

# HALÁL, KÖZTES LÉT, ÚJJÁSZÜLETÉS

## ŐSZENTSÉGE A XIV. DALAI LÁMA TANÍTÁSA I.<sup>1</sup>

(...) A halált, amelyet senki sem akar, régóta vizsgálják a vallásokon belül és azon kívül. A buddhizmusban a Buddha első tanítása a Négy Nemes Igazságról szól. Közülük az első a Szenvedés Igazsága. Igen fontos a szenvedés felismerése. Három típusa van: a fájdalom szenvedése, a változás szenvedése és a feltételek szennyezett folyamatának befolyása alatt álló átható szenvedés. Miután felismertük a szenvedést, azonosítanunk kell az okait és el kell kerülnünk őket. A tudatosság ösvényét kell művelnünk, hogy elérjük a megszüntetést, a szenvedést hozó okok kioltását. A négy igazság ennek megfelelően: a szenvedés, a szenvedés eredete, a szenvedés és okainak a megszüntetése, valamint az ösvény, amely a megszüntetést véghezviszi.

A négy igazság tovább osztható az egyes igazságok szerint négy-négy, összesen tizenhat jellegzetességre. A Szenvedés Igazságának négy jellegzetessége a mulandóság, a szenvedés, az üresség és az értelenség. A mulandóságon belül további két típust különböztetünk meg: durva és finom mulandóságokat. A finom mulandóság a tudósok által leírt elemi részecskékre vonatkozik. A tudósok természetesnek tartják, hogy az olyan szilárd tárgy, mint például az asztal, ugyanolyannak tűnik, mint amilyen tegnap volt, ám eközben látják a változásokat a tárgyat alkotó elemeken belül. A külső tárgyak lényegi alkotó elemei pillanatról pillanatra felbomlanak. Úgyszintén pillanatról pillanatra felbomlik a belső tudatosság is, amely ezeket a külső tárgyakat megfigyeli. Ezt a minden pillanatban bekövetkező felbomlást nevezzük finom mulandóságnak. Durva mulandóságról pedig akkor beszélünk, ha például egy tárgy megsemmisül, mondjuk valaki meghal.

Hatalmas haszonnal jár, ha figyelemmel vagyunk a halálra. Ha felismerjük a szenvedést, kutathatunk az okai után, és ami a legfontosabb, szembefordulhatunk vele. A halál előbb vagy utóbb megérkezik. Nem akarjuk, ám a szennyezett cselekedetek és a mérgező érzelmek hatására egészen bizonyosan bekövetkezik. Ha kezdettől fogva helyesen gondolkodtok a halálról és felkészültök rá, a felkészülésetek segítségével lesz akkor, amikor a halálotok ténylegesen eljön. Ez a célja a halállal való törődésnek.

(...) Amennyiben kizárólag a jelen életben hisztek és nem fogadjátok el az életek folyamatosságát, akkor nem számít, hogy törődtek a halállal vagy sem. A halálon és a mulandóságon történő elmélkedés alapja a tudatosság folyamatossága az újrálétesülésekben. Ha pedig van másik élet – ha a tudatosság folyamatos marad az újrálétesülésben –, akkor felkészülések a halálra segíteni fog, mivel ha felkészültök rá, a legnagyobb valószínűséggel majd nem aggodalmaskodtok, nem rettentek meg a halál lefolyásától, és nem bonyolítjátok a helyzetet saját gondolataitokkal.

Ha vannak eljövendő életek, akkor azok minősége a jelen élettől függ. Megfelelő viselkedések a jelenlegi életben, a következő élet hasznára válik. Harag, ragaszkodás stb. mellett az életvezetés helytelen, és ártalmas következményekre vezet a jövőben. A tudat e szerencsétlen állapotainak létrejövetelét az állandóság képzele okozza. Vannak más okok is, ilyen a dolgok saját részükről létezésének<sup>2</sup> elképzelése, ám ha képesek vagytok az állandóság képzetének erejét csökkenteni, a jelen élethez fűződő ragaszkodásokat is gyengül. Úgyszintén, ha képesek vagytok a mulandóságot emlékezetben tartani – látva, hogy a felbomlás a dolgok lényegi természete – a legnagyobb valószínűséggel majd nem ér hatalmas megrázkódtatás, amikor a halál ténylegesen eljön.

