

Gelongma Palmo, a hercegnőből lett apáca és a nyungne hagyomány

Kvacsány Tamás

Ebben a dolgozatban egy a második megtérés (t. *bstan pa phyi dar* 10-13. század) ideje alatt Tibetben elterjedt tantrikus gyakorlatról fogok írni. A *nyungne* (t. *bsnyung gnas*) egy tisztító böjti rituálé, amelynek középpontjában az egyetemes együttérzés allegorikus alakja, Avalókitésvara áll (t. *spyan ras gzigs*). A munka előkészítő jellegű: különböző típusú szövegeket gyűjtök össze – fohász (t. *bstod pa*), életrajz (t. *rnam thar*), rituálé (s. *szádhana* t. *sgrubs thabs*) – a *nyungne* és Gelongma Palmo kapcsán. Ezáltal igyekszem a témával kapcsolatban egy átfogó képet kapni és a szöveges források tartalmát megismerni abból a célból, hogy a kutatás következő szakaszában összehasonlító elemzéssel feltárhassam az adott rítus fejlődési szakaszait, választ találjak Gelongma Palmo alakjának történeti hátterére, magyarázatot kapjak a *mahásziddha* hagyománnyal való kapcsolatára. Ezen folyamat részeként teszek közzé a források közül egy *szádhana* fordítást. Először megemlítem a gyakorlat Indiából Tibetbe kerülésének valószínűsíthető útvonalát, azt követően pedig sorra veszem a *nyungne* fontosabb alapjait. Ezután röviden ismertetem a hagyományvonal alapítójának, Gelongma Palmónak az életrajzát. Végezetül pedig bemutatom a hozzá kapcsolódó gyakorlatot.³⁴⁰

Itt szeretném kifejezni köszönetemet témavezetőmnek, Szegedi Mónikának, valamint külön köszönet illeti Szántó Péter Dánielt a témával kapcsolatos megjegyzéseiért, valamint, hogy közbenjárása révén sikerült hozzájutnom egy a közelmúltban megjelent értékes műhöz, amely Gelongma Palmo „Po-féle” fohászához írott kommentárt tartalmazza. Ezt a művet az idő szűkössége miatt ebben a dolgozatban még nem volt módom feldolgozni.³⁴¹

³⁴⁰ Technikai megjegyzés: a szanszkrit (s.) és tibeti (t.) kifejezéseket az adott kontextustól függően felváltva fogom használni.

³⁴¹ Prof. Sempa Dorje: *A Lamp Illuminating the Twofold Meaning: A commentary on Gelongma Palmo's Verses of Praise to Noble Avalokitesvara (po bstod)* KIBI Publications New Delhi, India 2023.

A tibeti buddhista hagyományban nagy jelentőséggel bíró *nyungne* gyakorlat tisztító, bőjti rituáléként is értelmezhető. A gyakorlat tükrözi a tibeti buddhizmusra jellemző fontosabb adottságokat. Ugyanis a tibetiek igyekeztek az észak-indiai buddhizmusból átemelt *théraváda*, *mahájána* és az ezoterikus irányzatokban megjelent szellemiséget egy egyedi, koherens rendszerbe integrálni, aminek a *nyungne* az egyik látványos megnyilvánulása. A *nyungne* Vitali megítélése szerint a *Mani Kabum* (t. *ma ni bka' 'bum*), a Szongcen Gampónak (t. *srong btsan sgam po*, 557/617-650) tulajdonított, Avalókitésvarához kapcsolódó gyűjtemény 12. századi újbóli felfedezése után háttérbe szorulhatott.³⁴²

A hagyomány úgy tartja, hogy a gyakorlat három hagyományozási ágon keresztül érte el Tibetet. Egyik bölcsője Kelet-India, Bengál térsége, a másik pedig Bódhgaja. A gyakorlat egyik beáramlása a Kathmandu-völgyön keresztül történt, a másik kettő pedig Rincsen Szangpo (t. *rin chen bzang po*, 958-1055) és Atísa (982-1054) nyugat-tibeti tevékenységéhez kapcsolható, amit az itt bemutatandó *szádhana* kolofonja is megerősíteni látszik. A Kathmandu-völgyön keresztüli beáramlása Penyeva (t. *bal po dbe nye ba*) nevéhez kapcsolható. Származását tekintve névári, nepáli volt, egy bizonyos Bibaloke király³⁴³ palotájában élt, és Gelongma Palmo két tanítványától, Dava Sönnutól (t. *zla ba gzhon nu s. Candrakumāra*) és Jese Szangpótól (t. *ye shes bzang po s. Jñanabhadra*) kapta meg a *nyungne* beavatást Bódhgajában. Kortársa volt Bari Lócavának (t. *ba ri lo tsa va rin chen grags* 1040-1112), aki nem volt a *nyungne* beavatási vonal részese, de a Csenreszi kultusznak igen, valamint Vadzsravaráhí (t. *rdo rje phag mo*) beavatásban is részesült.³⁴⁴ Penyeva tanítványa Csangszem Dava Gyalcen (t. *byang sems zla ba rgyal mtshan* 12. század) volt, aki már Tibetben tevékenykedett. Egy látomás alkalmából egy „magától megjelenő Avalókitésvara szobor”³⁴⁵

³⁴² Vitali, Roberto. The transmission of *bsnyung gnas* in India, The Kathmandu Valley and Tibet (10th-12th centuries). In Davidson, M. Ronald – Wedemeyer, Christian K. (eds.): *Tibetan Buddhist Literature and Praxis. Studies in its Formative Period, 900-1400*. [Proceedings of the Tenth Seminar of the International Association for Tibetan Studies. Oxford, 2003] Leiden–Boston: Brill 2006, 229-259

³⁴³ Szintén egy névári név tibetire történő átírása. [Vitali, 2006 234.] megjegyzi, hogy a név megfejtése esetén pontosabb képet lehetne kapni a kronológiát illetően.

³⁴⁴ Vitali 2006. 235.

³⁴⁵ t. *thugs rje chen po rang byung mched* Három-öt ilyen szoborról tud a hagyomány. Ezek egy egyenes mentén voltak elhelyezve, amelynek kiindulópontja Patan, Kathmandu óvárosa volt és egészen Lhászáig ért.

közbenjárása révén *nyungne* mozgalmat kezdeményezett Tibetben. Dava Gyalcen több ismert mesterrel is kapcsolatot tartott, úgymint Pagmodrupa Dordzse Gyalpo (t. *phag mo gru pa rdo rje rgyal po* 1110-1170), Szacsen Kunga Nyingpo (t. *sa chen kun dga' snying po* 1092-1158), de ő maga nem volt a második megtérés támogatója. Ezen az ágon a *nyungne* már akkor kerülhetett Tibetbe, amikor már más tanítások is elérték a fennsíkot Indiából. Nyugat-Tibetbe Atísa vitte el 1042-ben a tanítást. Ő Dava Sönnutól kapta meg a *nyungne* beavatást, ami megelőzte a Dava Gyalcen vonalat.³⁴⁶ Egy másik hagyományozási lánc ezzel egy időben vagy megelőzve Gelonmga tanítványa Palgyi Szangpo (t. *dpal gyi bzang po*) révén kerül Rincsen Szangpóhoz.³⁴⁷

A *nyungne* alapját a *krijá* (t. *bya ba'i rgyud*) *tantra* jellegzetességei adják meg, amely főként a külsődleges tevékenységeket hangsúlyozza. Ilyen például a rituális tisztálkodás, a fehér ruha, a szigorú fogadalmak, előírások megtartása – és maga a böjt is ide tartozik. A gyakorló ezeket a rítusokat azért végzi, hogy befogadhassa az istenség tiszta állapotát. Az ezoterikus gyakorlatok filozófiai alapját a *madhjamaka* és a *jógácsára* üresség-elmélete adja meg. A jelenségek abszolút természetét a megnyilvánulás és 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 „bölcsestény” (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. Ebben a *tantra*-osztályban általánosan a megjelenítendő istenséget a gyakorló önmagától elkülönítve, rangban fölötte állóként képzei el. Azonban a *nyungne* során az adott istenséggel teljes azonosulás történik, ami már a magasabb *tantra* (pl. *jóga-tantra*) sajátja. A *krijá* osztályba tartozó rítusokat legitimizáló kinyilatkoztatások gyakran megtéréstörténeteket tartalmaznak. A gyakorló az utasításokat betartva rendszerint magányba vonul és ott az előírt mennyiségű *mantrát* recitálja.³⁴⁸

https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Self-Arisen_Avalokiteshvara_Brothers#cite_note-ftn2-2 utolsó megtekintés: 2023. 04. 05.

³⁴⁶ [Vitali 2006. 245] Forrása: Las chen kun dga' rgyal mtshan: bka' gdams chos 'byung 2. kötet 327.o. 2. sor

³⁴⁷ [ua.] Gö Lócava (1392-1481) Kék Évkönyv (t. 'gos lo tsa ba deb ther sngon po) 1214. 12-13. sor

³⁴⁸ Szántó Péter. *A tantrikus buddhizmus Indiában* In. Szilágyi Zsolt – Hidas Gergely: *Buddhizmus*. Magyar Vallástudományi Társaság, L'Harmattan, Budapest 2013. (95-120.)

A *nyungne* másik alappillére a *szodzsong* (t. *gso sbyong*) fogadalmak, illetve a már korai buddhizmusban is létező *upószattha*. A két gyakorlatban közös a fogadalmak szerepe, a gyakorlat végzésének ideje, ami holdfázisokhoz igazodik, a megbánás, tisztulás, valamint a világi és a szerzetesi gyakorlók közti kapcsolat. A fogadalmak célja az, hogy a gyakorló ne ártson más lényeknek, továbbá, hogy fegyelmezni, kontrollálni tudja testi cselekedeteit, beszédét és gondolatait. A fogadalmak eszközként szolgálnak a szanszárából megszabaduláshoz. Ezek alapja pedig a helyes, erényes, etikus magatartás.

A Buddha az öncélú önsanyargatást, a túlzásba vitt aszkézist elvetette, ellenben a mértékletesség tartására ösztönzött. Ez a fajta mértékletesség érhető tetten a szerzetesi életben, illetve a böjti rituálé alatt is. Ebben az esetben a böjt önmegtartóztatásra, önfegyelemre, a tudatosság állapotának elmélyítésére, a testi-érzéki vágyaktól való függőség elengedésére, uralására, megbocsátásra, együttérzésre és adott esetben a betegség természetének megértésére tanít. Tehát a böjt és az Avalókitésvarán végzett meditáció segít a negatív karma megtisztításában, ezáltal a gyógyulásban, tehát nem minősül önsanyargatásnak. Emellett a folyamatot nem öncélúnak értelmezik, hanem olyannak, amely rendelkezik a *mahájána* magasztos, minden lényre kiterjedő nézetével

A rítus középpontjában a tizenegy arcú, ezer karú, ezer szemű Avalókitésvara (t. *Rje btsun 'phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa s. Sahasrabhujalokešvara*) áll, aki azt a megvilágosodott energiát, az együttérzést képviseli, amely a gyakorlók számára minden szertartás alapját képezi. Alakja a tibeti régióban a korai időszakban még nem volt annyira jelentős, mint ahogyan mostanában állítják. Dunhuangi szövegek alapján – 11. század előttiek – azt lehet mondani, hogy a térségben ő volt a leggyakrabban „használt” ezoterikus istenség. Számos temetkezési és halállal kapcsolatos rítusban megtalálható, mint például a köztes létből megszabadító istenség. Azonban a hat szótagú mantra (óm ma ni pad mé húm) nem volt akkoriban még egyértelműen felcserélhető a személyével. Többfajta változata létezett mind a mantrának, mind a *dháranának*, amelyek hozzá kapcsolódtak.³⁴⁹ A Pelliot-gyűjtemény szövegei közül Schaik csak egyben találta meg a hat szótagú mantrát, viszont ez nem zárja ki azt, hogy nem terjedhetett szóhagyomány útján, amire a „manipák”

