

Terebess Ázsia E-Tár

[« katalógus](#)

[« vissza a Terebess Online nyitólapjára](#)

Tibeti misztériumok

Fordította és bevezetéssel ellátta: Hamvas Béla

Pesti Szalon Könyvkiadó, Budapest, 1990

Tartalom

[\[Bevezetés\]](#)

[Om mani padme hum](#)

[A mindennapos gyakorlat](#)

[A nyílegyenes ösvény](#)

[A rolang](#)

[A halottak tudatának átvitele \(Pho-Wa\)](#)

[A Tumo](#)

[Tagpo Lhadje tanításaiból](#)

[A Chöd](#)

[Az álom](#)

[A Bardo](#)

[Chag Gya Chenpo \(A megszabadulás Nagy Jelképe\)](#)

[Tibeti és szanszkrit szavak](#)

[BEVEZETÉS]

Tibetről a ráülepedett buddhizmust nem szükséges lekaparni; a réteg, mint a por, könnyen lefújható s akkor az ember szemtől szemben áll azzal, ami Tibet mindig volt, a buddhizmus előtt is, sok ezer évig. Ez a Tibet röviden és egy szóval: a Bön.

A Bön tulajdonképpen gyakorlat és pedig az ember és a természetfölötti Hatalmak között levő rituális érintkezésnek részletes, pontos, rendszeres gyakorlata. A Bön a misztikus aszkéta praxisa; a láthatatlan erővel való kapcsolatot ezzel tartja fenn. A praktikus eljárások gyökerében levő vallásos metafizika itt sem más, mint egyebütt, kivétel nélkül minden őskori népnél. Metafizikai hagyomány csak egy van. Ennek a metafizikának teljes egésze, őskori alakjában: a Veda. A Veda nélkül a Bön gyakorlati rendszere istenkísértő mágia, vagy indokolatlan babona. S aki a Veda lényeges gondolatainak ismerete nélkül a tibeti misztériumokat olvassa, csak félelmetes borzongást érez, azoknak valódi lényegét nem érti.

A Veda alapvető tanítása, hogy a világnak csak elenyésző csekély része és csak legkülső burka látható, érzékelhető és anyagi; a hasonlíthatatlanul nagyobbik rész láthatatlan és anyagtalan. A világ sorsa, a történet, az emberi

lét, a kozmikus jelenségek oka, eredete és igazi értelme a láthatatlan anyagtan világban van. Amit érzékeinkkel tapasztalhatunk az a világnak csak nehéz anyagi teste; a test mögött, alatt, e testben, e test körül van az érzékek számára hozzáférhetetlen valóság. Az ember, mielőtt anyagi testet öltött s miután ezt a testet levetette, élt és élni fog, mint láthatatlan lélek. A metafizikai tanítás igazi mondanivalója az, hogy egyetlen valóság van: a lélek; ami nem lélek, az varázslat, maya. Káprázat az az egész anyagi világ is, keletkezik, elmúlik, változik nyugtalanul, mint az álom. Káprázat a sok szellem, kísértet, démon, mert mindegyik csak a lélek képzeletének szülötte. Káprázat még az istenek serege is. Egyetlen valóság van, egyetlen létező: a lélek.

A Bönben ez a metafizika magától értetődik és vérré vált természet. A nagy praktikus rendszer ebből indul ki és ezt alkalmazza. Minden Böngyakorlat és Bön-misztérium értelme: a káprázatot eloszlatni, a maya varázslatát felszámolni, a tévedések, a tudatlanság, a kábaság, az álomképek világából kilépni, és a valóságba, a lélekbe visszatérni. Ez az aszkétikus gyakorlatok célja, mint amilyen a tumo; ez vezette Tibet nagy szentjeit, mint a Naropát és Milarepát; ez a cél a rolangban, a chödben, de mindennekfölött a Bardóban. A valóságba való egyenes visszatérés neve a Nyílegyenes ösvény, a Mahayana, a Nagy út. Ez a tibeti Bön.

Alexandra David-Neel egy alkalommal Tibetben koldusasszonyként utazott. Az úton rablók támadták meg, pénzét elvették és el akartak távozni, amikor az európai hölgynek, aki a vallás és a nép szokásait jól ismerte, mentő gondolata támadt. Nagy fennhangon a Bön egyik misztikus átokformuláját kezdte mondani. Elátkozta az útonállókat, hozzátartozóikat, rokonaikat, minden lényt, aki valaha is velük érintkezett, a pénzt, amit tőle elvettek, felidézte a dakinik, boszorkányok, démonok, ördögök seregét, a fúriákat, a vérengző kísérteteket, a vámpírokat és fojtogató szellemeket. A rablók annyira megrettentek, hogy a pénzt sietve visszaadták és eltávoztak. Az egészben, szól David-Neel asszony, a legkülönösebb az a hatás volt, amit az átok sötét szavai keltettek. Okkult hangulat volt. A légkör a meghívott szörnyek nyomasztó jelenlétével, mintha valóságban megtelt volna. Csaknem pillanatok alatt fenyegető és nehéz nyomás alatt állottak. Maga az átkot mondó is érezte, hogy kifejezhetetlen borzalom küszöbén áll. Az országúton álldogáló csoportot fekete, súlyos massa vette körül s ebből a láthatatlan feszültségből, úgy látszott, hirtelen előléphetett volna elemi csapás, villám, zuhanó szikla, szélvihar, orkán vagy felhőszakadás; de előléphetett volna ragadozó vad; s előléphetett volna valamilyen pokoli szörnyeteg is. Mindannak, ami Tibetből származik, ilyen okkult hangulata van. E misztériumok minden szavában van valami nem ártatlan. Az ember nem lehet velük eléggé óvatos, nem veheti őket elég komolyan és nem tisztelheti őket eléggé. A tibeti Bön aszkétikus gyakorlata végtelenül veszélyes. Tibetben százával emlegetnek olyan eseteket, amelyek arról beszélnek, hogy még tanult és gondos mester felügyelete alatt álló aszkéta is ezekbe a gyakorlatokba miként pusztult bele úgy, hogy megzavarodott, elmebajt szerzett, megőrült, vagy nem egy esetben rejtélyes körülmények között hirtelen meghalt. David-Neel asszony könyvei több ilyen jellemző esetet beszélnek el.

Az okkult hangulat a misztériumok szavaiban, illetve mágikus formuláiban levő rendkívül magas megidéző erőből sugárzik. Ez részben a tibeti nyelv

sajátsága, részben azonban azért van, mert az évezredek át folytatott gyakorlat szavai természetfölötti erőket szívtak fel; végül azonban, természetesen, a formula hatásosságán múlik. E formulák állandó alkalmazása következtében mintha a látható és láthatatlan világ Tibetben egymáshoz közelebb feküdne. Tibetben nincsen csoda. Miért? Mert az, hogy valami rendkívüli történik, az magától értetődik. Tibetben az évezredek óta tartó misztikus aszkézis következtében mintha könnyebb lenne átlépni az anyagi világból a láthatatlanba és a láthatatlanból az anyagi világba. S nemcsak átlépni könnyebb. A határ oly közel van, olyan bizonytalan, annyira át- meg áttört és annyira mindenütt ott van, hogy az ember át is szédülhet, meggondolatlanul átbukhat, megbotolhat, átzuhanhat. Mindez egyetlen és jövätehetetlen pillanat lehet. A láthatatlan világ határainak közelsége állandó borzongató feszültséget idéz és nyugtalanító várakozást kelt. Ez az okkult hangulat magyarázata. Mindazzal, ami Tibetből jön, határtalan elővigyázatosnak kell lenni.

Az európai embernek a tibeti Bönnel szemben óvatosságot kell tanúsítania, mert azt a magatartást, ami az aszkétikus gyakorlatokban megnyilatkozik s ami a formulák szavaiban él, idők folyamán tökéletesen elfelejtette. Az európai jól érti történelmi alakjainak Periklésnek, Caesarnak, Nagy Péternek magatartását és tudja, hogy bennük a lélek rendkívüli ereje nyilatkozott meg. Érti még költészetének alakjait is, Achilleust, Aeneast, Parsivalt és tudja, hogy ezek az emberek a hősiesség lélek megnyilatkozásai. De már egyáltalában nem érti a hősiesség léleknek azt a megnyilatkozását, ami a misztikus, a próféta, az aszkéta, a szent. Azt hiszi, hogy a lélek hősiessége minden esetben külső eredményt, úgynevezett sikert ér el; e siker: a hírnév, a dicsőség, a nagy elhatározás és nagy tett következménye, hatalmas és lenyűgöző látvány, megbabonázó példa. Ha valakiben hősiesség lélek él, ez a hit ma itt, annak olyannak kell lenni, mint a tűzijátéknak, az ember szemét tetteinek nagyságával el kell kápráztatnia.

A lélek hősiességének van azonban másik alakja is, amely Keleten otthonos. A hősiesség nem kifelé, hanem befelé nyilatkozik meg; a hős nem király, nem hadvezér, nem államférfi, hanem bölcs, aszkéta, misztikus, költő, filozófus. Az őskorban a hősiesség e két alakja között nem tettek különbséget. Homérosz hősnek nevezte a harcos Ajást és Hektort éppen úgy, mint a jóst vagy az énekest. Az európai emberben a kifelé törő hősiesség lélek megvan; a befelé irányuló, vallásos, metafizikai aszkétikus és misztikus hősiesség nincs meg. Tibet aszkétájának és a tibeti misztériumoknak titkát pedig megérteni a belső hősiesség élménye nélkül reménytelen. Tibetben senki, akiben a hősiesség lélek felébredt, nem törődik azzal, hogy ez másban milyen hatást fog kelteni, milyen sikere lesz vele és milyen látvány lesz a többiek számára. Az aszkézis igazi hősei úgy éltek, hogy senki sem tudott róluk, meghaltak a Himalája egy barlangjában és csontjaikat sohasem találták meg. Kínában ezt az életmódot "nevezetes névtelenségnek" hívják. Névtelen, mert esetleg az országút koldusa, senki sem tudja mi él benne; de nevezetes, mert a hősiesség lélek az embert a lét hallatlan magas fokára emelte. Keleten sok száz és sok ezer ilyen nevezetes névtelenségben élő hős van, aki néha még ép elméjét is elrejti és kifelé félkegyelműnek, vagy pojácának mutatkozik, nehogy a külső világ befelé irányuló elképzelhetetlen erőfeszítésében megakadályozza. A külső hős élete az emberiség színe előtt játszódik le; a belső hős élete egyedül

Isten színe előtt.

Tibetben még a legnagyobb hősök, a szentek, egy Naropa, vagy Milarepa életéről is csak naiv legenda maradt fenn. S mindaz, amit a nagy aszkéták életéről tudni lehet, az meseszerű, oktató hangú, tanító, de nem reális. Mindaz, ami külsőség. Tibetben egészen bizonytalan és megfoghatatlan. Nincsenek tények, nincsenek évszámok, nincsenek adatok, nincsenek emlékművek. A valóság belül van. Alexandra David-Neel a tibeti aszkétákat a lélek sportembereinek nevezi. Ez igazi európai, felületes tévedés, félreértés, csaknem ostobaság. Caesar és Napóleon nem volt sportember; a héroikus lélek embere volt. A tibeti aszkéta sem sportból tölt negyven évet egyedül a sziklakunyhóban, négyezer méter magasságban és nem eszik semmi mást, csak csalánt; ez a hősies lélek. Az a hősies lélek, aki befelé, a láthatatlan felé él, Isten színe előtt, a világról lemondva, az emberrel nem törődve, testét elhanyagolva, böjtölve, dermesztő hidegben, egy szál zsákból készült rongyban, meditációba merülve.

A Bön aszkétikus gyakorlata nem egyéb, mint a hősies lélek Nyílegyenes ösvénye; az lép rá, aki az anyagi káprázatvilágból ki akar lépni és vissza akar térni a valóságba.

Az ősi Bönre időszámításunk nyolcadik századában az Indiából származó buddhizmus telepedett. Az új tanítás a régin keveset módosított; nagyobbára csak neveket. De, ha lehet, még jobban aláhúzta azt, ami a tibeti misztikában fontos volt: az anyagvilág káprázatától való elszakadás szenvedélyét.

Régebben ezt a káprázatot maya-nak hívták; most a név: sangsara lett. Sangsara a látható világ, a benne való értelmetlen vándorlás, a tudatlanság, a kábaság, a születés, szenvedés, halál körforgása. A szabadulás neve régebben az atman volt; most a buddhizmus elterjesztette a nirvána kifejezést. A nirvána a megszabadulás, a tökéletes felébredés.

A buddhizmus és a Bön többféle alakban olvad egybe. A legnevezetesebb ilyen egybeolvadás a kargyütpa felekezet, amely a Bönt érintetlenül áthozta, de buddhista metafizikában oldotta fel. A kargyütpa nevezetessége, hogy a nagy szenteket Tibetnek ez a felekezet adta. A szentek: Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa időszámításunk első ezredévének fordulója körül éltek. Tilopa Indiában tanult. Hírét a fiatal Naropa meghallotta és keresésére indult, hogy tanítványa legyen. Keleten, különösen az őskorban a Mesternek egészen különös szerepe volt. A születésnek két alakját ismerték: a testi, apától, anyától való születést, ennél azonban, fontosabb volt a szellemi születés. Itt pedig az apa is, az anya is egy személy: a mester, tibeti nyelven: a guru. A guru apa volt, anya volt, de isten is volt, emberfölötti lény. Semmi sem volt olyan fontos, mint a guru megválasztása és a hozzá való hűség.

Tilopa a fiatal aszkéta elől kitért. Naropa akkor üldözni kezdte. Tilopa gúnyt űzött belőle és játszott vele. Naropa azonban nem tágitott. Végül is szemtől-szemben sohasem találkoztak. A bújócskát játszó Mester az üldöző tanítványt ezzel a sajtószerű módszerrel, hogy folyton elrejtőzött előle és csak közvetve érintkezett vele, csodálatra méltó misztikussá, mágussá nevelte.

A tibetiek nagy szentje azonban Milarepa volt. Milarepa mágus, aszkéta, minden Bön-gyakorlat utolérhetetlen mestere és költő. Verseit ma is szavalják és idézik lámák, gyermekek, asszonyok, kolostorban, templomban, piacon. Milarepa becsvágya az volt, hogy egyetlen emberi élet alatt a tökéletes világosságot elérje. Nem számított arra, hogy időtlen idők múlva ismét

megszületik s akkor munkáját a megszabadulás felé folytatni fogja; feladatát nem halasztja a túlvilágra, ahol, mint könnyű szellemtestben élő lény gyorsabban haladhat Buddha, a nirvána, az éberség felé. A hősies lélek egyetlen tibetiben sem volt olyan hatalmas, mint Milarepában. Az aszkéta több mint harminc éve élt a hegyek között egyedül. Nőtestvére hírt szerez róla, meglátogatja és a világi életbe visszahívja. Milarepa elutasítja. Ugyanekkor hosszú aszkétikus gyakorlatainak első eredménye is jelentkezik: már ki tud lépni nehéz anyagi testéből, be tudja járni a világtereket és földi testével is tud repülni.

Tibet legmagasabb rendű szellemi útja az úgynevezett Nyílegyenes ösvény. Az ösvény azért nyílegyenes, mert megalkuvás nélkül félredob minden szertartást, előítéletet, hagyományt, nem törődik jó és rossz tettel, részvétellel, jutalommal, kiválasztja irányát, nekivág és tántoríthatatlan céltudatossággal halad az egyetlen cél, a nirvána, a tökéletes éberség felé. A Bön legtöbb gyakorlata az ösvény egy-egy szakaszán a hősies lélek aszkézise. Ilyen a meditációs gondolatokat nyújtó "Mindennapos gyakorlat", ilyen a "Megszabadulásról" szóló tanítás, ilyen Tagpo Lhadje mester tanítása, ilyen az álomról szóló részlet, amelynek célja, hogy az ember ébrenlét- és álomtudatát egyetlen folyamatos egésszé kapcsolja. Ilyen a Nyílegyenes ösvényhez tartozó állomás az, amit a rolang-misztérium ír le. Az aszkétát útjában sötét démoni erők akadályozhatják s ezeknek leküzdésére alkalmas eszköz a halott ember nyelve, amit hátborzongató körülmények között kell megszereznie.

A Nyílegyenes ösvény két legnagyobb misztériuma: a tumo és a chöd. A magányos tibeti remete gyakran ötezer méterre a tenger színe fölött sziklahegységben, hevenyészett kőházban lakik és itt esetleg tizenöt-húsz évig él egyedül. Az emberi élet legnagyobb ellensége ilyen környezetben nem a táplálék hiánya, hanem a hideg. Az aszkéták azonban ismerik azt az eljárást, amelyet ősidőkből örököltek s amely testüket állandó egyforma melegben tartja. Ezt a meleget hívják tumonak.

A tumo nem fizikai, hanem lélektűz. "Az istenek langyos, puha takarója", mint a könyvek mondják. Amikor az ember magában felkelti, csendes önkívületbe esik. A tibeti misztikus anatómia szerint az ágyékban felgyülemlett mag és az agyvelő között összekötő csatorna van. Ez a csatorna szabályozza a test melegét azzal, hogy a magból kisugárzó meleget a testben elosztja. Hogy az emberi testet ilyen állapotban tényleg a mag heve, sőt maga a szétfolyó mag tölti be, arról legenda beszél. Elmondja, hogy az aszkéta ruhátlanul a hegyoldalban állt, vad sziklák között, kietlen helyen, dermesztő téli hidegben. Az istenek langyos, puha takarójában önkívületében nem vette észre, hogy féltékeny felesége hegyes törrel közeledik. Az asszony bosszúból, mert férje elhagyta s a hegyek közé vonult, meg akarta ölni. A tört hátába szúrta, de az aszkéta testéből csodálatosképpen nem vér, hanem sperma csurgott.

A tumo gyakorlatának el nem engedhető feltétele a rendkívül erős képzelő és összpontosító képesség. Az aszkétának meg kell tanulnia képességeivel a magvezető, láthatatlan csatornát kitágítani. A csatorna hosszú gyakorlattal annyira tágítható, hogy nemcsak az ember fér el benne, hanem az egész létező világ is.

Az aszkétának minden ruhát le kell vetnie és a gyakorlatot eleinte hajnalban,

napfelkelte előtt csak néhány percig szabad megkísérelnie, a szabad ég alatt annál tovább maradhat.

A gyakorlat főbb állomásai ezek:

1. Az aszkéta egész szellemi erejét a magfészket és az agyvelőt összekötő csatornára összpontosítja és azt hajszálnyinak képzelel. A csatorna tibeti neve: uma. Mint Indiában, Tibetben is a mag és a tűz szoros kapcsolatban áll egymással. A testbe a meleg az umán keresztül jut.
2. Az aszkéta az umában légvonatot idéz fel. Teszi ezt szabályozott lélegzéssel. A lélegzés módja minden aszkétikus gyakorlat alapja. A légvonat a mag tűzét feléleszti és a magasba húzza.
3. A hajszálvastagságú uma koncentrációval gyufaszál-vastagságúra, majd kisujjvastagságúra tágítható. Közben a léghuzat növeléséről sem szabad megfeledkezni. A csatorna minél vastagabb, az erre a célra megszabott lélegzést is annál intenzívebben alkalmazni kell.
4. A csatorna karvastagságúvá lesz. Fel és alá forró levegő áramlik s a mag tűzét egyre ontja. Minél jobban szítják, annál tüzeesebb gőz száll ki belőle.
5. A csatorna az egész testet betölti. Az emberi test egyetlen umává lesz.
6. Az uma kiterjed a hegyekre, az egész országra, a földre és a világra. Az egész világegyetem roppant henger alakú csatorna. Az aszkéta nem érzi többé, hogy test, hogy ember, hogy a kövön áll, hogy anyagi természet veszi körül. Önkívületbe esik és úgy érzi, hogy saját lélegzetével fölkellett hő langyos hullámmelvein úszik.

A gyakorlott tumomester ezt a hat fokozatot néha már egy félóra alatt eléri és Tibetben tudnak olyan remetéről, aki napokig, sőt hetekig egyfolytában az istenek takarójában élt. Milarepa beszéli el önéletrajzában, hogy egyszer télen a Himalája nagy csúcsai között, ahová szemlélődni visszavonult, házán kívül hóvihar lepte meg. Kilenc napig szakadatlanul hullott a hó, dühöngött az orkán s őt a tumo mentette meg: egy szikla árnyékában állt, még zsákrongyát is levetette, és a tumot felidézte. A csodálatos menekülésről a költő misztikus szép verset írt s ezt a verset minden tumotanítványnak ismerni kell.

A visszafelé vezető út ugyanez:

1. Az aszkéta a lélegzést mérsékeli s ezzel a tűznyelvek heve is alábbhagy. Az uma lassan összehúzódik s ismét csak az emberi testet foglalja magába.
2. A csatorna még jobban szűkül és már nem vastagabb, mint az emberi kar.
3. A lélegzést és a légvonatot az umában egyre mérsékelni kell, de ügyelni kell arra is, hogy ez ne történjék túl gyorsan.
4. A csatorna lassan hüvelykujj, majd kisujj-vastagságúvá lesz.
5. Az uma gyufaszál-vastagságú.
6. Az uma hajszálvastagságú.
7. Az uma eltűnik. Ugyanekkor a meleg is megszűnik, de hatása megmarad.