A halál teljes legyőzésének feltétele, hogy vessetek véget a mérgező érzelmeiteknek. A mérgező érzelmek megszüntetésével nincs több születés, így a halál okai is megszűnnek. Ahhoz, hogy ez megtörténjen, erőfeszítésre van szükség, és ennek az erőfeszítésnek a segítségével elmélkedjétek a halálon és a mulandóságon. A halálon és a mulandóságon való gondolkodásból jön létre a meggyőződés, hogy ezt nem akarjátok, ez pedig felkelti érdeklődéséteket a halál legyőzését szolgáló technikák tanulmányozása iránt.

A gondolkodás a halálon és a mulandóságon, a kizárólag a jelen életre korlátozó felszínes dolgokba bonyolódás mértékét is csökkenti. A halál bizonyosan megérkezik. Ha élethez során túlságosan a jelen élet átmeneti dolgaival törődtek, és nem tesztek előkészületeket, akkor amint a nap eljön, képtelenek lesztek a helyzeten úrrá lenni, tudati szenvedések és félelmek elhatalmasodik, és képtelenek lesztek bármilyen gyakorlat végzésére. Emiatt megbánást fogtok érezni. Ha gyakran elmélkedtek a halálról és a mulandóságról, megismeritek és tudatosítjátok, hogy talákozni fogtok vele, ezért felkészültök rá, és pedig nem erőltetett tempóban, hanem bőszes időt fordítva rá. Aztán, amikor a halál valóban megérkezik, minden könnyebb lesz. Mindazonáltal, kórházban dolgozóktól hallottam, hogy néhányan azok közül, akik nem törődtek jövőbeni életükkel, sokkal könnyebben haltak meg, mint a jövőbeni életük miatt aggodó vallásos emberek.

Mivel a halál beálltának tudatállapota a következő élet folytatásának közvetlen oka, rendkívül fontos a halál közeledtekor a tudatot gyakorlásra fogni. Nem számít, milyen jónak vagy rossznak nevezhető történt a jelenlegi életben, ami helyes és jó a halál időpontja körül történik, az különösképpen erőteljes. Ezért olyan lényeges megtanulni a halál folyamatát és felkészülni rá.

A Bóddhizattva Járművön és különösen a Mantra [vagy Tantra] Járművön belül számos magyarázat szól a háromféle test – egy Buddha következményként megvalósuló Igazság Testének, Teljes Gyönyörűség Testének és Szétáradó Testének<sup>3</sup> – összefüggéséről a folyamatok három típusával, amelyekben nekünk természetes részünk van a halál, a köztes lét és az újjászületés közönséges állapotaiban. Ez a közönséges tényezőkkel bemutatott három ösvény, amely nagyjából megfelel a megvilágosodás tényezőinek, felhasználható. A Legmagasabb Jóga Mantra csak itt található magyarázataiban még az áll, hogy a halál folyamatának ismerete elsőrendűen fontos.

Arra vonatkozóan, hogy miként készülünk fel a halálra, a buddhizmus tanácsokkal szolgál. Ezek a szútra és a mantra tanításokban található; a mantrán belül a három alsó – Cselekvés, Véghezvitel és Jóga – Tantrában, és úgyszintén a Legmagasabb Jóga Tantrában. Mi a halál lényege vagy természete? A halál az élet vége, illetve befejezése. Vasubandhu *Az ismeretek kincsestára*-ban<sup>4</sup> fejti ki, hogy az élet alapja a melegség és a tudatosság<sup>5</sup>, a halál pedig ezeknek a funkcióknak a megszűnése. Amíg az átmeneti durva test és a tudatosság egységet alkot, addig az ember életben van, amikor szétválnak, bekövetkezik a halál. Különbséget kell tennünk a durva, a finom és a nagyon finom test és tudat között. Meghaláskor a tudatosság elválik a durva testtől, de az nem történhet meg, hogy a legfinomabb tudatosság elválik a legfinomabb fizikai szinttől, utóbbi ugyanis a szél vagy belső energia (képesség)<sup>6</sup> amelyhez ez a tudatosság hozzá van rendelve.

