

A KÖZTES LÉT TÚLOLDALÁN

HAJAS TIBOR MŰVÉSZETE ÉS A TIBETI MISZTÉRIUMOK



TARTALOM

- 7 BEVEZETŐ**
Performansz és rítus, élet és/vagy művészet (Kelényi Béla)
A tibeti démonnő és Hajas Tibor *Tájképe* (Végh József)
- 15 KELÉNYI BÉLA**
„Ne hagyd magad megtéveszteni... uram!” *A köztes léten innen és túl*
- 21 VÉGH JÓZSEF**
Milarepától a buddhista performanszig
- 33 KELÉNYI BÉLA**
A lélek tüzében égve. *Hamvas Béla és a tibeti misztériumok*
- 47 VÉGH JÓZSEF**
Az ember teste: a világ tengelye. *A külső és a belső világ képei a buddhizmusban*
- 59 KELÉNYI BÉLA**
A belső hő, avagy a „heves nő” (*tummo*)
- 73 VÉGH JÓZSEF**
A kiszáradt föld megművelése. *A tummo szerepe Milarepa életrajzában*
- 83 GELLE ZSÓKA**
A belső démonok és az „elvágás” (csö) tibeti gyakorlata
- 95 TILLMANN J. A.**
„Leírhatatlanul tisztellem a szertartásokat”. *Hajas Tibor performanszai*
- 103 NEMES Z. MÁRIÓ**
Kiterjesztett direktség. *Hajas Tibor mediális stratégiái a Chöd kontextusában*
- 119 HAVASRÉTI JÓZSEF**
„Hosszú sötétség, rövid felvillanás”. *Hajas Tibor Szövegképrázat (Sidpa Bardo) című írásáról*
- 129** Az illusztrációk jegyzéke

A BELSŐ DÉMONOK ÉS AZ „ELVÁGÁS” (CSÖ) TIBETI GYAKORLATA

A csö (t. *gcod*), avagy „elvágas” a tibeti buddhizmus egyik különleges gyakorlata, melynek célja, hogy elvágja az illúzió, a káprázat világához, különösen pedig a testhez való ragaszkodást, hiszen a buddhista tanítás szerint ez a *szamszára* – a létforgatag és az abban való állandó újjászületés – csapdájába zuhanás legfőbb oka. A csö gyakorlatának középpontjában egy sor vizualizációs gyakorlat áll, melyek során a meditáló elképzeli, ahogy felajánlja saját fizikai testét minden érző lénynek, különösen azoknak, akiknek karmikus adósa.¹ E gyakorlat célja, hogy növelje az együttérzést és a bölcsességet, melyek a *mahájána* buddhizmus szerint elengedhetetlenek a megszabadulás eléréséhez.

A csö egyesíti a *Túlpartra-juttató bölcsesség szútráinak* (sz. *prajñāpāramitā*, t. *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*) tanításait a *vadzsrájána* buddhizmus tantrikus módszereivel, melyek számos sámánisztikus praktikát integráltak. Bár a legtöbb szerző megjegyzi, hogy a csö gyakorlatnak lehetnek indiai előzményei, ugyanakkor hangsúlyozza, hogy az a formája, melyet a tibeti kultúrkörben és a nyugati buddhista közösségekben ma is széles körben gyakorolnak, Tibetben alakult ki, és

¹ A tibeti szó (t. *lan chags*) egyszerre jelenti a múltbéli karmikus adósságot, illetve azt a szerencsétlenséget, sorscsapást és büntetést, mely a jelen életben ennek következményeként megjelenik. Tucci leír egy szertartást, melynek során a karmikus adósság mennyiségének megfelelő számú campá- (pirított árpaliszt) golyót vagy rudacsokát készítenek felajánlásként, és a szertartás végén azt ismétlik: „nincs többé tartozás, az adósság ki van egyenlítve” (t. *lan chags song, bu lon sbyang*). Giuseppe Tucci: *Religions of Tibet*. Kegan and Paul, London, 1980. 181.

olyan népszerűsége tette, hogy a tibeti hagyomány szerint ezt a változatot vitték vissza Indiába.²

A csö gyakorlatának kialakulása és elterjedése kapcsán leggyakrabban két név kerül említésre: az indiai Dampa Szangye (*Dam pa sangs rgyas, Kamalásrī*, h. 1182)³ és tibeti tanítványa, egy női mester, Macsig Labdrön (*Ma cig lab sgron*, 1055–1149). A Dél-Indiából származó Dampa Szangye számos mestertől tanult. A hagyomány szerint ötször látogatott Tibetbe,⁴ tevékenysége a dél-tibeti Tingri⁵ vidékéhez kötődik. Két

² Ezt maga Macsig Labdön, a csö egyik első mestere állítja életrajzában. Lásd Rda sprul Ngag dbang bstan 'dzin nor bu (1867–1940): *gCod yul nyon mongs zhi byed bka' gter bla ma brgyud pa'i nam thar bying rlabs gter mtsho*. Sonam T. Kazi, Gangtok, 1972, TBRC ID: W19811, 78. Macsig életrajzában része az a történet, mely szerint három indiai mester meglátogatta Zangri Khamarban (t. *Zangs ri mKhar dmar*) (lásd 5. l. ábrát). Mindhárman a transzfutás (t. *rKang mgyogs*) mesterei voltak, és meg akartak bizonyosodni arról, hogy Macsig a buddhák anyjának inkarnációja-e vagy gonosz démon. Mivel a legenda szerint Macsig előző életében Váránasziban élt, szanszkrit nyelven adott tanításokat a három indiai bölcsnek, akik meggyőződve Macsig tanításainak hitelességéről, elterjesztették a csö hagyományt Indiában.