Az aszkéta pedig abban a szellemi állapotban él, amit benne a világegyetemmé való kitágulás felidézett.

A chöd betű szerint elmetszést jelent. Irodalmi fordítása az lehetne, hogy: a kivégzés. Három chöd misztérium van: a fehér, a fekete és a vörös, úgynevezett: lakoma. Az aszkéta sangsara-Énjét mind a három misztériumban feláldozza és a túlvilági lényeknek önmagát felajánlja. Az első esetben azonban a cél az élet italának, az amritának elérése; a feláldozott test ugyanis misztikus módon az élet vizévé lényegül át s ezt az italt az aszkéta a világnak ajándékozza, - szerezze meg általa mindenki az üdvösséget.

A második esetben a cél az előbbi életek folyamán felhalmozott szenny felszámolása. Ez a fekete lakoma. Mint a kézirat mondja, estszürkületkor szokták tartani. Az aszkéta rendszeren úgynevezett karmatikusan terhelt helyet választ ki: temetőt, sírdombot, olyan helyet, ahol valakit szerencsétlenség ért. Ide ugyanis a túlvilági lények állandóan eljárnak. Az elképzelés az, hogy végtelen mocsár közepén egy halom hamu hever. A régi életek felgyűlt salakját ez a kép fejezi ki.

A vörös lakoma a tulajdonképpeni kivégzés. Az aszkéta az anyagi káprázat-léttől magát egyszersmindenkorra lemetszi. A sangsara-Ént kivégzi.

A chöd, vagyis az egész tibeti misztika, a Bön alapja: a migspa. A migspa elképzelést jelent. Az ember meditációja alatt bizonyos, nagyobbára meghatározott képet erősen megragad és önmagát minden erejével ebben a képbe éli. Gondolataival oly sokáig és oly intenzíven rögzíti, hogy a kép benne életre kel. Mikor a képet életre keltette, önmaga rendszeren már ekstázisban van. A lélek egy elemét autonómmá kell tenni: ez az okkult lélektan alapvető mozzanata. Ez a migspa.

Az eljárás rendkívül veszedelmes, mert az autonómmá vált kép könnyen olyan tevékenységet fejthet ki, ami az aszkétára végzetes lehet. A fontos ez: mindig csak egy bizonyos határig szabad menni és az éberséget oly magas fokra kell fejleszteni, hogy az autonóm kép az ember fölött sohase lehessen korlátlan úrrá. Ezt a bonyolult és magas rendű helyzetet persze csak hosszas gyakorlattal lehet elérni. A chödben felidézett képek megszámlálhatatlan tibeti aszkétajelöltet megőrjítettek, sőt meg is öltek. A vörös lakoma bevezető képe mindjárt az, hogy a Vajra-Dakini (az aszkéták védőistennője) a yogint egyszerűen lenyakazza. A lefejezés után kiteríti, megnyúzza, beleit kitépi, a keselyűknek szórja. A chöd szereplőjének mindezt a lehető legélénkebben át kell élni: látni kell önmagát, amint nyakából vérsugár tör elő, amint hasát feltépi, szerveit szétszórják s bűzös madarak marakodnak fölette.

A chöd misztérium külsősége a következő: az aszkéta, vagy a naljorpa, ahogy a tibetiek hívják, a kéziratban elsorolt eszközökkel, megválasztott helyen, időben, teljesen egyedül, meditációba merül. Az elmerülés azzal szokott kezdődni, hogy a Mandalát nézi. A Mandala misztikus jelképszerű ábra, vagy rajz. Mikor az utasításban kívánt kép már él és a naljorpa az ekstázis szélére ért, kezdődik a rituális tánc.

A tánc geometrikus mozdulatok egymást követő sora. Kézzelel és lábbal szigorúan, milliméterre meghatározott mozdulatokat kell tenni. A levegőbe, a földre szimbolikus ábrákat kell írni, ütemben dobantani, közben a tamburint (damura) ütni és a lábszárcsontból készült kürtöt (kangling) megfújni.

A dob és a kürt a démonokat vacsorára hívja. Az asztal terítve van: az abrosz az aszkéta bőre; a lakoma maga: az aszkéta húsa, csontja, vére. Közben hangosan imádkoznia kell, hívnia kell a Legmagasabbat (Dharma-Kaya, szó szerint a Legmagasabb Lény szellemteste), hívja a gurut, az őskor nagy mestereit és bizonyos pontokon ki kell mondania a nagy "Phat" varázsszót.

A vérfagyasztó dráma tetőpontjára ér. A vörös lakoma értelme ez: "elgondolhatatlan idők óta, megszámlálhatatlan alakban elemésztettem töméntelen lényt, táplálékra, ruházatra, élvezetre, díszre, mindenféle egyéb szolgálatra s elkényeztetett testemet így tartottam fenn, így voltam elég erős ahhoz, hogy az elmúlással szembeszálljak. Most elkövetkezett a nap, hogy tartozásomat megfizessem. Ezt az élősdit testet áldozatul ajánlom fel s odaadom a megsemmisülésnek. Odaadom testemet az éheseknek, véretem a

szomjasoknak, bőrömet a ruhátlanoknak, csontomat tüzelőül azoknak, akik fáznak. Örömeimet odaadom azoknak, akik szenvednek, életem leheletét odaadom azoknak, akik ezzel életben akarnak maradni" (David-Neel). Az aszkéta végül lemond minden előnyről, ami áldozatából reá hárulna. Kéri a Nagy Tudást, hogy az eredményt, amit elért, tegye semmivé. Nincs szüksége kiváltságra, nincs szüksége dicsőségre. Mit akart? A valóságot megismerni és a káprázatot eloszlatva a valóságba visszatérni. Nincs szüksége hírré, névre, dicsőségre - névtelen akar maradni. "Nem kell jutalom. Az igazság birodalmában nincs érdem!"

Ezután a szellem nyílegyenesen fölemelkedhet és visszatérhet a Dharma-Kayaba, - a nirvánába. S azok a napok, vagy hónapok, vagy évek, amelyeket az aszkéta még itt a földön tölt, teljesen Énjéről való lemondásban teljenek el. Az emberiséget szolgálja. A szolgálat pedig az, hogy figyelmeztesse a többi embert: a lélek itt, most az emberi alakban kivételes alakot ért el, mert dereng benne valami kicsiny világosság. Amíg tompa, kába növényi, állati, vagy démoni lényben élt, tehetetlen volt. Most itt az alkalom arra, hogy tökéletesen felébredjen. A naljorpe életét annak szenteli, hogy a világosságot terjessze és minél több embert felébresszen.

A Bardo Tödolt a tibeti "Halottak könyvét" Lama Kazi Dawa Samdup fordította angolra. Evans-Wentz magyarázta és az oxfordi egyetem adta ki. A lámának "Yoga and secret doctrins" című könyvében azonban a Bardoról rövidebb terjedelmű összefoglaló értekezés is található.

A Bardo átmeneti állapotot jelent. Mint ahogy az éjszakai alvás az átmenet a tegnap és a ma ébrenléte között, úgy a két élet között az átmenet a Bardo, a túlvilági vándorlás éjszakája. A Bön, a Veda s később a buddhizmus tanítása szerint a lélek a halál után csak akkor kerül végleges helyére vissza, ha önmagát megváltotta. E megváltáshoz segíti az embert a Bönben a Nyílegyenes út több misztériuma, főként azonban a chöd. Aki az anyagi és érzéki világban elmerült, a valóságra soha nem eszmélt fel, az éberséget elérni nem igyekezett, nem folytatott aszkézist, nem meditált rendszeresen, nem volt vallásos, az halála után éppen úgy a sangsarában marad, mint itteni létében. Egyetlenegy rövid időszak van csak, amikor a lélek számára a szabadulás lehetősége megnyílik: a halál pillanata. A Bardo azt mondja, hogy, amikor az ember meghal, egészen kevés időre, az éberek számára annyira, amennyi idő alatt valaki egy ebédet megeszik, a kábák, a betegek, a gyengék számára csak annyira, amennyi idő alatt az ember ujját elcsettenti: a megszabadulás felé vezető kapu megnyílik. A túlvilágra lépőt a Legmagasabb Lény szelleme, mint a Felragyogó Ősfény fogadja. Minden határ leomlik, minden gátlás megszűnik, minden ajtó kitárul. Az emberi lélek ez alatt az idő alatt akadálytalanul visszatérhet ősothonába, a Legmagasabb Lény birodalmába.

A legtöbb lélek azonban kába és álmos és nem tudja, hogy mi történik vele. A felragyogó fénytől megborzad, elrejtőzik, fél, összehúzódik. S akkor már el is vezett. A Legmagasabb Lény feléje nyújtott kezét megfogni elmulasztotta. A valóságot nem ismerte fel. Nem értette, hogy ő, a lélek maga, nem egyéb, mint fény, ősfény, tündöklés, világosság, valóság, a Legmagasabb Lény szikrája. S mivel nem értette meg, szabadulását elszalasztotta; visszasüllyed a káprázatba, a kábaságba, a sangsarába s tovább kell vándorolnia. Elkezdődik a Bardo: a túlvilági tévelygés. A lélek saját káprázatai között

lebeg, retteg, fél, irtózik, remeg, szorong és el akar rejtőzni. Hová? Az anyaölbe? Még mindig azt hiszi, hogy csak az anyagi világban van biztonságban. Erejét megfeszíti, hogy belépjen az asszony ölébe és újra megszülessen. Mikor ez végre sikerül, az átmeneti állapot megszűnt. A lélek újra a földre érkezett.

A Bardo Tödol külső körülményeinek megértésére legyen elég ennyi: ha az ember az agóniába ér, a család elhozatja a beteg guruját, vagy, ha azt valami okból nem lehet, más lámát. A láma a Bardo Tödollal kezében a haldokló mellé ül és az elköltözés mozzanatait figyeli. Mikor az emberi lélek a túlvilág küszöbére érkezett, a könyv felolvasását elkezdi. A haldoklónak haláltusájában segítségre van szüksége, aki benne az éberséget fenntartja és teendőire figyelmezteti. Akit életében a Bardo misztériumába avattak, annak dolga könnyebb: a vele történő események jelentőségét felismeri. De, akit nem avattak be, azt is befolyásolni lehet. Az Ösfényt az is felismerheti és megszabadulhat. A Bardoban a sangsarából sokkal könnyebben ki lehet lépni, mint a földi világban, mert az emberi lelket az anyagi világ káprázata nem köti. Arra, hogy a vándorló felébredjen, a lehetőség minden pillanatban megvan. S ezért a guru, vagy a láma, aki a haldokló, vagy a halott mellett ül s aki a túlvilágon levő lélek tudatával állandó kapcsolatban áll, folyton utasítja: ne félj, ne légy gyenge, lássad be, hogy ami körülvesz, az a magad káprázata, nincs valósága - egyetlenegy valóság van csak, az Ösfény, ez pedig te vagy. A Bardo misztériuma negyvenkét napig tart. A szám maga fontos. Az egyiptomi "Halottak könyvében" is negyvenkét bíró ítélkezik a halott lelke fölött. Ennek jelentőségére azonban itt most nem lehet kitérni. A láma negyvenkét napig a halott mellett ül és a túlvilágon vándorló lelket vezeti. Beavatja abba, hogy mit kell tennie, hogyan kell viselkednie, hogyan kell imádkoznia, kihez kell fohászzkodnia. Ez a tanítás a Bardo Tödol. A jelen irat a túlvilági vándorlásnak csak fontosabb állomásairól beszél. Ezek az állomások: a halál perce, a valóság élménye és az utazás az újjászületés felé. A Bardo Tödol a tibeti misztika ismert művei között a legjelentékenyebb. Ugyanakkor azonban az egész földkerekségén az egyik legmélyebb Szentkönyv. Bírálat nem illetheti, legfeljebb magyarázat. Azok közé a könyvek közé tartozik, amelyek nem azért vannak, hogy az ember ítéljen fölöttünk, hanem, hogy azok ítéljenek az ember fölött. A tibeti misztikából azonban még sokat nem ismerünk. Lámakolostorokban sok ezer titkos kéziratot őriznek, amelyekről az európai utazók, mint legutóbb David-Neel asszony, csak hallottak. A lámák azonban hallgatnak.

A tibeti misztériumok légköre az európai embernek idegenszerű és sok tekintetben érthetetlen. Azok a lényeges értekezések, amelyek a tumoról, az élet tüzéről, vagy az álmról, vagy a halottak tudatának átviteléről szólnak, tele vannak nagyobbára technikai utasításokkal. Kiábrándító, gondolja magában a fehér ember, hogy izgalmak helyett ezek a tibetiek folyton idegközpontokról, betűkről, szótagokról, lélegzési eljárásokról, ülésről és szándékosan felkeltett víziókról beszélnek. Csodálkozva állapítja meg, hogy az értekezések hangja színjózan és semmi sincs tőlük távolabb, mint az a pietizmus, amit az európai a misztika el nem engedhető alkatrészének vél tudni. Ez a misztika nem lágy és nem szentimentális. Az effeminált érzelmek itt nem elégülnek ki, még kevésbé a szenzációéhség. Ez a misztika végtelenül elszánt, reális, higgadt, hűvös, száraz és kökemény. Ez a hősies lélek

misztikája, amely a misztériumokat nem szórakozásból, vagy sportból alkotta meg, hanem életre-halálra, sorsát visszavonhatatlanul kockára vetve.

E misztériumok mindegyike gyakorlat. A metafizika hiányzik, mert az magától értetődik. S a metafizika nem, mint hinni lehetne s mint ahogy Európában általában hiszik: a buddhizmus, hanem: a Veda. A Bön mágikus praxis, amelynek alapja és értelme a Veda. Minden misztérium kimondatlan titka a Veda tanítása arról, hogy: egyetlen létező van, a lélek s mindaz, ami a lelken kívül létezni látszik, az káprázat, maya. A gyakorlat is ilyen káprázat. Csak Jelkép. Mert a Bön praxisának célja a káprázatból való megszabadulás; az olyan aszkéta számára pedig, aki teljesen felébredt - mondja a Pho-wa - "a tévelygés és a megszabadulás sem egyéb, mint az üres levegőbe írt, önmagától eloszló, jelentőség nélküli kép". A jelképnek hallatlan jelentősége van a sangsaraban, a káprázatban, mint minden jelképnek. az A betűnek, az Omnak, a Humnak, a mozdulatoknak, a szavaknak. A legnagyobb jelkép a szent mondat: Om mani padme hum. A tanuló jelképes mondatok fölött meditál. A cél: a világ nagy jelét megfejteni és a valóságra felébredni. Valamennyi misztérium minden gyakorlata egyetlenegy akar elérni: világosságot teremteni, felébredni, a káprázattól elszakadni, a mayát elosztatni. Ebben a felébredésben az aszkétának a Bön misztériumain kívül más tudásra szüksége nincs. A tibetiek éppen úgy, mint a hinduk, a tudás és az éberség között éles határvonalat húznak. A tudás anyagi természetű; a hinduk vidwannak nevezik; tibeti nyelven: rtogpas. Ez teljesen haszontalan világi káprázat. Az aszkétának nem tudásra, hanem éberségre van szüksége. Ez a: rtogspa; szanszkrit nyelven: vidya.

A misztériumok az embert nem tudással gazdagítják. Az ilyen misztérium élménye után senki sem tud többet. De annál éberebb lesz. És ez az, amit az értekezés el akar érni. Ez az, amit a gyakorlat is el akar érni. Az európai ember azt hiszi, hogy anyagi tudást kell elérnie s felhalmoznia. A keleti tudja, hogy a tudás csak teher és akadály. Amire az embernek igazán szüksége van az: éberség.

Az éberség megszerzéséhez az ismeretek sajátos irányára van szükség, amely számunkra teljesen idegen. Az ismeretek: az ülés módja, a képek felidézése, amellyel az aszkéta önmagát tudatosan befolyásolja, a jelképek felidézése, az eksztatikus meditáció. A misztériumoknak ezért tévedhetetlenül egzaktaknak kell lenniük. Azok is. Sehol a földön ilyen egyedülálló pszichológiai tudás nem található, még csak megközelítően sem. E misztériumok módszeres gyakorlatait sok ezer év hagyománya tökéletesítette. Az európai lélektan ehhez képest még csak nem is gyerekes. Ami például a tumoban megnyilatkozik az az ún. tudattalan felszámolásának olyan intenzív technikája, amelyhez a hindu tantra vagy kundalini yoga is kezdetleges. Ami pedig a halottak tudatának átvitelében jelentkezik, az a mágikus pszichológiai praxis olyan halálugrása, amihez fogható semmiféle népnél nem talált senki. Ez a Pho-wa, az a technikai készség, amellyel az aszkéta a halott tudatát átveheti, vagy a tudatot bármilyen ember testéből kiűzheti és más tudattal felcserélheti. Mindegyik misztérium veszedelmes, ez azonban valamennyi között a legveszélyesebb. Soha kellő tudású guru vezetése nélkül senki ezt a gyakorlatot nem próbálta meg, mert e misztériumban az emberi tudatnak ugyanazokat a végzetes küszöbököt kell átlépnie, amelyeket a halottnak. A Pho-wat csak kivételesen alkalmazzák akkor, ha a halott kába tudatát erőszakkal fel akarják riasztani. A Pho-wa egyik gyakorlatán nyugszik az a

képesség is, amelynek segítségével a tuljuk, a nagy lámák, a Dalai Láma inkarnációját is figyelemmel tudják kísérni.

A misztériumok célja a felébresztés. Ezt a felébresztést a tudat fegyelmezése révén érik el úgy, hogy félelmetes következetességgel a látható érzéki világtól teljesen elszakadnak. Az elszakadás sem öncél. A cél: a megszabadulás, a Nagy Ürességbe, a lélek őszállapotába való visszatérés. A tibeti aszkétának más feladata nincs. A Bön misztériumai nem építenek semmit, csak felszámolnak. Ez a tibeti gyakorlatok alapja: nincs mit megtartani, mindent le kell rombolni.

Az európai embert az anyagi világ fölött való uralom jellemzi. A keletit a szellemi világ fölött való uralom. És a keleti ember szélsősége, aki az európaiától a legtávolabb áll, a tibeti, aki a szellemi világ fölött való uralom gyakorlásában az erőszaktól sem riad vissza.

Annak azonban, hogy mintegy harminc év óta európai nyelven egyre több keleti s így tibeti mű is napvilágot lát, jelentősége van. Európa jobb része az anyagi világuralmat kezdi szegényesnek és méltatlannak találni. Elmegy tanulni keletre. És Tibetet nem hagyhatja ki. Mert minden elválasztó távolság ellenére van összekötő kapocs is. A nagy tibeti szent Padmasambhava azt mondta: Ismerj meg mindent, vizsgálj meg mindent. Pál apostol pedig csaknem ugyanazokkal a szavakkal azt írja: Ismerj meg, vizsgálj meg mindent s ami jó, azt tartsd meg.

OM MANI PADME HUM

(Az Om szótag a teremtés jelképe. A szó maga szanszkrit eredetű és Aumnak írták. Az első betű jelenti Brahmát a teremtőt, a második Vishnut a fenntartót, a harmadik Shivát, a pusztítót. Titkos jelentése azonban más. az A betű jelenti az isteni Ént, a halhatatlan lelket; az U jelenti az emberi Ént, a mulandó testet; az M jelenti a két Én kapcsolatát, ezt az életet. Az A az örök világ, az U ez a Föld, az M az idő, ami a kettőt összeköti. A szent szótag egy lehelettel kimondja a lét legnagyobb misztériumát: itt élek a földön, sorshoz és időhöz kötve, de igazi lényem az örök halhatatlan lélek.

Mani padme annyit jelent, mint lótosz ékszer. Ez a lótosz ékszer az emberi lélek. A lótoszvirág a világtér; benne a gyémánt az Én. A beavatottak szerint a lótosz az öröklét jelképe, a ragyogó ékszer pedig az üdvözült ember.

Hum először annyit jelent, hogy: úgy legyen. De tulajdonképpen tevékeny szó, amely az Omot még egyszer és erőteljesen hangsúlyozza. Vannak, akik úgy magyarázzák, hogy harci kiáltás: hadüzenet az ostobaságnak, hitetlenségnek, haragnak, szenvedélynek és a gonosz sötétségnek. A tibeti írásban a Hum jele: kör, amelyből lángnyelv csap felfelé, alatta pedig a növekvő hold karéja. Ennek a jelnek magyarázata a következő:

"A hegyben végződő kör [a lángnyelv, amely a térbe felfelé száll] a világ középpontjában ülő Buddha, a Legmagasabb Lény megtestesítője.

A holdkaréj a megmozdíthatatlan és megrendíthetetlen jelképe, a tükörfényes bölcsesség.

A lángnyelv csúcsa a Drágaköből született, annak a bölcsességnek jelképe, amely minden élőlényt egyenlőnek tekint.

A H lehelete a határtalan és megfoghatatlan Fény jelképe, a megkülönböztetés bölcsessége.

A H elhaló lehelete a Mindenható Hatalom jelképe, a dolgokat bevégező bölcsesség.

A Hum jelképe a természet és Buddha öt rendjét fejezi ki."

A szent hét szótagot rituális, hosszú ideig tanult lélegzési módszerrel ejtik ki.

Minden szótagnak más kilégzési és belégzési szabálya van.

Az Om [A-um] színe fehér és az istenekre vonatkozik.