A leírásokban a halál eltérő feltételei olvashatók. Van aki meghal, amikor az élettartama kimerül, más akkor, amikor az érdemeit meríti ki, egy harmadik meghal valamilyen balesetben. Ez utóbbit okozhatja például a mértéktelen ivás és az autózvezetés, ezek által önmagunk megölése egy országúton.

A halál idejének közeledtével finom figyelmeztetés érkezik arra nézve, hogy milyen típusú újralétesülésben lesz részed. Erre utaló jel, ahogyan a melegség összegyűlik a testen belül. Egyes emberekben a melegség a test felső részéből kezd visszahúzódni, másoknál a visszahúzódás a test alsó részéből indul el. Rosszabb, ha a melegség felülről lefelé kezd visszahúzódni, és jobb, ha alulról felfelé történik.

Vannak emberek, akik békésen halnak meg, mások páni félelem közepette. A haldoklónak különféle kellemes és kellemetlen megjelenések derengenek a tudatában.

A halál folyamatát a mantra rendszer nézőpontjából tekintve, a Legmagasabb Jóga Tantra a halált a durva szelek vagy energiák megszűnéséként magyarázza. Mivel a halál és a belső energiák megszűnése összekapcsolódik, és ezek a belső energiák a testtől függnek, a test felépítésének ismerete igen fontos. A mantra rendszer kiemelten a csatornákat, a belső szeleket és a magcseppeket<sup>7</sup> magyarázza. A szútra rendszer nyolcvanezer csatornát említ, a mantra rendszer hetvenkettőezret. Közöttük a három legfontosabb a központi csatorna – amely a homloktól a fejtetőig halad, és lefelé a gerincoszlop alapjáig – illetve a jobb és a bal oldalán húzódó csatornák. A belső szelek vagy energiák számos változata ismeretes, közülük azonban öt fő és öt másodlagos, azaz összesen tíz szél a legfontosabb. A magcseppek vörösek és fehérek lehetnek. Általánosságban mondva, a lények hasonlóképpen halnak meg, amennyiben a folyamat betetőzéseként a halál tiszta fénye felragyog, jóllehet a csatornában, a belső szelek és cseppek okozta levegőáramlás változatok következtében, a haldokló személy a megjelenések különböző fajtáit észleli. A folyamat a kis fizikai különbségek miatt szintén enyhén eltérő a különböző személyek esetében.

A halál stádiumaiban huszonöt durva tárgynak nevezett alkotóelem felbomlásáról beszélünk. Ezek:<sup>8</sup>

Az öt halmaz: formák, érzések, megkülönböztetések, késztetések, és tudatosságok.

A négy alkotóelem : a föld, a víz, a tűz és a szél elem.

A hat forrás: a szem-, a fül-, az orr-, a nyelv-, a test- és a tudat érzékelő képessége.

Az öt tárgy : látható formák, hangok, szagok, ízek és tapintható tárgyak.

Az öt hétköznapi bölcsesség: alapvető tükörszerű bölcsesség, alapvető kiegyenlítő bölcsesség, alapvető elemző bölcsesség, alapvető cselekvéseket megvalósító bölcsesség, és a jelenségek természetének alapbölcsessége.

A halál tényleges lefolyása közben ezek az alkotó elemek szintenként felbomlanak. A szinteknek eltérő külső fizikai és belső jelei vannak. E jelek fokozatosan, egymást követő sorrendben csak akkor jelennek meg, ha a haldokló ember alkotó elemeit egy betegség nem meríti ki túlságosan, illetőleg a személy nem hirtelen, baleset következtében hal meg. Országúti balesetben meghaláskor a nyolc szint túlságosan gyorsan tűnik fel, ezért nincs lehetőség a gyakorlásra. A baleseti halál kétszeres veszteség: idő előtt történik, és esélytelen a felbomlás szintjeinek fokozatos felismerése. Ha viszont a halál természetes módon következik be, a jelek fokozatosan, sorrendben tűnnek fel.

