

000000

205496

Csögyam Trungpa

**Kommentár
a tibeti
halottaskönyvhöz**



Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó

Fordította:
Marek László

A Kőrösi Csoma Sándor Buddhista Egyetem
jegyzete



ISBN 963 9428 12 4

Farkas Lőrinc Imre Könyvkiadó, 2003

A könyv megjelenését a Kőrösi Csoma Sándor
Buddhista Alapítvány és Szangha támogatta

Előszó

A *Bardo Thödol* (*Bar-do thos-grol*) egyike a megszabadulás hat típusáról szóló útmutatások sorozatának: a halomlás általi megszabadulásnak, a viselés általi megszabadulásnak, a látás általi megszabadulásnak, az emlékezés általi megszabadulásnak, az ízlelés általi megszabadulásnak és az érintés általi megszabadulásnak. Padmaszambhava fogalmazta meg és felesége Jeshe Tsogjal írta le őket, a negyvenkét békés és az ötvennyolc haragvó istenség két mandalájának szadhanájával együtt.

Padmaszambhava elásta ezeket a szövegeket a Gampo-hegységben Közép-Tibetben, ahol később a nagy tanító, Gampopa megalapította kolostorát. Sok más szöveget és szent tárgyat ásott el ily módon Tibet-szerte különböző helyeken és azok termaként, „elrejtett kincsek”-ként ismertek. Padmaszambhava huszonöt fő tanítványának adta át a termák felfedezésének képességét. A Bardo szövegeket azután Karma-Lingpa fedezte fel, aki e tanítványok közül egyiknek a megtestesülése volt.

A megszabadulás ebben az esetben azt jelenti, hogy bárki, aki kapcsolatba kerül ezzel a tanítással – akár kétkedés formájában, akár nyitott tudattal – a megvilágosodás egy futó pillantásában részesül az átadás erején keresztül, amelyet ezek a kincsek tartalmaznak.

Karma-Lingpa a Nyingma hagyományhoz tartozott, azonban tanítványai minden a Kagyü hagyományt követték. A hat megszabadulás tanításának első átadásában Dödül-Dordzse, a tizenharmadik Karmapa részesült, aki viszont Gjurme-Tenphelnek, a nyolcadik

Trungpának adta át. Ezt az átadást a Trungpa hagyományvonal szürmangi kolostoraiban tartották életben, és innen került vissza a Nyingma hagyományba.

Ennek a tanításnak a követője gyakorolja a szadhanát és megtanulja a szövegeket, hogy teljesen jártassá váljon a két mandalában, saját tapasztalatának részeként.

Nyolc éves koromban kaptam meg ezt az átadást, és a nevelőm gyakoroltatta ezt a tanítást, aki irányított is engem a haldokló emberekkel való foglalkozásban. Következésként látogattam haldokló vagy halott embereket körülbelül négyszer hetente ettől az időtől kezdve. Az ilyen folyamatos kapcsolatot a halál folyamatával, különösen az ember közeli barátai és hozzátartozói melletti virrasztást, rendkívül fontosnak tartják e hagyomány tanítványai számára azért, hogy a mulandóság fogalma élő tapasztalattá, semmint egy filozófiai nézetté váljon.

Ez a könyv egy újabb kísérlet arra, hogy ezt a tanítást használhatóvá tegye a nyugati tanítványok számára. Remélem, hogy a szadhana is lefordításra kerülhet a közeljövőben azért, hogy ez a hagyomány teljes mértékben megvalósulhasson.

CSÖGYAM TRUNGPA Rinpoche

Bevezetés

Ez a bevezetés Szikkimben, a Rumtek kolostorban íródott, amely a Gangtok-völgyre tekint, egybeesően azal, ahol fél évszázaddal ezelőtt Kazi Dawa-Szamdup lefordította és W. Y. Evans-Wentz szerkesztette a *Bardo Thödol* első angol változatát. További kapcsolatot biztosít velük az a tény, hogy ez az új fordítás egy olyan sorozat részeként jelent meg, amelyet Evans-Wentznek ajánlottak.

Mivel munkájuk annyira széles körben ismert és a buddhizmus iránt oly nagy érdeklődést váltott ki, felmerülhet az a kérdés, miért van egyáltalán szükség egy új változatra. Evans-Wentz egyrészt maga ad választ a saját bevezetésében, ahol felismeri „a munka úttörő jellegét”. Azóta, főleg a sok legmagasabb rangú láma Tibetből való elmenekülése után, a tibeti buddhizmusról szóló információk és az irántuk való érdeklődés jelentős mértékben megnőtt. Többé már nem pusztán akadémiai tanulmány tárgya, hanem egy élő hagyomány, amely most ereszt gyökereket nyugaton. Ez teszi lehetővé a fordítás egy új megközelítését, amelyben nagy jelentőséget kap a szöveg gyakorlati alkalmazása, és ereje és közvetlensége szellemének átadása.

1971 nyarán a Tigrisfarok Kontemplatív Közösségben Vermontban (most Karme-Csölingnek nevezik), Csögyam Trungpa Rinpoche tartott egy szemináriumot *A Tibeti halottaskönyv* címmel, amelyet kommentárként tartalmaz ez a könyv. A szeminárium alatt ő egy tibeti szöveget használt, míg a hallgatóság az Evans-Wentz kiadást követte. Folyamatosan kérdések merültek fel a

fordítással és a kifejezésmóddal kapcsolatosan és ezeknek a kérdéseknek az eredményeként elhatározták, hogy egy új változatot készítenek.

E fordítás elkészítésében az E. Kalszang (Varanasi, 1969) által megjelentetett tibeti kiadást használták, három dúcnyomattal együtt. Néhány kisebb kihagyást és hibát kijavítottak a dúcnyomatokra való hivatkozással, azonban e négy szöveg között nincs eltérés semmilyen lényegi dologban. Ezért eléggé meglepő, hogy figyelemreméltó eltérések találhatók a korábbi fordításban. Anélkül, hogy alapos részletetekbe bocsátkoznánk, van néhány kiemelkedő részlet, amit meg kell említenünk.

Kazi Dawa-Szamdup többször megváltoztatta az eredeti megfogalmazás lefordítását, hibásnak tartva azt. A megjegyzésben a szerkesztő idézi a felhasznált tibeti szövegeket – egy kéziratot és egy dúcnyomatot – gyakran hozzátéve, hogy a fordító javított bizonyos szavakat, amelyek tévesek. Úgy tűnik, e változtatások többsége azért történt, hogy összhangba hozza az istenségek, szimbolikus színek és így tovább, összefüggésének rendszerét azokkal, amelyeket más szövegekben talált. A legszembetűnőbb példák a következők (az utalások az Oxford University Press, 1960-as fűzött kiadására vonatkoznak):

A 95. oldalon, a 3. megjegyzésben a nőnemű *Kuntu-Zang-mo* (Szamantabhadri) a hímnemű *Kuntu-Zang-po-vá* (Szamantabhadra) változik, aki így kétszer jelenik meg. Azonban ennek a szakasznak a lényege a tudat férfi és női aspektusa egységének szimbolikus ábrázolásában van. Ahogy Evans-Wentz maga utal erre ugyanabban a megjegyzésben és újra a 3. megjegyzésben a következő oldalon, nehéz megérteni, hogyan tarthatta ő vagy a fordító a szöveget hibásnak.

A 106. és a 109. oldalon az *anyag* (amit „formának” fordítunk) és a *tudat* felcserélődött, úgy hogy az első illetve a második napon jelenítették meg őket, habár a dúcnyomaton fordított módon jelennek meg. Hasonlóképpen a 108. és a 109. oldalon *Szangye-Csenma* (Buddha-Lozana) és *Mámakí* társnők felcserélődtek.

A 114. oldalon, a negyedik napon, a préták (éhes szellemek) fényét vörösnek írták le, és a 117. oldalon, az ötödik napon, az aszurák (féltékeny istenek) a zöldet kapták, míg ebben a változatban ez a fény sárga illetve vörös. A hat birodalom színei újra megjelennek a 124. és a 174. oldalon, ahol Evans-Wentz leírja a tibeti szöveget és megmagyarázza azokat a változtatásokat, amelyeket a fordító tett, hogy a színeket megfeleltesse a buddhák színeinek.

Mindamellet a buddhista ikonográfia nem teljesen következetes. Nyilvánvaló szabálytalanságok, olyanok, mint ezek, gyakran megjelennek, mögöttük mindig valamilyen okkal. Az összes ilyen esetben a négy szövegünk egyezik Evans-Wentz dúcnyomatával és a legtöbb esetben a kéziratával is, tehát valószínű, hogy ez az egyezés a helyes változatot mutatja.

A két fordítás közötti egyéb különbségek a sajátos buddhista terminológia kezeléséből fognak származni. A buddhizmus eredeti szentiratai szanszkrit vagy páli (a szanszkrit egy közeli származéka) nyelven íródtak és a hetedik századtól kezdve fordították le őket tibeti nyelvre. Abban az időben a tibeti nyelvet nem befolyásolta a gondolkodásnak semmilyen magasan fejlett rendszere és ezért túl sok nehézség nélkül lehetett átalakítani; tulajdonképpen egy új filozófiai nyelv teremtődött a buddhista tanítások átadására. Egy huszadik századi európai nyelvre történő fordítás egy teljesen kü-

lönböző helyzetet jelent. A nyugati gondolkodás a keletől nagyon eltérő irányvonalak mentén fejlődött, és így ha egy angol szót választunk a filozófiai vagy vallási szótárból, az elkerülhetetlenül mindenféle gondolatársításokat és feltételes következtetéseket fog tartalmazni, amelyek teljesen idegenek lehetnek a buddhizmus alapvető hipotéziseitől. Viszont egy szanszkrit szó jelentésének teljes terjedelme nem található meg egyetlen angol szóban sem. Ilyen esetekben egy angol megfelelő csaknem annyi magyarázatot igényelne, mint az eredeti, míg a szanszkrit szónak az az előnye, hogy mentes az olvasó tudatában lévő lehetséges félrevezető gondolatársításoktól.

Bizonyos kifejezéseket ezért megtartottunk szanszkritul, eredeti nyelvükön, habár a *Bardo Thödol* tibeti nyelven íródott. Az istenségek neveit is szanszkrit nyelven adtuk meg, mivel ebben a formában jobban ismeretek és könnyebben azonosíthatók más forrásokban. Ezt a gyakorlatot gyakran követték a tibeti fordítók, bár ebben a konkrét szövegben nem következetesen.

Következetlennek tűnhet két tibeti szót bevezetni: a *bardo*-t magát és a *jidam*-ot. Ennek egyik oka egyszerűen az, hogy ezeket a szavakat a legkönnyebb használni és jól ismertté váltak a buddhizmus tanulmányozói számára, akik ennek a könyvnek a fő olvasói lesznek. A *bardo* lehetséges fordítása, mint „köztes állapot” nehézkes, amikor gyakran ismétlődik; és ilyen a szanszkrit *antarabhava*, amely azonkívül, hogy egy kevésbé ismert kifejezés, e tanítás inkább Tibetben fejlődött ki, mint Indiában. A *jidamnak*, ahogy a tibeti buddhizmusban használatos, inkább eltérő a fogalmi megközelítése a szanszkrit *istadevatától*, „választott istenségtől”, amely a hinduizmusban ismert. „Védőistenségnek” (amit in-

kább a dharmapálák leírásához kellene használni) vagy „oltalmazó istenségnek” fordították őket, azonban úgy tűnik, hogy mindezek a kifejezések egy külső lény fogalmát fejezik ki, akik személyes őrzőként vagy segítőként ténykednek, míg a *jidam* valódi jelentése teljesen belső és pszichológiai; a *jidam* az ember saját alapvető természetének a kifejeződése, isteni formaként megjelenítve azért, hogy kapcsolatba kerüljünk vele és kifejeződjön annak teljes hatóképessége.

Figyelemre méltó, hogy számos szó, amely a legjobban fejezi ki a buddhizmus tanításait, a jelenkori pszichológia nyelvezetének része, a nyugati pszichológia bizonyos iskoláinak szemléletmódja gyakran közelebb áll a buddhizmushoz, mint a nyugati filozófia vagy vallás.

A bűn fogalma például elkerülhetetlenül kapcsolatban van az eredendő bűnnel, vétkezéssel és a büntetéssel, amelyeknek a legtöbb keleti tanításban nincs helye. A buddhizmus ehelyett a bűn és a szenvedés alapvető okát keresi, és azt találja, hogy az önvalóban vagy az egóban, mint a létezés középpontjában való hit az. Ezt a hitet nem a velünk született gonosz, hanem a létezés valódi természetének tudatlansága vagy nem-tudása okozza. Mivel az egész életet ebből a tévesen központosított nézőpontból tapasztaljuk, nem tudjuk megismerni a világot úgy, ahogy az valójában van. Ezt jelenti, amikor azt mondjuk, hogy a világ nem valós. Az ellen-szer az illúziókon való átlátás, az üresség érzékelésének elérése – annak távolléte, ami nem valós. Az ürességtől elválaszthatatlan a fényesség – annak jelenléte, ami valós, az alapvető térnek, amelyben az élet játéka történik.

Az olyan fogalmak, mint a feltételhez kötöttség, a gondolkodás neurotikus mintái és a tudattalan befolyások helyénvalóbbnak tűnnek ebben a könyvben, mint a

hagyományos vallási fogalmak. A Kommentár részben az olyan szavak, mint a neurózis és a paranoia nem kóros állapotok leírására használatosak, hanem a tudat eme alapvetően természetes állapotaira. A „kivetítések” azt a módot jelzik, ahogyan a dolgokat látjuk, saját szemléletmódunkkal átszínezve. A szövegben le van fordítva egy tibeti szó (*snang*), ami alapvetően azt jelenti „fény” vagy „megjelenés”, akár belső, akár külső, és amelyet Kazi Dawa-Szamdup „gondolatformának” vagy „látomásnak” fordított. A „kivetítés” felülemelkedik a szubjektív és objektív közötti különbségtételen.

Hasznos lehet a buddhista pszichológiának egy nagyon rövid áttekintése ezzel a könyvvel kapcsolatban, mint egy alap a kommentárban adott részletes magyarázatok számára. A létezés ego-központú állapotának kifejlődését az öt szkandha rendszere elemzi. A *szkandha* szó szerint azt jelenti, hogy halmaz vagy csoport, azonban jelentését jobban közvetítheti a „pszichológiai alkotóelem”.

Az első alkotóelem a forma (*rúpa*), az egyéni jelleg és az elkülönült létezés kezdete, a tapasztalás felosztása alanyra és tárgyra. Egy kezdetleges „önvaló” most tudatában van egy külső világnak. Amint ez megtörténik, az önvaló reagál környezetére: ez a második szint, az érzés (*vedanā*). Ez még nem teljesen kifejlődött érzelem – csak ösztönös vonzódás, ellenszenv vagy közömböség, de azonnal bonyolultabbá válik, amint a központosult entitás előtérbe kerül, nem csak passzívan, hanem aktívan reagálva. Ez a harmadik szint az észlelés (*szamdzsnyá*), annak legteljesebb értelmében, amikor az önvaló tudatában van az ingernek és automatikusan válaszol rá. A negyedik alkotórész a fogalom (*szamszkára*), tartalmazza az értelmezés intellektuális és emocionális

működését, amely az észlelést követi. Ez rakja össze a dolgokat, és építi fel a személyiség és a karma mintázatát. Végül van a tudatosság (*vidzsnjána*), amely összekapcsolja az összes érzékszervi észlelést és a tudatot. Az önvaló most saját maga teljes univerzumává vált; ahelyett, hogy közvetlenül érzékelné a világot, ahogyan az valójában van, saját képzeletét vetíti ki maga köré.

Ennek a könyvnek az alapvető tanítása az ember kivetítéseinek felismerése és az önvaló érzetének feloldása a valóság fényében. Amint ez megtörtént, a tudat zavarodott és nem-megvilágosodott állapotának ez az öt pszichológiai alkotóeleme inkább a megvilágosodás tényezőjévé válik. Átalakulnak magasabb rendű vagy megtisztított formájukba, amelyek a dharmathá bardójának első öt napja alatt jelennek meg.

E látomásos tapasztalatok folyamán a létezés hat birodalma szintén megjelenik. Ez a zavarodott tudatnak a hat fő állapota és részletesen le van írva a kommentárban. Mindegyik az alternatívájával, e sajátos szorongatottság feladásának lehetőségével együtt jelenik meg, megszüntetve a központosult entitás biztonságának megragadását és helyette hagyva a bölcsesség megfelelő megnyilvánulásában való feloldódást.

Ezek a „bölcsességek” az öt tathágata mandalái. A tathágata szó szerint azt jelenti, „az úgy eltávozott”, amit úgy lehet más szavakkal kifejezni, „aki eggyé vált a lényegével”. Azonos jelentésű a *buddhával* („felébredett”), és a *dzsainával* („győzedelmes”). Az öt tathágata a buddhatermészet, a teljesen felébredett tudatosság energiájának az öt fő formája. A minőség, amelyeket megtestesítenek, az öt bölcsesség, a szamszarában azonban – a tudatnak abban a világában vagy állapotában, amelyben élünk – ezek az energiák öt méregként

vagy zavaros érzelmekként jelennek meg. A világon minden, az összes élőlény, hely, esemény és így tovább, egy uralkodó jellemvonással rendelkezik, amely kapcsolatban van az egyikkel az öt közül; ezért öt családként is ismertek.

Az első tathágata, a mandala közepén elhelyezkedve, Vajrócsana. Ő jelképezi a zavarodottság vagy nem-tudás alapvető mérgét, amely szándékosan hagyja figyelmen kívül azt, amiből az összes többi dolog kibontakozik. Azonban ő a dharmadhātu bölcsessége is – a korlátlan, mindent átható térré, amelyben minden úgy létezik, ahogy valójában van. Ez a nem-tudás átfordítása. Mivel ő az elsődleges és központi alak, az ő családját egyszerűen Tathágata vagy Buddha családként ismerik, olyan neveken, amelyek ismét a nem-tudás ellentétét fejezik ki.

A második tathágata Aksóbhja, a mandala keleti oldalán, az indiai hagyományt követve, az alsó részen helyezkedik el. Más szövegekben Aksóbhja közepén jelenhet meg, Vajrócsanával keleten, tehát tulajdonságaiknak gyakran van valamilyen megváltozása; ezért jelenik meg mind a fehér, mind a kék szín az első és a második napon és ezért van néha látszólagos összecsérelődés a mandala mintázatokban. Aksóbhja a Vadzsra család uralkodója, akinek mérge a harag vagy gyűlölet. Ez alakul át a tükörszerű bölcsességgé, amely mindent nyugodtan és ítélet nélkül tükröz vissza.

A mandala déli oldalán, balra vázolva helyezkedik el Ratnaszambhava, a Ratna család uralkodója. A ratna azt jelenti „drágakő”, és konkrétan a kívánságteljesítő drágakő, amely teljesíti az összes vágyat. Így a mérge itt a büszkeség, amely bármiféle gazdagság birtoklásából származik. Ellenszere az egyenlőség és az egykedvűség.

Felette nyugaton következik Amitábha, akié a Padma, a Lótusz család. Ő jelképezi a szenvedélyt és a vágyat, minden után sóvárogva kapva. A bölcsesség, amely ennek a méregnek megfelel a megkülönböztetés, amely biztosítja a nyugalmat és a tárgyilagosságot a vágy számára, hogy az átalakuljon együttérzéssé.

Végül jobbra, az északi oldalon helyezkedik el a karma család Amoghasziddhije. A *karma* itt „cselevést” jelent, és egy kard vagy egy kettős vadzsra jelképezi. Az irigység az a mérge, amely a karmával van kapcsolatban, a kielégíthetetlen becsvágyból fakad, ez irányítja ezt a fajta működést, míg ennek megvilágosodott aspektusa az a bölcsesség, amely beteljesít minden cselekvést.

Az öt tathágata sok más tulajdonsággal rendelkezik, amelyeket a kommentár leír és megmagyaráz. Női aspektusaik és bódhiszattva kiáradásaik is kísérik őket.

Míg a buddhák a megvilágosodás transzcendens tulajdonságait testesítik meg, amelyek az élet áramlása felett léteznek, a bódhiszattva elv egy tevékeny kötelezettségvállalás minden lény javára. A bódhiszattvák úgy tekinthetők, mint az öt bölcsesség működései. A női energia a termékeny alkotórészt biztosítja, amely kiegészíti őket és hozzájárul legteljesebb megnyilvánulásukhoz. Ezek és az összes többi istenség, amelyek ebben a könyvben megjelennek, úgy írhatók le, mint a világ kifejeződései a valóság fényében. Annak az energiának a különféle megnyilvánulásait testesítik meg, amelyet mi az egész fizikai, szellemi és érzelmi létezésünknek tapasztalunk. Habár rendes körülmények között életünket nem energiák szempontjából érzékeljük, hatásaik mindvégig velünk vannak. Trungpa Rinpoche kommentárjában egy olyan nyelvre fordítja le őket,

amit könnyebben tudunk felismerni – érzelmekre, tulajdonságokra, körülményekre, életmódokra, cselekedetekre és eseményekre.

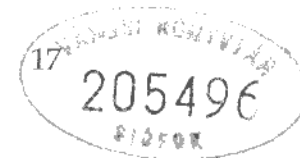
Így, habár ezt a könyvet látszólag a halottak számára írták, valójában az életről szól. Buddha maga nem beszélne arról, ami a halál után történik, mivel az ilyen kérdések itt és most nem hasznosak a valóság keresésében. Azonban az újraszületésnek, a létezés hat fajtájának és közöttük a köztes bardo állapotnak a tanítása nagyon is erre az életre utal, akár érvényes a halál után is, akár nem. Gyakran hangsúlyozzák, hogy a *Bardo Thödol* felolvasásának a célja egy halott számára az, hogy emlékeztesse őt arra, amit élete folyamán gyakorolt. Ez a *Halottaskönyv* meg tudja mutatni nekünk, hogyan éljünk.

Csögyam Trungpa Rinpoche kommentárja

A könyv üzenete

Úgy tűnik, hogy van egy alapvető probléma, amikor a *Tibeti halottaskönyv* témájára utalunk. A mitológia és a halott személy tanának szempontjából az *Egyiptomi halottaskönyv*vel történő összehasonlítási szemléletmód úgy tűnik, hogy elkerüli a lényegét, ami a születés és a halál alapvető elvének ebben az életben történő folytonos ismétlődése. Úgy lehetne utalni erre a könyvre, hogy „A Tibeti könyv a születésről”. A könyv nem a halál, mint olyanon, hanem a halálnak egy teljesen eltérő fogalmán alapul. Ez a „Tér könyve”. A tér magában foglalja a születést és a halált; a tér hozza létre azt a környezetet, amelyben működünk, lélegzünk és cselekszünk, ez az az alapvető környezet, amely az ihletet biztosítja e könyv számára.

A tibeti buddhizmus előtti bon kultúra egy nagyon pontos útmutatást tartalmazott arról, hogy hogyan kell bánni a halott személy által hátrahagyott pszichikai erővel, a lábnyomokkal vagy a hőmérséklettel, hogy úgy mondjam, amit hátrahagyott, amikor eltávozott. Úgy tűnik, hogy mind a bon hagyomány, mind az egyiptomi a tapasztalatnak inkább azon a sajátságos típusán alapul, hogy hogyan kell kapcsolatba kerülni a



lábnyomokkal, semmint a személy tudatával történő foglalkozáson. Azonban az alapelv, amelyet most megpróbálok érvényre juttatni, az a józanság és az örültség változékonysága, avagy a zavarodottságé és a megvilágosodásé, és a mindenféle látomásos felfedezések lehetőségéi, amelyek a józansághoz vagy az örültséghez vezető úton történnek.

A *bardo* azt jelenti rés; nem csak a halálunk után történő megszűnés időszaka, hanem élő állapotban is van megszűnés; a halál élő állapotban is megtörténik. A bardo tapasztalat az alapvető pszichológiai felépítésünk része. Egész idő alatt mindenféle bardo tapasztalások történnek velünk, a paranoia és a bizonytalanság tapasztalatai a hétköznapi életben; mintha nem lennénk biztosak a talajunkban, nem egészen tudnánk, mit kérünk vagy mibe keveredünk bele. Tehát ez a könyv nem csak azoknak egy üzenet, akik készülnek meghalni és azoknak, akik már halottak, hanem azoknak is egy üzenet, akik már megszülettek; a születés és a halál állandóan vonatkozik mindenkire, pontosan ebben a pillanatban.

A bardo tapasztalat megvizsgálható a létezés hat birodalmának, amelyeken keresztülhaladunk, pszichológiai állapotaink hat birodalmának szempontjából. Azután vizsgálható a különböző istenségek szempontjából, akik közelednek felénk, ahogyan a könyv leírja. Az első héten a békés istenségek, az utolsó héten a haragvó istenségek; az öt tathágata, a hérúkák és a gaurík, akik az öt tathágata hírnökei, mindenféle ijesztő és visszataszító alakban megjelenítve magukat. Az itt bemutatott részletek pontosan azok, amelyek a mindennapi életünkben történnek, ezek nem csak olyan tudatot kitágító tapasztalatok vagy látomások, amelyek a halál után

jelennek meg. Ezek a tapasztalatok vizsgálhatóak csupán az élethelyzet szempontjából; ez az, amin megpróbálunk munkálkodni.

Más szavakkal, az egész dolog önmagunk pszichológiai képére egy más módon való rátekintésen alapul, egy gyakorlati meditatív helyzet szempontjából. Senki sem fog minket megmenteni, minden teljesen arra az egyénre, arra az elkötelezettre marad, akik vagyunk. A guruk és a szellemi barátok ösztönözhetnek erre a lehetőségre, de alapvetően nincs szerepük.

Honnan tudjuk, hogy valóban ezek a dolgok történnek azokkal az emberekkel, akik haldokolnak? Volt valaki, aki visszatért a sírból és elmondta nekünk azokat a tapasztalatokat, amelyeken keresztülment? Ezek a benyomások annyira erőteljesek, hogy aki nemrég született, annak kellene, hogy legyenek emlékei a halál és a születés közötti időszakról; de azután, ahogy felnövünk, a szüleink és a társadalom megnevel minket, és különböző keretek közé helyezük magunkat úgy, hogy az eredeti mély benyomások elhalványulnak, időnkénti hirtelen felvillanások kivételével. Éppen akkor vagyunk annyira gyanakvóak az ilyen tapasztalatokkal szemben és félünk nagyon a tapintható talaj elvesztésétől az ebben a világban való létezés szempontjából, amikor bármilyen nem megfogható tapasztalatot teljesen lélektelenül vagy elutasítóan kezelünk. Ez a folyamat, abból a szempontból nézve, hogy mi történik akkor, amikor meghalunk, olyannak tűnik, mint egy mitikus tanulmány; szükségünk van a bardo eme örökös folyamatának valamilyen gyakorlati megtapasztalására.

Ellentét van a test és a tudat között, és a halálnak és a születésnek folyamatos a tapasztalása. A dharmátát, a

fényesség bardoját, és a változás, a lehetséges jövőbeli szülők vagy megalapozott helyzetek bardoját is tapasztaljuk. Rendelkezünk a haragvó és békés istenségek látomásaival is, amelyek folytonosan történnek, pontosan ebben a pillanatban. Ha eléggé nyitottak és reálisak vagyunk, hogy ezt ilyen módon nézzük, akkor a halál és a bardo állapot valóságos tapasztalata nem csupán egy mítosz vagy egy rendkívüli megrázkódtatás lesz, mert már dolgoztunk vele és ismerőssé válik számunkra az egész dolog.

A halál előtti pillanat bardoja

Az első alapvető bardo tapasztalat a bizonytalanság tapasztalata arról, vajon az ember valóban készül-e meghalni, a szilárd világgal való kapcsolat elvesztése értelmében, vagy pedig tovább folytathatja életét. Ez a bizonytalanság nem a testelhagyás szempontjából tekinthető, hanem pusztán az ember talajvesztése szempontjából; ez a valós világból egy valószerűtlen világba történő kilépés lehetőségéé.

Azt mondhatjuk, hogy a valós világ az, amelyben megtapasztaljuk az örömet és a fájdalmat, a jót és a rosszat. Az értelem bizonyos működése van jelen, amely a dolgoknak, ahogyan azok vannak, az ismerveit biztosítja, egy alapvetően kettőségen alapuló képzetet. Azonban ha teljesen kapcsolatban vagyunk ezekkel a kettőségen alapuló érzetekkel, a kettőségeknek ezzel a tökéletes tapasztalatával, ez önmagában a nem-kettőség tapasztalata. Akkor egyáltalán nincs probléma,

mert a kettőség egy teljesen nyitott és tiszta nézőpontból szemlélhető, amelyben nincs ellentét; az egységnek egy hatalmas körülölelő látomása van jelen. Az ellentétek azért keletkeznek, mert a kettőséget egyáltalán nem úgy látjuk, ahogyan az van. Csak egy elfogult módon, egy nagyon esetlen módon látjuk. Ami azt illeti, semmit sem észlelünk helyesen, és elkezdünk kíváncsiak lenni arra, vajon az olyan dolgok, mint én magam és kivetítéseim valóban léteznek-e. Tehát amikor a kettőségen alapuló világról zavarodottságként beszélünk, nem az egész kettőségen alapuló világ ez a zavarodottság, hanem csak a lagymatagon vett, és ez óriási elégedetlenséget és bizonytalanságot okoz; ez az örültté válás félelmének pontjáig erősödik fel, addig a pontig, ahol a kettőség világának elhagyási lehetőségei jelen vannak, ahol egyfajta ködös, homályos üressége megy bele, ami a halottak, a sírkert világa, amely a köd közepén létezik.

A könyv a halál tapasztalatát írja le a test különböző elemeinek szempontjából, mélyebbre és mélyebbre hatolva. Fizikailag az ember nehéznek érzi magát, amikor a föld elem feloldódik a vízbe; és amikor a víz feloldódik a tűzbe az ember azt érzi, hogy a keringés működése elkezd megszűnni. Amikor a tűz feloldódik a levegőbe, a melegség vagy növekedés bármilyen érzete elkezd széteszni; és amikor a levegő feloldódik a térbe, az ember elveszíti a kapcsolat legutolsó érzéseit a fizikai világgal. Végül, amikor a tér vagy tudat feloldódik a központi nádiba, egy belső fényesség, egy belső izzás érzet van jelen, amikor minden teljesen befelé fordulóvá vált.

Ilyen tapasztalatok folytonosan történnek. Az érzékelhető, ésszerű állapot feloldódik és az ember nem

egészen biztos abban, vajon eléri a megvilágosodást, vagy elveszti a józan esztét. Valahányszor ez a tapasztalat megtörténik, négy vagy öt különböző szakasz figyelhető meg. Először a fizikai, eleven logika kézzelfogható minősége válik bizonytalanra; más szavakkal, az ember elveszíti a fizikai kapcsolatot. Azután automatikusan egy működőbb állapotban vesz menedéket, ami a víz elem; az ember megnyugtatja önmagát, hogy a tudata még működik. A következő szakaszban a tudat nem egészen biztos abban, vajon helyesen működik-e vagy sem, valaminek a működése elkezd megszűnni a körforgásában. A kapcsolat egyetlen módja az érzelmeiken keresztül történik, az ember megpróbál valakire gondolni, akit szeret vagy gyűlöl, valami nagyon eleven dologra, mert a körforgás víz minősége többé nem működik, ezért fontosabbá válik a szeretet és a gyűlölet tüzes hőfoka. Még ez is fokozatosan feloldódik a levegőbe és a nyitottság gyengén érzékelhető tapasztalata van jelen úgy, hogy az ember hajlandó elveszíteni a szeretetre való összpontosítást vagy a szeretett személyre történő visszaemlékezés megpróbálásának közben tartását. Az egész dolog üresnek tűnik belül.

A következő tapasztalat a fényesség. Az ember hajlandó engedni, mert többé már nem tud küzdeni és abban a pillanatban egyfajta nemtörődomség jön létre. Ez olyan, mintha a fájdalom és az öröm egyidejűleg lenne jelen, vagy jeges hideg víz és forró meleg víz erőteljes zuhatagát öntenék egyszerre az ember testére. Ez egy mély tapasztalat, nagyon erőteljes és kimerítő, az egység tapasztalata, ahol mind a fájdalom, mind az öröm ugyanolyan. Annak a kettős küzdelme, hogy megpróbálunk valamik *lenni*, teljesen összezavarodik a megvilágosodás reményének és az örültté válás félelmének

két szélsőséges ereje által. A két szélsőség annyira koncentrált, hogy egy bizonyos ellazulást tesz lehetővé; és amikor az ember már nem küzd, a fényesség természetes módon jelentkezik.

