozatban egy *szádhana*⁴²⁴ (t. *sgrub thabs*). Ezt a hagyomány szerint szintén Palmo szerzetesnő állította össze, és Atisa, valamint Rincsen Szangpo fordítása nyomán került be a tibeti buddhista Kánon *Tengyur* (Magyarázatok) részébe (Toh2737). A *szádhanán* belül az Avalókitésvarát leíró részt mutatom be saját fordításom alapján. A *szádhanából* az itt felhasznált szövegrészletet a függelékben közlöm. (Függelék I.)

A következő forrásszövegem a Gelongma Palmo apáca által megfogalmazott magasztalás (t. *bstod pa*) Avalókitésvarához, amelyben a megjelenését, formájának gazdagságát és érdemét dicsőíti, magasztalja. Ezt a munkát beillesztették a Pekingi Kánonba is (Toh2729),⁴²⁵ ami jelzi a szöveg és alkotója, valamint a kapcsolódó szertartásciklus tekintélyét. Itt teljes fordítást nem célozom adni, csupán egyes részeire hivatkozom. (A tibeti szöveget ld. Függelék II.)

A forrásaim között szerepel Loszang Tendar⁴²⁶ átfogó műve Gelongma Palmóról, amelyben részletezi az életét, a *nyungne* lényegét, érdemét, hagyományláncolatát, a

⁴¹⁹ t. *zhu chen tshul khrims rin chen*

⁴²⁰ t. *sa skya khri chen kun dga' blo gros*

⁴²¹ *Ris med chos rig gter mdzod las thengs gnyis pa dang gsum pa*. 20 vols. Khren tu'u: Si khron bod yig dpe rnying bsdud sgrig khang, 2016. Utolsó megtekintés 2022.02. <http://purl.bdrc.io/resource/MW3CN7099>. [BDRC bdr:MW3CN7099] Vol 1. 36-40 (PDF 41-45)

⁴²² *Pod brgyad pa (nya)*. In gSung 'bum ngag dbang blo bzang rgya mtsho, Par gzhi dang po. Vol. 8. 171–198. Pe cin: Krung go'i bod rig pa dpe skrun khang, 2009. Accessed February 21, 2022. http://purl.bdrc.io/resource/MW1PD107937_6C1CBF. [BDRC bdr:MW1PD107937_6C1CBF] 46.o. PDF 70. 15-16. sor: *rgyal po sanga pa la sogs 'phags yul-du grags che ba'i 'khrungs rabs sum cu rtsa drug bshad pa*

⁴²³ A kontextushoz: „Három világ által dicsőített/ Indra és Brahmá által magasztalt/” (t. *'jig rten bla ma sa gsum gyis phyag byas/ lha dbang tshangs pa mchog gis bstod pa ste/*) Dge slong ma dpal mo. *'Jig rten dbang phyug la bstod pa. bstan 'gyur/* [dpe bsdur ma, 120v. rgyud/deb so bdun pa/ rgyud nu]. Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008. 430.

⁴²⁴ Dge slong ma dpal mo/ Atisha, Rin chen bzang po. *"rje btsun 'phags pa spyen ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs/*." In *bstan 'gyur/ (dpe bsdur ma)*. TBRC W1PD95844. 37: 549 - 554. Pe cin: krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008. oldalszám a pdf szerint 494-499.

⁴²⁵ Dge slong ma dpal mo/ „'jig rten dbang phyug la bstod pa/.” In *bstan 'gyur/ (dpe bsdur ma)*. vol.37: 485 - 487. pe cin: *krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang /*, 1994-2008. pdf szerinti oldal 430-432.

⁴²⁶ blo bzang bstan dar. *Dge slong ma dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba*. (Delhi 2004), 57-59.

szádhánával kapcsolatos instrukciókat és egyéb lényeges információt közöl. A „Po-féle fohász” ebben is megtalálható egy kis eltéréssel. Itt érdemes megjegyezni, hogy a kisebb szövegszerű különbségek a különböző iskolák által tovább hagyományozott rendszerekben nem változtatnak a rítus tartalmán. A szöveg a célját ugyanúgy betölti.

A szövegek értelmezéséhez három buddhista tanító írott segítségét is igénybe vettem. Közülük kettő tibeti származású *rinpocse*,⁴²⁷ a harmadik pedig a tibeti mestertől tanult Láma Csöpel, a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség tanítója.⁴²⁸

A tantrikus buddhizmus

Ebben a részben szeretném röviden ismertetni a tantrikus buddhizmus kialakulását. Továbbá szót ejtek az ezoterikus buddhizmus gyakorlásának egyes sajátos elemeiről, ilyen például a *mantra*, a *mandala*, a beavatás fontossága. Elengedhetetlennek tartom megemlíteni a különböző tantra osztályok jellegzetességeit, legfőképpen a *krijá* és a *csarjá* tantráét, mivel a *nyungne* ebbe a két osztályba tartozik a tibeti buddhista osztályozás szerint.

A buddhista tantra a létkörforgásból, a *szanszárából* való kiútkeresés egyik lehetséges módszere, amely az érzéki világ jelenéseinek gazdagságán keresztül próbálja megadni a megvilágosodást. A rítusok új értelemmel telnek meg, nagy hatékonyságú jógatechnikákat alkalmaznak a tantra-követők. A klasszikus módszereket kiegészítik a mágikus-ritualisztikus elemek [Szántó 2013], amit részben emiatt szoktak ezoterikus buddhizmusnak is nevezni. A tantrikus hagyomány gyökerei Indiában a 2. századig nyúlnak vissza, kibontakozása az 5-8. századra tehető, virágkorát pedig a 12-15. században élte. Hosszú fejlődési szakaszt tudhat magáénak, ami alatt számos változáson átesett, ezért nehéz egységes megállapításokat tenni, amelyek minden egyes időszakra érvényesek lennének. Azonban a ritualizmus, a gazdag pantheon, különféle „varázsigék”, vizualizációs, meditációs technikák valamiféle egységet képeznek az ezoterikus buddhizmusban.⁴²⁹ A buddhizmusnak ezen ágát szokták még „*a varázsigék módjának*” (s. *mantra-naja*), is nevezni. A tökéletességeket (s. *páramitá*) az igék (s. *mantra*) által teljesítik be.

⁴²⁷ Lama Zopa Rinpoche. *Abiding in the Retreat – A nyung nä commentary*. Boston: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2017. és Wangchen Rinpoche: *Buddhist Fasting Practice – The Nyungne method of Thousand-Armed Chenrezig*, New York: Snow Lion Publications, 2009.

⁴²⁸ Láma Csöpel. *A Csenrézi meditáció magyarázata*. Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség (é.n.) és Láma Csöpel: *Nyungne. Az Együttérzés Buddhájának böjtös gyakorlata*. Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség (é.n.)

⁴²⁹ Szántó 2013. 95.

Chögyal Namkhai Norbu⁴³⁰ szerint a *mahájána szútra*-rendszere testi szinten dolgozik, ezáltal a lemondás útjához sorolható. Ám a módszere más, mint az ezt megelőző irányzatoké, ugyanis együttérzéssel gondol másokra, és egy eszménykép is kibontakozik a „megvilágosodás várományosaival” (s. *bódhiszattva* t. *byang chub sems dpa*). Célja a tárgy és alany ürességének megvalósítása.

Ezzel szemben a *tantra* egy megfoghatatlanabb aspektussal dolgozik, ez pedig a hang, illetve a finomabb energiák szintje. A *szútrák* szerint az „üresség” racionális elemzés, belátás által felismerhető, lényege pedig az, hogy a létező dolgok kölcsönös függőségben állnak, nem rendelkeznek örök, állandó, független lényegiséggel. Ezt a felismerést a *tantra* rendszere alapfeltételnek, kiindulópontnak veszi. A *szútrák* a relatív igazság szintjéről indulnak, amiről az abszolút elérése érdekében le kell mondani, és meg kell haladni. A *tantra* viszont a konvencionális valóságot, a relatív igazságot nem akadályként fogja fel, hanem mint eszköz. Azt tartja, hogy minél több a szenvedély, a vágy, annál nagyobb a tűz, a realizáció.

Valamennyi ind valláson belül megjelenik a *tantra* valamely formája. Nincs egységes filozófiai és szimbólumrendszere, a lényegét inkább a szemléletmód és a módszerek képezik. Tibetbe a buddhizmus terjedése során a *madhjamaka* és a *jógácsára* filozófiai alapok kerültek át a tantrikus módszerekkel keveredve. A *tantra* nem csak átfogóan az irányzatot, az ezoterikus buddhizmust jelöli, hanem az ide tartozó szövegeket is, azonban a buddhizmusban a nyolcadik századig nincsenek olyan szövegek, amelyek tartalmaznák a „tantra” kifejezést.⁴³¹ A *tantra* tibeti kifejezése a *gyü* (t. *rgyud*). Alapvető jelentése ‘szövetminta’, ‘szövött anyag’, ‘fonál’. Egyfajta értelmezés szerint a *szútra* hagyomány továbbszövése. Mindenképpen hangsúlyos, hogy a *tantra* „folytonosságot” jelent, abban az értelemben, hogy a dolgok végső alaptermészete, az üresség, valamint a jelenségszintű megnyilvánulás a gyakorló tudatában folyamatos változásban van. Tehát annak ellenére, hogy a jelenségek alapvetően üresek, mégis folyamatosan újra- és újra megjelennek, majd eltűnnek.⁴³² A *tantra* másik jelentése ‘kinyújtás’, ‘kifeszítés’, ‘kiterjesztés’. Ez arra utal, hogy a tantrikus irányzat igyekszik tágabb összefüggésbe helyezni a klasszikus ind tanokat, de a hagyományos spirituális, vallási kereteket is szétfeszíti. A szellemi gyakorlás körébe bevonja az élet és a hétköznapi tapasztalat korábban világinak, a szellemi törekvés akadályainak tekintett profán területeit is. Nagyobb jelentőséget kap a mélyebb valóság misztikus megtapasztalása. Úgy tartják, hogy a „sötét korban” (s. *káli juga*), a szellemileg hanyatló időszakban ez az ideális, felfogható és tanulható

⁴³⁰ Chögyal 2015, 45.

⁴³¹ Szántó 2013. 97.

⁴³² Chögyal 2015.45-47.

rendszer. Ebben az időszakban nagy hangsúlyt kap a fizikai testtől való függőség, a világi életbe való belemerülés, a tudati nyugtalanság, zavartság és szétszórtság. A *tantra* a testben munkáló rejtett energiák megismerésére törekszik. Ezek átalakítására különböző jógatechnikákat⁴³³ használ. A meditációt összeköti a mozgással, dinamikusabbá válik. Doktrinálisan nagy jelentőséggel bír a *Héavadzsra-tantra*.⁴³⁴ Talán ez a legelső olyan szöveg, amely a „jógikus testről” ír. E szemléletmód szerint az emberi testben úgynevezett *csakrák* léteznek, amelyeket *nádí*k (csatornák) kötnek össze, ezekben áramlik az életenergia vagy lélegzet (*prána*). A tudat is a *pránát* használja a mozgásra. Szántó Péter a tantrikus buddhizmus tényleges létezésének igazolásához két feltételt határoz meg. Az egyik, hogy saját szoteriológiai tanítással kell rendelkeznie az adott hagyománynak. Ezt a 7-8. századra valósítja meg a tantrikus buddhizmus. Ettől kezdve szövegei, rituáléi nem csak világi célokat szolgálnak. A másik pedig az 5. századtól kezdve megjelenő, az ezoterikus oldalt jobban erősítő *abhiséka* (t. *dbang bskur*) szertartás, amely a mester-tanítvány kapcsolatra épül. A paradigmaváltás tehát a 7-8. században tetőzik, amikortól már a beavatási rítust követően végzett gyakorlatok a megvilágosodás gyümölcsét is kínálták. A tantrikus buddhizmusra a *saiva* mozgalmak és eszmék nagy hatással voltak. Olyan feltételezés is van, hogy maga a *tantrizmus* is onnan indult el és vették át módszereiket a különböző irányzatok saját tanaikhoz igazítva. A 8-9. századra a *saiva* hatás egyre nagyobb teret hódít, és a vallásgyakorlatban megjelenik az antinomiánus szemlélet. A szellemi-fizikai gyakorlatok áthágják a kor társadalmi konvencióit, megjelennek a temetőhelyekhez kapcsolódó szimbólumok, tisztátalan felajánlások. Ez a viselkedés nem öncélú és semmiképp sem kontroll nélküli. Célja a dualisztikus világszemlélet feloldása. A korszakra jellemző volt a misztikusság és az okkultista hajlam.⁴³⁵ A *mahásziddhák* ennek a vonulatnak a rendkívüli alakjai, akik a 7-12. században tevékenykedtek, a megvilágosodást egy életben belül akarták elérni. A kifejezés jelentése: „nagy beérkezett”. (A *mahá* ‘nagy’, a *szidh* ‘beteljesíteni’, ‘végrehajtani’, tehát a *sziddha* ‘beteljesített’, ‘beérkezett’). A provokációnak, megbotrántkoztatásnak belső logikája is volt, mégpedig az, hogy a normák áthágásával a kettőségeken túli transzcendens megvalósítást elérjék. A nőkre mint a bölcsesség (s. *pradnyá*) megtestesítőire tekintettek. Jellemzően alacsony kasztbéli nők voltak a *sziddhák* gyakorló partnerei, amivel arra akarták felhívni a figyelmet, hogy abszolút szinten nincs különbség a

⁴³³ t. *rtsa rlung thig le*; t. *rtsa*, s. *nadí*: csatorna; t. *rlung*, s. *prána*: szél, lélegzet; t. *thig le*, s. *bindu*: esszencia, magcsepp (pl. női-férfi). A gyakorló létrehozza az istenség tiszta dimenzióját és tudatosan kontrollálja testének finom energiáit, amivel megteremti „a gyönyör és az üresség egységét”.

⁴³⁴ Szántó 2013. 110.

⁴³⁵ Szántó 2013. 99., Szántó 2015.

dolgok természetét illetően.⁴³⁶ Azonban az ún. „balkezes” tantrában pl. a szexualitás szélsőségesen jelenik meg. Ami az általánosabb, hogy a gyakorló a tudatosabb jelenlétben és rituális átértelmezésen keresztül megtanulja mindennapi életét, az abban munkáló mélyebb igazságokat transzcendens, „isteni” energiák kifejeződéseként szemlélni. Ebben a korban élhetett Gelongma Palmo is, akit a böjtös hagyomány alapítójaként tartanak számon.