³⁴⁹ Schaik, Sam van. The Tibetan Avalokitešvara cult in the tenth century: Evidence from the Dunhuang manuscripts. In Davidson, M. Ronald – Wedemeyer, Christian K. (eds.): *Tibetan Buddhist Literature and Praxis. Studies in its Formative Period, 900-1400*. [Proceedings of the Tenth Seminar of the International Association for Tibetan Studies. Oxford, 2003] Leiden--Boston: Brill 2006, 55-72.

tevékenysége világít rá.³⁵⁰ A tibeti buddhista hagyományban az Avalókitésvarához kapcsolódó gyógyító aspektus³⁵¹ mind a *nyungne* böjti eljárás, mind az istenség kultuszának széleskörű elterjedéséhez hozzájárulhatott. Az Öt dinasztia korában (907-960) Dunhuangban Avalókitésvara oltalmat nyújtott a betegeknek és Amitábha Tiszta Földjére (s. *sukhāvātī t. bde ba chen*) vezette a lényeket. Továbbá ebben az időszakban terjedt el a hozzá kapcsolódó *dháraní* – ez a későbbiekben a *szádhana* kapcsán előkerül – és ennek hatására változás ment végbe ikonográfiai megjelenítésében. A tizenegyarcú ezer karú és ezer szemű alakjára központi istenségként hivatkoznak.³⁵²

Bár a második megtérés idején terjedt el Tibetben, és magán viseli annak a kornak a jegyeit, a többi irányzattal ellentétben a *nyungne* megmaradt egyfajta vallási mozgalomnak. [Például a *kagyü* (t. *bka' rgyud*) annak ellenére, hogy szintén aszketikus, jógi hagyományból fejlődött monasztikus rendi irányzattá, gyakorolt vallás-politikai hatalmat is.] A *nyungne* így sosem kapott szektás fennhangot, nem vált valamely irányzat kizárólagos gyakorlatává. Még a *nyingma* iskolában is található egy *nyungne szádhana*.³⁵³

Avalókitésvarának több megnyilvánulási formáját ismeri el a hagyomány. Ezek közül kettőt – Szimhanáda³⁵⁴ (t. *sen ge dra*, s. *simhanāda*), Amóghapásha³⁵⁵ (t. *don yod pa'i zhags pa s. Amoghapāśa*) – szeretnék megemlíteni, akiken végzett meditáció vagy a hozzájuk kapcsolódó *dháraní*, rituálék végzése által többek között a leprából is gyógyulás várható a helyi hagyomány szerint. Ilyen leírást tartalmaz a *Kárandavjúha-szútra* (t. *za ma tog bkod pa s.*

³⁵⁰ Gelle Zsóka: A mani mantra mesterei. In: *Démonok és megmentők*. Budapest Hopp Ferenc Kelet-Ázsiai Múzeum 2003. 111-120.

³⁵¹ A 9-11. században a Guiyu (k. 歸義軍 *guī yì jūn*) Nyugat-Han Dunhuang Királyság katonai parancsnoksága alatt álló dunhuangi-barlangokban Avalókitésvarára úgy tekintettek, mint a betegségektől védelmezőre. Lásd Kasai, Yukiyo: In *Buddhism in Central Asia II*, "Chapter 7. The Avalokiteśvara Cult in Turfan and Dunhuang in the Pre-Mongolian Period". Leiden, The Netherlands: Brill, 2022. 252.

³⁵² [Kasai 2022. 253-54.]

³⁵³ Jigme Lingpa: *Excellent Intention: A simple fasting (nyungné) ritual* <https://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/simple-nyungne> Utolsó megtekintés: 2023. 04. 05.

³⁵⁴ *Leprosy in Tibetan Art and Religion* In: International Journal of Leprosy and other mycobacterial diseases Washington D.C. Vol. 39, Number 1, January-March, 1971. 62.

Getty, Alice: *The Gods of Northern Buddhism*. Oxford 1928. 60. Úgy ír róla, aki nem Avalókitésvarának egy nem tantrikus formája, de a lepra gyógyulása érdekében invokálták.

³⁵⁵ *The Sovereign Ritual of Amoghapāśa* <https://read.84000.co/translation/toh686.html> Ebben a hosszú műben több helyen is említésre kerül, hogy ezen *dháraní* recitálása által mindenféle jóság éri a gyakorlót, köztük a lepra betegségből való teljes gyógyulás is. Utolsó megtekintés: 2023. 04. 05.

Kāraṇḍa-vyūha) is.³⁵⁶ A tibeti orvosi szöveg, a Négy Tantra (t. *rgyud bzhi*) harmadik kötete, a Tanító Tantra (t. *man ngag gi rgyud*) is foglalkozik a szellemlények által okozott betegségekkel, nyolcvanegyedik fejezete pedig kifejezetten a kígyódémonok (t. *klu s. nága*) által okozott leprával.³⁵⁷

Az elkövetkezőkben a *nyungne* alapítójáról, Gelongma Palmóról (t. *dge slong ma dpal mo*) szeretnék beszélni. A neve a szanszkrit Bhiksuní Srí tibeti megfelelője, ami „Kiváló szerzetesnőt” jelent. Életrajzában keverednek az aszketikus *mahásziddha* gyakorlatokra és a szerzetesi életre utaló jegyek. Valószínűleg több olyan személy létezhetett, akiket ezen a tiszteleti néven emlegettek, s akiknek az élettörténete az áthagyományozódás során összemosódhatott. Különböző életrajzokban jelentősebb eltérés a rokoni viszonyok leírásában figyelhető meg.

Gelongma Palmo életét a 20. századi Loszang Tendar (t. *blo bzang bstan dar*) „Gelongma Palmo cselekedeteinek kristályfüzére” (t. *dge slong dma dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba*)³⁵⁸ című műve alapján szeretném ismertetni. Ez egy komplex mű, amelyben a szerző bemutatja az apáca életét, valamint ismerteti az Avalókitésvarához kapcsolódó hat szótagú mantra érdemeit és a *nyungne* jótékony hatásait.

Gelongma Palmo egy kasmíri uralkodó családba született második gyermekként. Apja Indrabhúti király, édesanyját Bájos Szépségnek (t. *yid 'ong bzang mo*) hívták, testvérét Dharmapalának, akiből később király lett. Fogamzása előtt anyja jósló álmodt, amit egy bódhiszattva érkezésének jeleként értelmeztek. Születését csodás jelek előzték meg, ilyen például, hogy „hét hónap elteltével az anya méhében lévő gyermek megszólalt, és a következőt mondta: Óm mani padmé hūm! Az élőlények a hat világ szenvedéseitől szabaduljanak meg!”³⁵⁹ Ezt úgy értelmezték, hogy ha fiú születik, akkor Avalókitésvara, ha lány, akkor Vadzsravaráhí (t. *rdo rje phag mo*) megtestesülése lesz. Az édesanyja minden fájdalomtól mentesen adott életet a lányának, aki „előbb a megvilágosodásra irányuló

³⁵⁶ The Basket's Display <https://read.84000.co/translation/toh116.html> utolsó megtekintés: 2023. 04. 05.

³⁵⁷ dge bshes grwa pa mngon shes pa. *rGyud bzhi*. Par thengs dang po. 1 vols. Lha sa: Bod ljongs mi dmangs dpe skrun khang, 1982. Accessed April 5, 2023. <http://purl.bdrc.io/resource/MW16778>. [BDRC bdr:MW16778] Fejezet címe: gdub pa klu'i gdon nad gso ba'i le'u bryad cu rtsa cig pa'o PDF: 412/11-421/5

³⁵⁸ Blo bzang bstan dar. *Dge slong dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba*. Delhi: Dorjee Tsering H., 1994, 2004.

³⁵⁹ [Tendar 1994, 2004. zla bdun lon pa'i rjes yum gyi lhums su yod pa'i byis pas 'di skad ces smras so// om ma ni pad+me hūm 'gro ba rigs drug gi sdug bsngal 'bral bar shog// 3. o. 3-5. sor

legkiválóbb szándékot keltette fel magában, majd három megszámlálhatatlan kalpán keresztül érdemeket halmozott, és végül evilágra jóginiként, a három idő buddhái társnőjének Vadzsravaráhínek halandó női testeként emanálódott.”³⁶⁰ A lánynak a Laksmínkará nevet adták.

Gyönyörű lánnyá cseperedett és emiatt a környező fejedelemségek uralkodói feleségül akarták őt venni, de ő nemesi életéről lemondva apácának állt. Hálás, hogy szülei életet adtak és hogy hozzájuk került, de emberi születését nem pazarolhatja el „*ha itt most a szent Tan gyakorlását nem kívánom, akkor a kincses szigetről üres kézzel visszatérő kereskedőkhöz hasonló leszek.*”³⁶¹

Ebben az életrajzban kijelenti, hogy ő Atísától kíván tanulni.³⁶²

Magáról lekicsinylően és túlzott szerénységgel beszél, amikor a kolostorba való belépését kéri, valamint a *szanszára* szenvedéseit felismerve és megértve a mielőbbi megszabadulásra törekszik. Életrajzban így olvasható: „*Drága Guru, menedékem mostani és elkövetkező életeimben! Ennél az életemnél a következő még hosszabb. A szanszára szenvedését képtelen vagyok tovább elviselni, ezért a valódi*³⁶³ *megszabadulás útját tanítsd meg nekem! Én magam silány értelmű, csekély tudású leány vagyok, kevés szóval a nagy jelentőségű, mélységes tanítást könyörületes szívvel add meg nekem!*”³⁶⁴ A kolostori éve alatt „*az öt tudományban jártasságot szerzett,*”³⁶⁵ ami tanultságát bizonyítja. Ez azt jelenti, hogy formális, kolostori

³⁶⁰ [ua.] sras mo lakshi ka ras dang po byang chub mchog tu thugs bskyed/ bar du bskal chen grangs med gsum du tshogs bsags/ mthar 'dzam bu gling 'dir rnal 'byor ma de nyid dus gsum rgyal ba'i yum mchog rdo rje phag mo 'gro ba bud med kyi skur sprul nas/ 4. o. 13-16. sor

³⁶¹ [ua.] gtan 'dun dam pa'i lha chos ma byed na/ rin chen gling gi tshong pa stong log 'dra/ 7. o. 2-3. sor

³⁶² [ua.] nga chos byed par bla ma jo bo dpal gyi drung du 'gro'o zhus pas/ 10. o. 1-2. sor

³⁶³ t. *chos dbyings* s. *dharmadhātu*. A szó jelentheti azt, hogy a dolgok, jelenségek lényege, vagyis a valódi természetük. Ilyen formán szinonima a buddha-természetre. A két igazság tanában az abszolút igazságnak felel meg (t. *don dam bden pa*, s. *paramārtha satya*).

³⁶⁴ [ua.] 'di phyi'i skyabs gnas bla ma rin po che/ mi tsho 'di bas phyi ma shul thag ring/'khor ba'i sdug bsngal bzod glags mi 'dug pas/ chos dbyings thar pa'i lam bzang stong par zhu/ bu mo bdag ni blo dman shes rab chung/ tshig nyung don chen gdams ngag zab mo zhig/ brtse ba'i thugs kyis bdag la gngang bar zhu. 15. o. 1-5. sor.

³⁶⁵ Brag dkar blo bzang dpal ldan bstan snyan grags. *Bsnyung gnas kyi rnam bshad dang phyan yon skyor phyogs bsgrigs*. Gser rta rdzong: Gser ljongs bla ma rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo 2006. 382-385. http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13001/spyir_rig_pa'i_lnga_la_mkhas_shing/ 382.o. 5-6. sor. Ha a fő tudományokat nézzük: 1. buddhista filozófia (t. nang gi rig pa) 2. logika és dialektika (t. tshigs kyi rig pa) 3. nyelvtan (t. sgra'i rig pa) 4. művészet (t. bzo gnas kyi rig pa) 5. gyógyászat (t. gso ba rig pa)

képzésben részesült, amiben a világi és egyéb tudományok ismerete is beletartozik. Huszonkét évesen kapja meg az ezer karú és ezer szemű Avalókitésvara beavatását, miután apácává szentelése alkalmából megkapja a Gelongma Palmo nevet.