Az első szint a formák halmazának a felbomlása. Részletezés nélkül, a formák halmazának felbomlása azt jelenti, hogy a földelem erejét veszti, és nem képes a tudatosság alapjául szolgálni. Ezzel egyidejűleg a testben a tudatosság

alapjául szolgáló vízelem határozottabban megnyilvánul. Ezt a folyamatot úgy nevezzük, hogy „a földelem felbomlása a vízelembe”. Mindennek külső jeleként a végtagjaitok elgyengülnek; teljességgel elerőtlenedtek, elevenségeket elhagy. Olyan érzéseket támad, hogy testetek alámerül, látásotok pedig elveszíti tisztaságát.

Ebben az időszakban a *Guhyasamāja tantra* szerint belső jelként délibábot érzékeltek, a *Kalachakra tantra* szerint füstöt. Az eltérő magyarázatok az említett tantrák saját képzési módjának megfelelő csatornáknak, szeleknek és a magcseppjeik fizikai szerkezetében meglévő finom különbségekből erednek, különösképpen ami a csatornák számát, a szirmokat a csatornában, a szeleket a fejtetőn és a torokban, és így tovább illeti. Mindkét tantra terjedelmes leírással hat központi csatornára összpontosít, további négyre pedig rövid formában. Magyarázataik azonban eltérnek egymástól a csatornaszirmok számai tekintetében.

Ezt követően a második szinten az érzés halmaz olvad fel. Ekkor a vízelem veszíti el azt a képességét, hogy a tudatosság alapjául szolgáljon, és emiatt a tűzelem [a test melegsége] nyilvánul meg határozottabban. Külső jelként a testnedvek kiszáradnak, a száj szárazzá válik, a szemekben lévő folyadék kissé megszárad és a szemek kisebbé válnak. A *Guhyasamāja tantra* szerint e szint belső jelei a füst látványának megjelenése.

A harmadik szinten a megkülönböztetés halmaza oldódik fel. Ekkor már a tűzelem ereje sem alkalmas arra, hogy a tudatosság alapjául szolgáljon, ezért a szélelem nyilvánul meg határozottabban. Külső jel, hogy a melegség érzet csökken, a test melege visszavonul, a gondolatok, a közeli személyek dolga-ira emlékezés érdektelenné válik. Belső jelként olyan érzés támad, mintha világító bogarak repdesnének vagy szikrák szóródnának.

A negyedik szinten a késztetések halmaza oldódik fel, és ezzel egy időben a szélelemnek, mint a tudatosság alapjának a képessége is gyengül. Külső jelként a légzés megszűnik, belső jelként pedig lángnyelvből kipattanó vöröslő parázst érzékeltek. A megelőzően megjelent világító bogarak stb. egyre finomabbá válva végül vöröslő parázssá változnak. Az emberek általában azt gondolják, hogy ez a halál, mivel a szívverés megáll és a légzés végleg megszűnik. Ilyenkor a doktor is azt mondja, te már meghaltál; mindazonáltal a mi megközelítésünkben ez még a haldoklás folyamata, nem a tényleges halál. Az érzékelés tudatosságai ugyan eltűntek, de a tudat tudatossága megmarad, ami persze nem jelenti azt, hogy újra életre kelhetnek.

A tudat tudatosságának számos durva és finom szintje van. A buddhista szövegek eltérő számú tudatosságról beszélnek – kilencről, nyolcra, hatról és egyről –, bár a legelterjedtebb a hat tudatosság. Követve a szent iratokat, a Csak Tudat Iskola nyolc szintet állapít meg: öt érzékszervi tudatosságot,

a tudat tudatosságát, egy mérgező érzellemmel teli tudati beállítottságot és egy mindennek az alapjául szolgáló tudatot.<sup>9</sup> A két utóbbi fogalmat azonban más összefüggésekben, eltérő jelentésekkel is használják, így ezek a terminológiák nem szükségszerű részei a Csak Tudat Iskola által képviselt nyolc tudatosságnak.

A számokon túl, a tudatosságot feloszthatjuk fő tudatra és tudati tényezőkre.<sup>10</sup> A fő [vagy elsődleges] tudat egy tárgy lényegének a pusztá megismerője, a tudati tényezők [vagy másodlagos tudatok] pedig a tárgy jellegzetességeit különböztetik meg egymástól. A tudatosság általános sajátossága, hogy pusztá fény és megismerés<sup>11</sup>; amely minden tudatosságot áthat. Lényege az akadályozatlan tiszta fénytermészet. Funkciója a bármely tárgy megjelenésén alapuló megismerés.