A szent és a profán analógia

A buddhista szertartások során megélt tapasztalások leírhatóak az Eliade által használt keretben a szent és a profán tekintetében. A *szádhaka* is a rítus kezdetén a profán világban tartózkodik, abban lát neki – ezen tantrikus gyakorlat során – a tisztálkodási szertartásoknak és jut fokozatosan egyre magasabb tudati állapotba, amikor is már a dolgokat szentként érzékeli. A gyakorló rítusok révén újból vissza tud térni egyfajta tiszta időbe, és állapotba. Ahogy Eliade fogalmaz, „a világ minden évben megújul, minden új évben visszanyeri eredeti szentségét”,⁴³⁷ ezáltal a gyakorló képes belehelyezkedni az ősidőktől létező tiszta alapba. Értelmezésem szerint minden tantrikus gyakorló a *száadhanák* során igyekszik megteremteni és érzékelni a „szent idő” minőségét, bepillantást nyerni az abszolútba.

A világteremtés mítoszának recitálásával a gyakorlók az emberi létezés megújítását akarják elérni, amivel gyógyítás is elérhető. Ezen mágikus gyógyító eljárások során a gyógyító eszközök eredetét is elmesélik, mert hitük szerint a gyógyítás csupán ezek révén hatásos. A kozmogónia az istenek legszentebb, legnagyobb szabású műve, ezért ebbe a tiszta, gazdag őseredeti állapotba visszatérve a kimeríthetetlen energiakészletből töltkezve a beteg újból egészségessé válik. A vallásos ember rituális módon részt vesz a mítoszokban elmesélt istenek tetteiben, így a szimbolikusan a teremtés részévé válik. A meggyógyuláshoz újból kell születnie, ezt pedig a kozmogónia újra alkotása jelképezi. Az abszolút kezdetben még minden szennyeződésektől mentes, ebben az állapotban érhető el a gyógyulás.⁴³⁸ A buddhista tradícióban ez az abszolút valóságot jelenti, ami születetlen és nem-kettős természetű. Eliade egy tibeti-burmai (nakhi/naxi) nép történetét vizsgálta meg ennek bemutatására, ami azért is különösen érdekes, mivel ez a nép a betegségek eredetét a kígyók haragjában találta meg.⁴³⁹ A dolgozatomban szereplő szerzetesnő betegségét is egyfajta kígyólény a *lú* (s. nága t. klu) provokációja okozta.

⁴³⁶ Soós 2000. 28.

⁴³⁷ Eliade, Mircea *A szent és a profán* Helikon Kiadó Budapest 2019. 61.

⁴³⁸ Eliade 2019. 66-68., 88., 163-164.

⁴³⁹ Eliade 2019. 68.

A legkorábbi ezoterikus szövegek a harmadik századtól jelennek meg, s ezek kezdetben csak egyszerű varázsigék (s. *dháranī*), amelyek világi célok beteljesülését ígérik, és lelki-fizikai bajok gyógyítását, közösségi érdekeket szolgáló rítusokhoz kapcsolódnak.⁴⁴⁰

Tantra osztályok és jellegzetességek

A *vadzsrájána* a tantrákra különböző felosztást használ, attól függően, hogy az új irányzatok (t. *gsar ma*)⁴⁴¹ vagy a régi iskola, a *nyingma* (t. *rnying ma*) szerinti rendszerezést nézzük. A *nyingma* hagyomány kilences felosztást követ, ezen belül a *tantrákat* illetően megkülönböztet külső és belső *tantrákat*. Témánkat illetően a külső *tantrák* fontosak, ugyanis Gelongma Palmo böjtös gyakorlata ide sorolható. Az első ezek közül a *krijá-tantra* (t. *bya rgyud*). A megtisztítás ösvénye ez, ugyanis a gyakorló a viselkedésével, az erkölcsi tisztaságával kezdi a munkát. Tisztító gyakorlatokat, külsődleges rituális tisztító cselekedeteket végez, hogy befogadhassa az istenség tiszta állapotát.⁴⁴² Ilyen elem a böjt, a különböző diéták, mosakodási eljárások, tiszta öltözet, étel. A védikus aszkézishez is szokták hasonlítani, tehát ahhoz a viselkedési módhoz, amit a *bráhma*nák végeztek.⁴⁴³ Ez a *tantra* osztály a jellegét illetően még közelebb áll a korábbi irányzatokhoz. Ugyanakkor lényeges különbség is van már köztük, hiszen itt már istenség-jógát is végeznek, tantrikus módszereket használnak. A *krijá-tantra* a jelenségek abszolút természetét a megnyilvánulás és az üresség (s. *súnjátá* t. *stong pa nyid*) elválaszthatatlan egységeként fogja fel. Megkülönböztetés van az istenség (s. *istadévatá* t. *yi dam*) tisztasága és a gyakorló tisztátalansága között. A *jidam*, mint „bölcseességlény” (s. *dnyána-szattva* t. *ye shes sems dpa'*), külsőként, úrként van elképzelve a gyakorló, az ún. „fogadalomlány” (s. *szamaja-szattva* t. *dam tshig sems dpa'*) mint szolgáló által.⁴⁴⁴ Szántó (2013) tanulmánya azt mutatja, hogy az indiai tantrákban egészen a *jóga-tantrá*kig a megvilágosodás eszméje nem jelenik meg. Ezzel szemben a tibeti hagyomány már a legalacsonyabb *tantrá*knak is ezt a célt tulajdonítja. Szántó megemlíti még továbbá, hogy *krijá* osztályba tartozó rítusokat legitimizáló kinyilatkoztatások gyakran megtéréstörténeteket tartalmaznak. A gyakorló az utasításokat betartva rendszerint magányba vonul és ott az előírt mennyiségű *mantrát* recitálja. Ha sikerrel jár, az istenség megjelenik előtte. A legnépszerűbb

⁴⁴⁰ Szántó 2013.

⁴⁴¹ Négyes felosztást használnak: *krijá-* (t. *bya rgyud*), *csarjá-* (t. *spyod rgyud*), *jóga-* (t. *rnal 'byor rgyud*), *anuttara-jóga-* (t. *bla na med pa'i rgyud*) *tantra*. Az utolsón belül pedig további három részt tartanak számon: anya-, apa-, nem-duális *tantra*.

⁴⁴² Chögyal 2015. 45-46.

⁴⁴³ <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/alak-zenkar/nine-yanas>

⁴⁴⁴ Sogyal Rinpoche. *The Nine Yanas and Essential Advice on How to Practice* Zam Sarl, 2017. e-book

ilyen bölcsesség-manifesztáció pedig ebben a körben Avalókitésvara. Ezek a tények szoros összefüggést mutatnak az általam vizsgált témát illetően. Életrajza szerint Gelongma Palmo is betegségében elvonulva egy adott istenség, mégpedig Avalókitésvara *mantráját* és *dháraníját* recitálta, ezt követően megjelent előtte az istenség, ő pedig megvilágosodást ért el. Ennek ellenére ezzel a módszerrel még nem tudta a teljes tökéletességet elérni. A *dháraní* mellé szükséges megkapni a teljes tanítást is, ami a *szádhanában* van lejegyezve. Tulajdonképpen a *szádhanát* „sűrűsítve” kapjuk meg a *dháranít*, a *mantrát*, majd pedig a *bídzsát*. A gyakorlat során meghatározó szerepet kap a vizuális és verbális módszerek szoros összekapcsolódása, aminek egyrészt szakrális, másrészt történeti jelentősége is van.

A második osztályt a *csarjá-tantra* (t. *spyod rgyud*) képviseli. Ez a rendszer egyenlő hangsúlyt fektet a külső szintre – a magatartási előírások tekintetében a *krijá-t* követi –, és a belsőre – a nézete már a *jóga-tantráé*. A „bölcsességlény” már baráti kapcsolatban jelenik meg a „fogadalomlénnyel” szemben. Külsőként képzelel el, de már egyenrangúként. Nem különül el a gyakorló saját buddha-természetétől (s. *tathágata-garbha* t. *de bzhin gshegs pa'i snying po*). Minden jelenség tiszta fényként (t. *'od gsal*), látomásként nyilvánul meg.

A harmadik osztályt, a *jóga-tantrát* azért érdemes megemlíteni, mert a *csarjá-tantra* átmenetet képez a *krijá* és a *jóga* között. A hangsúly az utóbbiban egyértelműen a belső munkán van. A „fogadalomlény” a „bölcsességlénnyel” eggyé olvad. A meditációk egyre bonyolultabbak lesznek, amelyekben a módszerek (s. *upája* t. *thabs*) a bölcsességgel (s. *pradnyá* t. *shes rab*) kombinálva jelennek meg.

A külső tantrákra egységesen jellemző, hogy a valóság szintje, a két igazság között viszonylagos különbséget feltételeznek. A gyakorlás inkább fokozatos, semmint egyidejű. A kifejező fázist (s. *utpatti-krama* t. *bskyed rim*) és a beteljesítő fázist (s. *szampanna-krama* t. *rdzogs rim*) külön-külön végzik.

A mantrikus varázsszavak

Mivel az ezoterikus buddhizmusra a „*mantrájána*” („a varázsigék kocsija”) nevet is használják, ezért úgy érzem, arról is ejtenem kell néhány szót, hogyan értelmezi a tantrikus hagyomány a *mantrákat* és milyen hatásokat tulajdonít a gyakorlásuknak.

„A *mantrára* használt tibeti kifejezés a „*sngags*”, ami a szavak erejét, varázslást, felidézést, mágikus formulát jelent. Hangok, szótagok, szanszkrit szavak, kifejezések meghatározott sorrendben történő kombinációja. Az istenség természetét is tudja szimbolizálni és a recitálás által tisztaság és realizációs tapasztalat érhető el általa. A hangok a

megvilágosodott beszéd aspektusát jelképezik, kántálásuk által a tudat távol tartja magát a zavaró, destruktív gondolati formáktól, ebben a tekintetben pedig „a tudat védelmezőinek” is lehet nevezni. A beszéd belső szinten a légzéssel, levegővel van kapcsolatban, ami pedig finomabb szinten a „széllel” (s. prána t. rlung), tehát a „mantrázás” által a test finom-energia szintje is harmonizálódik, a gyakorló kapcsolatba lép belső energiapályáival.”⁴⁴⁵

A *mantra* az imádság egyik formájaként is ismert, ami által az odaadás és a vallási gyakorlat eszközeként jelenik meg. A *man* 'tudatot' jelent, a *tra* pedig 'eszközt', tehát a *mantra* „a tudat eszköze”. Recitálásán keresztül bizonyos mentális és tudati állapotokat lehet kifejleszteni. A folytonos figyelem, koncentráció fenntartásával távol tartja a tudatot a negatív állapotoktól.⁴⁴⁶ A *mantra* a hangot is dinamikus erővé alakítja, a rezgés, a fizikai mozgás és a mélyen megélt érzelmek értelmében.⁴⁴⁷ Képes a korlátolt, egyéni teréből kiemelni a gyakorlót, azonban, amint fogalomná merevedik, élettelen absztrakció lesz, és a gyakorló elveszti az egyetemessé váló misztikus kapcsolatát, visszazuhan a profán tartományba. Az ember életének erőteljes belső képeit éli át általa. A belső látomások újratemtődnek a tudatban és eggyé válnak vele. A *mantra* is egy eszköz, amivel a pszichében rejlő erőket felkelti, de önmagában véve nem rendelkezik varázserővel. Govinda azt is megjegyzi, hogy a *mantra* a beavatás pecsétje is egyben, amelyben a szellemi gyakorlás lényegi tapasztalatai és tudása kristályosodik ki. A tanítvány ezt először a mesterétől látja az *abhiséka* beavatási szertartás idején. A tanítvány bizonyosságot szerez az állapotról, és látja, hogy a megvilágosodás elérhető. Erős készítés és odaadás ébred benne a mester és a tanok iránt. Mikor újból és újból „mantrázik”, a mester állapota idéződik meg előtte, és szolgál inspirációként a gyakorlónak. Továbbá a *mantrákat* archetipikus szimbólumoknak is tekinthetjük, amelyek az emberi tudat valamely vonatkozásával vannak összhangban. Kapcsolatot épít ki a perifériás, hétköznapi tudatosság és a mélytudat között. A *bídzsák* (magszótagok) és *mantrikus* kifejezések olyan elemi hangok, amelyek érzéseket, érzelmeket fejeznek ki. Érdekes még látni a *mantrákat* illetően, hogy már a korai buddhizmusban is használták őket. A Buddha nevének ismételtetése, a címeinek felelevenítése, különböző díszítő jelzőinek mondogatása is felért a *mantrák* erejéhez. Lényegében a buddha-*anuszmriti* is egyfajta „mantrázás” volt.⁴⁴⁸

⁴⁴⁵ Alexander Berzin's *English-Tibetan-Sanskrit Glossary*

⁴⁴⁶ Berzin, Dr. Alexander <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/tantra/buddhist-tantra/what-is-a-mantra>

⁴⁴⁷ Govinda 2020. 83-88.

⁴⁴⁸ Herdman, Hilary <https://samyeinstitute.org/sciences/tibetan-grammar/dharani-and-mantra-a-brief-introduction/> 2020. 05. 20.