³ Néha a 8. századi híres fordítóval, Kamalásrival, máskor Bódhidharmával azonosítják (lásd erről Tamás Agócs: *Bodhidharma in Tibet? The Case of Padampa Sangye*. Paper for a Conference on “Ācārya Bodhidharma and the Efflorescence of Zen Culture in East Asia”, New Delhi, 20–21 November, 2015), vagy mossák össze alakját. A tibeti szövegekben használt nevei nem személynevek, így nem adnak sok támpontot. Életről eredeti szövegek alapján lásd David Molk (ford.): *Lion of Siddhas. The Life and Teachings of Padampa Sangye*. Snow Lion, Ithaca, 2008.

⁴ David Stott: *Offering the Body. The Practice of gCod in Tibetan Buddhism*. *Religion* 19, 1989, 222; Jérôme Edou: *Machig Labdrön and the Foundations of Chöd*. Snow Lion, Ithaca, 1996. 32; Gö locava szerint hétszer (Georg N. Roerich: *Blue Annals*. (1st ed. Calcutta, 1949) Motilal Banarsidass, Delhi, 1996, 35. Az eredeti tibeti szöveget lásd 'Gos lo tsa ba gZhon nu dpal (1392–1481): *Deb ther sngon po*. Śata-piṭaka Series, Vol. 212, International Academy of Indian Culture, New Delhi, 1974 TBRC ID: W7494.

⁵ A Mt. Everestől északra, a nepáli határhoz közel fekvő terület.

fő tanítványa, Kjo Szönam Láma (t. *sKyo bSod nams bla ma*) és a már említett Macsig közül az utóbbi által alapított hagyományvonal tett szert igazi népszerűségre és befolyásra Tibetben, meditációs központja Zangri Khamarban (t. *Zangs ri mKhar dmar*) egészen a kínai invázióig virágzott.⁶

A CSÖ GYAKORLATÁNAK ELŐZMÉNYEI ÉS FORRÁSAI

Sokan megjegyzik, hogy a csö számos eleme hasonlóságot mutat a sámánizmus hiedelmeivel és gyakorlatával.⁷ Eliade *Samanizmus* című könyvében leírja a jakut sámánok beavatási rítusát, melynek során a leendő sámán lelkét démonok viszik az alsó világba, levágják a fejét, majd testét feldarabolják és a különböző betegségek démonainak adják felajánlásként. A leendő sámán e beavatás révén szerzi meg a gyógyítás képességét.⁸ Hasonló beavatási rítus nemcsak a szibériai sámánizmusban, de Észak- és Dél-Amerika, Afrika és Indonézia népeinél is megtalálható.⁹ A test feldarabolása mellett további, sámánizmusra emlékeztető elem a szertartás során használt dob és a lábszárcsont trombita hangjának rituális szerepe a szellemvilággal való kapcsolatfelvételen; a démonok azonosítása a szenvedés okával, és emiatt leigázásuk és megbékítésük fontossága; és az is, hogy a csöpa (t. *gcod pa*), avagy a csö gyakorlója Tibetben is gyógyítónak számít, mivel a megszállottakból kiűzi a gonosz szellemet; megszünteti a démon okozta járványt; s őt hívják akkor is, ha megtisztító vagy halotti szertartásra van szükség.

A buddhizmus előtti tibeti hitvilág hatását mutatja a csö beavatási rítusának egyik kifejezése, „az ég kapujának megnyitása” (t. *nam mkha' sgo 'byed*), amit akkor használnak, amikor a tudatosság

(t. *rnam shes*) a tudatátvitel¹⁰ technikájának segítségével felfelé mozog (t. *dbyings rig sres*). Az „égi kapu” a tibeti népi vallásosságban a ház vagy sátor tetején lévő lyuk, melyen bejön a fény és kimegy a füst, és amikor valaki meghal, a lélek egy szivárványon ezen a kapun át távozik az égbe. Ezt egy ötszínű kötélként (t. *dmu thag*) képzelik el, mely az ég és föld közötti kapcsolatot jelképezi.¹¹ A tibeti ház tetejét hagyományosan díszítő ötszínű szalagok és imazászlók ezt a szivárványkötelet szimbolizálják.

A buddhizmus történetében a korai időktől kezdve a tudati szennyeződések¹² démonokként tárgyiasítják, és a tőlük való megszabadulás módja elpusztításuk, „elvágásuk” (t. *gcod*). A test felajánlása (t. *lus sbyin*) pedig olyan elem, mely már a korai buddhizmusban is jelen volt, például a dzsátaka (sz. *jātaka*) történetekben,¹³ melyekben a Buddha egy előző életében felajánlotta saját testét táplálékkul, hogy tanúbizonyságot tegyen önzetlenségéről és mások iránti együttérzéséről.¹⁴

A csö szempontjából egy másik fontos elem a mahájána buddhizmus bódhiszattva ideálja,¹⁵ aki megtapasztalja a végső igazságot, mégis megtagadja a *nirvánába* térést, és szakadatlanul visszatér az újjászületések körforgásába, hogy másokat segítsen. A 8. századi *Sántidéva* a *Bódhiszattva cselekedetei*¹⁶ című művében a bódhiszattva belső útját írja le: az elköteleződést, hogy másokért tevékenykedjen; a belső fegyelmet – tudatosság, türelem, lelkesedés, meditáció –, mely ehhez szükséges; és magát a megvalósítást, ahogy a gyakorló szert tesz arra a képességre, hogy másokat segítsen. Mert ahogy Sántidéva mondja:

¹⁰ Általában a halál beálltakor végzik ezt a szertartást (t. *pho ba*), hogy a tudatosságot a fejtetőn át kilövellve valamelyik buddha tiszta földjére juttassák.

¹¹ Rolf A. Stein: *Tibetan Civilization*. Faber and Faber, London, 1972. 224–225. A fogalom már a legkorábbi tibeti szövegekben is szerepel, Tibet első uralkodói e kötél segítségével tértek vissza halálukkor az égbe.