A vizuális érzékelés tudatosságának létrejöveteléhez például három feltétel szükséges: feljogosító (képessé tevő) feltétel, ami a fizikai érzékelő képesség; a megfigyelt tárgy feltétele, ebben az esetben egy látható forma, szín vagy alak; és egy megelőző feltétel, a tudatosság közvetlen megelőző pillanata.<sup>12</sup> Amikor ez a három együtt áll, a látható formát érzékelő (megértő) tudatosság jön létre. A három feltételnek különböző funkciói vannak; az a tény, hogy a tudatosság lényege pusztá fény és megismerés, a közvetlen megelőző feltételnek köszönhető; annak megértése, hogy az illető dolog látható forma és nem hang, a képessé tevő feltétel miatt van, ami a szem érzékelő képessége; és hogy mindez a szín vagy az alak képmásában jelenik meg, a megfigyelt tárgy feltételének következménye, azaz a tárgyé, önmagáé. Így jön létre a durva tudatosság<sup>13</sup>.

A haldoklás folyamata közben a durva érzékszervi tudatosságok alapjai – a szem érzékelő képessége, a fül érzékelő képessége stb. – elenyésznek, annak következtében, hogy a tudatosságok velük összefüggésben megszűnnek. Mindamellet a tudaton belül a durvaság és a finomság négy szintje fennmarad, így az elemek felbomlásának korábbi négy szintjét a tudatosság felbomlásának további négy szintje követi. A durvább bomlik fel először, kezdve a nyolcvan fogalom-gondolattal<sup>14</sup>. Ezt a nyolcvan fogalom-gondolatot három csoportra osztjuk, külön-külön jellemezve a tudat következő három finom szintjét. Harminchárom a sugárzó<sup>15</sup> fehér megjelenésű tudat természetével rendelkezik, negyvennek növekvően sugárzó fekete tudat természete, hétnek pedig megvalósulás közeli sugárzó fekete tudat természete van. A belső szél vagy energia – nagy, közepes és kicsi – változásának szintje, amely a fogalmak három csoportjának hordozójaként (foglalataként) szolgál, a tudat három finomabb szintjével összefüggésben értelmezi a szél vagy energia mozgásának természetét.

Amikor a nyolcvan fogalom-gondolat a hordozóikként szolgáló szelekkel vagy energiákkal együtt felbomlik, belső jelként fehér megjelenés dereng fel. Ez hasonlít ahhoz, amikor a tiszta őszi égboltot csupán holdfény tölti be. Külső jel nincs.

Amint a tudat sugárzó fehér megjelenése a hordozójaként szolgáló széllal vagy energiával együtt felbomlik, egy finomabb tudat tűnik elő, amelyet sugárzó vörös növekedés tudatának nevezünk. Ez hasonlít ahhoz, amikor a tiszta őszi égboltot vöröslő, vagy narancssárga napfény tölti be.

Amikor a sugárzó vörös növekedés tudata felbomlik a hordozójával együtt, egy még finomabb tudat tűnik elő, a sugárzó fekete megvalósulás közeli tudat. Ez hasonlít a tiszta őszi égbolt teljes sötétségéhez, az éjszaka első részében. A tudat e szintjének bevezető szakasza közben még mindig a tudatunknál vagyunk, de aztán a szándékolt tudatosság kihuny, és öntudatunkat veszítjük.

Amikor a sugárzó fekete megvalósulás közeli tudat felbomlik a hordozójaként szolgáló széllal együtt, előtűnik a legfinomabb tudat: a halál tiszta fénye, a tényleges halál. Ez hasonlít a tökéletesen tiszta hajnali égbolthoz ősszel, bárminemű más megjelenés nélkül. A tiszta fény tudatát alapvető (eredeti) tudatnak nevezzük, mert ez minden tudat gyökere; hozzá képest minden más tudat csupán eseti. Ez az a tudat, amely kezdetlenül és folyamatosan létezik minden [újrálétesülő] személyen keresztül az összes életben és a Buddhásban. Ennek magyarázata csak a Legmagasabb Jóga Mantrában található.