A Ma színe kék és a titánokra vonatkozik.

A Ni színe sárga és az emberekre vonatkozik.

A Pad színe zöld és az állatokra vonatkozik.

A Me színe piros és a démonokra vonatkozik.

A Hum színe fekete és a pokol lakóira vonatkozik.

A hét szótag azonban nemcsak a hét színnel, hanem a hangsor hét hangjával, a hét bolygóval, Brahma hét fiával, a hét rishivel, a hét bölccsel, a hét napjaival is kapcsolatban áll.

A szent szótagokat egymásután száznyolcszor szokták ismételni, mert a tibeti rózsafüzérnek száznyolc szeme van.)

A MINDENNAPOS GYAKORLAT

Az ősi tanítás, amelynek neve: Dam-ngag lana med pa, vagyis: "Ennél magasabb nincs", a tanuló számára minden napra négy elmélkedést tesz kötelezővé. Az elsőt napfelkeltekor, a másodikat délben, a harmadikat napnyugtakor, a negyediket elalvás előtt kell megtartani.

Napkeltekor az elmélkedés tárgya legyen az, hogy az okok és okozatok beláthatatlan sora, amely az érzékelhető világban tapasztalható, miképpen keletkezik az érzékfölötti világból, a Nagy Ürességből. Az okok és okozatok sora nem egyéb, mint az anyagi világ. A világ pedig káprázat. A valóság az, ami a világot megelőzi, a nem látható, nem tapasztalható, nem megfogható Üresség. Ez a Nirvána.

Délben az elmélkedés tárgya legyen három mondat. Ez a három mondat:

Testem olyan, mint a hegy.

Szemem olyan, mint az óceán.

Szellemem olyan, mint az ég.

A guru a tanulónak semmi egyebet nem mond, csak ezt a három mondatot. A hasonlatokban mély titkok rejtőznek, de ezeket a titkokat a tanulónak magának kell megtalálni.

Ha a tanuló arra a mondatra, hogy "Testem olyan, mint a hegy" a következőket mondja: "A hegyet vihar korbácsolja - így korbácsolja testemet az anyagi világ meg nem számlálható sok benyomása -, s ahogy a hegy a viharban mozdulatlan marad, úgy kell testemnek is a külső világ benyomásai közepette érzéketlenné maradnia" - akkor a mester csak mosolyog és azt mondja: mindez nagyon is kicsinyes és iskolás. Nem elméleteket kell felállítani, hanem a valóságot közvetlenül átélni.

Ha a tanuló arra a mondatra, hogy "Szemem olyan, mint az óceán" a következőket mondja: "Az óceán úgy fekszik, mint a tükör - a napot, a holdat, a csillagokat, a világ minden képét visszatükrözi s közben maga mozdulatlan marad, - így kell tudatomnak mozdulatlanul, szenvedélyektől meg nem bolygatva a világot tükrözni" - akkor a mester ismét csak mosolyog és azt mondja: egészen jó tanítás ez, de a titkos mondat nem tanítani akar, hanem

megvilágosítani. Gondolkozz csak tovább.

Ha a tanuló arra a mondatra, hogy "Szellemem olyan, mint az ég" a következőket mondja: "Az ég megmérhetetlen ürességében felhő képződik - a felhő vonul keletre, nyugatra, északra, délre, végül feloldódik -, így képződik tudatomban minden gondolat, szándék, érzés, végigvonul életemen s aztán feloszlik" - akkor a mester ismét csak mosolyog és azt mondja: ez a magyarázat olyan, mintha vallásos vita alkalmával valami tanár tanítaná az iskolában. A vallásos viták iskolába valók. Most nem idegen gondolatok és szavak ismétléséről, hanem önálló megismerésről van szó. Ezt kell elérni. Napnyugtakor a tanuló idejét a lélegzési gyakorlatoknak szenteli.

Kilélegzéssel is, belélegzéssel is bizonyos gondolatokat köt össze és ütemesen, ha kilélegzik azt gondolja: "A kábaság felmerül, de eltűnik", ha belélegzik azt gondolja: "A kábaság is feloldódik a Nagy Ürességben". A tanulóknak pontosan és szabályosan fegyelmeznie kell gondolatait és a lélegzési gyakorlatok alkalmával csak erre a két egymást felváltó mondatra szabad gondolnia.

Elalvás előtt, lefekvéskor, a tanuló az aszkéták helyzetét veszi fel, amelynek neve "az alvó oroszán". Jobb oldalára fekszik, fejét jobb tenyerébe hajtja, bal lábát a jobb lábra fekteti. Ebben a helyzetben el kell gondolnia, hogy szíve helyén nyolcszögletű kristályban lótuszvirág nyílik. A kristály a szent színeket, fehérét, pirosat, zöldet, kéket és sárgát sugározza. A lótuszvirág közepében ül az A betű, minden dolog elejének jelképe, az örök, halhatatlan, elmúlhatatlan lélek jele. A betűből számtalan kicsiny A betű özönlik elő. Kilélegzéskor a betűk kiáramlanak, belélegzéskor az ember azokat újra beszívja. A gondolatnak erről a képről nem szabad leválnia. Ebben a keringésben kell a tanulóknak elszenderednie.

A NYÍLEGYENES ÖSVÉNY

Padmasambhava, a nagy guru tanítása a Nyílegyenes ösvény állomásairól: Olvass el minden könyvet, amely vallásról, gondolkozásról, szellemről, lélekről szól. Ne légy tekintettel az egyik vagy a másik vallás külsőségeire, szabályaira, szokásaira és szertartásaira. Ismerj meg mindent és vizsgáld meg mindent. Hallgasd a gondolkozók, papok, bölcsek, aszkéták szavait. Ne vess el semmit. A gondolatokat éld át teljesen, azonosítsd magad velük és csak akkor bírálj, ha már túl vagy rajtuk.

A sok tanítás közül válassz ki egyetlen egyet a magad számára és a többit tedd szilárd elhatározással, visszavonhatatlanul félre, ahogy a sas a nyájból csak egyetlen egy bárányt ragad el s a többit elereszti.

Elégedj meg szerény életkörülményekkel. Légy zárkózott és alázatos. Ne tolakodj. A világ nagyjaitól tartsd magad távol. Csak a jelentéktelen külső körülmények teszik lehetővé, hogy az ember gondolata a legmagasabbat elérje s a föld minden fényén s dicsőségén tülemelkedjen.

Légy vágytalan, közömbös és egykedvű. Táplálkozz azzal, amit a véletlen hoz eléd. Ne válogass. Ne igyekezz megtartani semmit. Gazdagság, szegénység, dicséret, megvetés, hadd jöjjön; úgyis elmúlik. Ne tégy különbséget erény és bűn között, hírnév és gyalázat között, jó és rossz között. Kerüld a bánatot, a bánkódást, a bűntudatot. Bármit tettél, semmi sem ok sem az öröme, sem a fájdalomra.

Az emberiség viszályait, a vélemények sokszerűségét, a szenvedélyek harcát szemléld nyugodtan és indulat nélkül. Gondoljad azt, hogy: íme, ez a természet rendje s íme a sokféle emberi Én. A világot lásd úgy, ahogy valaki a hegy csúcsán áll s a mély völgybe néz.

Azt az állapotot kell elérned, hogy magadban megvalósítsd a nagy üres tér érzését. Aki magában a nagy üres teret tudja, Énjét levetette. Nem lát Ént sem a dolgokban, sem az emberekben, sem önmagában. Ha nincs énje, nincs vágya, nincs szenvedélye, nincs kívánsága, nincs célja, nincs szándéka, nincs gondolata, nincs érzése, nincs akarata. Ez a megszabadulás a Nyílegyenes ösvény utolsó állomása.

A ROLANG

Aki természetfölötti hatalomhoz akar jutni, annak egy halott nyelvét kell megszereznie, amely a láthatatlan hatalmak erejét kezébe adja. A megszerzés módja a rolang tánca, melyet a varázslónak a következőképpen kell eljárnia: A régi könyvek feljegyzése szerint ősidőkben minden láma meg tudta szerezni azt a képességet, hogy a halottat a lélek elköltözése után is megmozdítsa. Ez a képesség a rolang táncának alapja.

A varázsló a halottal a sötét szobában egyedül bezárkózik. A halottat le kell vetköztetnie és ő maga is vegyen le magáról minden ruhát. A holttestet fektesse hanyatt a földre és karjait feszítse ki kétfelé. Mikor karjait szétfeszítette, feküdjön a halott testére, de úgy, hogy azt teljesen betakarja. Most mondja el az erre az alkalomra való mantrát, illetve a varázsmondatot. Az első elmondásnak alig hallhatónak kell lenni, éppen csak suttognia kell úgy, hogy a szavakat lassan, igen tagoltan a halott szájába kell belehelnie. Gondolatait összpontosítsa a lehető legnagyobb erővel a mantra értelmére, a halottra és elérendő céljára.

Gondolja meg, hogy gondolatainak legkisebb kisiklása vagy erejének hanyatlása a halottnak ki fogja szolgáltatni s abban a pillanatban elveszett. A mantrát előbb lassan, suttogva, tagoltan kell mondani. Szorosan a halott szájába kell belehelni. A második mondásnál csak valamivel hangosabban szabad mondani, de jól kell ügyelni a hangsúlyra, az éles tagolásra és az értelem világosságára. A mantra harmadik elmondására a halott megmozdul. Jól kell ügyelni a halott megrezzenésére. A halott kinyitja szemét, borzongás fut rajta keresztül, egész testén gyenge reszketés érezhető. A varázsló mindezeket a jeleket élesen figyelje meg, közben a mantra mondását egyetlen pillanatra sem szabad abbahagyni.

A halott testében a remegés egyre erősebb. Ki akarja magát vonni a varázsló szorítása alól, de a varázslónak egy pillanatra sem szabad eleresztenie. Ha a halott keze alól kicsúszik, a halott martaléka lesz. A halott főként fejét akarja elcsavarni, mert a mantra hatalmától akar megszabadulni. Erre a varázslónak jól kell vigyáznia.

A halott kisebb lökésekkel akar megszabadulni. A lökések egyre nagyobbak lesznek, a holttest vonaglani kezd, forgolódik és ha semmi sem használ, felpattan. Ez a döntő és legnehezebb pillanat. A halott táncolni kezd, lábával, fejével, kezével eszeveszett mozgásokat tesz, hogy megszabaduljon. Nagyokat ugrik, a földre veti magát, a szobában körülnyargal és testét a levegőbe veti. A varázslónak egy pillanatra sem szabad eleresztenie. A

mantrát a legnagyobb gondolati erőfeszítéssel a holttest ajkai közé kell mondania, egyre hangosabban, végül kiáltva.

A holttestről végül is a verejték patakokban folyik, a kimerültségtől ellankad, csukladozik és a nyelve kilóg.

A cselekvés perce most érkezett. A legjobb, ha a nyelvet a jobb kézzel ragadja meg, a bal kézzel pedig a halott torkát szorítva megtámaszkodik. Így a nyelv a legkönnyebben kitéphető. Ha a holttest nyelvét elvesztette, a földre zuhan és nem mozdul többet.

A HALOTTAK TUDATÁNAK ÁTVITELE

(PHO-WA)

Az oltalom

Isteni vezetőmnél oltalmat keresek; védelmezőm ő legyen.

Védelmezzon meg ettől a perctől kezdve mindaddig, amíg szabadulásomat elérem.

Ó, ti vándorlók, ti, a káprázatban tévelygők,
szenteljétek magatokat a megvilágosodásnak,
hogymindnyájan megszabaduljatok!

Az istennő és a guru szemlélete

A szemlélet képe saját használatra:

Tested képét és alakját add fel. Tudatodat szabadítsd fel mindennemű érzéki formától és a tudatot képzeld el ősi természetében, mint a tiszta ragyogást.

Ez a ragyogás most Vajra-Yogini, az aszkéták védőistennőjének alakját ölti fel. Teste vörös; arca, két keze van. Jobb kezében feje fölött görbe kést tart, bal kezében vérrel telt koponyát kebléhez szorít. Fehér oszlophoz támaszkodik. Az oszlopot bal karjával öleli. Az öt jelképes díszit viteli és meg

van rakva ékszerrel. Lótuszvirág-trónuson áll, a trónus viszont a napkorongból emelkedik ki. A nap egy emberi holttesten nyugszik. Az istennő magatartása áhítatos és alázatos. Az alakot a bölcsesség sugaraiból alkotott dicsfény ragyogja körül.

Magasan fejed fölött, az égen képzeld el fő Vezetődet lótuszvirág-trónuson, a növekvő hold karimáján. Vezetőd testének színe kék, arca és két keze van és az üdvözültek bő palástját viseli. Mellén keresztbe font kezében az aszkéták jogarát és a kis harangot tartja.

Közvetlenül fejed fölött képzelj el öt színben égő szivárványt. Ugyanilyen szivárvány tündöklik Vezetőd feje fölött is.

Ima a Vezetőhöz

A Vezetőhöz mondott ima:

Hozzád imádkozom Uram, aki kezekben az isteni hatalom jeleit s a jogart tartod, aki az igazság birodalmában élsz, ahonnan ide, a születés és halál világába nincs visszatérés; ott élsz a tiszta szemléletben, a felébredt Buddha világában; mély hittel és alázattal hozzád imádkozom én, aki fiad vagyok. Engedd meg, hogy a tudat átvitelének ösvényére lépjek és feladatomat megoldjam. A te segítségével érjem el az ég országait, a legmagasabb

menyországot, az örök, megváltozhatatlan Lény birodalmát.

Meditáció

Ha ezt az imát többször s mély áhítattal elmondtad, képzeld el a következőt: Gondold először: a világot végtelen számban elárasztó minden érző lényt a tökéletességbe akarok vezetni. Üdvözülni senki addig nem fog és nem tud, amíg egyetlen lélek a kábaságban és a káprázatban vándorol. Várnunk kell egymásra s örökké újra vissza kell térnünk, amíg van egyetlen egy tévelygő testvérünk. Senki sem lehet boldog, amíg a világon egyetlen szenvedő él. S a céloom most is, hogy segítsek, most, amikor a tudatátvitel mélységesen rejtélyes ösvényére lépek.

Ennek a gondolatnak kísérő képe is van. Ez a kísérő kép:

Vezetőm képét szemlélem. Ő az én oltalmam. Az égi világban van s onnan vigyáz reám. A világot végtelen számban elárasztó érző lények mind az ő oltalma alatt állanak mindaddig a pillanatig, amíg a megszabadulást az utolsó lény is elérte és a Legmagasabb Lényhez mindenki visszatért. Mindnyájunk életének célja legyen az, hogy a fény ösvényének legmagasabb pontját elérjük.

A meditáció végén vedd át teljesen a guru alakját és azonosítsd magad vele maradéktalanul.

Az istennő szemlélete

Saját testedet lássad teljesen üres térnek. Tudatod ne termeljen képeket és legyen teljesen üres. Ebből az űrből hirtelen lépjen elő Vajra Yogini, ékszerrel díszítve, vérvörösén, fénysugarak dicsfényében. Testének közepében képzeld el a középideget nádszálvastagságban. A nádszál alakú középideg alul zárt és négy ujjban végződik a köldök alatt az ágyék fölött. A felső rész nyílt és a fejtetőn át kinyúlik a szabadba.

A nádszál közepén, a szív tájékán képzelj négylevelű lótuszt s ezen egyetlen pontot. Ez a pont a lélegzetnek és a tudatnak összekötését jelképezi. Színe világos rózsaszín.

Ezek a képek legyenek igen élénkek és világosak.

Fejed tetején képzeld el fő Vezetődet. Imádkozz hozzá és gyónj meg neki, amíg hajad az ég felé emelkedik és szemedből könny csurog, mély alázattal és teljes szívvel. Mikor imádat bevégezted, látni fogod, hogy a Vezető szíve tájékán a szent HUM szótag kék színben megjelenik. Most hangosan kiáltsd a HIK szótagot. Ugyanakkor, az istennő szívéen levő pont elkezd ugrálni és a pont fölemelkedik a Vezető szíve tájékára. Ha a két pont egyesült, maradj meg ebben az állapotban és tarts ki. Most kiáltsd a KA szótagot s látni fogod, hogy a pont az istennő szívébe visszatér. Most ismét kiáltsd a HIK szótagot és ismét a KA szótagot. Ezt ismételd huszonegyszer. Egy nap leforgása alatt a tudat átvitele megtörténik. A külső jelek a következők: fejed tetején az izomzat és a bőr megduzzad. A daganatot szalmaszállal fel kell szűrni. Sárgás, nyálkás nedvesség szivárog ki belőle. Ha ezt elérted, a gyakorlatot tovább folytatni fölösleges.

A gyakorlat befejezése után képzeld el, hogy az istennő és a Vezető kezükben edényt tartanak. Az edényben az istenek itala van, az amrita. Azt fogod érezni, hogy egész tested megtelik az üdvözültek italával. Erre az alkalomra írt mantrát, mondd el többször s akkor érezni fogod, hogy testedtől teljesen elválsz, anyagtalanná leszel és elrepülsz, mint a madár.

Ez a tudat átvitelének tanításából az a rész, amit le szabad írni.

A teljesen meg nem szabadultak számára

Azok, akik a szellem teljes felszabadulását nem érték el, a tudat átvitelének útján a következő eljárást alkalmazzák:

Az oltalom kérését és az elhatározást többször kell ismételni. Ezután képzelj el, hogy tudatodban, amely most teljesen üres és tiszta, az elköltözött testi valóságában láthatatlanná vált.

Most képzelj el az istennőt, testének közepén, merőlegesen a középideggel, mint az imént. Az istennő szívének helyén lebegő, hajszálfinomán rajzolt HUM szótagot képzelj, ami most az elköltözött tudatát jelképezi.

Az elköltözött koponyájának tetején, a Brahma-nyíláson képzelj lótuszvirág-trónust. Fölötte a növekvő hold karéját, ötszínű szivárványt, amely az egész képet dicsfényyszerűen körülveszi. Most képzelj a HUM szótagot kék színben a Vezető szíve helyén. Imádkozz mélyen és bensőségesen és kérd meg a Vezetőt, hogy a tudatátvitelt engedje meg.

Gondolj állandóan arra, hogy, amikor a HIK szótagot kiejted, a kék színű HUM a Vezető szívében lassan leereszkedik és lassan az elköltözött szívéhez ér.

Ugyanakkor a vörös HUM, amely az istennő szíve helyén van és az elköltözött tudatát jelképezi, lassan fölemelkedik. Az első gyakorlatnál a HUM eléri az elköltözött szívet. A második gyakorlat alkalmával eléri a Vezető szívet s akkor a kék és a vörös HUM egybeolvad.

Az állapotot szellemi emelkedettség követi. Jól vigyázz. Ebben az állapotban tarts ki.

Most alkalmazd az odaadás és az igazság útjára való térés szertartásait.

Az éberebbek számára

A vallásban gyakorlottabbak, vagyis az éberebbek a halott tudatának átvitelét a következő módon gyakorolják:

Tudatodat helyezd feltétlen nyugalomba. Mikor a tudat üres és tiszta, imádkozz, mondd el az oltalomkérés és az elhatározás szavait. Imádkozz ismételten a Vezetőkhöz. Mikor ez megtörtént, csak akkor lépj érintkezésbe az elköltözött tudatával. Csak a guru tiszta tudatán át találsz kapcsolatot. Mikor ez megtörtént tudatodat egyesítsd a Legmagasabb Lénnel. Kiáltsd a szent PHAT szótagot. Ha elérted a tökéletes tiszta Ürességet, ebben az állapotban tarts ki.

Azok számára, akiknek ébersége fejlett

Akik tudatukban az Ürességet és a tiszta nyugalmat meg tudták valósítani, már túlemelkedtek azokon a nehézségeken, amelyek az alacsonyabb éberségűek számára gátlást jelentettek. Ezek az aszkéták már tudják, hogy a Vezető, az istennő, az élő és a halott tudata között lényeges különbség nincs. Ha a meditáció alkalmával az aszkéta önmagában a nyugalmat és a tiszta fényt megvalósította, át fogja élni, hogy a szellemnek nincs eredete és nincs vége. Az ilyen aszkéta számára a káprázatban való tévelygés és a megszabadulás nem egyéb, mint az üres levegőbe írt, önmagától eloszló jelentőség nélküli kép.

Ez az aszkéta már túllépett azon a határon, amelyen belül az életnek és halálnak még jelentősége van. Éppen ezért az ő számára a tudat átvitelére

vonatkozó szabály nincs.

Az, aki ezt a feljegyzést készítette, azért tette, hogy lehetőleg minél több tévelygő lelket megszabaduláshoz segítsen.

A TUMO

A lélek tüzeről szóló tanítás

A lélek tüzeről szóló tanításnak három része van: az előkészület, a begyakorlás és a gyakorlati alkalmazás.

Az előkészületnek öt gyakorlata van: az első gyakorlatban az emberi testet üres térnek kell elképzelni; a másodikban az idegrendszert üres térnek kell elképzelni; a harmadikban el kell képzelni a varázskört; a negyedikben az idegpályákat jól ki kell dolgozni; az ötödikben meg kell tanulni az égi áramlatokat az idegrendszerbe és a lélekbe átvezetni.

Az emberi test felszámolása

Az előkészületek legelső gyakorlata, hogy az emberi testet üres térnek kell elképzelni; ez a következő módon történik:

Bevezetésül mondd el azt az imádságot, amely szellemedet az Égi Vezetővel egyesíti.