A dhāraṇī

A *dhāraṇī* (t. *gzungs*) hasonlóak a *mantrák*hoz, de némileg hosszabbak. Ezek akár rövidebb szövegek is lehetnek, mnemonikus célt, a tanítások felelevenítését szolgálták. Az írásbeliség előtti időben a megjegyezhetőség végett narratívákat, meséket mondtak, amik tanulsággal voltak átszőve. Az ember létezésétől kezdve nagy érdeklődést mutat a természeti erők, a külső világban tapasztalt tényezők befolyásolására. A *dhāraṇī* egyik célja éppen az ilyen fajta varázslás, a másik pedig a *smṛiti*, az éberség, figyelmesség, visszaemlékezés. A meditációs és a külvilág manipulálására irányuló szándék egymástól nem feltétlenül különválasztandó. Az inkantáció és varázsszavak iránti igény az indiai kultúrkörben is igazán jelentős. Kezdvén a védikus *mantrák*kal, amik már az *Atharvavedā*ban jelen vannak. A buddhizmus is természetesen átvette ezeket a formulákat. A meditáció egyfajta támasza, amely segítségével a tudat egy adott tanítási tárgyra képes összpontosítani. Ezáltal a magasabb tudatosság (s. *smṛiti*) és belátás (s. *pradnyā*) növelését célozza meg.⁴⁴⁹ Mnemoteknikai sajátosságokkal bír, azaz memória serkentő módszereket alkalmaz. Tradicionális értelmezés szerint a megfelelő módon recitált *dhāraṇī* felér a teljes *szútra*, gyakorlat ismeretével. Davidson⁴⁵⁰ olvasatában a *dhāraṇī* emlékezést, megtartást, felidézést jelent. Munkájában ő is arról ír, hogy a *szútrák* összegzéseként, kiterjesztéseként, védelmező *mantraként*, inspirációként használják. Az általánosabb tulajdonságoktól azonban ő tovább megy és specifikusabb állításokat is megfogalmaz. A *dhāraṇī* a *bóddhisattva* gyakorlat támasza, amely a megszabaduláshoz vezet, ugyanis karmikusan tisztító hatású, azaz a korábbi tettek, cselekedetek következményeinek megjelenését megakadályozza, eltörli. Megszünteti az öt súlyos tett (beleértve a gyilkosságot és az öngyilkosságot) karmikus hatását. Eltörli a káros, helytelen mentális és pszichés állapotokat. A három gyökérokot megszünteti és ellenszerüket erősíti: a tudatlanság ellenszere a bölcsesség; a vágy-ragaszkodás az adakozás; a harag a szerető kedvesség. Támogatja a buddhista ösvény alapvető elemeit – mint amilyen a négy nemes igazság, a harminchét *bóddhisattva* gyakorlat. Az ösvénynek mint a megszabaduláshoz vezető „ügyes módszernek” is egyik eszköze a *dhāraṇī*.⁴⁵¹ Segítségével fokozható az éberség, így az elmélyedés (s. *szamádhi*) kapuja is.

⁴⁴⁹ <https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803095715177>

⁴⁵⁰ Davidson átfogóan vizsgálja ezt a témát, részletesen ld. Davidson, Ronald M. “Studies in Dhāraṇī Literature I: Revisiting the Meaning of the Term ‘Dhāraṇī.’” *Journal of Indian Philosophy* 37, no. 2: 97–147. 2009 <http://www.jstor.org/stable/23497271>

⁴⁵¹ Davidson 2009. 142

Hidas összefoglaló tanulmányából az alábbiakat emelem ki. Megemlíti, hogy a *dhāraṇī* két rokon értelmű szóval gyakran felcserélik, ezek a *mantra* és a *vidjā*. A *dhāraṇī* szövegek terjedelmüket illetően igen változatosak, lehetnek néhány sortól kezdve egészen több száz sornyi hosszúak is. Stílusuk lehet tisztán prózai, de keveredhet verses elemekkel is. A *dhāraṇī* általában egy kerettörténetet, narratívát mesél el, amely *mantrákat*, *vidjákat*, felsorolásszerű listákat tartalmaz, de jellemző az is, hogy magyarázatot ad a használatát és annak eredményét illetően. Erre példa a *Lótusz-szútra* is, amelyben többször is említésre kerül a *dhāraṇī*. Meditációs eszközként tartják számon, aminek a tanítását egy kerettörténetbe ágyazva adja meg a Buddha. Miután megtörtént a tanítás, átnyújtja a tér és idő korlátain túllépve minden beavatott számára védelmet és gyógyulást nyújtó *dhāraṇī*. Tartalmazhat továbbá fohászokat, invokációkat, üdvözlést, rövid felszólító mondatokat, mantrikus formulákat. Nem ritkaság, ha zenei hangok, hangutánzó szavak díszítik az adott *dhāraṇī*. Megtalálhatóak bennük megkülönböztető és fokozó alliterációk is. Továbbá gyakran feltüntetik az adományozó vagy adományozott nevét is. Használatuk hasonlóságot mutat a páli hagyományban ismert *paritta* gyakorlattal. Ez rövid szövegek, versek kántálása, különböző veszélyek elhárítására, azok ellen nyújtott védelem gyanánt.

Számos *dhāraṇī* az idők folyamán megszemélyesítettek és istenségszerű kultuszuk épült ki. Ezen istenségek általában nőneműek vagy azzá lettek. Körülöttük bontakoznak ki a bonyolult ikonográfiai leírások.

A felhasznált területek skálája igazán változatos. Elsősorban természetesen a külső világ manipulálására, természeti csapások elleni védelemként, egyéni, majd közösségi célokra használták, betegségek, járványok, rontások ellen, mérgek, kígyómarás ellenszereként, természeti katasztrófák kivédésére, kedvezőtlen konstellációk esetén, rossz újjászületés ellen. Fontos megemlíteni, hogy a szándéktól függően ártó célokra is lehetett használni. A világi célok mellett ugyanakkor nem szabad megfeledkezni a *dhāraṇī* magasabb spirituális síkon való használatáról sem, amilyen a megvilágosodás elérése.⁴⁵²

A varázskör

A tantrikus gyakorlatokban az istenségek mágikus körben, palotában, ún. *mandalában* (t. *dkyil 'khor*) foglalnak helyet kíséretükkel. Az istenség tiszta dimenziójának a leképezései ezek az intenzív szimbolikájú vizuális ábrák, tárgyak, építmények.

⁴⁵² Gergely, Hidas *Dhāraṇī Sūtras*. In: J. Silk, O. von Hinüber, V. Eltschinger (eds.) *Brill's Encyclopedia of Buddhism. Vol. I. Literature and Languages*. Brill, Leiden, 2015: 129-137

Govinda interpretációjában⁴⁵³ az emberi belső világ térképei, a mikro- és makrokozmosz egységének megjelenítői. A négy égtáj – négy kapu – megfelel annak a belső mozgásnak, amely a meditációs praxis során végbemegy. A Nap pályájához hasonlóan ez is keletről indul. Az emberi tudati pszichológiai szerkezetét követi. A *mandala* a tudat statikus váza, egy belső tér, amiben a meditáció idején mozog a gyakorló. Olyan, mint egy templom. A négy égtáj irányában nyitott, s ez egyfajta egyetemes jelleget kölcsönöz neki, mivel minden igazságkereső számára nyitva áll. A szent hegy – *Szuméru* – képezi a mitológiai világtengelyt középen. Három védőkör veszi körül: Az első lótuszszirmokból áll, ami a szív tisztaságát, a tíz transzcendentális erény alapját képezi. A második gyémántjogarokból áll, amely az összpontosított tudat elszántságára, elpusztíthatatlanságára, erejére vonatkozik. A harmadik egy tűzkör, amely a bölcsességet képviseli, megtisztító erővel bír.

Mudrák

Az istenségek különböző kéztartásokkal (s. *mudrá*) vannak ábrázolva. A hagyományos értelmezés szerint ezek kifejezik a tudatosság áramlását, irányát. Az elme lenyomatai, általuk a mélyebb tudatosság spontán módon beteljesül. A *mudrá* a szellemi és érzelmi viselkedés fizikai alapja, ugyanis az általános emberi pszichológia részét képező tudásból, tapasztalatból származik. A tenyér jelentősége abban érhető tetten, hogy ez a pszichikai energia egyik meghatározó központja. Ideális esetben olyan másodlagos központ, mint a tenyér, képessé válik a fókuszált energia kisugárzására.

A fogadalmak szerepe

A következő szakaszban a korai buddhizmusban már létező böjti, bűnmegvalló, közösségösszetartó szertartásról, és ennek a tibeti *nyungné*val való kapcsolatáról szeretnék rövid áttekintést adni.

A *théraváda* hagyomány úgy tartja, hogy a Buddha az *upószathát* Bimbiszára király⁴⁵⁴ kérésére vezette be. Ez a szertartás a holdjáráshoz igazodott, és ezeken a napokon a szerzetesek összegyűlhetnek a Tanról, a *Dharmáról* elmélkedni. A világi hívők is részt vehettek ezeken a jeles napokon, ám eleinte a szerzetesek csak némán meditáltak, ez pedig a világiak igényét nem

⁴⁵³ Govinda 2020. 77-78. 114.

⁴⁵⁴ „Lay Buddhist Practice: The Shrine Room, Uposatha Day, Rains Residence”, by Bhikkhu Khantipalo. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013, <http://www.accesstoinight.org/lib/authors/khantipalo/wheel206.html> .

elégítette ki. Így végül a Buddha engedélyezte a Tan prédikálását is világiak számára. Egy másik korai történet is beszámol arról, hogyan hagyta jóvá a Buddha ezt a szertartást.⁴⁵⁵ A Buddha több szempontot is felsorolt arra vonatkozóan, hogyan lehet a Közösség egységét fenntartani. Hanyatlásuk addig nem várható, míg gyakran találkoznak a szerzetesek, gyarapodásuk okát pedig abban látta, hogy ha összejöveteleiket egységben tartják, vagy egységben mondják le, vagy az ügyeiket közösen, egységesen vezetik. Ezt a folyamatot igyekezett az *upószatha* megtámogatni rituális oldalról. Az *upószathára* a *Gópaka-moggallána szuttában* (MN 108) is találunk utalást. Nem sokkal a parinirvánába lépése után a közösség úgy érzi, hogy „döntőbíró” nélkül maradt. Ánanda feleleveníti a Buddha szavait, hogy a szerzetesek legyenek „önmaguk szigetei” vagy „lámpásai”, önmaguk oltalma alatt álljanak, s ezzel nagy felelősséget és szabadságot adott az embereknek. A *Dharma* a sziget, így a *Dharmába* vetett hitük, odaadásuk és a belőle származó bölcsességük lesz az oltalmuk. A Tanban különböző előírások, szabályzatok vannak, ezeket összefoglalva a *prátimóksha* tartalmazza. Ez egyfajta önfegyelmező szabályrendszer, amely a hagyomány szerint kivezet a *szanszárából*. A páli *upószatha* szó a szanszkrit *upavaszathából*⁴⁵⁶ származik, ami rákészülést, felkészülést jelent a szintén teliholdhoz kapcsolódó, a *bráhma* által végzett védikus, tisztító *szóma*-áldozatra.

Hagyományosan a böjttel összekötött bűnvallomást, gyónást teliholdkor és újholdkor végezték, egyes helyeken kibővítették két köztes holdfázissal is. A korai tanítások (amelyek napjainkra is fennmaradt örökösének a *théraváda* irányzatot tekintik) a megvilágosodás lehetőségét nem adták meg a világiak számára, az csakis a zárt körben, teljes lemondásban élő szerzetesek kiváltsága volt. Viszont ezeken a napokon a világi gyakorlók is ott lehettek a kolostorban, és a szerzetesekkel együtt gyakorolhattak. Különböző felajánlásokat tettek, kivették a részüket a kolostori életből. Hallgathatták a tanításokat, a *szútra*-recitálást. Ilyenkor az általános öt fogadalom mellé továbbiakat is felvettek, ezzel jelezve a Három Kincs (s. *triratna*, t. *dkon mchog gsum*), azaz a Buddha, a Buddha tanítása (s. *dharma*) és a buddhista közösség, a szerzetesrend (s. *szangha*) iránti odaadásukat. Elmélyítették spirituális életüket, s a fogadalmak felvételével időlegesen legalábbis lemondtak a világi élvezetekről, amelyek tudati zavarodottságot, figyelmetlenséget eredményezhetnek. Ezáltal a negatív, ártó dolgokra ösztönző tettektől is távol tartották magukat, és a szenvedés okozásától arra a két napra megszabadultak. A Buddha a *Múla-upószatha szuttában* az *upószathára* úgy utal, hogy „a

⁴⁵⁵ Thānissaro, Bhikku The Buddhist Monastic Code Valley Center, CA: Metta Forest Monastery, 2007. (15.ch.)

⁴⁵⁶ A szó jelentése „hely, ahol időzik”, „böjt-nap”, „szóma áldozat napja” (Monier-Williams, Sir M. (1988))
A védikus papi réteg ilyenkor maga mögött hagyta a családját és kivonult a természetben, ahol rituális tisztításnak vetették alá szellemüket és testüket.

szennyezett elme megtisztítása megfelelő módszerekkel”. Összegezve: ezeken a napokon a szerzetesek, apácák és a világiak összegyűlnek, hogy a bűneiket megvallják, odaadásukat a *Dharma* iránt megerősítsék. Ehhez pedig a *prátimók*sa és egyéb vallási módszerek nyújtanak segítséget.

Más irányzatokban, ahol a megvilágosodás nem csupán privilégium kérdése, a világiak is nagyobb hangsúlyt kapnak, mivel a kirekesztő habitust felváltja az egyetemes, az egyenlőséget jobban hangsúlyozó doktrínák követése. Tehát a *mahájána* rendszerén belül a „belső úton” járókat már nemcsak a szerzetesi réteg képezi, hanem világi gyakorlók is egyaránt elköteleződést mutathatnak a Három Kincs iránt. Az ilyen gyakorlók közül a férfiakat *upászakáknak* (t. *dge bsnyen*), míg a nőket *upászikáknak* (t. *dge bsnyen ma*) nevezik. Tehát ide tartozik minden olyan személy, aki nem tartozik egyetlen kolostorhoz sem, nem fogadott teljes lemondást a hétköznapi dolgokról. Itt kapcsolódik be a tibeti *nyungne* (t. *smyung gnas*) hagyománya, amely szintén egy böjti, tisztító gyakorlat, de már többféle módszert használ. Egyfelől ott vannak a hagyományos értelemben vett *upósathá* (t. *gso sbyong*) fogadalmak, amelyeket szerzetesek és világiak egyaránt felvesznek a gyakorlás idejére. Pontosabban fogalmazva a világiak kibővítik korábbi fogadalmaikat ezekkel. Másfelől pedig a megtisztulást a tantrikus gyakorlatok, annak módszertana nyújtja. Mivel ez a gyakorlat a *nyingma* (t. *rnying ma*) hagyomány kilences felosztása szerint *külső tantrának*, azon belül is részben *krijá*-nak minősül, ezért – mint azt a tantrikus buddhizmus kapcsán említettem – főként a külsődleges, fizikai tisztálkodási cselekedetek, előírások dominálnak benne. Itt még jobban érvényesül a korábbi irányzatokra jellemző aszketikus lemondás, mint a magasabb tantrákban. Tehát a megtisztulást elsősorban fogadalmakkal és fiziológia szinten próbálja elérni ez a módszer, amelyhez később társul a megfelelő tudati magatartás.