¹² Zavaró érzelmek (sz. *klesza*; t. *nyon mong*), melyek felkavarják a tudatot, és elfedik a buddha-termeszetet.

¹³ A legkorábbi buddhista irodalomhoz tartozó művek, a Buddha előző életeinek történetei, amikor hol emberi alakban, hol állatként született újjá.

¹⁴ A Szasadzátaka, melyben egy nyúl (a Buddha egy előző életében) felajánlja testét táplálékkul egy *bráhminnak*, és az éhes tigrisről szóló dzsátaka, melyben Mahászattva herceg (szintén a Buddha előző életében) ajánlja fel testét egy éhes tigrisnek.

¹⁵ Orofino 2000. 399–400.

¹⁶ Shantideva: *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*. Ford. Stephen Batchelor, LTWA, Dharamsala, 1979. Az eredeti tibeti szöveget lásd Zhi ba la: *Byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa* (Sántidéva: *Bodhisattvacāryāvatāra*), Mtsho ngon mi rigs dpe skrun khang, Zi ling, 1994, TBRC ID: W21971.

⁶ Stott 1989. 222. Ma gelukpa kolostorként működik néhány szerzetessel, a Traduk-templomtól 27 km-re a csongyei királyságtól pedig 44 km-re található Shannan tartományban.

⁷ Mircea Eliade: *Shamanism. Archaic Techniques of Ecstasy*. Bollingen Series LXXVI, Pantheon Books, 1964, 436; Janet Gyatso: The Development of the Gcod tradition. In: *Soundings in Tibetan Civilization*, szerk. Aziz and Kapstein, Manohar, Delhi, 1985. 322; Giacomella Orofino: The Great Wisdom Mother and the Gcod Tradition. In: *Tantra in Practice*, szerk. David Gordon White, Princeton University Press, Princeton, 2000. 406–407.

⁸ Eliade 1964. 36–37.

⁹ Orofino 2000. 407.

1. Macsig Labdrön. Kelet-Tibet, Kham, 19. század

Macsig Labdrön (1055–1153) a tibeti buddhizmus egyik legkimagaslóbb női mestere, a csö hagyományának alapítója. A képen *dákiniként* – egyfajta „égen járó” szellemként – ábrázolják, aki tanításaival segíti a tantrikus gyakorlók spirituális fejlődését, és emberi alakban is megjelenhet. Mivel Macsig Labdrön Vadszrajóginí gyakorlatát is tanította és népszerűsítette, rövid időn belül vele azonosították, és hasonló alakban ábrázolták.

A kép központi helyét a fehér testszínű Macsig Labdrön foglalja el, akit buddhák, lámák és védelmező istenségek vesznek körbe. Testét csont ékszerek díszítik, felemelt jobbában egy *damaru* (kettős dob), baljában pedig egy csengő. Középen legfelül a csö tanításában jelentős szerepet játszó, négykarú Pradnyáparamitá, alatta Sákjamuni buddha, akinek két oldalán egy-egy láma helyezkedik el. Bal oldalon a szerzetesi ruhát viselő Trapa Ngönse (t. *Grva pa mngon shes*, 1012–1090), egy híres *tertön*, azaz „kincsmester”, a négy orvosi tantra „felfedezője”, akinek házában Macsig rendszeresen recitálta a *Túlparta-juttató bölcsesség* szövegeit. Jobb oldalon Kjotön Szönam Lama (t. *sKyo ston bsod nams bla ma*), Phadampa Szangye első tibeti tanítványa, akitől Macsig is kapott tanításokat. Szerzetesi ruhát és a *panditák* (tudósok) süvegét viseli, keze tanító kéztartásban. Macsig Labdröntől balra dél-indiai mestere, Phadampa Szangye látható. Indiai származását sötét testszínével jelzik, felemelt kezében a csö gyakorlásának legfontosabb eszközei: a *damaru* és a lábszárcsont trombita. Macsig jobb oldalán Vadszrajóginí egyik alakja, a bárdot és koponyacsészét tartó, vörös színű Vadszravaráhí, közvetlenül alatta pedig Troma Nagmo (t. *Khro ma nag mo*), a „Fekete Haragvó”, aki jobbában emberbört, baljában lábszárcsont trombitát tart. Legalul baloldalt a „Hatkarú Fekete” védelmező istenség, Sadbudzsa Mahákála (t. *mGon po phyag drug pa*) ábrázolása, középen a „Farkason lovagló” védelmező istenség, Csangsön (t. *sPyang zhon*), jobbra pedig harci öltözékben a vörös testszínű Ciu Marpo (t. *rTsi'u dmar po*), aki többek között az első tibeti kolostor, Szamje védelmezője.





2. Macsig Labdrönt ábrázoló falkép a nyingma iskolához tartozó Rongbuk (t. *Rong phu*) -kolostorban. Tíbet, 20. század. Fotó: Gelle Zsóka, 2007

E világ minden öröme
Abból jön, ha mások örömét kívánjuk.
E világ minden szenvedése
Abból jön, ha saját öröme vágyunk.¹⁷

Ezek a szavak azt is megfogalmazzák, ami majd a csö rendszerének alap gondolata lesz: az egóhoz való ragaszkodás határozza meg az emberi létre oly jellemző szenvedést és tudatlanságot, és e ragaszkodás elvágása a cél.