Képzeld el, hogy te vagy az aszkéták szent, áhítatos istennője: Vajra-Yogini.

Az istennő színe ragyogó vörös, mint a tündöklő rubin. Egyetlen arca, két keze és három szeme van. Jobb kezével feje fölött szikrázó görbe kést csóvál; ezzel a késsel elmetszi azokat a gondolatokat, amelyek az aszkéta tudatát zavarják. Bal kezével keblén vérrel színültig telt emberi koponyát tart. Aki az istennő kegyében áll, az szüntelen mélységes békében él. Fején ötágú korona; mindegyik ág egy-egy emberi koponya. Nyaklánca ötven véresen csepegő emberfej. Ékszere a hat jelképes ékszer közül öt; a temető hamvából készült kenőcs nincsen nála. Karjának hajlatában hosszú pálcát tart, Heruka védőisten jelképét. az istennő nem visel ruhát; szépségének teljességében van, mint a tizenhatéves leány. Táncol. Jobb lába meghajlik és a levegőbe lendül. Bal lábával egy fekvő emberi test mellkasán áll. A bölcsesség sugárzó dicsfénye ragyogja körül.

Képzeld el, hogy ez az istennő te vagy! Kívül istenség, belül pedig üres, olyan üres, mint a lepel belseje, amely alatt nincs semmi. Az űr átlátszó és tiszta. Az egész alak üres, kisujjának hegyéig üres, olyan, mint az üres sátor, mint a felfújt hólyag.

Az istennő alakját körülbelül olyan nagyságban képzeld el, amilyen nagy te vagy; aztán képzeld el háznagyságúnak; aztán hegynagyságúnak; végül olyan nagynak, mint az egész föld. Gondolatod minden erejét feszítsd meg és a képet egy percre se engeddd el!

A képet most lassan, egész lassan vond össze. Vigyázz, hogy éles körvonala megmaradjon! Ne állj meg, csak, ha az alak már olyan kicsiny, mint a szezám magja! Most vond össze még jobban. Ezt a képet se ereszd el egyetlen másodpercre sem!

Az idegrendszer felszámolása

Az előkészületek második gyakorlata, hogy az idegrendszert üres térnek kell

elképzeln. Ez a következő módon történik:

Testedet képzel el az aszkéták istennőjének, az isteni Yogininak. A test középtengelyében képzel el a középidéget egészen merőlegesen. Az ideg vörös, mint a vörös oldott lakkfesték, ragyog, mint a szezámolajlámpa, vonalegyenes, mint a banán belső tengelye és belül üres, mint a papírtekercs. A képnek körülbelül olyan nagyra kell lenni, mint a közepes nagyságú nyílvevesszőnek.

Nyújtsd meg ezt a képet olyan nagyra, mint a bot; aztán, mint a ház; aztán, mint a hegy; végül, mint az egész föld.

Képzeld el, hogy ez az ideg tested minden részét magába olvasztja, kisujjad hegyéig.

Ha a képet a szezám magjának kicsinységére összevontad, ne felejtsd el, hogy belül üres és akkor vond össze olyan kicsinyre, mint hajszálad hegyének századrésze.

Az őskori feljegyzés azt mondja:

"Lásd az üres teret a bizonytalanban, mert hiszen olyan kicsiny.

Lásd az üres teret a megfoghatatlanban, mert hiszen a szem nem látja.

Lásd az üres teret a felfoghatatlanban, mert hiszen mulandó."

A varázskör

Az előkészületek harmadik gyakorlata a varázskör szemlélete. Ennek három foka van: a testtartás, a lélegzetvétel és a gondolatok fegyelmezése.

Az első fok a testtartás, amelynek két lépcsője van, s ezen a két lépcsőn a test és a lélek minden titka megnyilatkozik.

A lélegzetvételnél figyelni kell arra, hogy az ember az elhasznált levegőt háromszor bocsássa ki magából s aztán a beszívott friss levegőt nyomja a tüdő legbelső sarkáig; a rekeszizmot kicsit fel kell emelni, hogy a kitágult mellkas olyan legyen, mint a zárt cserépfazék. A lélegzetet, amennyire csak lehet, vissza kell tartani.

A gondolatok fegyelmezésénél a kilélegzés alkalmával azt kell képzelni, hogy a test minden pórusából számtalan ötös színekéve sugárzik. Ezek a sugarak az egész világot fénybe borítják. Amikor az aszkéta a levegőt beszívja, ezt a fényes levegőt fogadja magába, s így ő maga is ragyogással telik meg.

Ezt a két gyakorlatot hétszer meg kell ismételni.

Most képzel el, hogy ez az ötszínű sugárkéve a HUM szent szótagává változik. Amikor az aszkéta kilélegzik a HUM kiárad belőle és a világ megtelik a szent szótag zengésével, amikor pedig belélegzik egész testét áthatja. Ezt is hétszer kell megismételni.

Most képzel el, hogy a HUM a harag isteneinek seregévé változik. Mindegyik istennek arca és két keze van. Fölemelt jobb kezében mindegyik jogart markol és azt feje fölött csóválja. Bal kezét fenyegető módon szívéhez szorítja. A bal láb merev, a jobb láb meghajlik. Az arc haragos. Öt színben ég. Egyetlen szín sugara sem vastagabb, mint a szezám magja.

Mikor kilélegzel, a harag isteneit magadból kibocsátod és a világ az istenségekkel megtelik.

Mikor belélegzel, beléd hatolnak és színültig töltenek.

Ezt a gyakorlatot ismételd meg hétszer úgy, hogy az előbbiekkal ez most összesen huszonegy gyakorlat legyen.

Most képzel el, hogy tested minden pórusában egy-egy harag-istenség ül. Arcuk kifelé fordul. Az istenek így bőrödön úgy helyezkednek el, mintha

páncél vonna be.

Az idegpályák kidolgozása

A negyedik előkészítő gyakorlat az idegpályák kidolgozása. Ez a következő: Képzeld el, hogy a test jobb oldalának főidege, a középidegtől jobbra, bal oldalának főidege a középidegtől balra fut. A két ideg kezdődik az aszkéta orrának hegyén, felszalad a fejre, hátul lefut a farig, visszakanyarodik és a két ágyék között a középen végződik.

Képzeld el, hogy ez a két ideg belül üres. A bal oldali idegben képzeld el a következő betűket: A, A, I, I, U, U, RI, RI, LI, LI, E, EI, O, OU, ANG, A.

A jobb oldali idegben képzeld el a következő betűket: KA, KHA, GA, GHA, NGA, CHA, CHHA, JA, JHA, NYA, TA, THA, DA, DHA, NA, TA, THA, DA, DHA, NA, PA, PHA, BA, BHA, MA, YA, LA, VA, SHA, KSHA, SA, HA, KSHYA.

Képzeld el, hogy ezeket a betűket vörös tintával írták. Olyan finomak, mint a lótuszvirág erei. Egymás fölött merőleges rendben állanak. Mikor kilélegzel, képzeld el, hogy e betűk elhelyezésük rendje szerint orrlyukadból a világba áramlanak és belélegzéskor a két ágyék között a nemi nyíláson beléd ismét visszatérnek.

Ebben az állapotban tarts ki. Tudatodat irányítsd a betűkre, mintha azok szentjánosbogarak lennének és alkalmazd a váltott belélegzést, egyszer a jobb, egyszer a bal orrlyukon keresztül.

Ez a gyakorlat olyan, mintha az aszkéta a nagy folyam eredetét a forrást alkotná meg, s éppen ezért rendkívül fontos.

Az égi áramlatok átvezetése

Az ötödik előkészítő gyakorlat az égi áramlatok átvezetése a lélekbe és az idegekbe. Ennek módja a következő:

A közepes szalmaszál nagyságú főideg középpontjában képzeld el szellemi Vezetődet teljes dicsfényben ülő helyzetben. Feje fölött képzelj el másik vezetőt, ismét másikat, összesen hatot, megemlékezve a hat nagy tanításra. A hat vezető koszorú alakban helyezkedik el. Magadat helyezd óvatosan a koszorú közepébe.

Most imádkozd el a hat tanítás imáját:

"Nyissátok meg számomra áramaitokat Égi Vezetők, hogy tudatomban mind a négy nagy erőt meg tudjam valósítani.

Adjátok meg a képességet, hogy minden látható s létező dolgot isteni eredetében tudjak látni.

Adjátok meg, hogy idegeim megteljenek a ti erőtekkel.

Adjátok meg, hogy a lélek tüze bennem kigyulladjon.

Adjátok meg, hogy káprázatból álló anyagi testem a szellem valóságává legyen.

Felajánlom nektek ezt a káprázatból álló nehéz anyagi testet.

Adjátok meg, hogy az álom varázslatának képei ne vegyenek rajtam erőt és nyissátok meg számomra az éberség világosságát.

Adjátok meg, hogy a tiszta, ősi fényt magamban felismerjem.

Adjátok meg, hogy tudatomat megtisztíthassam minden káprázattól és az üdvözültek kertjébe elérkehessek.

Adjátok meg, hogy az éberség tiszta világosságát még ebben az életben elérjem.

Öntsétek ki fölöttem fényeteket, hogy a legmagasabb célt elérjem: az

Éberséget, a Nirvánát."

"Adjátok meg nekem, hogy minden tapasztalat, tulajdonság, gondolat, jelenség bennem a lélek szent tüzévé változzon.

Adjátok meg, hogy az anyagi világ káprázatát felismerjem és levethessem.

Adjátok meg, hogy minden képességem tiszta fénné változzon.

Adjátok meg, hogy minden képességem a Szent Háromsággá változzon.

Adjátok meg, hogy egyre tisztább magasságokba emelkedhessek.

Adjátok meg az erőt, hogy a legmagasabb célt elérjem."

Az ima után a felül elhelyezett Vezetők képét lásd mind a legalsó Vezető képébe vetítve. Képzeld el, hogy a Vezetők együttesen a kimeríthetetlen boldogság birodalmába bevonulnak. Testedet ez a boldogság fogja átjárni. Az előkészítő gyakorlatokról szóló tanítás itt végződik.

A begyakorlás

A lélek tüzéről szóló tanítás második részének három alapvető gyakorlata van:

A lélek tüzének kifejlesztése, a lélek tüzének átélése és a lélek természetfölötti tüzének megértése.

A lélek tüzének kifejlesztése

Az első gyakorlathoz, a lélek tüzének kifejlesztéséhez elengedhetetlenül kell: a testtartás fölött való uralom, a nyugodt és heves lélegzés fölött való uralom és a tudatosan szemlélt képek fölött való uralom.

Az ősi könyvek a testtartás fölött való uralomról a következőket írják:

"A test vegye fel a Buddha-helyzetet. A gerincet helyezd el úgy, hogy csigolya pontosan csigolyán nyugodjon. A rekeszizmot tágítsd ki, amennyire csak tudod. A nyelöcsövet zárjad le jól úgy, hogy fejedet előreszegezve az áll érje a nyakat. Nyelvedet fektesd a szájpadrásra. Kezeidet helyezd a köldök alá úgy, hogy a hajlatok a combhoz merőlegesen álljanak. Anélkül, hogy arcod fekvését, vagy gondolatod folyamát megváltoztatnád a gondolatok és a lélegzés módja között teremts összefüggést és maradj mindenekfölött a tudat képeinek ura."

A Buddha-helyzet nem egyéb, mint a testnek az az állapota, amelyik a teljes megvilágosodással egybehangzik, vagyis a test a tökéletes éberséget csak ebben a helyzetben érheti el.

Az aszkéta azonban keresztbe tett lábakkal a siddha-ülést is felveheti.

Az alkalmazás a következő is lehet:

Ülj le, jobb lábadat tedd keresztbe a bal fölé, mint a Buddha-helyzetben.

Kezedet helyezd merőlegesen a köldök alá, hogy a hajlat csontjain a felsőtest támaszt nyerjen. A csigolyákat helyezd el úgy, ahogy a pénzeket egymásra rakják. A rekeszizmot tágítsd ki, ahogy csak lehet, álladat szorítsd a gégére. A nyelvet fektesd a szájpadrásra. Tekintetedet irányítsd szilárdan orrod hegyére, vagy a látóhatár szélére.

Egyebekben tartsd magad mindig a mondottakhoz. Most azonban végy fel keresztbe tett lábakkal siddha-ülést, vedd elő meditációs olvasódat, hajtsd össze kétszer, hogy körülbelül olyan kerülete legyen, mint a fejed. Az olvasót helyezd el térded alá, hogy testedet reá tudjad támasztani. Vedd elő a meditációknál használt kispárnádat is. Ez legyen arasznyi széles, négy ujjnyi vastag, jól kitömött s kövér párna.

A lélegzés

A lélek tüzének kifejlesztéséről szóló gyakorlat második részének két fejezete van: a nyugodt lélegzésről és a heves lélegzésről. Az előbbi a természetes, az utóbbi a mesterséges.

A nyugodt lélegzést kétféleképpen lehet gyakorolni. Az egyik gyakorlat neve a kilencszeres felhólyagzás, a másodiké a négyszeres egyesített lélegzés.

A kilencszeres felhólyagzás alkalmával a jobb orrlyukon keresztül három lélegzetet kell venni. A lélegzés alatt a fejet lassan jobbról balra kell forgatni. Aztán három lélegzetet kell venni a bal orrlyukon át és a fejet közben lassan balról jobbra forgatni. Végül három lélegzetet kell venni mind a két orrlyukon: a fejet ezúttal nem szabad mozgatni. A levegőt olyan nyugodtan és csendesen kell felszívni, hogy észre se lehessen venni. Ugyanezt meg kell ismételni erősebben háromszor, fejforgatással és ismét háromszor.

A kilenc lélegzetet háromszor kell ismételni.

A négyszeres egyesített lélegzés alapvető gyakorlatánál a következőkre kell figyelni:

Fejedet szegezd előre.

Melled vegye fel a fazék alakját.

Lélegzeted ne legyen megszakított, hanem kösd össze egyetlen folyamattá.

A levegőt lökd ki magadból, mint a nyilat.

A régiek ezt is mondták:

"Beszívni, feltölteni, kiegyenlíteni

és a levegőt újra kidobni.

Ez a négy fontos gyakorlat,

Aki ezt nem tudja összefűzni,

Veszélybe rohan s ereje bajjává változik".

A fentebbiek magyarázatához:

Belélegzésnek nevezik azt, amikor valaki a levegőt tizenhat hüvelyknyi távolságból zajtalanul beszívja.

Feltöltésnek hívják azt, amikor valaki az ülőhelyzet fenntartása mellett mellkasát fazékformára kitágítja, rekeszizmát megfeszíti és tüdejének minden kis hólyagocskájába friss levegőt szivattyúz.

Ha a fazékformát nem tudod tovább tartani, lélegzetedet rövidítsd meg és tüdődet töltsd meg teljesen levegővel jobb és bal oldalt is. Ezt hívják kiegyenlítésnek.

Ha a kiegyenlítést nem bírod tovább a levegőt lökd ki mind a két orrlyukon.

Ezt a műveletet kezdjed el egészen nyugodtan és csendesen, az erőket fokozd, adj bele mindig több feszültséget, aztán ismét végy csendesebb iramot. Ezt hívják nyílszerű lélegzésnek.

A heves lélegzés

A lélek tüzének kifejlesztéséhez szükséges második gyakorlat, a heves lélegzés, öt részből áll:

a lélegzés felhólyagzó kilökése fölött való uralom, azért, hogy az ember a levegő visszafordulását megakadályozza;

a belélegzés fölött való uralom, hogy az ember a levegőt minden természetes és arravaló testi nyílásán felfogja;

a tüdő lehető legnagyobb kitágítása fölött való uralom, hogy az ember a lélegzetnek parancsolhasson;

a lélegzetvétel fölött való uralom, hogy az ember a lélekerőket, amelyek a levegőben vannak, az idegekbe tudja vezetni;
a lélegzet csökkentése fölött való uralom, hogy az ember a belső és külső lélekerők között a kapcsolatot ki tudja építeni.

A belső képek szemlélete

A lélek tüzének kifejlesztéséről szóló tanítás harmadik része a belső képek szemlélete fölött való uralom. Ennek három pontja van: a külső lélektűz, a belső lélektűz és a rejtett lélektűz.

A lélek külső tüzéről a régiek azt mondják:

"Képzeld el saját káprázatból álló nehéz anyagi testedet és ugyanakkor Védőistenedet".

Így tehát képzeld el saját testedet, de belül teljesen üresen és az aszkéták védőistenét emberi test nagyságában.

A lélek belső tüzéről a régiek azt mondják:

"Képzeld el négy küllőt olyan alakban, mint az ernyő, vagy a kocsikerék".

Így tehát képzeld el a középideget belül üresen, mint merő vékony héjat. Az üres tér a látható világ jelképe. Színe vörös, mert ez az üdvösség színe, átlátszó, sugárzó, mivel tevékenysége és feladata az, hogy a kábaság sötétségét megvilágítsa. Ha a földre merőlegesen áll, ez az Élet fájának jelképe. Ezt a képet gondold el olyan nagyságban, hogy fejed tetejétől, a Brahma-nyílástól köldököd alá körülbelül egy ujjnyira érjen. Az ideg két vége sima és lapos. Jobbra és balra, mint egy sovány birka belei, fut a jobb és bal ideg s ezek átnyúlva az agyvelőn az arc első részéig húzódnak, hogy ott az orr két nyílásán bevégeződjenek. Ennek a két mellékidegnek alsó végét képzeld el fekvő nyolcas alakjában.

Képzeld el most a harminckét segédideget, amint e három idegvezetékben felülről lefelé vonul; képzeld el további tizenhat ideget, amit a nyak idegközpontjából felfelé vonul; nyolcat a szívidegközpontból ismét lefelé, hatvannégyet a köldöktől felfelé. A segédidegek csoportjait most képzeld el úgy, mintha ezek a napernyő bordái, vagy a kerék küllői lennének. A segédidegek tengelye a három főideg.

Az elmélyedésben ilyen módon haladj.

A rejtett tűz

A rejtett tüzéről a régiek a következőket tanították:

"Meditációd tárgya legyen az A betű fele. Ez a betű a világ női jellegének jelképe. A lélektűz felszabadításának titka ebben a jelben van elrejtve."

A jobb, a bal és a középideg találkozásának pontján, a köldök alatt négy ujjnyira képzeld el az A betű felét, olyan finom körvonalban, mint a hajszál, lebegve, ne legyen nagyobb, mint fél hüvelyk, színe vörösbarna, tüzes és forró; a betű hullámmozgást végez, mint a kilógatott kötél a szélben. A betűből időnként ez a hang hallatszik: "Phem! Phem!"

Most a középidegben képzeld el a HAM betűt, fehér színben, fejed tetején, az ezerlevelű lótuszban. A betűből amrita, az üdvözültek itala csepeg.

Most következzen a belélegzés, hogy az életerő a jobb és a bal idegben szétáradjon.

Az idegeket fújd fel, mintha levegővel lennének megtelve. A középideg ezekből szívja az életerőt és ez az erő az, amely a hajszálfinom A betű felét vörös színre festi.

A "feltöltés" és a "kiegyenlítés" művelete alatt gondolatod egész erejét ide összpontosítsd.

A kilélegzésnél képzelj el, hogy a kiáradó levegő a középidegből olyan, mint a kék folyadék orrod lyukain ez dől ki a világba.

Ha tudatodat tökéletesen erre a pontra sikerült irányítanod, következik a gyakorlat folytatása és ez az, hogy az egyenletes kilélegzésnél és belélegzésnél a hajszálfinom A betű feléből egész kicsinyke, alig fél ujjnyi, nagyon hegyes lángnyelvecske bújik elő.

Most képzelj el, hogy a lángnyelvecske olyan, mint a pergő orsó.

Képzelj el, hogy a lángocska minden lélegzetvétellel magasabbra emelkedik.

Nyolc lélegzetvétel után tehát eléri a köldök tájékán levő idegközpontot.

Tíz lélegzetvétel a köldök idegközpontjának minden mellékidegét a lélek tüzével megtölti.

További tíz lélegzetvétel nyomán a tűz elkezd lefelé hatni és a testet a talp legalsó pontjáig átmelegíti.

A tűz innen sugározva ismét tíz lélegzetvétel után felfelé hat és eléri a szív idegközpontot.

Ismét tíz lélegzetvétel szükséges ahhoz, hogy a tűz a nyakideg központjáig érjen.

Tíz lélegzetvétel kell ahhoz, hogy a tűz elérje a koponya felső csúcsát.

Gyakorlatodat ezen a módon folytasd.

A régi könyvek azt mondják:

"Az Ég Tehenét óvatosan fejd".

Ismét tíz lélegzetvétellel most már a HAM betű felszáll a lélek tüzén a koponya legfelső részébe. Itt aztán átváltozik és feloldódik a Hold áramában, amely a világ férfi teremtő erőinek árama. Ez az áram melegíti meg az agyvelő idegközpontjait.

Tíz lélegzetvétel kell ahhoz, hogy ez a tűz a szívig hatoljon.

Tíz lélegzetvétel kell ahhoz, hogy ez a tűz a köldökig hatoljon.

Tíz lélegzetvétel kell ahhoz, hogy ez a tűz az ujjak hegyéig és a talpig hatoljon.

Az Ég Tehenének megfejéséhez e száznolc lélegzetvétel begyakorlása szükséges.