A következő lépcső a fényesség tapasztalata a mindennapi élet szempontjából. A fényesség egy semleges talaj vagy háttér, egy rés, amikor erőssége gyengül. Aztán egy bizonyos értelem elkezd ezt a tudat felébredett állapotával összekötni, ami a meditatív tapasztalat vagy buddha természet, nevezhetjük dharmakájának is, hirtelen megpillantásához vezet. Azonban ha semmiképpen nem teremtünk kapcsolatot az alapvető értelemmel és a zavaros energia még uralja a tudatfolyamatunkat, akkor az energia vaktában erősödik fel, és végül a felhígult energia különböző szintjeire zuhan le, hogy úgy mondjam, a fényesség tiszta energiájából. A megragadás valamilyen alapvető irányultsága kezd el kifejlődni a fényesség állapotában és ebből intenzitásának megfelelően a világ hat birodalmának tapasztalata fejlődik ki. Azonban ez a feszültség vagy feszítettség nem tud csak önmagában működni, egy energia aktivátor nélkül; más szavakkal az energia a megragadás céljából működik. Most megvizsgálhatjuk a világ hat birodalmát az ösztönzések különböző fajtáinak szempontjából.

A pokol birodalma

A pokol birodalmával kezdhethetjük, amely a legerőteljesebb. Először az energiák, az érzelmek a crescendóig erősödnek annyira, hogy bizonyos ponton nagyon za-

varónak találjuk azt, hogy vajon az energiák irányítanak-e minket, vagy mi irányítjuk őket. Aztán hirtelen elveszítjük ennek az egész versenyfutásnak a nyomát és tudatunk egy üres állapotba kerül, ami a fényesség. Eből az üres állapotból elkezd kifejlődni egy erős kísértés, hogy harcoljunk, és ez a paranoia zsarnokságot is okoz. Eredetileg a paranoiának és a zsarnokságnak a valami elleni harc volt a feladata, azonban az ember nem egészen biztos abban, pontosan kivel küzd; és amikor az egész dolog kifejlődött, a zsarnokság elkezd ön-maga ellen fordulni. Amikor az ember megpróbál lesújtani, a kivetítés elleni küzdelem helyett belül súlyt le.

Ez olyan, mint annak a remetének a története, aki egy báránycsordát látott maga előtt, fel akarta venni és meg akarta sütni. Tanítója azt mondta neki, hogy jelölje meg egy kereszttel, és később felfedezte, hogy a saját mellkasa volt kereszttel megjelölve. Ez is egy ilyen képzet; azt gondoljátok, hogy van valami kívül, amit meg kell támadni, amivel meg kell küzdeni, vagy amit le kell győzni. A legtöbb esetben ilyen a gyűlölet. Dühösek vagytok valamire és megpróbáljátok elpusztítani, de ugyanakkor a folyamat önpusztítóvá válik, befelé fordul és szeretnétek elfutni előle; de akkor ez túl későnek tűnik, ti vagytok a harag maga, így nincs hova futni. Folytonosan üldözitek önmagatokat és ez a pokol kifejlődése.

A pokolról nagyon színes leírások találhatóak Gampopa *A megszabadulás drágakő füzére* című művében, és jelképesen minden nagyfokú gyötrelém önmagunk pszichológiai arcképe. A pokol birodalmában nem egészen büntetve vagytok, hanem a zsarnokság légkörével vagytok elárasztva, amit forró, vörös vas mezőkként és hegyekként, és tűzszikrákkal teli térként írnak le. Még

akkor is, ha elhatározzátok, hogy elmenekültök, keresztül kell haladnotok ezen az izzó fémen, és ha úgy döntetek, hogy nem menekültök el, akkor szénvé váltok. Nagyfokú klausztofóbia van jelen, minden irányból áramlik a forróság; az egész föld forró fémmé változik, az összes folyó olvadt vassá válik, és az egész égbolt át van itatva tűzzel.

A pokol másik fajtája ennek az ellentéte, a borzasztó hideg és a hó tapasztalata, egy jeges világ, amelyben minden meg van fagyva. Ez a haragnak egy másik típusa, az a harag, amely egyáltalán visszautasítja az érintkezést. Ez egyfajta ingerültség, amely általában a nagyfokú büszkeségből származik és a büszkeség változik át egy jéghideg légkörré, amit az önteltség erősít meg, amely elkezd bejutni a rendszerbe. Nem engedélyezi számunkra, hogy táncoljunk, hogy mosolyogjunk, vagy hogy zenét hallgassunk.

Az éhes szellemek birodalma

Azután rendelkezünk a tudatnak egy másik birodalmával, a prétakéval, avagy az éhes szellemekével. Először is, ez alkalommal nem a haragon, hanem a nagyfokú mohóságon történő munkával jutunk a fényességbe. A szegénységérzet és ugyanakkor mégis a gazdagság érzete van jelen, ellentétesen és mégis egyszerre együtt működve.

Az éhes szellemek birodalmában a gazdagság, sok vagyontárgy összegyűjtésének óriási érzése van jelen; bármit akartok, nem kell megkeresnetek, azt érzitek,

hogy már birtokotokban van. És ez éhesebbé, kifosztottabbá tesz minket, mert nem egyedül a birtoklásban leljük örömünket, hanem a keresésben is. De most, mivel már mindenünk megvan, nem indulhatunk és kereshetünk valamit, és nem birtokolhatjuk azt. Ez nagyon zavaró, egy alapvetően kielégíthetetlen éhség.

Ez olyan, mintha teljesen tele lennétek, annyira tele, hogy többet nem tudnátok enni; de szerettek enni, és így elkezdenétek hallucinálni az étel zamataról és elfogyasztásának, ízlelésének, megrágásának és emésztésének öröméről. Az egész folyamat fényűzőnek tűnik, és rendkívül irigyeltek más embereket, akik valóban éhesek lehetnek és ehetnek.

Ezt egy olyan személy képzelete szimbolizálja, aki egy hatalmas hassal, rendkívül szűk nyakkal és apró szájjal rendelkezik. Ennek a tapasztalatnak különböző fokai vannak, az éhség mértékétől függően. Néhányan csipegethetnek fel ételt, de azután az szétszóródik, vagy nem tudják megenni; néhányan felcsipegethetik és a szájukba helyezhetik, de nem tudják lenyelni; és néhányan le tudják nyelni, de mihelyt a gyomrukba jut, elkezd lángholni. Mindenféle szintjei vannak ennek az éhségnek, amelyek folyamatosan előfordulnak a mindennapi életben.

A birtoklás öröme nem okoz számunkra több élvezetet, ha már egyszer a birtokunkban van valami, és állandóan megpróbálunk kutatni több vagyontárgy után, de ez mindenütt újra ugyanazza a folyamattá változik; így folytonosan egy nagymértékű éhség van jelen, amely nem a szegénységérzeten, hanem azon a felismerésen alapszik, hogy már mindenünk megvan, de mégsem tudjuk élvezni azt. Az energia, a kicserélődés cselekedete az, ami izgalmasabbnak tűnik; összegyűjtése, kézben tartása, felvétele vagy elfogyasztása. Ez a fajta energia

az ösztönzés, azonban a mohó tulajdonság nagyon kellemetlenné teszi ezt. Ha egyszer valamit a kezetekben tartatok, azt birtokolni akarjátok, többé már nem rendelkeztek a kézben tartás örömeivel, nem akarjátok elengedni. Ez újra egyfajta szeretet-gyűlölet kapcsolat a kivetítésekkel. Ez olyan, mint az az analógia, hogy a szomszéd kertje zöldebb; ha egyszer a miénk lesz megértjük, hogy többé már nincs jelen a szépség öröme vagy értékelése, ahogyan kezdetben láttuk; a szerelmi történet romantikus minősége kezd eltűnni.

Az állatok birodalma

Az állatok birodalmát a humorérzék hiánya jellemzi. Felfedezzük azt, hogy nem tudunk közömbösek maradni a fényességben, így elkezdjük a süketnémát játszani, intelligensen játszva a tudatlant, ami azt jelenti, hogy az ember teljesen elpalástol egy másik területet, a humorérzék területét. Ezt szimbolizálják az állatok, amelyek nem tudnak nevetni vagy mosolyogni; az öröm és a fájdalom ismerős az állatok számára, de valahogy a humorérzék vagy irónia nem.

Az ember kifejlesztheti ezt bizonyos vallási keretben, teológiai vagy filozófiai következtetésben való hit által, vagy egyszerűen csak azáltal, hogy biztonságban lévőnek, gyakorlatiasnak és szilárdnak marad. Az ilyen személy nagyon eredményes, nagyon jó, a munkában következetes és egészen elégedett lehet. Olyan, mint egy vidéki farmer, aki módszeresen ügyel farmjára, folytonos tudatossággal, nyitottsággal és hatékonysággal;

vagy egy ügyvezető, aki egy vállalkozást visz; vagy egy családapa, akinek nagyon boldog az élete, kiszámítható és biztonságos, amely egyáltalán nem tartalmaz semmilyen rejtélyes területet. Ha egy új készüléket vásárol, mindig van hozzá használati utasítás. Ha bármilyen problémája van, elmehet ügyvédekhez, papokhoz vagy rendőrökhöz, mindenféle szakképzett emberhez, akik szintén biztonságban és kényelemben vannak a szakmájukban. Ez végképp ésszerű és kiszámítható dolog, és ugyanakkor nagyon gépies.

Ami hiányzik az az, hogy ha bármilyen ismeretlen, előre ki nem számítható helyzet áll elő, akkor a paranoia, a fenyegetettség érzése jelenik meg. Ha vannak olyan emberek, akik nem dolgoznak, akik másképpen néznek ki, akiknek az egész életmódjuk rendszertelen, akkor pontosan az ilyen emberek létezése önmagában fenyegetés. Bármilyen előre ki nem számítható dolog alapjaiban fenyegeti a hagyományos viselkedésformát. Tehát ez a humorérzék nélküli, látszólag józan és szilárd állapot, az állatok birodalma.

Az emberek birodalma

Az emberek birodalma egy másfajta helyzetet fejez ki, amely nem egészen ugyanaz, mint a túlélés és az eleven élet állati birodalma. Az emberek birodalma a vágyon alapul, a felfedezés és az élvezet irányultságán; ez a kutatás és a fejlesztés területe, folytonos próbálva gyarapítani. Azt mondhatjuk, hogy az emberek birodalma pszichológiai értelemben közelebb van az éhes szellem

tulajdonsághoz, a valami felé törekvéshez, azonban rendelkezik az állatok birodalmának bizonyos elemével is, mindent kiszámítható történésé átalakítva. És van egy kivételes dolog, ami az emberek birodalmával van kapcsolatban, a gyanakvásnak egy nagyon különös fajtája, amely együtt jár a vággyal, és amely az emberi lényeket ravaszabbá, körmönfontabbakká, és agyafúrtabbá teszi. Mindenféle eszközöket találnak fel és mindenféle mesterkéltnél hangsúlyozzák ki őket úgy, hogy egy másik furfangos személyt rászedjenek, és a másik furfangos személy kifejleszti a saját eszköz-elleni eszközt. Így építjük fel világunkat óriási sikerrel és eredménnyel, azonban ennek az eszköz és eszköz-elleni eszköz felhalmozásnak a kiterjesztése folyamatosan fejlődik és a vágynak és fondorlatosságának még több forrását hozza létre. Végül nem tudjuk ezt a komoly feladatot megoldani. A halál és születés alanyai vagyunk. A tapasztalat megszülethet, de meg is halhat; felfedezésünk lehet, hogy múlandóak és átmenetiek.

A féltékeny istenek birodalma

Az aszurák vagy féltékeny istenek birodalma a kapcsolatot illetően a legfelsőbb birodalom, ez egy nagyon intelligens állapot. Amikor hirtelen különváltak a fényeségtől, a zavarodottság érzése lesz jelen, mintha valaki egy sivatag közepébe dobott volna benneteket; hajlamosak vagytok visszanézni és a saját árnyékokat gyarapítani, hogy az vajon igazi árnyék-e, vagy valaki haditerve. A paranoia egyfajta radarrendszer, a leghatéko-

nyabb radarrendszer, amivel az ego rendelkezhet. Felfog mindenféle halvány és apró dolgot, gyanúsítva mindegyiket, és minden tapasztalatot az életben valamilyen fenyegetésnek tartva.

Ez úgy ismert, mint a féltékenység vagy az irigység birodalma, azonban ez nem az az irigység vagy féltékenység, amire általában gondolunk. Ez valami rendkívül alapvető dolog, ami a túlélésen és a győzelmen alapul. Az emberek vagy az állatok birodalmától eltérően, a féltékeny istenek e birodalmának a célja pusztán a fortély birodalmában való működés; ez minden, ez elfoglaltság is és szórakozás is. Olyan, mintha egy ember diplomatának született volna, diplomataként nőne fel és diplomataként halna meg. A fortélyosság és a kapcsolat az életmódja és egész megélhetése. A fortélyosság alapja bármilyen kapcsolat lehet, érzelmi kapcsolat, baráti kapcsolat, tanító és tanítvány közötti kapcsolat, bármilyen kapcsolat.

Az istenek birodalma

Az utolsó szint az istenek birodalma, a déva-loka. Amikor az ember ismét felocsúdik vagy kilép a fényességből, valamiféle váratlan öröm van jelen és fenn akarja tartani ezt az örömet. Ahelyett hogy feloldódna a semleges térben, az ember hirtelen elkezd tudatában lenni egyéniségének, és az egyéniség felelősségérzetet, ön-maga fenntartásának érzetét idézi elő. Ez az önfenntartás a számádhi állapota, egy szakadatlan létezés az elmélyülés és a béke állapotában; ez az istenek birodal-

ma, amely a büszkeség birodalmaként ismert. Büszkeség az ember saját központosított testének építése, saját egészségének megőrzése értelmében; más szavakkal, ittasság az ego létezésével. Elkezdtek hálásak lenni azért, hogy ilyen megerősítéssel rendelkeztek, hogy mégiscsak *vagytok* valamik a fényesség helyett, ami a senki földje. És mert *vagytok* valamik, fenn kell tartanotok önmagatokat, ami a kényelem és az élvezet természetes állapotát idézi elő, egy teljes elmerülést önmagatokban.

A világnak ez a hat birodalma a szamszárában való létezés egész tárgyának és a dharmakája birodalmába történő belépésnek is a forrása. Ez segíteni fog nekünk, hogy megértsük a látomások jelentését, amelyek a változás bardojának, ami egy másik fajta világ, könyvében vannak leírva. Ez a két világ szemben áll egymással: a hat birodalom tapasztalata az ego szempontjából, és az ego meghaladásának szempontjából. Ezek a látomások semleges energia megnyilvánulásoknak tekinthetők, semmint isteneknek, akik megmentenek titeket a szamszárából, vagy démonoknak, akik üldöznek titeket.

A dharmata bardoja

A hat birodalommal együtt a bardo alapvető fogalmát is meg kell értenünk; a *bar* azt jelenti között, és *do* azt jelenti sziget vagy jel; egyfajta határjel, amely két dolog között áll. Olyan, mint egy sziget a tó közepén. A bardo fogalma a józanság és az őrültség közötti szakaszon, vagy a zavarodottság és a zavarodottság majdnem böl-

csességgé válása közötti szakaszon alapul; és természetesen annak a tapasztalatnak mondható, amely a halál és a születés között történik. Az elmúlt állapot éppen csak felbukkant és a jövőbeli állapot még nem nyilvánult meg, tehát egy rés van a kettő között. Alapvetően ez a bardo tapasztalat.

A dharmata bardoja a fényesség tapasztalata. A dharmata azt jelenti, a dolgok lényege, ahogyan azok vannak, a van-ság minősége. Tehát a dharmata bardoja az alapvető, nyitott, semleges tér, és ennek a térnek az észlelése a dharmakája, az igazság vagy a törvény teste.

Amikor az észlelő elkezd feloldódni az alapvető térbe, akkor ez az alapvető tér tartalmazza a Dharmát, tartalmazza az igazságot, azonban ez az igazság a szamszára nézőpontjából adódik át. Így a szamszára és az igazság közötti tér, a tér, amelyen keresztül a Dharma áthatol, biztosítja az öt tathágata, és a békés és haragvó látomások részletei számára az alapvető teret.

A dharmatának ezek a kifejeződései nem fizikai vagy vizuális szempontból nyilvánulnak meg, hanem energia szempontból, olyan energiaként, amely rendelkezik az elemek, a föld, a víz, a tűz, a levegő és a tér minőségével. Nem a hagyományos anyagokról beszélünk, az elemek durva szintjéről, hanem a finom elemekéről. Az észlelő szempontjából az öt tathágata látomásként történő észlelése nem látomás és nem észlelés, nem egészen tapasztalás. Nem látomás, mert ha látomásotok van, néznetek kell, és a nézés önmagában egy kifelé irányuló módja önmagatok elkülönítésének a látomástól. Nem észlelhettek, mert amint elkezdtek észlelni, ezt a tapasztalatot a saját rendszeretekben jelenítitek meg, amely újra a kapcsolat kettőségen alapuló formáját jelenti. Még csak nem is tudhattok róla, mert amíg van

egy megfigyelő, ami megmondja nektek, hogy ezek a ti tapasztalataitok, addig még elkülönítitek magatoktól ezeket az energiákat. Nagyon fontos ezt az alapvetet megérteni, mert a tantrikus művészetben valóban ez a kulcsa az összes ikonográfiai jelképrendszernek. A népszerű magyarázat az, hogy a különböző istenségeknek ezek az ábrázolásai pszichológiai arcképek, azonban ezek valamivel többek ennél.

A gyakorlásnak az egyik legmagasabb foka és legmerészebb formája a bardo elvonulás, amely hét hétig tartó meditációból áll, a legteljesebb sötétségben. Nagyon egyszerű vizualizációk folynak, amelyek főleg az öt tathágata különböző típusú szemekként való látásán alapulnak. A békés tathágaták központja a szívben van, így különböző típusú szemeket láttok a szívetekben; a haragvó istenségek elve az agyban központosul, tehát így bizonyos típusú szemeket láttok agyatokban, amelyek egymásra merednek. Ezek nem szokásos vizualizációk, hanem mindent összevéve a dharmata elvhez vezető örület és talajvesztés lehetőségéből származnak.

Azután a fényességnek egy tökéletes és határozott megtapasztalása fejlődik ki. Felvillan és kialszik; néha tapasztaljátok és néha nem tapasztaljátok, hanem benne vagytok, tehát egy utazás van a dharmakája és a fényesség között. Általában az ötödik hét körül bekövetkezik az öt tathágata alapvető megértése, és ezek a látomások valóban megtörténnek, egyáltalán nem mesterkedés szempontjából. Az ember nem egészen van tudatában jelenlétüknek, hanem egy elvont minőség kezd el kifejlődni, pusztán energián alapulva. Amikor az energia független, teljes energiává válik, elkezd önmagára tekinteni és önmagát észlelni, ami meghaladja az észlelés hagyományos fogalmát. Ez olyan, mint amikor men-

tek, mert tudjátok, hogy semmilyen segítségre nincs szükségetek; tudattalanul mentek. Ez a bármilyen öntudatosság nélküli, független energia, amely egyáltalán nem látomás – viszont ugyanakkor az embernek soha nincs róla tudomása.

A látomások természete

A látomások, amelyek a bardo állapotban jelentkeznek, és a ragyogó színek és hangok, amelyek a látomásokat kísérik, nem valamilyen anyagból jönnek létre, amelyek az észlelő szempontjából történő fenntartása szükséges, hanem csak megtörténnek a csend kifejeződéséként és az üresség kifejeződéséként. Azért, hogy helyesen érzékelje őket, e látomások észlelője nem rendelkezhet lényegi, központosított egoval. A lényegi ego ebben az esetben az, ami az embert meditációra vagy valami észlelésére készíti.

Ha lenne egy pontosan körülírt észlelő, akkor lehetne látomása egy istenről vagy egy külső entitásról, és ez az észlelés majdnem kiterjedhetne a nem-kettősség szintjéig. Az ilyen észlelés nagyon derűs és kellemes, mert nem csak a megfigyelő van jelen, hanem valami finomabb, egy alapvetően szellemi entitás, egy finom fogalom vagy impulzus, amely kívül lévőknek látszik. Ez elkezd érzékelni a kiterjedés, a nyitottság és a boldogság gyönyörű érzését, amely az univerzummal való egység képzetét hívja elő. A bekerülés a kozmosz nyitottságának és kiterjedtségének eme érzésébe nagyon könnyűvé és kényelmessé válhat. Olyan, mint az anyaméhbe

történő visszatérés, egyfajta biztonság. Az ilyen egység ösztönzésére az ember természetes módon szeretetteljessé és jóindulatúvá válik és gyönyörű stílusban beszél. Ebben az állapotban teljesen lehetséges valamilyen isteni látomás formáját érzékelni, vagy fény felvillanásokat, vagy zeneszót, vagy valamilyen megjelenés közeledését.

Az ilyen személyt, aki ilyen módon van kapcsolatban önmagával és a kivetítéseivel, lehetséges, hogy a bardo állapot halál utáni szakaszában rendkívül felbosszantja a tathágiták látomása, amelyek függetlenek az érzékelésétől. A tathágiták látomásai egyáltalán nem keresik az egységet, szörnyen ellenségesek; csak ott vannak, idegesítően, mert nem fognak reagálni semmilyen kapcsolatteremtési kísérletre.

Az első látomás, amely megjelenik, a békés istenségek látomása; békesség nem a szeretet és a fény tapasztalása értelmében, amiről éppen az előbb beszéltünk, hanem a teljesen körülölelő béke, a rendíthetetlen, legyőzhetetlen béke, a békesség állapota, amelynek nem lehet ellenszegülni, amelynek nincs kora, nincs vége, nincs kezdete. A béke jelképét egy kör formának ábrázolják; nincs kezdete, örök.

Nemcsak kizárólag a halál utáni bardo tapasztalatban, hanem életünk során is folyamatosan megjelennek hasonló tapasztalatok. Amikor az ember egy ilyen fajta egységben időzik a kozmoszsal – minden gyönyörű, békés és szeretetteljes – akkor megvan a lehetőség arra, hogy valamilyen másik elem lépjen be, pontosan úgy, mint a békés istenségek látomásánál. Felfedezitek, hogy jelen van a talajvesztések, az egész egység teljes elvesztésének, önmagatok azonossága elvesztésének lehetősége és a feloldódásé, egy végképp és teljesen har-

monikus állapotban, ami természetesen a fényesség tapasztalata. Ez a tökéletesen békés állapot rendkívül ijesztőnek tűnik, és gyakran ott van annak lehetősége, hogy az ember hitét megrázhassa egy másik dimenzióknak ilyen hirtelen megpillantása, ahol már az egység fogalma sem használható többé.

Jelen van még a haragvó istenségek tapasztalata is. Ők a békességnek egy másik megnyilvánulásai, a könnyörtelen, makacs minőség, semmiféle kitérést nem engedélyezve. Ha megközelítitek őket és megpróbáljátok átalakítani a helyzetet, visszautasítanak benneteket. Ez az a fajta dolog, amely az érzelmekkel fordul elő folytonosan az élethelyzetben. Valami módon az egység érzete, ahol minden békés és harmonikus, nem tartalmazza a végső igazságot, mert valahányszor egy hirtelen energia kitörés történik a vágy, a harag vagy bármilyen elmentét szempontjából, valami váratlanul felébreszt benneteket; ez a békesség haragvó minősége. Amikor bármilyen ego-gyártotta, kényelmes helyzetben tartózkodtok, a tudat csupaszágának tényleges valósága és az érzelmek színes aspektusa fel fog benneteket ébreszteni, lehet, hogy egy nagyon erőszakos módon, egy hirtelen balesetként vagy egy váratlan káoszként.

Természetesen mindig van arra lehetőség, hogy figyelmen kívül hagyjuk ezeket a figyelmeztetéseket és továbbra is hitelt adjunk az eredeti elképzelésnek. Tehát a testelhagyás fogalma és a fényességbe való belépés, aztán a felébredés a fényesség állapotából és ezeknek a látomásoknak az észlelése a harmadik bardo állapotban jelképesen úgy tekinthetők, mint kiszabadulás a nyílt térbe - a térbe, egy testhez való kapcsolódás nélkül, egy olyan nyílt térbe, amelyben nem rendelkezhetek az egység fogalmával, mert semmi sincs, amivel vagy ami

által egyé váljatok. Azonban vannak energiaáram felvillanások, amelyeket vagy elháríthatok vagy belefolyhatok; ebben az esetben ez a tudat meghatározása, rászedhető energia, amely eltéríthető egy másik helyzetbe vagy egy megfelelő helyzetté változtatható. Önmagunk megszabadításának lehetősége az öt tathágata birodalmainak szambhogakája szintjére attól függ, hogy folyamatosan történik-e bármilyen kísérlet ugyanannak a játéknak a tovább játszására.

Ugyanakkor, amikor ezeket az élénk és színes dolgokat tapasztaljuk, a bardo tapasztalat hat birodalma is visszajátszásra kerül. A hat birodalom észlelése és az öt tathágata észlelése egyetlen állapot, de különböző stílussal rendelkeznek. Úgy tűnik, hogy a tathágaták észlelője, a tudatnak ez a fajtája, hatalmas képességgel rendelkezik arra, hogy egy nagyon spontán módon tartsa fenn a kapcsolatot a fizikai test és a tudat között. A tudat szellemisége és a test szellemisége között nincs szétválasztás; mindketten ugyanazok, tehát nincs ellentét.

A könyv azt mondja, hogy amikor először felébredtek a testben töltött öntudatlan elmerülésből, egy részletes, pontos és tiszta, fényes és ijesztő látási tapasztalatot lesz, inkább olyan, mint egy délibáb látványa egy tavaszi mező felett, és hangot is hallatnak, ami olyan, mint ezeryi mennydörgés egyidejű moraja. A mentális állapotban bizonytalanság és elkülönítettség érzés van jelen, míg ugyanakkor túl van terhelve értelemmel, mintha az embernek test nélküli feje lenne, egy óriási feje, amely a térben lebeg. Tehát ennek a bardo állapotnak a valódi vizuális tapasztalata, a tathágaták látomásának észlelésére való felkészülés tiszta, értelmes és fényes, de ugyanakkor meg nem fogható, nem tudjátok, hol vagytok pontosan; és ez az érzékelési tapasztalás

történik meg a hallás területén is, egy mély hang morajlik a háttérben, egy földrengés, de ugyanakkor nincs semmi, ami rázkódjon. Hasonló tapasztalatok előfordulhatnak az életben is, bár a fizikai test hiánya a bardo tapasztalatot világosabbá teszi és növeli a hallucinációt. Egy élethelyzetben a délibábnak nincs rendkívüli aspektusa, de alapvetően magányos minőségű, elhagyott és vibráló, amikor az ember elkezd felismerni, hogy nincs egy olyan háttér, amihez egoként kapcsolódjon. Az ego nélküliségnek ez a hirtelen megpillantása egyfajta reszketést idéz elő.

Az első nap

Ez a könyv azt mondja, hogy négy nap öntudatlanság után a fényességben felébredve, hirtelen megértjük, hogy ez a bardo állapot, és pontosan ebben a pillanatban jelenik meg a szamszárikus tapasztalat ellentettje. Ez a fény és a képzetek érzékelése, amelyek a testnek és a formának az ellentétei; a forma kézzelfogható állapota helyett, ez a minőség kézzel foghatatlan állapota.

Aztán ragyogó fénybe juttok, amely a test és az értelem közötti összekötőkapocs. Habár az ember feloldódik a fényesség állapotában, valamilyen értelem még működik, élesen és pontosan, ragyogó minőséggel. A pszichofizikai test és az értelem, az intellektuális tudat is így térré változott.

Ebben az esetben a tér színe kék, és a látomás, amely megjelenik, Vajrócsana. Vajrócsanát úgy írják le, mint a buddha, akinek nincs hátulja és eleje; ő egy körképsze-

rű látomás, mindent áthat a nem-központosulás képzetével. Így Vajrócsanát gyakran egy meditáló alakként személyesítik meg, négy arccal, minden irányban egyszerre érzékelve. Fehér színű, mert ennek az érzékelésnek nincs szüksége semmilyen más árnyalatra, ez csupán az elsődleges szín, a fehér. Egy nyolc küllős kereket tar, ami az irány és az idő fogalmának meghaladását jelképezi. Vajrócsana egész szimbolikus ábrázolása a körképszerű látomás középpont nélküli fogalmára utal; mind a középpont, mind a perem mindenütt jelen van. Ez a tudat teljes nyitottsága, a tudat szkandhájának meghaladása.

Ezzel együtt megjelenik az istenek birodalmának látomása is. A kék mélysége ijesztő, mert nincs középpont, amihez ragaszkodjunk, azonban a fehér fény futó megpillantása olyan, mintha egy világító lámpát látnánk a sötétben, és azon vagyunk, hogy felé haladjunk.

Az istenek birodalma is előfordul mindennapi élettapasztalatainkban. Valahányszor elmélyedünk egy szellemi állapotban, az öröm és az élvezet eksztázisszerű állapotában, amely magában foglalja saját magunkat és a kivetítéseinket, valahányszor ez az öröm megtörténik, akkor ott van ennek ellentétének a lehetősége is, Vajrócsana középpont nélküli, mindent átható minősége. Ez rendkívül zavaró, egyáltalán nem vonzó, mert nincs semmi, amit lehetővé tegyen, nincs egy alapvető talaj, amelyen jól érezhetnénk magunkat. Nagyon jó a nyitottság körképszerű látomásával rendelkezni, azonban ha senki nincs, aki ezt érzékelje, az rettenetes az ego nézőpontjából. Az istenek birodalma és Vajrócsana közötti egyezés folytonosan megtörténik az életben, és a választás gyakran ránk marad, hogy vajon ragaszkodjunk-e a szellemi öröm központi forrásához, vagy hagy-

juk magunkat egy középpont nélküli pusztá nyitottságba belemerülni.

Ez a tapasztalás a haragból származik, mert a harag visszatart minket és távol tart Vajrócsana meglátásától. A harag egy határozott, szilárd dolog; amikor a teljes düh állapotában vagyunk az olyan, mintha sündisznónak képzelnénk magunkat, és minden lehetséges dolgot kieresztenénk, hogy megvédjük magunkat. Nincs hely a körképszerű látomás számára; egyáltalán nem akarunk négy arccal rendelkezni, szinte azt akarjuk, hogy csak egy szemünk legyen. Ez egy nagyon központosított és teljesen befelé forduló állapot és a harag ezért futamíthat meg minket Vajrócsana kiterjedő minőségétől.

A második nap

Meghaladva a víz elemet, a fehér fény elkezd derengeni, és keleten a Tökéletes Öröm Mezejében Vadzsraszattva avagy Aksóbhja tathágata jelenik meg. Aksóbhja azt jelenti rendíthetetlen, és Vadzsraszattva azt jelenti vadzsra lény; ők mindketten a keménységet és a szilárdságot jelképezik. Az indiai mitológiában a vadzsra vagy villámjogar a legbecsesebb ékszer, amely elpusztítja az összes többi fegyvert és ékszert és keresztül tud hatolni a gyémánton. Volt egy bizonyos bölcs, aki századokon keresztül meditált a Meru-hegyen és amikor meghalt a csontjai vadzsrává változtak és Indra, az istenek királya, felfedezte ezt és ebből készítette el a fegyverét, egy százágú vadzsrát. A vadzsrának három

tulajdonsága van: soha nem lehet könnyelműen használni, mindig végrehajtja az ellenség elpusztításának feladatát, és mindig visszatér a kezetekbe. Elpusztíthatatlan, törhetetlen.

Vadzsraszattva-Aksóbhja tathágata egy ötágú vadzsrát tart – ezt a tökéletesen szilárd tárgyat és egy elefánttrónuson ül – mi lehet még ennél is szilárdabb? Társnője Buddha-Locsana, a Buddha Szemű. A buddhista hagyományban ötféle szem van: a fizikai szem, a buddha szem, a bölcsesség szem, a mennyei szem és a Dharma szem. A buddha szem ebben az esetben a felébredésre utal. Lehetek egy nagyon szilárd, stabil állapotban, ha nincs kivezetés, ez megrekedhet. A női princípium automatikusan kinyílik, ez biztosítja az egész dolog lefutását vagy mozgásba hozatalát, a kapcsolat elemét a szilárdságból egy folyékony, élő helyzetbe.

Ksitigarbha, a Föld Lényege bódhiszattva kíséri őt, aki mindenféle termékenységet és növekedést jelképez, ennek a konkrét buddhának még egy megnyilvánulása-ként. És kíséri még Maitréja, a Szeretet. Ennek az állhatatosságnak, szilárdságnak és termékenységnek ugyanakkor érzelemre is szüksége van azért, hogy életet adjon a szilárdságnak; ez a szeretet emocionális, együttérző minősége, amely nem szükségyszerűen önfeláldozó együttérzés.