A csö – melyet a tibeti szövegek *csöjül*ként (t. *gcod yul*) is említnek – jelentése „tárgy, amit el kell vágni”, s gyakran azonosítják a kiejtésében azonos, de a hat tökéletesség¹⁸ vagy *páramitá* gyakorlására utaló *csöjül* (t. *spyod yul*) szóval.¹⁹ A csö szövegek címében is gyakran felbukkan a „Túlpartra-juttató bölcsesség” (t. *shes rab kyi pha rol tu phyin pa*) kifejezés, és a két rendszer közötti kapcsolatot az is hangsúlyozza, hogy a csö hagyományvonalak többségének liturgiája tartalmazza a Szív szútrából (sz. *Hṛdaya-sūtra*, t. *Shes rab kyi pha rol tu phyin pa'i snying po*) származó híres mantrát,²⁰ és Pradnyápáramitá alakját, aki itt a nagy anyaistennő (t. *yum chen*) alakjában a Buddha „abszolút” vagy „igazságtestének” (sz. *dharmakāya*) szimbóluma.²¹ Macsig Labdrönt, a csö rendszerének tibeti alapítóját a hagyomány Pradnyápáramitá istennő megtestesülésének tartja. (1–2. kép) Nagy szakértője volt a *Túlpartra-juttató bölcsesség* tanításainak,²² hisz fiatalkorától kezdve napi rendszerességgel olvasta és

tanulmányozta ennek szövegeit. A *Túlpartra-juttató bölcsesség* irodalma a jelenségek világáról álmoként, mágikus jelenésként, illúzióként beszél, és tanításai szerint csak a bölcsesség (sz. *prajñā*) kifejlesztése által lehet fellebbenteni a tudatlanság fátylát, és megpillantani minden létező végső természetét (sz. *dharmatā*). Emiatt a csö célja az is, hogy gyökerénél vágja el a fogalmi gondolkodás folyamatát (t. *nam rtoḡ*), mert ez a folyamat hozza létre a gondolkodó alany és a gondolkodás tárgya kettősségét, mely minden egoizmus, és minden érzelmi és gondolati folyamat, jó és rossz megkülönböztetésének alapja.

A test felajánlását az indiai buddhista szövegek az első *páramitá*hoz, az „adás tökéletességéhez” (sz. *dāna pāramitā*) kapcsolják. A *Nyolcezes túlpartra-juttató bölcsesség*²³ című szövegben szerepel az „Állandóan síró” (sz. *Sadāprarudita*, t. *rTag tu ngu*)²⁴ bódhiszattva története, aki saját testét darabolja fel, hogy felajánlja mesterének annak reményében, hogy cserébe a *Túlpartra-juttató bölcsesség* tanításaiban részesülhet.²⁵ A nagylelkűség és énfeladás szintje itt már nagyon közel van az abszolút test- és énfeladáshoz, mely a csö gyakorlatában megjelenik. A *Szágaramati szútrában* például a Buddha azt mondja: „A test elutasítása és feladása, a test iránti közömbösség, ez [a bódhiszattva] számára az adás tökéletessége.”²⁶ A *Bódhiszattva cselekedetei* pedig így fogalmaz:

Először a világ iránymutatója²⁷ arra ösztönöz,
Hogy olyan dolgokat adjunk, mint az étel.

17 Shantideva 1979, 125, 8. fejezet, 129. vers.

18 A hat tökéletesség: nagylelkűség (sz. *dāna*, t. *sbyin pa*); fegyelem (sz. *śīla*, t. *tshul khrims*); türelem (sz. *kṣānti*, t. *bzod pa*); igyekezet (sz. *vīrya*, t. *brtson 'grus*); meditatív koncentráció (sz. *dhyāna*, t. *bsam gtan*); bölcsesség (sz. *prajñā*, t. *shes rab*).

19 Jelentése: „Tárgy, amit gyakorolni kell.” Az 1476-ban írt híres tibeti történelmi munka, a *Kék krónika* (t. *Deb ther sngon po*) szerint a *gcod yul* csak rontott alakja a *spyod yul* szónak. Roerich 1996, 980.

20 „Gate gate paragate parasasamgate svāhā.” Michael Janet Sørensen: *Making the Old New Again and Again. Legitimation and Innovation in the Tibetan Buddhist Chöd Tradition*. Columbia University, unpublished PhD Dissertation, 2013, 103; Gyatso 1985. 324. Kongtrul híres munkájára, a *Tudás kincsés-tárára* utal, ahol le van írva, hogy kell vizualizálni ezt a mantrát a csö gyakorlat során. Lásd 'Jam mgon kong sprul blo gros mtha' yas (1811-1899), *gCod yul rgya mtsho'i snying po stan thog gcig tu nyams su len pa'i tshul zab mo'i yang zhun*, in: *gDams ngag mdzod*, Vol. 14. 357–364. Lama Ngodrup and Sherab Drimey, Paro, 1979-1981, TBRC ID: W20877, vagy angol fordítását: Jamgön Kongtrul: *The Treasury of Precious Instructions of Tibetan Buddhism*. Tsadra Foundation, New York, 1981, vol. 14. 646–695.)

21 Gyatso 1985, 323–324.

22 Sz. *Prajñāpāramitā*, t. *Shes rab kyi pha rol tu phyin pa*. Szövegkorpusza a Kr. u. 1. század és az első évezred vége között jött létre. A *Prajñāpāramitā*-hagyományban a tökéletes bölcsességet anyaistennőként ábrázolják, minden buddha és bódhiszattva anyjaként.

23 Sz. *Aṣṭasāhasrikā-prajñāpāramitā-sūtra*, t. 'Phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa brgyad stong pa.

24 Lásd E. Conze (ford.): *The Perfection of Wisdom in 8000 Lines and Its Verse Summary*. Bolinas, Four Seasons Foundation, 1973, 30. fejezet. Tibetben nagyon népszerű volt az Állandóan síró bódhiszattva története, olyannyira, hogy erre építve a gelukpa egyház alapítója újrírja a történetet, költőien magasztalva a bódhiszattvát, és biztatva olvasóit, hogy kövessék példáját. Az eredeti tibeti szöveget és angol fordítását lásd Tsong kha pa (1357–1419): *Byang chub sems dpa' rtag tu ngu'i rtoḡ brjod*. – *Tsongkhapa: The Perpetually Weeping Bodhisattva*. Tibetan Academy of Social Science, Lhasa, 2008. Kétnyelvű kiadás, angolra fordította Pemā Gyatso és Geoff Bailey.