A tanulás idején egy nap és éjszaka leforgása alatt ezt hatszor kell megismételni.

Később ezt a számot csökkenteni kell négyre és a lélegzetvételt eszerint kell szabályozni.

Az étkezés és alvás idejét kivéve napodat szakadatlanul meditációval töltsd.

A fentebb leírt jelenség a test, a tudat, és az életerő fölött való uralom és a lélek tüzének kifejlesztése, a régiek elnevezése szerint: "a lélek tüzének hatásos alkalmazása".

A lélek tüzének élményei

A lélek tüzének élményeiről szóló tanításnak két része van és pedig a közönséges és rendkívüli élményekről szóló tanítás.

A közönséges élményekről a régi könyvek azt mondják:

"Az életerőknek az idegközpontokba való felhalmozása fejleszti ki:

először: a lélek tüzét,

másodszor: az üdvözültség érzését,

harmadszor: a tudat őseredeti, isteni állapotát.

Amikor ez elkövetkezik, a tudat nem termel többé képeket. A világ olyan lesz, mint a köd, a délibáb, mint a szentjánosbogár.

Rejtett mélységből fény tör elő, olyan, mint a hajnali pirkadat.

Végül: a felhőtlen, tiszta ég".

Az előbbieket magyarázata:

Ha az ember a kilélegzést tudatos erőfeszítéssel visszatartja, akkor a lélek erői tulajdonképpen helyükön, az idegközpontokban megmaradnak. Ezt az eljárást hívják "visszatartás"-nak.

A visszatartás a lélegzetvételek számát csökkenti. Ennek neve: "a lélegzet csökkentése".

A kilélegzés megrövidítésének neve: "a tartam megrövidítése".

Ha a kilélegzés erejét lefokozzák, ezt hívják: "az erő visszatartása"-nak.

Ha a lélegzetvétel színét ismerik, akkor ez: "a szín visszatartása".

A különböző elemek erejének felszívását "az erők felraktározását"-nak hívják.

Ha az ember az életerők fölött így uralkodni tud, akkor a lélek tűzének hullámai állandósulnak.

A tudat és az életerő ilyen módon teljesen megnyugszik, természetes béke-állapotába visszatér és a tüzet kifejleszti.

Ezután az idegek nyílásait megnyitja; ezekben az idegekben nyugszik a Hold-áram. Ez az áram az idegfájdalmak forrása.

Itt keletkezik a nemzés fájdalma.

Ezután a túlvilág hat birodalmának körvonalai tűnnek elő.

Az előbivel együtt ezt a "fájdalom idejének", vagy a "meleg idejének" nevezik.

Ha a nehéz anyagi életben elfáradt és megbénult idegeket a lélek ereje s a mag áradó heve ismét megerősíti, akkor az ember a lélek megszámlálhatatlan állapotai közül eléri a boldogságot; ez a boldogság még nem kimeríthetetlen s így nem a legmagasabb. Ennek neve: "a második lépcső" vagy "a boldogság ideje".

Ha ez a belső boldogság a tudatot teljesen önmagára hangolta, az ember már közömbösen tekint az anyagi világ minden dolgára. Ez "az üdvösség élménye".

A tudat a képeket szüntelenül ontja. Ezek a képek az embert elkábítják és megmérgezik. Ez most megszűnik. A tudat visszatér őseredeti természetes állapotába. Tiszta, nyugodt és derült. Ez az állapot a samadhi. Ez a "harmadik lépcső", a "közömbösség foka".

A megnyugvásnak ez az állapota azonban még nem szabadít meg az érzéki világtól. A jelenségek még hatnak, ha ez a hatás nem is több, mint, amilyen a köd, a szentjánosbogár fénye, káprázat, egy lámpa álmos fénye, félhomályos derengés, vagy felhőtlen ég. Ezek még mindig világítanak.

Ha az aszkéta a mag változásának harmadik lépcsőjére érkezett, akkor az ilyen módon feltűnt képeket, vagy jeleket ne hagyja figyelmen kívül. De ne keresse azt az állapotot sem, amikor az ember már nem lát semmiféle jelenséget, csak a merő tiszta ürességben él. A lélekmeleg felszabadításának gyakorlatát folytassa tovább s ez majd önmagától magasabbra fogja emelni.

Ha az életerők az aszkétában felszabadultak, a betegség iránt érzéketlenné válik; nem fogja érezni az öregség hátrányait, sem pedig másféle életerőt csökkentő befolyást. El fogja érni a természetfölötti ötszörös éberséget. Ez, természetesen szintén még csak káprázat, mert ez is elmúlik.

Rendkívüli élmények

A lélek tüzeinek felszabadításával járó rendkívüli élményekről a régi könyvek a következőket mondják:

"A következő fok, hogy az életerők a három főideg találkozási pontját elérik és oda behatolnak".

Továbbá: "Megjelenik az öt jel és a nyolc erény".

Ennek magyarázata:

Ha az életerő a középidegbe közönséges élmények közepette lép be, ezt úgy hívják, hogy a középidegbe az életerő erőfeszítés által lép.

Ezért mondják, hogy az életerő belépése a középidegbe az aszkéta önerejéből történik. A külső és belső életerő és a kettő egyetlen henger alakját veszi fel. Az ágyék tájáról az életerő a köldöktáj idegközpontjába emelkedik és a középidegbe lép, így az összes idegközpontokon áthalad. Így az a lélek tüzevé és a tudás tüzevé változik, az ideg és a magvezetékeket teljesen áthatja és a középpontot megoldja.

A megoldás megtörténtének öt rendkívüli jele van:

Ezek a jelek: a Fellángolás, az Égbolt, a Nap és a Megvilágosodás.

A Fellángolás sárga, a Hold fehér, a Nap vörös, az Égbolt kék, a Megvilágosodás rózsaszín sugárzásban jelentkezik. A sugárzások mindegyike a testre is átterjed és a test körül a színek megfelelő dicsfény keletkezik. Az ember, ha az erény következő nyolc fokát elérte, kézzelfogható jeleket nyer:

A föld elem által elnyeri a tökéletes vágytalanságot.

A víz elem által elnyeri a test könnyűségét, a fiatalos mozgékonyt és azt, hogy a tűz nem sebz meg.

A tűz elem által elnyeri azt a képességet, hogy a változásokat követni tudja, minden nehéz anyagot fel tud oldani és azt, hogy a vízben nem merül el.

A levegő elem által elnyeri a lebegés képességét és azt, hogy teste olyan könnyű tud lenni, mint a gyapjúszál.

Az éther elem által eléri a repülés képességét és azt, hogy a föld és víz minden akadályán át tud lépni.

Ha az ember a Hold útjára tud lépni, vagyis valamennyi lélekerejét fel tudja szabadítani, átlátszó lesz és árnyéktalan.

Ha az ember a Nap útjára tud lépni, a test nehéz anyagi természete megtisztul, saját testét különböző színű sugarakból álló sugárzó fénytetté tudja változtatni és mások számára láthatatlan tud lenni.

Ha ezek a rejtett erők megvalósultak a test kilenc nyílása s a beszéd négy kapuja bezárul, a tudat két fajtája azonban megnyílik. Az ember eléri a nagy belső nyugalmat és a boldogságot.

Az ember most már a tudat állapotában szakadatlanul érzi a samadhit, a "megbékülés természetfölötti nyugalmat".

A természetfölötti lélektűz

A természetfölötti lélektűzről a régi könyvek a következőket tanítják:

"Az ősi szelem, amelyet nem teremtett senki és semmi, az örök szellem, a határtalan és végtelen, ez a samadhi otthona".

A magyarázat a következő:

Az ötféle szellemi állapot életereje tulajdonképpen természetében férfias jellegű. Buddha férfi arculatának felel meg. Ez az erő és a jelleg a bal oldali főidegben nyugszik.

A természet öt elemének életereje tulajdonképpen természetéből női jellegű. Buddha női arculatának felel meg. Ez az erő és jelleg a jobb oldali főidegben nyugszik.

Ha a két jelleg egyesített ereje a középidegben leszáll, az ember számára a Legmagasabb Lény felől való örök tudás megnyilatkozik. Ő az a lény, akit csak üres térként tudunk elképzelni, aki a lélek őszállapota, a kimeríthetetlen boldogság, a ragyogóan tiszta tudat.

A köldök idegközpontjában lakik a karma következményeinek megfelelő tettek előfeltétele: a karma alapja. A szív idegközpontjában lakik a karma tetteiből folyó következmények megérlelése. A nyak idegközpontjában lakik a karma hajlamainak fokozása. Az agy idegközpontjában lakik a karma következményei alól való megszabadulás lehetősége.

A Hold-áram, amikor az idegközpontokon felszáll, a karma erőit tevékenységre ösztökéli és a középideg felső része fokozott mértékben megfeszül.

Így a koponyavarrat láthatatlan fölemelkedése következik el.

Ha az emelkedés alatt keletkezett kicsiny űr a magból kiszívott életerővel telik meg, az ember eléri a Nagy Jelképet és átéli a beavatás legmagasabb fokát.

Ha az ember ezt eléri, a magfolyam a szervezet alsó részében egyre bővebben ömlik és emelkedik felfelé; a mag heve az egész emberi testet áthatja. A vörös folyam pedig, amelynek eredete a fejben van, egyre nagyobb erővel és gazdagabban ömlik lefelé.

Az alapvető gyakorlatokról szóló tanítás itt végződik.

A gyakorlati alkalmazás

A lélek tüzeről szóló tanítás harmadik részének, a gyakorlati alkalmazásnak, két fejezete van. Az első a tűz áldásának eléréséről, a második az üdvözültség eléréséről szól.

Az első rész három pontra oszlik és pedig beszél a testtartásról, a lélegzetvételtől és a gondolatok tudatos fegyelméről.

Hogy az ember a tüzet a testtartás fölött való uralomból nyerje, arra szolgál ez a gyakorlat:

Keresztbe tett lábakkal foglalj el guggoló ülést. A térdhajlat alá helyezd el két kezedet keresztbe és ha lehet, ilyen módon érj el a comb alsó részét. Ha karod rövidebb, foglalj el hasonló helyzetet, amely nem erőszakolt. Testedet fordítsd háromszor balról jobbra és háromszor jobbról balra. Most valamilyen erős mozdulattal jól rázd meg. Végül rázkódj meg, mint a vadállat szokott, mikor szőre felborzolódik. Ugyanakkor ugorj fel egy kicsit és rögtön ülj le ismét a meditációs párnára.

Ezt háromszor ismételd meg, még egyszer ugorj nagyot, annak jeléül, hogy ennek az ülőgyakorlatnak végére érteél.

Hogy az ember a tüzet a lélegzetvétel fölött való uralomból nyerje, a beszívott levegőt a tüdők csúcsába kell szivattyúzni és a rekeszizmot addig kell felhúzni, ameddig a fazékforma lélegzetnél állni szokott.

Hogy az ember a tüzet a gondolatok tudatos fegyelmzése által elérje, szolgál a következő utasítás:

Képzeld el, hogy a Vajra-Yogini, az aszkéták istennője, de belül teljesen üres, csak a három főideg húzódik tested belsejében, a négy fő idegközpontban pedig az A betű fele világít.

Ennek a képnek két tenyerében képzelj el két napkorongot; ugyancsak két napkorongot képzelj el a kép két oldalán is. Képzeld el, hogy ez a négy nap egymással szemben áll.

Most képzelj el a főidegek találkozási pontjain is egy-egy napkorongot. Ha a tenyerek és a talpak napkorongjainak sugarai találkoznak, tűz lobban fel. Ez a tűz a köldök alatt levő napot meggyújtja. A tűz meggyulladva meggyújtja az A betű felét. Az A betű fele meggyulladva a tüzet továbbadja az egész testnek.

Képzeld el, hogy amikor kilélegzel, az egész föld megtelik ezzel a tűzzel. Mialatt ezeket a képeket látod, ugorj fel huszonegyszer.

Ezt a gyakorlatot hét napig kell űzni. Hét nap elmúltával könnyű vászonruhában is a legnagyobb hideget is el lehet viselni.

Az üdvözültség kérdése

A gyakorlati alkalmazás második része az üdvözültség elérése. Ennek a résznek három foka van: az előkészítő gyakorlat, a tudat társainak szellemi ébrenléte; az alapvető gyakorlat a "lángolás és a csepegés"; végül a test iskolája.

A tudat társainak szellemi szemlélete az előkészítő gyakorlat s ez a következő: képzelj el olyan szép és vonzó asszonyt, hogy szemléletedet lebilincseli.

A "lángolás és csepegés" alapvető gyakorlata hat testi gyakorlat fölött való uralomtól függ, amely hat gyakorlatot a lélek tűzének kifejlesztése alkalmával kellett megtanulni; de ugyanakkor függ a lélegzetvétel és a szellemi képek összefüggésétől is, amit ugyancsak a lélek tűzének kifejlesztésekor kellett megtanulni.

Mint az előbbi alkalommal, most is, élesen és tisztán képzelj magad Sambhara-Chakra-nak, aki nem egyéb, mint Vajra-Yogini férfi arculata. Az istenalak belül ugyan üres, mint egy sátor. Színe legyen kék. Az üresség közepébe képzelj el a három főideget és a négy főidegközpontot, az A betű felét és a HAM betűt, élesen és világosan kirajzolva, mint fentebb.

Az életerő meggyújtja az A betű felét. A keletkezett hőség a HAM betűt megolvasztja és a betű cseppekben az A betű felére hull.

A láng sisteregve fut lefelé és a köldökidegközpontot gyorsan eléri.

Ha a HAM betű erősen csepeg, az égő cseppek a lángot erősítik, amíg a tűz a szív, a nyak és az idegközpontjait eléri.

Végül a HAM teljesen megolvad és lecsurog a nyak középpontjába. Ezt az élményt "az elragadtatás öröme" kíséri. Ez a testi üdvözültségnek felel meg. Egy pillanat alatt most sokféle tapasztalat villan meg.

Maradj az üresség egyensúlyában.

A megolvadt HAM betű cseppjei megtöltik a szívet, keletkezik az amrita, az üdvözültek itala. Most az ember az érzékfölötti üdvözültséget éli át. Kísérő érzés: a hatalom tudata. Ez az erő megérleli a karmát és az askéta átéli a Nagy Tiszta Ūr túlvilági nyugalmát.

Ha a folyamat a köldökig érkezik, az askéta átéli "a csodálatos boldogságot". Ennek az élménynek kísérő érzése az átható és ide-oda lengő boldogságérzés, mintha az ember langyos lángnyelveken úszna. A Nagy Tiszta Ūr állapota megvalósult.

Ha ez a tűz a nemzőszerző gyökeréig ért, átéli azt az állapotot, amely a nem született, halhatatlan, nem teremtett, végtelen és határtalan szellem állapota.

Az askéta most már a megfogható világon túl fekvő világban minden kicsiny másodpercet is meg tud érteni és fel tud ismerni.

Aki a Tiszta Nagy Ūrben el tud merülni, az tudatát olyan helyzetbe tudja emelni, amely a látható érzéki világ minden érintésétől mentes marad. Gyakorold ezeknek a fokoknak felismerését, hogyan következik egyik a másikból, hogyan indul ki a közönséges anyagi érzésekből és hogyan válik végül a Nagy Tiszta Ūr élményévé, hogyan hatja át az embert az élet tüze tökéletesen a megszabott rendben: az agytól a nyakon, a szíven és a köldökön át.

A testi iskola az alapvető testi gyakorlatok ismerete.

Itt végződik a lélek tüzéről szóló tanítás.

TAGPO LHADJE TANÍTÁSAIBÓL

Javára mindazoknak, akik a vándorlások örök körforgásából kilépni kívánnak, ezen a helyen a bölcs kargyütpa felekezet szellemi utódának, Tagpo Lhadje mesternek tanítása következik. Dicsőség a nagy guruknak, akiknek neve folttalan, tiszta, mint a havasokban levő hó, erénye kimeríthetetlen, mint az óceán s akikben a világegyetem minden kicsiny lénye iránt, az élők, a holtak és a még meg nem születettek iránt, végtelen jóakarattal él.

Kár lenne

Aki a halálból menekülni akar, a szellem világosságát és az éberségét el kívánja érni, annak mindenekelőtt a következőkön kell gondolkoznia:

Ha a lélek már odáig jutott, hogy most emberi alakban született meg, kár lenne ezt az emberi életet értelmetlen, ostoba és alacsony tettekkel elfecsérelni és úgy halni meg, mint az állat.

E rövid élet tartalma alatt kár lenne a becsváagnak, az önzésnek szolgálni és a világ káprázatának felülni.

Ha a bölcs mester az embert a megszabadulás felé vezeti, kár lenne tőle megválni, még mielőtt az ember szellemét megvilágosította.

Az ember megszabadulásának útja az emberi közösség törvénye és az erkölcs; s így kár lenne, ha az embert az esztelen szenvedély ezeknek a törvényeknek megszegésére csábítaná.

Az örök világosság mindenki bennében ég s ezért kár lenne a világ káprázatában ezt eloltani.

Kár lenne a régi bölcsék és az ősidők drága tanításait elfelejteni csak azért, hogy az ember szegényes egyéni életében a benne élő szellem nagyságához méltatlanul földi előnyöket érjen el.

Minden ember testvér s az embernek testvére iránt kötelessége van; éppen ezért kár lenne, ha iránta közönyt, vagy rosszindulatot táplálna.

Keress

Keress olyan mestert, akinek szelleme világos, tudása nagy és szíve jó.

Keress magányos és barátságos helyet, amely szemlélődésre és elmélyedésre alkalmas, ott telepedj meg.

Keress barátot, akinek szokása és érzülete a tiedhez hasonló s akinek emberi értékére büszke lehetsz.

Kerüld

Kerüld a tanítót, akinek szívében becsvágy él, aki hírnévre szomjazik s aki földi kincsre éhes.

Kerüld a barátot, társat vagy tanítványt, akinek jelenléte kedélyed nyugalmára, vagy szellemi fejlődésedre káros.

Kerüld a házat és helyet, ahol az emberek barátságatlanok s ahol nem találsz nyugalmat.

Kerüld a vagyont, amelyhez csalás, vagy tolvajlás útján jutottak.

Kerüld a tevékenységet, amely szellemednek árt s azt csökkenti.

Kerüld a kicsapongást és a könnyelműséget, amely értékedet embertársad szemében leszállítja.

Kerüld azt a tevékenységet, amelynek nincs értelmes célja.

Kerüld a szót, amely saját hibádat palástolja, de más hibáját hangsúlyozza.

Tudni kell

Tudni kell, hogy minden jelenség káprázat s így elmúlik. A szellemnek nincs független léte s nincs Énje s így tudni kell, hogy csak az üres térhez lehet hasonlítani.

Tudni kell, hogy a gondolatok tömege, ami az ember számára a szellemet jelenti az okok és okozatok sora, egyik a másikból táplálkozik, de mind a kettő káprázat s így elmúlik.

Tudni kell, hogy a szenvedés oka az elkövetett tettekben rejtőzik. Ezekért a tettekért az embereken kívül senki sem felelős. A szenvedés pedig arra való, hogy az embert felébressze.

Könnyen lehet

Könnyen lehet, hogy az érzéki szenvedélyt a vallásos buzgalommal még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy az önző érdek kapaszkodását a szeretettel még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy az agyvelő hirtelen elakadását és az ájultságot a végtelen szellem önkívületével még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy az érzéki csalódást a magasabb világ kinyilatkoztatásával még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy a gátlástalan gonosztevőt a jón és rosszon túl levő aszkétával még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy az önző tevékenységet az önmegtagadással még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy a tisztességtelenséget az erkölccsel még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Könnyen lehet, hogy a szélhámost a bölccsel még a legnagyobb emberismerő is összetéveszti.

Nem téved

Nem téved az, aki szenvedélyeiről lemond, házi tűzhelyét elhagyja, hogy barát, asszony és gyermek nélkül éljen.

Nem téved az, aki szellemi vezetőjét tiszteli.

Nem téved az, aki a tanításokat gondosan megvizsgálja, megbírálja,

gondolkozik fölöttük és önálló véleményt alakít.

Nem téved az, aki szellemi magasságokat és erkölcsi tökéletességet igyekszik elérni s amellet szerény és visszavonult életet él.

Nem téved az, aki nagylelkűen gondolkozik, elhatározása és kötelessége mellett kitart.

Nem téved az, aki átható szellemet táplál és lehetőleg mérsékli büszkeségét.

Nem téved az, aki szellemi tudást, kitartást, hogy mesterré legyen, elmélyedést s amellet a hiúságtól való mentességet magában egyesíti.

Nem téved az, aki önmegtágadásban él, önmagát másért feláldozza, saját javát nem keresi és embertársainak hasznára él.

Nélkülözhetetlen

Nélkülözhetetlen az átható szellem és értelem, hogy az ember az igazságokat megtalálja és haszonnal alkalmazni tudja.

Nélkülözhetetlen, ha az ember szellemi életet választott, a káprázat világában való örök tévelygés körforgásának felismerése és az abból való megszabadulás vágya.

Nélkülözhetetlen a szellemi életben a mélységek megértése, a rettenthetetlen bátorság és a fáradságot nem ismerő kitartás.

Nélkülözhetetlen az akarat, hogy az ember vétkeit ismét jóvátegye és erényes életet éljen.