Avalókitésvara gyakorlatát végezte, de alig hét nappal később egyik lábujja apróra zsugorodott össze, majd a lepra jelei jelentkeztek rajta. Tudatosította magában, hogy betegségének karmikus előzményei vannak, és ha nem vállalná magára azt, akkor a környéken lévő embereknek hatalmas szenvedést kellene átélniük. A betegsége ellen mesterétől egy istenségjoga gyakorlatot kért, amire a mestere azt felelte, hogy a „kígyódémonok és helyszellemek leigázására a tizenegycú Nemes Nagy Együttérzőnél nincs megfelelőbb.”³⁶⁶ Továbbá elküldi Likarasingpelbe, ami feltételezhetően Puṇḍravardhanának³⁶⁷ feleltethető meg, Kelet-Indiában, Bengálban. Ez lehetett akkoriban a *nyungne* gyakorlat egyik bölcsője. Gutschow³⁶⁸ olvasatában azért kellett elhagynia a kolostorát, mert a társai vérfoltokra lettek figyelmesek, ami miatt megvádolták őt fogadalmának megszegésével – tantrikus gyakorlatot követő vetélésre gyanakodtak. Ez a motívum más forrásokban úgy tűnik fel, hogy a testvérével, Indrabhúttival szexuális elemeket tartalmazó jóga gyakorlatot végeztek, s ezért vérfertőzéssel vádolták.³⁶⁹

A betegségét a megvilágosodás eléréséhez vezető eszközévé tette, s mérhetetlen együttérzéssel gondolt az érzőlények sokaságára legnagyobb fájdalmai közepette is. Állapota egyre tovább súlyosbodik: fokozatosan elveszti az ujjait, és idővel már járni sem képes, gurulni kényszerül. Az emberek mindenhol elzavarják, mivel félnek a fertőzéstől. Kinézete és állapota miatt megvetik őt. Teljes megalázottság, kirekesztettség, társadalmi rangjától való megfosztottság és női értékeinek elvesztettsége ellenére is tovább gyakorol. Azonban korábbi szépsége teljesen megkopott. A haja nyomtalanul kihullott, testszíne sötét sárgás-barnás lett.

³⁶⁶ [Tendar 1994, 2004] *klu dang sa bdag 'dul ba la 'phags pa thugs rje chen po bcu gcig zhal 'di las lhag pa med pas*” 18. o. 14-15.

³⁶⁷A Mahāvajrapattiban található adatok szerint.

<http://www2.hf.uio.no/common/apps/permlink/permlink.php?app=polyglotta&context=record&uid=0b5bfe68-afa6-11df-b371-001cc4df1abe>

³⁶⁸ Gutschow, Kim. *Being a Buddhist nun, The Struggle for Enlightenment in the Himalayas*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2004. 96-97.

³⁶⁹ Ez részben az életrajzában felbukkanó különböző rokoni szálaknak köszönhető. Erről bővebben ld.: 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.

Megváltozott a szeme, a szája, a hangjának eleganciája is semmivé lett. Ruháját vér és genny szennyezte.

Testében olyan végtelen fájdalmakat érzett, mintha vasszegekkel szurkálnák. Tartózkodási helyét testének rothadó, bűzös szaga lengte be. Kezeinek és lábainak csontjai gömbölyűre koptak. Bár az erőteljes lepra betegség miatt ekkora szenvedést tapasztalt, ugyanakkor egy csepp megbánást sem érzett, hogy a lények javáért magára vállalta mindezt. Dákinik segítségével végül eljut Likarasingpelbe, ahol a helyi szentélybe nem engedik be állapota és neme miatt.

Több éves gyakorlás után, miután már állapota javult, a Gyógyító Buddhával találkozott látomásában. Ezután meggyógyult, kezei és lábai pedig ugyanolyan épek lettek, mint azelőtt voltak. Gelongma ezután Csenreszit különféleképpen magasztalta és fohászzkodott hozzá: *„Légy megszabadulásom kormányosa [aki kivezet] a szanszára határtalan óceánjából, ó Csenreszi! Amikor az ostoba nem-tudás sötétje beborít, légy ragyogó lámpásom, ó Csenreszi! (...) Amikor a halál pillanatában gyötrelmem és félelem mardos, és rettegek, fedd fel vigasztaló arcod, ó Csenreszi! Amikor a Halál Hírnökei által a karma körbezár, légy a menedékem és oltalmam, ó Csenreszi! A köztes lét veszélyes útjait nem ismerve, ha vándorlok, nyújts baráti támogatást, ó Csenreszi! Amikor a bizonytalan születés helyét keresvén tévelygek, vezess tiszta földre, ó Csenreszi! Amikor az anyaméhben a karma által szenvedést tapasztalok, boríts fölém fényátrát, ó Csenreszi! Mit sem tudó kisgyermek testébe való belépéskor légy legkiválóbb szellemi barátom, ó Csenreszi!”³⁷⁰*

Ezek az Avalókitésvarához szóló sorok ismerősen csenghetnek a *Tibeti halottaskönyvből* (t. *bar dos thos sgröl*). A *bardó rettenetétől megóvó fohászb*an a gyakorló és/vagy az elhunyt – akinek felolvassák a szöveget – a buddhákhoz fohászzkodik, valamint törekszik a fények és az istenségek felismerésére. Ebben a szakaszban fontos lesz az élete

³⁷⁰ Blo bzang stan dar 1994, 2004. mtha' med 'khor ba'i rgya mtsho chen las// sgröl ba'i ded dpon mdzod cig spyán ras gzigs/ / mi shes gti mug mun pas 'thib tsa na/gsal ba'i sgron me mdzod cig spyán ras gzigs/ /(...) 'chi khar mtsher zhing 'jigs pas skrag tsana/ / zhal bstan sems gso mdzod cig spyán ras gzigs/ gshin rje'i pho nyas las kyis bskor tsa na/ / skyabs dang skyor ma mdzod cig spyán rasgzigs/ / rgyus med bar do'i 'phrang la 'grims tsa na/ / mdza' bo'i gnyen bshes mdzod cig spyán ras gzigs/ / ma nges skye gans 'tshol zhing 'khyam tsa na/ / dag pa'i zhing du skyol cig spyán ras gzigs/ /mngal sgor las kyis sdug bsngal myong tsa na/ /'od kyi gur khang phub cig spyán ras gzigs/ /mi shes byis pa'i lus su gyur tsa na/ / grogs mchog bshes gnyen mdzod cig spyán ras gzigs/ 53.o. 7-9. sor 13-16 54.o. 1-5.

során végzett istenségjoga (t. *yi dam*) gyakorlatának istensége – itt Avalókitésvara külön ki van emelve. A gyakorló törekszik a külvilágban tapasztalt dolgokat, hangokat, formákat és gondolatokat az istenség tiszta dimenziójában, megnyilvánulásában érzékelni – a *szádhana* során végzett meditáció egyik célja is ez. A fohászt szemléltetve: „Ha rossz karmám folytán kínszenvedés érne, A Nagy Irgalmast [Avalókitésvara] kérem, hogy enyhítse fájdalmam, Ha felhangzik a valóság sárkánydübörgése, Váljanak a hangok ÓM MANI PADMÉ HÚM-má!”³⁷¹ A köztes lényben bolyongó lény többször is Avalókitésvarát szólítja meg, mint univerzális segítőt, ha már a bolyongása során mást nem volt képes felismerni.

Tendar életrajzával kapcsolatban érdemes néhány dolgot megjegyezni. Azzal, hogy összeállított egy ilyen költői igényességre törekvő összegző munkát a 20-21. században, azt bizonyítja, hogy nem egy elkopott, szellemileg kiüresedett kultuszról van szó, hanem hogy a rítus mai napig egy élő hagyomány mentén öröklődik tovább. Azonban amiatt, hogy nem törekszik filológiai pontosságra, a különböző életrajzokból átvett rétegeket nehéz elkülöníteni. Ezek feltárása a különböző életrajzok alapos összevetése révén további kutatás tárgyát képezik.

Gelongma életével kapcsolatban néhány kiegészítő és az előző életrajztól eltérő elemet Drakar Loszang (t. *brag dkar blo bzang dpal ldan bstan grags*)³⁷² műve alapján szeretnék illusztrálni.

Nem Gelongma végezte először a gyakorlatát – ennek ellenére őt tekintik hagyományalapítónak – bár mesterének nevét általában nem szokás megadni. Ez alól kivétel Tendar, valamint a Vitali által idézett életrajz.³⁷³ A tantrikus mestert tiltott néven jelöli, miszerint „alacsony kasztú/barbár/hitvány disznóól”, (t. *rigs ngan phag tshang*), olyan valaki lehetett, aki megfelel Gelongma kettős személyiségének – apáca és *sziddha*. A mester nevének elrejtése másfelől pedig jelentheti azt is, hogy a betegsége volt az, amit motivációként használt fel a gyakorlásához. Hacsak nem tekinthető annak apjával és Mandzsúsrival való találkozása. „Indrabhúti király egy elixírrrel teli kristályvázát a feje tetejére

³⁷¹ Agócs Tamás: *Tibeti halottaskönyv – A bardó tanítás nagykönyve*. Helikon Kiadó, Budapest Helikon Kiadó 2015. 112-112.

³⁷² Brag dkar blo bzang dpal ldan bstan snyan grags. *Bsnyung gnas kyi rnam bshad dang phyan yon skyor phyogs bsgrigs*. Gser rta rdzong: Gser ljongs bla ma rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo 2006. 382-385 <http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13001>

³⁷³ Vitali 2006. 231. Las chen kun dga' rgyal mtshan: bka' gdams chos 'byung vol. II. 321.o. 5. sor

helyezve a következőt mondta: - Ez a Nagy Együttérzőnek felajánlott víz [ezért áldott gyógyító víz]. A lány fejére öntve a lány tevékenységének három kapuját örömmel töltötte el. A király tovább beszélt: Ezen betegség [mint segítő külső körülmény] miatt a legmagasabb megvalósítás gyors elérése által a három idő Győzedelmesei együttérzésének esszenciális alakját, a tizenegycarú Nemes Nagy Együttérzőt valósítsd meg [vizualizáld].”³⁷⁴

Ebben a műben Mandzsusrí szólítja fel, hogy Likharashingphelbe menjen, és az ott levő ezer buddha lényegéhez, a Nemes ezer karú, ezer szemű Csenreszi [szoborhoz] fohászkodjon. Ezután pedig nyelve hegyére nektárgolyót helyezett, ami fizikai értelemben vett gyógykészítménynek tekinthető.³⁷⁵

Drakar Gelongma állapotáról így ír: *„A testében lévő fájdalom elviselhetetlen volt, genny és vér keveréke mérhetetlen mennyiségben csöpögött ki belőle. Élmét az állatokhoz hasonlóan lefelé fordulva [földről] kellett elfogyasztani. Ekkor már azt sem tudta, mitévő legyen.”*³⁷⁶ A jobb kezét is le kellett vágni, így a bal kezével kellett ennie is, ami az ind világban a tisztátalan dolgokhoz kapcsolódik, így tovább növelve gyötrelmeit. Gyógyulásáról pedig a következőképpen ír: *„Étellel és itallal nem törődve, a hat szótagot és a tizenegycarú jidam megidézés dháraniját végezve, egy év után az összes betegségét, mint a kígyó a bőrért, levedlette, és a levágott jobbkeze meggyógyult, teste pedig a korábbinál is gyönyörűbb lett”*.³⁷⁷

Ezután Magadhába/Bódhgajába ment, ahol az emberek róla beszéltek. Hogy kételkedésüket eloszlassa és bizonyítsa szerzetesi fogadalmainak tisztaságát, a piactéren *„a saját fejét levágta*

³⁷⁴ [brag dkar blo bzang 2006] rmi lam du yab rgyal po in+d+ra b+ho ti byon nas shel bum bcud ldan zhig spyi bor bzhag nas ‘di thugs rje chen po la zhus pas khru chu yin gsungs nas mo yi spyi bor blugs pas sgo gsum bde ba dang ldan par byas shing/ rgyal po’i zhal nas khyod nad ‘di yi rkyen gyis mchog gi dngos grub myur du thob par ‘dug pas dus gsum rgyal ba rnams kyi snying rje’i rang gzugs ‘phags pa thugs rje chen po bcu gcig zhal bsgrubs shig/ 382. o. 12-17. sor