25 Heather Stoddard: Eat it up or Throw it to the Dogs? Dge 'dun chos 'phel (1903–1951), Ma cig lab sgron (1055–1153) and Pha Dam pa sangs rgyas (d. 1117): A Ramble Through the Burial Grounds of Ordinary and 'Holy' Beings in Tibet. In *Buddhism Beyond the Monastery. Tantric Practices and Their Performers in Tibet and the Himalayas*, (ed.) Sarah Jacoby and Antonio Terrone, Brill, Leiden, 2009, 24.

26 *Sāgaramati-sūtra*, *Śikṣāsamuccaya*, 187. Conze, E. (szerk.): *Buddhist Texts Through the Ages*. Harper Torchbooks, New York, 1964, 136.

27 A Buddha jelzője.

Később, amikor ehhez hozzászoktunk,
Akkor akár saját húsunkat is felajánlhatjuk.

Amikor a tudat annyira fejlett,
Hogy a testet tápláléknak tekinti,
Miért ütközne nehézségbe,
Ha túl kéne adni a testen?²⁸

Míg a mahájána tanítások, különösen a *Túlpartra-juttató bölcsesség* a csö hagyomány doktrinális hátterét alkotják, addig a vadzsrájána a gyakorlatát határozza meg. A csö szertartásszövegek címében a *mahámudrá* szó is felbukkan, mivel van olyan hagyomány is, mely szerint a csö a *mahámudrá* atyjától, Szarahától ered.²⁹ A csö hagyomány emellett számos más elemet is integrált a tantrából: testhelyzeteket és kéztartásokat (sz. *mudrā*, t. *phyag rgya*); rituális eszközöket; varázsszavakat (sz. *mantra*, t. *sngags*); meditációs istenségeket (sz. *iṣṭadevatā*, t. *yi dam lha*) és lakhelyüket (sz. *maṇḍala*, t. *dkyil 'khor*); felhatalmazásokat (sz. *adhiṣṭāna*, t. *byin brlabs*) és beavatásokat (sz. *abhiṣeka*, t. *dbang bskur*).³⁰

A BELSŐ DÉMONOK

A csö szövegek címében gyakran szerepel a „démon, amit le kell vágni” (t. *bdud kyi gcod yul*) kifejezés. Ez a démon (sz. *māra*, t. *bdud*) mind a páli, mind a szanszkrit buddhista irodalomban a gonosz, aki kísért, megtámad, érzéki vágyakat kelt, vagy éppen próbálja letéríteni a Buddhát a szellemi ösvényről. Mára mindennel kapcsolatos, ami félrevezető, mulandó, vagy szellemi értelemben akadályozó. A *Mahápradnyáparamitá-sásztra*³¹ szerint négy *māra* van: az aggregátumok/halmazok *márája* (sz. *skandhamāra*); a szennyeződések *márája* (sz. *kleśamāra*); a halál *márája* (sz. *mṛtyumāra*); és Mára, az istenek

fia (sz. *devaputramāra*). A négy *māra* metaforikus szerepét Aszanga (sz. *Asaṅga*, t. *Thogs med*), a 4–5. században élt filozófus *Srāvaka-bhūmi* című munkájában a következőképpen magyarázza: Az első *māra* az öt aggregátumnak felel meg, melyek a személyiség összetevői. A második a szenvedélyeknek. A harmadik határozza meg az érző lények halálának óráját. A negyedik pedig a vágyvilág istene, aki megakadályozza a másik három *māra* legyőzését.³² Látja a megszabadulásra törekvő tanítványokat, és rájuk lövi öt nyílát, melyek a ragaszkodás, gyűlölet, ostobaság, irigység és büszkeség, hogy eltérítse őket az erkölcsös élettől. A *Túlpartra-juttató bölcsesség* egyik legkorábbi szövege, a *Versek a tökéletes bölcsességről, egy halomnyi értékes erény* (sz. *Prajñāpāramitā-ratnaguna-samuccaya-gatha*, t. *Phar phyin bsdus pa rin po che*), melynek eredete valószínűleg a Kr. e. 1. századra megy vissza, azt mondja:

Ha az összes lény a földeken,
kiknek száma, mint a homokszem a Gangeszben
Mind – feltételezzük – *márává* változnának,
És minden szőrszál a testükön mágikus hurokká,
Akkor sem tudnák megakadályozni a Bölcsét.
Mert van négy ok, mely a hatalmas és bölcs bódhiszattvát
A négy *māra* számára támadhatatlanná teszi:
Az, hogy az ürességben időzik;
Hogy nem hagyja cserben az érző lényeket;
Hogy azt cselekszi, amit mond;
És hogy a *szugaták*³³ áldásával bír.³⁴

²⁸ Shantideva 1979. 90, 7. fejezet, melynek címe „Igyekezet” (*brtson 'grus*), 25–26. vers.

²⁹ Gyatso 1985, 324. bDud 'joms gling pa (1835–1904) *gcod* ciklusára utal.

³⁰ Sørensen 2013. 108.

³¹ Prajñāpāramitā szövegek gyűjteménye, melyet Nāgārjunának tulajdonítanak.

³² Donald Lopez: *The Heart Sūtra Explained. Indian and Tibetan Commentaries*. State University of New York Press, Albany, 1988. 25; Alex Waymen: *Studies in Yama and Māra. Indo-Iranian Journal*, 1959. 113. Wayman idézi Asaṅga Śrāvaka-bhūmiját, mely szerepel a Derge Tengyurban: *Sems tsam*, Dzi 126a–2.

³³ T. *bde bar gshags pa*, az „örömbbe (vagy gyönyörbe) távozott”, a buddhák jelzője.

³⁴ Orofino 2000. 401; Stoddard 2009. 26; Roerich 1996. 982.