Aztán vannak a női bódhiszattvák: Lászé a tánc vagy mudra bódhiszattvája, inkább művész, mint táncos, a felajánlkozó istennő, aki a test szépségét és méltóságát jelképezi; a női elv magasztosságát és csábító voltát mutatja. És Puspé, a virágok istennője, a látomás, látás, látvány bódhiszattvája.

A forma szkandháját meghaladva tükörszerű sugarak fénylenek, fehérén és csillogóan, tisztán és élesen,

amelyek Vadzsraszattva és társnője szívéből ragyognak elő. Ezzel együtt jelen van a pokol fénye, egy ragyogás nélküli szürke fény. Amikor a vadzsra minőség ilyen megjelenését érzékeljük, úgy tűnik, hogy túl bonyolult dolgozni vele, ezért jelen van az a lehetőség, hogy a szürke fényre egyszerűsítjük le, amely a pokol avagy a paranoia alapvető fogalmához társul, ami mindig az intellektuális vadzsra minőséggel van kapcsolatban. Az intellektuális megértés érdekében inkább azt kell látnotok, hogy milyen tévedésen alapul minden, mint hogy mi a helyes; ez a természetes vadzsra intellektuális minőség, a logikus elme kritikai szemlélete, ami szilárdságot is hoz. Ha a kritikai szemlélet logikája alapján megértetek valamit, akkor bölcsességeket egy rendkívül szilárd és határozott alapon áll; rendíthetetlen. Azonban ennek a másik aspektusa a pokol birodalma, amikor a kritikai szemlélet nincs kapcsolatban semmiféle szilárdsággal vagy alapvető józansággal, hanem elindítja a paranoia láncreakcióját, vagy ébresztőóráját, hogy úgy mondjam.

A harmadik nap

A napok egymásra következtek e folyamatában Vajrócsana dharmadhātu minősége biztosította a teret, és Vadzsraszattva-Aksóbhja minősége biztosította a szilárdságot. Most Ratnaszambhava látomását ecsetelem. Ratnaszambhava a Ratna család központi alakja a gazdagságból és a méltóságból, a gazdagságnak már területekre történő kiterjedéséből áll, lényegét tekintve szilárd,

lárd, gazdag és kiterjedő. A ratna minőség negatív aspektusa a gazdagság lehetőségének kihasználása azért, hogy más területekre behatoljon, kiterjedjen bármilyen létező térbe, túlhangsúlyozva a nagylelkűséget addig a pontig, ahol az érintkezés akadályozódik.

Rantaszambhava sárga színű, ami a földet jelképezi; a termékenységet a gazdagság és a bőség szempontjából. A kívánságteljesítő drágakövet tartja, ami a szegénység távollétét is jelenti. És Mámakí, a társnője, jelképezi a vizet; azért hogy gazdag, termékeny talaj jöjjön létre, a földnek vízre van szüksége.

Ákásagarbha bódhiszattva a Tér Lényege. Ilyen gazdag talajjal szükségetek van a térre is, hogy távlat teremődjön. És Szamantabhadra, az Egyetemes Jóság, aki az alapvető erő, a Ratna család egész mandalájának szerves minősége. A hagyományos eljárás szerint, egy ház- vagy kolostorépítéshez a megfelelő fekvés számára, vagy egy új szántóföld megműveléséhez, (amit egészen valószínű, hogy a tibeti bon hagyomány fejlesztett ki), a házat nem csupán véletlenszerűen építik fel, hanem pszichológiai tényezőket vesznek figyelembe. Keleten nyitottság érzésének kell lenni, délen a zamatoság érzésének patakokkal és folyókkal, nyugaton az erő érzésének sziklával és északon a védettség érzésének, hegyvonulatokkal. Van egy vízi keresési mód is, a táj formáját nézve, közvetlenül a vízforrás mellett általában van egy hely, ami nem mocsaras, hanem egy sziklás alapot biztosít egy ház építéséhez. Ezt a különleges sziklás anyagot, amely körül van véve ilyen megfelelő formákkal és fekvésekkel, hívják Szamantabhadrának, termőtalaj Szamantabhadrának. Szamantabhadra ezenfelül kapcsolatban van a törekvéssel és a pozitív gon-

dolkodással, egy alapvető bizalommal és a jövőbe tekintés pozitív módjával.

Ratnaszambhavát Málá női bódhiszattva kíséri, az istennő, aki felajánl mindenféle díszeket, virágfüzereket, nyakláncokat, karkötőket és így tovább, hogy kifejezze a ratna földi minőségének fénypontjait. A másik női bódhiszattva Dhúpá, az istennő, aki illatot hoz. Ő jelképezi az illatot, a környezeti állapotot, amit a föld teremt; a friss levegőt, a szennyezés nélküli levegőt és a helyet a növényzet fejlődése és a folyók medre számára.

A szín, amely a Ratna családhoz kapcsolódik az egykedvűség sárga fénye, nem-megkülönböztető fény. De úgy tűnik, mintha a Ratna mandala összes részlete és gazdagsága túl kidolgozott, túl fenséges lenne, így megvan annak a lehetősége, hogy inkább egy nagyon egyszerű és öntelt kis sarokba menekülünk, és ez a kis terület a büszkeség, az emberi világ tompa fénye.

A negyedik nap

A negyedik napon a megtisztított tűz elem van jelen, amelyet Amitábha, a Padma család jelképez. Amitábha azt jelenti határtalan fény és a padma alapvető tulajdonsága a vonzó, csábító, hívogató meleg, amely nyitott és együttérző. A fény határtalan, mert csak természetétől fogva sugárzik, nincs szüksége semmilyen vizszonásra. Tűz természetű, nem az agresszió, hanem bármilyen anyag elhamvasztása értelmében, visszautasítás vagy beleegyezés nélkül.

Egy lótotzt tart a kezében, ami ugyanazt a dolgot je-

lenti: a lótotz kinyílik, amikor a Nap vagy a hold rásüt, a fény felé tárulkozik ki, tehát bármilyen kívülről jövő helyzetet elfogad. A tökéletes tisztaság minőségével is rendelkezik; ilyen együttérzés növekedhet mocsárban vagy sárban, de a virág teljesen tökéletes és tiszta. A pávatrónuson ülés is a nyitottság és az elfogadás jelképe; a mitológia azt mondja, hogy a páva állítólag méreggel táplálkozik és gyönyörű színeit a méreggel való táplálkozás alakítja ki. A nyitottság tárulkozik ki annyira, hogy bármilyen negatív helyzettel tud foglalkozni, az együttérzést tulajdonképpen a negatív helyzetek frissítik fel.

Társnője Pándaravaszíní, a Fehér Ruhájú, bizonyos kőből készült ruhás hölgyek indiai legendájának szimbolikus ábrázolásával van kapcsolatban, amelyeket csak a tűz tisztíthatott meg. Ő jelképezi a tűz lényegét, mindent elhamvasztva, ezenfelül az elhamvasztási folyamat végeredményét, a megtisztulást, a tökéletes együttérzést.

Aztán jelen van Avalokitésvara bódhiszattva, az együttérzés lényege, aki az összes irányba lát, ami az együttérzés végső értelme. Valahányszor együttérzésre van szükség, ez természetes módon történik meg, határozott, önműködő tulajdonsága van; nem ügyefogyott vagy vak együttérzés, hanem intelligens együttérzés, amely mindig teljesíti feladatát. Mandzsusrí szintén az együttérzés önkéntelen aspektusát jelképezi, azonban ez itt inkább értelmi, mint pusztán ösztönös tulajdonság. Ő a hang, az együttérzés összeköttetésének teremtője is; az üresség hangját jelképezi, amely az összes szó forrása.

Aztán ott van Gíti, a dal női bódhiszattvája, aki Mandzsusrí zenéjét énekel kíséri; és vele van Áloká, aki

egy méceszt vagy fáklyát tart. Az együttérzés egész folyamatának ritmusa és fénye, intelligenciájának mélysége és hatékonyságának élessége van, rendelkezik a fém-ruhás buddha megtisztító természetével éppen úgy, mint Amitábha határtalan, mindent átható minőségével.

Ez a teljes Padma család, amely meghaladja az észlelés szkandháját, és a megkülönböztető tudatosság bölcsességének vörös fényével ragyog. Az együttérzés nagyon részletekbe menő és pontos, ezért szükséges a megkülönböztető tudatosság bölcsességével rendelkezni, ami a megkülönböztetést nem az elfogadás és a visszautasítás értelmében jelenti, hanem egyszerűen a dolgok olyan látását, ahogyan azok vannak.

Ebben a könyvben ez az éhes szellemek birodalmával van kapcsolatban; bizonyos ellentét van itt, mert a vágy általában az emberi birodalommal van összefüggésben. Mindezek a padma tulajdonságok, az élesség, pontosság, mélység és méltóság túl nyomasztónak tűnnek, ezért valahogy az ember szeretné a süketnémát játszani; szeretne elsompolyogni e tökéletes kép elől, a közönséges vágyak mellékösvényeire.

Az ötödik nap

Az ötödik napon a Karma család, a levegő vagy a szél tiszta minősége jelenik meg. Ez egy zöld fény; az irigység színe. A Felhalmozott Tettek Mezejéből Amoghasziddhi tathágata jelenik meg. A Karma család a cselekvéssel, a végrehajtással és a hatékonysággal van kapcsolatban. Erőteljes és semmi sem állhat az útjába, ezért

rombolónak tartják. Amoghasziddhi azt jelenti, az összes cselekvést, az összes képességet beteljesítő.

Kezében egy kettős vadzsrát tart. A vadzsra az összes cselekvés beteljesítésének szimbóluma, kemény és elpusztíthatatlan, ahogy a Vadzsra családban láttuk. A kettős vadzsra jelképezi a minden irányban tökéletesen észlelt összes cselekvés területét, a körképszerű beteljesülést; gyakran sokszínű vadzsraként leírva.

Shang-shang trónuson ül, ami egyfajta garuda; a garudának ez a különleges típusa egy zenész, kezeiben két cintányért tart és azon játszik, amint Amoghasziddhi viszi a hátán. Ez ismét a beteljesülésnek egy nagyon erőteljes elképzelése és jelképe, egyfajta szupermadár, egy transzcendentális madár, aki tud repülni és lefed minden területet, körülölel minden teret.

Társnője Szamaja-Tará, az Esküs vagy Szamaja Megszabadító. A tantrikus tanításokban a szamajának különféle értelmezései vannak, ebben az esetben ez a pillanatnyi élethelyzet folyamatban lévő beteljesítése.

Aztán jelen van Vadzsrápáni bódhiszattva, aminek jelentése a Vadzsrát-tartó. Ez újfent a hatalmas energiát jelképezi; ő az energia bódhiszattvája. És jelen van még Szarvanivaraviszkambhin, a Minden Akadálytól Megtisztító. Ha a karmikus cselekvés folyamatában bármilyen akadály merül fel, az félreértésből vagy abból a tehetetlenségből származik, hogy nem tudunk kapcsolatba kerülni az aktuális élethelyzettel, így a bódhiszattva eltávolítja ezeket az akadályokat. Más szavakkal, a karma család magában foglalja bármilyen akadály távollétét is, és a beteljesülés erejét is.

Aztán jelen vannak még a női bódhiszattvák Gandhé és Naivedjá. Gandhé az illatos víz bódhiszattvája, ő hozza a mindenféle növényből készült esszenciát, ami

az érzékszervi észleléseket vagy érzeteket jelképezi; az eredményes, ügyes cselekvés érdekében fejlett érzékszervi észlelésre van szükség. Naivedjá táplálékot ajánl fel, a meditáció táplálékát, ami az ügyes cselekvést táplálja.

A Karma család a fogalom szkandháját haladja meg és a féltékeny istenek birodalmával van kapcsolatban. Ismételten, tehát a bölcsesség bármelyik tapasztalatának, csakúgy mint ellentétének, a zavarodottságnak, ugyanazok a tulajdonságaik. Ebben az esetben mindkettő a birtoklás tulajdonságával rendelkezik, azonban míg a bölcsesség teljesen magában foglalja az összes lehetőség talaját, látva a helyzettel történő foglalkozás összes lehetséges módját, az alany és a tárgy, az energia, a szerkezet, a temperamentum, a sebesség, a tér és így tovább, szempontjából, addig a zavarodottság a helyzetek kezelésének csak nagyon korlátozott módjával rendelkezik, mert egyáltalán soha nem terjesztette ki vagy fejlesztette önmagát. A zavarodottság fejletlen bölcsesség, kezdetleges bölcsesség, míg a bölcsesség tökéletesen kifejlődött.

A hatodik nap

Ezt követően mind a negyvenkét békés istenség crescendoja történik. Az öt tathágata, a négy kapuőrző, a négy istennő és a világ hat birodalma egy időben jelenik meg. Az alapvető zavarodottság állapotában vagyunk, amelyben az öt tathágata minden teret kitölt, minden irányban éppen úgy, mint az érzelmi állapotok minden

zugát; nincs rés, nincs bármiféle menekülés vagy melékösvény, mert a kaput is őrzi a négyféle héruka.

A keleti kapuőrzőt Győzedelmesként ismerik, ami a megbékéléssel van kapcsolatban, de haragvó formában jelenik meg azért, hogy a kapunál egy félelemmel vegyes tisztelettel eltöltött helyzetet biztosítson, hogy még csak a kijutásra se gondoljatok. A béke elpusztíthatatlan, legyőzhetetlen tulajdonságát jelképezi, ő ezért győzedelmes.

Aztán a második, a déli kapunál van Jamának, a Halál Urának Ellensége. Ő a növekvő gazdagság karmikus cselekedetével van kapcsolatban. A gazdagság az idő és a tér szempontjából nagyon korlátozott, kimért, így ő, aki a korlátozottság fölé emelkedik a Halál Urának Ura.

A nyugati kapunál a Lófejű Hajagríva van. Egy riasztórendszerrel egyenértékű, mivel a ló nyerítése bármilyen felkészületlen helyzetben fel tud benneteket ébreszteni. A vonzással van kapcsolatban, amely egyfajta intelligens vágy azért, hogy ne gabalyodjatok bele a vágyba, felébreszt benneteket.

Az északi kapunál Amritakundalí, az Amrita avagy a Halál-elleni Ital Gyűrűje van. Ő konkrétan a halállal van kapcsolatban. Ha a remény feladásának bármilyen öngyilkos indíttatása van jelen, a halál-elleni orvosság újra életre kelt; az öngyilkosság egyáltalán nem megoldás. A győzelem békés jelenlétét érzékelitek, a növekvő győzelemét, amely az időnek és a térnek bármilyen szélsőséges fogalmát legyőzi, a vonzó elvét, ami egy vészjelet bocsát ki, és az öngyilkos elvét, ami a halál-elleni italt nyújtja nektek. Lényegét tekintve teljesen be vagytok zárva, bármilyen kitérő nélkül.

Azonkívül jelen vannak a kapuőrők női princípiumai. Jelen van a női princípium egy horoggal, hogy el-

kapjon benneteket, mint egy halat, ha megpróbáltok elfutni. Vagy ha megpróbáltok megszökni a büszkeség szempontjából, hogy kitöltsetek minden teret és ne ismerjete el semmilyen más lehetőséget, az istennő egy pályával megkötöz benneteket tetőtől talpig, bármilyen kiterjedési lehetőség nélkül hagyva titeket. A vágyon keresztüli elfutás egy másik lehetőség, amely a gyorsaságon alapszik, de akkor az istennő láncokkal megbilincsel benneteket úgy, hogy nem tudjátok lábaitokat mozgatni és nem tudtok elfutni. És ha megpróbáltok valakit haraggal megijeszteni és így kiutat létrehozni, akkor az istennő egy nagyon hangos csengővel elnyomja haragotok hangos kiáltását és dühötök mély hangját.

Aztán a világ hat birodalmával történő szembenézés állapotába kerültek: az istenek Buddhájával, a féltékeny istenek Buddhájával, az emberi lények Buddhájával, az állatok Buddhájával, az éhes szellemek Buddhájával és a pokol birodalmának Buddhájával. Mindezek a látomások a szívközpontokból jelennek meg, amelyek az érzelemmel, a vágygal és az élvezettel vannak kapcsolatban.

A hetedik nap

Ezt követően a vidjádharák a torokközpontból, a kommunikáció elvének lényegéből kezdenek el kisugározni. A békés istenségek a szívvel, a haragvó istenségek az ésszel vannak kapcsolatban. A beszéd a kommunikációs kapcsolat a kettő között, amelyek a vidjádharák.

A vidjádharák azt jelenti, hogy a tudás vagy belátás birtokosa. Ők nem egészen békések és nem egészen haragvók, hanem a kettő között vannak; mély benyomást keltőek, ellenállhatatlanok, méltóságteljesek. A tantrikus mester isteni formáját jelképezik, a világ mágikus aspektusai feletti hatalmat birtokolva.

Ugyanakkor az állatok birodalmának zöld fénye jelenik meg, a nem-tudást szimbolizálva, amelynek a megvilágosodáshoz szüksége van a mester tanítására.

A haragvó istensége

Az öt tathágata elve most átalakul hérukákká és társnóikké. A családok alapvető tulajdonságai megmaradnak, de most egy nagyon drámai, teatrális módon fejeződnék ki; ezek a vadzsra, padma és így tovább energiái, semmint csak alapvető tulajdonságai. A hérukáknak három feje és hat karja van. A szimbolikus jelentés e mögött az átalakulás ereje, amelyet Rudra legyőzésének mitikus története jelenít meg.

Rudra olyan valaki, aki elérte a tökéletesen kifejlesztett ego állapotát. Volt két barát, akik egy tanítónál folytattak tanulmányokat, és tanítójuk azt mondta nekik, hogy tanításának lényege az önmagától létrejövő bölcsesség; még akkor is, ha egy személy azon lenne, hogy szélsőséges cselekedeteknek adja át magát, azok olyanokká válnának, mint a felhők az égen és az alapvető spontaneitás megtisztítaná őket. A két tanítvány ezt teljesen eltérő módon értelmezte. Egyikük elindult és elkezdett azon dolgozni, hogy saját jellemvonásaihoz, a

pozitívakhoz és negatívakhoz, spontán módon viszonyuljon, és képessé vált arra, hogy spontán módon megtisztítsa őket, semmit sem erőltetve, sem bátorítva, sem elnyomva őket. A másik elindult, épített egy bordélyházat és barátaiból egy nagy csapatot szervezett, akik minden nagyon spontán módon cselekedtek, rajtaütve a közeli falvakon, a férfiakat megölve, a nőket elhurcolva.

Egy idő után ismét találkoztak és mindkettőjüket megrázta a másik spontaneitása, így elhatározták, hogy meglátogatják tanítójukat. Mindketten elmondták tapasztalatukat, és ő azt mondta az elsőnek, hogy jó úton jár, és a másodiknak, hogy rossz úton jár. Ám a második barát nem tudta elviselni, hogy az összes erőfeszítését és energiáját elítélte, így kardot rántott és ott helyben megölte a tanítóját. Amikor ő maga meghalt, megtestesülések hosszú során ment keresztül, ötszázszor skorpióként, ötszázszor sakálként és így tovább, végül az istenek birodalmában született meg, Rudraként.

Három fejjel és hat karral, teljesen kinőtt fogakkal és körmökkel született. Édesanyja meghalt, amint megszületett, és az isteneket úgy megrémítette, hogy őt is, és anyja tetemét is egy csonttemetőbe vitték és egy sírba helyezték. A csecsemő életben maradt úgy, hogy anyja vérért szívta és húsát ette, így nagyon rémisztővé, egészségessé és erőteljessé vált. A csonttemetőben kóborolt és elkezdte irányítani az összes helyi szellemet és istenséget és elkezdte megteremteni saját királyságát, csakúgy mint azelőtt, amíg le nem győzte az egész háromszoros világot.

Abban az időben korábbi tanítója és tanuló társa már elérte a megvilágosodást és arra gondoltak, hogy meg kellene próbálniuk legyőzni őt. Így Vadzsrápáni Haja-

grívaként, egy lófejű haragvó vörös alakként nyilvánult meg és három nyerítést hallatott, hogy tudassa jelenlétét Rudra királyságában. Azután belépett Rudra testébe annak végbélnyílásán keresztül, Rudrát rendkívüli módon megszegyenítve; Rudra elismerte a felette aratott győzelmet és felajánlotta testét trónusként vagy járműként. Rudra összes megkülönböztető jele és királyi öltözékének kellékei, a koponyakorona, a koponyacsésze, a csontdíszek, a tigrisbőr köpönyeg, az emberbőr és az elefántbőr vállkendő, a páncélzat, egy pár könyökvédő, hajában a holdsarló és így tovább, a hérika öltöztévé változtak.

Először van a Nagy Hérika, aki nincs kapcsolatban az öt család egyikével sem, ő a tér az öt család között. A Nagy Hérika hozza létre az összes haragvó hérika alapenergiáját, azután következik Buddha Hérika, Vadzsra Hérika, Ratna Hérika, Padma Hérika és Karma Hérika, mindenki a saját társnőjével. Annak az energiának a durva, kirobbanó tulajdonságát jelképezik, amelynek nem lehet ellenszegülni. Az öt család minősége alapvetően egy békés állapot, nyitott és passzív, mert tökéletesen stabil és semmi nem zavarhatja meg; ennek a békés állapotnak a hatalmas ereje nyilvánul meg haragvóként. Ezt gyakran együttérző haragnak írják le, gyűlölet nélküli haragnak.

Aztán vannak a gaurik, akik a haragvó energia egy másik fajtái. Az öt hérika az energia jelenléte, ahogyan az van, míg a gaurik a cselekvő energiák. A fehér gauri egy holttesten táncol, működése az, hogy megsemmisítse a gondolkodási folyamatokat, ezért egy csecsemő tetem jogart tart. A holttest általában a létezés alapvető semleges állapotát jelképezi; egy élet nélküli test bármilyen működő jó és rossz gondolat nélküli, a tudat nem-

kettősségen alapuló állapota. Aztán a sárga istennő egy íjat és egy nyílvezzőt tart, mert elérte az ügyes eszközök és a tudás egységét, feladata ezek összhangba hozása. És azután van a vörös gaurí, aki egy győzelmi zászlót tart, amely egy tengeri szörny bőréből készült. A tengeri szörny a szamszára elvét jelképezi, amely elől nem lehet megszökni; hogy az istennő lobogóként tartja, azt jelenti, hogy nem elutasítja a szamszárát, hanem elfogadja, ahogy az van. Aztán északon van Vetáli, aki fekete színű, egy vadzsrát és koponyacsészét tart, mert a dharmata nem változó minőségét jelképezi. A vadzsrára elpusztíthatatlan, a koponyacsésze pedig az ügyes eszközöknek egy másik jelképes ábrázolása. Mindezen nem kell részletesen végighaladnunk, hanem csak azoknak a gauríknak és üzenethozóknak az alapvető fogalmát beszéljük meg, akik a haragvó mandalával vannak kapcsolatban, mindegyik konkrét alaknak megvan a szerepe egy sajátos energia beteljesítésében.

A haragvó istenségek a reményt képviselik, a békés istenségek pedig a félelmet. A félelmet az ingerültség értelmében, mert az ego semmilyen módon nem tudja befolyásolni őket, végképp legyőzhetetlenek, soha nem küzdi le őket. A haragvó energia reményteljes minősége a megszakítás nélküli teremtő állapot értelmében vett remény, úgy látva azt, ahogy az valójában van, egy alapvetően semleges energiaként, amely folyamatosan megmarad, nem tartozva sem a jóhoz, sem a rosszhoz. A helyzet nyomasztónak és irányíthatatlannak tűnhet, de valójában ez nem az irányítás vagy irányítottság kérdése. Hajlamosak vagytok pánikba esni és azt gondolni, hogy meg tudjátok tartani az irányítást; olyan, mint ha hirtelen felismernétek, hogy nagyon gyorsan vezetetek, így ráléptek a fékre, ami balesetet okoz. A gaurík

feladata a test és a tudat közötti beavatkozás. A tudat ebben az esetben az értelem, a test pedig az ösztönös minőség, mint a pánikba esés, ami egy fizikai cselekedet. A gaurík belépnek az értelem és a cselekvés közé, átvágják az ego önfenntartásának folytonosságát; ez az ő haragvó minőségük. A romboló energiát átalakítják teremtő energiává. Ahogy Rudra teste átalakult hérukává, úgy alakul át a pánik vagy cselekvés ösztönös energiája mögötti erő is.

A haldokló személy

Úgy tűnik, hogy a tibeti kultúrában az emberek a halált nem találják különösképpen kellemetlen vagy nehéz helyzetnek, azonban mi itt nyugaton rendkívül nehéznek találjuk azt, hogy kapcsolatba kerüljünk vele. Senki nem mondja el nekünk a végső igazságot. Ez a szeretetnek egy olyan szörnyű elutasítása, egy alapvető visszautasítása, hogy valójában senki sem hajlandó arra, hogy segítse egy haldokló személy tudatállapotát.

Úgy tűnik, hogy szükséges az, ha csak a haldokló személy nincs kómában vagy nem lehet vele kommunikálni, hogy megmondjuk neki, hogy haldoklik. Lehet, hogy nehéz ténylegesen megtenni egy ilyen lépést, de ha valaki a barátunk, férjünk vagy a feleségünk, akkor ez a legnagyobb lehetőség arra, hogy valóban őszintén kommunikáljunk. Ez egy örömteli helyzet, mert végre valaki valóban törődik veletek, valaki nem játssza a képmutatás játékát, nem fog nektek hazudni azért, hogy örömet okozzon, ahogy az egész életetek folya-

mán történik. Ez a végső igazságra szorítkozik, ez egy alapvető bizalom, ami csodálatos. Valóban meg kellene próbálnunk, hogy megvalósítsuk ezt az elvet.

A haldokló személlyel való kapcsolatteremtés nagyon fontos, elmondva neki azt, hogy a halál ennél a pontnál nem egy mítosz, hanem valóban ez történik. „Valóban ez történik, de a barátaid vagyunk, ezért figyelemmel kísérjük halálodat. Tudjuk, hogy haldokolsz, és tudod, hogy haldokolsz, ebben a tekintetben valóban találkozunk”. Ez a barátságunk és a kommunikációnak a legnemesebb és legjobb kimutatása, ez a haldokló személynek nagyon gazdag ösztönzést ad.

Képesnek kellene lennetek arra, hogy kapcsolatot teremtetek az ő testi állapotával és észleljétek a finom hanyatlásokat a fizikai érzékelésében, a kommunikációs érzékelésében, a hallásérzetében, az arckifejezésében és így tovább. De vannak hatalmas akarattal rendelkező emberek, akik mindig mosolyogni tudnak a halál utolsó pillanatáig, megpróbálva leküzdeni idős korukat, megpróbálva leküzdeni érzékszerveik romlását, tehát ennek a helyzetnek is tudatában kell lennünk.

Csupán a Bardó Thödol felolvasása nem nagyon elegendő, azon kívül, hogy a haldokló személy tudja, hogy valamiféle szertartást végeztek érte. Valamennyire értenetek kell az egész dolgot, nem csak felolvasni a könyvből, hanem úgy végezni, mint egy beszélgetést: „Haldokolsz, elhagyod a barátaidat és a családot, többé nem leszel kedvelt környezetben, készülsz minket elhagyni. De ugyanakkor van valami, ami folytatódik, folytonossága van a barátaidal és a tanítással való pozitív kapcsolatotoknak, tehát munkáldj ezen az alapvető folytonosságon, aminek semmi köze nincs az egohoz. Amikor meghalsz, mindenféle traumatikus tapasztala-

tokban lesz részed, a testelhagyásában éppen úgy, mint régi emlékeid hallucinációként való visszatérésében. Bármilyen látomások vagy hallucinációk lesznek, csak kerülj kapcsolatba azzal, ami történik, semmint megpróbálj elmenekülni. Maradj ott, csak kerülj kapcsolatba velük.”

Mialatt mindezeket tesztitek, a haldokló személy értelme és tudatossága hanyatlik, de ugyanakkor a környezeti észlelésnek egy magasabb tudatosságát is kifejleszti; így ha képesek vagytok egy alapvető melegséget és alapvető bizalmat nyújtani azzal, hogy az igazat mondjátok neki, semmint csak azt, amit mondtak nektek, hogy adjátok át neki, az egy nagyon fontos dolog.

Meg kellene teremteni annak lehetőségét, hogy valamilyen egyszerű magyarázatot nyújtsatok számára a földből a vízbe, a vízből a tűzbe és így tovább, történő hanyatlási folyamatról, a testnek e fokozatos hanyatlásáról, végül a fényesség elvével befejezve. Azért, hogy a személyt a fényesség állapotába hozzátok, szükségetek van egy alapvető talajra, amivel kapcsolatot kell teremtetek, és ez az alapvető talaj a személy szilárdsága.

„A barátaid tudják, hogy készülsz meghalni, de őket ez nem ijeszti meg, ők valóban itt vannak, elmondják neked, hogy meg fogsz halni, semmilyen gyanús dolog nem folyik a hátad mögött.” A teljes ott lét nagyon fontos, amikor egy személy meghal. Pusztán kapcsolatba kerülni a jelen pillanattal rendkívül erőteljes dolog, mert ennél a pontnál a test és a tudat között bizonytalanság uralkodik. A test és az agy működése hanyatlik, de ti kapcsolatban vagytok ezzel a helyzettel, valamilyen szilárd talajt biztosítva.

Ami a békés és haragvó istenségek látomásait illeti úgy tűnik, hogy nagyon sok minden hárul az egyénre,

hogy ő maga kerüljön kapcsolatba velük. A könyvben az áll, hogy meg kell próbálnotok megidézni a halott személy szellemét és beszélni neki a képzetekről; ezt megtehetitek, ha van még folytonosság, de ez merő találgatás, ami a hétköznapi embereket illeti; nincs valódi bizonyíték arra, hogy nem veszítettétek el a kapcsolatot a személlyel. A lényeg az, hogy amikor útbaigazítjátok a haldokló személyt, valójában önmagatokhoz beszéltek. Szilárdságotok a haldokló személy része, így ha stabilak vagytok, akkor a személy a bardo állapotában önkéntelenül efelé fog vonzódni. Más szavakkal, mutassatok egy nagyon józan és szilárd állapotot annak a személynek, aki készül meghalni. Csak kerüljétek kapcsolatba vele, csak nyíljatok meg egymásnak egy időben és a két tudat találkozása jöjjön létre.

A TIBETI HALOTTASKÖRNYV

*Hódolat a Három Test Mestereinek,
Amitábhának, a Mérhetetlen Fénynek,
a Dharmakájának,
a Békés és Haragvó Lótuszisztenségeknek,
a Szambhogakájának,
Padmaszambhavának, a Lények Oltalmazójának,
a Nirmánakájának.¹*

E „Hallomás általi Nagy Megszabadulás”, az átlagos képességű jóginok bardóban történő megszabadulásának eszköze, három részből áll: bevezetés, fő téma-mondanivaló és befejezés.

Első a bevezetés, az emberi lények megszabadulásának eszköze. Mindenekelőtt meg kellett tanulni az útmutatásokat, amelyek a legkiválóbb képességűeket bizonyára megszabadítják; azonban ha nem tették, gyakorolni kell a tudat átvitelét, amely spontán módon megszabadít, amint rá gondolnak a halál előtti pillanat bardójában. Ennek bizonyosan meg kell szabadítania a közepes képességű jóginokat, azonban ha nem, akkor a dharmata bardójában ezt a „Hallomás általi Nagy Megszabadulást” kell gyakorolni.

Így a jóginak először a halál jegyeinek sorát kell tanulmányoznia a „Halál Jegyeinek Spontán Felszabadulása” szerint, és amikor végleg teljessé váltak, végre kell hajtania a tudat átvitelét², amely spontán módon megszabadít, amint rá gondolnak. Ha az átvitel megvalósult, akkor nem szükséges a „Hallomás általi Megsza-

badulást" felolvasni, azonban ha nem, azt a holttest mellett tisztán és pontosan fel kell olvasni.

Ha a test nincs jelen, akkor a halott személy ágyára vagy ülőhelyére kell ülni és hirdetni az Igazság erejét tudatát megidézve, és úgy felolvasni, olyan képzetel, mintha előttünk ülve hallgatná. Ekkor a sírás vagy jajveszékélés hangjai nem valók, ezért rokonait ki kell zárni. Ha a test jelen van, akkor a légzés megszűnése és az artériákban a lüktetés megszűnése közötti időtartam alatt Mesterének, Dharma-fivérének vagy Dharma-nővére³, akiket kedvelt, és akikben megbízott, fel kell olvasnia ezt a „Hallomás általi Nagy Megszabadulást” füléhez közel.