³⁷⁵ [ua.] de na re khyod ‘dir ma sdod par li ka ra shing ‘phel du song dang de na sangs rgyas stong gi ngo bo ‘phags pa spyan ras gzigs phyag stong spyan stong dang ldan pa bzhugs pa la gsol ba thob cig gsungs nas lung bstan/ - Ice thog tu bdud rtsi ril bu bzhag pa la nyid su yin zhus pas 383.o. 22-24. sor

³⁷⁶[ua.] lus la na zugs bzod dka’ ba byung zhing mng khrag dpag med ‘dzag cing bza’ btung yang dud ‘gro ltar kha sbubs nas za dgos par gyur nas ci bya gtol med du gyur tshe/ 382.o. 8-10. sor

³⁷⁷[ua.] bza’ btung yid la mi byed par yig drug dang bcu gcig zhal gyi gzungs thugs dam mdzad pas lo gcig tsam nas nad thams chad sbrul shan ltar bud cing/ phyag g.yas chad pa yang sor chud cing/sku lus sngar las mdzes pa dang/ 384.o. 34-36. sor

és azt bronz botjának³⁷⁸ tetejére tűzve, táncolni kezdett.”³⁷⁹ Más források arról számolnak be, hogy mielőtt levágta volna fejét, meztelenre vetkőzött és testét hamuval kente be,³⁸⁰ ami egyértelmű saiva hatást mutat. Itt érhető tetten a Bengálban népszerű Káli kultusz és Vadzsravaráhí (t. *rdo rje phag mo*) szerepe, akinek ma élő mesterek és kutatók igyekeznek megfeleltetni Gelongmát. Vadzsravaráhí Vadzsrájóginí (t. *rdo rje rnal 'byor ma*) haragos megnyilvánulása. A buddhista tantrákban megjelenő istennő alakja a női princípiumot, a bölcsességet (s. *pradnyá*), képviseli, ami a hinduizmussal ellentétben passzív természetű. Ott ugyanis a *sakti* cselekvő, teremtő erő, amin keresztül elérhető Siva állapota. A férfi princípium a buddhizmusban a módszer (s. *upája*) képviselője, így Avalókitésvara és Gelongma személye kiegészítik egymást. Káli és Durgá istennő testesíti meg Indiában az ős-anya kultuszt. Káli a haragvó, pusztító, akiben élet-halál ciklikus mozzanata megmutatkozik. A kapcsolatot nem csak a tantrikus jelleg és a *sziddhi* elérése – fejlevágás -, ami Vadzsrájóginí „Fejetlen istennő” (s. *Chinnamastā t. dbu bcaad ma*) formájához kapcsolható, és a Tendar életrajzban található a születendő gyermekre vonatkozó jóslat – Vadzsrájóginí megtestesülés –, hanem egyéb szöveges bizonyítékai is vannak a megfeleltetéseknek. Megtalálhatóak olyan *szádhanák*, amikben a fentebb említett két istennő képezi a kultusz központi alakját. Mindkét szöveg szerzőjeként Gelongma Palmot adják meg.³⁸¹ Olyan értelmezés van, miszerint ő külső szinten egy felszentelt apáca, belső szinten Árja Tára (t. *rje btsun sgröl ma*), titkos szinten pedig Vadzsravaráhí.³⁸² Tendar életrajzában is olvasható, hogy „Gelongma Palmo a csodák hónapjának első napján Árja Tárát látta megjelenni. Ezen hónap nyolcadik napján Nemes

³⁷⁸ Bár itt a tibeti szöveg „*mkhar gsil*” ad meg, ami szerzetesi botot jelent, ebben az esetben viszont ésszerűbb lenne a tantrikus botot (s. *khaṭvāṅga*) érteni alatta, ahogy [Ujeed 2016. 140] is fogalmaz.

³⁷⁹ [ua.] ...mo rang gi mgo bcaad de mkhar gil gyi bkal te gar mdzad pas/ 384.o. 5.sor

³⁸⁰ [Vitali 2006. 232]

³⁸¹ Az egyik szöveg Vadzsravaráhí „fej nélküli” *szádhanája*: Bhikshuni Lakshmi. “rDo rje phag mo dbu bcaad ma'i sgrub thabs.” In *bsTan 'gyur* (pe cing), translated by rNgog blo ldan shes rab, 15:481–83. [Pe cing]: [Pe cing pho brang], 1724. Accessed April 4, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13126_2262. [BDRC bdr:MW1KG13126_2262]. A másik pedig Vadzsrájóginí gyakorlata: Bhikshuni Lakshmi. “rDo rje rnal 'byor ma'i sgrub pa'i thabs.” In *bsTan 'gyur* (pe cing), 15:458–60. [Pe cing]: [Pe cing pho brang], 1724. Accessed April 4, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13126_2255. [BDRC bdr:MW1KG13126_2255]

³⁸² Lama Thubten Zopa Rinpoche. *Abiding in the Retreat A Nyung Na commentary*. Lincoln, Massachusetts: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2017. 27, [Sempa Dorje 2023. XXV]

*Csenreszi Amóghapása*³⁸³ alakjának látomása keletkezett.”³⁸⁴ Más forrásban a nyolcadik napra vonatkozó látomást úgy adják vissza, hogy meglátta a *krijá-tantra* osztály valamennyi istenségét, köztük Amóghapását is.³⁸⁵ Vitalinál azt olvashatjuk, hogy maga Gelongma adta közre, hogy mik a *nyungne* alapjai. Eszerint a *krijá tantrák* közé tartozik, a központi istensége Avalókitésvara, és elengedhetetlen a gyakorlat végzéséhez a fogadalmak felvétele – ez az alább ismertetett *szádhana* esetében hiányzik – és a tisztálkodási rituálék.³⁸⁶ Úgy tűnik, hogy ezek a jellemzők már a Tibetben való elterjedésekor alakultak ki. Tárához is kapcsolódik egy Gelongma Palmo által fémjelzett szöveg.³⁸⁷ Ebben a Hétágú-ima formulát (s. *saptāṅga* t. *yan lag bdun pa*) használva szólítja meg az istennőt. Ezek alapján már meglehetősen próbálni a 9. századi *mahásziddha* Laksmínkarát megfeleltetni a tibeti hagyományban Gelongma Palmo néven ismert személynek. Ezt az elképzelést támogatja a személyéhez kapcsolódó tanítványok is, révén, hogy Atísa az egyik hagyományozási láncban a harmadik-negyedik volt a sorban, és Tibetbe 1042-ben ért. Az említett három szöveg alaposabb elemzése után további megerősítést lehetne kapni a két személy közötti kapcsolatáról. Személy szerint úgy vélem, hogy van alapja a két nő megfeleltetésének – erre jut Ujeed³⁸⁸ is – azonban ehhez részletesebb kutatásra van szükség és még akkor sem garantált az eredmény. Mindazonáltal az elmondható, hogy szoros kapcsolat van a két személy között, erre pedig Vitali hívja fel a figyelmet, miszerint a *nyungnét* végzők gyakran kombinálták Avalókitésvara és Vadzsravaráhí kultuszát. Erre példa Nyi Pugpa (t. *grub thob nyi phug pa chos grags* 1094?-?) is, aki Tibetben a *nyungne* mozgalom egyik jelentős alakja volt.³⁸⁹ Gelongma életrajzának feltárását tovább bonyolítja azon megállapítás is, miszerint ő Dava Sönnu lánya volt, annak ellenére, hogy a

³⁸³ t. *don yod zhags pa*. Avalókitésvara nyolckarú alakja. A *krijá* osztályba tartozik. Neve „üdvös lassójút” jelent, ami az együttérzésére utal. A lasszó az együttérzés, amivel kiemeli a lényeket a *szanszára* szenvedéseiből a *nirvána* boldogságába. ld. <https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=568>

³⁸⁴ [blo bzang bstan dar 1994.2004.] /dge slong ma dpal mo la cho 'phrul zla ba'i tshes gcig gi nyin rje btsun 'phags ma sgröl ma'i zhal gzigs byung/ cho 'phrul zla ba'i tshes bryad la 'phags pa sryan ras gzigs don yod zhags pa'i zhal gzigs byung/ 55.o. 3.6.sor

³⁸⁵ [Sempa Dotje 2023. XXIV.]

³⁸⁶ [Vitali 2006. 233] Forrása: Ratna shri: bsnyung gnas bla ma'i rnam thar 97.o. 3.sor – 98.o. 1.sor

³⁸⁷ Bhiksuni Laksmi. “sGrol mar yan lag bdun pa 'bul ba.” In gTer chos rtsa gsum gling pa, Scanned Made Available From Trulku Gsang Sngags Tenzin Rinpoche., 1:372–74. Pharping, Kathmandu, Nepal: bKa' gter sri zhu e waṃ dpe skrun khang, 2002–2014. Accessed April 4, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW4CZ1042_EC23BB. [BDRC bdr:MW4CZ1042_EC23BB]

³⁸⁸ [Ujeed 2016. 158-159]

³⁸⁹ [Vitali 2006. 249]

nyungne gyakorlatot Gelongma adta át neki. Ezáltal a toposzokkal tűzdelt hagiográfia is, amelyet a buddhista hagyomány elismer, meginogni látszik.³⁹⁰ Tehát az mondható el, hogy a jelenleg ismert és elérhető tibeti nyelvű források alapján közvetlen indiai előzményei és maga a személy konkrét kiléte nem rekonstruálható.

A következő fejezetben pedig szeretném ismertetni magát a Gelongma Palmo nevéhez kapcsolódó *szádhanát*. A szövegét képfórmátumban a függelékben közlöm.

A *szádhana* egy olyan rituálé, amelyben a meditáció, vizualizáció és a test finomenergia rendszerével dolgozva a *szádhaka* a buddha-állapot elérésére törekszik a pantheon valamelyik istenségének, jelen esetben a tizenegy arcú, ezer karú és ezer szemű Avalókitésvarának a segítségével. A gyakorlat végzéséhez egy megfelelő mester szükséges, aki a rítushoz kapcsolódó beavatásokat megadja. Ezek a szövegek, amelyek tartalmazzák a gyakorlat végzéséhez szükséges útmutatásokat, külön irodalmi műfajt alkotnak. Művészettörténeti értékük is van azért, hogy részletes leírást tartalmaznak az adott istenség ikonográfiájáról.

Az alábbiakban bemutatni szánt *szádhana* a mai *nyungne* gyakorlatokhoz képest jóval tömörebb és kevésbé tűnik monasztikus formában végzettnek, valamint az Avalókitésvarától oly elválaszthatatlan hat szótagú mantrára sincs utalás. Azonban már a 14. században Gyalsze Togme Szangpo (t. *rgyal sras thogs med bzang po*) által írt *szádhana* is bővebb.³⁹¹ Külön kiemelendő, hogy Kőrösi Csoma Sándor gyűjteményében is található egy *nyungne szádhana*, [No. 22.] amit a II. Dalai láma által írt.³⁹² Ez szintén egy tartalmasabb szöveg. Érdeemes volna további vizsgálatoknak alávetni e forrásokat is, hogy milyen párhuzamok figyelhetőek meg bennük, milyen változásokon ment keresztül a *szádhana* szövege, milyen kiegészítéseket tartalmaznak.

Strukturálisan bizonyos pontig követi a tömör, sűrített *szádhana* a hosszabb változatok szerkezetét. A gyakorló a hely kiválasztása után felajánlást tesz, majd felébreszti a *bódhicsittát* és elmondja a hétágú imát, meghívja az istenségeket, elképzeli Avalókitésvarát és ismétli a *dháraniját*, s végül a gyakorlat érdemeit felajánlja minden lény javáért. Idáig tart

³⁹⁰ [ua. 230]

³⁹¹ *rgyal sras thogs med bzang po*. sMyung gnas kyi cho ga. 1 vols. [Sde Dge]: [Sde Dge Par Khang Chen Mo]. Accessed April 6, 2023. <http://purl.bdrc.io/resource/MW13916>. [BDRC bdr:MW13916]

³⁹² Terjék József: *Kőrösi Csoma dokumentumok az Akadémiai Könyvtár gyűjteményeiben*. Magyar Tudományos Akadémia Könyvtára, Budapest 1976. 114.

a rövid *szádhana* és eddig a pontig szinte azonos pontokat érint. Következzen most a Gelongma Palmo által megszerkesztett rituális szöveg.