A két gyakorlatban tehát közös a lényeg: a tisztulás, a negatív tettektől való tartózkodás. Mindkét gyakorlat egyaránt nyitott a világiak és a szerzetesek számára is. Hagyományosan teliholdkor és újhóholdkor tartották. A buddhista kultúrkörben elterjedt jelentős ünnepek idején – pl. *vészák*h (s. *visákhá* holdhónap), a Buddha születése, megvilágosodása, parinirvánája – ezeket a gyakorlatokat is végzik. A fogadalmak idején a gyakorlók absztinenciát tartanak. A böjt fiziológiai szinten járul hozzá a tisztuláshoz, a mentális és spirituális oldalról pedig a vallási, filozófiai, rituális aspektusok támogatják az elhomályosulásoktól, szennyeződésektől való megszabadulást. Az egyik lényeges különbség pedig a gyakorló belső motivációjában figyelhető meg. A *théravádában* ismert *upósathá* napokon csupán a saját szenvedéseitől akar megszabadulni a gyakorló, a *nyungnéban* viszont elsősorban más lények érdekét tartja szem előtt az aspiráns.

Mielőtt ismertetném a tíz fogadalmat, nélkülözhetetlennek tartom, hogy a fogadalmak letételének okáról és azok szerepéről röviden szóljak. Az aspiráns, mielőtt nekikezdene a böjtös gyakorlatnak, előtte a buddhák és *bódhiszattvák*, köztük Avalókitésvara előtt teszi le fogadalmait. Hogy ennek miért van akkora jelentősége? A keresztény kultúrkörből vett párhuzammal élve, ez olyan, mintha Isten előtt tenné le azokat a gyakorló. Kijelenti, hogy ő is szeretné elérni a megvilágosodást, ennek fényében pedig elszántságot mutat és lemond bizonyos dolgokról. Erkölcsileg hozzáigazítja életét a helyes nézethez, ösvényhez. Eközben felismeri tudatának határtalan, korlátlan természetét, mivel kezd ráébredni arra, hogy önnön lényegi természete nem tér el a buddhák természetétől. Felismeri az önmagában rejlő potencialitást, a hétköznapi, énközpontú és szenvedésteli létmódon való felülemelkedés lehetőségét, és azt a megvilágosodás gondolatával (t. *byang chub gyi sems*) a lények üdvére fordítja. A világban működő kauzalitás elvét felismerve megváltozik a látásmódja, és nem kíván többé szenvedéssel terhes cselekedeteket végezni. Azt képzei, hogy a fogadalmakat minden egyes lénnel együtt teszi, hogy megszabaduljanak a *szanszárából*. A *nyungne* fogadalmainak ereje abban áll, hogy azokat ugyan rövid ideig, de tiszta motivációval tartja meg. Huszonnégy óra után a fogadalmak maguktól elévülnek. Ezalatt azonban a gyakorló nem felejtí indítékait. Hatásos a módszer, mert rövid ideig könnyebb megtartani az előírásokat. Hosszú távúak esetében nagyobb az esélye annak, hogy a tudatban kétely, kísértés, bizonytalanság, csábítás, „megcsömörlöttség” támad, és a gyakorló megtöri egyes fogadalmait, ami által súlyosabb karmát követ el a hagyomány szerint, mintha fel sem vette volna őket.⁴⁵⁷

A buddhista szemléletrendszer minden esetben átjárja a lemondás szelleme. Az előírások betartásával a megtisztulni kívánó személy nemcsak a lemondást gyakorolja, hanem egyben erényes cselekedet is véghez visz. Erre egy példa a „nagy-lelkűség tökéletessége” (s. *dána páramitá*). Az önző magatartásról való lemondás magával vonja a nagy-lelkűség, a feltétel nélküli adás gyakorlatát is. Az öt előírás (s. *pancsa-síla*) esetében pedig az ember lemond az azokban említett cselekedetokról. Ez az öt általánosságban véve egy erkölcsi szabályzatot alkot, amelyben a nem-ártás (s. *ahimszá*) fogalmazódik meg. A tartós boldogság elérésére úgy törekednek, hogy a többi lénynek ne okozzanak szenvedést. Az erkölcs harmóniára, egyenlőségre, a másikkal való együttérzésre vezet, végső célja pedig maga a *nirvána*. Egyes előírások a Nemes nyolcérteű ösvény bizonyos részeinek is megfeleltethetők.

⁴⁵⁷ Ezt a részt egy hivatalosan nem publikált kézirat alapján állítottam össze, amely Láma Ngawang 1987-ben Szigligeten, a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség tagjainak adott tanításait tartalmazza.

A böjti napokon (páli *upószatha*, t. *nyungne*) a világiak a nyolcas vagy tízes fogadalmat teszik le. Általánosságban a nyolcas terjedt el, ezért ezt *upószatha*- vagy „egy napos” fogadalomként is ismerik. Ezek a magatartási, életviteli szabályok a gyakorlót hivatottak támogatni abban, hogy az elmélyedésre, meditációra, odaadásra, a magasabb szintű tudatosságra tudjon koncentrálni. Betartásuk nagyobb elkötelezettséget igényel, ezért a vállalkozó személyeknek előtte fontos mérlegelniük, hogy képesek lesznek-e megtartani őket. A *théraváda* alapfogadalmait, amelyek mind szakrális, mind szekuláris értelemben az etikus élethez segítenek hozzá, a *mahájána* buddhizmus is elfogadja. A fogadalmak lényegét a következők szerint foglalhatjuk össze.⁴⁵⁸ Az *élőlények életének kioltásától* való tartózkodás azt is magával vonja, hogy a foglalkozása sem kapcsolódhat az élet kioltásához. *Mahájána* szemszögből nézve az ölés is elfogadott lehet, ha az bölcsességgel társul, és a mások, szélesebb körben élők jólétét biztosítja, valamint a cselekvő teljes együttérzéssel cselekszik.⁴⁵⁹ A *nem önként adott dolgok elvételére* utaló tiltás leegyszerűsítve annyit jelent, hogy „ne lopj”. Mélyebb értelemben viszont ennek ellentétét, az adást értik alatta, amellyel nagylelkűséget, önzetlenséget gyakorol az ember. Jelentős különbség van aközött, hogy mi az, „amit nem vehetek el”, és mi az, amit „én adhatok”. A következő előírás a *szexuális viselkedést* szabályozza. A szerzetesek számára alapvetően teljes cölibátust írnak elő, ami viszont a tantrikus hagyományokban módosulhat. Természetesen a világiak számára kevésbé szigorúak az előírások, azonban *upószatha* idején számukra is abszolút megvonás vonatkozik, az önkielégítést is beleértve. Az előírásokat az adott kultúra helyi normatívái tovább árnyalhatják. A következő előírás a *helyes beszéd* gyakorlatát jelenti. Az a beszéd a jó, ami igaz, harmóniát teremt az emberek között és van értelme, azaz fontos, jelentőségteljes. A jelentéktelen, fölös beszédet mellőzni kell. Aki helyesen beszél, az nem rágalmazza vagy provokálja a másikat. Ha igaz, de káros és másoknak kellemetlen a mondandója, akkor azt nem mondja az erkölcsös ember a buddhai tanítások jegyében. Ám ha igaz és hasznos, akkor, még ha kellemetlen is, a megfelelő időben kimondja. A *bódító, részegítő, mámorító dolgokról* való lemondás a *théravádában* az alkoholt és egyéb készítményeket jelenti. A *mahájánában* ennél szélesebb körre terjed ki a tiltás. Minden olyan dolog, ami az ösvényen való haladásról elvonja a figyelmet és közvetlen tapasztalást befolyásolja, bódító szernek minősül. A *helytelen időben való étkezéstől* való tartózkodás tulajdonképpen magára a böjtre utal. Delet követően az étel-

⁴⁵⁸ <https://www.accesstoinight.org/lib/authors/khantipalo/wheel206.html#atthasila>
<https://www.accesstoinight.org/ptf/dhamma/sila/dasasila.html>

<https://www.britannica.com/topic/sila-Buddhism>

⁴⁵⁹ <https://tricycle.org/beginners/buddhism/first-precept/>

ital fogyasztása nem engedélyezett. Ez a szabály is a megtisztulást hivatott szolgálni, mert ösztönzően tud hatni a szellemre. A *táncról, éneklésről, zenéről és egyéb szórakoztató tevékenységtől* való tartózkodás a gyakorlót óvja attól, hogy a hat érzékszervi ponton kapott ingerektől az elme békés, harmonikus állapotából kibillenjen, mert az szenvedést, konfliktust okozhat. De nem azért tartózkodnak ezektől, mert önmagukban ártalmas, bűnös dolgok lennének. Az *ékszerek, díszek viselésétől, parfüm és egyéb szépségápolási termékektől* való megvonás a hiúságot, beképzeltséget hivatott elnyomni. Az egyenlőség, egyszerűség kialakítására kell törekedni, amihez a világiak által hordott fehér, díszítetlen ruha is hozzájárul. A büszkeség, a gőg és az elkényelmesedés ellenszereként a *magas, kényelmes ágyak használatától való megvonását* javasolják nyolcadik fogadalomként, valamint erre az időszakra kevesebb alvást írnak elő az aktívabb gyakorlás érdekében. A tizedik már kifejezetten csak a szerzetesekre vonatkozik, számukra nem engedélyezett *a pénz elfogadása*. A tízes fogadalom (s. *dasa-síla*) abban különbözik a nyolcas fogadalomtól, hogy ezt inkább novíciusok veszik fel. A nyolcas fogadalom esetén a hetedik és a nyolcadik egyként van kezelve, a tizedik fogadalom pedig hiányzik.

A tantrikus rítus szerkezete

A kommentárok mellékága a kézikönyv irodalom is. Az ide tartozó művek leírják egy rítus pontos lefolyását, ezért ezekre nagy szükség volt. Műfajuk a szanszkrit terminológiában gyakran *upájiká*, címük előtagja pedig a rítus jellegére vonatkozik. A *Szádhana-upájiká* például egy vizualizációs meditációt ír le.⁴⁶⁰ A szanszkrit *szádhana* szóval jelölik a komplex rítusleírásokat, amelyekben a technikai utasítások leíró és narratív elemekkel, valamint igéző formulákkal vegyesen szerepelnek, és vezetik végig a gyakorlót a meditációs szertartáson. A kifejezés tibeti megfelelője *sgrub thabs*. A *sgrub* jelentése ‘elér’, ‘megvalósít’, a *thabs* pedig ‘módszer’ jelentéssel bír, a *sgrub-thabs* tehát a „megvalósítás módja”. Olyan rituális szövegeket neveznek így, amelyek egy bizonyos *tantra* esszenciális kivonatai, tartalmazzák a gyakorlás módját, leírását, abból a célból, hogy általa elérje a *szádha* (t. *sgrub pa po*) a megvilágosodást. A *szádhanák* középpontjában egy adott istenség áll. A különböző *tantra*-osztályokban eltérő lehet a szövegek felépítése.

Általánosságban véve a *szádhanák* három részből állnak. Egy előkészítő részből, ahol a menedékvétel után a megvilágosodás tudatát felébreszti a gyakorló. A hétágú ima és a négy

⁴⁶⁰ Szántó 2013.

„isteni érzelmen” való meditáció itt található. A fő részben történik a vizualizáció felépítése, ezt nevezik *kjerimnek* (t. *bskyed rim*). A *szádhanák* pontos leírást adnak arról, hogyan kell egy adott istenséget elképzelni, ezért több szempontból is fontosak az ilyen jellegű szövegek. Ezek őrizték meg az istenségek ikonográfiai leírásait is, amelyek alapján a művészek szebbnél szebb alkotásokat készíthettek.

Miután megtörtént az adott istenség vizualizációja, az ahhoz tartozó *mantra* recitációja következik. A gyakorlat végeztével az „üresség”-ből (s. *súnjátá* t. *stong pa nyid*) felépített látomást visszaolvasztja a gyakorló a magszótagba (s. *bídzsa* t. *sa bon*), ami felolvad a térben. Ezt a szakaszt nevezik beteljesítő fázisnak, amit tibetiül *dzogrimként* (t. *rdzogs rim*) ismernek. A befejező rész pedig a gyakorlat érdemeinek felajánlása minden élőlény javáért. A *szádhanák* ezen bemutatása nem teljes, de a jelen dolgozatban nem is ez a fő cél; csupán egy áttekintést kívánok adni az ilyen jellegű rituális szövegekről.

A Könyörületes Avalókitésvara alakja

Az eddig kifejtett kérdésekhez szorosan kapcsolódik tehát az a mód, ahogyan Avalókitésvara alakja megjelenik a tisztító-gyógyító szertartások szövegében. Választott tibeti nyelvű forrásom egy rövid *szádhana* (t. *sgrub thabs*), amelyet a tibeti hagyomány Gelongma Palmónak, a sokat szenvedett apácának tulajdonít. Többek között azért is kiemelkedő jelentőségű ez a szöveg, mivel ez is bizonyítja, hogy Gelongma Palmo és Avalókitésvara között milyen mély és bensőséges kapcsolatot látnak a legenda áthagyományozói. Az apáca a Könyörületesség istenségén meditálva gyógyult meg betegségéből és érte el a megvilágosodást. Odaadása jeléül pedig egy magasztaló fohászt⁴⁶¹ (t. *bstod pa*, s. *sztótra*) is komponált a dicső Avalókitésvaráról. A magasztalást az átszellemült, tiszta látásmódot elnyert tudattal teszi a gyakorló, amikor már a tényleges vizualizációs és beolvasztási szakasz megtörtént. Az istenség attribútumainak, jellegzetességeinek tökéletességét dicsőíti. Ez egyrészt megegyezik a vizualizáció során tapasztaltakkal, de az analitikus megfogalmazás megváltozik. Továbbá olyan rész is belekerül, mint az, hogy „járványt, betegséget legyőző, legkiválóbb boldogságot megteremtő”⁴⁶² – ami azért fontos, mert visszaül Gelongma Palmo életének korábbi szakaszára. A betegsége miatt fordult Avalókitésvarához, aki által „a legfőbb

⁴⁶¹ Dge slong ma. *Rje btsun thugs rje chen po la bstod pa* 507-508.