A „Hallomás általi Megszabadulás” tanítása. Egy alaposan kidolgozott felajánlást kell tenni a Három Drágaságnak⁴, ha az eszközök rendelkezésre állnak, azonban ha nem elérhetőek, azt kell elrendezni, ami van és a többi részt vizualizálni, korlátozás nélkül. El kell mondani a „Buddhákat és Bódhiszattvákat Segítségül Hívó Kívánságfohászt” hétszer vagy háromszor, aztán hangosan recitálni a „Bardo Veszélyes Ösvényétől Megszabadító Kívánságfohászt” és a „Bardo Fő Verseit”. Azután háromszor vagy hétszer felolvasni a „Hallomás általi Nagy Megszabadulást”.

Ennek három része van: a halál előtti pillanat bardojában a fényesség szemléltetése, a dharmata bardojában a nagy emlékeztetés a szemléltetésre és a változás bardojában az útmutatások az anyaméh bejáratának eltörléséhez.

Az első a halál előtti pillanat bardojában a fényesség szemléltetése. Ezt felolvasva számukra, mindenféle átlagos képességű ember számára, aki részesült a tanításban, de nem jutott felismerésre, bár jó felfogású, vagy

aki felismerte, de keveset gyakorolta, rá fog ismerni az alapvető fényességre és ki fogja kerülni a bardo tapasztalatot, hogy elérje az eredet nélküli dharmakáját.

Az útmutatás módja: a legjobb, ha a gyökér-mestere, akihez a tanításért folyamodott, jelen lehet, más esetben egy Dharma-fivére vagy egy Dharma-nővére, akivel letette a szamaja fogadalmat, vagy egy szellemi barát, ugyanabból a hagyományvonalból. Ha ezek közül egyik sem található, akkor olyan személynek, aki fennhangon, tisztán és pontosan tud olvasni, kell ezt többször felolvasni. Ez emlékeztetni fogja őt arra, amit Mestere szemléltetett neki és azonnal fel fogja ismerni az alapvető fényességet és meg fog szabadulni, semmi kéttség.

Az útmutatás ideje: amikor a légzés megszűnt, a prána belemerül a bölcsesség-dhútiba és a fényesség az összetettségtől megszabadulva tisztán ragyog a tudatban. Ha a prána megfordul és a jobb vagy a bal nádiba menekül, a bardo állapot hirtelen megjelenik, így a felolvasásnak meg kell történnie, mielőtt a prána a jobb vagy a bal nádiba menekül. Annak időtartama, amíg a belső lüktetés megmarad, miután a légzés megszakadt, nagyjából annyi idő, amíg az ember az ételét megeszi.

Az útmutatás módja: a legjobb, ha a tudat átvitele akkor valósul meg, amikor a légzés éppen készül megszakadni, azonban ha ez nem valósult meg, ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, (név), most elérkezett útkeresésed ideje. Amint lélegzeted megszakad, meg fog jelenni neked az, amit az első bardo alapvető fényességének neveznek, amit Mestered már megmutatott neked. Ez a dharmata, nyitott és üres, mint a tér, fényes üresség, tiszta mezítelen tudat, sem határa, sem

közepe. Ismerd fel akkor és maradj ebben az állapotban, és ugyanabban az időben én is szemléltetni fogom neked.”

Ezt erősen be kell ültetni tudatába, sokszor ismételve fülébe, míg légzése meg nem szakad. Azután, amikor a légzés megszűnése hallható, a jobb oldalára kell őt fektetni az oroszlán helyzetbe⁵ és erősen kell nyomni két lüktető ütőerét, ami alvást idéz elő, amíg azok meg nem szűnnek lüktetni. Akkor a prána, amely belépett a dhútiba, nem lesz képes visszatérni és biztosan a Brahma-lyukon keresztül fog kilépni.

Ekkor a szemléltetést kell felolvasni. Ebben az időben az első bardo, amit a dharmata fényességének, a dharmakája eltorzítatlan tudatának neveznek, mutatkozik minden lény tudatában. Az átlagos képességű emberek ezt az állapotot ájulásnak nevezik, mert a prána az avadhútiba merül a légzés és a lüktetés megszakadása közötti időtartam alatt. Ennek időtartama bizonytalan, a szellemi állapottól és a jögi képzés fokától függ. Hosszú ideig tart azoknál, akik sokat gyakoroltak, kitartóak és fogékonyak voltak a nyugalom meditációs gyakorlatában. A törekvésben, hogy egy ilyen személynek szemléltessünk, az útmutatást addig kell ismételni, amíg genny jelenik meg testének nyílásaiból. Nagyvétkű és nem fogékony embereknél nem tart tovább, mint az ujjaknak egyetlen pattintása, de néhánynál egy étkezésnyi ideig tart. Ahogy a legtöbb szútra és tantra mondja, ez az ájult állapot négy és fél napig tart, általában arra kell törekedni, hogy a fényességet ezen időtartam alatt szemléltessék.

Az útmutatás módja: ha képes rá, önmagával fog dolgozni a már megadott útmutatások alapján. Ha erre önmagától nem képes, akkor a Mesterének, a Mestere

egy tanítványának, vagy egy olyan Dharma-fivérnek vagy Dharma-nővérnek, aki közeli barátja volt, kell mellette maradnia és a halál jegyeinek egymást követő sorozatát hangosan, tisztán felolvasnia: „Most a föld jegyének a vízbe való feloldódása van jelen, a víznek a tűzbe, a tűznek a levegőbe, a levegőnek a tudatba...” Amikor a sorozat majdnem teljes, bátorítani kell őt, hogy elfogadjon egy ilyen hozzáállást, mint ez, „Ó, nemesi család gyermeke”, vagy ha Mester volt, „Ó, Szent-séged” – „ne engedd gondolataidat elkószálni”. Ezt kell lágyan a fülébe súgni. Egy Dharma-fivér, Dharma-nővér, vagy bárki más esetében a nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, az, amit halálnak neveznek, most elérkezett, ezért el kell fogadnod ezt a szemléletmódot: 'Elérkeztem a halál idejéhez, tehát most, e halál eszközei által, egyedül a tudat megvilágosodott állapotának szemléletét fogom elfogadni, a jóakaratot és az együttérzést, és elérem a tökéletes megvilágosodást az összes érző lény javára, amelyek számtalanok, mint a tér. Ezzel a szemlélettel e különleges alkalommal, minden érző lény javára fel fogom ismerni a halál fényességét, mint a dharmakáját, és ebben az állapotban elérve a Nagy Jelkép6 legfelsőbb megvalósítását, minden lény javára fogok cselekedni. Ha ezt nem érem el, fel fogom ismerni a bardo állapotot, ahogy az van, és elérve az oszthatatlan Nagy Jelkép formát a bardoban, minden lény javára fogok cselekedni, amelyek számtalanok, mint a tér, bármilyen dolog fogja befolyásolni őket.' E szemlélet elhagyása nélkül emlékezned és gyakorolnod kell bármelyik meditációs tanítást, amit a múltban kaptál.”

Ezeket a szavakat tisztán kell kiejteni, füléhez közeli

ajkakkal, azért hogy emlékeztesse őt gyakorlására, figyelmének akár egy pillanatig tartó elterelődése nélkül. Aztán, amikor a légzés teljesen megszakadt, erősen meg kell nyomni az alvás ütőereit és ezekkel a szavakkal kell emlékeztetni őt, ha egy Mester, vagy önmagadnál magasabb rendű szellemi barát volt:

„Szentséges Úr, most az alapvető fényesség ragyog előtted; ismerd fel és maradj a gyakorlatban.”

És mindenki másnak így kell szemléltetni:

„Ó, nemesi család gyermeke, (név), figyelj. Most a dharmata tiszta fényessége ragyog előtted; ismerd fel. Ó, nemesi család gyermeke, ebben a pillanatban tudatállapotod természete a tiszta üresség, nincs semmilyen más természete, sem anyaga, sem olyan minősége, mint a szín, hanem tiszta üresség; ez a dharmata; a női buddha Szamantabhadri. Azonban ez a tudatállapot nem csak tiszta üresség, ez akadálytalan, szikrázó, tiszta és vibráló; ez a tudat a férfi buddha Szamantabhadrá⁷. E kettő, a tudatod, amelynek természete a bármilyen anyag nélküli üresség, és a tudatod, amely vibráló és fényes, elválaszthatatlanok: ez a Buddha Törvényteste. E tudatod elválaszthatatlan fényesség és üresség egy nagy fényhalom alakjában, nem születik, nem hal meg, ezért ez a Nem Változó Fény Buddhája. Ez minden, amit szükséges felismerni. Amikor tudatodnak ezt a tiszta természetét buddhaként felismered, a saját tudatodba való betekintés a buddha-tudatban való nyugvás.”

Ezt háromszor vagy hétszer kell ismételni, világosan és pontosan. Ez először arra fogja emlékeztetni őt, amit korábban Mestere szemléltetett neki; másodszor fel fogja ismerni saját mezítelen tudatát, mint fényességet; és harmadszor önmagát felismerve, elválaszthatatlanul

egyesülni fog a dharmakájával és bizonyosan eléri a megszabadulást.

Ha felismeri az első fényességet, meg fog szabadulni. Ám ha attól lehet tartani, hogy nem ismerte fel az első fényességet, akkor az úgy nevezett második fényesség fog ragyogni, és ez akkor történik, amikor alig több, mint évésnyi idő telt el a légzés megszűnése után.

A jó vagy rossz karma szerint a prána a jobb vagy a bal nádiba menekül és a testnyílásokon keresztül kilép és a tudat hirtelen tisztává válik. Azt mondják, hogy ez évésnyi ideig tart, attól függően, hogy a személy fogékony vagy érzéketlen, és hogy vajon gyakorolt-e vagy sem. Azután a tudata kilép és nem tudja, hogy meghalt-e vagy sem. Látni fogja hozzátartozóit összegyűlve, csak úgy mint azelőtt, és hallani fogja sírásukat.

Ezen idő alatt, amikor a karma erőszakos, zavarodott kivetítései még nem jelentek meg, és a Halál Urának rémisztései még nem érkeztek el, útmutatásokat kell adni. Itt különbség van a beteljesülés fokozatú és a felépítés fokozatú⁸ között. Ha a beteljesülés fokozatán dolgozott, háromszor kell a nevéen szólítani és meg kell ismételni a fényesség szemléltetéséhez előbb adott útmutatásokat. Ha a felépítés fokozatán dolgozott, jidamjának⁹ szadhanáját és leírását kell hangosan felolvasni és ezekkel a szavakkal kell emlékeztetni: „Ó, nemesi család gyermeke, meditálj jidamodon és ne térítődj el. Összpontosíts erősen jidamodra. Vizualizáld őt, mint egy jelenést, saját szubsztanciája nélkül, mint a holdat a vízen; ne úgy jelenítsd meg, mint aminek szilárd formája van.” Ha egy átlagos képességű személyről van szó, ezt mondva kell szemléltetni: „Meditálj a Nagy Könyörületesség Urán”.

Nincs kétség afelől, hogy azok, akik nem jutottak fel-

ismerésre, ily módon megmutatva, a bardot meg fogják érteni. De azok, akik nem voltak jártasak a meditációban, még akkor sem lesznek képesek világosan látni a bardo állapotot önmaguktól, ha Mesterük megmutatta nekik, amíg éltek, ezért Mesterüknek, egy Dharm-fivérüknek vagy Dharm-nővérüknek kell megmagyaráznia azt. És azok számára is szükséges az útmutatás, akik a halál előtti pillanat bardojában nem tudnak emlékezni, mert súlyos betegség zavarta össze őket, még akkor is, ha jártasak voltak a meditációban. Azok számára is rendkívüli módon szükséges, akik bár korábban jártasak voltak ezen az úton meditációban, alacsonyabb létformába kerülhetnek, mert megszegték az előírásokat vagy számaja gyakorlásuk rossz irányba fordult.

Az a legjobb, ha megértése az első bardoan létrejön, de ha nem értette meg, belátása az emlékeztetés által felébred a második bardoan és meg fog szabadulni. A második bardoan tudata, amely nem tudta, vajon meghalt-e vagy sem, hirtelen tisztává válik; ezt tiszta káprázattestnek nevezik. Ha ekkor megérti a tanítást, akkor az anya és gyermek dharmaták találkoznak és a karma többé nem uralkodik felette. Éppen úgy, ahogy a nap fénye legyőzi a sötétséget, a karma hatalmát úgy győzi le az út fényessége és eléri a megszabadulást. Ez, amit második bardonak neveznek, a mentális test előtt ragyog fel, és a tudat éppen úgy képes újra hallani, mint azelőtt. Ha ekkor megérti ezt az útmutatást, ennek célja teljesül, és mivel a karma zavaros kivetítései még nem jelentek meg, képes magát bármerre irányítani.

Ily módon a második bardo folyamán a fényesség felismerésével megszabadul még akkor is, ha nem ismerte fel az alapvető fényességet. Azonban ha ezáltal sem szabadul meg, akkor jön létre az, amit a harmadik

bardonak, a dharmata bardojának neveznek. A karma zavaros kivetítései a harmadik bardoan fognak megjelenni, tehát ekkor az a legfontosabb, hogy a dharmata bardojának nagy szemléltetését felolvassák, mivel ez nagyon hatékony és hasznos.

Ekkor hozzátartozói sírnak-rínak, ételadagját nem osztják, ruháit levetik, ágát darabokra szedik és így tovább. Ő látja őket, de ők nem láthatják őt, és hallja őket, ahogyan őt szólítják, de ők nem hallják őt, ahogyan őket szólítja, így kétségbeesetten távozik. Ekkor három jelenség fog feltűnni: hangok, színes fények és fénysugarak, és a félelemtől, rémülettől és zavarodottságtól eszméletét fogja veszteni, így ebben a pillanatban a dharmata bardojának nagy szemléltetését kell felolvasni. A halott személyt nevével szólítva, nagyon tisztán ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, gondosan, lankadatlanul figyelj. Hat bardo állapot van: a születés bardoja, az álmok bardoja, a számádhi-meditáció bardoja, a halál előtti pillanat bardoja, a dharmata bardoja és a változás bardoja. Ó, nemesi család gyermeke, három bardo állapotot fogsz tapasztalni: a halál előtti pillanat bardoját, a dharmata bardoját és a változás bardoját. E három közül a halál előtti pillanat bardojában a dharmata fényessége tegnapig ragyogott, de nem ismerted fel és idáig kellett vándorolnod. Most a dharmata bardoját és a változás bardoját fogod tapasztalni, így eltérés nélkül ismerd fel, amit szemléltetni fogok neked.”

„Ó, nemesi család gyermeke, most, amit halálnak neveznek, elérkezett. Nem vagy egyedül ennek a világnak az elhagyásában, ez mindenkivel megtörténik, így ne vágyakozz és sóvárogj e világ után. Am ha mégis vágyakoznál és sóvárognál, akkor sem tudnál maradni,

csak bolyonghatnál a szamszárában. Ne vágyakozz, ne sóvárogj. Emlékezz a Három Drágaságra. Ó, nemesi család gyermeke, bármilyen rémisztő kivetítések jelennek meg a dharmata bardojában, ne feledd ezeket a szavakat, hanem emlékezz jelentésükre; a lényeg, hogy általuk felismerésre juss:

*Most, amikor a dharmata bardoja feldereng nekem,
elhagyom minden gondolatom a félelemről és a rémületről,
felismerek bármit, ami kivetítésemként megjelenik,
és tudni fogom, hogy ez a bardo látomása;
most, hogy elértem e döntő pontot,
nem félek a békésektől és a haragvóktól,
saját kivetítéseimtől.*

„Haladj tovább, világosan és tisztán kimondva ezeket a szavakat és emlékezve jelentésükre. Ne felejtse el őket, mivel a lényeg az, hogy bizonyossággal felismerd, bármi megjelenik, akármennyire rémisztő is, a saját kivetítésed.”

„Ó, nemesi család gyermeke, amikor tested és szellemed megválnak egymástól, a dharmata fog megjelenni, tisztán és világosan, mégis nehéz felismerni, fényes és sugárzó, ijesztő ragyogással, vibrálón, mint egy délibáb tavasszal a síkság felett. Ne félj tőle, ne hozzon zavarba. Ez önnön dharmatád természetes fényessége, ezért ismerd fel.”

„A fény belsejéből mennydörgés hatalmas robaja fog érkezni, a dharmata természetes hangja, olyan mint egy időben történő ezer mennykőcsapás. Ez önnön dharmatád természetes hangja, tehát ne félj, ne hozzon zavarba. Úgy nevezett tudattalan hajlamokból álló mentális testtel rendelkezél, nincs húsból és vérből álló fizikai

tested, így bármilyen hang, fény és fénysugár jelenik meg, nem árthatnak neked és nem halhatsz meg. Elegendő egyszerűen felismerni őket, mint kivetítéseidet. Ismerd fel, hogy ez a bardo állapot.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ha nem ismered fel őket ily módon, mint kivetítéseidet, életed során bármilyen meditációs gyakorlatot végeztél, ha nem találkoztál ezzel a tanítással, a színes fények megijesztenek, a hangok zavarba hoznak és a fénysugarak megrémítenek téged. Ha nem érted a tanítás e sarkalatos pontját, nem fogod felismerni a hangokat, fényeket és sugarakat és így a szamszárában fogsz bolyongani.”

„Ó, nemesi család gyermeke, négy és fél napig tartó ájultság után tovább fogsz haladni és ájultságodból felébredve csodálkozni fogsz, mi történt veled, tehát ismerd fel, hogy ez a bardo állapot. Akkor a szamszára visszafordul és minden, amit láatsz, fényként és képzetként jelenik meg.”

„Az egész tér kék fénnel fog ragyogni és az Áldott Vajrócsana jelenik meg előtted a közép mezőből, a Mindent Átható Körből. Teste fehér színű, oroszlántrónuson ül, kezében nyolcküllőjű kereket tart és átöleli társnőjét, a Vadzsra Tér Királynőjét. A tudat szkandhájának kék fénye, annak alap tisztaságában, a dharmadhātu bölcsessége, fényes, tiszta, éles és ragyogó, tart feléd Vajrócsana és társnője szívéből és annyira átjár téged, hogy szemeid nem tudják elviselni. Ugyanakkor, ezzel együtt, az istenek tompa fehér fénye szintén feléd tart és átjár. Akkor a rossz karma befolyásának hatására megrémülsz és elmenekülsz a dharmadhātu ragyogó kék fényének bölcsessége elől és örömezzel támad benned az istenek tompa fehér fénye iránt. Abban a pillanatban ne ijedj vagy zavarodj meg a legfelsőbb bölcses-

ség fényes, ragyogó, nagyon éles és tiszta kék fénytől, mivel ez a buddha fénysugara, amit a dharmadhātu bölcsességének neveznek. Vonzódj felé hittel és odaadással és kérleld, ezt gondolva, 'Ez az Áldott Vajrócsana könyörületességének fénysugara, menedéket veszek benne.' Az Áldott Vajrócsana jön eléd, hogy fogadjon a bardo veszélyes ösvényén; ez Vajrócsana könyörületességének fénysugara."

„Ne leld öröme az istenek tompa fehér fényében, ne vonzódj felé vagy sóvárogy utána. Ha vonzódsz felé, az istenek birodalmába fogsz letérni és a létezés hat fajtája között fogsz forogni. Ez a szabadulás útját gátló akadály, ne nézz hát rá, hanem érezz vágyakozást a ragyogó kék fény iránt és ismételd utánam ezt a kívánságfohászt, erősen összpontosítva a Áldott Vajrócsanára:

*Amikor hatalmas nem-tudás miatt
a szamszárában bolyongok,
a dharmadhātu bölcsességének
világító fényútján,
az Áldott Vajrócsana jön eléd,
társnője, a Vadzsra Tér Királynője
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo
veszélyes ösvényén
és vigyetek a tökéletes
buddha állapotba."*

Mély odaadással mondva ezt a kívánságfohászt, ő fel fog oldódni az Áldott Vajrócsana és társnője szívében lévő szivárványfénybe, és a középső Súrún Elrendezett Mezőben Szambhogakája buddhává válik.

Ha azonban, még a szemléltetés után is, fél a fények-

től és a sugaraktól haragja és ingerlékenységének fátylai miatt és elmenekül, és ha zavarodott még a fohász elmondása után is, akkor a második napon Vadzsraszattva istenségcsapata fogja fogadni őt, pokolba vezető rossz karmájával együtt. Így, hogy szemléltessék neki, a halott személyt nevének szólni és ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A második napon egy fehér fény, a megtisztult víz elem fog ragyogni és ugyanakkor a kék keleti Tökéletes Öröm Mezejéből az Áldott Vadzsraszattva-Aksóbhja fog megjelenni előtted. Teste kék színű, kezében egy ötágú vadzsrát tart és elefántrónuson ül, átölelve társnőjét, Buddha-Loosanát. Két férfi bódhiszattva, Ksitigarbha és Maitréja kíséri őt és két női bódhiszattva¹⁰, Lásze és Puspé, így ez a hat buddha alak jelenik meg."

„A forma szkandhájának fehér fénye, annak alap tisztaságában, a tükörszerű bölcsesség, fehéren, fényesen és tisztán ragyogva fog feléd tartani Vadzsraszattva és társnője szívéből és annyira átjár téged, hogy szemid nem tudják elviselni látványát. Ugyanakkor a bölcsesség fényével együtt, a pokolbeli lények tompa füstszínű fénye is feléd tart és átjár téged. Akkor a harag befolyásának hatására meg fogsz rémülni és elmenekülsz a ragyogó fehér fénytől, de örömezed támad benned a pokolbeli lények tompa füstszínű fénye iránt. Abban a pillanatban ne félj az éles, ragyogó, fényes és tiszta fehér fénytől, hanem ismerd fel, mint bölcsességet. Vonzódj felé hittel és áhítattal és kérleld, ezt gondolva, 'Ez az Áldott Vadzsraszattva könyörületességének fénysugara, menedéket veszek benne.' Az Áldott Vadzsraszattva jön eléd, hogy fogadjon téged a bardo rémülete-

iben; ez Vadzsraszattva könyörületességének fénysugár horga, tehát érezz vágyódást utána.”

„Ne leld örömet a pokolbeli lények tompa füstszínű fényében. Ez a vétek fátylainak hívogató útja, amelyet erőszakos haragod gyűjtött össze. Ha efelé vonzódsz, a pokolba fogsz zuhanni és elsüllyedsz az elviselhetetlen szenvedés zavaros mocsarába, amelyből soha nincs menekülés. Ez egy szabadulás útját gátló akadály, tehát ne nézz rá, hanem válj meg a haragtól. Ne vonzódj felé, ne sóvárogj utána. Vágyakozz a fényes, ragyogó, fehér fény iránt és mondd el ezt a kívánságfohászt, erősen összpontosítva az Áldott Vadzsraszattvára:

*Amikor hatalmas harag miatt
a szamszárában bolyongok,
a tükörszerű bölcsességnek
világító fényútján,
az Áldott Vadzsraszattva jön elélem,
társnője, Buddha-Loosaná
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo
veszélyes ösvényén
és vigyetek a tökéletes
buddha állapotba.”*

Mély odaadással mondva ezt a kívánságfohászt, ő fog oldódni az Áldott Vadzsraszattva szívében lévő szivárványfényben és a keleti Tökéletes Öröm Mezőben Szambhogakája buddhává válik.

Mégis, az ily módon való szemléltetés ellenére is, néhányan félnek a könyörületesség horgának fénysugarától büszkeségük és vétkük fátylai miatt, és elmenekülnek. Így azután a harmadik napon az Áldott Ratna-

szambhava istenségcsapata fogadja őket, az emberi birodalomba vezető fényúttal együtt. Hogy ismét szemléltessük neki, a halott személyt nevének szólni és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A harmadik napon egy sárga fény, a megtisztult föld elem fog ragyogni és ugyanakkor a sárga, déli Dicsőséges Mezőből az Áldott Ratnaszambhava fog megjelenni előtted. Teste sárga színű, kezében kívánságteljesítő drágakövet tart, ló-trónuson ül, átölve társnőjét Mámakít. Két férfi bódhiszattva, Ákásagarbha és Szamantabhadra, és két női bódhiszattva, Málá és Dhúpé kíséri, így ez a hat buddha alak jelenik meg s szivárványfényű téréből.”

„Az érzés szkandhájának sárga fénye, annak alap tisztaságában, az egyenlőség bölcsessége, ragyogó sárgán, fénykorongokkal díszítve, fényesen és tisztán, a szemeknek elviselhetetlenül fog feléd tartani Ratnaszambhava és társnője szívéből és úgy átjárja szívedet, hogy szemeid nem tudják elviselni látványát. Ugyanakkor, a bölcsesség fényével együtt, az emberi lények tompa kék fénye is át fogja járni szívedet. Akkor a büszkeség befolyásának hatására, meg fogsz rémülni és elmenekülsz az éles, sárga fény elől, de örömrézt és vonzalom fog támadni benned az emberi lények tompa kék fénye iránt. Abban a pillanatban ne félj a sárga fénytől, amely fényes és tiszta, éles és ragyogó, hanem bölcseséggként ismerd fel. Hagyd tudatodat benne időzni, ellazulva, a nem-cselekvés állapotában és alázattal vágyódj felé. Ha felismered, mint saját tudatod természetes fényességét, még akkor is, ha nem érzel odaadást, és nem mondasz kívánságfohászt, az összes alak, fény és sugár elválaszthatatlanul egybeolvad veled és eléred a megvi-

lágosodást. Ha nem ismered fel, mint saját tudatod természetes fényességét, kérleld odaadással, ezt gondolva, 'Ez az Áldott Rantaszambhava könyörületességének fénysugara, menedéket veszek benne.' Ez az Áldott Ratnaszambhava könyörületességének fénysugara, tehát érezz vágyódást iránta."

„Ne leld öröme az emberi lények tompa kék fényében. Ez a tudattalan hajlamok hívogató fényútja, amelyet nagyfokú büszkeséged gyűjtött össze. Ha efelé vonzódasz, az emberi birodalomba fogsz zuhanni és megtapasztalod a születést, az öregséget, a halált és a szenvedést, és soha nem menekülsz a szamszára zavaros mocsarából. Ez a szabadulás útját gátló akadály, tehát ne nézz rá, hanem hagyd el büszkeséged, hagyd el tudattalan hajlamaidat. Ne vonzódj felé, ne sóvárogi utána. Érezz vágyódást a fényes, ragyogó sárga szín iránt és mondd el ezt a kívánságteljesítő fohászt mély, egyhegyű összpontosítással az Áldott Ratnaszambhava:

*Amikor hatalmas büszkeség miatt
a szamszárában bolyongok,
az egyenlőség bölcsességének
világító fényútján,
az Áldott Ratnaszambhava jön elém,
társnője, Mámakí mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo
veszélyes ösvényén
és vigyetek a tökéletes
buddha állapotba."*

Mély odaadással mondvá ezt a kívánságfohászt, ő fel fog oldódni az Áldott Ratnaszambhava és társnője szí-

vében lévő szivárványfényben és a déli Dicsőséges Mezőben Szambhogakája buddhává válik.

Ily módon szemléltetve a megszabadulás bizonyos, bármilyen gyengék is a képességei. Még az ilyen sokszoros szemléltetés után is vannak emberek, akiknek kedvező lehetőségei kimerültek, olyanok, akik nagy bűnt követtek el vagy számaja gyakorlásukat megszegték, akik nem fognak felismerésre jutni. A vágytól és a vétek fátylaitól megzavarva félni fognak a hangoktól és a fényektől és elmenekülnek, így aztán a negyedik napon az Áldott Amitábha istenségcsapata fogja őket fogadni, a vágyból és a fukarságból eredő éhes szellemek fényútjával együtt. Az újbóli szemléltetéséhez a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A negyedik napon egy vörös fény, a megtisztult tűz elem fog ragyogni és ugyanakkor a Boldogság vörös nyugati mezejéből az Áldott Amitábha fog megjelenni előtted. Teste vörös színű, kezében lótuszt tart és pávatrónuson ül, átölelve társnőjét Pándaravászinít. Két férfi bódhiszattva, Avalokitésvara és Mandzsusrí, és két női bódhiszattva, Gíti és Álóké kíséri, így ez a hat budha alak jelenik meg a szivárványfény teréből."

„Az észlelés szkandhájának vörös fénye, annak alap tisztaságában, a megkülönböztető bölcsesség, ragyogó vörösén, fénykorongokkal díszítve, fényesen és tisztán, élesen és ragyogóan érkezik Amitábha és társnője szívéből, és úgy átjárja szívedet, hogy szemeid nem tudják elviselni látványát. Ne félj tőle. Ugyanakkor a bölcsesség fényével együtt az éhes szellemek tompa sárga fénye is sugározni fog. Ne leld öröme benne, hagyd el a vágyat és a sóvárgást."

„Ugyanakkor a hatalmas vágy befolyásának hatására meg fogsz rémülni és elmenekülsz az éles, ragyogó vörös fény elől, de örömrézetet és vonzódást érzel az éhes szellemek tompa sárga fénye iránt. Abban a pillanatban ne félj a vörös fénytől, amely éles és ragyogó, fényes és tiszta, hanem ismerd fel bölcsességként. Hagyd tudatodat benne időzni, ellazulva, a nem-cselekvés állapotában. Hittel és áhítattal vonzódj felé. Ha felismered, mint saját természetes fényességedet, még akkor is, ha nem érzel odaadást és nem mondod el a kívánságfohászt, az összes alak, fény és sugár elválaszthatatlanul egybeolvad veled és eléred a megvilágosodást. Ha ily módon nem ismered fel, kérleld odaadással, ezt gondolva, 'Ez az Áldott Amitábha könyörületességének fénysugara, menedéket veszek benne'. Ez az Áldott Amitábha könyörületességének fénysugár horga. Érezz odaadást és ne menekülj el. Még ha elmenekülsz is, elválaszthatatlanul veled fog maradni.”

„Ne félj, ne vonzzon az éhes szellemek tompa sárga fénye. Ez a tudattalan hajlamok fényútja, amelyet nagyfokú vágyad gyűjtött össze. Ha efelé vonzódsz, az éhes szellemek birodalmába fogsz zuhanni és megtapasztalod az éhségből és a szomjúságból származó elviselhetetlen szenvedést. Ez a szabadulás útját gátló akadály, tehát ne vonzódj felé, hanem hagyd el a tudattalan hajlamaidat. Ne sóvárogj utána. Érezz vonzalmat a fényes, ragyogó vörös fény iránt és mondd el ezt a kívánságfohászt mély, egyhegyű összpontosítással az Áldott Amitábhára és társnőjére:

*Amikor hatalmas vágy miatt
a szamszárában bolyongok,
a megkülönböztető bölcsesség*

*világító fényútján
az Áldott Amitábha jön elélem,
társnője, Pándaravászini mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo
veszélyes ösvényén
és vigyetek a tökéletes
buddha állapotba.”*

Mély odaadással mondva ezt a kívánságfohászt, ő fel fog oldódni az Áldott Amitábha, a Mérhetetlen Fény és társnője szívében lévő szivárványfényben és Szambhogakája buddhává válik a nyugati Boldogság Mezőben.

Lehetséges, hogy az érző lények ezáltal nem szabadulnak meg, még az ily módon való szemléltetés után sem, mert hosszú ideig tartó megszokás miatt nem tudják feladni tudattalan hajlamaikat és az irigység és a rossz karma befolyásának hatására félnek a fényektől és hangoktól; a könyörületesség fénysugarú horga nem ragadja meg őket, hanem letérnek a bardo állapot ötödik napjához. Így akkor az Áldott Amoghasziddhi istenségcsapata könyörületesség fénysugaraikkal fogadja őket, és az irigység érzelméből eredő féltékeny istenek fényútja is fogadja őket. Akkor, hogy újra szemléltessük neki, a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. Az ötödik napon egy zöld fény, a megtisztult levegő elem fog ragyogni és ugyanakkor az Áldott Amoghasziddhi, a kör ura fog megjeleni előtted az északi zöld Felhalmozott Tettek Mezejéből. Teste zöld színű, kezében kettős vadzsrát tart és égen repülő shang-shang madár trónuson ül, átölelve társnőjét Szamaja-Tárát. Két férfi bódhiszattva, Vadzsrapani és Szarvanivarana-

viszkambhin kíséri, és két női bódhiszattva, Gandhé és Naivedjá, így ez a hat buddha alak jelenik meg a szivárványfényű térből.”

„A fogalom szkandhájának zöld fénye, annak alap tisztaságában, a véghezvitt cselekedetek bölcsessége, ragyogó zölden, fényesen és tisztán, élesen és ijesztően, fénykorongokkal díszítve fog érkezni Amoghasziddhi és társnője szívéből úgy, hogy szemeid nem tudják elviselni látványát. Ne félj tőle. Ez saját tudatod önkéntelen játéka, tehát nyugodj a legfelsőbb állapotban tevékenység és figyelem nélkül, amelyben nincs közel vagy távol, szeretet vagy gyűlölet. Ugyanakkor a bölcsesség fényével együtt az irigység okozta, féltékeny istenek tompa vörös fénye is világítani fog neked. Meditálj azon, hogy nincs különbség szeretet és gyűlölet között. Ám ha értelmed gyenge, akkor egyszerűen ne leld örömeid benne.”