***A Tiszteletreméltó Nemes Tizenegycú Csenreszi Úr száadhanája*³⁹³**

*Indiai nyelven: bhaḥṭṭā-rā-ka āryāvalokiteśvaraikadaśa-mukhasya sādhanam*³⁹⁴

Tibeti nyelven: Rje btsun 'phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'o sgrub thabs

*A Nemes Csenreszinek hódolok!*³⁹⁵

Fejet hajtok a közepén holddal ékesített lótuszon ülő,

A sötétséget mindenütt eloszlató, tündöklő ékszerűnek,

Havas hegyhez hasonlónak, őzbőrt viselőnek,

A mosolyogva időzőnek.,

Mivel a lények az ő szintjének elérését kívánják, ezért [most] itt,

*A szádhana rituálét felidézem.*³⁹⁶

³⁹³ 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, 494-498.

³⁹⁴ Más felbontások szerint: bhaḥṭṭā-rā-ka āryā-ba-lo-ke /ki-te-shwarai-kaḥda-sha-mu-kha-sya-sā-dha-naṁ ārya-avalokita-īśvara-ekadaśa-mukhasya sādhanam

³⁹⁵ t. 'gyur phyag. Ez még nem a főszöveg része, szanszkritből fordított szövegek esetén a fordítók leborulását, tiszteletadását fejezi ki.

³⁹⁶ Ebben a részben kerül sor az alkotó ígéretének megfogalmazására. Elmondja, mi a célja ezzel a szöveggel. Ebben a rövid részben ad egy rövid ikonográfiai leírását, az úgynevezett meditációs verset (s. *dhjána-slóka*), ami akkor is teljes értékű, ha a gyakorló nem képes bonyolult vizualizáció felépítésére.

Mindenekelőtt,³⁹⁷ aki az elméjével összhangban lévő [bármilyen] helyet³⁹⁸ [talál] a [felszenteléséhez] alaposan tisztítsa meg és szórja körbe illatos virágokkal. Annak a közepében egy kényelmes ülőhelyen³⁹⁹ elhelyezkedve a szíve közepében⁴⁰⁰ az [fehér] A [szótagból] egy [fehér] holdkorongon⁴⁰¹ a hevesek negyedikét (H), a tűz fiára támaszkodót (R) a negyedik hangzó (Í) teljesen lenyomja, s ifjú leány mellével díszített [magszótagot] (H) – vizualizáld.⁴⁰² Ezután a magszótag betűjéből kibocsájtott fénysugarak révén a tanítókat, a buddhákat, a bódhiszattvákat és a Tiszteletreméltó Csenreszik Urat behívva⁴⁰³. Ő előttük előbb leborulást végezve ezekkel a mantrákkal meghatalmazott felszentelési áldozatot tedd meg.⁴⁰⁴

Om vajra argham (+ pratīya: fogadd el) āḥ hūm svāhā/ Om vajra dhūpe āḥ hūm svāhā/ Om vajra puṣpe āḥ hūm svāhā/ Om vajra āloke āḥ hūm svāhā/ Om vajra gandhe āḥ hūm svāhā / Om vajra ne vidye āḥ hūm svāhā/ Om vajra gīti āḥ hūm svāhā/⁴⁰⁵

³⁹⁷A későbbi században itt van a szodzsong (t. *gso sbyong*) fogadalom, az előkészületek, mandala, fizikai felajánlás, oltár, váza készítés stb. A fogadalom után leborulás végez, menedéket vesz a hagyományvonal mestereiben, majd a buddháknak, bódhiszattvákban, s a hat páramítával a lények segítségére van. Ezek az elemek itt a vizsgált szövegben nem találhatók meg.

³⁹⁸ Ez abban az értelemben jelentős, hogy esztétikailag is megfelelő legyen. Például egy magasabb tantra végzése esetén nem meglepő a temető és/vagy halottégető helyszínek sem. Funkcionális szerepük van. Fontos megteremteni a külső és a belső világ közötti összhangot, ami fokozza az elmélyülés érzetét.

³⁹⁹ Egy kényelmes helyre vagy kényelmes pózban (s. *ászana*) elhelyezkedve.

⁴⁰⁰ Nem a biológiai értelemben vett szív, hanem a fizikai test finomenergiái szintjén értelmezett szív-közép. Három fő csatornát írnak le a tantrikus szövegek. Jobb oldali (s. *rasanā* t. ro ma), bal oldali (s. *alanā* t. *rkyaṅ* ma), középső (s. *avadhūtī* t. *dbu ma*). Amiről itt a szövegben szó van, az a szívvel egy magasságban lévő közepet jelenti, ami a középső csatornán helyezkedik el.

⁴⁰¹ Az „A” magszótagból holdkoronggá alakul pillanat alatt.

⁴⁰² HRĪḤ magszótag kódolva (s. *mantroddhāra*), feltehetően annak a jele, hogy a gyakorlat tantrikus, ezoterikus hagyományból származik, ahol a beavatás, mester és tanítvány szerepe fontos.

⁴⁰³ A fénysugarak végén kampók és pányvák vannak, amivel a *szambhógakája* (t. *longs sku*) formában létező istenségeket a Tusita mennyből behúzza. Ez tekinthető részben a menedékfa előfutárának. Középen helyezkedik el a kultusz központi istensége és körülötte különböző istenségek, mesterek, és egyéb lények, s mindezt a gyakorló maga elé képzeli. Ez illusztrálja a mester és gyakorló közti kapcsolatot.

⁴⁰⁴ s. *adhiṣṭhāna* t. *bying gyis brlabs pa*

⁴⁰⁵ A korai tantrákban az istenség olyan, mint egy messziről jött vendég – ahogy ezt a behívás rész is szemlélteti –, akit meg kell tisztelni és megvendégtetni. A „*vadzra*” (t. *rdo rje*) egyfelől a buddhisták megkülönböztető jegyé a saiva tantragyakorlókétól. Az áldozatbemutatást a „felajánló istenségek” (s. *pūjādevī* t. *mchod pa'i lha mo*) végzik. Erre a tibetiben a „ma” végződés utal pl. me tog ma – virág. Az érzékszerveknek megfelelő felajánlások: más szóval „külső felajánlásnak” is nevezik (t. *phyi'i mchod pa*). A buddháknak, bódhiszattvákknak, Csenreszinek fizikai és mentális felajánlást tesz.

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

Mostantól kezdve [minden igyekezettel azon leszek, hogy ne jöjjön létre a bűn]

Erényekben fogom örömöm lelni.

Ezeket a buddhák megvilágosodás-tudatával fogom megtartani.⁴⁰⁶

Mindent [erényemet felajánlom] a legtökéletesebb megvilágosodásnak szentelem.

Az elérő úton [megvilágosodás ösvényén] időzöm.⁴⁰⁷

A Végző Oltalmazóban⁴⁰⁸ veszek menedéket.

Ezt követően a szeretet, az együttérzés, az együtt örvendezés, az egykedvűség – ez a négy Brahma-vihára⁴⁰⁹ sorjában megvalósult, s ekkor kijelentem:

Óm szvabháva visuddháh szarva dharmáh szvabháva suddhó ham.⁴¹⁰

[„Óm, minden jelenség ön-természetétől fogva tiszta, így természetemtől fogva én is tiszta vagyok.”]

A mozgók [élőlények] nem-mozgók [élettelenek, a világ, befogadó szféra] teljesen tisztának képzelje el összes eleven és mozdulatlan [létező] saját „olyanságától”⁴¹¹ nem különül el, ezért teljesen megtisztulva⁴¹² gondolja el őket.

A jógi önmagát pedig szintén megtisztultként gondolja el, aztán a következőt mondja:

⁴⁰⁶ A *bódhicsitta* felkeltése által az öröm és erény, amik megragadandóak, amiknek örvend még ahhoz sem ragaszkodik.

⁴⁰⁷ A buddhák által réhelyeződik/ráhelyezi magát a teljes megvilágosodást jelentő útra.

⁴⁰⁸ t. *dam pa'i skyabs*, ez a *dkon mchog gsum*-ot jelöli: *sangs rgyas* (Buddha), *chos* (Dharma), *dge 'dun* (Szangha).

⁴⁰⁹ *tshangs pa'i gnas* – tiszta állapot/érzés, Brahma-lóka.

⁴¹⁰ Ezzel a mantrával kezdődnek a szádhanák vizualizációs részei. Ez teremti meg, idézi fel a valóság természetes állapotát, amely természetétől fogva üres (s. *súnja*), tökéletes és tiszta. A jógi (t. *rnal 'byor pa*) elmerül az üresség-szemléletében, de nem marad benne, mert a szándék *bódhicsitta* ereje spontán módon viszi előre és megnyilvánítja a lények felé az aktivitást. Nem süpped bele az üresség-tapasztalásban, hanem beteljesíti fogadalmát a szándék-*bódhicsittát*. Ha maradna a *mahájána* szemlélet tükrében *srávakájána* gyakorló, *pratjéka-buddha* válna belőle.

⁴¹¹ Saját önlétükön – ami az üresség – egyik sem tesz túl

⁴¹² Minden elhomályosultságtól, *klésától*, zavaró tényezőktől mentesen, azoktól megtisztulva igaz természetükben, ami az üresség.

Óm súnjátá dnyána vadzsra szvabháva átmakó 'ham ⁴¹³

[„Óm, üresség, bölcsesség és gyémánt lényegű vagyok természetemtől fogva.”]

Önmagát is mindenoldalról teljesen üresnek gondolja.

Ezt követően [az ürességben] előtte a PAM szótagból tarka szirmú lótuszt jelenít meg.

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

Ennek a közepén pedig ugyanaz a magszótag-betű. ⁴¹⁴

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

Azáltal, hogy saját magába visszatér, hasonló nyolcszirmú lótuszt képzeljek. ⁴¹⁵

Ennek a közepén pedig maga a magszótag van.

Ezután pedig abból [magszótag] vashoroghoz és lasszóhoz hasonló fénysugarak kiáradva behúzzák a buddhákat és bódhiszattvákat. ⁴¹⁶

Mivelhogy magammal egy, ezért ő-belé feloldódva lássam magamat. ⁴¹⁷ *A lótusz azon nyomban a magszótaggal együtt teljesen átváltozik, a jógi önmaga a Nemes tizenegy arcú Csenreszivé alakul, aki a Nappal ékesített Havashegy csúcsához hasonlóan fehér. Testrészei sokféle ékszerrel feldíszített. Drágakővel díszített arany övvel* ⁴¹⁸ *ékesített. Teste alsó részét kiváló pamut gyolcs burkolja. Bal mellkasa őzbőrrel fedett. Haja varkocsa vörös-sárgás színben ragyog. Karperecet, bokaláncot, kerek fülbevalót, torokperecet, koronát,*

⁴¹³ Azáltal, hogy ürességként látja magát, továbbá nem alanya a karmának. A *vadzsra* (t. *rdo rje*) dualitástól mentes tudást jelent, a *dnyána* a kezdet nélküli, természetes állapotot jelöli, amely szennyezetlen – az ürességtermészet különböző aspektusai ezek.

⁴¹⁴ Tehát a megjelenített PAM szótag lótusszá alakul, ami általában nyolc szirmú, s a tetején levő A szótagból holdkorong formálódik, amin a HRĪH szótag helyezkedik el.

⁴¹⁵ A fény, ahogy magába visszaolvad a már megjelenített lótusz folyékony aranyhoz hasonlóan ragyogó lesz. A magszótag is arannyá változik.

⁴¹⁶ A formabirodalom (s. *rūpadhātu* t. *gzugs kham*s) legfelsőbb egében, az Akanisthában időznek *szambhógakája* (t. *longs sku*) formában.