⁴⁶² Saját fordítás. Dge slong ma dpal mo. *'Jig-rten dbang phyug la bstod pa* 431.: t. *rim dang nad 'joms bde ba mchog bskyed pa/*

elixírt [ami legyőzi a halált – azaz a Tant, a *Dharmát*] lényegbe vájó tudattal tökéletesen elérte”.⁴⁶³

Általános nézet szerint a tantrák elfogadják a *madhjamaka* „két igazság”-tanát, tehát hogy az ember hétköznapi szinten tekintve esendő, teli hibákkal, és addig, míg ezekről nem tisztul meg, nem képes elérni a tökéletes bölcsesség-tudatot. Ezért tehát erényeket kell felhalmozni. Ennek két fajtája létezik: az egyik az érdemfelhalmozás, amely különféle cselekvésekkel van kapcsolatban és a *rúpakája* megvalósításához vezet. A másik a bölcsességfelhalmozás, amely meditáció révén érhető el és a *dharmakája* megvalósítását eredményezi; ez az üresség tiszta felismerése. A felhalmozás által a hétköznapi tapasztalatait át tudja alakítani tiszta megvilágosult érzékeléssé. Ezt a tiszta szemléletet viszont minden lényre ki kell terjesztenie, tehát nem csak önmaga számára akarja a megvilágosodást, hanem a lények számtalan sokaságának egyaránt. Ehhez viszont elengedhetetlen, hogy megszabaduljon korábbi zavaros tudatállapotaitól, amelyek destruktívvá teszik a gondolkodását és a viselkedését. Általános nézet szerint ennek egyik legjobb módja a hétágú ima, amely többféle ügyes módszert magában foglal.

Az első ága az imának a tiszteletadás, amely a leborulással⁴⁶⁴ párosul. A tiszteletadás azt jelenti, hogy a gyakorló felismeri, hogy vannak lények, akiket érdemes tisztelni, ezek pedig a buddhák, akik lámpásként szolgálnak az úton, hogy az ember beteljesítse célját. Ezért tehát első lépésként odaadással fordul más megvilágosult lényekhez, így Csenreszihez is, és kéri az oltalmát, együttérzését.⁴⁶⁵

Avalókitésvara a dicsőítő fohászbán

Tiszteletet kifejező foházként értelmezhető a dolgozatom mottójaként idézett szöveg is: „*Nemes Csenreszi előtt leborulok! Ezer karja ezer Kerékforgató király, ezer szeme a szerencsés korszak ezer buddhája, a lényeket mind saját szükségük szerint tanítja.*”⁴⁶⁶

Ezt az eredetiben kötött formájú, négysoros (4 x 9 szótagos) szöveget a tibeti nép védelmezőjének esszenciális imájaként tartják számon, s tartalmát tekintve egyfajta tömör *szádhanaként* is értelmezhető. A tibetiek – főként a köznép – Avalókitésvarában látják a tökéletes buddhaságot, rajta keresztül ismerik meg azt az egyetemes jóságot, morális értékeket.

⁴⁶³ Saját fordítás t. *bdud rtsi chen po thugs chud yongs rdzogs brnyes/*

⁴⁶⁴ A Buddha, a tanítások és a közösség előtti tisztelgés, alázat, odaadás egyik jele.

⁴⁶⁵ Csöpel, *A Csenrézi meditáció magyarázata* 55-56.

⁴⁶⁶ Dri med 2009: *phyag stong 'khor los sgyur ba'i rgyal po stong/ spyen stong bskal pa bzang po'i sangs rgyas stong/ gang la gang 'dul de la der ston pa'i / btsun pa spyen ras gzigs la phyag 'tshal lo//*

Ebben a rövid, invokáció jellegű tiszteletadásban Avalókitésvara univerzális jellege fejeződik ki azáltal, hogy az ezer világuralkodót (kerékforgató királyt) és az ezer buddhát vele azonosítják. A tibeti buddhista hívek szerint voltaképpen egy Csenreszi „létezik”, de a kvalitásai számtalan lényben, számtalan módon meg tudnak jelenni a különböző világokban és kozmikus korszakokban. Így érthető meg, hogy miért tekintettek Avalókitésvara megtestesülésének bizonyos történelmi tankirályokat, neves tanítókat, mint például 14. Dalai Lámát.

A forrásaimról szólva részleteztem, mennyi különféle tibeti irányzatnál lelhető fel hasonló megfogalmazásban ugyanez a magasztaló szöveg. Fontos körülmény, hogy a buddhista hagyomány megőrizte ezen sorok keletkezésének legendás történetét is, így például a *Lótusz-szútrában* is megtalálhatjuk. Eszerint a Buddha megjósolta, hogy a messze északon (Tibetben) élő barbárok közé Avalókitésvara *bódhiszattva* fogja elvinni az igaz Tant, ezáltal védelmezve és tanítva őket. Avalókitésvara fogadalmat tett Amitábha, a Határtalan Fény buddhája előtt, hogy a három világ minden lényét kivezeti a létkörforgatagból. Ám ha elhagyná a bátorsága és együttérzése fogyatkozna, a teste és feje ezer darabra hulljon szét. Avalókitésvara bejárta a hat világot, hogy megmenekítsen minden szenvedőt a *szanszárától*. Mind a hat világ lakóinak különböző szenvedései voltak, ő azoknak megfelelően tanított és nyújtott orvosságot. A megszabadulás tanát Tibetbe is elvitte. Miután bejárta a világokat, és megszabadította az ott élőket a szenvedéseiktől, visszatért Amitábhához. Szellemi atyja viszont figyelmeztette, hogy nézzen újból a világra. Amint ezt Avalókitésvara megtette, látta, mennyi szenvedés uralkodik a világon, elcsüggedt, szellemi erejét elvesztette.⁴⁶⁷

A buddhista hagyomány szerint tehát Avalókitésvara teste és feje fogadalmának megszegése miatt darabokra hullott, mindazonáltal megérdemli a buddhák magasztalását, mert tevékenysége helyes és dicső volt. Ahhoz, hogy tevékenységét továbbra is végezni tudja, Amitábha megerősíti, bátorítja, és széthullott testét összerakja, ezúttal tizenegy feje és ezer karja lesz. Amitábha a fent idézett négysoros szöveggel vigasztalja, bátorítja és magasztalja Avalókitésvarát. Eszerint ezer karja az ezer tankerékforgató királyt (világuralkodót), az ezer tenyerében elhelyezkedő szem pedig a szerencsés korszak ezer buddháját jelképezi.

A dicsőítés körülményeit a 14. században élt Szönam Dampa Gyalcen⁴⁶⁸ is részletesen elbeszéli „Fényes királytükör” című történelmi munkájában (*Rgyal rabs gsal ba'i me long*).⁴⁶⁹ A

⁴⁶⁷ Min Bahadur Shakya. „Legends of 1000 Armed Avalokiteshvara”. In. *Buddhist Himalaya: A Journal of Nagarjuna Institute of Exact Methods* Vol. II. No. I. & II. 1989.

⁴⁶⁸ t. *Bla ma dam pa bsod nams rgyal mtshan* 1312-1375.

⁴⁶⁹ Bsod nams Rgyal mtshan 1981, 37-42. A tárgyalt szövegrész a kontextusával együtt: uo. 41.: t. *khyod-kyi lus pad+ma'i 'dab-ma bzhin stong-du bye-ba 'di/phyag stong-du byin-gyis brlabs-so/phyag stong 'khor-los*

szöveg érdekessége, hogy a fenti négy sor helyett csupán hármát idéz egy egységként, ám a hiányzó első sort (az eredetiben az „Ezer karja ezer Kerékforgató király”-nak megfelelőt) megtaláljuk a hódolatadást bevezető részben, ami arra utal, hogy a szöveg másolása, szerkesztése során hiba keletkezhetett. Ugyanitt az első szakaszt egy másik négysoros hódolatadás egészíti ki.

A *nyungne* hagyomány megalapítójának tekintett Gelongma Palmo életrajzában is utalás kerül Csenreszire.⁴⁷⁰ A fent idézett fohászt nem szó szerint idézi a mű szerzője, de tartalmilag utal rá. Amikor Indrabhúti, Gelongma Palmo testvére (más források szerint édesapja) megjelenik a lány álmában egy látomásként, hogy enyhítse szenvedéseit, azt mondja neki, hogy keresse fel Csenreszit, aki magában foglalja a „három idő”, azaz a múlt, a jelen és a jövő buddháinak lényegét.

A hagyomány szerint a jelenlegi világkorszakban, *kalpában* (t. *bskal pa*), amit szerencsés világkorszaknak is neveznek (s. *bhadra kalpa* t. *bskal bzang*), ezer buddha fog eljönni, hogy tanítsa szenvedő lényeket. Ezek közül eddig négy jött el, az utolsó maga Sákjamuni Buddha volt. Az Avalókitésvara ezer tenyerében lévő bölcsességszem jeleníti meg ezen buddhákat. Az ezer kéz pedig az ezer világuralkodót, „kerékforgató királyt” (s. *csakravartin* t. *'khor lo sgyur ba'i rgyal po*) jelképezi. Ezek az uralkodók a világ dolgait intézik, azonban megvilágosult módon. Az embereket szolgálják a lehető legjobb módszerekkel. A kiváló képességű királyok egy-egy buddhával együtt fognak megjelenni az elkövetkező időkben. A záró sor: „a lényeket mind saját szükségük szerint tanítja”, azt jelenti, hogy Csenreszi alakjában egyesül az a bölcsesség és az ügyes módszerek, amelyekkel meglátható, milyen módon lehet egy adott lénynek a legjobban segíteni. A buddhák az élet minden pillanatában ott vannak, ám ahhoz, hogy észrevegyük a jelenlétüket, meg kell szabadulnunk a tudatot elhomályosító fátylaktól⁴⁷¹ – így tartja a *mahájána*.

sgyur-ba'i rgyal-po stong/ phyag stong-gi mthil-du spyen stong-du byin-gyis brlabs-so// spyen stong bskal-pa bzang-po'i sangs-rgyas stong// gang-la gang 'dul de-la de ston-pa'i// btsun-pa Spyen-ras-gzigs-la phyag-'tshal-lo// sangs-rgyas stong-gis rab-tu bsnags-pa-ste// mtha' - 'khob 'dul-bar Rgyal-bas lung bstan-nas// gang-la gang 'dul 'gro-ba'i don mdzad-pa// btsun-pa Spyen-ras-gzigs-la phyag-'tshal-lo// (Kiemelés tőlem.) További szövegváltozatokat ad Sørensen 1994, 115.

⁴⁷⁰ Schaeffer 2004, 62-63.

⁴⁷¹ s. *klésa varana* t. *nyon mongs pa'i sgrub pa*: érzelmi „elhomályosulások”, a tudat tiszta működésének akadályai.

t. *shes bya ba'i sgrub pa*: a megismerendő dolgokra vonatkozó „elhomályosulás”, a hagyomány szerint ennek lényege az, hogy különbséget tesz a megismerendő tárgy és a megismerő alany között. Csöpel *Nyungne*, 82.

A Könyörületes Avalókitésvara megtisztító rítusa

Az általam vizsgált *A Tiszteletreméltó Nemes Tizenegy arcú Könyörületes Uralkodó rítusa*⁴⁷² című szöveg követi a *szádhanák* (t. *sgrub thabs*) fentebb ismertetett szerkezetét. A szöveg szerzőjeként számontartott Gelongma Palmo kijelenti, hogy a rituálé szövegét (t. *cho ga*) ő maga készítette el. Először is tiszteletét fejezi ki Avalókitésvara előtt. A hódolatadást követően az invokációs rész szerint a magszótagból fények áradnak, amelyekkel megidézi a buddhákat és bódhiszattvákat, majd előttük is leborulást végez. Ezt követően felajánlásokat végez, amelyekhez külön *mantrák* is tartoznak. A bemutatandó szöveg innen veszi kezdetét:

„Az idők során bármilyen bűnt követtem el, mint rémisztő álmat, megbánom!

Mostantól kezdve nem fogok ilyet tenni.

Erényekben fogom örömöm lelteni.

Ezeket a buddhák megvilágosodás-tudatával fogom megtartani.

Mindent a tökéletes megvilágosodásnak szentelek.

A megvilágosodás ösvényén időzöm.

A Végső Oltalmazóban veszek menedéket.

Ezt követően a szeretetet, az együttérzést, az együtt öröendezést, az egykedvűséget – ez a négy isteni érzélem fokozatosan megvalósul, s ekkor kijelentem:

om svabhāva-śuddhāḥ sarva-dharmāḥ svabhāva-śuddho 'ham

„Óm, minden jelenség természetétől fogva tiszta, természetemtől fogva tiszta vagyok.”

Az összes eleven és mozdulatlan [létező] saját „olyanságától”⁴⁷³ (valóságos alaptermészetétől), nem különül el, ezért teljesen megtisztulva gondolom el őket.

Magamat pedig szintén megtisztultként gondolom el, és ismét a következőt kijelentem:

Óm súnjátá dnyána vadzsra szvabhāva átmakó 'ham

Óm, üresség, bölcsesség és gyémánt lényegű vagyok természetemtől fogva.

Magamat teljesen üresnek gondolom.

Ezt követően [az ürességben] előtttem a PAM szótagból tarka szirmú lótuszt jelenítek meg.

Ennek a tetején lévő AH-ból hold-korong [formálódik].

Ennek a közepén pedig ugyanaz a magszótag-betű.

⁴⁷² Dge slong ma dpal mo. *Rje btsun 'phags pa spyen ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs*. (Ford. Atisha és Rin chen bzang po, 11. század) (Bstan 'gyur Dpe bsdur ma) Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008. [TBRC W1PD95844. 37: 549-554.]

⁴⁷³ t. *de bzhin nyid*, s. *tattva*. Az abszolút értelemben vett létezésre vonatkozik. Az üresség (t. *stong pa nyid*, s. *súnjátá*) szinonimája. A dolgok valódi természetét, igazi létmódját jelöli.

Majd pedig az ebből kiáradó fénysugarakkal az érzőlényeket teljesen megtisztítja és visszaolvad.

Azáltal, hogy saját magába visszatér, színaranyhoz hasonló nyolcszirmú lótuszt képzeljek.

Ennek a közepén pedig maga a magszótag van.

*Ezután pedig abból vashoroghoz és lasszóhoz hasonló fénysugarak kiáradva megidézik a buddhákat és **bódhiszattvák**at.*

Mivelhogy magammal egy, ezért ő-belé feloldódva lássam magamat. A lótusz azon nyomban a magszótaggal együtt teljesen átváltozik, én magam a Nemes tizenegy arcú Csenreszivé alakulok, aki a Nappal ékesített Havashegy csúcsához hasonlóan fehér.