„Akkor a nagyfokú irigység befolyásának hatására meg fogsz rémülni és elmenekülsz az éles, ragyogó zöld fény elől, de örömet és vonzalmat érzel a féltékeny istenek tompa vörös fénye iránt. Abban a pillanatban ne félj az éles és ragyogó, fényes és tiszta zöld fénytől, hanem ismerd fel, mint bölcsességet. Hagyd tudatodat benne nyugodni, ellazulva, a nem-cselekvés állapotában és kérleld odaadással, ezt gondolva, 'Ez az Áldott Amoghasziddhi könnyörületességének fénysugara, menedéket veszek benne.' Ez az Áldott Amoghasziddhi könnyörületességének fénysugár horga, amit a véghezvitt tettek bölcsességének neveznek, tehát vágyódj utána és ne menekülj el. Még ha elmenekülsz is, elválaszthatatlanul veled marad.”

„Ne félj tőle, ne vonzódj a féltékeny istenek tompa vörös fénye iránt. Ez a karma hívogató útja, amelyet nagyfokú irigységed gyűjtött össze. Ha efelé vonzódsz,

a féltékeny istenek birodalmába fogsz zuhanni és megtapasztalod a küzdelemből és az ellenségeskedésből származó elviselhetetlen szenvedést. Ez a szabadulás útját gátló akadály, tehát ne vonzódj felé, hanem hagyd el tudattalan hajlamaidat. Vágyakozz a fényes, ragyogó zöld fény után és mondd el ezt a kívánságteljesítő fohászt mély, egyhegyű összpontosítással az Áldott Amoghasziddhire és társnőjére:

*Amikor hatalmas irigység miatt
a szamszarában bolyongok,
a véghezvitt tettek bölcsességének
világító fényútján
az Áldott Amoghasziddhi jön elélem,
társnője Szamaja-Tará mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo
veszélyes ösvényén
és vigyetek a tökéletes
buddha állapotba.”*

Mély odaadással mondva ezt a kívánságfohászt, ő fel fog oldódni az Áldott Amoghasziddhi és társnője szívében lévő szivárványfényben és az északi Tökéletes Tettek Mezejében Szambhogakája buddhává válik.

Bármilyen gyengék jó tettei következményei, így, sok szakaszban szemléltetve, ha nem ismeri fel egyszer, fel fogja máskor, így lehetséges, hogy nem szabadul meg. Azonban még ilyen módon történő sokszori szembesítés után is azok, akik hosszú idő óta hozzászoktak sok tudattalan hajlamhoz és az öt bölcsesség tiszta látomása nem vált ismerőssé, rossz hajlamaik miatt visszakerülnek a szemléltetés ellenére azért, mert a könnyörületesség fénysugarú horga nem ragadja meg őket, hanem a

fények és sugarak által zavarodottá és ijedtté válnak és lefelé vándorolnak. Így akkor a hatodik napon az öt család buddhái társnőikkel és kísérő istenségeikkel egyidejűleg fognak megjelenni és ugyanakkor a hat birodalom fényei is egyidejűleg fognak felfényleni.”

A szemléltetéshez a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. Annak ellenére, hogy szemléltetve lett neked, mikor tegnapig mind az öt buddha család megjelent, a rossz hajlamok befolyása miatt zavarodott lettél tőlük és ez ideig itt maradtál. Ha felismerted volna eme öt család bölcsességének természetes fényességét, mint saját kivetítéset, feloldódtál volna öt család közül az egyiknek a testében lévő szivárványfénybe és Szambhogakája buddhává váltál volna, de mivel nem ismerted fel, folytattad a vándorlást idáig, mostanáig. Így most lankadatlanul figyelj.”

„Most az öt család mind együtt fog megjelenni és amit a négy bölcsesség egyesülésének neveznek, fog téged fogadni; ismerd fel őket. Ó, nemesi család gyermeke, a négy megtisztult elem négy színű fénye ragyog fele ugyanakkor Vajrócsana Buddha és társnője fog megjelenni éppen úgy, mint azelőtt a központi mezőből, a Mindent Átható Körből; Vadzsrasattva Buddha társnőjével és kísérőivel fog megjelenni a keleti mezőből, a Tökéletes Örömeből; Ratnaszambhava Buddha társnőjével és kísérőivel fog megjelenni a déli mezőből, a Dicsőségesből; Amitábha Buddha társnőjével és kísérőivel fog megjelenni a Lótuszok nyugati Boldogság Mezejéből; és Amoghasziddhi Buddha társnőjével és kísérőivel fog megjelenni az északi mezőből, a Tökéletes Tettekből, a szivárványfényű térből.”

„Ó, nemesi család gyermeke, az öt család e buddháin kívül a kapuk haragvó őrei is megjelennek: Vidzsaja, a Győzedelmes; Jamántaka, a Halál Elpusztítója; Haja-gríva, a Lónyakú; és Amritakundalí, a Nektár Gyűrűje; és a kapuk női őrei: Ankusá, a Horog; Pásá, a Pányva; Srinkhalá, a Lánc; és Ghantá, a Csengő. A hat bölcs, az Áldottak is megjelennek: a százaldozatú Indra, az istenek bölcse; Vemacsitra, a Pompás Öltözetű, a féltékeny istenek bölcse; a Sákják Oroszlánja, az emberi lények bölcse; Dhruvaszinha, a Rendíthetetlen Oroszlán, az állatok bölcse; Dzsvalamukha, a Lángoló Szájú, az éhes szellemek bölcse; és Dharmarádzsa, a Dharma Király, a pokolbeli lények bölcse. Szamantabhadrá és Szamantabhadrí, minden Buddha Egyetemes Jó Apja és Anyja is megjelenik. A szambhogakájának ez a negyvenkét istensége saját szíved belsejéből emelkedik ki és jelenik meg előtted; ők kivetítéseidnek tiszta formája, tehát ismerd fel őket.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ezek a mezők sem valahol máshol vannak, hanem szívednek négy táján terülnek el, középen az ötödikkel és most szíved belsejéből emelkednek ki és jelennek meg előtted. Ezek a képzetek sem valahonnan máshonnan erednek, hanem tudatod eredeti, spontán módon létrejövő játéka, tehát ily módon ismerd fel őket. Ó, nemesi család gyermeke, ezek a képzetek sem nagyok, sem kicsik, hanem tökéletesen arányosak. Mindegyiknek megvan a saját dísz, öltözte, színe, testtartása, trónusa és jelképe. Öt párra oszlanak el; mind az öt az ötszínű fény gyűrűjével van körülvéve. Az egész mandala, a családok férfi és női istenségei jelennek meg hiánytalanul, minden egyszerre. Ismerd fel őket, mivel ők a te jidamaid.”

„Ó, nemesi család gyermeke, az öt család e buddháin-

nak és társnőinek szívéből a négy bölcsesség fénysugarának mindegyike beragyogja szívedet, nagyon finoman és tisztán, úgy ahogy a napsugarak kinyújtózkodnak.”

„Először a dharmadhātu bölcsessége, egy világító fehér fénysugár szövedék, fényesen és ijesztően ragyogja be szívedet Vajrócsana szívéből. Ebben a fénysugár szövedékben egy villódzó fehér korong jelenik meg, nagyon tisztán és fényesen, mint egy lefelé fordított tükör, önmagához hasonlóan öt koronggal díszítve, korongokkal és kisebb korongokkal ékesítve úgy, hogy nincs közepe, sem határa.”

„Vadzsraszattva szívéből, a tükörszerű bölcsesség világító kék szövedékén egy kék korong jelenik meg, mint egy lefelé fordított türkizcsésze, korongokkal és kisebb korongokkal díszítve.”

„Ratnaszambhava szívéből, az egyenlőség bölcsességének világító sárga szövedékén egy sárga korong jelenik meg, mint egy lefelé fordított aranycsésze, korongokkal és kisebb korongokkal díszítve.”

„Amitábha szívéből, a megkülönböztetés bölcsességének világító vörös szövedékén egy villódzó vörös korong jelenik meg, mint egy lefelé fordított korallcsésze, a bölcsesség mély fényével ragyogva, nagyon tisztán és fényesen, önmagához hasonlóan öt koronggal díszítve, korongokkal és kisebb korongokkal ékesítve úgy, hogy nincs közepe, sem határa.”

„Ők is beragyogják szívedet.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ezek szintén saját tudatod spontán játékából keletkeznek, sehonnan más honnan nem erednek; tehát ne vonzódj feléjük, ne félj tőlük, hanem maradj ellazulva a gondolatnélküliség állapotában. Ebben az állapotban az összes képzet és

fénysugár egybeolvad veled és eléred a megvilágosodást.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a cselekvést véghezvivő bölcsesség zöld fénye nem jelenik meg, mert bölcsességed energiája még nem teljesen kialakult.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ezt nevezik az egyesült négy bölcsesség tapasztalatának, Vadzsraszattva útjának. Ekkor emlékezz Mestered szemléltetéséről szóló korábbi tanításaira. Ha emlékszel a szemléltetés értelmére, meg fogsz bízni korábbi tapasztalataidban, és így fel fogod ismerni őket, mint amikor anya és gyermeke találkoznak vagy mint amikor régi barátok újra látják egymást. A kételkedést meghaladva fel fogod ismerni saját kivetítéseidet és rálépsz a dharmata tiszta, változatlan útjára; és e bizalom által egy folyamatos meditatív állapot jön létre és fel fogsz oldódni a bölcsesség önmagában létező nagy testébe és egy Szambhogakája buddhává válsz, aki soha nem fordul vissza.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a bölcsesség fényeivel együtt a tisztátalan, megtévesztő hat birodalom fényei világítanak: az istenek tompa fehér fénye, a féltékeny istenek tompa vörös fénye, az emberi lények tompa kék fénye, az állatok tompa zöld fénye, az éhes szellemek tompa sárga fénye és a pokollények tompa füstszínű fénye. Ez a hat együtt világít a tiszta bölcsesség fényekkel. Abban a pillanatban közülük egyik se kerítsen hatalmába vagy vonzzon, hanem maradj ellazulva a gondolatnélküliség állapotában. Ha félsz a tiszta bölcsesség fényektől és vonzanak a hat birodalom tisztátalan fényei, a hat birodalom egyik lényeként fogsz testet ölteni és ki fogsz merülni, mivel a szamszára

nyomorúságának hatalmas óceánjából soha nincs menekülés.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ha egy Mester útmutatásai soha nem szemléltették neked, akkor félni fogsz ezektől a képzetektől és tiszta bölcsesség fényektől és a szamszára tisztátalan fényei felé fogsz vonzódni; ne tedd ezt, hanem érezz odaadást a tiszta bölcsesség fények iránt, amelyek élesek és ragyogóak. Gondold odaadással, 'Az Áldottak, az öt család buddháinak bölcsesség és könyörületesség fénysugarai jöttek, hogy könyörületességgel megragadjanak engem; menedéket vesznek bennük.' Ne vonzzanak az illúzió hat birodalmának fényei, ne vágyakozz utánuk, hanem mondd el ezt a kívánságfohászt mély, egyhegyű összpontosítással az öt család buddháira és kísérőire:

*Amikor az öt méreg miatt
a szamszárában bolyongok,
az egyesült négy bölcsesség
világító fényútján,
a győzedelmesek, az öt család jön eléem,
az öt család kísérői mögöttem;
mentsetek meg engem
a hat tisztátalan birodalom fényútjaitól,
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes ösvényén
és vigyetek az öt tiszta buddha birodalomba.”*

Ennek a kívánságfohásznak az elmondásával a kiváló képességű személy felismeri saját kivetítéseit és a nem-kettősséggel egyesülve buddhává válik; az átlagos képességű személy a mély odaadáson keresztül ismeri fel önmagát és éri el a megszabadulást; még a gyenge képességű személy is megakadályozza az újraszületést

a hat birodalomban a fohász megtisztító erejével és az egyesült négy bölcsesség jelentésének megértésével Vadzsraszattva útján eléri a megvilágosodást. Az ily módon történő világos és pontos szemléltetés által sok érző lény jut felismerésre és szabadul meg.

Azonban néhányukat, úgymint a gyenge képességű embereket a civilizálatlan helyeken, és a vétkes embereket, akiknek egyáltalán nincs tapasztalatuk a Dharmáról, és azokat, akik megszegették szamaja gyakorlásukat, karmájuk összezavarja és még a szemléltetéskor sem jutnak felismerésre, hanem lefelé vándorolnak. Így a hetedik napon a Tér Tiszta Birodalmából a vidjádharák jönnek, hogy fogadják őket és ugyanakkor az állatok fényútja, amelyet a nem-tudás érzelme hoz létre, is fogadja őket. Akkor, hogy újra szemléltessük neki, a halott személyt nevéen kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család sarja, lankadatlanul figyelj. A hetedik napon egy tiszta, sokszínű fény világítja be ájult tudatod és a Tér Tiszta Birodalmából a vidjádharák érkeznek, hogy fogadjanak téged. A szivárványfényvel betöltött mandala közepében feltűnik az, akit a Felülmúlhatatlan Teljesen Kifejlődött Vidjádharának, a Tánc Lótusz Urának neveznek, teste öt színben ragyog, átölelve társnőjét, a Vörös Dákinít, egy félhold alakú késsel és egy vérrel teli koponyával táncolva, gesztikulálva és az égboltra tekintve.”

„A mandala keleti tájáról feltűnik az, akit a Szakaszokban¹¹ Megalapozott Vidjádharának neveznek, fehér színnel, sugárzóan mosolygó arccal, átölelve társnőjét a Fehér Dákinít, egy félhold alakú késsel és egy vérrel teli koponyával táncolva, gesztikulálva és az égboltra tekintve.”

„A mandala déli tájáról feltűnik az, akit az Élet Ura Vidjádharának neveznek, sárga színnel, gyönyörű formával, átölelve társnőjét, a Sárga Dákinít, egy félhold alakú késsel és egy vérrel teli koponyával táncolva, gesztikulálva és az égboltra tekintve.”

„A mandala nyugati tájáról feltűnik az, akit a Nagy Jelkép Vidjádharának neveznek, vörös színnel, sugárzóan mosolygó arccal, átölelve társnőjét, a Vörös Dákinít, egy félhold alakú késsel és egy vérrel teli koponyával táncolva, gesztikulálva és az égboltra tekintve.”

„A mandala északi tájáról feltűnik az, akit az Önmagától Keletkező Vidjádharának neveznek, zöld színnel, arckifejezése haragos és mosolygó, átölelve társnőjét, a Zöld Dákinít, egy félhold alakú késsel és egy vérrel teli koponyával táncolva, gesztikulálva és az égboltra tekintve.”

„E vidjádharákon kívül dákinik megszámlálhatatlan tömege tűnik fel: a nyolc csonttemető dákinija, a négy család dákinija, a három világ dákinija, a tíz irány dákinija, a zarándoklás huszonnégy helyének dákinija; férfi és női harcosok és szolgák és a Dharma összes férfi és női védelmezője, a hat csontdísz viselve, dobokkal, combcsont trombitákkal, koponyadobokkal, ifjak bőréből készült lobogókkal, emberbőrből készült baldachinokkal, emberbőr szalagokkal és emberhúsból készült füstölővel, számtalan különféle zeneszerszámmal, az univerzum összes régióját betöltve úgy, hogy azok rengnek és remegnek és rázkódnak, az összes eszközt zenével vibráltatják úgy, hogy az az ember fejét hasogatja, különféle táncokat járva jönnek, hogy fogadják azokat, akik megtartották szamaja gyakorlásukat és megbüntessék azokat, akik megszegték azt.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a tudattalan birodalmá-

ba a tiszta, természetes bölcsesség az ötszínű fényvel ragyogva, mint összefont színes fonalak, szikrázva, vibrálva, lüktetve, fényesen és tisztán, élesen és ijesztően, érkezik az öt vidjádhará úr szívéből és úgy átjárja szívedet, hogy szemeid nem tudják elviselni. Ugyanakkor az állatok tompa zöld fénye is együtt világít a bölcsesség fényvel. Akkor a tudattalan hajlamok által okozott zavarodottság befolyásának hatására meg fogsz rémülni és elmenekülsz az ötszínű fénytől, de vonzódnál fogsz az állatok tompa fénye felé. Abban a pillanatban ne ijedj meg a ragyogó, éles, ötszínű fénytől; ne félj tőle, hanem ismerd fel, mint bölcsességet.”

„A fény belsejéből a Dharma összes önként létrejövő hangja érkezik, mint ezernyi mennydörgés üvöltése. Harci kiáltásoktól és felbőszült mantrák átható hangjától zeng és dörög és visszhangzik. Ne ijedj meg tőle, ne menekülj el, ne félj. Ismerd fel, mint tudatod játékát, saját kivetítésedet. Ne vonzódj az állatok tompa zöld fénye felé, ne sóvárogi utána; ha vonzódsz felé, a nem-tudás állati birodalmába fogsz zuhanni és megtapasztalod az ostobaság, némaság és rabság határtalan szenvedését, amelyből nincs menekülés; tehát ne vonzódj felé. Érezz vonzalmat az öt szín tiszta, ragyogó fénye iránt és összpontosíts egyhegyűen az áldott vidjádharákra, az isteni tanítókra, ezt gondolva, 'Ezek a vidjádharák a harcosokkal és a dákinikkal azért jöttek, hogy fogadjanak engem a Tér Tiszta Birodalmában. Kérlek mindnyájan gondoljatok az olyan érző lényekre, mint én, aki nem gyűjtött érdemet és akit nem ragadtak meg, bár a mostani napig a múlt, jelen és jövő buddhái öt családjá oly sok istenségének könyörületeség fénysugara ki nyúlt. Jaj az olyanoknak, mint én. Most minden, ti vidjádharák, ne hagyjatok ennél lejjebb menni, hanem ra-

gadjakat meg könyörületesség horgotokkal és emelje-
tek fel gyorsan a Tér Tiszta Birodalmába.”

„Mély, egyhegyű összpontosítással mondd el ezt a
kívánságfohászt:

*Az isteni vidjádharák gondoljanak rám
és nagy szeretettel vezessenek utamon.
Amikor az erőteljes hajlamok miatt
a szamszarában bolyongok,
az együttműletett bölcsesség világító fénycútján,
a vidjádharák és harcosok jönnek élém,
kísérőik, a dákinik mögöttem,
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes ösvényén
és vigyetek a Tér Tiszta Birodalmába.”*

Mély odaadással mondva ezt a kívánságfohászt, ő fel-
fog oldódni az isteni vidjádharák szívében lévő szívár-
ványfénybe és a Tér Tiszta Birodalmába születik, nem
kétséges. A szellemi barátok minden típusa szintén fel-
ismerésre jut ennek eredményeként és minden megsza-
badulnak; itt még a rossz tudattalan hajlamúak megsza-
badulása is bizonyos.

„A Hallomás általi Nagy Megszabadulás”
első részének vége:
a fényesség szemléltetése
a halál előtti pillanat bardojában és
a szemléltetés
a dharmata békés bardojában.

Iti. Szamaja. Rgja. Rgja. Rgja.

Most annak tanítása következik, ahogy a haragvó is-
tenségek bardoja megjelenik.

Eddig a békés istenségek bardoja veszélyes ösvényé-
nek hét szakasza volt és a szakaszok mindegyikének
szemléltetése során, még ha nem is jutott felismerésre
az egyiknél, arra jut egy másiknál és a megszabadulás
határtalan megvalósítása megjelenik. Habár sokan sza-
badulnak meg ily módon, az érző lények száma nagyon
sok, a rossz karma nagyon erős, a vétkek fátyla nehéz és
vastag, a tudattalan hajlamok tartósak és a zavarodott-
ság és nem-tudás e köre nem fogyatkozik és nem is gya-
rapszik, így sokan vannak, akik nem szabadulnak meg,
hanem lefelé vándorolnak, bár pontosan szemléltették
nekik ily módon.

Így aztán a fogadásukra érkezett békés istenségek,
vidjádharák és dákinik eltávozása után az ötvennyolc
lángban álló, vérivó haragvó istenség jelenik meg, az
előbbi békés istenségekből átalakulva. Ám most nem
ugyanolyanok, mint azelőtt voltak; ez a haragvó isten-
ségek bardoja, így az embert nagyfokú félelem keríti
hatalmába és nehezebben jut felismerésre. A tudatnak
nincs önuralma, gyengének érzi magát és szédül, de ha
egy kis felismerés jelen van, a megszabadulás könnyű,
mert a nyomasztó félelem keletkezésével a tudatnak
nincs ideje elterelődni és így egyhegyűen összpontosít.

Ha az ember most nem találkozik ezzel a tanítással,
még tengernyi tanuláshoz sem lesz haszna. Ennél a
pontnál még azok a tanítók is, akik betartják a szerzete-
si előírást és nagy filozófusok, összezavarodnak és nem
jutnak felismerésre, így folytatják a vándorlást a szam-
szarában. Még inkább így van ez az átlagos emberekkel;
a nagyfokú félelem elől elmenekülve alsóbb birodal-
makba zuhannak és nyomorúságot szenvednek. De egy

tantrikus jógin, még ha a legalacsonyabb legalacsonyabbika is, a vérivó istenségeket felismeri, mint jidamokat, amint meglátja őket, olyan, mint aki régi barátokkal találkozik, így megbízik bennük és elválaszthatatlanul egyesülve velük buddhává válik. A rejtély kulcsa az, hogy az emberi világban vizualizálta ezeknek a vérivó istenségeknek az alakját és tisztelte őket, és még ha csak képeken rajzolva látta is hasonmásukat vagy háromdimenziós formájukat és így tovább, fel fogja ismerni itt megjelenő alakjukat és eléri a megszabadulást.

De bármekkora erőfeszítést tesznek azok a filozófusok és tanítók, akik betartják az előírást a vallási gyakorlatban, és bármilyen tehetségesek voltak is a szentiratok magyarázatában az emberi világban, amikor meghalnak, nem lesznek olyan jelek, mint drágakőszerű földi maradványok¹², szivárványok és így tovább. Amíg éltek, helytelenül használták a tantrákat és nem tudták azokat tudatukba befogadni; nem ismerték a tantrikus istenségeket, ezért nem tudják felismerni azokat a bardóban sem, amikor megjelennek. Hirtelen meglátva valamit, amit soha nem láttak azelőtt, ellenségként gondolnak rá és haragot éreznek iránta, és ennek eredményeként az alacsonyabb birodalmakba térnek. Ez az oka annak, hogy bármilyen jó filozófusok és előírás betartók voltak, mivel nem gyakorolták a tantrákat, az olyan jelek, mint különféle drágakőszerű földi maradványok és szivárványok, nem jelennek meg közöttük.

A tantra követője, még ha a legalacsonyabb legalacsonyabbika is, bármilyen durván viselkedett ebben a világban és bármilyen műveletlen és faragatlan volt, még akkor is, ha nem tudta gyakorolni a tantrikus tanításokat, csak mert bízott a tantrákban és nem volt sem-

minemű kétsége vagy hitetlensége, ennél a pontnál eléri a megszabadulást; így bár viselkedése az emberi világban a megszokottól eltérő volt, amikor meghal, legalább egy olyan jel, mint drágakőszerű földi maradvány vagy szivárvány, meg fognak jelenni. Ez azért van, mert ennek a tantrikus tanításnak nagyon nagy ereje van.

A tantrikus jóginok, akik a középszerűség fölött vannak, akik meditáltak a felépítés és beteljesülés szakaszaiban és gyakorolták a szívmantrák recitációját és így tovább, a dharmata bardójában nem szükséges eddig levándorolniuk, hanem amint megszűnik légzésük, a vidjádharák, harcosok és dákinik a Tér Tiszta Birodalmába hívják őket. Ennek jeleként az ég kitisztul és ők a szivárványfénybe oldódnak, és virágosó, füstölő illat, a levegőben hangszerek dallama, fénysugarak, drágakőszerű földi maradványok és így tovább, jelennek meg ezek a jelek.

Ezért azoknak a filozófusoknak és előírás betartóknak, tantra követőknek, akik megszegték számaja gyakorlatukat és az összes közönséges embernek nincs más módszere e „Hallomás általi Nagy Megszabadulás”-t kivéve. A meditálók, akik gyakorolták a Nagy Jelkép és Nagy Beteljesülés¹³ meditációkat és így tovább, fel fogják ismerni a fényességet a halál előtti pillanat bardójában és elérik a dharmakáját, így teljesen szükségtelen ezt a „Hallomás általi Nagy Megszabadulás”-t felolvasni.

Ha a fényességet a halál előtti pillanat bardójában ismerik fel, elérik a dharmakáját. Ha a dharmata bardójában jutnak felismerésre, amikor a békés és haragvó istenségek megjelennek, elérik a szambhogakáját. Ha a változás bardójában jutnak felismerésre, elérik a nirmá-

nakáját és egy jobb helyzetbe születnek, ahol találkozni fognak ezzel a tanítással; és mivel a tettek következménye a következő életben folytatódik, ez az, amiért e „Hallomás általi Nagy Megszabadulás” egy olyan tanítás, amely meditáció nélkül világosít meg, amely pusztán hallomás által szabadít meg, egy olyan tanítás, amely a nagy bűnösöket a titkos ösvényen vezeti, egy olyan tanítás, amely egyetlen pillanat alatt elmetszi a nem-tudást, egy mély értelmű tanítás, amely tökéletes azonnali megvilágosodást nyújt úgy, hogy azok az érző lények, akikhez elért, nem juthatnak alacsonyabb létezésébe. Ezt is és a „Viselés általi Megszabadulás”-t¹⁴ is hangosan kell felolvasni, a kettő egyesítve olyan, mint egy arany mandala, türkiz berakással díszítve.

Most, hogy a „Hallomás általi Megszabadulás” nagy szükségessége ily módon tanításra került, az lesz szemléltetve, ahogy a haragvó istenségek bardoja megjelenik. A halott személyt háromszor a nevéen szólítva, ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. Habár a békés istenségek bardoja már megjelent, nem ismerted fel, így tovább vándoroltál idáig. Most a nyolcadik napon a vérivó haragvó istenségek fognak megjelenni. Elterelődés nélkül ismerd fel őket.”

„Ó, nemesi család gyermeke, az, akit a Dicsőséges Nagy Buddha-Herukának¹⁵ neveznek, fog felbukkanni saját agyadból és ténylegesen és tisztán jelenik meg előtted: teste mélyvörös, három feje van, hat karja és négy lábát szélesen szétterpeszti; jobb arca fehér, a bal vörös és a középső mélyvörös; teste fényhalomként lobog, kilenc szeme haragvó kifejezéssel tiédbe mered, szemöldökei olyanok, mint a villámok, fogai csillognak, mint a réz; hangosan nevet „alala” és „haha” kiáltások-

kal és a shoo-oo” hangos süvítő zajait bocsátja ki. Vörös-arany haja felfelé lobogva szálldos, fejei aszott koponyákkal, a nappal és a holddal koronázott, teste fekete kígyókkal és friss koponyákkal díszített; hat kezéből a jobb első kezében egy kereket tart, a középsőben egy bárdot, és az utolsóban egy kardot, a bal elsőben egy csengőt, a középsőben egy ekevasat és az utolsóban egy koponyacsészét; társnője Buddha-Krodhísvári átkarolja testét, jobb kezével körülölelve nyakát és bal kezével egy vérrel teli koponyát tartva társa szájához; hangos szájpaddlás hangokat és mennydörgéshez hasonló üvöltő hangokat bocsát ki; a bölcsesség lángjai lövellnek ki a testét borító lángoló vadzsra szőrök közül; egy garudák által tartott trónuson áll, egyik lábát behajlítva, a másikat kinyújtva.”

„Ne félj tőle, ne ijedj meg, ne zavarodj meg. Ismerd fel, mint saját tudatod alakját. Ő a te jidamod, tehát ne félj. Ő valójában az Áldott Vajrócsana a társnőjével, tehát ne félj. A felismerés és a megszabadulás egy időben történik.”

Ezt elmondva fel fogja ismerni a jidamot és vele elválaszthatatlanul egyesülve a Szambhogakájában budhává válik.

Am ha fél tőle és elmenekül, és így nem jut felismerésre, akkor a kilencedik napon a Vadzsra család vérivó megnyilvánulása fogadja őt, így az újbóli szemléltetéshez a halott személyt nevéen kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A kilencedik napon a Vadzsra család vérivó megnyilvánulása, akit az Áldott Vadzsra-Herukának neveznek, emelkedik ki agyad keleti negyedéből és jelenik meg előtted; teste sötétkék színű, három feje van, hat karja és

négy lábát szélesen szétterpeszti; jobb arca fehér, a bal vörös és a középső kék; hat kezéből a jobb elsőben egy vadzsrát tart, a középsőben egy koponyacsészét és az utolsóban egy bárdot, a bal elsőben egy csengőt, a középsőben egy koponyacsészét és az utolsóban egy ekevasat; társnője Vadzsra-Krodhísvári átkarolja testét, jobb kezével körülölelve nyakát és bal kezével egy vérrel teli koponyát tartva társa szájához.”

„Ne félj tőle, ne ijedj meg, ne zavarodj meg. Ismerd fel, mint saját tudatod alakját. Ő a te jidamod, tehát ne félj. Ő valójában az Áldott Vadzsraszattva a társnőjével, tehát légy odaadással. A felismerés és a megszabadulás egy időben történik.”

Ezt elmondva fel fogja ismerni a jidamot és vele elválaszthatatlanul egyesülve a Szambhogakájában buddhává válik.

Ám ha azok, akiknek karmikus sötétsége nagy, félnek tőle és elmenekülnek és így nem jutnak felismerésre, akkor a tizedik napon a Ratna család vérivó megnyilvánulása fogadja őket. Így az újbóli szemléltetéshez a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A tizedik napon a Ratna család vérivó megnyilvánulása, akit az Áldott Ratna-Hérükának neveznek, fog megjelenni előtted agyad déli negyedéből: teste sötét sárga színű, három feje van, hat karja és négy lábát szélesen szétterpeszti; jobb arca fehér, a bal vörös és a középső sötét sárgán lángol; hat kezéből a jobb elsőben egy drágakövet tart, a középsőben három emberi fejet hordozó háromágú szigonyt és az utolsóban egy fütykőst, a bal elsőben egy csengőt, a középsőben egy koponyacsészét és az utolsóban egy háromágú szigonyt; társnője Ratna-

Krodhísvári átkarolja testét, jobb kezével körülölelve nyakát és bal kezével egy vérrel teli koponyát tartva társa szájához.”

„Ne félj tőle, ne ijedj meg, ne zavarodj meg. Ismerd fel, mint saját tudatod alakját. Ő a te jidamod, tehát ne félj. Ő valójában az Áldott Ratnaszambhava a társnőjével, tehát érezz vágyódást. A felismerés és a megszabadulás egy időben történik.”

Ezt elmondva fel fogja ismerni a jidamot és vele elválaszthatatlanul egyesülve buddhává válik.

Ám ha még az ily módon történő szemléltetés után is visszatartják a rossz tudattalan hajlamok, fél és elmenekül és így nem ismeri fel a jidamot, még ha éppen Jamántakát látja is, nem ismeri fel őt, akkor a tizenegyedik napon a Padma család vérivó megnyilvánulása fogadja őt. Így az újbóli szemléltetéshez a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A tizenegyedik napon a Padma család vérivó megnyilvánulása, akit az Áldott Padma-Hérükának neveznek, emelkedik ki agyad nyugati negyedéből és jelenik meg előtted tisztán, társnőjével egyesülve. Teste mélyvörös színű, három feje van, hat karja és négy lábát szélesen szétterpeszti; jobb arca fehér, a bal kék és a középső mélyvörös; hat kezéből a jobb elsőben egy lótuszt tart, a középsőben három emberi fejet hordozó háromágú szigonyt és az utolsóban egy pálcát, a bal elsőben egy csengőt, a középsőben egy vérrel teli koponyacsészét és az utolsóban egy kicsiny dobot; társnője Padma-Krodhísvári átkarolja testét, jobb kezével körülölelve nyakát és bal kezével egy vérrel teli koponyát tartva társa szájához.”

„Ne félj tőle, ne ijedj meg, ne zavarodj meg. Légy

örömteli és ismerd fel, mint saját tudatod alakját. Ő a te jidamod, tehát ne félj, ne ijedj meg. Ő valójában az Áldott Amitábha a társnőjével, tehát érezz vágyódást. A felismerés és a megszabadulás egy időben történik.”