⁴¹⁷ Mivel, hogy a buddhák és bódhiszattvák önmagukkal, tehát a magszótaggal egyek – amit pedig a gyakorló saját szívközpontjában vizualizál, ami a tudat megfelelője –, az önlétük ugyanaz, így a magszótagba olvadnak, egyúttal a gyakorlóba.

⁴¹⁸ s. Mekhalā – díszes füzéres öv

felkarperecet, fejdíszet visel, amelyektől ragyogóvá lett. Körös-körül fehér fény övezi a testét.⁴¹⁹ Ifjúságának teljében van. A szeme keskeny vágású, homloka széles. Tizenegy arca [következőképpen tagolódik:] Fő feje 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/sötétkék fej van, amelynek agyarái [fehérek fénylők] kilátszanak. Rettentően haragos. Három szeme van, haja égnek áll [konty áll fel].⁴²⁰ Ennek a tetején egy banduka virághoz és kettévágott korallhoz hasonlóan fénylő [vörös] fej. Fejdudora van. [A fejnek nincs dísz] Díszítetlen brahmácsarja öltözetét viseli. Torkával együtt megjelenő. Békés nézéssel mosolygó, derűs arcú⁴²¹ [Visszatér Csenreszihez]. Szemei békések, ezért mosolygósan jelenik meg. Két tenyerét szíve előtt összeteszi. Első jobb kezében füzért tart, balban egy arany lótuszt gyökerével együtt. Harmadik jobb kezével az éhes szellemek szomját kioltja.

Harmadik bal kezében kundika⁴²² vázát tart. Negyedik jobb kezében Tan-kereket tart. Negyedik bal kezében íjat és nyilat tart. A maradék összes kilencszázkilencvenkét, lótuszszíromhoz hasonlóan lágy keze pedig a kegy osztó⁴²³ tartásában van.

Ekként gondoljam!⁴²⁴

Aztán a saját szívében holdon és lótuszon elhelyezkedő magszótagból kibocsájtott fények a Nemes Csenreszi Urat behívják és saját magába belépőnek/ tartózkodóként vizualizálja.⁴²⁵

⁴¹⁹ s prabhāmaṇḍala, az istenség testét körülölelő dicsfény, ami a keresztény hagyományban a mandorla.

⁴²⁰ Avalókitésvara haragos formája. Mahákála (t. nag po chen po)

⁴²¹ Amitábha Buddhát jelöli, ami jelöli Avalókitésvara lótusz-családhoz való tartozását.

⁴²² Egyfelől Avalókitésvara attribútuma, másfelől pedig rituális tárgy, ami víz tárolására szolgált. Hely felszentelések, istenség megidézések voltak között használatos.

⁴²³ s. varadamudrā

⁴²⁴ Eddig a részig szinte megegyezik a modern szádhanával

⁴²⁵ Az eskülény (s. szamajasattva t. dam tshig sems dpa'), mint már Csenreszi formáját felöltve a bölcsességlény (s. jñānasattva t. ye shes sems dpa') újból behívja az Akanisthából, mivel az elképzelt kép csak tudati konstrukció, korlátolt, konvención alapuló így okok és feltételek tömkelegéből áll. Bár tiszta látomás, de még nem aktív, nem a bölcsességlény, meg kell hívni az istenséget ismét, hogy feltöltse, valódivá tegye, a krijá tantrában az istenséget elválasztva kell elképzelnit, egy független lényként, mint egy úr, aki a gyakorló felett áll, akihez csak fohászkozni lehet, kérni, hogy segítsen. Lényegében idáig tart a gyakorlat krijá része, mert itt teljes azonosulás történik az istenséggel, elválaszthatatlanul egybeolvadnak, és megéli, megtapasztalja az istenség, tiszta, ragyogó, bölcsesség-

[Miután eggyé olvadt Avalokitesvarával], a test⁴²⁶ a beszéd⁴²⁷ és a tudat⁴²⁸ helyes elrendezése által egészen a beavatás végéig gyakoroljon.⁴²⁹ Ennek nyomán a szív központban lótuszon és hold[korongon] elhelyezkedő teljesen fehér fénybe burkolt ragyogó magszótag a fej [korona] felé emelkedve abból kisugárzott [szubtilis] testek körformába rendeződnek. Ezeket gondold el és meditálj!

Bármikor, ha fásultság, megcsömörlöttség⁴³⁰ lép fel, akkor a magszótagok elmében tartása által...nor bu'i mtshams su⁴³¹ „leboruláskor”⁴³² mondott szavakat elvetve a kívánságod szerint [bármennyiszer] mond.

Om dhara dhara/ dhir dhiri/ dhuru dhuru/ iṭṭe baṭṭe/ tsale tsale (cale cale) / pratsale pratsale
kusume kusume/ bare/(bamre) ili mili tsiti dzwaḥ laṃ apanaye svāhā/

Ha már a dháraní recitációba is belefáradt [még mindig fennáll a fásultság, tompaság] akkor a bölcsességként⁴³³ maga előtt képzelve mutasson be neki áldozatot.

Tégy kérelmező imát és

Kérj tűrést⁴³⁴ és

Azért, hogy elmentként ismerd fel, háromszor mondd ezt el⁴³⁵

üresség természetét. Ez a folyamat hasonló a művészetben használt rabné (t. rab gnas) szertartással. Ezáltal válik az elkészített tárgy valóságosan az istenség képmásává.

⁴²⁶ leborulás, tisztasági, böjti, fogadalmi előírások

⁴²⁷ mantra, szent szöveg

⁴²⁸ vizualizáció, súnjátá tapasztalása

⁴²⁹ A test, beszéd, tudat a homlok, a torok, és szív-központban található, amikhez a fehér óm, a vörös ah és kék hüm szótag társul, amik kisugározva behívják a beavató istenségeket (t. dbang lha rigs lnga) és a bölcsességként.

⁴³⁰ Olyan értelemben, hogy ha már a tudati koncentrációja nem éles, nem képes tisztán fenntartani a vizualizációt.

⁴³¹ Ezt a részt bevallom, nem tudtam megfejteni.

⁴³² A recitáláskor a következő részt kell levágni: Namo Ratna Trayāya Namaḥ Ārya Jñāna Sāgara Vairocana Vyūha Rājāya Tathāgatāya Arhate Samyak Sambuddhaya Namaḥ Sarva Tathagatebyah Arhatebhyah Samyaksambuddhe Byaḥ Namaḥ Ārya Avalokite Śvarāya Boddhisattvāya Mahāsattvāya Mahākāruṇikāya Tadyathā. Más szádhanában a teljes formulát láttam használni, valamint a hat szótagot is.

⁴³³ A behívott yi dam istenség előtt – Avalókitésvara.

⁴³⁴ Arról van szó, hogy nézze el neki, ha valamit rosszul, helytelenül csinált a szádhana során. Ilyen lehet például az, hogy kihagyott egy szót a dháraniból, rosszul mondta, pontatlanul vizualizált stb.

⁴³⁵ A gyakorlat befejeztével az ürességből felépített képet ugyanoda kell visszaolvasztani, vagyis elengedni a tudati megragadást, vizualizációt és az üresség állapotában tovább meditálni. Ezt itt a „yáhi” kifejezéssel oldja

Miután felkeltél a pozícióból végezd el az áldozat [szobor előtt] felajánlási ünnepséget és a többi rituális tennivalót!

Ha itt, ezen a ponton, akik ilyen sok kezét⁴³⁶ nem képesek elgondolni, azok a nyolc kezű, vagy az egy arcú és négy kezű, vagy az egy arcú és két kezű [forma] bármelyikét vizualizálhatják. A két kezűt gondold el lótusszal és a kegy osztó kéztartással.

(Kolofón)

A rituális kézikönyv megalkotása által, ha

Bármilyen makulátlan erényt felhalmoztam,

Azáltal minden lény

Érje el a létezés tengerének túlszéljét!

A tizenegyarcú Nemes Csenreszi Úr rituális gyakorlatát Gelongma Palmo állította össze.

Az indiai Dípamkara Srídzsnyána és Locava Rincsen Szangpó fordította.

Gelongma a *szádhana* elején pár sorban összegzi az Avalókitésvarára vonatkozó esszenciális jellemzőket, ehhez hasonló a következő négy soros fohász is: *Nemes Csenreszi előtt leborulok! Ezer karja ezer Kerékforgató király, Ezer szeme a szerencsés korszak ezer buddhája, A lényeket mind saját szükségük szerint tanítja.*⁴³⁷ Ebben látható az is, hogy bármilyen szenvedés is éri a hat világ különböző lényeit, ő a számukra megfelelő módon képes segíteni. Mindkét szöveg értelmezhető egy tömör, esszenciális *szádhana*ként is.

Következő lépés a gyakorló számára egy megfelelő hely kiválasztása és annak előkészítése a rítus végzéséhez. A *szádhana* Indiában végezve aszketikusabb, jógikus

meg, miszerint, hogy „menj”. Valamint a vizualizáció feloldására és a távozásra kérő mantra az om vajra muh lehet.

⁴³⁶ Kezet és ékszert, ha Avalókitésvara ezen alakja túl bonyolult számára, akkor a következő formákban is megfelelő az ő vizualizációja.

⁴³⁷ t. phyag stong 'khor los sgyur ba'i rgyal po stong/ /spyang stong bskal pa bzang po'i sangs rgyas stong/ /gang la gang 'dul de la der ston pa'i/ /btsun pa spyang ras gzigs la phyag 'tshal lo//

formában történhetett, magányos elvonultságban. Erre utaló jel a helyválasztás, s hogy a gyakorlat célja a *sziddhik* – különleges képességek megszerzése, amit Gelongma saját fejének levágása is illusztrál. Tibetbe érve ez megváltozik és ott kolostori környezetben hagyományozódik tovább, ami lehetővé tette a világiak bekapcsolódását is. Uralkodói igényeknek eleget téve a *nyungne* mesterei egyszerre rendelkeztek vinaja (t. *'dul ba*) és tantrikus (t. *sngags*) beavatásokkal. Mivel Indiában főként még jógikus hagyomány szerint végezték, ezért a későbbiekben már Tibetben monasztikus környezetben végzendő gyakorlat során megjelenő fogadalmak ebből a *szádhanából* kimaradt. Azonban ezen a helyen kerülne sorra a *szádhana* során a következő szöveg:

*Az elsón belül először elvégzendő tisztálkodás módja a következő:*⁴³⁸

Miután kora reggel felkelve, tenyerét azonnal virágzó lótoszhoz hasonlóan összetéve a szívéhez helyezi, és a lótosz-család szamaja-mudráját⁴³⁹ megkötve a következő mantrát kimondván – óm padmé utbhavajé szváhá - elvégezzük a fürdést, a felveendő szodzsong fogadalom a következő: Először a guru jelenlétében, aztán amikor a guru nem tartózkodik ott, akkor a képmások előtt, ha felvesszük, még akkor is a gurura és a képmásra, mint nemes valóságra tekintünk.⁴⁴⁰ Hódolatunk kifejezéséeként mandalát ajánljunk fel. [Vagy: leborul és mandalát ajánl fel.] Ahogy a korábbi Tathágoták, arhatok és a teljesen tökéletes buddhák, mint a „Mindentudó mén”,⁴⁴¹ a „Nagy Elefánt”, a [múltban] megteendő dolgot megtett és [jelenben] teendőt megtette, aki az öt szkandhát letette, a saját céljukat később elérték,⁴⁴² a létezéshez kötő béklyókat teljesen kioltó, teljesen tiszta beszédű, teljesen, tökéletesen megszabadult tudatú, teljesen tökéletesen megszabadult bölcsességűek, minden lény jólétéért és megsegítésük érdekében, megszabadításuk érdekében, éhínség megszüntetése érdekében és betegségek elkerülése érdekében a megvilágosodást elősegítő jelenségek

⁴³⁸ Három szükséges előkészület egyike mielőtt beléphetne a mandalába a gyakorló a beavatáshoz, vizualizálja, hogy egy rituális vázából való vízzel megmosakszik, víz szürcsől, öblöget és kiköpi, másik kettő: leborulás és mandala felajánlás

⁴³⁹ A függelékben csatolom illusztrációként.

⁴⁴⁰ Olyan képzet létrehozása, ami valóságos, nemes, tiszteletreméltó.