*Teste minden [drágasággal] díszített. Drágakővel díszített arany övvel ékesített. Teste alsó részét kiváló pamut gyolcs burkolja. Bal mellkasa őzbőrrel fedett. Haja varkocsa vöröses-sárgás színben ragyog. Karperecet, bokaláncot, kerek fülbevalót, torokperecet, koronát, felkarperecet, fejdísz visel, amelyek a csúcspdíztól fényesen ragyognak. Testét mindenünnen fehér fény veszi körül. Ifjúságának teljében van. A szeme keskeny vágású, homloka széles. Tizenegy arca következőképpen tagolódik: Főfeje teljesen fehér, a jobb oldali zöld, a bal oldali feje vörös. Mindegyik arca mosolygós. [E három fej] tetején a középső zöld, a jobb oldali vörös, a bal fehér. [Ezek felett] a középső vörös, a jobb oldali feje fehér, a bal zöld. [E fejek tetején] közepén egy vicsorgó, félelmetes fekete fej van, amelynek agyarái kilátszanak. Rettentően haragos. Három szeme van, haja égnek áll. Ennek a tetején egy **banduka**⁴⁷⁴ virághoz és kettévágott korallhoz hasonlóan fénylő [vörös] fej. Fejdudora⁴⁷⁵ van. Díszítetlen **brahmácsarja**⁴⁷⁶ öltözetét viseli. Torkával együtt megjelenő. Szemei békések, ezért mosolygósan jelenik meg. Két tenyerét szíve előtt összeteszi. Első jobb kezében füzért⁴⁷⁷ tart, balban egy arany lótuszt gyökerével együtt. Harmadik jobb kezével az éhes szellemek⁴⁷⁸ szomját kioltja. Harmadik bal kezében **kundika** vázát tart. Negyedik jobb kezében Tan-kereket tart. Negyedik bal kezében íjat és nyilat tart. A maradék összes kilencszázkilencvenkét, lótuszsziromhoz hasonlóan lágy keze pedig a tökéletes adás tartásában⁴⁷⁹ van.*

⁴⁷⁴ lat. *Pentapetes phoenicea* A szanszkrit irodalomban a ragyogóan vöröst szokták vele szimbolizálni. A virág színe narancsos-vörös. <https://www.flowersofindia.net/mythology.html>

⁴⁷⁵ s. *usniká*, t. *gtsug-tor*

⁴⁷⁶ A világi életről lemondott, önmegtartóztató gyakorló öltözete.

⁴⁷⁷ s. *málá*

⁴⁷⁸ s. *préta*

⁴⁷⁹ s. *mudrá*, t. *phyag rgya*

*Ekként gondoljam!*⁴⁸⁰ ”

A fenti szöveget elemezve láthatjuk, hogy a szertartás során a gyakorló legelőször is megbánja bűneit, amelyeket kezdetlen időktől fogva elkövetett, legyen az szándékos vagy nem szándékos tett, emlékezzen rá vagy sem. A hibákat, rossz cselekedeteket az őt zavaró érzelem miatt – vágy, harag, nemtudás, büszkeség, féltékenység – követik el az emberek. Az összes negatív cselekedet, elhomályosulás, akadály, bűn a nem tudásból ered. A bűnök megvallása és megtisztítása a nemtudás ellenszere. A megértés hiánya káros tettekre készítet, ami szerencsétlenségeket eredményez, majd pedig további zavaradottságot, fájdalmat és szenvedést eredményez.⁴⁸¹ Azzal, hogy egyúttal megvallja bűneit a gyakorló, el is kötelezi magát amellel, hogy erényesen fog viselkedni. A megbánást minden egyes érző lényel együtt végzi a vizualizációban. Minél erősebb a megbánás érzete, annál jobban „ég el” a negatív karma.⁴⁸² Láma Zopa megemlíti, hogy a megbánásnak is úgy kell működnie, mintha az ember halálos mérget nyelt volna, azonnal tennie kell valamit, különben belehal. A bűnök esetében is ez a helyzet, ha nem tisztítja meg őket, alacsonyabb világba való születést eredményezhetnek a gyakorló számára a hagyomány szerint. Éreznie kell a gyakorlónak, hogy a tudatában lévő minden negativitás, elhomályosulás, akadály teljesen megtisztul a buddhák áldása által. Láma Zopa tanácsa szerint a negatív karmákra az üresség mély belátásával is lehet tekinteni. Amikor valaki a megbánást végzi, úgy érzi, hogy bűnei valós dolgok. Végző szinten azonban nincsenek valós akadályok, nincs negatív karma. A világban minden jelenség egymástól való függőségben mutat pillanatnyi létezését. A bűnök is a végző természete ez, tehát az üresség.

A hétágú ima következő lépcsőfoka az örvendezés. Ez az irigység és féltékenység ellenszere. Az ember általában nem képes örvendezni más sikereinek. Folyton összehasonlítja magát másokkal. Ez azonban egy helytelen gondolkodásmód, ettől való megszabadulásban segít ez a gyakorlat. El kell sajátítania a gyakorlónak, hogy mások legkisebb jó cselekedetén, sikerén, boldogságán tudjon szívből örülni. Nagyszerű érdem, ha sikerül ehhez hozzászoktatnia magát az embernek, mivel nehéz feladat. Láma Zopa írásában azt is láthatjuk, hogy az örvendezés az élet bármelyik szakaszára kiterjedhet, legyen az evés, sétálás, dolgozás. Az örvendezés által a tudat boldogságot tapasztal. Amikor boldog és harmonikus, akkor képes arra, hogy nagyszerű elhatározásokat tegyen és tiszta indítékokat fogalmazzon meg, mint például hogy az összes élőlény üdvéért fog cselekedni. A *szádhana* szövege erre úgy

⁴⁸⁰ Dge slong ma dpal mo. *Rje btsun 'phags pa spyen ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs*. 495/8-497/7. A tibeti szöveget függelékben közlöm.

⁴⁸¹ Wangchen 2009, 80.

⁴⁸² Láma Zopa 2007, 205.

hivatkozik, hogy „ezeket [az erényeket] a buddhák megvilágosodás-tudatával fogom megtartani”. A gyakorló élete ezen gondolatok által átértékelődik, és megnyílik a változás felé. Megnyílik a többi lény iránt. Miután megszületett benne az elhatározás, hogy azt megerősítse, a „Végző Oltalmazóban,” azaz Avalókitésvarában vesz menedéket.

Ebben a szövegben a hétágú ima többi része, úgymint a tanításra kérés, marasztalás és a felajánlás nem kerül említésre. Rögtön a négy „isteni érzelm” ismertetésére tér ki. Azzal, hogy megvallja bűneit és erényes tettekre törekszik, valamint egy magasabb szintű motivációt ébreszt fel magában, fokozatosan megvalósulnak az „isteni érzések”. A *mahájána* iskoláktól kezdődően a mások iránti együttérzés, szeretet, a többi szenvedő lény megsegítése és fókuszba helyezése lesz a meghatározó a vallási gyakorlatok során. Az önös érdek, még a megszabadulást illetően is, háttérbe szorul, a személyes én boldogulása csak második lesz. A gyakorló elsősorban mindent másokért tesz, magáról már-már lemondóan, lekicsinylően szól, amivel a szilárd, makacsul ragaszkodó „ego élet” is próbálja csorbítani. A végtelen tér által nyújtott minden alkalmas dolgot felajánl a Tökéleteseknek odaadása jeléül, és ha ezáltal bárminemű érdem is keletkezne, azt pedig a lények üdvéért, boldogulásáért ajánlja fel.

A buddhizmusban használatos négy *brahmavihára* (s. *brahmaviharáh*) fogalom az előbb említett mentális, érzelmi állapotokat, attitűdöt magába foglalja. A kifejezés szó szerinti fordítása „istenben való tartózkodás”. Tibetiül *tshad med bzhi*, ami annyit tesz, hogy „négy mérhetetlen”. Magába foglalja szerető kedvességet (t. *byams pa*; s. *maitrī*), az együttérzést (t. *snying rje*; s. *karunā*), az együttérző örömet (t. *dga' ba*; s. *muditā*) és az egykedvűséget (t. *btang snyoms*; s. *upéksá*).

A szerető kedvesség több az emberbaráti jóindulatnál, abból fakad, hogy minden lénynek boldogságot és annak okát kívánja a gyakorló. Az együttérzést az jellemzi, hogy minden érző lény iránt azt a kívánságot fogalmazzák meg, hogy szabaduljanak meg a szenvedésektől és azok okaitól. Az együttérző öröm azt fejezi ki, hogy osztoznak mások örömeiben irigységtől mentesen, valamint azt kívánják, hogy sose váljon meg a megszabadulás legfőbb boldogságától, amely mentes minden szenvedéstől. Az egykedvűség nem közönyt jelent, sokkal inkább olyan felülemelkedettséget, egyfajta középutas szellemi irányultságot, ahol sem az öröm, sem a bánat nem tudja nyugalmi állapotából kimozdítani az embert. Ez az attitűd azt a célt hivatott szolgálni, hogy minden lény iránt egyenlő magatartással viszonyuljanak, legyen az barát vagy ellenség, mert már nem befolyásolja a gyakorlót a saját sikere vagy szenvedése. Ez az állapot mentes ragaszkodástól és elfogultságtól. Az egykedvűséget sok esetben félremagyarázzák, és úgy értelmezik, hogy az előző három csak eszköz arra, hogy a saját üdvüket elérjék a gyakorlók. Ez azonban téves megközelítés. Olyan

ember nem lenne képes ezen állapot kifejllesztésére és fenntartására, akit még befolyásol mások ártó, bántó, ellenséges viselkedése az ő irányában. Az egykedvűségben olyan lelki és szellemi egyensúly valósul meg, ahol a közömbösség, a közöny nem maradhat meg, ahogyan a bizonytalan érzelmek sem. Itt megszűnik a gyakorló és a mások közötti különbségtétel.

Az alapozó gyakorlatok elvégzésére szükség van a szellem képzéséhez (t. *blo sbyong*), mert ezek teremtik meg azt a valódi tiszta szemléletet, amik megalapozzák a későbbiekben a meditációt. Fontos, hogy minden lény szenvedése egyaránt megérintse a gyakorló szívét, és megvilágosult tudattal gondoljon rájuk.⁴⁸³

Ezután következik a tényleges vizualizáció. A *mantra* elmondása alatt a gyakorló azt képzei el, hogy minden, amit a hétköznapi értelemben valóságosnak hisz, az feloldódik az ürességben, hiszen az az igazi természete. Álomléti állapotban az ott tapasztalt dolgokat hiszi valóságosnak, ugyanúgy retteghet a kígyótól, vagy félhet a tűztől, mert megégeti. Azonban ezek üres képzetek, amire ébredés után ráeszmél. A hétköznapi élet is ilyen. Egy megszilárdult én-képzet által a valóságról helytelen elképzelései vannak, de a *mantra* által belehelyezkedik a tiszta, abszolút valóságba.⁴⁸⁴ Miután a *szádhaka* magát is üresnek gondolja el, az ürességből megjelenik számára egy PAM szótag, ami Wangchen leírásában zöld színű⁴⁸⁵, amiből különféle színű szirmokkal ékes lótuszok jelennek meg. A szövegből nem derül ki, hogy milyen színű AH szótag jelenik meg holdkorongon a lótuszok felett, de Wangchen leírásában fehéret találunk. A tibeti szöveg ezután azt említi csak, hogy „ugyanaz a magszótag betűje”. Wangchen egy fehér HRÍH szótagot említ, amely a Lótusz-családba tartozó vizualizációs istenségek magszótagja. Jelen esetben ez képviseli a gyakorló tudatát is. Ez a magszótag Avalókitésvara lényegét, a megvilágosult együttérzését is magában hordozza.⁴⁸⁶ Ebből fény árad ki szerte az univerzumban és minden érző lény szenvedését, akadályát megtisztítja, majd visszaolvad a magszótagba, ami ezáltal aranyszínűen felizzik. Wangchen a munkájában úgy írja le, hogy a magszótag és a lótusz színaranyként felizzik, de a szirmok megmaradnak változatlanul eredeti színeikben. Ezt követően a szótagból vashoroghoz és lasszóhoz hasonló fénysugarak áradnak ki, a tíz égtáj buddháit, *bódhiszattváit* meghívva, akik Wangchen értelmezésében Avalókitésvarává válnak, azáltal, hogy beleolvadnak a HRÍH magszótagba.⁴⁸⁷

⁴⁸³ Csöpel, *Nyunge* 56.

⁴⁸⁴ Csöpel *Nyunge* 57-59.

⁴⁸⁵ Wangchen 2009, 93.

⁴⁸⁶ Csöpel, *Nyunge* 59.

⁴⁸⁷ Wangchen 2009, 93.

Eddig a *szádhaka* magát úgy képzelte el, mint egy magzótag, de a vizualizáció mostani szakaszában következik az ezerkarú Avalókitésvara leírása. A gyakorló magára veszi a Könyörületesség istenségének alakját, ezáltal átalakítva szennyezett látomását. A *szádhana* végzése alatt a gyakorló elméje fókuszálttá válik, és nem enged a csapongó elme kiszolgáltatottságának. A világhoz való viszonyulása ezentúl nem az érzelmei függvénye. Belehelyezkedik az istenség tiszta dimenziójába és az istenségnek a hat aspektusán⁴⁸⁸ meditál. Minden lényben felismeri a buddha-természetet. A hétköznapi világban is a megnyilvánulásokat tiszta látomásként érzékeli, mint a buddhák testetöltéseit.⁴⁸⁹ A vizualizáció során a gyakorló a *szambhógakája* (t. *longs sku*) megtestesülésekkel dolgozik. Ez a teljesen tökéletes gyönyör és gazdagság állapota. Az öt esszenciális elem összhangban van, és tiszta módon jelennek meg, túl a dualizmus korlátaiban, időtől és tértől függetlenül. A gyakorló saját dimenziójában megnyilvánítja a tiszta aspektusokat. Chögyal⁴⁹⁰ ezt a jelenséget a tükörhöz hasonlítja. Abban is elérnek nála jóval nagyobb dolgok. A tudat gazdagságára is vonatkozik, amely kimeríthetetlen, korlátlan megnyilvánulásokkal bír. Amitábha az egyénivé válás, a cselekvés síkján nyilvánul meg, ő (mint *dharmakája* forma) Avalókitésvaraként *szambhógakája* formában jelenik meg. Avalókitésvara kinyújtott karja a végtelen világosságot, a fény sugarait jelképezik, a tenyereken elhelyezkedő szemek pedig a bölcsességet, továbbá azt, hogy a világon minden lény szükségét látja. A kezek a tevékenység, a segítő aktivitás eszközei, a bennük elhelyezkedő szemek arra a bölcsességre utalnak, amely a segítség módját megalapozza. Egységben van benne a módszer, a szeretet és együttérzés ereje (s. *upája*) és a bölcsesség (s. *pradnyá*).⁴⁹¹

Öltözetének gazdagsága az elme kimeríthetetlen gazdagságára utal, illetve az úgynevezett „bőség-testre”, a *szambhógakája* megnyilvánulásra. Nyolcféle ékszert hord, ami szintén kvalitásainak gazdagságára, végtelen természetére vonatkozik. Koronát, fülbevalót, háromféle nyakláncot, karkötőt, drágaköves arany övet, karperecet és bokaláncot visel. (Wangchen megemlíti még, hogy ötféle ruhát visel: selyemszoknyát, alsó és felső öltözetet, hátára lógó selyem szalagot és hosszú sálát.) Bal mellkasára özbőr borul, egészen a szívéig. Ez Avalókitésvara szelídségét, megkülönböztetés nélküli szeretetét és együttérzését hivatott jelképezni.⁴⁹² A békés fejeken, kivéve Amitábhát, ötágú drágaköves koronák díszelnek,

⁴⁸⁸ Üresség, formák, hangok, betűk (*mantra*; *bídzsa*), *mudrák*, jellemvonások.