Ezt elmondva fel fogja ismerni a jidamot és vele elválaszthatatlanul egyesülve buddhává válik.

Am ha még az ily módon történő szemléltetés után is visszatartják a rossz tudattalan hajlamok, fél és elmenekül, és így nem tudja felismerni a jidamot, akkor a tizenkettedik napon a Karma család vérivó megnyilvánulása érkezik a gaurikkal, pisáchikkal és joginikkel,¹⁶ hogy fogadják őt. Ha nem jut felismerésre, félni fog, így az újbóli szemléltetéshez a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. Amikor elérkezett a tizenkettedik nap, a Karma család vérivó megnyilvánulása, akit az Áldott Karma-Hérukának neveznek, fog kiemelkedni agyad északi negyedéből és jelenik meg előtted tisztán, társnőjével egyesülve; teste sötétzöld színű, három feje van, hat karja és négy lábát szélesen szétterpeszti; jobb arca fehér, a bal vörös és a középső fenséges sötétzöld; hat kezéből az első jobban egy kardot tart, a középsőben három emberi fejet hordozó háromágú szigonyt és az utolsóban egy pálcát, a bal elsőben egy csengőt, a középsőben egy koponyacsészét és az utolsóban egy ekevasat; társnője Karma-Krodhísvári átkaolja testét, jobb kezével körülölelve nyakát és bal kezével egy vérral teli koponyát tartva társa szájához.”

„Ne félj tőle, ne ijedj meg, ne zavarodj meg. Ismerd fel, mint saját tudatod alakját. Ő a te jidamod, tehát ne félj. Ő valójában az Áldott Amoghasziddhi a társnője-

vel, tehát érezz mély odaadást. A felismerés és a megszabadulás egy időben történik.”

Ezt elmondva fel fogja ismerni a jidamot és vele elválaszthatatlanul egyesülve buddhává válik.

Mestere útmutatásai által fel fogja ismerni őket, mint saját kivetítéseit, a tudatnak a játékát és megszabadul. Ez éppen olyan, mint például egy kitömött oroszánt látni: az ember megrémül, ha nem tudja, hogy ez valójában csak egy kitömött oroszán, ám ha valaki megmutatja, hogy mi ez, az ember elképed és többé nem fél. Így itt is rémültséget és zavarodottságot érez, amikor a vérivó istenségek megjelennek hatalmas testükkel és vastag végtagjaikkal, az egész teret kitöltve, ám amint megmutatják neki, felismeri őket, mint saját kivetítéseit vagy mint jidamokat; a fényesség, amin korábban medítált és az önmagában létező fényesség, amely később tűnik fel, anya és fia, összeolvadnak, és mint egy találkozás valakivel, akit korábban nagyon jól ismert, saját tudatának önmegszabadító fényessége magától feltűnik előtte és önmagától megszabadul.

Ha nem kapja meg ezt a szemléltetést, még egy jó személy is visszafordulhat innen és a szamszárában vándorolhat. Akkor a nyolc haragvó gauri és pisachí különféle fejekkel fog kiemelkedni saját agyának belsejéből és jelenik meg előtte, így az újbóli szemléltetéshez a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. A nyolc gauri emelkedik ki saját agyad belsejéből és jelenik meg előtted. Ne félj tőlük.”

„Agyad keleti negyedéből a fehér Gauri fog megjelenni neked, jobb kezében egy tetemet husángként tartva és a bal kezében egy vérral teli koponyacsészét. Ne

félj. Délről a sárga Csaurí, egy íjból nyílveszőt kilőve; nyugatról a vörös Pramohá, egy víziszörny zászlót tartva; északról a fekete Vetáli, egy vadzsrát és egy vérrel teli koponyacsészét tartva; délkeletről a narancssárga Pukkaszi, jobb kezében beleket tartva, baljával azokat elfogyasztva; délnyugatról a sötétzöld Ghaszmarí, aki egy vérrel teli koponyacsészéből iszik, amit a bal kezében tart és a jobb kezében lévő vadzsrával kavargat; északnyugatról a halványsárga Csandáli, egy fejet és egy testet szétszakítva, a szívet a jobb kezében tartva és a baljával a testet elfogyasztva; északkeletről a sötétkék Smasáni, egy fejet a testtől elszakítva és elfogyasztva; az irányok e nyolc gauríja, az öt vérivó hérukával körülveve, fog kiemelkedni agyad belsejéből és jelenik meg előtted. Ne félj tőlük.”

„Ó, nemesi család gyermeke, lankadatlanul figyelj. Utánuk pedig a szent helyek nyolc pisáchíja fog felbukkanni és előtted megjeleni.”

„Keletről Szinhamukhá, mélyvörös, oroszlánfejű, két kezét a mellén összefonja, szájában egy tetemet tart és sörényét rázza; délről Vjághrímukhá, vörös, tigrisfejű, két karját lefelé mutatva keresztezi, szemeit mereszti és fogait vicsorítja; nyugatról Srigálamukhá, fekete, rókafejű, jobb kezében egy borotvát tart és a baljában beleket, eszi őket és vért nyal; északról Svánamukhá, sötétkék, farkasfejű, mindkét kezével egy tetemet emel szájához, szemeit mereszti; délkeletről Gridhramukhá, halványsárga, keselyűfejű, vállán egy nagy embertetemet visz és kezében egy csontvázat tart; délnyugatról Kankamukhá, sötétvörös, sólyomfejű, vállán egy nagy lenyúzott bőrt visz; északnyugatról Kákamukhá, fekete, hollófejű, bal kezében egy koponyacsészét tart és a jobbában egy kardot, és szívet és tüdőt eszik; északke-

letről Úlumukhá, sötétkék, bagolyfejű, jobb kezében egy vadzsrát tart és a baljában egy kardot és eszik: a szent helyek e nyolc pisáchíja, az öt vérivó hérukával körülveve, fog kiemelkedni saját agyad belsejéből és előtted megjeleni. Ne félj tőlük. Ismerd fel, bármi jelenik meg, mint tudatod játékát, saját kivetítéseidet.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a kapuk négy istennője szintén ki fog emelkedni agyad belsejéből és megjelenik előtted, tehát ismerd fel őket.”

„Agyad keleti negyedéből, Ankuszá, fehér, tigrisfejű, egy ösztökét és egy vérrel teli koponyacsészét tart, fog felbukkanni és megjeleni előtted; délről Pásá, sárga, disznófejű, egy pányvát tart; nyugatról Srinkhalá, vörös, oroszlánfejű, egy vasbéklyót tart; és északról Ghan-tá, zöld, kígyófejű, egy csengőt tart: a kapuk e négy istennője fog kiemelkedni saját agyad belsejéből és előtted megjeleni. Ismerd fel őket, mint jidamokat.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a harminc haragvó héruka után pedig a huszonnyolc jóginí emelkedik ki agyad belsejéből és jelenik meg előtted, különféle fejekkel és különféle jelképeket viselve. Ne félj tőlük, hanem ismerd fel, bármi jelenik meg, mint tudatod játékát, saját kivetítéseidet. A döntő pont elérésének e pillanatában emlékezz mestered útmutatásaira.”

„Ó, nemesi család gyermeke, keletről a hat keleti jóginí bukkan fel agyad belsejéből és jelenik meg előtted: Ráksaszi, Némber, mélyvörös, jakfejű, kezében egy vadzsrát tart; Bráhmí, narancssárga, kígyófejű, kezében egy lótuszt tart; Mahádeví, Nagy Istennő, sötétzöld, párd�fejű, kezében egy háromágú szigonyt tart; Lobhá, Kapzsi, kék, menyétfejű, kezében egy kereket tart; Kumári, Szúz, vörös, sárgamedve fejű, kezében

egy rövid lándzsát tart; és Indrání, fehér, barnamedve fejű, kezében bél-pányvát tart. Ne félj tőlük.”

„Ó, nemesi család gyermeke, délről a hat déli jóginí bukkan fel agyad belsejéből és jelenik meg előtted: Vadzsrá, sárga, disznófejű, kezében egy borotvát tart; Sánti, Béke, vörös, víziszörny fejű, kezében egy vázát tart; Amritá, Örökélet Itala, vörös, skorpiófejű, kezében egy lótuszt tart; Csandrá, Hold, fehér, sólyomfejű, kezében egy vadzsrát tart; Dandá, Fütükös, sötétzöld, rókafejű, kezében egy fütüköst tart, és Ráksaszi, Némber, sötétsárga, tigrisfejű, kezében egy vérrel teli koponyacsészét tart. Ne félj tőlük.”

„Ó, nemesi család gyermeke, nyugatról a hat nyugati jóginí bukkan fel agyad belsejéből és jelenik meg előtted: Bhaksiní, Evő, sötétzöld, keselyűfejű, kezében egy fütüköst tart; Rati, Öröm, vörös, lófejű, kezében egy nagy holttest törzset tart; Mahábalá, Nagy Erő, fehér, garudafejű, kezében egy fütüköst tart; Ráksaszi, Némber, vörös, kutyafejű, kezében egy vadzsra. borotvával vág; Kámá, Vágy, vörös, búbos banka fejű, kezében egy nyílvezzőt íjból lő ki; és Vaszuraksá, Kincsörző, sötétzöld, szarvasfejű, kezében egy vázát tart. Ne félj tőlük!”

„Ó, nemesi család gyermeke, északról a hat északi jóginí bukkan fel agyad belsejéből és jelenik meg előtted: Vájudeví, Szélistennő, kék, farkasfejű, kezében egy zászlót lobogtat; Nári, Nő, vörös, bikafejű, kezében egy nyársat fog; Váráhí, Emse, fekete, emsefejű, kezében fopányvát tart; Vadzsrá, vörös, varjúfejű, kezében egy gyermek bőrét tartja; Maháhasztiní, Elefánt, sötétzöld, elefántfejű, kezében egy nagy tetemet tart és annak vérét issza; és Varunadeví, Vízistennő, kék, kígyófejű, kezében kígyó-pányvát tart. Ne félj tőlük.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a kapuk négy jóginije

bukkan fel agyad belsejéből és jelenik meg előtted: keletről Fehér Vadzsrá, kakukkfejű, kezében egy vashorogot tart; délről Sárga Vadzsrá, kecskefejű, kezében egy pányvát tart; nyugatról Vörös Vadzsrá, oroszlánfejű, kezében egy vasbéklyót tart; és északról Sötétzöld Vadzsrá, kígyófejű, kezében egy csengőt tart: a kapuk e négy jóginije bukkan fel és jelenik meg előtted.”

„E huszonnyolc jóginí önmagától keletkezik a haragvó hérúkák önmagában létező alakjának játékából, tehát ismerd fel őket.”

„Ó, nemesi család gyermeke, a dharmakája békés istenségekként jelenik meg, az üresség részeként; ismerd fel. A szambhogakája haragvó istenségekként jelenik meg, az üresség részeként, tehát ismerd fel. Ha ekkorra, amikor az ötvennyolc vérivó istenség bukkan fel agyad belsejéből és jelenik meg előtted, tudod, hogy bármi, ami megjelenik, saját sugárzó értelméből támadt, azonnal buddhává válsz, elválaszthatatlanul a vérivó istenségektől.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ha ily módon mégsem ismered fel, félni fogsz tőlük és elmenekülsz és így további szenvedés felé haladsz. Ha nem ismered fel ily módon, az összes vérivó istenséget a Halál Urának látod és félni fogsz tőlük. Ijedtséget, zavarodottságot és gyengeséget fogsz érezni. Saját kivetítéseid démonokká változnak át és a szamszárában fogsz vándorolni. Ám ha sem nem vonzódasz, sem nem félsz, nem fogsz a szamszárában bolyongani.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ezeknek a békés és haragvó istenségeknek a legnagyobb testeik akkorák, mint az egész égbolt, a közepesek akkorák, mint a Meruhegy és a legkisebbek tizennyolcszor akkorák, mint a mi testünk egymásra rakva, tehát ne félj tőlük. Az ösz-

szes jelenség fényként és képzetként jelenik meg; és mindeme megjelenést saját tudatod természetes sugárzásaként felismerve, saját sugárzásod elválaszthatatlanul egyesülni fog a fényekkel és a képzetekkel, és buddhává válsz. Ó, gyermek, bármit látsz, bármilyen rémisztő, úgy ismerd fel, mint saját kivetítésedet; úgy ismerd fel, mint fényességet, saját tudatod természetes sugárzását. Ha ily módon ismered fel, pontosan abban a pillanatban buddhává válsz, nem kétséges. Az, amit a tökéletes azonnali megvilágosodásnak neveznek, azonnal létrejön. Emlékezz!”

„Ó, nemesi család gyermeke, ha most nem jutsz felismerésre és még félsz, az összes békés istenség Mahákála formájában jelenik meg, és az összes haragvó istenség a Dharma Király, a Halál Ura formájában tűnik fel, és a szamszárában fogsz bolyongani összes démonná változott kivetítéssel.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ha nem ismered fel saját kivetítéseidet, még akkor is, ha egy világkorszakon át gyakoroltad a Dharmát és tanulmányoztad az összes szútrát és tantrát, nem fogsz buddhává válni. Ám ha felismered kivetítéseidet, egyetlen titokkal és egyetlen szóval buddhává válsz.”

„Ha nem ismered fel kivetítéseidet, azok a Dharma Király, a Halál Ura formájában fognak megjelenni a dharmata bardojában, amint meghaltál. A Halál Urának legnagyobb teste betölti az egész égboltot, a közepes akkora, mint a Meru-hegy; be fogják tölteni az egész világegyetemet. Fogaikkal az alsó ajkaikat harapják, ki-fejezéstelen szemekkel, hajuk fejük búbjára erősítve, hatalmas hasakkal és vékony nyakakkal, kezükben a karma lajstromait tartva, azt kiáltva „Üsd!” és ‘Öld!”, agyvelőt nyalva, fejeket a törzstől elválasztva, belső szerve-

ket kitépve: így fognak közeledni, az egész világegyetemet betöltve.”

„Ó, nemesi család gyermeke, amikor ilyen kivetítések jelennek meg, ne félj. A tudattalan hajlamok mentális testével rendelkezel, így még ha megölnék is és darabokra vágnak, nem halhatsz meg. Valójában az üresség természetes formája vagy, tehát nem kell félned. A Halál Urai is a te saját sugárzó tudatodból bukkannak fel, nincs szilárd anyaguk. Ürességnek üresség nem árthat. Legyél biztos abban, hogy a kívül lévő békés és haragvó istenségek, a vérivó hérúkák, az állatfejű istenségek, a szivárványfény, a Halál Urainak ijesztő alakzatai és így tovább, nem rendelkeznek anyagi léttel, csupán tudatod önkéntelen játékaiból jönnek létre. Ha ezt megérted, az összes félelemtől természetes módon megszabadulsz és elválaszthatatlanul egybeolvadva buddhává válsz. Ha így felismerésre jutsz, ők a te jidamjaid.”

„Gondold ezt mély vágyódással, ‘Ők a fogadásomra érkeztek a bardo veszélyes ösvényén; menedéket vesznek bennük.’ Emlékezz a Három Drágaságra. Emlékezz a saját jidamodra; szólítsd nevét és kérleld alázatosan ezekkel a szavakkal: ‘A bardoban bolyongok, légy hát a megmentőm, ragadj meg könyörületességgel, ó drága jidam.’ Szólítsd Mestered nevét és alázatosan kérleld őt: ‘A bardoban bolyongok, légy hát a megmentőm, könyörületességeddel ne hagyj el.’ Könyörögi hódolattal a vérivó istenségekhez és mondd el ezt a kívánságfohászt:

*Amikor az erőteljes tudattalan hajlamok
miatt a szamszárában bolyongok,
az összes félelem elhagyásának fényességében*

az Áldottak, a békések és
haragvók jönnek elém,
a haragvó istennők, a Tér Királynői
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.
Amikor szeretett barátaimtól elválasztva
egyedül bolyongok,
saját kivetítéseim üres formái megjelennek,
a buddhák árasszák ki könyörületességük
hatalmát úgy,
hogyan a bardo rémségei ne jöjjenek.
Amikor a bölcsesség öt világító fénye
ragyog,
félelem nélkül ismerjem fel önmagam;
amikor a békések és
haragvók formái megjelennek,
félelem nélkül és biztosan ismerjem fel
a bardot.
Amikor a rossz karma hatalma miatt
szenvedek,
jidadom oszlasson el minden szenvedést;
amikor a dharmata hangja úgy üvölt,
mint ezernyi mennydörgés,
váljon mindez a Hat Szótag
hangjává.¹⁷
Amikor a karmámat követem, menedék nélkül,
a Nagy Könyörületesség Ura
legyen a menedékem;
amikor a tudattalan hajlamok karmájától
szenvedek,
jöjjön létre az üdvösség és fényesség

szamádhija.
Az öt elem ne ellenségként
emelkedjen ki,
hadd lássam meg az öt buddha
birodalmát.”

„Ezt a kívánságfohászt mély odaadással mondd el.
Az összes félelem el fog tűnni és bizonyosan buddhává
válsz a Szambhogakájában, tehát ez nagyon fontos; ne
térülj el.”

Ezeket a szavakat háromszor vagy akár hétszer kell
ismételni. Bármilyen nagyok a bűnök és bármilyen
rossz a hátramaradó karma, lehetetlen, hogy nem sza-
badul meg. Ám ha bármit is tesznek értük, ők mégsem
jutnak felismerésre, akkor a harmadik bardoiban kell
bolyonganiuk, a változás bardojában, így ennek a szem-
léltetése lesz részletesen tanítva alább.

A legtöbb ember, akár nagy, akár csekély jártasságú-
ak voltak a meditációban, a félelem által nagyon össze-
zavarodik a halál előtti pillanat bardojában és így e
„Hallomás általi Megszabaduláson” kívül nincs más
eszközük. Azok számára, akik sokat meditáltak, a dhar-
mata bardoja azonnal elérkezik, amikor tudatuk és tes-
tük elválí. Azok, akik felismerték saját tudatukat és ta-
pasztalattá váltak, míg életben voltak, nagy erejűek, ami-
kor a fényesség megjelenik a halál előtti pillanat bardo-
jában, ezért a gyakorlás az élet folyamán nagyon fontos.
És azok, akik életükben a tantrikus istenségek felépítési
és beteljesülési fokozataiban meditáltak, nagy erejűek,
amikor a békés és haragvó látomások megjelennek a
dharmata bardoja folyamán. Ezért rendkívül fontos a
tudatot alaposan kiképezni e „Bardóban Történő Hallo-

más általi Megszabadulás"-ban, főképpen az ember élete folyamán.

Meg kell ragadni, el kell végezni, hangosan kell olvasni, helyesen emlékezetbe kell vésni, naponta feltétlenül háromszor kell gyakorolni, a tudatban szavai jelentését teljesen érthetővé kell tenni, szavait és jelentését nem szabad elfelejteni, még ha száz gyilkos jelenne is meg és üldözne. Mivel ezt a „Hallomás általi Nagy Megszabadulás”-nak nevezik, még azok az emberek is, akik az öt halálos bűnt elkövették, bizonyosan megszabadulnak, ha csak hallják is ezt; ezért nagy tömeg között kell hangosan felolvasni és messzire elterjeszteni.

Még akkor is, ha valaki ily módon csak egyszer halotta és a jelentését nem értette, a bardo állapotban a tudat kilencszer világosabbá válik, így akkor emlékezni fog erre, egyetlen szót sem elfelejtve. Ezért mindenkinek el kell mondani élete folyamán, fel kell olvasni minden beteg ágyánál, fel kell olvasni minden halott teste mellett, el kell terjeszteni nagy és széles körben.

Az ezzel való találkozás nagy szerencse; nehéz vele találkozni kivéve azokat, akik sötétségüket eloszlatták és érdemet gyűjtöttek. Ha valaki hallja, egyszerűen megszabadul azáltal, hogy nem vonja kétségbe, ezért nagyon meg kell becsülni; ez minden Dharma lényegét felvázolja.

A dharmata bardojának szemléltetése, amit a „Hallomás általi Nagy Megszabadulás”-nak neveznek, a bardo tanítás, amely pusztán a hallás és látás által megszabadít, véget ért.

Szarvamangalam.

*Tiszteletteljes hódolat az istenségeknek:
a mestereknek, jidamoknak és dákinéknek;
idézzék elő a megszabadulást a bardóban.
A „Hallomás általi Nagy Megszabadulás”-ban
fentebb a dharmata bardoját tanítottuk,
most következik a változás bardojának
emlékeztetője.*

Habár a dharmata bardoját ezelőtt sokszor szemléltettük, azokat kivéve, akik járatosak voltak a Dharmáról szóló meditációban és jó karmikus eredményekkel rendelkeztek, a félelem és a rossz karma miatt a felismerés nehéz azok számára, akik nem voltak járatosak vagy nagy vétkűek voltak. Így körülbelül tíz napon keresztül ezekkel a szavakkal kell újra emlékeztetni őket:

„Ó, nemesi család gyermeke, jól figyelj és értsd meg. A pokollények, istenek és a bardo-testek önmaguktól születnek. Amikor a békés és haragvó istenségek megjelentek a dharmata bardojában, nem ismerted fel őket, így öt és fél nap után a félelemtől elaléltál; ám amikor magadhoz tértél, tudatod tisztává vált és a korábbi testedhez hasonló keletkezett. Ezt mondja a tantra:

*A változás bardojának régi és leendő
anyagi testével,
az összes érzéssel hiánytalanul, akadálytalanul
vándorolva,
a karmából eredő csodák hatalmát birtokolva,
ugyanazzal a természettel, az istenek
tisztá szemével látva.*

„Itt a 'régí' azt jelenti, hogy olyan tested van, mint a régi hús-vér tested a róla szóló emlékeid miatt, de ez

sugárzik is és néhány olyan jellel rendelkezik, mint egy aranykorbeli test. Ez a mentális test tapasztalata, így ezt a bardo tapasztalat mentális testének nevezik. Ekkor ha istenként születesz, az istenek birodalmát fogod megtapasztalni és bármivé születesz, féltékeny istenné, emberre, állattá, éhes szellemmé vagy pokollénnyé, azt fogod megtapasztalni. Ezért a 'régí' azt jelenti, hogy négy és fél napig azt gondolod, hogy a régi tested emlékeinek anyagi testével rendelkezel és a 'leendő' azt jelenti, hogy ezután olyan tapasztalataid lesznek, ahova utóbb születesz; így ezt úgy mondják 'régí' és 'leendő'.

„Ekkor bármilyen kivetítések keletkeznek, ne kövesd őket, ne vonzódj irántuk, ne sóvárogy utánuk. Ha vonzódasz irántuk vagy sóvárogsz utánuk a hat birodalomban fogsz bolyongani és nyomorúságot fogsz szenvedni.”

„Bár a dharmata bardojának kivetítései tegnapig megjelentek, nem ismerted fel őket, így itt kell bolyonganod. Most, ha képes vagy lankadatlanul meditálni, a tiszta, mezítelen tudatban, a fényesség-ürességben nyugszol, amelyet mestered szemléltetett neked, ellazulva a nem-megragadás és nem-cselekvés állapotában. Eléred a megszabadulást és nem lépsz be egy anyaméhbe.”

„Ha nem tudod felismerni, fejed felett vizualizáld jidamodat vagy Mesteredet és nagy erővel érezz mély odaadást. Ez nagyon fontos. Újra és újra, ne lankadj.”

Így kell szólni. Ha így felismer, meg fog szabadulni és nem bolyong a hat birodalomban. Ám a rossz karma befolyásának hatására nehéz felismerésre jutni, így ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, figyelmes tudattal hallgasd. 'Az összes érzéssel hiánytalanul' azt jelenti, hogy

életedben még ha vak, süket, béna és így tovább is voltál, most a bardo állapotban szemeid formákat látnak, füleid hangokat hallanak és minden érzékszerved hibátlan és tökéletes; így azt mondják, „az összes érzéssel hiánytalanul”. Ez egy jel, hogy meghaltál és a bardo állapotban bolyongsz, tehát ismerd fel, emlékezz az útmutatásra.”

„Ó, nemesi család gyermeke, az 'akadálytalanul' azt jelenti, hogy mivel egy mentális test vagy és tudatod el van választva támaszától, nincs anyagi tested, így most oda és vissza áthatolhatsz még a Meru-hegyen is, a hegyek királyán vagy bárhol, kivéve anyád méhét és a vadzsra trónt.¹⁸ Ez egy jel, hogy a változás bardojában bolyongsz, tehát emlékezz Mestered tanítására és alázatosan kérleld a Nagy Könyörületesség Urát.”

„Ó, nemesi család gyermeke, 'a karmából eredő csodák hatalmát birtokolva' azt jelenti, hogy most csodatévő hatalmad van, amely a karma erejéből származik, tetteidnek megfelelően, nem olyan, amely a meditációból vagy erényből származik. Egy pillanat alatt körbejárhatod a négy kontinenst és a Meru-hegyet és bárholva odaérkezhetsz azonnal, ahova akarsz, amint rágondolsz vagy annyi idő alatt, míg az ember a kezét kinyújtja és visszahúzza. Ám ezek a különféle erők célszerűtlenek; ne gondolj rájuk. Most képes vagy arra, hogy akadály nélkül bemutasd őket, mindent végre tudsz hajtani, amire gondolsz, nincs olyan tett, amit nem tudsz megtenni, tehát ismerd fel és kérleld alázatosan Mesteredet.”

„Ó, nemesi család gyermeke, az 'ugyanazzal a természettel, az istenek tiszta szemével látva' azt jelenti, hogy azok, akik ugyanazzal a természettel fognak születni, a bardo állapotban látni fogják egymást, így azok, akik is-

tenként fognak születni, látják egymást. Ugyanígy, a hat birodalom közül bármelyikbe születők, az ugyanolyan természetűek, látni fogják egymást. Ne sóvárogj utánuk, hanem meditálj a Nagy Könyörületesség Urán. Az 'istenek tiszta szemével látva' a valódi szamárhiban lévő meditálók tiszta isteni szemével való látását is jelenti, és nemcsak azt, amely az istenek érdeméből származik. Ám ők nem mindig látnak; akkor látnak, ha a látásra összpontosítanak, azonban ha nem teszik, vagy meditációjukat megzavarják, nem látnak."

"Ó, nemesi család gyermeke, egy olyan testtel, mint ez, látni fogod otthonodat és családot, mintha álomban találkoznál velük, ámbár szólsz hozzájuk, nem válaszolnak; és látni fogod, hogy rokonaid és családod sírnak, így azt fogod gondolni, 'Halott vagyok, mit tegyek?' és mély fájdalmat fogsz érezni, a forró homokban vergődő hal fájdalomához hasonlóan. De a szenvedésnek most nincs semmi haszna. Ha van mestered, kérleld őt vagy kérleld a jidamot, a Nagy Könyörületesség Urát. Még akkor is, ha ragaszkodsz a rokonaidhoz, ennek semmi haszna, tehát ne ragaszkodj. Kérleld a Nagy Könyörületesség Urát és nem lesz szenvedés, sem félelem."

"Ó, nemesi család gyermeke, a karma áramló szelétől hajtva, tudatod támaszték nélkül, tehetetlenül lovagol a szél szárnyán, mint egy toll, lengve és himbálózva. Így szólsz a gyászolókhöz, 'Itt vagyok, ne sírjatok,' ám ők nem érzékelnek téged, így azt gondold, 'Meghaltam', és most nagy fájdalmat fogsz érezni. Ne szenvedj így. Mindvégig szürke homály lesz, egy őszi hajnal szürke fényéhez hasonló, sem nappal, sem éjszaka. Ez a fajta bardo állapot fog tartani egy, kettő, három, négy, öt, hat vagy hét hétig, negyvenkilenc napig. Azt mondják,

hogy a szenvedés a változás bardojában általában huszonegy napig tart, de ez nem egészen bizonyos, a karma befolyása miatt."

"Ó, nemesi család gyermeke, ekkor a karma nagy forgószele, félelmetes, elviselhetetlen, hevesen örvénylő, úz hátulról. Ne félj tőle; ez saját zavaros kivetítésed. Sűrű sötétség, félelmetes és elviselhetetlen, fogad szemből, 'Üsd!' és 'Öld!' szörnyű kiáltásaival. Ne félj tőlük. Mások esetében, akik nagy vétet követtek el, sok húsevő démon fog megjelenni karmájuk eredményeként, különféle fegyvereket viselve, csatakiáltásokat üvöltve, kiáltva 'Öld! Üsd', és így tovább. Azt érzed, hogy különféle rémisztő vadállatok üldöznek és egy nagy hadsereg hajszol hóban, esőben, viharokban és sötétségben. Hegyomlásnak, tavak áradásának, tűzvésznek és heves szeleknek zúgása támad. Félelmedben elmenekülsz, ahova tudsz, de előtted három szakadék tátong, fehér, vörös és fekete, mély és ijesztő, és a lezuhanás pontjára érsz."

"Ó, nemesi család gyermeke, azok valójában nem szakadékok, azok a harag, a szenvedély és a nem-tudás. Ismerd most fel, hogy ez a változás bardoja és szólítsd a Nagy Könyörületesség Urának nevét: 'Ó, Nagy Könyörületesség Ura, Mesterem, Három Drágaság, ne engedjetelem engem, (név), a pokolba zuhanni.' Így kérleld erősen; ne felejtse el."

"Másokat, akik érdemet gyűjtöttek, erényesek voltak és őszintén gyakorolták a Dharmát, mindenféle tökéletes gyönyörűség fogad, és mindenféle tökéletes gyönyört és boldogságot tapasztalnak. Azok, akik közönyösek és tudatlanok voltak, akik sem jót, sem vétet nem követtek el, nem fognak sem örömet, sem fájdalmat megtapasztalni, hanem csak nem-tudás és közö-

nyősség fog megjelenni. Bármilyen jelenik meg, ó, nemesi család gyermeke, bármilyen gyönyörúségek és vágytárgyak, ne vonzódj feléjük vagy sóvárogj irántuk. Ajánld fel őket a Mesternek és a Három Drágaságnak. Szívedben hagyj fel a ragaszkodással és a sóvárgással. És ha mind az öröm, mind a fájdalom nélküli közönyösség tapasztalata jön létre, nyugtasd tudatodat az elterelődés nélküli nem-meditáció Nagy Jelképeinek állapotában. Ez nagyon fontos.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ekkor egy pillanatig hidak, szent helyek és kolostorok, kunyhók, sztúpák és így tovább, nyújtanak neked menedéket, de nem maradsz ott sokáig. Mivel tudatod el van választva testedtől, nem tudsz megállapodni, dühös vagy és fázol és a tudatod szellőssé, sebessé, ingataggá és változékonyvá válik. Azután azt gondolod, 'Ó, jaj, halott vagyok! Most mitévő legyek?' és erre gondolva szíved hirtelen üressé és hideggé válik és mély és határtalan fájdalmat érzel. Mivel tovább kell menned, egyetlen helyen sincs maradásod, ne foglald el magad mindenféle gondolattal, hanem nyugtasd tudatod annak alapállapotában.”

„Eljön az idő, amikor nincs ételed azonkívül, amit felajánlottak neked, hogy megegyél és nincs a barátok bizonyossága. Ezek a mentális testnek a változás bardójában való bolyongásainak jelei. Ebben a pillanatban az örömet és a fájdalmat a karmád határozza meg. Látni fogod szülőföldedet, barátaidat és rokonaidat és saját holttestedet, és azt fogod gondolni, 'Most halott vagyok, mit kell hát tennem?'. A mentális tested igen nagy fájdalmat fog érezni, így arra fogsz gondolni, 'Most mi lenne, ha keresnék egy testet?' és azt fogod tapasztalni, hogy mindenhova elmész, hogy egy testet keress. Még ha kilencszer is belépsz saját holttestedbe, a tél megfa-

gyasztja vagy a nyár elrothasztja azt, vagy rokonaid elhamvasztják vagy egy sírboltba temetik, vagy a madaraknak és a vadállatoknak adják, sok idő telt el a dharma bardójában, semmit nem fogsz találni, ahova betérj; nagyon kétségbe esel és úgy érzed, hogy sziklák és kövek közé vagy préselődve. A változás bardója ilyen szenvedés, még akkor is, ha egy testet keresel, semmi más nincs, csak szenvedés, tehát hagyj fel a test utáni sóvárgással és nyugodj a nem-cselekvés állapotában, lankadatlanul.”