⁴⁴¹ s. *ājāneyāśva*

⁴⁴² A *bódhiszattva* fogadalmakat magyarázza. Miután már nincs szükség több segítségre, elérik a céljukat, *dharmakája* testet érnek el, ami spontán módon segít a lényeknek. ld. Szabó Krisztina, Tóth Zsuzsanna: „A megszabadulás ékköve (részletek)” in. *Keréknyomok* 2008/tél A Tan Kapuja Buddhista Főiskola Budapest, 119-123.

teljesen tökéletessé tétele érdekében, a felülmúlhatatlan, tökéletes megvilágosodás bizonyos felismerése érdekében a „szodzsong fogadalmat” helyesen létrehozókhöz hasonlóan, ahogyan ők, úgy én, „mondd ide a neved”, mostantól fogva megtartom és holnap napkeltéig a szodzsong fogadalmakat helyesen meg fogom tartani.

Mostantól fogva nem ölök, más értékét nem veszem el, szexuális tevékenységet nem végzek, hazug szót nem mondok, sok bajnak forrását, az alkoholt teljesen kerülöm, magas ülőhelyet nem használok. Hasonlóképpen helytelen időben való evést, illatot és ékszert, táncot és éneket és hasonlókat kerülöm. Ahogyan az arhat az ölést és a többit soha nem teszi, úgy az ölést és a hasonlókat elhagyva a felülmúlhatatlan megvilágosodást gyorsan érjem el! A sok szenvedés által felbolygatott evilágból, a létezés óceánjából szabaduljak/szabaduljunk meg!⁴⁴³

Jól látható, hogy az itt felvett fogadalmak teljesen azonosak a már a korai buddhizmusban alkalmazott etikai előírásokkal. A különbség annyi, hogy itt minden érző lény javáért veszi magára a gyakorló ezeket. A teljes megvilágosodás elérése céljából, ami egyéni megtapasztalás, de az összes lény javáért és megsegítése érdekében teszi. Nem világi célokat kér, nem önös érdekből teszi, hanem a világ üdvössége miatt. Ettől válik *mahájána* fogadalommá.

A rítus során, miután a gyakorló megtette az istenségnek a külső felajánlást (t. *phyi mchod* vagy *mchod pa brgyad.*),⁴⁴⁴ a következő részben tulajdonképpen az úgynevezett „Hétágú ima” található, azonban itt nem olvasható az összes eleme. Hét előkészítőként is szokták értelmezni a Tan tényleges gyakorlására. Az első a tiszteletadás, leborulás (t. *phyag 'tshal ba*) a megvilágosodottak előtt, ezáltal is feladva a büszkeség érzését. A gyakorló menedéket vesz a Három Ékkőben, addig míg maga is el nem éri a megvilágosodást. A második a felajánlás (t. *mchod phul ba*). A harmadik a megvallás (t. *bshags phul ba*). Minden korábbi bűnét megvallja és sajnálatot érez amiatt, hogy a tudatot elhomályosító negatív tényezők (s.

⁴⁴³ Tā la'i bla ma 02 dge 'dun rgya mtsho. “dGe slong ma dpal mo'i lugs kyi thugs tje chen po'i sgrub thabs (smyung gnas) (tsa).” In *gSung 'bum dge 'dun rgya mtsho*, LTwa edition., 4:15–30. Dharamsala: Library Of Tibetan Works & Archives, 2006. Accessed February 28, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW1CZ2857_306070. [BDRC bdr:MW1CZ2857_306070] 3.o 1. sor – 4.o. 5.sor

⁴⁴⁴ Ebben az esetben csak hét felajánlást tesz, a „kéz és láb megmosására szolgáló víz” s. *pāḍya*, t. *zhabs bsil* hiányzik, valamint s. *śabda t. rol mo* helyett s. *gīti*-t használ, ami verset, metrikus éneket jelent. Ezt a kifejezést a Kathmandu-völgyben elterjedt névéri tantrikus buddhizmus (is) használta. ld. <https://www.wisdomlib.org/definition/giti> Utolsó megtekintés: 2023. 04. 06.

klésa, t. *nyon mongs*) miatt ártó tetteket követett el. Megbánja, de együtt el is engedni a hozzájuk való ragaszkodást és felébreszti a megvilágosodás szellemét. Negyedik az örvendezés (t. *rjes su yi rang ba*). A gyakorló értékeli azokat az erényes tetteket és örül nekik, amelyeket a buddhák, bódhiszattvák és más lények véghezvittek, és azon van, hogy ő is kövesse a példájukat. Az ötödik a tanításra kérés (t. *bskul ba*). A gyakorló kéri a buddhákat, hogy tartsák mozgásban a Tan-kerekét. A hatodik a maradásra kérő fohász (t. *gsol ba 'debs pa*), miszerint a gyakorló azt kéri a megvilágosodottaktól, hogy ne hagyják el addig a létforgatagot, míg a lények meg nem szabadultak. A hetedik az érdemfelajánlás (t. *bsngo ba*). A gyakorló minden érdemet felajánl a lények számára, hogy ériék el a megvilágosodást. Teszi ezt az egészet a kívánság *bódicsittával* (t. *smon pa'i sems bskyed*), miszerint a lények megszabadulását kívánja, és elhatározza magát a cselekvésre ennek érdekében, valamint a tényleges *bódhicsittával* (t. *'jug pa'i sems bskyed*), amikor már aktívan cselekszik és elkezd végezni a *hat tökéletességet* (s. *ṣaṭpāramitā* t. *pha rol tu phyin pa drug*). Ez a kettő a relatív *bódhicsittát* jelenti, míg az abszolút, a dolgok valódi megtapasztalását, tehát a *súnjátá* felismerését.

A *bódhicsitta* további gyakorlására a gyakorló a négy *Brahma-vihárán* meditál (t. *tshangs pa'i gnas bzhi*), amivel elmélyíti szándékait. A négy érzélem a formabirodalomban lévő Brahmá négy egének feleltethető meg, amelyek meditációs elmélyüléssel vannak kapcsolatban.⁴⁴⁵ Ezekben a világokban a lények még kötődnek az érzéki tárgyak finom formáihoz. Az első meditációs szinten (s. *dhyāna* t. *bsam gtan*) a szeretet (s. *maitrī* t. *byams pa*), a másodikon az együttérzés (s. *karuṇā* t. *snying rje*), a harmadikon az öröm (s. *muditā* t. *dga' ba*), a negyediken az egykedvűség (s. *upekṣā* t. *btang snyoms*) jellemzi az elmélyülést. Ezeket hagyománytól függően eltérően magyarázzák,⁴⁴⁶ de minden esetben a lényegük a negatív érzésektől való megszabadulás, mások tisztelete, segítése. Bizonyos esetekben a sorrend annyiban módosul, hogy az „egykedvűség” kerül a gyakorlás elejére. Ezt a négy érzés egy rövid imában is elmondható, ekkor „négy mérhetetlenek” (s. *caturapramāṇa*, t. *tshad med bzhi*) nevezik. A lények szabaduljanak meg a ragaszkodástól, elfogultságtól és

⁴⁴⁵ Szegedi Mónika: *Buddhista kozmológia 2. „A kincses emberi test”*. in: *Élet és Tudomány* 56.évf. 5.sz. 2001. 136-139. és Szegedi Mónika: „Szándékética és pszicho-kozmosz összeomlás: apokaliptika a buddhizmusban.” in.: *Vallástudományi Szemle* V/3. Budapest 2009. 40-41.

⁴⁴⁶ Alexander Berzin vizsgálja a kérdést *théraváda, mahájána, nyingma* és *bön* szempontok szerint. <https://studybuddhism.com/en/advanced-studies/abhidharma-tenet-systems/comparison-of-buddhist-traditions/the-four-immeasurables-in-hinayana-mahayana-and-bon> Utolsó megtekintés: 2023. 04. 08.

ellenszenvtől, ismerjék fel egyenlőségüket – ez az „egykedvűség”. Rendelkezzenek a boldogsággal és annak okával – ez a „szeretet”. Szabaduljanak meg a szenvedéstől és annak okától – ez az „együttérzés”. Boldogságuk csak tovább növekedjen – ez az „öröm”.

Miután ezeket a lépéseket megtette a gyakorló, kezdetét veszi a vizualizáció felépítése. Előbb a *súnjátá* mantrával az eddig véghez vitt dolgokat megtisztítja és behelyezkedik az üresség-állapotába. Felismeri a jelenségek természetes, teremtetlen, tökéletes valóságát, ami az üresség. A mantra összefoglalja a tanítások lényegét, amit, ha megért és megtapasztal a gyakorló, felismeri, hogy a dolguk természetüktől fogva nem-kettősek, nem-elválasztottak.

Az istenség ikonográfiai megjelenítésének szigorúan kötöttnek kéne lenni, a fennmaradt szövegek azonban azt mutatják, hogy mégis vannak eltérések, amelyek abból származnak, hogy különböző jógik különböző látomásokban részesültek. Itt Gelongma Palmo élménye érvényesül.

Itt található a *szádhana* felépítő szakaszának (s. *utpattikrama*, t. *bskyed rim*) csúcspontja, ugyanis megalkotja Avalókitésvara tiszta látomását. *Szambhógakája* istenségre jellemző bőség-ékszereket visel, ezek az indiai nemesség viseletén alapulnak. Az őzbőr Avalókitésvara együttérzését szimbolizálja a lények iránt. Az íj és a nyíl a módszer és bölcsesség harmóniáját, egyenletes működését szimbolizálja. A lótusz egyszerre jelképezi a *szanszárát*, amelyben a lét gyökerezik és a nirvánát is, ami teljesen tökéletes és tiszta. A buddhák és bódhiszattvák is ugyanúgy vannak egyszerre jelen. A füzér a lények kihúzását szimbolizálja a *szanszára* óceánjából. Az éhes szellemek motívum a korábbi tetteire vonatkozik, amikor is végig látogatta a hat világ mindegyikét, hogy megszabadítsa a szenvedő lényeket. A Tan kereke azt jelenti, hogy Avalókitésvara szakadatlanul tanítja a lényeket. A *kundika* váza a tisztulást szimbolizálja.⁴⁴⁷

Ha a vizualizációt nem tudja többé tisztán fenntartani, akkor következik *dháraní* recitációja. Érdekesség, hogy ebben a szövegben a hat szótagú mantráról (óm mani padmé hüm) nem tesz róla említést. Ha már a recitációt sem tudja a gyakorló összpontosított tudattal

⁴⁴⁷ Wangchen Rinpoche. *Buddhist Fasting Practice The Nyungne Method of Thousand-Armed Chenrezig*. New York: Snow Lion Publications, 2009. 97-98.

végezni, akkor felajánlást kell tenni az istenségnek. Majd ezt követően befejeződik a rítus. A felépített vizualizációt elengedi, ezzel az istenséget távozásra kéri. A gyakorló a hétköznapi életbe visszatérve pedig igyekszik minden jelenséget, érzékelést az istenség érzékelésének tekinteni. Végezetül pedig, ha a gyakorlás során keletkezett bármilyen érdem azt maradék nélkül felajánlja minden lény megszabadulása érdekében. A szerző a *szádhana* végén további lehetőségeket, könnyítéseket tesz azok számára, akik nem képesek ennyi mindent vizualizálni. A gyakorlat végezhető Avalókitésvara nyolc karú vagy egy arcú és négy kezű, illetve egy arcú és két karú formában is. Az egyik keze lótuszt tart a másik pedig a kegyet osztó kéztartásban van.

A *szádhanát*, ha hihetünk a kolofónnak, akkor szanszkritból Atísa és Rincsen Szangpó fordította tibetire, akik mindketten a második megtérés neves alakjai. Atísa tanításai nyomán alakul meg a *kadampa* rend (t. *bka' gdams*), amelyik iskolában népszerű, de nem kizárólagos gyakorlat volt a *nyungne*. Ebből női ki magát a későbbiekben a Dalai lámák intézményét is adó *gelug* (t. *dge' lug*) iskola, amelynek központi istensége Avalókitésvara. Rincsen Szangpó tevékenysége pedig főleg Nyugat-Tibetre terjedt ki, ahol az Alcsi kolostortemplom falai az általa fordított tantrák ikonográfiáját tükrözik.