Nélkülözhetetlen, hogy az ember tudatának és a tudat alatt levő világának tökéletes ismeretét ne sajátítsa el.

Nélkülözhetetlen, hogy az ember ne szerezze meg szellemének minden percben alkalmazható összpointosító képességét.

Nélkülözhetetlen, hogy az ember minden tettében és gondolatában ne lássa meg a lehetőséget a szellemi tökéletesedésre.

Jó annak

Jó annak, aki a vallásos babona szálait el tudja szakítani és aki magasszellemű, bölcs mestert keres.

Jó annak, aki a gazdagság csábításának ellen tud állni.

Jó annak, aki a társaséletről le tud mondani, hogy embertől távollevő helyen a magányban éljen.

Jó annak, aki becsvágytól függetlenül, az étel és ital örömeiről le tud mondani.

Jó annak, aki elhatározza, hogy soha, sem a más, sem a maga önző céljait nem szolgálja és elhatározása mellett ki tud tartani.

Jó annak, aki felismeri, hogy az érzéki világ káprázat, ettől a káprázattól magát el tudja oldani és teljesen a szellemnek tudja magát szentelni.

Vigasztalanul tévelyeg

Vigasztalanul tévelyeg, aki álszent képmutatót követ, ahelyett, hogy bölcs mesterhez csatlakozna és a tanítás szerint élne.

Vigasztalanul tévelyeg, aki hosszú életre nagy terveket sző, ahelyett, hogy napjainak kötelességét megtenné úgy, mintha minden nap, amit él, az utolsó lenne.

Vigasztalanul tévelyeg, aki nagyszámú hallgatóságnak prédikál, ahelyett, hogy a magányba vonulna és a tanítás értelme felől elmélkedne.

Vigasztalanul tévelyeg, aki félelem és remény között hánykolódik, ahelyett, hogy az igazságot kutatná.

Vigasztalanul tévelyeg, aki másokat akar megjavítani, ahelyett, hogy sajátmagát tökéletesítené.

Vigasztalanul tévelyeg, aki nyilvános elismerésre törekszik, ahelyett, hogy saját rejtett képességeit a magányban kifejlesztené.

Vigasztalanul tévelyeg, aki életét semmittevéssel tölti, ahelyett, hogy a megvilágosodást keresné.

Nincsen szükség

Ha az ember a szellem igazi természetét felismerte, már nincsen szükség a vallásról és erkölcsről szóló fecsegésekre hallgatni.

Ha az ember a világ értelmét megértette, már nincsen szükség vezekelni és bűnbánatot tartani.

Ha az ember a béke ösvényén jár, már nincsen szükség a bűnök bocsánatáért küzdeni.

Ha az ember a szellem megzavarhatatlan tisztaságát és nyugalomát elérte, már nincsen szükség a tökéletességhez vezető eszközökön elmélkedni.

Ha az ember szenvedélyeitől megszabadult, már nincsen szükség harcolni ellenük.

Ha az ember megismerte, hogy ez a világ káprázat, már nincsen szükség arra, hogy elutasítsa, sem pedig arra, hogy ezenkívül még más tudást is keressen.

A CHÖD

A használati eszközökre vonatkozó utasítás

Hogy az elemi lények kevélységét eljárásoddal megfékezzed, végy nagy karmokkal ellátott vadállati bőrt; a felfelétörés jelképére sátrat; a magas cél jelét, a háromágú szigonyt; emberi lábszárból készült kürtöt, hogy a boszorkányokat és a démonokat fékentartsd; dobot, hogy a kísérteteket legyőzd; csengőt és kis harangot, hogy a szellemeket eltávolítsd; keskeny, hosszú zászlót, végül, tigrisbőrből, emberhajjal díszítve.

Utasítás a helyre vonatkozólag

A boszorkányok és démonok dühétől ne tarts; a nyolc földi szenvedély támadásától védj magad; hasson át a kívánság, hogy a határtalan uralom négy formáját elérjed és gondolatodban minden káprázatot űzz el. A tökéletességnek ez a foka a Legmagasabb védelme alatt áll. Ha nem így lenne, a titkos erőknél ki lennél szolgáltatva. A boszorkányok és démonok, a láthatatlan világból előnyüzgő gonosz kísértetek, akik itt tanyáznak, olyanokká fognak válni, mint a szelíd bárányok s nyájként hajthatod őket magad előtt; a választott helyen a tehetetleneken így uralkodj. Ragadd meg őket emberfölötti erővel, lábuknál fogva csavard meg őket háromszor fejed fölött és gondold, hogy a földhöz vágod őket. S ezt a képet magadban ébren tartva dönts fel a sátrat és dobd le az állati bőrt. Így a leghatalmasabb szellemek is meg fognak hunyászni előtted, a démonok megszelídülnek és ájultan fekszenek lábad előtt.

Elmerülés a Mandala szemléletébe

Ha az ünnepi áldozatra készen a szent kört megvontad, idézd fel magadban a szent Meru hegyének képét, amely az emberi test kellős közepében emelkedik. A négy égtáj nem egyéb, mint tested négy nagy birodalma; lábaid jelentik a világ talapzatát; fejed az istenek körébe ér; két szemed olyan, mint a nap és a hold; szíved, tüdőd, májad, veséd, léped a világ minden gazdagsága, földön és égen, istenek és emberek között.

Meditáció

Ha ezt a képet mély áhítattal magadban megtartod és megrögzíted, maradj ebben az állapotban, megnyugodott szellemmel és tartsd magad egyensúlyban, ahogy egyensúlyban áll a lét.

A vegyes lakoma

Ha a vegyes lakoma áldozatát meghoztad, lássad magad a következőképpen: te vagy a holttestből kilépő szellemi lény. Kívánságodnak engedett. Ő volt az, akit a kertek növényei, a táplálék tartottak fenn, akit ruha takart, akit gyógyszer gyógyított, de most ezt az anyagi lényt te szellemmé változtattad. Ha a vörös lakoma áldozatát meghoztad, lássad magad a következőképpen: te vagy a harag istennője. Testedet nyúzd meg, hántsd le magadról földi Éned szeretetét, tágítsd ki a bőrt annyira, hogy az egész létező világot vele bevond. A húst, a csontot, a vért helyezd reá. Így ez a bőr olyan lesz, mint a hóhér a vérpadon.

Ha a fekete lakoma áldozatát meghoztad, lássad magad a következőképpen: lásd a magad és a többi lény betegségét, gonoszságát, bűnét, szenvedését egyben mind, egyetlen halomba gyűjtve; a démonok műve ez, ősidők óta művelik ezt, nem tesznek egyebet, mint az emberek sorsát marják. Ezt a megmérhetetlen nyomorultságot képzeld el hatalmas, fekete felhő alakjában, ezt a felhőt szívjad magadba, nyeld le az egészet a boszorkányok és démonok fekete testével együtt.

Az áldozat ideje

Ha a fehér áldozatra készülsz és az örök élet italát akarod elnyerni, megkettőzött buzgalommal, erődet megfeszítve, válaszd az időt, amikor a hajnali derengés az éjszakát éppen elnyeli.

Ha régi sorsod bűneit akarod levezekelni, erre a délután az alkalmas idő s ilyenkor kell tartani a vegyes lakoma áldozatát.

Ha szigorú gyakorlatban áhítatod erősítésére Éned szenvedélyeit akarod elpusztítani, a vörös lakomára a legjobb az éjjel.

A fekete lakomát tartsd esti szürkületkor, akkor fog téged a gonosz sors bilincseiből megszabadítani s akkor lesz hasznára mindenkinek, aki szabadulásra vár.

A káprázatot eloszlató tánc

Vedd tudomásul, hogy ebben a nagy pillanatban te vagy a világot megtöltő mindentudó bölcsesség istennője. Oly erős vagy, hogy a világot átfogod, oly szép, mint a tökéletesség. Fújd meg az embercsontból készült kürtöt és járd el a táncot, amely a káprázatot eloszlatja, áhítattal!

Phat!

Yogi voltam, a bátorságban gyakoroltam magam mindig, akaratomat megfeszítettem, hogy a nagy tudást elérjem, hogy a káprázatot a valóságtól el tudjam választani. Most a szellemi lények káprázó képein táncolok és az anyagi Én érzéki képein táncolok.

Adjatok erőt, hogy e kettős káprázatot eloszlassam!

Segítsetek ősidők mesterei, segítsetek ősidők hős férfiai és asszonyai, sokan vagytok, mint a tenger cseppjei, ti nagy szentek, akiknek ez a világ szűk volt s akik otthon voltatok az isteneknél, segítsetek és áldjátok meg táncomat, hogy erőfeszitésem célját elérjem!

Phat!

Az öt világtáj tánca

Ha dobommal az ütemet kelet felé verem, az emberfölötti világot idézem, a nagy szent férfiakat és asszonyokat, akik a holdat ülik körül és a tükörfényes bölcsesség fuvoláját hallgatják. Lábukkal a hatalmas démonok fejét, a Gyűlölet és a Harag fejét tapodják.

Hum. Hum. Hum.

Phat!

Ha táncom lépéseit dél felé veszem, a nagy szent férfiak és asszonyok háromszög alakban ülnek, lábukkal a hatalmas démon fejét, a Kevélység fejét tapodják és a Mindentudó bölcsesség dobja pereg.

Hum. Hum. Hum.

Phat!

Ha táncom a nyugati égtáj felé fordul, ahol a legelőkön sok ezer kövér állat legel, a nagy szent férfiak és asszonyok körben ülnek. Lábukkal a hatalmas démon fejét, az érzéki Gyönyör fejét tapodják és a mindent belátó Tudás édes harangszavát hallgatják.

Hum. Hum. Hum.

Phat!

Ha tánc lépése a sötét észak felé fordul, a nagy szent férfiak és asszonyok négyszögalakban ülnek. Lábuk a hatalmas démon fejét, az Irigység fejét tapodja és a végtelenbe látó Bölcsesség koronája sugárzik reájuk.

Hum. Hum. Hum.

Phat!

Ha a tánc a középpontján folyik, a tökéletesség pontján, a nagy szent férfiak és asszonyok a tánc terét megáldják. Lábuk a hatalmas démon fejét, a vérszopó Kábaság fejét tapodja, mialatt a mindentudó Lény szava, a dallamos Hum hangzik fülükbe.

Hum. Hum. Hum.

Most határozd el, hogy készen állsz a dárdát önszereteted gyökerébe verni

Phat!

Kelet felől istennő közeledik, kezében dárda s ez a dárda a szeretet jele. Dél felől istennő közeledik, kezében dárda s ez a dárda a részvét jele. Nyugat felől lótuszistennő közeledik, kezében dárda s ez a dárda az odaadás jele. Észak

felől a sorsistennő közeledik, kezében dárda s ez a dárda a hajthatatlan igazság jele. A közép felől Buddha-istennő közeledik, kezében dárda s ez a dárda az üdvözlés jele. Az istennők az önszeretetet tapodják és dárdáikat biztos kézzel az önszeretetet gyökerére vetik, hogy a fegyver benne reszketve megáll.

Phat!

Ha önzésed gyökereit megismerted, a gyűlöletet, a haragot, a kevélységet, az érzéki gyönyört, az irigységet, a kábaságot, ismerd meg a következő lépést is. Ez a lépés: tudd meg, hogy tested áldozat.

Az istenek és a guruk képmásainak szemlélete

Phat!

Legmagasabb Buddha tiszta fénye, aki túl vagy tevékenységen, akaraton, szándékon, túl vagy a káprázat-világ vándorlásain, téged látlak szivárványszínű dicsfényben, téged látlak élő arcoddal, látom a nagy mestereket, az igazság mestereinek hosszú sorát, akik a nagy világosság jelei. Látom az igazság őreit, az isteneket, akik benneteket megszámlálhatatlan tömegben vesznek körül. Legmagasabb Buddha tiszta fénye, most bemutatom áldozatomat.

A yogi imája

Phat!

Ó, akiben nem gyúlt még világosság, nem tudja, hogy mi váltja meg!
Nem tudja, hogy magában hordja a világosságot, a fényt, amit nem teremtett senki, ami örök!
Ó, csak eljönne az idő egyhamar, hogy a szenvedés végtelen tengerébe merültek az Ősi Fény szellemét felismerjék!

Ezt az imát mondd el háromszor és minden erőddel vésd magadba.

Ekkor következik az elhatározás:

Phat!

Álnok az a tudás, amely azt, ami látható, valóságnak veszi!
Igaz nagy Tudás! Áhítatos gyakorlatom eredményét semmisítsd meg!
Ne legyen bennem más elhatározás, csak az, hogy félelem és remény nélkül az igazságot akarjam megismerni!

Most, hogy a sor az áldozatra kerül,
képzeld erősen, hogy tested zsúfolásig telt az anyagi világ sóvárgott dolgaival.

Az anyagi test feláldozása

Drágának tartottalak téged, anyagi test, de káprázat vagy s most légy áldozat. Légy áldozat fenntartás nélkül, feltétlenül, semmisülj meg gyökeredig, az istenek legyenek tanúim, akik itt ülnek körülöttem.

Ima a guruhoz

Phat!

A Legmagasabb Lény szellemi birodalmában szivárványszín és fénysugarak

ragyogásában, Atyám, te tudod, mi volt tegnap, ismered a mát és holnapot, te, aki a lótuszvirág szülötte vagy. Vezekléssel magadból minden varázslatot kiirtottál, az ég legnagyobb istennői vesznek körül, szépségükben tündöklő istennők, akik bűbájos hangjukon a szent tanításokat mondják és az isteni tudás tiszta fényében nyugszanak.

Hozzád fordul most fiad, hittel és könnyörgéssel. A képek és gondolatok, amelyek a külső világ varázslatai, akárminek nevezzék magukat, jónak, vagy rossznak, istennek, vagy démonnak, most megsemmisültek. A képek és a gondolatok, amelyek a belső világ varázslatai, akárminek nevezzék magukat, félelemnek, vagy reménynek, most megsemmisültek. Utamban ezek a képek csak akadályoztak. Most mind szertefoszlottak, mert itt a valóság áhítatos szemléletébe elmerültek.

A nagy és szent tanítás a káprázatot eloszlatta. Hála neked érte, Atyám, Uram. Áldj meg. Segíts, hogy a Legmagasabb Lény szellembirodalmát elérjem.

Phat! Phat! Phat!

Vigyázz jól. Maradj meg az igazsággal való egyesülés állapotában

Phat!

Képzeld el, hogy tested számtalan előbbi életed emlékével és számtalan elkövetkező életed hajlamával és szenvedélyével színültig telt. Most képzeld el, hogy ez a test undorító, zsíros hulla, olyan nagy, mint a föld maga.

Mondd: Phat!

Most pedig képzeld el, hogy igazi Éned, az isteni Én, ezen a testen kívül mint a Harag Istennője áll. Az istennő kezében bárd van. És most nézd, amint fejedet a törzsről levágja. Nézd saját levágott fejedet, olyan, mint egy óriás csésze. Az istennő három koponyából készült lábra helyezi. A három láb mindegyike egy-egy világot jelent: az anyag, a lélek és a szellem világát.

Most az istennő ronda holttestedet darabokra tépi és koponyádat az istenek lába elé dobja áldozatul.

Most a szent, sugárzó, három titkos szótagot ejti ki: Aum, Ah, Hum, Ha, Ho, Hri. Így az áldozat átváltozik és az élet italává lesz, csodálatos, fénylő ital.

Ezt az igét ismételd el többször és erősen gondolj arra, hogy a misztikusan feloldott test szennyét le kell mosni, az egész áldozatot az élet italává kell változtatni és ezt

fel kell ajánlani arra, hogy belőle az összes lények részesüljenek.

Most következik az áldozati lakomára való meghívás

Phat!

Tiszteletre méltó istenek, nagy szent Háromság, hit védelmezői, elemi öslények minden serege, gonosz szellemek, részvétre méltó tömeg, lássátok áldozatomat és közeledjetek az áhítatos vezeklőhöz, hozzám, lássátok, hogy félelem nélkül áldozatul dobtam anyagi testemet. Most e pillanatban vándorlásom útját a káprázat világában elvágom.

Koponyám olyan nagyra tágult, mint maga a föld. Megtelt az élet italával, a

bölcsesség italával, a boldogság italával. E varázslatnak mindnyájan örültök s örültök annak, hogy áldozatomat habozás és panasz nélkül meghoztam. Most pedig, vendégeim, készüljétek a fenséges lakomára, az emberkoponyából készült dob, a dobok közt a legjobb és legritkább, éles pergésével most meghív benneteket. A lakoma asztalát emberi bőr takarja, milyen szép! Nem látjátok? A kürt emberi lábszár csontjából készült, csodaszép hangja van, ugye? Szól már a harang és a sok kicsiny csengettyű, igazán pazar! Gyertek ti is, dögkeselyűk, gyertek elő valamennyien! Phat!

Most következik az áldozati lakoma és az áldozat megszentelése

Phat!

Áldozatomat a Legmagasabb Úrnak, nagy Mesteremnek mutatom be, az őskor guruinak, isteneknek, istennőknek és védőisteneknek, ők azok, akik a vallást őrzik. Nekik ajánlom fel holttestemet most már megváltozott alakban, szellemi lényé válva. Megtisztítottam minden sötétségtől, minden káprázó álmoktól, minden démoni erőtől. Vezeklő művemem most befejeztem. Felismertem, hogy az anyagi világ káprázat. És most el akarok merülni az ősi Ragyogó Fényben, félelemtől, gátlástól mentesen és szabadságomat a Legmagasabb Lény szellemében akarom megtalálni. Engedjétek meg Mesterek, Istenek, hogy hozzátok hasonló legyek. Áldjátok meg! Phat!

Az áldozatot a szellemi lényeknek kell felajánlani

A káprázat világának nyolc foka van és a létnek a káprázaton kívül is nyolc foka van. Elemi őslények, ti, akik emberi alakban éltek, gonosz, kárörvendő, marcangoló kísértetek, ti, akik a jóakaró embert megcsaljátok és félrevezetitek: az emberi bőr most lefedi az összes tereket és megtelt az áldozat húásával, csontjával, vérével. Az áldozati lakoma kész. Gyáva lennék, gyenge, ostoba, ha még arra mernék gondolni, hogy van Én és van valami, ami az Enyém. Nincs többé! És hálátlanok lennétek ti, ha az áldozatnak nem örülnétek. Siessetek, lakmározzatok, nyeljétek le a falatokat, főzzétek meg a darabokat mind és ne hagyjatok belőle egyetlen morzsát sem. Phat!

Az áldozati aktus

Elgondolhatatlan idők óta járt előbbi életek alatt elkövetett tettek eredménye a mértéktelen hűsevés eredménye. Most azonban kitérek vendégeim elől, akik nálam erőtlenebbek. Részvétet érzek irányukban, hiszen látom, hogy még nem kapták meg részüket, pedig, hogy sóvárognak minden kis falatra! Számukra elképzelhetetlen élvezet! Ez a szent jel csendesítse le őket. És minden lénynek, akivel itt, vagy bárhol valaha is találkoztam, kívánom, érje el Buddha világosságát és vezekelje le sorsának minden vétkét. Phat!

Az áldozattal járó előnyök feladása

Phat!

Ne érjen többé a remény, vagy a félelem árnyéka sem; veszítse el értelmét számomra az, hogy valaki vallásos, vagy vallástalan. Hiszen az örök törvény szerint az egyik a másiknak oka s új sorsot, s a sorsok végtelen sorát idézi. Nem kell jutalom sem! Az igazság birodalmában nincs érdem!

Phat!

Azzal, hogy anyagi testemet most, számtalan évezred óta felhalmozott szennyével feláldoztam, az örök igazság tiszta fényébe értem. Azzal, hogy most ezen az ünnepen ti őslények, istenek, lakmározatok belőlem, soha már ember alakjában megszületni nem fogok. A vándorlásnak a káprázatban vége! Emelkedjen fel tehát bennem a szellem nyílegyenesen, a szellem, amely nem született és nem hal meg soha, nem teremtette senki, öröktől fogva volt és lesz, emelkedjen túl a természetén, túl az emberen, túl az őslényeken, túl az isteneken.

Kívánom, hogy a szellem legyen részvétellel az élőlények iránt, legyen segítségükre, hogy énjük önző káprázatából megszabaduljanak.

E pillanattól itt a földön életemet az emberiségnek ajándékozom s magam az étellel járó örömet és szenvedést is közömbösen viselem. Beleláttam a káprázat világába. Most már uralkodok az ember minden birodalma fölött. Hála legyen minden lénynek, aki valaha is szolgálatomra volt.

Kísérje győzelem az emberfölötti szándékot, amely bennem felébredt, hogy a Legmagasabb Lény birodalmába beléphessek.

Phat!

Itt végződik a földi Én kivégzésének szertartása

Használjátok fel az alkalmas időt most, hogy emberek vagytok.

A halál és a sors változása ellen semmi sem véd.

Az élet minden alakjában szenvedés, mert jó rosszat, rossz jót követ örökké, megszakíthatatlanul.

Az élet kereke hajt. Nincs irgalom. Mesterem, uram, add meg nekem a lehetőséget, hogy megszabaduljak.

Legyen ez a könyv és ez a tanítás azok javára, akik meg akarnak szabadulni!

AZ ÁLOM

Az álomról szóló tanításnak négy része van: az álom megértése, az álom átváltozása, az álomnak, mint a káprázat jellegzetes állapotának megismerése s végül az álom állapotába való tudatos elmerülés.