Ily módon szemléltetve eléri a bardóból szabadulást. Ha azonban az ilyen szemléltetés ellenére is a felismerés nem lehetséges a rossz karma hatása miatt, a halott személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, (név), figyelj. Ez a te saját karmád, amit így szenvedsz el, tehát nem hibáztathatsz senki mást. Ez a te saját karmád, így most fohászodj erősen a Három Drágasághoz, ők meg fognak védeni téged. Ha nem fohászodsz így, nem ismered a Nagy Jelkép meditációt és nem meditálsz a jidamodon, akkor a jó lelkiismeret belsejébe össze fogod gyűjteni az összes jó tettetted és kiszámolod a fehér kavicsokat és a rossz lelkiismeret belsejébe össze fogod gyűjteni az összes rossz tettetted és kiszámolod a fekete kavicsokat. Ekkor nagyon megijedsz és félni fogsz, reszketsz és hazugságot szólsz, 'Én nem vétkeztem'. Akkor a Halál Ura azt fogja mondani, 'Belenézek a karma tükrébe', és amikor belenéz a tükörbe, abban az összes bűnöd és erényed hirtelen megjelenik tisztán és világosan, így bár hazudtál, nincs értelme. Akkor a Halál Ura a nyakad köré kötözött kötéllel fog téged vonszolni és le fogja vágni a fejedet, kitépi szívedet, kihúzza beleidet, agy-

velődöt nyaldossa, véred issza, húsd eszi és csontjaidat marcangolja; de nem halsz meg, így bár testedet darabokra vágja, fel fogsz épülni.”

„Az újra és újra szétszakadás nagyon nagy fájdalmat okoz, így ne félj, amikor a fehér kavicsokat számolja, ne hazudj és ne rettegj a Halál Urától. Mivel egy mentális test vagy, nem halhatsz meg, meg akkor sem, ha megölnék és felaprítanak. Valójában az üresség természetes formája vagy, így nem kell félned. A Halál Urai az üresség természetes formái, saját zavaros kivetítéseid és te üresség vagy, a tudattalan hajlamok mentális teste. Az üresség nem árthat az ürességnek, a jellegzetesség nélküli nem árthat a jellegzetesség nélkülinek. A kívül lévő Halál Urai, az istenek, rossz szellemek, a Bikafejű démon és így tovább, nem valósak, saját zavaros kivetítéseid, ismerd hát fel ezt. Ebben a pillanatban mindent bardoként ismerj fel.”

„Meditálj a Nagy Jelkép számádhiján. Ha nem tudod, hogyan kell meditálni, nézd meg közről annak a természetét, amitől félsz és ürességet fogsz látni, aminek egyáltalán semmilyen természete nincs: ezt nevezik dharmakájának. Azonban ez az üresség nem tagadás, ennek természete félelmet keltő, tudat nagy tudatossággal és tisztasággal: ez a szambhogakája tudata. Az üresség és a fényesség nem két különálló dolog, hanem az üresség természete a fényesség és a fényesség természete az üresség. Most az oszthatatlan üresség-fényesség, a mezítelen tudat csupaszra vetkőzött és nem-teremtett állapotában tartózkodik: ez a szvabhávikakája. Saját természetes energiája mindenhol akadálytalanul létrejön: ez a könyörület nirmánakája.”

„Ó, nemesi család gyermeke, láss így, lankadatlanul. Amint felismerésre jutsz, eléred a tökéletes megvilágo-

sodást a négy kájában. Ne lankadj. Ez a választóvonal, ahol a buddhák és az érző lények elválnak. Azt mondják erről a pillanatról:

*Egyetlen pillanat alatt elválnak,
egyetlen pillanat alatt tökéletes megvilágosodás.”*

„Tegnapig lankadt voltál, így bár oly sok bardo állapot megjelent, nem ismerted fel és nagyon féltél. Ha most ellankadsz, a könyörületesség kötele el fog szakadni és olyan helyre kerülsz, ahonnan nincs szabadulás, légy hát óvatos.”

Ily módon szemléltetve, még akkor is, ha azelőtt nem jutott felismerésre, itt felismerésre jut és eléri a megszabadulást. Ha ő egy laikus ember, aki nem tudja, hogyan kell így meditálni, ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, ha nem tudod, hogyan kell ily módon meditálni, emlékezz a Buddhára, a Dharmára, a Szanghára és a Nagy Könyörületesség Urára és fohászoldj hozzájuk. Meditálj az összes ijesztő kivetítésen, mint a Nagy Könyörületesség Urán vagy mint a jidamodon. Emlékezz Mesteredre és a titkos átadási nevedre, amivel az emberi világban rendelkeztl és mondd el a Dharma Királynak, a Halál Urának. Még ha szakadékba is zuhansz, nem fogsz megsérülni, hagyd hát el a félelmet és a rettegést.”

Ezekkel a szavakkal szemléltetve, még akkor is, ha azelőtt nem szabadult meg, itt megszabadul. Ám annak a lehetősége miatt, hogy nem jut felismerésre és így nem szabadul meg, nagyon fontos további erőfeszítést tenni, így a halott személy nevét újra kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ezek a jelenlegi tapasztalatok minden pillanatban

váltakozva az öröm és a szomorúság állapotába vetnek téged, mint egy hajítógép, így most ne támadjon benned a szenvedélynek és a haragnak semmilyen érzete.”

„Ha egy magasabb birodalomba készülsz születni, abban az időben, amikor a magasabb birodalmak átélései megjelennek, a hátrahagyott helyen lévő rokonaid sok állatot áldoznak fel a halott érdekében, így tisztátalan gondolatok merülnek fel benned és éktelen haragot fogsz érezni, ami azt idézi elő, hogy pokollakóként születesz. Tehát bármit is tesznek azon a helyen, amit elhagytál, ne válj haragossá, hanem meditálj a jóindulaton.”

„Ha ragaszkodsz hátrahagyott javaidhoz vagy ha ragaszkodsz hozzájuk azáltal, hogy tudod, hogy másvalaki birtokolja és élvezi dolgaidat, dühös leszel azokra az emberekre, akiket hátrahagytál és ez biztosan azt idézi elő, hogy pokollakóként vagy éhes szellemként születesz, még akkor is, ha magasabb állapotba érhetnél. Mindenesetre még ha ragaszkodsz is hátrahagyott dolgaidhoz, nem szerezheted meg őket; számodra nincs hasznuk, add hát fel a ragaszkodást és a sóvárgást javaid után; hagyd el őket, hozz egy szilárd elhatározást. Bárki is élvezze dolgaidat, ne legyél birtokló, hanem engeddd el őket. Egyhegyű összpontosítással gondolj arra, hogy felajánlod őket Mesterednek és a Három Drágaságnak és maradj a vágytalanság állapotában.”

„Amikor a halottért szóló kankani szertartást recitálják érted és az „alacsonyabb birodalmaktól való megtisztítást” és így tovább végzik az érdekedben, kifinomult természetfölötti érzékeléssel, amely karmádból fakad, látni fogod őket, hogy tisztátalanul, álmosan, figyelmetlenül és így tovább teszik, nemtörődöm magatartással, a szamaja fogadalom megtartása nélkül és tu-

datában leszel a hit hiányának és a hitetlenség érzésének, a félelem miatti vétkes cselekedeteknek, a szertartásokban elkövetett tisztátalanságoknak és így azt gondolod, ‘Ó jaj, ők becsapnak engem, biztosan becsapnak engem!’ Erre gondolva nagyon szomorú és kétségbeesett leszel és a tiszta odaadás hiánya érzésének legmagasabb pontján hitetlen leszel és elveszted hitedet és ez biztosan azt idézi elő, hogy az alacsonyabb birodalmakba kerülsz. Ennek nincs haszna, inkább nagyon ártalmas, így a hátrahagyott szellemi barátaid bármennyire tisztátalanul is hajtják végre a szertartásokat, gondold tiszta hittel és odaadással, ‘Igen! Kivetítéseimnek tisztátalanoknak kell lenniük; hogyan lehetne tisztátalanság Buddha szavaiban? Ezeket saját tisztátalan kivetítéseim okozzák, mint amikor saját arcom hibáit a tükörben visszatükröződve látom. Mivel ezeknek az embereknek a teste a Szangha, beszédük a szent Dharma és tudatuk a Buddha természete, ezért menedéket veszek bennük.’ Így bármit is tesznek a hátrahagyottak, az segíteni fog neked, tehát nagyon fontos, hogy ily módon tiszta gondolataid legyenek; ne feledd.”

„Ha a három alacsonyabb birodalom egyikébe készülnél születni, abban az időben, amikor azok átélései megjelennek, hátrahagyott rokonaid különféle vétektől megszabadító szertartásokat végeznek és a mesterek és a tanítók a szent Dharmát gyakorolják a testnek, beszédnek és tudatnak tökéletes tisztaságával, így láttukra nagy örömet fogsz érezni és ez rögtön azt idézi elő, hogy magasabb birodalomba születesz, még akkor is, ha a három alacsonyabb birodalomba készültél zuhanni, tehát ez nagyon hasznos. Ezért nagyon fontos, hogy ne legyenek tisztátalan gondolataid, hanem érezz tiszta odaadást előítélet nélkül, légy hát óvatos.”

„Ó, nemesi család gyermeke, összefoglalva, a tudatodnak most a bardo állapotban nincs támasza, így könnyű és mozgékony, és bármilyen gondolatnak, ami felmerül benne, jó vagy rossz, nagy a hatalma; tehát ne gondoldj semmilyen vétkes cselekedetre, hanem emlékezz az erény gyakorlására. Ha nem vagy járatos, érezz odaadást és legyenek tiszta gondolataid. Fohászold jidamodhoz és a Nagy Könyörületesség Urához, és nagyfokú összpontosítással mondd el ezt a kívánságfohászt:

*Amikor szeretett barátaimtól elválasztva
egyedül bolyongok,
saját kivetítéseim üres formái megjelennek,
a buddhák árasszák ki könyörületességük
hatalmát úgy,
hogy a bardo rémségei ne jöjjenek.
Amikor a rossz karma hatalma miatt
sz szenvedek,
jidamom oszlasson el minden szenvedést;
amikor a dharmata hangja úgy üvölt,
mint ezernyi mennydörgés,
váljon mindez a Hat Szótag hangjává.
Amikor a karmámat követem menedék nélkül,
a Nagy Könyörületesség Ura
legyen a menedékem;
amikor a tudattalan hajlamok karmájától
sz szenvedek,
jöjjön létre az üdvösség és fényesség számádhija.”*

Lelkesen mondd el ezt a fohászt; ez bizonyosan az ösvényen fog vezetni téged. Legyél tökéletesen meggyőződve arról, hogy ez nem hamis, ez nagyon fontos.”

Ezt elmondva emlékezni fog és felismerésre jut, és így eléri a megszabadulást. És bár ezt sokszor elmondják, a felismerés nehéz a sok rossz karma befolyása miatt, így nagyon hasznos sokszor újra elismételni. A halott személyt újra nevéen szólítva, ezeket a szavakat kell mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, ha nem értetted meg, ami ezelőtt történt, mostantól fogva előző életbeli tested elhalványodik és jövőbeli tested világosabbá válik, így szomorúságot érzel és azt gondolod, ‘Ennyire szenvedek, így most keresni fogok egy bármilyenfajta megjelenő testet,’ és meg fogsz mozdulni, oda és vissza, bármi felé, ami megjelenik. A létezés hat birodalmának hat fénye fog világítani és az egyik, amelybe karmád miatt meg fogsz születni, a legfényesebben fog világítani.”

„Ó, nemesi család gyermeke, figyelj. Ha azt kérdezed, melyik a hat fény: az istenek tompa fehér fénye fog világítani és hasonlóan a féltékeny istenek vörös fénye, az emberi lények kék fénye, az állatok zöld fénye, az éhes szellemek sárga fénye és a pokollények füstszínű fénye; ez a hat fény. Abban a pillanatban tested is annak a helynek a színét ölti, ahova születni fogsz.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ekkor az útmutatás lényege nagyon fontos: bármelyik fény világít, meditálj a Nagy Könyörületesség Urán. Meditálj azon a gondolaton, hogy amikor a fény megjelenik, az a Nagy Könyörületesség Ura. Ez a mélységes lényeg, ezt rendkívül fontos és útját állja a születésnek.”

„Meditálj hosszú ideig azon, hogy bármelyik istenség is a jidamod, az egy látomás, bármilyen saját valós természet nélkül, egy káprázat. Ezt tiszta káprázattestnek nevezik. Azután hagyd jidamodat eltűnni a szélektől befelé és maradj egy ideig az üresség-fényesség

megfoghatatlan állapotában, amely egyáltalán semmi-
ből sem áll. Meditálj újra a jidamon, azután újra a fé-
nyességen. Így meditálj felváltva és ezután hagyd tuda-
todat is eltűnni a szélektől befelé. Ahol csak tér van, tu-
dat van és ahol csak tudat van, dharmakája van; maradj
a dharmakája egyszerűségének és önvaló nélküliségé-
nek állapotában.”

Ebben az állapotban a születés akadályozott és bud-
dhává válik. Ám azok, akiknek gyakorlottsága szegé-
nyes és akik nem voltak járatosak a meditációban, nem
fognak érteni és még zavarodottan az anyaméh bejárá-
táig bolyonganak, tehát az anyaméh bejáratának bezá-
rásáról szóló útmutatások nagyon fontosak. A halott
személyt nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mon-
dani:

„Ó, nemesi család gyermeke, ha nem ismerted fel,
ami ezelőtt történt, most úgy fogod érezni, hogy a kar-
ma ereje felfelé vagy keresztbe vagy lefelé mozgat, eb-
ben a pillanatban meditálj hát a Nagy Könyörületesség
Urán; emlékezz!”

„Azután tapasztalni fogsz, mint ahogy korábban le-
volt írva, forgószeleket, hóviharokat és jégesőket, sötét-
ség vesz körül és sok ember üldöz téged és menekülsz
előlük. Az érdem nélküliek úgy fognak érezni, hogy a
sz szenvedés helyére menekülnek, ám az érdemmel ren-
delkezők úgy érzik, hogy az öröm helyére érkeznek.”

„Ekkor, ó, nemesi család gyermeke, annak az ország-
nak és helynek az összes jele, ahol meg fogsz születni,
megjelenik; most figyelj hát lankadatlanul, mert az út-
mutatásnak sok nagyon mélységes lényege van. Habár
korábban nem értetted a felismerés e rejtelmeit, még
azok is, akiknek gyakorlottsága nagyon szegényes volt,
el fognak jutni eddig a pontig, tehát figyelj.”

„Ekkor nagyon fontos nagy figyelemmel követni az
anyaméh-bejárat bezárásának módszerét. Két módszer
van: a belépő személy feltartóztatása és a belépésre vá-
ró anyaméh-bejárat bezárása. A belépő személy feltar-
tóztatásáról szóló útmutatás ez:”

„Ó, nemesi család gyermeke, (név), bármelyik isten-
ség is a jidamod, tisztán vizualizáld, mint egy látomást,
amelynek nincs saját valódi természete, mint egy káp-
rátatnak vagy a vízen tükröződő holdnak. Ha nincs
meghatározott jidamod, akkor ez maga a Nagy Könyö-
rületesség Ura; jelenítsd meg őt élénken. Azután hagyd
a jidamot eltűnni a szélektől befelé és meditálj a fényes-
ség-ürességen, a gondolatnak bármilyen tárgya nélkül.
Ez a mélységes rejtelen; azt mondják, hogy ezzel az
eszközzel nincs belépés az anyaméhbe, hát eszerint me-
ditálj.”

„Ám ha ez nem állít meg és indulnál, hogy belépj az
anyaméhbe, vannak mélységes útmutatások a belépés-
re váró anyaméh-bejárat bezárásához, figyelj hát. Ismé-
teld utánam ezeket a szavakat a 'Bardo Fő Versei'-ből”:

*„Most, amikor a változás bardoja
feldereng nekem,
egyhegyűen összpontosítok tudatomra,
és törekszem a jó karma eredményeinek
meghosszabbítására,
bezárom az anyaméh-bejáratot és a szembeszegülésre
gondolok;
itt az idő, mikor kitartás és
tisztá gondolkodás szükséges,
elhagyom az irigységet és meditálok
a társnőjével megjelenő mesterem.”*

Mondd ezeket a szavakat tisztán, hangosan és ébressz fel emlékezetedet; nagyon fontos értelmükön meditálni és a gyakorlatba ültetni.

„Ez az értelmük: 'Most, amikor a változás bardója feldereng nekem' azt jelenti, hogy most a változás bardójában bolyongsz. Ennek jele az, hogy ha víztükörbe nézel, nem látod tükörképedet és tested nem vet árnyékot. Most nincs hús-vér anyagi tested, hanem ezek a mentális test jelei, amelyek a változás bardójában bolyonganak. Így most tudatodat egyhegyűen összpontosítani kell, lankadatlanul; most éppen ez az egyhegyű összpontosítás a legfontosabb dolog. Ez hasonló egy ló zablával történő irányításához. Bármire is összpontosítasz, az megtörténik, ne gondold hát rossz tettekre, hanem gondold a Dharmára, a tanításokra, az átadásokra és az olyan írásokra szóló felhatalmazásokra, mint a „Hallomás általi Megszabadulás”, amelyet az emberi világban kaptál és törekedj a jó karma eredményeinek meghosszabbítására. Ez nagyon fontos. Ne felejtse el, ne lankadj. Most van itt az idő, amely a választóvonal a felfelé haladás és lefelé haladás között, most van itt az idő, amikor ha akár csak egy pillanatra is elfog a lustaság, örökké szenvedni fogsz; most van itt az idő, amikor egyhegyű összpontosítással örökké boldog leszel. Összpontosítsd tudatodat egyhegyűen; törekedj a jó karma eredményeinek meghosszabbítására.”

Most elérkezett az anyaméh-bejárat bezárásának ideje. Így szól:

Bezárom az anyaméh-bejáratot és a szembeszegülésre gondolok;

itt az idő, amikor kitartás és tiszta gondolkodás szükséges.

Most elérkezett ez az idő. Először az anyaméh-bejáratot kell bezárni és a bezárásának öt módja van, értsd hát meg őket jól.

„Ó, nemesi család gyermeke, ekkor férfiak és nők szeretkezésének kivetítése fog megjelenni. Amikor meglátod őket, ne bocsátkozz közéjük, hanem emlékezz és úgy meditálj a férfin és a nőn, mint a mesteren és társnőjén. Szellemileg borulj le és tégy felajánlásokat mély odaadással és kérj tanításokat; amint erősen összpontosítasz erre a gondolatra, az anyaméh-bejárat bizonyosan bezáródik.”

„Ám ha nem záródik be és indulnál, hogy belépj az anyaméhbe, meditálj a Mesteren és társnőjén, mint saját jidamodon, vagy a Nagy Könyörületesség Urán a társnőjével és szellemileg tégy felajánlásokat nekik. Mély odaadással kérd őket, hogy ruházzanak fel szellemi képességgel; ez be fogja zárni az anyaméh-bejáratot.”

„Ám ha ez nem zárja be és indulnál, hogy belépj az anyaméhbe, itt van a harmadik útmutatás, a szenvedély és a harag visszafordítása. Négyféle születés létezik: tojásból való születés, anyaméhből való születés, spontán születés és nedvességből való születés. Ezek közül a tojásból való születés és az anyaméhből való születés hasonló. A fentiek szerint szexuális egyesülésben lévő férfiak és nők kivetítése történik, és ha ekkor a szenvedély és harag hatalma miatt belépsz egy anyaméhbe, lóként, madárként, kutyaként, emberi lényként és így tovább, bármi másként fogsz születni. Ha hímneműként fogsz születni, önmagad hímneműként tapasztalod meg és az apa iránt heves haragot érzel, az anya iránt féltékenységet és vágyat. Ha nőneműként fogsz születni, önmagad nőneműként tapasztalod meg és az anya iránt nagyfokú irigységet és féltékenységet érzel,

az apa iránt erős vágyat és szenvedélyt. Ennek okán lépsz rá az anyaméhhez vezető útra és meg fogod tapasztalni a hímivarsejt és a petesejt találkozása közepette létrejövő, önmagában létező gyönyört. Ebben a gyönyörűséges állapotban ájulatra zuhansz és a magzat gömbölyűvé és hosszúkássá és így tovább válik, míg a test megérik és előjön az anyaméhből. Kinyitod a szemed és kutyakölyökké változtál; előbb emberi lény voltál, most kutyává váltál, így egy kutyatenyészetben fogsz szenvedni vagy hasonlóképpen egy disznóiban vagy egy hangyabolyban vagy egy giliszta járatban vagy másképp születhetsz fiatal bikának vagy kecskének vagy báránynak és így tovább. Innen nincs visszavonulás; a nagy balgaság és nem-tudás állapotából származó mindenféle szenvedést fogsz elviselni. Így a létezés hat birodalmában forogva, a pokollényekében, az éhes szellemekében és így tovább, határtalan szenvedés fog kínozni. Nincs ennél hatalmasabb vagy rémisztőbb; ó, jaj! ó, jaj! Azok, akik nem rendelkeznek egy Mester szent tanításaival, ekképpen a szamszára hatalmas szakadékába fognak zuhanni és vég nélküli, elviselhetetlen szenvedést állnak ki; ezért hát figyelj szavaimra és értsd meg eme útmutatásaimat."

"Most megadom az anyaméh-bejárat bezárásának útmutatását a szenvedély és a harag visszafordításával; figyelj és értsd meg. Így szól:

*Bezárom az anyaméh-bejáratot és a szembeszegülésre gondolok;
itt az idő, amikor kitartás és tiszta
gondolkodás szükséges,
elhagyom az irigységet és meditálok
a társnőjével megjelenő Mesteren.*

A fentiek szerint féltékenységet fogsz érezni; ha hím-neműként születesz, szeretni fogod az anyát és gyűlölni az apát, és ha nőneműként születesz, szeretni fogod az apát és gyűlölni az anyát. Így ekkorra van egy mélységes útmutatás."

"Ó, nemesi család gyermeke, amikor a szenvedély és a harag ily módon felmerül, meditálj így: 'Ó, jaj! Egy olyan rossz karmával rendelkező lény vagyok, hogy mostanáig ekképpen a szamszárában bolyongtam, a szenvedélyhez és a haraghoz való ragaszkodás miatt. Ha továbbra is ily szenvedést és a haragot érzek, vég nélkül a szamszárában fogok bolyongani és hosszú időre lesüllyedek a szenvedés óceánjának mélyére; most hát egyáltalán nem fogok szenvedélyt vagy haragot érezni. Ó, jaj! Soha többé nem érzek újra szenvedélyt vagy haragot'.

Tudatod erős és egyhegyű összpontosítása erre a gondolatra maga be fogja zárni az anyaméh-bejáratot, így mondják a tantrák. Ó, nemesi család gyermeke, ne lankadj; összpontosítsd tudatodat egyhegyűen."

"Ám ha az anyaméh-bejárat még ennek megtétele után sem záródik be és indulnál, hogy belépj egy anyaméhbe, akkor azt a minden dolog nem valós és illuzórikus természetéről szóló útmutatással kell bezárni. Meditálj ilyenformán: 'Ó, jaj! Az apa és anya, a nagy vihar, a forgószelek, az égzengés, a rémisztő kivetítések és mindezek a látszólagos jelenségek illuzórikusak valódi természetükben. Bárhogy is jelennek meg, nem valóságok. Minden alkotóelem hamis és valótlan. Olyanok, mint a délibáb, nincs állandóságuk, nem változatlanok. Mi haszna a vágnak? Mi haszna a félelemnek? Ez a nemlétező létezőnek tartása. Mindezek az én elmém kivetítései és mivel az elme maga is illuzórikus és kezdettől

nemlétező, kívülről honnan bukkannak fel ily módon? Ezt így nem értettem korábban és ezért a nemlétezőt létezőnek véltem, a valótlan valónak, a káprázatot valóságnak; ezért bolyongtam a szamszárában ilyen sokáig. És ha nem ismerem fel, hogy káprázatok, még hosszú ideig fogok a szamszárában bolyongani és bizonyosan a szenvedés ingoványos mocsarába süppedek. Most mindez olyan, mint az álom, mint a káprázat, mint a visszhang, mint a gandharvák városai, mint a délibáb, mint a képzet, mint az optikai csalódás, mint a vízen tükröződő hold, nem valóságos, még csak egy pillanatra sem. Biztosan nem valós, hanem hamis!”

„Erre a meggyőződésre összpontosítva egyhegyűen, a valóságukba vetett hit megsemmisül és amikor valaki belül ilyen módon meggyőződött, az önvalóban való hit elhárul. Ha a valótlanságot szíved mélyéből így megérted, az anyaméh-bejárat biztosan bezárul.”

„Ám ha a valóságba vetett hit még ennek megtétele után sem semmisül meg és az anyaméh-bejárat nem záródik, és indulnál, hogy belépj az anyaméhbe, van egy mélységes útmutatás.”

„Ó, nemesi család gyermeke, ha még ennek megtétele után sem záródik az anyaméh-bejárat, most az ötödik módszerrel kell bezárni, a fényességen való meditálással, amelyet ily módon kell végrehajtani: 'Minden dolog az én saját tudatom és ez a tudat az üresség, nem keletkezett és akadálytalan.' Ezt gondolva, tartsd tudatodat természetesen és hígíthatlanul, saját természetében nyugodva, mint amikor vizet öntenek vízhez, csak úgy, ahogy van, szabadon, nyitottan és ellazulva. Ezt engedve, nyugodj természetesen és lazán, és biztos lehetsz abban, hogy az anyaméh-bejárat mind a négyféle szűletés számára bizonyosan bezárul.”

Fentebb számos valós és mélységes útmutatás hangzott el az anyaméh-bejárat bezárásáról; és lehetetlen, hogy általuk bármelyik magas, közepes vagy alacsony képességű, bármilyen lehet, meg ne szabaduljon. Hogy miért? Először is azért, mert a bardo állapotbeli tudat természetfeletti felfogóképességgel rendelkezik a világi dolgokról, így hallja, amit én mondok; másodszor, még akkor is, ha vak és süket volt, most minden érzékszerve hiánytalan, így hallja, amit mondanak; harmadszor, mivel a félelem folyamatosan hatalmába keríti, lankadatlanul azon gondolkodik, hogy mit tegyen, így hallgatja, amit mondok; és negyedszer, mivel a tudatnak nincs támasza, egyenesen arra tart, amerre az összpontosítás irányul, így könnyű vezetni. A tudat kilencszer világosabb, így még akkor is, ha ő tompa, ekkor a karma ereje által a tudat olyan világossá válik, hogy bármin képes meditálni, amit tanítanak; az ilyen lényeges dolgok, mint ez, az okai. Ugyanezen okok miatt is hasznosak a halottért végzett szertartások.”

Ezért nagyon fontos kitartóan felolvasni a „Hallomás általi Nagy Megszabadulást” kilenc napig. Még ha nem is szabadul meg az egyik szemléltetésnél, egy másiknál eléri a megszabadulást. Ez az ok, amiért nem egy, hanem számos szemléltetés szükséges.

Még akkor is sok ember van, aki nem hajtottak végre jó cselekedeteket, hanem már mindjárt az elején rendkívül járatosak voltak az erénytelen cselekedetek végrehajtásában és a tévedés számos erőteljes fátylának hatása miatt nem szabadulnak meg, a szemléltetés és előzőekben oly sokszor megadott meditációs tárgyak ellenére sem; így most, ha ezelőtt az anyaméh-bejárat nem zárult be, akkor ettől fogva az anyaméh-bejárat megválasztás mélységes útmutatásának tanítása következik.

Segítségül kell hívni a buddhákat és bódhiszattvákat és ismételni kell menedék-formulát¹⁹, azután a halott személyt háromszor a nevéen kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, (név), aki halott vagy, figyelj. Habár az előzőekben útmutatásokkal oly sok alkalommal szemléltettünk, azokat nem értetted meg, így most, ha az anyaméh-bejárat még nem záródott be, elérkezett az ideje a teste öltésnek. Nem egy, hanem számos valós és mélységes útmutatás létezik számodra az anyaméh-bejárat kiválasztásához, értsd hát meg és ne lankadj. Figyelj jól erős összpontosítással és értsd meg.”

„Ó, nemesi család gyermeke, most annak a világtájnak a jelei és jellegzetességei tűnnek fel, ahova készülsz megszületni, ismerd hát fel őket. Vizsgáld meg, ahova születesz és válaszd ki a világtáját.”

„Ha a keleti világtájra, a Nemes Testűre készülsz megszületni, libákkal és gúnárokkal ékesített tavat fogsz látni. Emlékezz a szembeszegülésre és ne menj oda. Bár boldogsággal teli, ez egy olyan hely, ahol a Dharma nem virágzik, ne térj hát be.”

„Ha a déli világtájra, a Rózsa-Alma Szigetre készülsz megszületni, fényűző, csodálatos házakat fogsz látni. Ide lépj be, ha tudsz.”

„Ha a nyugati világtájra, a Kívánságteljesítő Tehenek Gyönyörébe készülsz megszületni, csődörökkel és kancákkal ékesített tavat fogsz látni. Ne menj oda, hanem gyere vissza ide. Bár itt nagy örömök vannak, ez egy olyan hely, ahol a Dharma nem virágzik, ne térj hát be.”

„Ha az északi világtájra, a Kellemetlen Hangúra készülsz megszületni, szarvasmarhákkal vagy fákkal ékesített tavat fogsz látni. Ismerd fel őket, mint a születés

jeleit és ne térj be. Bár hosszú élettel és érdemekkel rendelkezik, a Dharma nem virágzik, ne térj hát be.”

„Ha egy istenként készülsz megszületni, különféle drágakövekből készült, gyönyörű, sok emeletes templomokat fogsz látni. Ha alkalmas vagy a belépésre, be kell lépned.”

„Ha féltékeny istenként készülsz megszületni, gyönyörű ligeteket fogsz látni, vagy ami forgó

tűzkerekeknek látszik. Ide semmiképpen ne térj be, hanem gondold a szembeszegülésre.”

„Ha állatként készülsz megszületni, ködgomolyagon keresztül fogsz látni sziklabarlangokat, földodúkat és fűkunyhókat. Ide ne térj be.”

„Ha éhes szellemként készülsz megszületni, farönköket és felbukkanó fekete formákat, felszíni beomlásokat és fekete foltokat fogsz látni. Ha odamész, éhes szellemként fogsz megszületni és éhség és szomjúság miatt különféle szenvedéseket élsz át, semmiképp se menj hát oda, hanem gondold a szembeszegülésre és rendületlenül tarts ki.”

„Ha pokollényként készülsz megszületni, énekeket fogsz hallani, amelyet a rossz karmájúak énekelnek, vagy menthetetlenül be kell lépned oda, vagy úgy fogod érezni, hogy egy sötét területre jutottál, fekete és vörös házakkal, fekete üregekkel és fekete utakkal. Ha odamész, belépsz a pokolba, és a forróság és hidegség miatt elviselhetetlen szenvedést élsz át, amelytől soha nem szabadulsz meg. Ne menj hát ennek közepébe, semmiképp ne térj be, hanem vigyázz. Így szól: 'Zárd be az anyaméh-bejáratot és gondold a szembeszegülésre'; most erre van szükség.”

„Ó, nemesi család gyermeke, még ha nem is szeretnél menni, nincs saját hatalmad, tehetetlenül kénysze-

rülsz haladni. Hátulról a karma megtorlói üldöznek és előlről megtorlók és gyilkosok vonszolnak; sötétség, forgószelek, heves viharok, lármák, hó és eső, heves jégverések és hóviharok kavarnak körülötted és menekülsz előlük. Azután a menekülés során oltalmat keresel és biztonságot találsz az előbb leírt fényűző házakban vagy sziklamenedékekben vagy földodúkban, fák között vagy lótuszvirágok kelyheiben és így tovább. Ott elrejtözve félsz előjönni és azt gondolod, 'Innen most nem mehetek ki,' és az elhagyás félelme miatt nagyon fogsz ragaszkodni ahhoz a helyhez. Félsz találkozni a bardo e rémségeivel, ha kijössz, rendkívüli módon félsz tőlük; és így belül elrejtözöl és testet öltesz; bármilyen hitvány is, és mindenféle szenvedést fogsz megtapasztalni. Ez annak jele, hogy démonok és ártó erők akadályoznak most téged és ekkorra van egy mélységes útmutatás, figyelj hát és értsd meg."

"E rémület idején, amikor a megtorlók akaratod ellenére üldöznek, késelem nélkül teljes tudatoddal az Áldott Legfőbb Hérukat vagy Hajagrívát vagy Vadzsrapánit, vagy ha van, jidamodat kell megjeleníteni, hatalmas testtel és testes végtagokkal, ijesztő haragvó-testtartásban állva, amely porrá zúz minden ártó erőt. Áldásával és könyörületességével elválasztva a megtorlóktól, hatalmadban áll az anyaméh-bejáratot kiválasztani. Ez az útmutatás valódi mélységes rejtelve, értsd hát meg."