3. Kettős dob (sz. *damaru*, t. *da ma ru*). Mongólia, 19–20. század

E vers utolsó hat sorát³⁵ idézi a *Kék Krónika* (t. *Deb ther sngon po*)³⁶ szerzője, Gö Locava (t. *Gos lo tsa ba gZhon nu dpal*, 1392–1481), megjegyezve, hogy a cső gyakorlók többek között ezt a fogadalmat recitálják.³⁷ A cső gyakorlatot pedig így nevezi: „a Pradnyápáramitá, mely elvágja a démonokat”.³⁸

A vadzsrajánában azonban tovább szaporodnak a *márák*, és bonyolódik osztályozásuk is. Az indiai buddhizmus fent említett *márái*-nak a külső *márák* felelnek meg. A belső *márák* pedig Macsig Labdrön szerint³⁹ további csoportokra oszthatók: a megfogható, a nem megfogható, az önteltség és a gög *máráira*. A megfogható démonok (t. *thogs bcas kyi bdud*) a látható valósághoz tartoznak; minden olyan jelenség így nevezhető, mely az érzékszervi tapasztalás útján felébreszti az emberben a vágyat, a birtoklás szomját, és felerősíti a jelenségek konkrétságának és anyagi valóságának érzetét. A nem megfogható démonok (t. *thogs med kyi bdud*) tisztán tudati események. Akkor jelennek meg, amikor a tudat megkülönböztetést tesz jó és rossz között, vagyis aközött, hogy mire vágyik, és mit utasít el. Ez a megkülönböztetés okozza azt, hogy az ember illúzió és csalódás között vergődik, ezáltal érzelmileg instabillá válik, és nincs tudatában a végső valóságnak. Az önteltség démona (t. *dga' brod kyi bdud*) azokat a tényezőket foglalja magába, melyek önteltséghez, önelégültséghez vezetnek azzal kapcsolatban, hogy milyen spirituális tudásra vagy erőre tett szert valaki a jóga gyakorlása révén. Ez a démon akadályozza a spirituális fejlődést. A gög démona (t. *snyems byed kyi bdud*) okozza az arroganciát és a fennhéjázást. Macsig elmagyarázza azt is, hogy a

³⁵ *rgyu rnam bzhi yis byang chub sems dpa' mkhas stobs ldan/ bdud bzhis thub par dka' zhing bskyod par mi nus te/ stong par gnas dang sems can yongs su mi gtong dang/ ji skad smras bzhin byed dang bde gshegs byin rlabs can/*

³⁶ 1476-ban íródott tibeti szöveg, mely a különböző buddhista iskolák és irányzatok történetét írja le. 1949-ben jelent meg angol fordítása, melyet George Roerich készített Gendün Chöpel segítségével. Az egyik leggyakrabban idézett történeti munka.

³⁷ Roerich 1979. 981; Gyatso 1985. 324.

³⁸ Roerich 1979. 980.

³⁹ A négy démonról szóló leírás, melynek a fenti rövid összefoglalása, Macsig életrajzának végén, a negyedik fejezetben található, amikor tanítványa kérdéseire válaszol (t. *zhu lan*). Gangs pa mug sang a tanítvány neve, aki megkéri, magyarázza el a démonok pontos jelentését. Chos kyi seng ge, et al.: *Pha dam pa dang ma cig lab sgron gyi nam thar*. Mtsho sngon mi rigs dpe skrun khang, Zhi ling, 1992, TBRC ID: W3CN4777, 108–165; Harding, Sarah: *Machik's Complete Explanation. Clarifying the Meaning of Chöd, a Complete Explanation of Casting Out the Body as Food*. Snow Lion, Boston, 2013, 36–37, 117–122; Orofino 2000. 401–402; Stoddard 2009. 24–25.

démonok nem léteznek materiális formában, nem nagy fekete ijesztő lények, hanem démonnak nevezhető mindaz, ami akadályozza az embert a megszabadulásban. A legrosszabb démon a fent felsorolt negyedik, az egóhoz való ragaszkodás, a másik három csak ebből születik, és amíg az egóhoz való ragaszkodás létezik, addig vannak démonok is. Ha megszűnik az egóhoz való ragaszkodás, akkor nem maradt semmi, amit el kéne vágni, nincs többé félelem és rettegés.

A CSŐ GYAKORLATA

Az egyik legismertebb cső gyakorlat szövegét a híres 19. századi láma, Dzsamgön Kongtrul Lodrö Taje (1813–1899) írta, akit korának legnagyobb tudósaként tiszteltek, több mint száz kötetnyi könyvet írt és állított össze, kincsmesterként (t. *gter ston*)⁴⁰ is tevékeny volt, és leghíresebb enciklopédikus munkájában, az *Öt nagy kincs* (t. *mDzod chen lnga*) című gyűjteményben rendszerezte és vallási iskolák korlátaitól mentesen szintetizálta a tibeti buddhista tanításokat. Vonatkozó szövegének címe: *Hogyan gyakoroljuk a cső óceánjának lényegét egy ülésben* (t. *gCod yul rgya mtsho'i snying po stan thog gcig tu nyams su len pa'i tshul*). A gyakorlat három részből áll; az előkészítő gyakorlatokat a lényegi rész és a záró szertartások követik. A gyakorló éneklie a szöveget, miközben vizualizálja az ott leírtakat, közben csengővel és dobbal kíséri magát, bizonyos pontokon belefújva a lábszárcsont trombitába is. (3–5. kép)

Előkészítő gyakorlatok

1. Hasonlóan a mahájána liturgiához, a cső is előkészítő gyakorlatokkal (t. *sngon 'gro*) kezdődik; ezek a menedékvétel a három drága-

⁴⁰ Különösen a nyingma iskolára jellemző áthagyományozási módszer a „kincs” (t. *gter ma*). A hagyomány szerint Guru Rinpócse és tanítványai a 8. században elrejtettek tanításokat (fizikai térben vagy mesterek tudatfolyamában), melyeket szerencsés újjászületéseik akkor fednek fel, amikor eljött a megfelelő idő a tanítás nyilvánossá tételére. Azokat a spirituális mestereket hívják *tertönnek* (t. *gter ston*), akik különböző történelmi korokban ezeket a „kincs”-nek nevezett tanításokat felfedik és leírják.