Az első gyakorlatban, amely az álom megértéséhez az elhatározást tanítja, az a cél, hogy az ember a tudat megszakíthatatlan folytonosságát megvalósítsa, vagyis az álomtudatot az ébrenlét tudatával egybekapcsolja.

Nappal az ébrenlétben tehát állandóan arra kell gondolni, hogy az élet álom, a világ az álom anyagából van és ez az álom az anyagi világ valódi természete.

Elalvás előtt a vezetőt arra kell kérni, hogy az álom állapotára fényt derítsen és a megértést szilárdan el kell határozni. Ez a magatartás az álmot feltétlenül meg fogja értetni.

A régi mesterek azt mondták, hogy a világ az okok és okozatok láncolata s az első ok mindig az elhatározás.

A második gyakorlatban, mely az álom megértéséhez a lélegzetvételt tanítja, így kell eljárni:

A jobboldalon kell aludni, mint az oroszán. A jobb kéz hüvelykujját és a gyűrűsujjat gyengéden a nyak ütőerére kell fektetni. A bal kéz ujjaival az orr lyukait be kell fogni. A nyál a szájüregben gyűljön egybe.

A harmadik gyakorlatnak, mely az álom megértéséhez a szemléletet tanítja, három része van: maga a szemlélet - a szemléletből a boldogság érzésének kivonása - megakadályozása annak, hogy az álom tartalma az ébrenlét állapotában szétfolyjon.

A szemléletben magában a következő eljárást kell követni:

Az aszkéta erős akarattal képzelje azt, hogy az aszkéták védőistennője, Vajra-Yogini. Képzelje el, hogy nyakidegének középpontjában a varázserejű AH szótag áll, vörös színben. Ez a szótag nem egyéb, mint az isteni beszéd jelképe.

Minden erőfeszítésnek az AH szótag fényére kell irányulnia s akkor az aszkéta a világ dolgait megismeri, a láthatót és a láthatatlant megéri és felébred benne a tudat, hogy a világ káprázat. Így aztán megéri az álmot is.

Ha a szemléletből a boldogság érzését ki akarja vonni, a következő eljárást kell követnie:

Az est folyamán az álom állapotát az imént leírt módszerrel alaposan el kell gondolni. Reggel azt a lélegzési módot, amelyet "fazékalakú-lélegzés"-nek hívnak, hétszer egymásután meg kell ismételni. Tizenegyszer eltökélten el kell határozni, hogy az aszkéta az álom állapotát megéri. Ezután egész erővel arra a fehér pontra kell gondolni, amely az ember két szemöldöke között ül.

Ha az aszkéta vérmérséklete vérmes, a pontot képzelje el piros színnek; ha az aszkéta idegrendszere nem erős, a pontot képzelje el zöld színűnek.

Ha az aszkéta az álom állapotát még most sem érti, kísérelje meg a következőket:

Este merüljön el a pont szemléletébe. Reggel gyakorolja a fazékalakú-lélegzést egymásután huszonegyszer és egymásután huszonegyszer határozza el, hogy az álom állapotát megéri. Figyelmét irányítsa a nemzőszerv legalsó csúcsán levő borsószem nagyságú fekete pontra és az álom állapotát meg fogja érteni.

Az álom tartalmának az ébrenlét ideje alatt való szétfolyását négy módszerrel lehet megakadályozni.

Az első szétfolyás a felébredés pillanatában szokott történni; a második szétfolyás azért történik, mert az aszkétának nincs elég gyakorlata; a harmadik testi vagy szellemi fáradtság, kedvetlenség következtében történik; a negyedik az úgynevezett tagadás szétfolyása.

Abban a percben, amikor az ember az álmot megérthetné, az ébrenlétben szétfolyik, mert arra gondol, hogy az álmot meg kell értenie, de közben felébred.

Ez ellen a legjobb módszer a jó táplálkozás és az erős testi munka. Ezáltal az álom mélyebbé válik, és az ember szelleme megerősödik.

A fáradtság miatt való szétfolyás akkor lép fel, amikor ugyanaz az álom tartalmának változtatása nélkül többször visszatér.

Ennek ellenszere, hogy az ember az álmot gyakrabban tegye szemlélődésének középpontjába azzal az elhatározással, hogy az álom lényegét megismerje.

Ilyenkor a fazékalakú-lélegzést kell alkalmazni és a két szemöldök között levő pontra való erősen összpontosított gondolkozást kell gyakorolni.

Annak oka, hogy a testi vagy lelki fáradtság következtében az álom széfolyik, hogy az illető igen sokat álmodott, de ébredéskor nem igen emlékezett rájuk. Ennek ellenszere: kerülje a tisztátalanságot és a beszennyeződést; forduljon valamelyik mesterhez és az avassa őt be a samadhi a meditáció által a tökéletes megszabadulás állapotába; a pontot képzelje a nemzőszer gyökerében. Ilyen módon a szétfolyást meg tudja akadályozni.

Ha az álom a tagadás által folyik szét, ennek oka, hogy az illető az álom állapota iránt ellenszenvvel viseltetik.

Ennek ellenszere a következő: gyakorolja a fazékalakú-lélegzést, a pontot képzelje el a nemzőszer gyökerében, meditációjában mutasson be szellemi áldozatot az istennőknek és az emberiség hőseinek.

Az álomról szóló tanítás második része az álom átváltoztatása. Ez a következő módon történik:

Ha tűzről álmodsz, gondold ezt: Mit jelentsen ez a tűztől való félelem? Ragadd meg ezt a gondolatot és lépj a tűzre. Más álmokkal járj el hasonlóképpen, mindazt, amiről álmodsz, taposd el.

Ezek után gondolatodat irányítsd Buddha birodalmaira és a birodalmakba vezető utak kapuit lásd a magad számára nyitva.

Az elalvás pillanatában nyakideged középpontjában képzelj el vörös pontot és gondold el, hogy ennek a pontnak a segítségével a sóvárgott birodalmakat teljes valóságukban meg fogod látni.

Ha a tudat kellő állapotban van és az erőket sikerült összpontosítani, a kívánt birodalmat meg fogod látni és pedig akár a Tushita mennyországot, ahol a boddhisattvák élnek, akár a Boldogság mennyországot, akár az úgynevezett Gyémánt-eget, az üdvözültek tartózkodási helyét.

Ez a gyakorlat vezet az álom átváltoztatásához.

Az álomról szóló tanítás harmadik része az álomnak, mint a káprázat jellegzetes állapotának megismerése. A régi könyvek erről a következőket írják:

"Ha arra az útra lépsz, amely az álomnak, mint a káprázat jellegzetes állapotának felismeréséhez vezet, irts ki magadból mindennemű félelmet.

Ha az álom tüzet varázsol eléd, változtasd vízzé, az ellenkező elemmé.

Ha kicsiny dolgról álmodsz, változtasd át nagygyá.

Ha nagy dolgról álmodsz, változtasd át kicsinnyé.

Ilyen módon meg fogod ismerni a mértékek természetét.

Ha egy dolgról álmodsz, változtasd át sokká.

Ha sok dolgról álmodsz, változtasd át egyé.

Ilyen módon meg fogod ismerni az egységet és a sokaságot.

Gyakorold ezt állhatatosan, amíg alaposan megtanulod."

Ha az aszkéta álmában megjelenő testeket és dolgokat, mint az istenek varázslatait szemléli, akkor megéri, hogy mindaz, amit álmodik, káprázat.

Az álomról szóló tanítás negyedik része az álom állapotában való tudatos elmerülés ez: "A lét valódi természetének szemlélete". Ha az aszkéta ide érkezett, álmainak ösztönzése megvilágosodik, megtisztul és megéri, hogy minden álomjelenséget az emberben az istenek idéznek.

Ha mármost az aszkéta tudatát az álomban látott isteni alakokra irányítja és az alakokat eredeti alakjukban megőrzi, anélkül, hogy bármit is gondolna felőlük, vagy elvenne belőlük, vagy hozzájuk tenne, akkor ezek az isteni álomalakok a tudatnak azzal a részével, amely nem gondolkozik és nem tevékeny, rejtett összhangba lép. Ha ez megtörténik, az emberben a Tiszta

Fény kezd derengeni. A Tiszta Fény eredete a nagy Üresség.

Ha az aszkéta ezt az állapotot tökéletesen elérte, álmában éppen úgy fog látni, mint az ébrenlétben és felismeri, hogy az egyik állapot éppen úgy káprázat, mint a másik. Minden jelenség a Nagy Tiszta Fénynek valamilyen módosulása. Az aszkéta felismeri, hogy az érzékelhető valóság csak tartalmatlan varázslat, amely a tiszta Szellemi Tudat káprázata.

Az álomról szóló tanítás itt végződik.

Tsong-Khapa, a nagy guru, Lamrin című könyvében az álomról a következőket írja:

Fontos, hogy az ember az álommal ne veszítsen időt és ne engedje, hogy tudatát összefüggéstelen, részben ijesztő és rendetlen képek tömege árassza el, mert ez az ember számára nagy erővesztést jelent. Az álom állapotát is fel lehet használni arra, hogy az ugyanolyan eredményes legyen, mint az ébrenlét állapotában folytatott élet.

Meg kell gondolni, hogy a ténylegesen végrehajtott cselekedetnek többé-kevésbé kellemes vagy kellemetlen, de mindig látható következménye van. A ténylegesen végrehajtott cselekedet azonban nem fontos; ami fontos, az a cselekedetet megelőző szellemi elhatározás. Ez az elhatározás az, ami az embert jobbá vagy rosszabbá teszi, mert ez az elhatározás az, ami az emberi lélekre hat. Az elhatározás ébreszt fel vagy altat el vonatkozásokat, kapcsolatokat, szándékokat, rejtett képességeket s ezek azok, amelyek aztán a világosság, vagy a sötétség felé vezetik. Csak az ura teljesen életének, aki a tetteket az elhatározásnál ragadja meg.

Az ember igazi lénye az ébrenlét állapotában nem nyilatkozhatik meg teljesen, mert az ébrenlét állapotában az ember tudatán társadalmi helyzete, műveltsége, múltja, környezetének jellege, emlékeinek sok ezre uralkodik. Az emberi lény igazi természete a tudat küszöbe alatt fekvő ösztönzésekben él rejtett életet. Az álom állapotában az ébrenlét akadályai elolvadnak, az ember lénye felszabadul és természetének igazabb alakjában nyilatkozik meg. Ezért fontos az álom állapotának ismerete és az álomnak a megvilágosodásra való felhasználása.

Az álomban az igazi ember cselekszik, az igazi ember gondolkozik, az igazi ember lát. Az álomban a szándék, az ösztönzés, a szenvedély igazi alakjában mutatkozik meg. Aki tudja, hogy az elhatározás fontosabb, mint a tett végrehajtása, az felismeri, hogy: aki gyilkosságot határozott el, de azt nem hajtotta végre, abban a gyilkosság lelkiállapota már uralkodó lett. Ennek a felismerésnek igazságossága az álomban átélhető. Mert a gyilkosságot esetleg külső körülmények megakadályozhatták, a gyilkos ösztön az emberben élni fog. És az ösztönzés következményei az ember igazi lényében jelentkeznek.

Ezért fontos, hogy az ember az álom és az ébrenlét kétféle tudatát összekapcsolja és a kettő között levő különbséget kiegyenlítse. Ha az álom és az ébrenlét tudata összekapcsolódott és megvilágosodott, akkor az emberi tudat eléri azt az állapotot, amely ébrenlétben és álomban is levethetetlenül lesz és tökéletes: az éberséget.

Az éberség eléréséhez vezető gyakorlat a következő:

Ha az alvás ideje közeledik, menj a szabadba, lábadat mosd meg, feküdj le és vedd fel az alvó oroszlán fekvését, jobb oldalon, kinyújtott lábbal úgy, hogy a bal láb a jobb lábön nyugodjon.

Képzeld el a világosságot, minden anyagi vonatkozástól mentesen. Ebben az

állapotban tarts ki. Szívd tele magad ezzel a világossággal és ebben az állapotban aludj el. Aki tudatát az elalvás pillanatában teleszívta világossággal, az az alvás ideje alatt nem fog elsötétedni.

Emlékezetedbe idézd Buddha tanításait.

Elmélkedj fölöttük és abban a percben, amikor elszenderedsz, magadtól minden beszennyező tetre irányuló csábítást utasíts el. Ilyen körülmények között az alvással eltöltött idő nem fog különbözni az ébrenlét alatt eltöltött időtől. Szellemed az alvás alatt is ugyanazon az úton fog járni, mint nappal. Az éberség tudatát gondosan ápolni kell. Ha a testet az alvás le is győzi, a szellemnek világosnak kell maradnia. Álmod legyen könnyű, mint a vadállatoké. S akkor abban a pillanatban fel tudsz ébredni, amikor elhatározod.

A BARDO

A halál percének Bardója

(Utasítás a halál jelenlétének felismerésére vagy a Chikkai Bardo első lépcsője: a halál percében Felragyogó Fény.)

A halál pillanatában az átmeneti idő alatt a Felragyogó Fénnyel való szemtől-szemben ülésnél az első:

Jelen lehet az, aki sok vallásos tanítást hallott, bár nem értette meg és az, aki megértette ugyan, de tökéletlenül sajátította el. De mindenki, aki a gyakorlati tanítást elnyerte, és pedig a vezetők, ha rájuk alkalmazták, a Felragyogó Ősfénnyel való szemtől-szemben ülésnél ott lehetnek; és akkor a haldokló minden átmeneti állapot nélkül a Legmagasabb Lény Szellemtestébe elérkezik.

Itt következik az alkalmazás módja:

A legjobb, ha az a guru keríthető elő, akitől az elköltözött a vezérlő utasításokat nyerte; ha az a guru nem keríthető elő, akkor valamelyik hittestvére és ha ez sem keríthető elő, ugyanolyan hitű tanult ember; ha ezek közül senki sem keríthető elő, olyan személy, aki helyesen és értelmesen tud olvasni és ezt többször elolvassa. Ezzel az elköltözöttben felidéződik az, amit a szemtől-szemben ülésről hallott, az Ősfényt fel fogja ismerni és a szabadulást kétségtelenül eléri.

Ami az alkalmazás idejét illeti:

Amikor a kilégzés megszűnt, az életerő a Bölcsesség középpontjába esik vissza és a beavatott a Felragyogó Ősfényt egész valóságában átéli. Amikor az életerő visszahull és a jobb és bal idegen keresztül leszáll, az Átmeneti Idő rövid időre földereng.

A fentebbieket alkalmazni kell, mielőtt az életerő a bal idegben elszáll.

Az idő addig tart, amíg még van belégzés, vagyis körülbelül annyi ideig, amennyi az ebéd elfogyasztásához szükséges.

Az alkalmazás akkor a következő:

Ha a lélegzés már csaknem megszűnik, a leghelyesebb, ha az átköltözést hatásosan alkalmazzák. Ha az alkalmazás hatástalan, akkor az elköltözöthöz kell fordulni ezekkel a szavakkal:

Uram, elkövetkezett az idő, amikor az utat az igazság birodalmában megkeressed. Lélegzeted nemsokára megszűnik. Gurud a Felragyogó Fénnyel szemtől-szembe ültetett. És te most elkezdted átélni a Bardó állapotában,

teljes valósággal, hogy van az, hogy minden dolog olyan, mint az üres és felhőtlen ég és a csupasz, folttalan értelem, mint az átlátszó tér, kerület és középpont nélkül. Ebben a pillanatban ismerd meg önmagadat és maradj meg ebben az állapotban. Ebben az időben én szemtől-szembe ültetek téged. Ha ezt elolvasták a haldokló fülébe többször ismételni kell és pedig addig, ameddig a kilélegzés megszűnik, hogy a haldokló szellemébe alaposan bevésődjék.

Ha a kilélegzés csaknem megszűnt, a haldoklót jobb oldalára kell fektetni, abba a helyzetbe, amelynek neve "az alvó oroszlán". Az ütőereket a nyak jobb és bal oldalán meg kell nyomni.

Ha a haldokló aluszékonyságra hajlik vagy ha az elalvás állapota már előrehalad, ezt meg kell szakítani, az ütőereket gyengéden, de határozottan meg kell nyomni. Így az életerő az idegekből nem tud visszatérni és a brahmani nyíláson biztosan ki fog lépni. Az igazi szemtől-szemben ülést most kell alkalmazni.

Minden élőlény ebben a pillanatban látja meg legelőször a Valóság Felragyogó Fényének Bardóját, ami nem más, mint a Legmagasabb Lény Szellemteste.

A kilélegzés megszűnése és a belélegzés megszűnése között levő szünet az az idő, mialatt az életerő a főidegben tartózkodik.

Az átlagos ember ezt az állapotot úgy hívja, hogy a tudat ájultságba merült. Ennek az állapotnak tartama bizonytalan. A jó vagy a rossz egészségtől, az idegek és az életerő állapotától függ. Azoknál, akiknek a meditáció szilárd és nyugodt helyzetéről kevés tapasztalatuk van, vagy azoknál, akiknek jó idegeik vannak, ez az állapot sokáig tart.

A szemtől-szemben ülésnél az elköltözötthöz intézett felszólítás ismétléseinek addig kell tartani, amíg az elköltözött testi nyílásain sárga nyálka kezd szivárogni.

Azoknál, akik életükben gonoszak voltak és akiknek gyenge idegeik vannak ez az állapot csak annyi ideig tart, amíg az ember ujját megpattintja. Másoknál pedig ez oly sokáig tart, amennyi idő egy ebéd elfogyasztásához kell.

A különböző nagy tanítások azt mondják, hogy az öntudatlanságnak ez az állapota három és fél napig tart. Több más vallásos értekezés azt állítja, hogy négy napig. A Felragyogó Fénnyel szemtől-szemben ülést az egész idő alatt folytatni kell.

Az alkalmazás módja ez:

Ha valaki halálakor önmagától a halál tüneteit meg tudja állapítani, ezt a tudást már előbb is megértette. Ha a haldokló ezt önmaga nem képes megtenni, akkor vagy a guru, vagy a hittestvére, vagy a testvér, aki a haldoklóhoz közel áll, legyen kéznél és a haldoklót élénken figyelmeztesse a halál tüneteire úgy, ahogy azok illő rendben feltűnnek és ismételten mondja ezt:

Itt van a jel, amikor a föld a vízbe süllyed!

Ha a halál minden jele már megnyilatkozott, a haldoklónak add a tanácsot, halk hangon a fülébe súgva:

Uram, ne hagyd magad félrevezetni!

Ha testvére vagy más valamilyen személy, akkor szólítsa nevén és mondja ezt: Uram, mivel azt, amit halálnak neveznek, most eljött hozzád, határozd el magad és mondjad: "Ím itt van a halál órája. Ha ezt a meghalást jól felhasználom s úgy akarom, hogy minden élőlénynek hasznára és javára legyen, mindenkinek, aki csak az ég határtalan területén lakik, elérem az

Éberség Tökéletességét és így szememet a Tökéletesség iránt való szeretetre és részvétre irányítom".

Ha gondolatodat így alakítod, különösen abban az időben, amikor a Legmagasabb Lény Szellemtestébe minden élőlény beléphet, tudd meg, hogy ebben az állapotban vagy; határozzad el, hogy a Nagy Jelkép állapotát, amelyben vagy, eléred, a következőképpen:

"Ha ezt a Bardót nem is tudom megvalósítani, meg akarom ismerni és amennyiben ebben az állapotban én is alkotórésze vagyok a Nagy Egy Lénynek, valamilyen alakban, teljesen mindegy, hogy milyenben, annak javára leszek: minden élőlényt szolgálni akarok, minden élőlényt, akárhány van az ég határa alatt".

Elválaszthatatlanul ehhez az elhatározáshoz ragaszkodva most kísérelj meg, hogy valamely vallásos gyakorlatra emlékezz, olyanra, amit életedben gyakorolni szoktál.

Ha a felolvasó ezeket a szavakat mondja, ajkát közelítse a haldokló füléhez és érthetően, világosan vesse a haldokló elméjébe s akadályozza meg, hogy annak szelleme csak egy pillanatra is elkalandozzon.

A kilégzés megszűnése után nyomjad erősen az álomideget; ha az illető láma vagy magasabb rangú és tanultabb személy, mint maga a felolvasó, ezeket a szavakat kell bevésni:

Tiszteletre méltó uram, most, hogy átéled a Felragyogó Fényt, próbálj meg ebben az állapotban, amelyet átélsz, kitartani.

Abban az esetben, ha a haldokló másvalamilyen személy, a felolvasó ültesse szemtől-szembe:

Uram, hallgass ide. Most átéled a tiszta valóság Felragyogó Fényének sugárzását. Ismerd fel. Uram, mostani értelmed valóságos természete szerint üres és nem alkották valamilyen megfogható alakúra vagy színűre, természettől fogva üres, Igaz Valóság, az Örök Jó.

Saját értelmed, amely most az üresség, amit ne nézz úgy, hogy az a semmi üressége, hanem ez maga az Értelem, minden gátlás nélkül, tündöklő, fellobbanó, gyönyörűséges. Éber, az Örök Jó ébersége.

Saját értelmed, amelyet semmire sem alakítottak és a valóságban is üres, a tündöklő és gyönyörűséges, ez a kettő, elkülöníthetetlen. Ennek a kettőnek egyesülése a Legmagasabb Lény Szellemteste, a Tökéletes Megvilágosodás állapota.