"Ó, nemesi család gyermeke, a meditációs és a többi istenek a számádhi hatalmából születnek. Az ártó szellemek egy nagy csoportja, mint az éhes szellemek és a többiek, megváltoztatták viselkedésüket a bardo állapotban, képesek az éhes szellemek és démonok különféle képzetformáiban megjelenni és abba a mentális

testbe magába átváltozni. A tenger mélyén lakó éhes szellemek és a térben szárnyaló éhes szellemek, és a gátló erők mind a nyolcvanezer osztálya és a többiek felöltötték ezt a mentális testet viselkedésük megváltoztatásával. Ekkor a legjobb dolog az Üresség Nagy Jelképén elmélkedni, ám ha nem tudod megtenni, akkor vegyél részt az illúzió játékában. Ha ezt sem tudod megtenni, legalább ne ragaszkodj semmihez, hanem meditálj a jidamon, a Nagy Könyörületesség Urán és a bardo állapotban Szambhogakája buddhává válsz."

"Ó, nemesi család gyermeke, ha a karma ereje miatt így egy anyaméhbe kell lépned, az anyaméhbe való belépés megválasztásáról szól útmutatás most következik. Figyelj! Ne menj be bármelyik megjelenő anyaméhbe. Ha a megtorlók jönnek és nem tudod elkerülni a belépést, meditálj Hajagríván. Mivel most kifinomult természetfeletti felfogóképességgel rendelkezel, ismerni fogod pedig az összes helyet, válassz hát. Két útmutatás van; egy a Tiszta Buddha-mezőre való átvitelhez és egy a tisztátalan szamszárikus anya-méh kiválasztáshoz, cselekedj hát ily módon:"

"A Tér, a megtisztított képességek Tiszta Mezejébe való átvitel így igazít útba: 'Ó, milyen szomorú, hogy én még most is szamszára ingoványos mocsarában vagyok, számtalan kezdet és vég nélküli korszak ilyen hosszú ideje után, és míg mások oly sokan már buddhává váltak és nem szabadultam meg. Ettől a pillanattól fogva undort érzek a szamszára iránt, rettegek tőle, kimerülök tőle. Most itt az idő, hogy készen álljak a menekülésre, így most végre kell hajtanom a lótuszvirágban történő önmagától létrejövő születést Amitábha Buddha lábainál a nyugati Boldogság Mezőben.' Ezzel a gondolattal összpontosíts erősen a nyugati Boldogság

Mezőre, ezt az erőfeszítést létfontosságú megtenni. Vagy másképp, ha mély összpontosítással, egyhegyűen és lankadtság nélkül irányulsz bármelyik mezőre, amire szeretnél, a Tiszta Mezőre vagy a Tökéletes Öröme vagy a Sűrűn Lakottra vagy a Fűzfalevél Mezőre vagy a Pálmafa Hegységre vagy az urgyani Lótuszfény Palotára, azonnal abban a mezőben születesz. Vagy ha szeretnél eljutni az Örömteli Mezőbe, Maitréja jelenlétébe, összpontosíts erre a gondolatra: 'A Bardo állapotban ebben a pillanatban elékezett számomra az idő, hogy eljussak az Örömteli Mezőbe, a Dharma Király, Maitréja jelenlétébe, így most megyek', és spontán megszületesz egy lótusz szívében, Maitréja jelenlétében."

„Másformán, ha ezt nem tudod megtenni és egy anyaméhbe szeretnél belépni vagy azt találsz, hogy be kell lépned egybe, itt az útmutatás egy tisztátalan szamszáríkus anyaméh-bejárat kiválasztásához, figyelj hát. Mint előbb, tekintsd meg a világtájat, amit természetfeletti felfogóképességgel készülsz kiválasztani és térj be arra a helyre, ahol a Dharma virágzik."

„Ha önmagától létrejövően készülsz megszületni egy szennyes trágyakupacba, azt érzékeled, hogy a bűzös kupac édes-illatú, és vonzalmat érzel iránta és ott születesz; bármi is jelenik meg hát, ne érezz iránta bizalmat, hanem vess véget a vágy és gyűlölet jeleinek és válassz egy anyaméh-bejáratot."

„Ismételten, nagyon fontos így összpontosítani: 'Egyetemes uralkodóként fogok születni az összes érző lény javára, vagy bráhmanaként, mint egy nagy szálfafa, vagy egy sziddha fiaként, vagy tiszta Dharma hagyományvonalat követő családban, vagy egy olyan családban, ahol hívó az apa és anya; és testet öltve érdemekkel, amelyek hasznosak lehetnek minden érző lény ja-

vára, jót fogok tenni'. Erre a gondolatra összpontosítva kell belépni az anyaméhbe. Ekkor meg kell szentelned az anyaméhet, amelybe belépsz, mint az istenek palotáját és alázatosan kell kérlelni a tíz irány buddháit és bódhiszattváit és a jidamokat, különösen a Nagy Könyörületesség Urát, és az átadás kérése utáni vággyal kell belépni az anyaméhbe."

„Lehetséges, hogy hibát követsz el az anyaméh-bejárat kiválasztásánál úgy, hogy a karma hatása miatt a jó anyaméh-bejáratot rossznak látod, vagy a rosszat jónak, így most az útmutatás lényege ismét nagyon fontos, tedd hát ezt: még ha egy anyaméh-bejárat jónak is tűnik, ne bízz benne, és még ha rossznak tűnik is, ne idegenkedj tőle. A valódi, mélységes, lényeges rejtelem az, hogy térj be az egyensúly legfelsőbb állapotában, amelyben nincs jó vagy rossz, elfogadás vagy visszautasítás, szenvedély vagy harag."

Ám azon keveseket kivéve, akik tapasztaltak ebben, nehéz megszabadulni a rossz tudattalan hajlamok körjától, így hogy megakadályozzuk őt abban, hogy menedéket vegyen a legsilányabb képességű bűnösök, a legutolsók legutolsói, mint a vadállatok között, ha nem tudja meghaladni ily módon a szenvedélyt és a vágyat, a halott személyt ismét a nevének kell szólítani és ezeket a szavakat mondani:

„Ó, nemesi család gyermeke, ha nem tudod, hogyan kell kiválasztani az anyaméh-bejáratot és nem tudsz megszabadulni a szenvedélytől és a haragtól, bármi-lyen előbbi tapasztalat merül fel, szólítsd a Három Drágaság nevét és vegyél bennük menedéket. Kérleld alázatosan a Nagy Könyörületesség Urát. Felemelt fővel járj. Hagyj fel a ragaszkodással és a sóvárgással a hátrahagyott rokonaid és a barátaid, fiaid és lányaid iránt; ők

nem segíthetnek neked. Térj most be az emberi lények kék fényébe vagy az istenek fehér fényébe; térj be a drágakő palotákba és öröm kertjeibe.”

Ezt hétszer kell elismételni. Azután a buddhákhöz és a bódhiszattvákhöz kell fohászodni és hétszer felolvasandó „A Bardo Fohász, amely Megvéd a Félelemtől”, „A Bardo Fő Versei” és „A Megszabadítás a Bardo Veszélyes Ösvényétől”. Azután tisztán és világosan felolvasandó „A Viselés általi Megszabadulás, amely a Szkandhákttól Önmagától Megszabadít” és „A Napi Gyakorlás, amely a Tudattalan Hajlamoktól Önmagától Megszabadít”.

Így helyesen cselekedve a jóginok, kiknek legmagasabb szellemi meglátásuk, a halál előtti pillanat bardojában végrehajtják a tudatátvitelt és nem kell a bardo állapotban bolyongniuk, hanem azt kikerülik és elérik a megszabadulást. Náluk gyengébb, néhány tapasztalt személy felismeri a dharmata fényességét a halál előtti pillanat bardoja után és kikerülik azt, és buddhákká válnak. A náluk gyengébbek karmikus eredményeiknek megfelelően szabadulnak meg, egyik vagy másik alkalommal, amikor a következő hetekben a dharmata bardojában a békés és haragvó kivetítések megjelennek. Mivel sok szakasz van, bármelyik alkalmas és eléri a megszabadulást.

Ám azoknak, akiknek jó karmikus eredményei gyengék, vétküknek sok fátyla és nagyon rossz karmájuk van, tovább kell vándorolniuk lefelé a változás bardojába; de mivel ott sok szemléltetés van, a létra fokaihoz hasonlóan, egyszer vagy másszor felismerésre jutnak és megszabadulnak. Ám azoknak, akiknek jó karmikus eredményei nagyon gyengék, az előzőek alatt nem jutnak felismerésre és a félelem keríti hatalmába őket, út-

mutatások sorozata áll viszont rendelkezésükre az anyaméh-bejárat bezárásához és az anyaméh-bejárat kiválasztásához, így egyszer vagy másszor felismerésre jutnak és a meditáció tárgyában megbízva elérik a háttalan erény legmagasabb állapotát.

Még a legutolsók legutolsói is, mint a vadállatok, a menedékvétel erényével visszatérnek a legalacsonyabb birodalmakból; értékes emberi testet nyernek minden kedvező feltétellel és jó lehetőségekkel, és következő életükben találkoznak a szent Mesterrel, egy szellemi barátal, így útmutatásokat kapnak és megszabadulnak.

Ha ezt a tanítást a változás bardoja alatt kapja, az útmutatás meghosszabbítja a személy jó karmikus eredményeit, mint amikor egy csövet raknak egy eltörött vízvezetékbe. Lehetetlen, hogy még az összes nagyvétkű se szabaduljon meg, amikor hallják ezt a tanítást. Hogy miért?

Mert a bardo alatt mind az összes békés és haragvó buddha és istenség könyörületes fogadása és a kísértők és gátló erők fogadása együtt érkezik, így ekkor csupán a tanítás hallása viselkedésükre ráhatással van és elérik a megszabadulást. A ráhatás könnyű, mert a mentális testnek nincs hús-vér alapja. Bármilyen messzire vándoroltak a bardo állapotban, kifinomult karmikus természetfeletti felfogóképességgel látnak és hallanak és közelednek; ez rendkívül fontos, mivel akkor felfogják és tudatukra azonnal hatással van. Olyan, mint egy hajítógép szerkezet, vagy egy hatalmas fatörzs, amelyet száz ember sem tud megmozdítani, ám mikor vízre teszük, egyetlen pillanat alatt eljuttathatják oda, ahova akarják; hasonló egy ló zablával történő irányításához.

Ezért kapcsolatba kell lépni mindenkivel, aki meghalt, és ha a holttest jelen van, egy barátnak fel kell ol-

vasnia ezt az emlékeztetőt újra és újra, míg az orrlyukából vér és genny elő nem bukkan. Azalatt a tetemnek zavartalannak kell maradnia. Ehhez az előírások a következők: állatokat ne áldozzanak fel a halott személy számára felajánlásul; a holttest jelenlétében a barátok és rokonok ne sírjanak, ne zokogjanak és ne zajongjanak, amit máshol meg lehet tenni; és ahány erényes cselekedet lehetséges, meg kell tenni.

Éppen úgy, mint ez a „Hallomás általi Nagy Megszabadulás” tanítása, nagyon jó, ha bármilyen más tanítást is felolvasnak, ennek a tanításnak a végéhez csatolva. Ezt folyamatosan kell olvasni és kívülről meg kell tanulni a szójelentéseket és kifejezéseket; azután amikor a halál bizonyos, és a halál jeleit felismerték, ha az állapota engedi, magának kell hangosan felolvasnia és elmélkedni rajta, és ha valaki ezt nem képes megtenni, oda kell adni egy Dharma-fivérnek vagy Dharma-nővérnek, hogy felolvassa, mert ez az emlékeztető biztosan megszabadít, nem kétséges. Ehhez a tanításhoz nem kell semmilyen gyakorlat, ez egy mélységes útmutatás, amely pusztán látva és hallva és felolvassa megszabadít. Ez a mélységes tanítás a nagyvétkűeket a titkos ösvényen vezeti. Ha valaki nem felejt el szavait és kifejezéseit, még ha hét kutya kergeti is, az útmutatások megszabadítanak a halál előtti pillanat bardojában. Még ha a múlt, jelen és jövő buddhái keresnék is, ennél jobb tanítást nem találnának.

Iti.

A Bardo útmutatás,
amely megszabadítja az emberi lényeket,
a mélységes legbelső lényeg,
„A Hallomás általi Nagy Megszabadulás”.

Ezt a kincset Karma-Lingpa
sziddha fedezte fel
a Gampo-dar hegységben.
Váljon a Dharma és minden
érző lény javára.

Szarvamangalam.

Kívánságfohászok

Ezek a „kívánságfohászok” a Bardo Thödol-lal kapcsolatos terma szövegek gyűjteményeiből származnak. Mindet úgy említik, mint magában a Bardo Thödolban lévő imádságos gyakorlatok és közülük számos verset úgy idéznek, mint a halott személy számára szóló útmutatások részeit. A szó, amit gyakran egyszerűen fohászként fordítanak, szó szerint azt jelenti „kívánságösvény” (tibeti nyelven szmon-lam). Nem egy külső istenséghez szóló kérés, hanem a tudat megtisztításának és irányításának módszere. Ösztönzéseként működik a tudatban benne rejlő jó iránti vágy felkeltésével, amely magához vonzza célja beteljesülését.

Kívánságfohász a buddhák és bódhiszattvák segítségül hívására

A halál időpontjában mindig segítségül kell hívni a Buddhákat és Bódhiszattvákat. Anyagi és szellemi felajánlásokat kell tenni a Három Drágaságnak, és a kézben jó illatú füstölőt tartva, nagyfokú összpontosítással ezeket a szavakat kell mondani:

Ó, tíz irányban lakozó Buddhák és Bódhiszattvák, könnyörületesek, mindentudók, az ötféle szemmel, szeretetteljesek, minden érző lény védelmezői, könnyörületeségeitek ereje által jöjjetek erre a helyre és fogadjátok el ezeket az anyagi és szellemi felajánlásokat.

Ó, Könörületesek, rendelkeztek a belátó bölcsességgel, a szerető együttérzéssel, a hatékony cselekvéssel és a gondolat feletti védelmező erővel. Ó, Könörületesek, ez a személy, (név), ebből a világból a másik partra megy, elhagyja ezt a világot, halála választás nélküli, nincsenek barátai, szenvedése nagy, nincs menedéke, nincs védelmezője, nincs szövetségese, ennek az életnek a fénye kihunyt, egy másik világba megy, sűrű sötétségbe lép, egy mély szakadékba zuhan, sűrű erdőbe tér, a karma ereje úzi, nagy kietlenségbe lép, nagy óceán sodorja el, a karma szele hajtja tovább, olyan helyen jár, ahol nincs szilárd talaj, nagy ütközetbe fog, nagy ártó szellem ragadja meg, a Halál Urának követeti rémisz-tik, létezésből létezésbe lép karmája miatt, elhagyott,

elérkezett az idő, amikor egyedül kell mennie, barát nélkül.

Ó, Könörületesek, legyetek menedékei annak, (név), akinek nincs menedéke, védelmezzétek őt, oltalmaztatók őt, óvjátok meg a bardo nagy sötétségétől, fordítsátok el a karma nagy forgószelétől, védjétek meg a Halál Urától való nagy félelemtől, szabadítsátok meg a bardo hosszú és veszélyes ösvényétől. Ó, Könörületesek, irgalmatok ne legyen csekély, mentsetek meg őt, ne hagyjátok, hogy a három alacsonyabb birodalomba jusson, ne feledjétek korábbi fogadalmatokat, hanem áraszátok ki gyorsan könnyörületeségeitek erejét.

Ó, Buddhák és Bódhiszattvák, ne hagyjátok, hogy irgalmatok és ügyes eszközeitek kevesek legyenek számára (név), könnyörületeséggel ragadjátok meg, ne hagyjatok egy érző lényt a rossz karma hatalmába zuhanni.

Legyen a Három Drágaság a menedék a bardo szenvedésétől.

Neki és a többieknek mindezt háromszor kell elmondani mély odaadással. Azután a „Hallomás általi Megszabadulás”, „A Megszabadítás a Bardo Veszélyes Ösvényétől” és „A Bardo Fohász, amely Megvéd a Félelemtől” olvasandó fel.

A hat bardo fő versei

Most, amikor a születés bardoja
feldereng nekem,
elhagyom a lustaságot, amire az életben
nincs idő,
rálépek a lankadatlan tanulás, elmélkedés és
meditáció útjára,
kivetítéseket létrehozva az utat figyelem,
és megértem a három káját;
most, hogy egyszer emberi testet nyertem,
az úton nincs idő a tudat számára,
hogy bolyongjon.

Most, amikor az álmok bardoja
feldereng nekem,
elhagyom a könnyelmű nem-tudás tetemeszerű
alvását,
és hagyom gondolataimat természetes állapotukba belépni
szétszórtság nélkül;
az álmokat irányító és fényességgé
átalakítva,
nem fogok úgy aludni, mint az állatok,
hanem tökéletesen egyesítem az alvást és a gyakorlást.

Most, amikor a számádhí-meditáció bardoja
feldereng nekem,
elhagyom a szétszórtság és zavarodottság
sokaságát,
és a megragadás és nyugtalanság nélküli
határtalan állapotban nyugszom;

a két gyakorlatban megszilárdulok: a megjelenítésben és
a tökélyben,
a meditáció, egyhegyűség, cselekvésnélküliség
eme idején,
nem fogok a zavaros érzelmek
hatalmába jutni.

Most, amikor a halál előtti pillanat
bardoja feldereng nekem,
elhagyok minden mohóságot, sóvárgást és
ragaszkodást,
szétszórtság nélkül lépek be a tanítás
tisztá tudatosságába,
és tudatomat átviszem a nem-született tudat
terébe;
mikor elhagyom e húsból és vérből
álló testem
felismerem annak mulandó káprázat voltát.

Most, amikor a dharmata bardoja
feldereng nekem,
elhagyom minden gondolatom a félelemről
és a rémületről,
felismerem bármit, ami kivetitésemként
megjelenik,
és tudni fogom, hogy ez a bardo látomása;
most, hogy elértem ezt a döntő pontot,
nem félek a békésektől és a haragvóktól,
saját kivetitésemtől.

Most, amikor a változás bardoja
feldereng nekem,
egyhegyűen összpontosítok tudatomra,

és törekszem a jó karma eredményeinek
meghosszabbítására,
bezárom az anyaméh-bejáratot és a szembeszegülésre
gondolok;
itt az idő, amikor kitartás és
tisztá gondolkodás szükséges,
elhagyom az irigységet és meditálok
a társnőjével megjelenő Mesteren.

A tudattal távol, nem gondolva a halál
jövetelére,
ezeket a jelentéktelen tetteket végrehajtva,
üres kézzel visszatérve, most teljes a
zűrzavar;
ami szükséges az a felismerés, a szent Dharma,
miért ne gyakorold hát a Dharmát
pontosan ebben a pillanatban?
A sziddhák szájából származnak ezek a szavak:
Ha a Mester tanítását nem őrzöd szívedben,
nem saját magadat csapod be?

Kívánságfohász a bardo veszélyes ösvényétől való megszabadításhoz

Hódolat a Mestereknek, Jidamoknak és Dákiniknek,
nagy szeretetükkel vezessenek minket az úton.

Amikor a zavarodottság miatt a szamszarában bolyongok,
a tanulás, elmélkedés és meditáció lankadatlan
fényútján,
a szent hagyományvonal mesterei jönnek
elém,
kísérőik, a dákinik serege mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.

Amikor hatalmas nem-tudás miatt a szamszarában
bolyongok,
a dharmadhātu bölcsességének világító
fényútján,
az Áldott Vajrócsana jön elém,
társnője, a Vadzsra Tér Királynője
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.

*Amikor hatalmas harag miatt a szamszarában
bolyongok,
a tükörszerű bölcsességnek világító
fényútján,
az Áldott Vadzsraszattova jön elém,
társnője, Buddha-Loctaná
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.*

*Amikor hatalmas büszkeség miatt a szamszarában
bolyongok,
az egyenlőség bölcsességének világító
fényútján,
az Áldott Ratnaszambhava jön elém,
társnője, Mámakí
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.*

*Amikor hatalmas vágy miatt a szamszarában
bolyongok,
a megkülönböztető bölcsesség világító
fényútján,
az Áldott Amitábha jön elém,
társnője, Páandaravászini
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.*

*Amikor hatalmas irigység miatt a szamszarában
bolyongok,
a véghezvitt tettek bölcsességének világító
fényútján,
az Áldott Amoghasziddhi jön elém,
társnője, Szamaja-Tára
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.*

*Amikor az erőteljes tudattalan hajlamok miatt
a szamszarában bolyongok,
az együtt született bölcsesség világító
fényútján,
a vidjádharma harcosok jönnek elém,
kísérik, a dákinik serege
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.*

*Amikor az ádáz zavaros kivetítések miatt a szamszarában
bolyongok,
az összes félelem elhagyásának világító
fényútján,
az Áldottak, békések és haragoók jönnek elém,
a dákinik serege, a Tér Királynői
mögöttem;
segítsetek, hogy átjussak a bardo veszélyes
ösvényén
és vigyetek a tökéletes buddha állapotba.*

A tér elemei ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
Hadd lássam meg a Kék Buddha Mezejét.
A víz elemei ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
Hadd lássam meg a Fehér Buddha Mezejét.
A föld elemei ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
Hadd lássam meg a Sárga Buddha Mezejét.
A tűz elemei ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
Hadd lássam meg a Vörös Buddha Mezejét.
A levegő elemei ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
Hadd lássam meg a Zöld Buddha Mezejét.
A szivárvány elemei ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
Hadd lássam meg az Összes Buddha Mezejét.
Hangok, fények és sugarak ne ellenséggként
emelkedjenek ki,
hadd lássam meg a Békések és Haragvók Határtalan
Mezejét.
Hadd ismerjek meg minden hangot önnön hangomként,
Hadd ismerjek meg minden fényt önnön fényemként,
Hadd ismerjek meg minden sugarat önnön sugaramként,
Hadd ismerjem meg önmagától létrejövően a bardót
önmagamként,
Hadd érjem el a Három Kája Mezejét.

A bardo fohász, amely megvéd a félelemtől

Amikor életutam végére
értem,
és mivel rokonok nem tartanak velem ebből a
világból,
egyedül bolyongok a bardo állapotban,
a békés és haragvó buddhák árasszák ki
könyörületességük hatalmát,
és oszlassák el a nem-tudás sűrű sötéttségét.

Amikor szeretett barátaimtól elválasztva
egyedül bolyongok,
saját kivetítéseim üres formái megjelennek,
a buddhák árasszák ki könyörületességük
hatalmát úgy,
hogy a bardo rémségei ne jöjjenek.

Amikor a bölcsesség öt világító fénye
ragyog,
félelem nélkül ismerjem fel önmagam;
amikor a békések és haragvók formái
megjelennek,
félelem nélkül és biztosan ismerjem fel
a bardot.

Amikor a rossz karma hatalma miatt
szenvedek,
a békés és haragvó buddhák oszlassák el

a szenvedést;
amikor a dharmata hangja úgy üvölt, mint
ezernyi mennydörgés,
alakuljon át a mahájána tanítás
hangjává.

Amikor a karmámat követem, menedék nélkül,
a békés és haragvó buddhák legyenek
a menedékeim;
amikor a tudattalan hajlamok karmájától
szenvedek,
jöjjön létre az üdvösség és fényesség
szamádhija.

A változás bardójában a spontán születés
pillanatában,
a kísértők hamis tanításai ne
támadjanak;
amikor bármilyen kívánt helyre jutok
természetfeletti erővel,
a rossz karma megtévesztő rémségei
ne jöjjenek létre.

Amikor kegyetlen vadállatok üvölnének,
ez váljon a Dharma, a Hat Szótag
hangjává;
amikor hó, eső, szél és sötétség
üldöz,
hadd kapjam meg a bölcsesség tiszta, isteni szemét.

Legyen irigység nélküli a bardonak ugyanebben
a birodalmában
lévő összes érző lény, szülessen magasabb állapotban;

amikor a szenvedély nagy éhséget és szomjúságot okoz,
az éhség és a szomjúság, a forróság és hideg gyötrelme
ne támadjon.

Amikor jövőbeli szüleimet egyesülve látom,
a békés és haragvó buddhákat lássam
társnőikkel;
a szülőhelyem választásának hatalmával, a többiek
javára,
kapjak tökéletes testet, kedvező jelekkel
díszítve.

Tökéletes emberi testet szerezve magamnak,
mindenki, aki lát és hall engem, azonnal
szabaduljon meg;
semmilyen rossz karmámat nem követem,
hanem az érdemet követem és gyarapítom,
amellyel rendelkezem.

Bárhová születek, pontosan azon a helyen,
találkozzam annak az életnek a jidamával, szemtől szembe;
tudjam, hogyan kell járni és beszélni, amint
megszülettem,
valósítsam meg a nem-felejtés és az
elmúlt életek emlékezetének képességét.

A tanulás minden szakaszában, haladóban, közepesben
és kezdőben,
jussak megértésre pusztán hallás, gondolkodás és
látás által;
Bárhova szülessek, legyen áldott az az ország
úgy, hogy minden érző lény legyen boldog.

*Ó, békés és haragvó buddhák, váljunk én és
a többiek olyanná, mint önnön magatok, pontosan olyanná,
formáttokkal és kedvező jeleitekkkel,
kíséretetekkel, hosszú életekkel és mezőitekkel.*

*Szamantabhadra, a békések és haragvók,
a határtalan könyörületesség,
a tiszta dharmata igazságának ereje,
és az egyhegyű meditációban lévő
tantra követők:
áldásuk teljesítse be ezt a
kívánságfohászt.*

Jegyzetek

1. Ez a jel minden terma szöveget kiemel (lásd az Előszóban), és egy jelkép a lepecsételésekre és védelmükre. A szövegben mindenütt megtalálható a szokásos tibeti központozásos jelek helyén – egy rövid függőleges vonal.
2. A tudat áthelyezés (tib. 'pho-ba) a Tiszta Föld gyakorlat része és egyike Náropa Hat Jógájának. Ennek segítségével tanulja meg a jógin, hogy fejtetőjén keresztül hogyan helyezze át tudatát egy megjelenített képzetbe és a halál idején képes azt a dharmakája mezejébe irányítani.
3. A Dharma-fivér és Dharma-nővér ugyanannak a mesternek a tanítványai.
4. A Három Drágaság: a Buddha avagy a megvilágosodás alapelve; a Dharma avagy a tanítás, amely a megvilágosodást hirdeti; és a Szangha avagy a közösség, amely a Dharmát gyakorolja.
5. Gautama Buddha testhelyzete halálakor: kinyújtózva fekvés a jobb oldalon, jobb kéz a fej alatt.
6. A Nagy Jelkép (tib. phyag-rgya-chen-po, szkt. mahámudrá) egy tantrikus meditációs gyakorlat, amelyben minden tapasztalat átalakul istenséggé és mandalává: ebben az állapotban a Nagy Öröm (mahászukha) a gyakorlat férfi és női aspektusának egyesüléséből származik – az ügyes eszközökéből avagy az együttérzéséből és a tudásából avagy ürességből (upája és pradzsnyá). Ez az élet megszentelt voltának és elevenségének közvetlen érzékelése.
7. Szamanthabadra és Szamantabhadri (tib. kun-tu-bzang-po és kun-tu-bzang-mo) az együttérzés és tudás elválaszthatatlanságát jelképezi, a megvilágosodás két együttes tényezője. Mint a dharmakája megtestesülései, ők az öt Buddhacsalád forrásai, akik belőlük áradnak ki és a szambhogakája szinten jelennek meg. Ebben az értelemben, a Nyingma

hagyományban Szamantabhadra ádibuddhaként avagy ősbuddhaként ismert. Ez egy bódhiszattva neve is, aki a bardo harmadik napján jelenik meg.

8. Ezek a gyakorlatok a tantrikus jógában a meditáció két egymást kiegészítő módszere. A felépítési fokozatban (tib. bskjed-rim, szkt. utpattikrama) a jógin megjeleníti az istenségeket és azonosítja magát velük; a beteljesülési fokozatban (tib. rdzogs-rim, szkt. szampannakrama) minden feloldódik az ürességbe és a formanélküliségbe.
9. A jidam egy konkrét istenség, amely a tanítvány vele született megvilágosodott természetét jelképezi, mestere választja ki úgy, hogy megfeleljen saját jellemvonásainak és annak a gyakorlatnak, amit követ. Azt mondják, hogy Avalokitésvara, a Nagy Könyörületesség Ura mindenkinek megfelelő, így „egy közönséges személynek”, aki nem kapott sajátosan jellemző jidamot, rajta kell meditatálnia.
10. E nyolc női bódhiszattváról sok forrásban található illusztráció és leírás. Waddell mátriknak vagy anya-istennőknek nevezi őket a mandala felajánlással kapcsolatosan, de ők nem ugyanazok, mint a hindu mátrik, ahogy azt Evans-Wentz sugallja. Ők lényegében hódolat-istennők, akik az érzéki örömek tárgyait felajánlják a megvilágosodás elvének.
11. A bódhiszattva fejlődésének tíz szakasza.
12. A tibeti nyelvben három kifejezést említenek: gdung, ring-bsrel és sku-gzugs vagy szanszkritul: szaríram. Ezek hasonlóan mind hátramaradnak, amikor egy megvalósult jógin vagy egy sziddha holttestét égetik el. Olyanok, mint ragyogó kerek kövek, fehér vagy zöldes színűek, ereklyeként tartják és a halál előtt gyakran megeszik.
13. A Nagy Jelképről lásd a 6. jegyzetet. A Nagy Beteljesülés (tib. rdzogs-pa-chenpo, szkt. mahászampanna) egy meditációs állapot, azonos az atijógával vagy a mahá-atival. Még a Nagy Jelkép látszólag végső látomásán is túlmegy a nyitottság és formanélküliség további megtapasztalásába.

Ezt a gyakorlatot Vimalamitra tanította, Padmaszambhava kortársa, és a Nyingma hagyományban fejlesztette ki. A két gyakorlatot, a Nagy Jelképet és a Nagy Beteljesülést Rangdzsung-Dordzse, a harmadik Karmapa egyesítette.

14. A „Viselés általi Megszabadulás” (tib. btags-grol) egy másik Padmaszambhava hat Bardo útmutatása közül. Ez egy rövid szöveg, amely főként mantrákat tartalmaz, amit a holttestre kötöznek amulettként.
15. A Dicsőséges Nagy Héruka a Buddha Hérukanak és a Nagy Hérukanak egyesülése, aki az öt család hérukáinak forrása, ahogy a Kommentár leírja. A haragvó istenségek festményein (thankáin) a Nagy Héruka középen jelenik meg, a békés istenségek mandaláján Szamantabhadra a megfelelője, míg a Buddha-Héruka alatta helyezkedik el.
16. A gaurík, jelentése „fehér”, nyolc istennő alkotta csoport, amit együttesen közülük az elsőről neveztek el, aki az egyetlen fehér színű. A *Bardo Thödol* tibeti szövegében nevüket megtartották szanszkrit nyelven, de mindegyik dúcnyomatban többségük nevét kis különbségekkel megváltoztatták (Evans-Wentz például Keurimáknak nevezi őket). Számos más tantrikus szövegben megjelennek, de itt két név, Pramohá és Smasáni, eltér a szokásos névsortól. Pramohá vagy Pramo, jelentése „csaló”, valószínűleg Dombínak felel meg, az alacsony kasztba tartozó asszonynak, aki a tantrikus költészetben a szenvedély jelképe; míg Smasáni, „ő, aki a csonttemetőben lakik”, tűnik a legesszerűbb szanszkrit névnek, amely a tibeti Szmesani formából vezethető le, és Savarínak lehetne megfeleltetni, az „aszketának” vagy „hegylakónak”. Ezeket az istennőket nem lehet pusztán leírásuk alapján azonosítani, mivel a különféle forrásokban eltérően jelennek meg. A pishachík (tib. phramen-ma) madár és állatfejú hűsevő istennők. Nevük azt jelenti „csikos” vagy „tarka”, fejük és testük különböző színeire utalva. A jóginikat „erős nőknek” is nevezik (tib. dbang-phjug-ma, szkt. ísvari). Legtöbbjük eredetileg hindu istennő, a buddhizmusba beolvadva. A szövegben mindegyikük nevét lefordították tibeti nyelvre, azonban itt

szanszkrit változatukat adtuk meg, csakúgy mint a fordításokban, mivel számos jól ismert közülük.

17. Avalokitésvara hat szótagú mantrája, *om mani padme hum*.
18. A vadzsra trón az a trón, amelyen Gautama Buddha ült, amikor Bodhgajában elérte a megvilágosodást.
19. A buddhista ösvény melletti elkötelezettség menedékformulája: Menedéket veszek a Buddhában, menedéket veszek a Dharmában, menedéket veszek a Szanghában.



Tartalomjegyzék

Csögyam Trungpa előszava / 5
Francesca Fremantle bevezetése / 7
Csögyam Trungpa kommentárja / 17
A Tibeti halottaskönyv / 59
Kívánságfohászok / 139
Jegyzetek / 153