⁴⁸⁹ Csöpel, *Nyunge* 65.

⁴⁹⁰ Chögyal 2015.

⁴⁹¹ Govinda 2020. 87-95.

⁴⁹² Wangchen 2009, 89-102. Csöpel, *Nyunge*.

amelyek az öt bölcsesség-buddhát szimbolizálják. Testének színe is fehér, és ezt a fehér fényt kisugározza, ami tisztaságot, szelídséget, nyugalmat áraszt. Egyes szövegekben⁴⁹³ kagylóhoz hasonlítják, az általam használt szöveg „Nappal ékesített Havashegy csúcsához hasonlóan fehér”-ként írja le. Ez makulátlan tisztaságra utal, a zavaros érzelmektől mentes állapotot is kifejezi. Ragyogó, élénk fehér, sugárzó. Továbbá rendelkezik a buddhák 32 nagyobb és 80 kisebb jegyével is (t. *mtshan dang dpe byad*). Tizenegy arca a szellemi megvalósítását jelképezi a *bódhisattva*-ösvényen, amely tíz szintre (s. *dasabhúmi t.sa bcu*) tagolódik. A tizenegyedik szint a tökéletesen megvalósult állapot.

A fehér fejek a buddhák testét szimbolizálják, amellyel a lényeket a test áldása és tevékenysége révén segít. A vörös fejek a beszéd aspektust jelölik, a zöldek pedig a tudat általi, gondolati segítséget. A haragos fej Avalókitésvara haragos megnyilvánulása, Mahákála (t. *nag po chen po*), aki Dharma-védelmeső, emellett pedig az együttérzés haragos oldalával segíti a lényeket. Gyors és azonnali lépésekkel, haragos módszereket használva oltalmazza a szenvedőket. A megvilágosodott jellemére a harmadik, bölcsességszem is utal. A legutolsó fej Amitábha (t. *'od dpag med*) buddha *nirmánakája* (t. *sprul sku*) megjelenése. Szerzetesi, egyszerű, díszítetlen öltözete van. A fején látható kontyszerű dudor a bölcsességet jelképezni. A színeket a megvilágosodott tevékenység alapján is lehet értelmezni. A fehér vonatkozhat a *samatha* (t. *zhi gnas*) meditációra, a tisztaságra, békére, lecsendesítésre. A zöld a tudás és bölcsesség kvalitásának növelésére, gazdagítására. A vörös – a Lótusz-családnak is ez a színe, ahová Amitábha is tartozik és Avalókitésvara is – a vonzerőre, a beavatásra vonatkozik. A fekete a haragos aspektuson keresztül a leigázásra vonatkozik.⁴⁹⁴ Két fő keze a szívénél összeér, ami azt jelképezi, hogy közvetlen bepillantása van a dolgok valódi természetére. Ezenkívül a kezében a minden kívánságot teljesítő drágakő található, amely a megvilágosult tudatot (s. *bódhicsitta*, t. *byang-chub-sems*) jelképezni, az elme természetét, amely mindent képes megvalósítani. A füzér azt a tevékenységét szimbolizálja, hogy amiképpen a *mantrákat* számolja az olvasóján, úgy szabadítja meg a lényeket a *szanszárából*, húzza fel az alsó világokba született lényeket. Az arany lóbusza a nyitottságot, az önzésen túli együttérzést jeleníti meg. Egyetlen élet sem közömbös számára, a lények szenvedései mélyen meghatják. A lóbusza, azaz tavirózsa a zavaros tudat megtisztulására is utal. Ez a növény, annak ellenére, hogy a víz alatt gyökerezik és a sárból táplálkozik, mégis képes a víz felszínére emelkedve gyönyörű virágot bontani. Ugyanígy a gyakorló a káros hétköznapi gondolkodását képes átalakítani tiszta

⁴⁹³ Láma Csöpel 95.

⁴⁹⁴ Wangchen 2009, 89-102

szemléletté. Hiába jelenik meg Avalókitésvara a *szanszárában*, már nem képes beszennyeződni. Az arany szín értékes, bőséges jellegére utal. A keze a „tökéletes adás” *mudrájában* van, amelyekből bölcsesség és szeretet nektárja folyik ki. Ez a nektár megtisztítja a lények szenvedéseit, eltávolítja akadályait, még az éhes szellemek világába is eljut. A *kundiká* váza az *abhiséka* szertartás folyamán használt váza. A benne található nektár kifolyik, és mivel tisztító erővel bír, a beavatást is szimbolizálja. A Tan kereke folyton mozgásban van, ami azt jelenti, hogy a teljes univerzumban a tanítás sosem áll le. Avalókitésvara állandóan a lények segítségén fáradozik. Az íj és nyíl párhuzamba hozható a kezekkel és az abban elhelyezkedő bölcsességszemekkel. Az íj képviseli az együttérzésből fakadó módszert, amely a bölcsességet a megfelelő helyre juttatja. A nyíl jelentése tehát a bölcsesség, a dolgok torzulásmentes szemlélése, amely elvágja a nemtudás gyökerét. Avalókitésvara lótoszon és holdkorongon áll, ami a tisztátalan dolgoktól való megszabadulást, megtisztulást jelenti, valamint hogy sem a *nirvánában*, sem a *szanszárában* nem tartózkodik. Végezetül pedig a maradék kilencszázkilencvenkét keze a „tökéletes adás” *mudrájában* készen áll, hogy a szenvedő lényeket segítse.⁴⁹⁵

A fentebb tárgyalt *szádhana* szövegben prózaibb módon kerül bemutatásra Avalókitésvara alakja, ugyanis ott a hangsúly az imagináción van. A magasztalásban a leírása fennkölt nyelvezetet kap. Egy olyan istenségszerű lény bemutatását kapjuk, aki méltó a dicséretre, imádatra. A hagyományban ez a szöveg azért jelentős, mert funkciója az, hogy a gyakorló, miután a vizualizáció során közvetlenül átélte és „látta” az istenséget, egyfajta ekstatisztikus élmény hatására verbális módon igyekszik kifejezni érzéseit. A rítus ezen részén a szöveg kántálásával párhuzamosan leborulásokat végeznek Avalókitésvara előtt és menedéket vesznek tökéletességében. A magasztalás 1-4. sorában megjelenik Avalókitésvara univerzális jellege. Az ötödiktől tizenharmadik sorig Avalókitésvara jellegzetességeit méltatja Gelongma Palmo. Megnevezi szellemi atyját, Amitábha Buddhát és költői képekkel írja le megjelenését. A 19-22. sorban tevékenységének fajtáit írja le.

A különböző szövegekben előforduló leírások lényegileg megegyeznek: azonos szerkezetet követnek és hasonló képekkel dolgoznak. Ugyanakkor a szigorú ikonográfiai kötöttségek adta kereteken belül látunk kisebb eltéréseket, ezek a szubjektív meditációs élményeket is tükrözhetik, de a szövegek áthagyományozásának történetére is visszavezethetők. Ezek a különbségek nem törlik meg a szöveg kanonikus jellegét, a tartalmi része változatlan marad. A jelenséget illusztrálja például, hogy míg a magasztalásban ezt

⁴⁹⁵ Wangchen 2009, 81-102

olvassuk: „*Arany színnel csillogó, makulátlan fekete hajfonatú, telihold alakjához hasonlóan ragyogóan tökéletes arcú, kinyílt lótuszhoz hasonlóan gyönyörű szemű, hókristályhoz hasonlóan fehér orcájú*”⁴⁹⁶ addig a szádhana a hajsínre a vöröses-sárga jelzőt használja.⁴⁹⁷

Összegzés és kitekintés

A korai buddhista irányzatok szerint a fogadalmak a profán világ szennyeződéseivel szemben voltak hivatva hatni, s így a helyes erkölcsi és etikai nézet volt kialakítható általuk. Ezt a szigorú attitűdöt a később kialakuló *tantra* jelentős részben átveszi, ahogyan ez látszik különösen az alacsony *tantrák* esetében. Azonban az a nézet is elterjedt, hogy a hétköznapi dolgok tisztátalanságát, mint például egy betegséget, tiszta és megtisztító erejű látomásokká lehet alakítani. Ez a korábbiakhoz képest egy egészen másfajta látásmód, ami számos új eszköz és módszer bevezetését kívánta meg. Ilyen például a vizualizáció, amelynek filozófiai alapja az üresség elmélete. Gelongma Palmo csodás gyógyulása az együttérzés és jóság segítségével nem egyedi, ugyanakkor igazán rendkívüli, hogy patriarchális környezetben erre nőként mutat példát. Külön kiemelendő, hogy a hagyomány szerint ő nem csupán önmaga számára érte el a megvilágosodást, hanem módszerére alapozva egy újfajta hagyományt is elindított, amelynek középpontjában egy igen komplex allegorikus alak, az együttérző, segítő jóság transzcendens figurája, Avalókitésvara áll. Jelen dolgozatomban felvázoltam ennek a kultusznak a lényegi elemeit és tágabb összefüggéseit. Ugyanakkor a téma koránt sincs kimerítve; szerteágazó jellege miatt, valamint a klasszikus tibeti nyelvű irodalom gazdagsága folytán számos irányban lehet további kutatásokat végezni.

⁴⁹⁶ Dge slong ma dpal mo. 'Jig rten dbang phyug la bstod pa. bstan 'gyur/ [dpe bsdur ma, 120v. rgyud/deb so bdun pa/ rgyud nu]. Pe cin: *Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang*, 1994-2008. 430-431. *dri-med ral-pa 'khyil-nag cung-zad ser//zla-bai'i dbyibs-'dra gsal-zhing rdzogs-pa'i zhal//pad+ma-ltar yangs mchog-tu mdzes-pa'i spyen//mkhur-ba gangs-kyi dum-bu lta-bur dkar*

⁴⁹⁷ t. „*ras bzang-pos sku'i smad g.yogs-pa*” Dge slong ma dpal mo. Rje btsun 'phags pa spyen ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs. (Ford. Atisha és Rin chen bzang po, 11. sz.) (Bstan 'gyur Dpe bsdur ma) Pe cin: *Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang*, 1994-2008. 120v. TBRC W1PD95844. 37: 549-554. [http://tbrc.org/link?RID=O2MS16391|O2MS163914CZ188355\\$W1PD95844](http://tbrc.org/link?RID=O2MS16391|O2MS163914CZ188355$W1PD95844)

Bibliográfia

Elsődleges források

Blo bzang bstan dar. *Dge slong dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba*. Delhi: Dorjee Tsering H., 1994, 2004.

Blo bzang dpal ldan bstan 'dzin snyan grags. *Dge slong ma dpal mo'i rnam thar*. Gser rta rdzong: Gser ljongs bla ma rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo, 2006. 382-385. Blo bzang dpal ldan bstan 'dzin snyan grags. „Dge slong ma dpal mo'i rnam thar.” in *Bsnyung gnas kyi rnam bshad dang phan yon skor phyogs bsgrigs*. TBRC W1KG13001. 400-403. Gser rta rdzong: Gser ljongs bla ma rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo, 2006. [http://tbrc.org/link?RID=O1KG13001|O1KG13001C2O0016\\$W1KG13001](http://tbrc.org/link?RID=O1KG13001|O1KG13001C2O0016$W1KG13001)

Dge slong ma dpal mo. *'Jig rten dbang phyug la bstod pa*. Bstan 'gyur/ [dpe bsdur ma, 120v. rgyud/deb so bdun pa/ rgyud nu]. Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008. 430-431.

Dge 'dun rgya mtsho (A 2. Dalai Láma Gedün Gyaco 1476-1542). *Dge slong ma dpal mo'i lugs kyi thugs rje chen po'i sgrub thabs (vol.4.)*, In: Rgyal mchog sku phreng gnyis pa dge 'dun rgya mtsho dpal bzang po'i gsung 'bum (vol.6.) Dharamsala: Library of Tibetan Works & Archives, 2006. TBRC W1CZ2857. 4: 15 – 30. 51b-58b [http://tbrc.org/link?RID=O1GS136371|O1GS1363712KG207872\\$W1CZ2857](http://tbrc.org/link?RID=O1GS136371|O1GS1363712KG207872$W1CZ2857)

Dge slong ma dpal mo. *Rje btsun 'phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs*. (Ford. Atisha és Rin chen bzang po, 11. sz.) (Bstan 'gyur Dpe bsdur ma) Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008. 120v. TBRC W1PD95844. 37: 549-554. [http://tbrc.org/link?RID=O2MS16391|O2MS163914CZ188355\\$W1PD95844](http://tbrc.org/link?RID=O2MS16391|O2MS163914CZ188355$W1PD95844)

Dri med 'od zer, Klong chen rab 'byams pa. *Gsung 'bum*. Pe cin: Krung go'i bod rig pa dpe skrun khang, 2009. Vol. 25.

Sa skya Bsod nams Rgyal mtshan (1350 k.). *Rgyal rabs gsal ba'i me long*. Beijing: Mi rigs dpe skrun khang, 1981.

Felhasznált szakirodalom

Chögyal Namkhai Norbu. *A kristály és a fény útja - Szútra, tantra és dzogcsen*. Magyarországi Dzogcsen Közösség, Budapest 2015.