Saját Értelmed ragyogó, üres, a Nagy Sugárzóról leválaszthatatlan, nem születhet és nem halhat meg, a Megváltoztathatatlan Fény.

Ezt tudni elég. Saját értelmed ürességét, mint az Éber Lényt felismerni s ezt saját értelmednek tartani annyi, mint elnyerni az isteni szellem állapotát.

Ismételd ezt világosan és tisztán háromszor, vagy hétszer. Ez a haldokló emlékezetében felidézi előbbi guruja által tanított szemtől-szemben ülést.

Másodszor: felidézi, hogy a haldokló a Ragyogó Fényben felismerje a tiszta értelmet; harmadszor: amennyiben saját lényének igazi valóságát megismeri, teljesen egyesül a Legmagasabb Lény szellemtestével és megszabadulása bizonyos.

A második lépcső

(A második lépcsőre vonatkozó utasítás: közvetlenül a halál után látott másodlagos Ragyogó Fény.)

A Ragyogó Ősfényt az elköltözött így felismeri és a szabadulást eléri. Ha

azonban félő, hogy a Ragyogó Fényt nem ismeri fel, akkor bizonyosra lehet venni, hogy az dereng fel, amit másodlagos Ragyogó Fénynek neveznek, ami a kilélegzés megszűnése után kezd megjelenni és pedig valamivel azután, mint amennyi egy ebéd ideje.

Az ember jó vagy rossz karmájától függ, hogy az életerő a jobb vagy bal idegen át száll el és a test melyik nyílásán lép ki. Erre a szellem megvilágosodása következik. Hogy a Ragyogó Ösfény állapota egy ebéd elfogyasztásának idejéig tart, az az idegek jó vagy rossz alkatától függ és attól, hogy az illető a szemtől-szemben ülést előzőleg gyakorolta-e.

Ha a tudat lényege a testből kilép, az elköltözött így szól önmagához: Meghaltam vagy nem haltam meg? Nem tudja eldönteni. Látja rokonait és hozzátartozóit, ahogy látni őket előbb is megszokta. Még a panaszt is hallja. A szörnyű karma látomásai még nem zárultak le. S a Halál istene által felidézett iszonyú jelenségek és élmények sem érkeztek még el.

A lámának vagy felolvasónak ezalatt a szünet alatt kell az utasításokat alkalmazni:

Vannak hívők tökéletesedett fokon és vannak szemléletes fokon. Ha az illető olyan, aki tökéletesedett fokon állt, szólítsd nevén háromszor és a fentebbi tanításokat a Felragyogó Ösfénnyel való szemtől-szemben ülésre vonatkozólag ismételd el újra. Ha az illető szemléletes fokon állt, olvasd el neki a bevezető leírásokat és a védőistenekről szóló meditáció szövegét és aztán mondjad ezt:

Uram, meditálj saját védőistenedről. Ezen a helyen a felolvasónak az istenség nevét meg kell említenie. Ne vessz el. Gondolatodat komolyan irányítsd védőistenedre. Meditálj fölötte, mintha a hold képe lenne a vízen, látható, de önmagában nem valóságos. Meditálj fölötte, mintha olyan lény lenne, akinek anyagból való teste van.

A felolvasó így szóljon és ezt az elköltözött elméjébe jól vesse be.

Ha az elköltözött közönséges ember volt, mondjad:

Meditálj a könyörületes Isten fölött.

Ha az elköltözöttet így szemtől-szembe ültetik, még ez biztosan megismeri a Bardót, olyan, akitől az ember nem is várna, hogy segítség nélkül megismeri. Olyan személyek, akiket életük alatt a guru szemtől-szembe ültetett, azonban a tudást nem sajátították el, a Bardót önmaguktól nem képesek felismerni. Az ilyen személyt a gurunak vagy egy hittestvéreinek kell hatásosan figyelmeztetni.

Olyan ember is van, aki a tanítást elsajátította ugyan, de a halált okozó betegség hevessége folytán szellemileg a látomásoknak ellenállni képtelen. Ez az utasítás az ilyenek számára is nélkülözhetetlen.

Ha a Bardo első állapotát azonnal megragadják, az a legjobb. Ha azonban nem, ennek a másodiknak alkalmazásával az elköltözöttben az előbbi is felidéződik s a Bardo második lépcsőjén értelmé megvilágosodik és akkor a szabadulást eléri.

A Bardo második lépcsőjén a test abból az anyagból van, amit fénylő látomásnak neveznek.

Az elköltözött nem tudja, hogy halott vagy nem halott és reá nagy világosság árad. Ha az elköltözöttre ebben az állapotban az utasításokat sikeresen alkalmazzák, akkor a karma nem uralkodhatik rajta tovább. Ahogy a nap sugarai a homályt eloszlatják, úgy a Ragyogó Fény is eloszlatja ezen az úton a karma hatalmát.

Az, amit a Bardo második lépcsőjének neveznek, a szellemtest fölött dereng. Aki ezt tudja, olyan helyek körül lebeg, amelyek életében jelentékeny szerepet játszottak. Ha most ezt a tanítást alkalmazzák, szándéka teljesül; karma látomásai még nem árasztották el, az elköltözöttet nem lehet kiforgatni és a megvilágosodástól eltántorítani.

A visszazuhanás

Ha az elköltözött az utat a Chönyid Bardóban sem találja meg, hirtelen meghallja a borzalmak hangjának négy üvöltését. Az egyik hang olyan, mintha egy hatalmas hegy zuhanna alá; a második olyan, mintha a tenger vízeséssé vált volna; a harmadik olyan, mintha egy erdő lángra kapott volna; a negyedik olyan, mint százezer mennydörgés.

Az elköltözöttben irtózatosszerű félelem támad és menekülni igyekszik. A hely, ahová el akar rejtőzni, az anyaöl.

Az utat az elköltözött előtt három szakadék zárja el, a fehér, a fekete és a vörös szakadék. Ha az elköltözött a szakadékok valamelyikébe zuhan, annyit jelent, hogy egy földi asszony ölébe zuhan.

Az elköltözöttet más látomások is üldözik, vakító fénygömbök, szikrasugarakkal. Szörnyű záporoszerű kergeti. Minden oldalon dühös asszony és férfi alakok tűnnek elő.

Az elköltözött Bardo-teste az érzékszervekkel ellátott érzékeny szellemtest a létnek azon a fokán, amely az újjászületésre alkalmas.

Mozgása teljesen szabad, csak egyelőre az anyaölbe nem tud belépni.

A szellemtest képes arra, hogy a gondolat gyorsaságával átszelje a világegyetem terét.

A Bardóban csak azok a lények láthatják egymást, akinek tudata egymáshoz hasonlóan világos, vagy sötét.

A Bardóban vándorlók az anyagi természet dolgainak illatából táplálkoznak.

A nap és a hold fénye a Bardóban láthatatlan s ezért ott sem világosság nincs, sem sötétség. A Bardóban félhomály uralkodik.

Az elköltözött tudata egy bizonyos ideig teljesen béna és az ájultság állapotában van. Ez az idő három és fél napig tart.

Amikor ismét tudatra ébred, megérti, hogy meghalt és mély fájdalom fogja el. Ebben az időben a Bardót tökéletesen meg lehet ismerni.

Nemsokára a tudat új formát vesz fel és a Bardóhoz teljesen alkalmazkodik. Ilyenkor a Bardo már megismerhetetlen.

Ha az elköltözött ezt az időt elmulasztja és a Bardót nem ismeri meg, hanem alkalmazkodik hozzá, a kínálkozó időt elszalasztja. Ezért szükséges, hogy a földön mindenki a Bardóról szóló tanítást elsajátítsa. Akkor helyzetét felismeri, az időt nem fogja elszalasztani s akkor megszabadul.

Az újjászületés felé

(Utasítás a szolgálatteltevőnek:) Ha a vallásos gyakorlatokban tanúsított nagy hanyagság és a megértés hiánya miatt az illető még ezt sem képes felfogni, az elköltözöttet látomások fogják elárasztani és az anyaöl kapuja felé fog vándorolni. Az anyaöl bezárásának tanítása most rendkívül fontos lesz.

Szólítsd nevén az elköltözöttet és mondd ezt:

Uram, ha az előbbieket nem értetted, ebben a pillanatban az a benyomásod van, hogy sem fel nem emelkedted, sem vízszintesen nem haladtál, sem nem süllyedtél el. Merülj el a Nagy Könyörületes szemléletébe. Meditálj. Térj észre.

Most szélrohamok fognak érni, jeges viharok, jégeső, sötétség vesz körül és úgy érzed, hogy megszámlálhatatlan sokaság üldöz. Ha az ember ezek előtt a látomások előtt elrejtőzik, ha nincs igen jó karmája, az lesz az érzése, hogy a nyomorultság helyére vetődött; ha jó karmája van, ellenben, azt fogja érezni, hogy a boldogságot elérte. Most, Uram, születésed helyének és földrészének jelei világítanak neked, az a hely, ahol megszületni szándékos van. Erre a pillanatra több igen mély tanítás van. Hallgass figyelmesen. Ha az előbbi szemtől-szemben ülések alkalmával nem is értettél meg, most meg fogsz érteni, mert ezt a jelet még azok is megértik, akik a vallásos gyakorlatokat tökéletesen elhanyagolták. Figyelj.

(Utasítás a szolgálattelvőnek:) Most szükséges az anyaöl bezárásnak módszerét alkalmazni. Erre a legnagyobb gondot kell fordítani. A bezárásnak két fő módja van: a lényt, aki be akarna lépni, a belépésben megakadályozni, vagy az anyaöl kapuját, amelyen keresztül beléphetne, be kell zárni.

(Az anyaölbe való belépés megakadályozásának módszere.) A lény belépésének megakadályozására vonatkozó utasítások a következők: Uram, védőistened akárki legyen is, szemlélődj fölötté nyugodtan, nézzed úgy, mint a holdat a víz tükörén, amely látható ugyan, de nem valóságos, mint a káprázó látomás. Ha nincsen védőistened, szemlélődj a Könyörületes Istenen, vagy rajtam. Fogadd be ezeket a képeket és meditálj nyugodtan. Aztán a védőisten érzéki alakjának körvonalait oszlasd el és meditálj minden gondolati forma elkerülésével az üres és tiszta Fényen. Ez nagyon mély tudás, ennek birtokában az ember nem lép be az anyaölbe.

(Az anyaöl kapujának bezárásáról szóló első tanítás.)

Ilyen módon meditálj. Ha azonban ez nem elégséges ahhoz, hogy téged az anyaölbe való belépésben megakadályozzon és készen állsz már, hogy valamelyikbe belépj, akkor itt van a mély tanítás az anyaöl kapujának bezárására. Figyelj.

Jaj, ha a Sidpa Bardo dereng, fölötted, Tartsd tudatodban az egyetlen elhatározást, hogy a jó karmák láncát kell folytatni.

Zárjad le az anya ölének kapuját. Ne felejtse el az ellenállást.

Ez az idő, amikor komolyságra és tiszta szeretetre szükséged van.

Add fel az irigységet és meditálj a gurun, aki apád és anyád.

Ismételd el ezt saját száddal világosan és meditálj fölötté. Ne felejtse el megvalósítani. Ez a tanítás azt mondja: a Sidpa Bardo dereng fölöttem. Ez azt jelenti, hogy most a Sidpa Bardóban vándorolsz. Ennek jele, hogyha vízbe, vagy tükörbe nézel, nem fogod látni arcod, vagy tested tükörképét és tested nem vet árnyékot. Húsból és vérből való durva anyagi testedet levetetted. Ez annak jele, hogy a Sidpa Bardóban vándorolsz.

Ebben az időben egyetlen elhatározást kell értelemmedben tartani. Ez az egyetlen elhatározás kialakítása most nagyon fontos. Olyan ez, mint amikor az ember a ló futását a gyepelő használatával irányítja.

Bármit kívánsz, meg fog történni. Ne gondolj hát rossz tettekre, amelyek értelemmed futását megváltoztathatják. Emlékezz e felolvasóhoz való lelki rokonságodra, vagy valaki másra, akitől tanítást, beavatást, vagy, mialatt az emberi világban voltál, vallásos iratok olvasásához engedélyt nyertél és tarts ki a jótettek szándékában. Ez nagyon fontos. Ne tántorodj meg. Most elérte a határhoz, ahol az út felfelé vezet, vagy lefelé vezet. Ha csak egyetlen pillanatra is a bizonytalanságot szóhoz engedted jutni, hosszú-hosszú

idő nyomorultságát kell majd elviselned. Ez az a pillanat. Tartsd szorosan egyetlen szándékodat. Kitartóan fűzzed egybe a jótettek láncolatát. Most elérte az időhöz, amikor az anyaöl kapuját be kell zárnod. Olyan idő ez, amikor szükséged van a komolyságra és tiszta szeretetre, ami azt jelenti, hogy elérkezett az idő, amikor mindenekelőtt le kell zárni az anyaöl kapuját. A bezárásnak három módszere van. Ezt jól véssd szívedbe. (Az anyaöl kapujának bezárásáról szóló második tanítás:)

Uram, ebben az időben férfi és női lényeket fogsz látni látomásaidban, az egyesülés pillanatában. Ha látod őket, gondold arra, hogy vissza kell magadat tartani és nem szabad közéjük lépned. Az apát tekintsd gurunak, az anyát tekintsd az isteni Anyának, meditálj fölöttük és hajolj meg előttük. Gyakorold hitedet alázatosan. Imádat nyújtsd feléjük és határozd el, hogy tőlük vallásos vezetést fogsz kérni.

Ez az elhatározás elég ahhoz, hogy az anya öle biztosan bezáruljon. Ha azonban ezzel nem zárul be, hanem késznek érzed magad, hogy belépj, meditálj az isteni guru fölött, aki apád is anyád is, vagy meditálj más védőistenség fölött; s amikor szemléled őket, hódolj nekik szellemi áldozatokkal. Tökéld el komolyan, hogy jóindulatukat fogod kérni. Ezáltal az anyaöl kapuja biztosan bezárul.

(Az anyaöl kapujának bezárásáról szóló harmadik tanítás:)

Ha az anyaöl még így sem zárható le és késznek mutatkozik belépni, most megmutatom neked a harmadik módszert, hogy akár a vonzalomtól, akár az ellenszenvtől megvédjelek. A születésnek négyféle módja van: tojásból való születés, anyaölből való születés, természetfölötti születés és a meleg párából való születés. A négy közül a tojásból és az anyaölből való születés természete szerint egyforma.

Már említettem, hogy látomásodban férfi és női lények jelennek meg az egyesülés pillanatában. Ha most a vonzalomtól és az ellenszenvtől hajtva valaki az anyaölből lép, az ember megszülethet lónak, vagy madárnak, vagy kutyának, vagy embernek.

Ha az ember szándéka, hogy mint férfi lény szülessen meg, a dolgok ismerője tudja ezt: önmagáról, mint férfi lényről derengő érzése van, átható gyűlölet és féltékenység támad benne az apa iránt és vonzalom az anya iránt. Ha az ember szándéka, hogy mint női lény szülessen meg, a dolgok ismerője tudja ezt: önmagáról, mint női lényről derengő érzése van, átható gyűlölet keletkezik benne az anya iránt, vonzalom és szeretet az apa iránt.

A dolgok ismerője tudja, hogy ilyenkor a Bardóban levő ember a tudattalanságba zuhan. Ugyanakkor, amikor a sperma és a petesejt egyesülésben vannak. Később aztán tojásba zárva találja magát, mint embrió. S amikor az anyaölből kilép és szemét kinyitja, azt tapasztalja, hogy kiskutyának született. Azelőtt emberi lény volt, most azonban kutya lett és az ólban kell szenvednie. Vagy, mint kismalac a disznóólban, vagy hangya a hangyabolyban, vagy, mint rovar a korhadó fában, vagy, mint borjú, vagy kecske, vagy bárány. S ebből az életből a visszatérés az emberi életbe lehetetlen. Kábaságot, nyomorult szellemi sötétséget kell elszenvednie és gyötrelmeket kell végigkínálnia. Ezen az úton az ember még a világ fenekére is eljuthat a boldogtalan kísértetekhez és poklokban elképzeltetlen nyomorúságot kell elviselnie.

CHAG GYA CHENPO

(A Megszabadulás Nagy Jelképe)

Ha az ember elhagyatott és csendes helyre vonul, leül, a legelső percekben maradjon mozdulatlan, ne gondoljon semmire, szándékát, hogy most szemlélődésbe fog merülni, vagy szellemi gyakorlatokba fog kezdeni, ne helyezze előtérbe, ne tudatosítsa és ne mondja, hogy: meditálni jöttem ide s most magamat a szemlélődésnek szentelem.

A testnek ezt a nyugalomát, a szellemnek és a szónak ezt a csendességét, amelyet semmiféle szándék és feszültség nem zavar meg, amelynek nincsen célja, hívják úgy, hogy: az ember őseredeti természetes állapotába lép. Mert az ember őseredeti és természetes állapota ez a nyugalom és megbékült mozdulatlan csend.

A régiek azt mondták:

Ne gondoldj a múlttal.

Ne gondoldj a jövővel.

Ne gondold: most szemlélődni fogok.

Ne gondold, hogy az üres nagy tér, amit átélsz, az: a Semmi.

Érzékeidet bármiféle benyomás érje is, most az okokat ne kutasd kíváncsian, ne elemezz, hanem éppen ellenkezőleg, szellemedet hagyjad békében és megnyugodva.

A régiek azt mondták:

Ha az ember tudata nem alkot képeket, fogalmakat és gondolatokat, amelyek a tapasztalt dolgoknak megfelelnek,

ha a szellem megnyugszik, mint a gyermekben,

ha az ember Vezetője utasításait követi,

akkor az ember a nagy ürességet megfogja érteni s az anyagi világ káprázatától meg fog szabadulni. Mert ez a két dolog egybeesik.

Tilopa mondta:

Ne képzelj el semmit, értelmedet ne foglalkoztasd, ne elemezz.

Ne határozz el se szemlélődést, sem elmélyedést.

Szellemedet tartsd természetes ősi állapotában.

A Marmidze tanításának mestere mondta:

A szellem elkalandozása s a sajátmaga által alkotott képek között való tévelygése szûnjék meg. Az éberség az út, amelyen minden Buddha a magasba emelkedett.

Ez az, amit a szellem megnyugvásának neveznek, hogy az ember mozdulatlanul megáll a természetes ősi állapotban.

Nagarjuna mondta:

Ne feledd el soha, hogy az éberség az egyetlen ösvény. Minden Buddha ezen az úton járt.

Anyagi testedet állandóan tartsd megfigyelés alatt, hogy azt minél jobban megismerd: a test tevékenységét, az érzékszervek működését, a tevékenység okait és következményeit.

Ha az éberséget elhanyagolod, minden aszkétikus gyakorlatod hiábavaló.

Abhidharma mondta:

Emlékezni annyi, mint soha azt a lényt s azt a dolgot, akivel s amivel valaha is találkoztál, elfelejteni.

A Gampopa mestere mondta:

Ha a szellem megereszkedik, megnyugszik.

Ha a víz nem mozdul, megtisztul.

Milarepa a szemlélődés nagymestere mondta:

Ha a szellem ősi, természetes állapotába tér úgy, hogy semmiféle alakot nem ölt, meglátja, hogy miképpen keletkezik az emberben az, amit ismeretnek és tudásnak hívnak.

Ha a szellem megnyugodva és csendesen folyik, mint a hatalmas folyam békés vize, nem az egyéni Én ismerete és tudása fog benne felmerülni, hanem a víz megnyugodott tükrén megjelenik az örök valóság képe.

A bölcs Saraha ezt a kettős tapasztalatot így foglalta össze:

Ha a szellemet megkötik, tízféle irányban fog kitörni akarni.

Ha a szellemet eleresztik, mozdulatlan marad.

A szellem makrancos állat, mint a teve.

TIBETI ÉS SZANSZKRIT SZAVAK

amrita - az istenek és az üdvözültek itala, nektár.

atman - az individuális én-nel szembeállított univerzális, örök én.

Brahma - a teremtő és a legfőbb istenség.

brahma-nyílás - a koponya legfelsőbb részén levő nyílás, koponyavarrat.

dakini - nőnemű démon.

Dharma-Kaya - a legfőbb istenség anyagi megnyilatkozása: szellemteste.

guru - szellemi vezető.

heruka - védőistenség.

kargyütpa - Padmasambhava szent által alapított egyház, a bön vallás archaikus alakja.

mandala - rendszeren köralakban rajzolt misztikus kép: világszimbólum.

mantra - varázsige, szent tartalmú mondat.

Meru - a misztikus földrajz szerint a világ közepén emelkedő hegy, amely egybeesik az emberi test közepével. Megfelelés: Olympos a görögöknél, Sinai a Bibliában, Albordj a perzsáknál stb.

naljorpa - aszkéta.

nirvána - az éberség legmagasabb, természetfölötti foka.

samadhi - a meditáció és a yoga eksztatikus állapota.

sangsara - az anyagi természetben való élet zűrzavara, tisztátalansága és lefokozott volta.

Shiva - a pusztulás és megújulás istensége.

Vishnu - a megtartó és gondviselő istenség.

A tibeti szavak átírása az Európában használatos angol helyesírás szerint történt. A kiejtés: ch=cs, j=dzs, sh=s, s=sz, y=j. A többi hang, mint a magyarban.