Fontos, hogy a felbomlás minden fázisának tudatában legyünk; minél inkább tudatában vagyunk, annál inkább emlékezünk megelőző életünkre az újjászületésünket követően.<sup>16</sup> Hasonlóan ahhoz, mint amikor este, mielőtt aludni térünk, tiszta tudatossággal erősen elhatározzuk, hogy mikor akarunk reggel felébredni, és mit akarunk tenni a felébredés után. Még ha alvás közben nem is emlékezünk erre, szándékunk következtében felébredünk az adott időben és emlékezünk arra, amit közvetlenül ezután csinálni akarunk. Ugyanígy, a meghalás fázisai közben mindvégig meg kell maradnia a tudatosságnak, ezért nagyfokú éberséggel kell gondoskodnunk e képesség fenntartásáról.

Az a személy, aki természetes módon, egészségesen, azaz különösebb fizikai károsodás nélkül hal meg, három napig megmarad a tudat legfinomabb szintjén, a tiszta fény állapotában. Eközben a legfinomabb tudatosság még a régi testben tartózkodik. Néhány kivételes ember, aki az élete során gyakorlással azonosítani tudta a tudat természetét és gyakorlatokat végzett a csatornákkal, szelekkel és magcseppekkel, a halál folyamatát a tiszta fény felmerüléseként

ismeri fel, tudatosságának teljes fenntartása mellett. Az ilyen emberek képesek akaratauk szerint egy hétig, vagy akár egy hónapon át megmaradni ebben a nagyszerű folyamatosságban. Körülbelül tíz ilyen eset történt a tibetiek között azóta, hogy 1959-ben Indiába jöttünk. Az indiai forráság dacára ezek az emberek megmaradtak a tiszta fényben két hétig, mintha csak aludtak volna, lélegzetvétel nélkül, mint egy halott, de attól mégis eltérően, mivel semmi szagot nem árasztottak magukból.

Amint a tiszta fény finom tudatában egy csekélyke mozgás keletkezik, a tiszta fény tudat megszűnik, és a tudatosság távozik a régi testből. Ekkor ellentétes folyamat részesei leszünk, visszatérünk a sugárzó fekete megvalósulás közeli tudat állapotába és a megjelenések másik hat szintjére: a sugárzó vörös növekedés, a sugárzó fehér megjelenés, a vajlámpa lángja, a világító szikrák, a füst, és a délibábszerű megjelenésekhez. Ha a Vágyvilágba vagy a Forma világba létesülünk újra – amely újralétesülések köztes állapotot igényelnek – a sugárzó fekete megvalósulás közeli tudatállapot felmerülésekor megkezdődik a köztes állapot. A Forma nélküli világba születő számára nincs köztes állapot.

Akik keresztül mennek a köztes állapoton, azoknál ez a létforma akkor ér véget, amikor kapcsolatba kerülnek az új étellel, és ekkor ismét keresztül mennek a halál nyolc jelén, amely végül a halál tiszta fényének felderengésével zárul. Az anyaméhbe történő újjászületéskor az anyaméhben induló új élet és – a köztes állapot halálának tiszta fényét követően – a sugárzó fekete megvalósulás közeli állapot felmerülése egy időben történik; így valójában az élet a tiszta fény tudatával kezdődik.

Általánosságban mondva, a hétköznapi élet a tudatosság legdurvább szintje, a halál pedig a legfinomabb szintje; a köztes állapot a tudatosság középső szintje. Hasonlóképpen, a nap folyamán a szokásos ébrenléti állapot a tudatosság legdurvább szintje, a mély alvás a legfinomabb, az álom pedig a középső szintje. Amikor egy személy eszméletét veszti, a tudata finomabbá válik. Így tehát hétköznapijaink során a tudat különböző szintjeit megtapasztaljuk, bár nem a halál teljességén belül.