- Csőpel Láma. *Nyungne Az Együttérzés Buddhájának böjtös gyakorlata* Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség, Budapest – Tar (é.n.)
- Csőpel Láma. *A Csenrézi meditáció magyarázata* Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség, Budapest – Tar (é.n.)
- Davidson, Ronald M. *Studies in Dhāraṇī Literature I: Revisiting the Meaning of the Term 'Dhāraṇī.'* Journal of Indian Philosophy 37, no. 2: 97–147. 2009 <http://www.jstor.org/stable/23497271>. 98., 141-142.
- Eliade, Mircea. *A szent és a profán* Helikon Kiadó, Budapest 2019
- Gergely, Hidas. *Dhāraṇī Sūtras*. In: J. Silk, O. von Hinüber, V. Eltschinger (eds.) Brill's Encyclopedia of Buddhism. Vol. I. Literature and Languages. Brill, Leiden, 2015: 129-137.
- Gutschow, Kim. *Being a Buddhist nun, The Struggle for Enlightenment in the Himalayas*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2004.
- Lama Thubten Zopa Rinpoche. *Abiding in the Retreat A Nyung Na commentary*. Lincoln, Massachusetts: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2017.
- Pearcey, Adam. *Praise of Avalokitesvara*. Lotsawa House, 2019. [grags pa bshad sgrub kommentárját használta fel] <https://www.lotsawahouse.org/indian-masters/lakshmi/po-praise-of-avalokiteshvara-chant>
- Porosz Tibor. *Lótusz-szútra*. Budapest: Farkas Lőrinc Imre Kiadó, 1995.
- Schaeffer, Kurtis R. *Himalayan Hermitess: The Life of a Tibetan Buddhist Nun*. Oxford, New York: Oxford University Press, 2004.
- Soós Sándor. *A nyolcvannégy mahásziddha legendája* Budapest: A Tan Kapuja, 2016.
- Szántó Péter. *A tantrikus buddhizmus Indiában* In: Zsolt, Szilágyi – Gergely, Hidas Buddhizmus Magyar Vallástudományi Társaság, L'Harmattan, Budapest 2013. (95-120.)
- Szántó Péter Dániel. „A tantrikus buddhista megtérés társadalmi vonzatai a középkori Indiában”. In: *Vallástudományi Szemle* 2013.08.28. (253-260)
- Sørensen, Per K. *Tibetan Buddhist Historiography The Mirror Illuminating The Royal Genealogies. An Annotated Translation of the XIVth Century Tibetan Chronicle: rGyal-rabs gsal-ba'i me-long*. Wiesbaden: Harrassowitz Verlag 1994.
- Szegedi Mónika. „A majomremete és a démonnő szerelme – A tibeti nép származásának története”. In: *Vallástudomány Szemle* 2013/4 73-91.
- Ujeed, Sangseraima. *Dge-slong-ma dpal-mo, the Princess, the Mahasiddha, the Nun and the Lineage Holder: as Presented in the thob yig of Za-ya Pandita Blo-bzang 'phrin*

las (1642-1715). Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies Vol.10. May 2016. 128-166.

Vargas, Ivette Maria. *Falling to pieces, Emergin Whole: Suffering Illnes and Healing Renunciation in the Dge slong ma Dpal mo Tradition*. (PhD disszertáció). Harvard University, Cambridge Massachusetts, 2003.

Vargas Ivette. „Nun Palmo: A Legend Across Tibetan Communities” in. Karma Lekshe Tsomo (ed.) *Out of the Shadows – Socially Engaged Buddhist Women*. Honolulu: Sakyadhita, 2019. 66-75.

Vargas-O'Bryan, Ivette M. „The life of Dge slong ma Dpal mo: The experiences of a leper, founder of a fasting ritual and transmitter of buddhist teachings on suffering and renunciation in Tibetan religious history.” *Journal of the International Association of Buddhist Studies* Vol. 24 Nr.2 2001. 157-186.

Wangchen Rinpoche. *Buddhist Fasting Practice The Nyungne Method of Thousand-Armed Chenrezig*. New York: Snow Lion Publications, 2009.

Zivkovic, Tanya. „Embodying the Past: Gelongma Palmo and Tibetan Nyungne Rituals”. *Journal of Ritual Studies* 27/2. (2013) 45-63.

Internetes források

Bhikkhu Khantipalo Lay Buddhist Practice -The Shrine room, Uposatha Day, Rains Residence 1995.

<https://www.accesstoinight.org/lib/authors/khantipalo/wheel206.html#atthasila>

Britannica, T. Editors of Encyclopaedia. "dharani." Encyclopedia Britannica, March 10, 2005. <https://www.britannica.com/topic/dharani-Buddhism-and-Hinduism>.

Britannica, T. Editors of Encyclopaedia. "sīla." Encyclopedia Britannica, February 6, 2011. <https://www.britannica.com/topic/sila-Buddhism>.

Dharmaling Buddhist Congregation – tantra
<http://www.dharmaling.org/en/glossary/160-tantra> (utolsó megtekintés: 2021.11.25.)

Flowers in Ancient Literature <https://www.flowersofindia.net/mythology.html>

Lotsawa House: A Brief Presentation of the Nine Vehicles
<https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/alak-zenkar/nine-yanas>

Lotsawa House: Pearcey, Adam. Praise of Avalokitesvara
<https://www.lotsawahouse.org/indian-masters/lakshmi/po-praise-of-avalokiteshvara-chant> 2019.

- Dhāraṇī. Oxford Reference
<https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/oi/authority.20110803095715177>
- Samye Institue <https://samyeinstitute.org/sciences/tibetan-grammar/dharani-and-mantra-a-brief-introduction/>
- Sogyal Rinpoche. *The Nine Yanas and Essential Advice on How to Practice*. Zam Sarl 017. e-book
- Study Buddhism <https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/tantra/buddhist-tantra/what-is-a-mantra>
- The Ten Precepts* (dasa-sila) 2005.
<https://www.accesstinsight.org/ptf/dhamma/sila/dasasila.html>
- Tricycle Buddhism for Beginners* <https://tricycle.org/beginners/buddhism/first-precept/>
 (Utolsó megtekintés: 2022. február 27.)

Függelék I.

A Tiszteletreméltó Nemes Tizenegy arcú Könyörületes Uralkodó rítusa

Részlet

Dge slong ma dpal mo. *Rje btsun 'phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs.* (Ford. Atisha és Rin chen bzang po, 11. század) (Bstan 'gyur Dpe bsdur ma) Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008., 495/8-497/7.

gang-yang bdag-gis dus kun-tu/
 sdig-par bgyis-pa gang gyur-pa/
 deng-nas brtsams-te 'byung mi-bgyid/
 dge-ba-rnams-la rjes-yi rang/
 sangs-rgyas byang-chub yid-kyis gzung/
 thams-cad byang-chub mchog-tu bsngo/
 de thob-lam-la gnas bgyid-cing/
 dam-pa'i skyabs-la skyabs-su mchi/
 de-nas byams-pa dang/snying-rje dang/dga'-ba dang/btang-snyoms-te tshangs-pa'i
 gnas bzhi rim-gyis mngon-du byas-la/
 oM svabhāva-śuddhāḥ sarva-dharmāḥ svabhāva-śuddho 'ham - zhes brjoddo/
 rgyu-ba dang mi-rgyu-ba thams-cad rang-rang-gi de-bzhin-nyid-las mi 'da'-bas rnam-
 par dag-par bsams-te/
 bdag kyang rnam-par dag-par bsams-la/
 yang oM shu-nya-ta dznya-na brdza sva-bha-ba Atma-ko 'ham zhes brjod-do/
 kun-nas stong-pa nyid-du bdag-nyid kyang bsam-mo/
 de'i rjes-la mdun-du PAM-las pad+ma 'dab-ma sna-tshogs-pa bsam-zhing/
 de'i steng-du A-las zla-ba'i dkyil-'khor-ro/
 de'i dbus-su yang sa-bon-gyi yi-ge de-nyid-do/
 de-nas yang de-las 'od-zer byung-ba-rnams-kyis 'gro-ba-rnams rnam-par dag-par byas-
 nas 'ongs-pa dang/
 de-nyid-la zhugs-pas pad+ma 'dab-ma brgyad-pa gser btso-ma lta-bur gyur-par: bsam-
 par bya'o/
 de-nas yang de-las 'od-zer lcags-kyu lta-bu dang/
 zhags-pa lta-bu byung-bas sangs-rgyas dang byang-chub sems-dpa'-rnams bkug-ste/

bdag-nyid-dang gcig-pas de-la thim-par blta'o/
 de-ma-thag-tu pad+ma sa-bon-dang bcas-pa yongs-su gyur-pa-las bdag-nyid 'phags-pa
 spyen-ras-gzigs zhal bcu-gcig-pa gangs-ri'i rtse-mo-la nyi-mas brgyan-pa-ltar dkar-ba
 sku'i yan-lag rgyan thams-cad-kyis spras-pa nor-bus spras-pa'i gser-mdog 'og-pag-can/
 ras bzang-pos sku'i smad g.yogs-pa/
 ri-dvags-kyi pags-pas nu-ma g.yon-pa bkab-pa/
 ral-pa dmar-ser 'khyugs-pas mdzes-pa/
 phyag-gdub dang/ zhabs-gdub dang/ rna-cha gdub-kor dang/ mgul-gdub dang/ cod-pan
 dang/ dpung-rgyan dang/ dbu-rgyan rtse-bran-gyis gsal-bar byas-pa/
 'od-zer dkar-pos kun-nas bskor-ba/
 lang-tsho-la bab-pa/
 spyen-dkyus ring-zhing dpral-ba yangs-pa/
 zhal bcu-gcig-pa/
 rtsa-ba'i zhal kun-nas dkar-ba/g.yas-pa ljang-gu/g.yon-pa dmar-ba/zhal thams-cad kun-
 nas 'dzum-pa'i nyams-can/
 de'i dbus ljang-gu/g.yas dmar-po/g.yon dkar-po de'i dbus dmar-po/
 g.yon ljang-gus bye brag rnam-so/ de'i steng-du zhal rnam-par gtsigs-shing 'jigs-pa/
 nag-po mche-ba snang-ba/kun-du khrogs-pa/spyen gsum-pa ral-pa bsgreng-ba'o/
 de'i spyi-bor ban-du-ka'i me-tog-dang/byu-ru bcag-pa'i mtshams ltar gsal-ba/gtsug-tor
 dang-bcas-pa/
 rgyan-spangs-pa tshangs-par spdyod-pa'i cha-lugs-can/mgul-pa dang bcas-par byung-
 ba/
 zhi-ba'i gzigs-pas 'dzum-pa'o/
 phyag-gnyis thugs-kar thal-mo sbyar-ba/
 g.yas dang-po phreng-ba'dzin-pa/g.yon-pa-na gser-gyi pad+ma rtsa-ba-dang bcas-
 pa'dzin-pa/g.yas gsum-pas yi-dvags skom-pa sel-ba/g.yon gsum-pas ril-ba spyi-
 blugs'dzin-pa/g.yas bzhi-pas 'khor-lo'dzin-pa/g.yon bzhi-pas mda'-dang gzhu 'dzin-
 pa/ lhag-ma dgu-brgya dgu-bcu-rtsa gnyis+po-rnams-kyis mchog-sbyin-pa phyag
 pad+ma'i 'dab-ma-ltar 'jam-pa 'di-ltar bu rnam-par bsam-mo/

Függelék II.

Avalókitésvara, a Világ Ura magasztalása

Dge slong ma dpal mo. 'Jig rten dbang phyug la bstod pa. bstan 'gyur/ [dpe bsdur ma, 120v. rgyud/deb so bdun pa/ rgyud nu]. Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994-2008. 430-431.

'jig-rten dbang-phyug-la phyag-'tshal-lo//
 'jig-rten bla-ma sa gsum-gyis phyag-byas//A
 lha-dbang tshangs-pa mchog-gis bstod-pa-ste//
 thub-mchog rgyal-po myur-du dngos-grub stsol//
 spyen-ras-gzigs mgon-mchog-la phyag-'tshal-lo//

bde-gshegs rang-bzhin bdud-rtsi'i ngo-bo 'chang//
 sna-tshogs mtshan-gyis spras-pa'i sku-lus mchog/
 bde-gshegs 'od dpag-med-pa'i dbu-rgyan-can//
 gser-gyi pad+ma g.yon-gyi phyag-brgyan-pa//

dri-med ral-pa 'khyil-nag cung-zad ser//
 zla-bai'i dbyibs-'dra gsal-zhing rdzogs-pa'i zhal//
 pad+ma-ltar yangs mchog-tu mdzes-pa'i spyen//
 mkhur-ba gangs-kyi dum-bu lta-bur dkar//

ri-dvags rgyal-po'i dga'-bzhin zhal-sgros dmar//
 nyi-ma 'char-ka-ltar dmar btsod-kyi-mdog/
 pad+ma gzon-nu lta-bur mchu dmar-la//
 ston-ka'i sprin-tshogs lta-bur sgra sgrogs-pa//

dpung gnyis sna-tshogs mtsan-gyis mdzes-pa-ste//
 phyag-mthil pad+ma gzhon-nu lta-bur 'jam//
 ri-dvags pags-pa sku-yi stod-na mnabs//
 snyan gnyis ma-rgyan g.yo-zhing mdzes-pa mnga'//

phyag ni yangs-shing lte-ba zab-pa-ste//

pad+ma dri-ma med-pa lta-bu lags//
 gser-mchog sku-rags nor-bu'i rgyan ldan-pa//
 na-bza' mdzes-pas sku-yi smad brgyan-pa//

rgyal-ba ye-shes rgya-mtsho'i pha-rol phyin//
 bsod-namds du-ma-las ni 'khrungs-pa'i mgon//
 rims dang nad 'joms bde-ba mchog bskyed-pa//
 srid-pa mthar-mdzad mkha'-la rgyu-ba dang//

kun-tu rgyu-ba'i sku mchog-la bstod-pa//
 bdud-rigs sna-tshogs stobs ni nges-par 'joms//
 zhabs mchog rkang gdub mchog-gi sgra sgrogs-la//
 glang-po dregs dang ngang-pa'i stabs-su gshegs//

bdud-rtis chen-po thugs-chud yongs-rdzogs brnyes//
 gser-bzhin rtag-tu dgyes-pa'i rgyan mnga'-ba//
 ri-bo gru 'dzin-na ni dgyes-par bzhugs//
 'jig-rten dbang-phyug khyed-la rab-tu bstod//

dge-slong-ma dpal-mos mdzad-pa rdzogs-so// //

Függelék III.

A Tizenegyfejű Avalókitésvara ábrázolása



Kép forrása: <https://enlightenmentthangka.com/products/1000-armed-chenrezig-avalokiteshvara-prints>