Egy rövid ismertetőt szeretnék még adni a *nyungne* szerkezetét illetően. Napjainkban a gyakorlat három-négy napot ölel fel. A 0. napon az előkészületi rítusok történnek meg úgy, mint a terület megtisztítása, oltárkészítés stb. Első napon kora hajnalban a tisztító rítusok és a fogadalmak letétele zajlik és egyszeri étkezés dél előtt. A második nap különbözik az elsőtől, hogy itt már teljes önmegtartóztatás van előírva. A harmadik nap hajnalán véget ér egy ciklus. Ezt pedig lehet akár évekig is végezni.

Lezárásként szeretném megemlíteni, hogy az itt ismertetett tisztító szertartás a mai, komplex és részletes *nyungne* rítusnak egy korai prototípusa lehetett, ami ugyanakkor nyilván teljes értékű gyakorlatnak számított. A böjt általánosan nézve lehetett egyfajta gyógymód a betegségek kezelésére, ami végül szakrális jelentést is kapott. Avalókitésvara ebben a *szádhanában* a kígyószerű lények, a nágák által okozott leprás bőrbetegségből való gyógyulás támogatója. A *nyungne* alapvetően egyéni szoteriológiai gyakorlatot jelentett, azonban kolostori formába alakulása után lehetőséget biztosított a világiaknak a gyakorlásra, hitük, odaadásuk elmélyítésére. Napjainkban is megfigyelhető az a funkciója, hogy növeli a természetes közösségi érzést, erősíti a társadalmi kohéziót. A hétköznapiak során a vallási

hatalomtól elzárt világiak kifejezhetik hálájukat a szerzetesi közösség iránt, illetve megújul a kettőjük közötti függő kapcsolat.

Gelongma Palmo személye a buddhista hagyományban kiemelkedő, de nem egyedüli, hogy patriarchális környezetben női hagyományt alapít. Ilyen volt Macsig Labdrön (t. *ma gcig lab sgron*) is, aki az „egó-átvágása” (t. *gcod*) gyakorlatát terjesztette Tibetben. Jelen dolgozatban felvázoltam ennek a kultusznak fontosabb elemeit és különböző perspektívákat mutattam be a lehetséges további vizsgálatokra nézve. Milyen kapcsolat van az apácának mondott Gelongma Palmo és a *mahásziddha* Laksmínkará között? Mi volt az oka, hogy a korai *nyungne* gyakorlók ötvözték Avalókitésvara kultuszát Vadzsrajóginí személyével? Hogyan került a jógikus hagyományba egy *krijá tantra*, ami a tisztasági rítusokat hangsúlyozza szemben az antinomiánus *mahásziddha* hagyománnyal? Mi teszi legitimé a böjtöt az olyan hagyományban, ahol a Buddha maga elveti annak gyakorlatát? – és még több ehhez hasonló kérdés merülhet fel a témával kapcsolatban. Egyes kutatók, mint például Kim Gutschow a gender-tanulmányok perspektívái mentén is folytatnak kutatást ebben a témában, főként a zanszkári apácák körében, ahol Kőrösi Csoma Sándor is tartózkodott.⁴⁴⁸

⁴⁴⁸ Gutschow, Kim. *Being a Buddhist nun, The Struggle for Enlightenment in the Himalayas*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2004.

Bibliográfia

Elsődleges források:

- dge bshes grwa pa mngon shes pa. rGyud bzhi. Par thengs dang po. 1 vols. Lha sa: Bod ljongs mi dmangs dpe skrun khang, 1982. Accessed April 5, 2023. <http://purl.bdrc.io/resource/MW16778>. [BDRC bdr:MW16778] Fejezet címe: gdub pa klu'i gdon nad gso ba'i le'u brgyad cu rtsa cig pa'o PDF: 412/11-421/5
- Brag dkar blo bzang dpal ldan bstan snyan grags. *Bsnyung gnas kyi rnam bshad dang phyan yon skyor phyogs bsgrigs*. Gser rta rdzong: Gser ljongs bla ma rung Inga rig nang bstan slob grwa chen mo 2006. 382-385 <http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13001/>
- Bhikshuni Lakshmi. "rDo rje phag mo dbu bcad ma'i sgrub thabs." In *bsTan 'gyur* (pe cing), translated by rNgog blo ldan shes rab, 15:481–83. [Pe cing]: [Pe cing pho brang], 1724. Accessed April 4, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13126_2262. [BDRC bdr:MW1KG13126_2262]
- Bhikshuni Lakshmi. "rDo rje rnal 'byor ma'i sgrub pa'i thabs." In *bsTan 'gyur* (pe cing), 15:458–60. [Pe cing]: [Pe cing pho brang], 1724. Accessed April 4, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW1KG13126_2255. [BDRC bdr:MW1KG13126_2255]
- Bhikshuni Lakshmi. "sGrol mar yan lag bdun pa 'bul ba." In *gTer chos rtsa gsum gling pa*, Scanned Made Available From Trulku Gsang Sngags Tenzin Rinpoche., 1:372–74. Pharping, Kathmandu, Nepal: bKa' gter sri zhu e warṃ dpe skrun khang, 2002–2014. Accessed April 4, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW4CZ1042_EC23BB. [BDRC bdr:MW4CZ1042_EC23BB]
- rgyal sras thogs med bzang po. *sMyung gnas kyi cho ga*. 1 vols. [Sde Dge]: [Sde Dge Par Khang Chen Mo]. Accessed April 6, 2023. <http://purl.bdrc.io/resource/MW13916>. [BDRC bdr:MW13916]
- 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, 494-498.
- Tā la'i bla ma O2 dge 'dun rgya mtsho. "dGe slong ma dpal mo'i lugs kyi thugs rje chen po'i sgrub thabs (smyung gnas) (tsa)." In *gSung 'bum dge 'dun rgya mtsho*, LTwa edtion., 4:15–30. Dharamsala: Library Of Tibetan Works & Archives, 2006. Accessed February 28, 2023. http://purl.bdrc.io/resource/MW1CZ2857_306070. [BDRC bdr:MW1CZ2857_306070]

Másodlagos források:

- Gelle Zsóka: A mani mantra mesterei. In: *Démonok és megmentők*. Budapest Hopp Ferenc Kelet-Ázsiai Múzeum 2003. 111-120
- Gutschow, Kim. *Being a Buddhist nun, The Struggle for Enlightenment in the Himalayas*. Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2004. 96-97.

- Kasai, Yukiyo: In *Buddhism in Central Asia II*, "Chapter 7 The Avalokiteśvara Cult in Turfan and Dunhuang in the Pre-Mongolian Period". Leiden, The Netherlands: Brill, 2022 252.
- Lama Thubten Zopa Rinpoche. *Abiding in the Retreat A Nyung Na commentary*. Lincoln, Massachusetts: Lama Yeshe Wisdom Archive, 2017. 27,
- *Leprosy in Tibetan Art and Religion* In: *International Journal of Leprosy and other mycobacterial diseases* Washington D.C. Vol. 39, Number 1, January-March, 1971. 62.
- Prof. Sempa Dorje: *A Lamp Illuminating the Twofold Meaning: A commentary on Gelongma Palmo's Verses of Praise to Noble Avalokitesvara (po bstod)* KIBI Publications New Delhi, India 2023.
- Schaik, Sam van. *The Tibetan Avalokiteśvara cult in the tenth century: Evidence from the Dunhuang manuscripts*. In Davidson, M. Ronald – Wedemeyer, Christian K. (eds.): *Tibetan Buddhist Literature and Praxis. Studies in its Formative Period, 900-1400*. [Proceedings of the Tenth Seminar of the International Association for Tibetan Studies. Oxford, 2003] Leiden--Boston: Brill 2006, 55-72.
- Szántó Péter. *A tantrikus buddhizmus Indiában* In. Zsolt, Szilágyi – Gergely, Hidas *Buddhizmus Magyar Vallástudományi Társaság, L'Harmattan, Budapest 2013. 95-120.*
- Szegedi Mónika: *Buddhista kozmológia 2. „A kincses emberi test”* in: *Élet és Tudomány* 56.évf. 5.sz. 2001. 136-139
- Szegedi Mónika: *Szándékética és pszicho-kozmikus összeomlás: apokaliptika a buddhizmusban in.:* *Vallástudományi Szemle V. Évf. 3. szám, Budapest 2009. 40-41*
- Terjék József: *Kőrösi Csoma dokumentumok az Akadémiai Könyvtár gyűjteményeiben, Magyar Tudományos Akadémia Könyvtára, Budapest 1976 114*
- 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.
- Vitali, Roberto. *The transmission of bsnyung gnas in India, The Kathmandu Valley and Tibet (10th-12th centuries)*. In Davidson, M. Ronald – Wedemeyer, Christian K. (eds.): *Tibetan Buddhist Literature and Praxis. Studies in its Formative Period, 900-1400*. [Proceedings of the Tenth Seminar of the International Association for Tibetan Studies. Oxford, 2003] Leiden–Boston: Brill 2006, 229-259
- Wangchen Rinpoche. *Buddhist Fasting Practice The Nyungne Method of Thousand-Armed Chenrezig*. New York: Snow Lion Publications, 2009. 97-98

Függelék I.

Mudra of the Lotus Family



Invocation Mudra



1. ábra Lótusz-család mudrá

Függelék II. Gso sbyong fogadalom:

(3/1) dang po la thog mar khurus bya ba'i tshul ni/ snga dro langs ma thag thal mo sbyar ba pad+ma kha bye ba'i tshul du byas te snying gar bzhag nas/ oM pad+ma ut bha va ye svA hA/ zhes pad+ma'i

(3/2) rigs kyi dam tshig gi phyag rgya bcings te sngags brjod nas khurus byas la/ gso sbyong blang ba ni dang por bla ma'i drung du/ de nas bla ma mi bzhugs pa'i skabs su rten gyi drung du len na yang bla ma dang rten la 'phags pa dngos kyi 'du shes bskyed/ phyag btsal maN+Dala (3/3) phul la/ ji ltar sngon gyi de bzhin gshegs pa dgra bcom pa yang dag par rdzogs pa'i sangs rgyas rta cang shes lta bu/ glang po chen po/ bya ba byas shing byed pa byas pa/ khur bor ba/ rang gi don rjes su thob pa/ srid (3 / 4) par kun tu sbyor ba yongs su zad pa/ yang dag pa'i bka'/ legs par rnam par grol ba'i thugs/ legs par rnam par grol ba'i shes rab can de dag gis (/) sems can thams cad kyi don gyi phyir dang/ phan (4/1) par bya ba'i phyir dang/ grol bar bya ba'i phyir/ mu ge med par bya ba'i phyir dang/ nad med par bya ba'i phyir dang/ byang chub kyi phyogs kyi chos rnams yongs su rdzogs par bya ba'i phyir dang/ bla na med pa yang dag par rdzogs pa'i byang 4/2 chub nges par rtogs par bya ba'i phyir (/) gso sbyong yang dag par mdzad pa

de bzhin du bdag ming 'di zhes bgyi bas kyang dus 'di nas bzung ste sang nyi ma ma shar gyi bar du gso sbyong yang dag par blang bar bgyi'o/ deng (4/3) nas srog gcod mi bya zhing/ gzhan gyi nor yang blang mi bya/ 'khrig pa'i chos kyang mi spyod cing/ rdzun gyi tshig kyang mi smra'o/ skyon ni mang po nyer brten pa'i/ chang ni yongs su spang bar bya/ khri stan che mtho mi bya zhing/ de bzhin dus ma (4/4) yin pa'i zas/ dri dang phreng ba rgyan dang ni/ gar dang glu sogs spang bar bya/ ji ltar dgra bcom rtag tu ni/ srog gcod la sogs mi byed ltar/ de bzhin srog gcod la sogs spang/ bla med byang chub myur thob shog/

sdug bsngal mang (4/5) 'khrugs 'jig rten 'di/ srid pa'i mtsho las sgröl bar shog/

Függelék III. A Tiszteletreméltó Nemes Tizenegycú Csenreszi Úr szádhanája