4. Cső szertartáshoz való kettős dobokat készítő műhely Tinchuliban, a Kathmandu-völgyben. Fotó: Gelle Zsóka, 2015



ságban⁴¹ és a három gyökérben;⁴² a megvilágosodás gondolatának kifejlesztése (sz. *bodhicitta*, t. *byang chub kyi sems*); vizualizált felajánlások és könyörgés a *gurunak*, jelen esetben Macsig Labdrönnek.

2. Ezután következik a szertartás központi része (t. *ngos gzhi*). Ez három részből áll, melyeket a három elmélyedésnek, *szamádhinak* neveznek.

2.1. A vadzsraszerű *szamádhi*: a meditáló saját tudatossága (t. *rig pa*) összeolvad a végső valósággal (t. *dbyings*) a vizualizáció és a finom test energiáinak segítségével. Tudatosságát Macsig vizualizált for-

⁴¹ Buddha, tanításai és a gyülekezet (sz. *Buddha, dharma, saṅgha*).

⁴² A három gyökér (t. *rtsa gsum*): azaz a mester (t. *bla ma*), az áldás; a személyes védőistenség (t. *yi dam*), a megvalósítás; és az „égenjáró” (t. *mkha' 'gro*), a védelem és tett forrása.

májába viszi át, aki Pradnyápáramitá megtestesüléseként maga az üresség, a végső valóság természete. Ezt a meditációs technikát az „égi kapu megnyitásának” (t. *nam mkha'i sgo byed*) nevezik.

2.2. Az illúziószerű *szamádhi*: a meditáló felajánlja testét minden érző lénynek, először egy „fehér felajánlás” (t. *dkar 'gyed*), majd egy „vörös felajánlás” (t. *dmar 'gyed*) keretében.

2.2.1. A fehér felajánlás

A meditáló saját holttestét hatalmas, fénylő testként vizualizálja, melyből egy gyönyörű *jóginí* vagy istennő jelenik meg. Kezében bárd (t. *gri gug*), mellyel a testet apró darabokra vágja, amit addig főz egy edényben, míg fehér színű bölcsességnektár (t. *ye shes bdud rtsi*) nem lesz belőle. Ezt a nektárt ajánlja fel a vizualizált három drágaságnak, három

gyökérnek, védelmezőknek, érző lényeknek és karmikus adósoknak azzal az imával, hogy minden neheztelésük szűnjön meg.

2.2.2. A vörös felajánlás

Most egy fekete színű, haragvó *jógin*t kell vizualizálni, aki feldarabolja a meditálót, és megtölti az univerzumot húshegygel, véróceánnal, agy- és hájmocsárral. Ekkor arra kéri a démoni lényeket, hogy fogadják el a meditáló testét felajánlásként, hisz ez a test mindig csak szenvedés okozója volt. E felajánlással minden tartozás vissza lesz fizetve, és minden lény, még a démoni lények is képessé válnak a buddhaság elérésére.

A gyakorlat másik népszerű változatát, melyet Dzsigme Lingpa (t. *'Jigs med gling pa*, 1729–1798) írt,⁴³ a Longcsen nyingthig (t. *kLong chen snying thig*)⁴⁴ vonal követői gyakorolják. E szöveg két felajánlás helyett négyről beszél. A fehér felajánlás során a gyakorló saját testét ambróziává változtatja, hogy a magas rangú istenségek és buddhák itala lehessen; a sokszínű felajánlás (t. *khra 'gyed*) során a testét mindenféle drágasággá, anyagi javakká változtatja, és felajánlja a tanvédelmezőinek; a vörös felajánlás során a felvágott húsát és vérét megsokszorozza, és felajánlja a démonoknak és szellemeknek; majd a fekete felajánlás (t. *nag 'gyed*) során a világ kegyetlenségeit, hibáit vizualizálja, beolvastja ezeket saját testébe, és így ajánlja fel a démonoknak lakomául. Ennek célja, hogy kiengesztelje a negatív erőket, ugyanakkor megszüntesse a világ bajait.

2.3. A hősi viselkedés *szamádhija*: E harmadik fázis célja, hogy felmérje a gyakorló előrehaladását az előző két *szamádhiban*. A meditálónak képesnek kell lennie arra, hogy „elvágya” a démoni erőktől való félelmét, mely a gyakorlat során felmerülhetett, és tovább haladjon a

⁴³ Dzsigme Lingpa (1729/1730–1798): *gCod yul mkha' 'gro'i gad rgyangs*. Kézirat, TBRC ID: W8LS16235. Angol nyelvű fordítása: W. Y. Evans-Wentz: *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Oxford University Press, New York, 1978 (1st ed. 1938); Tony Duff: *The Longchen Nyingthig Chod Practice Sound of Dakini Laughter*. Padma Karpo Translation Committee, Kathmandu, 2010. Evans-Wentz fordítása alapján közölt néhány részletet magyarul ebből a szövegből Hamvas Béla: *Tibeti misztériumok*. Pesti Szalon, Budapest, 1990. 77–89.

⁴⁴ Egy tudatban elrejtett kincstanítás (*gter ma*) elnevezése (lásd 40. jegyzet), melyet Dzsigme Lingpa fedett fel 1757-ben. Erről kapta nevét a nyingma iskola egyik legnépszerűbb hagyományvonal.

félelemmentesség útján, hogy magányos, ijesztő helyeken is képes legyen elvégezni a gyakorlatot.

3. A gyakorlat végén többek között a *Túlpartra-juttató bölcsesség* szövegeiből recitálnak, majd minden vizualizációt elosztatnak az őseredeti állapot ürességébe, melyből a meditáló Avalókitésvara bódhiszattva alakjában jelenik meg, tehát a test feldarabolásának rítusa az isteni testben való feltámadással ér véget.⁴⁵

A CSÖ HAGYOMÁNYVONALAI

Egyes tibeti szövegek szerint a csö szútrikus átadását Macsig Labdrön Phadampa Szangyétól, mások szerint annak közvetlen tanítványától, Kjoton Szönám Lámától (t. *sKyo ston bsod nams bla ma*) kapta, mely az indiai *mahásziddhák* és a *Túlpartra-juttató bölcsesség* tanításaihoz kapcsolódó előírásokat tartalmazta. A csö tanítások tantrikus átadásának forrása Macsig Labdrön közvetlen tiszta víziója, melynek során Tárá adott neki kinyilatkoztatást. Így ennek nincs korábbi előzménye, bár vannak olyan szövegek, melyek Luipa és Szaraha indiai *mahásziddhákra* vezetnek vissza e tanítások eredetét. A harmadik átadás magától Macsigtól ered, és az előző két átadás tanításaiból és meditációs tapasztalataiból született.

Macsig Labdrön elsősorban gyermekeinek és közeli tanítványainak adta tovább a csö tanításait, és számos tibeti mű részletesen foglalkozik e hagyományvonalak szereplőivel, sokszor teljesen eltérő és egymásnak ellentmondó adatokat közölve. A csö tanítás és gyakorlat hamar elterjedt, és ma is népszerű a tibeti buddhisták körében. A kagyü iskolával a 3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse (t. *Rang 'byung rdo rje*, 1284–1338) ismertette meg, aki több kommentárt is írt Macsig csö tanításaihoz, és megtisztította az olyan aberrált irányzatoktól (t. *gcod log*), melyek a kannibalizmusra és más elfogadhatatlan gyakorlatra buzdítottak. Hangsúlyozta, hogy a csö gyakorlásakor me-

⁴⁵ Stott 1989. 223–225.



5. Lábszárcsont trombita (t. *rkang gling*). Mongólia, 19. század

nedéket kell venni a három „drágaságban”,⁴⁶ a gyakorlat alapja az együttérzés, és nem többről, csak a szennyeződések (sz. *kleśa*) „elvágtásáról” van szó.⁴⁷ A 8. Karmapa, Mikjő Dordzse (t. *Mi skyod rdo rje*, 1507–1554) és az 5. Samar Köncsog Yanlag (t. *Zhwa dmar dKon mchog yan lag*, 1525–1583) további írásaikkal gazdagították a cső irodalmát, Karma Csagme (1613–1678) pedig mindemellett a 3. Karmapa, Rangdzsung Dordzse cső munkáját is újra kiadta. Thangtong Gyalpó (1361–1485) is írt a csőről, miután Macsig Labdrön megjelent egy víziójában, Ramésvara temetőjében Vadzsravaráhí alakjában. A dzsonangpa iskola leghíresebb mestere Taranátha (sz. 1575) szintén tovább gazdagította a csőhöz kapcsolódó irodalmat. A gelukpa iskolában két ága is kialakult a cső gyakorlásának. Az egyik Congkhapa (t. *Tsong kha pa*, 1357–1419), az iskola alapítójának tiszta víziójában (t. *dag snang*) megjelenő Mandzsusri kinyilatkoztatásán alapul; a másik pedig Macsig Labdrönre megy vissza, akinek tanításait a szamdingi Khedrub Cshödse (h. 1319) kapta meg, majd átadta a Gedün Gyacónak (1475–1542), akit utólag a 2. Dalai Lámának neveztek ki, és többek között e vonal tanításait ápolta tovább az 5. Dalai Láma (1617–1682) is, aki e gelukpa cső hagyomány mellett egy nyingma cső tanításba is bevezetést kapott, melyet Terdak Lingpa (t. *gTer bdag gling pa*, 1646–1714) fedezett fel.

A nyingma hagyományban számos cső gyakorlat fejlődött ki az idők során, és mivel ezeknek alapja általában egy *terma*, azaz kincsszöveg vagy tiszta vízió (t. *dag snang*), ezért Padmaszambhavanak tulajdonítják ezeket a tanításokat. Macsig Labdrön jelentősége azonban nem csökkent, csak egyszerűen Padmaszambhava női párja, Jese Cögyal újjászületéseként jelenítik meg. A korábban már említett *Longcsen nyingthig*, Dzsigme Lingpa híres *termája* is tartalmaz egy fontos cső gyakorlatot, melynek címe a *Dákiník nevetése*,⁴⁸ és Patrul Rinpócse a *Tökéletes mesterem szavai* (t. *Kun bzang bla ma'i zhal lung*) című művében a mandalafelajánlás gyakorlatába szintén beillesztett egy rövid cső gyakorlatot, mely így a buddhista hívek által végzett előkészítő gyakorlat (t. *sngon 'gro*) része lett.⁴⁹

Hagyományosan a csőt összekapcsolják az indiai buddhista hagyománnyal, melynek doktrinális bázisát bizonyíthatóan Indiából származó tanítások alkotják, de a cső tanítás és gyakorlat kodifikálása a tibeti Macsig Labdrön műve, aki az azóta kialakult cső hagyományokban is megőrizte szerepét, még a nyingma *termaciklusokban* is. A különböző iskolák cső hagyományainak alapvető doktrinális tanításai, meditációs technikái és más jellemzői ugyanazok maradtak, különbségek mindössze az áthagyományozás módjában, a vizualizációban szereplő alakokban és a hagyományvonalban figyelhetők meg.

⁴⁶ A Buddha, az ő tanítása, és a szerzetesi közösség.

⁴⁷ Gyatso 1985. 335.

⁴⁸ Dzsigme Lingpa TBRC ID: W8LS16235.

⁴⁹ Gyatso 1985. 331–340.