Összefoglalásként, nagyon fontos azonosítanunk saját tudatunk alapját, a tiszta fény tudatot. A legfinomabb tudat realizálásának legelső lépése, hogy a tudat természetét hétköznapi szinten felismerjük. A tudat természetének felismeréséhez a tudatra önmagára összpontosítunk, és fokozatosan növeljük a tudatosság lényegére irányuló megismerés erejét. E módszeren keresztül fokozatosan ellenőrzésünk alá vonjuk a tudatunkat. Az ellenőrzés ereje megállítja a durva tudatokat, és ha azok megszűnnek, a finom tudatok automatikusan megjelennek. Ha még a halálunk előtt képesek vagyunk felismerni a finom tudatot, ez a finom tudat bölcsességgé transzformálható,



a legerősebb fegyverré, amely legyőzi a tudatlanságot, és az általa előidézett szenvedést. Egy gyakorló számára ez a legtöbb, amit megtanulhat, és a legmagasabb képzés, amit gyakorolhat.

- ◆ Őszentséged említette, hogy a halálra való felkészülés folyamatának része a halál során tapasztalható különféle jelek megtanulása, még az életünk során. E gyakorlattal a tudatosságot elkülönítjük a durva testtől. Lát-e hasonlóságot e között és egyes halálközeli élményen átesett nyugati emberek tapasztalatai között, akik testen kívüliségről, valamint egy másik, sokkal finomabb testről számoltak be?

A durva test és a durva tudat megszüntetése a megelőző életekben folytatott ilyesfajta gyakorláshoz való hozzászokás következménye lehet, ennél fogva mintegy „ajándék”-nak tűnhet a jelen életben, de megszüntethetők a mostani életben folytatott gyakorlással is. Speciálisan, egy sajátos álomtest nem csupán a tudat megjelenése, hanem valóban finom test, amely függetlenedhet a szokásos testtől, és ugyanúgy képes tapasztalni külső tényeket, mint ahogyan rendes körülmények között szoktuk. Most nem beszélek részletesen arról, hogy vajon a szokásos test tartja-e fenn a lélegzést, vagy átkerülve egy másik állapotba, amilyen a mély meditáció, a durva légzés megszűnik. Akármilyen esetről is legyen szó, a finom test bárhová képes távozni. Durva test nélkül a távolságokat illetően nem vagyunk korlátozva, behatolhatunk a tér mélységébe, és tetszés szerint akárhová megérkezhetünk. Aztán visszatérhetünk régi testünkbe, akaratunk szerint. Ez bekövetkezhet halál közeli tapasztaláskor, és komoly betegség idején is.

- ◆ Közülünk sokan olvasták a Tibeti könyv a halálról című munkát, és ebben olvastunk a békés és a haragvó istenségekről, amelyekkel az ember a köztes létben találkozik. Mi azonban nem vagyunk részesei a tibeti buddhizmusnak, nem kaptunk beavatásokat, meghatalmazásokat, sem a meditációkra vonatkozó tanításokat. Azok, akiknek nincsenek előzetes elképzelései arról, hogy miként néznek ki ezek az istenségek, ugyanazokat az alakokat látják abban az állapotban?

Én ezt nem gondolnám. Általánosságban mondva, a Tibeti könyv a halálról azok számára írja le a békés és haragvó istenségek megjelenéseit, akik ezekhez még az életük során gyakorlásukkal hozzászoktatták magukat. Ha egy gyakorló képtelen megszabadulni a felismerésen és a halált megelőző állapotok gyakorlásán keresztül, akkor a köztes állapot minden szakaszában a Tibeti könyv a halálról gyakorlójaként keresi (hajtja) a békés és a haragvó istenségek megjelenését, és azt, hogy felmerülésük a megelőző gyakorlásával megegyezően történjen. E gyakorláson keresztül – úgy, ahogyan ők majd megjelennek – a gyakorló felismeri a köztes lét állapotát, úgy, ahogyan azonosítani tudja az alapvető tud(om)ás lényegét, az alapvető tudatot, a tudat fény és tud(om)ás természetét; ez a nyingma módszer Nagy Tökéletesség gyakorlata. A megelőző hozzászokottság ereje eme istenségekhez szolgál

gyújtó szikrájául a figyelemnek, és amint azok fokozatosan megjelennek, különféle változásokkal sikerül felébresztenie a tudatosságot és ezáltal a tudat végső természetét realizálni.

- ♦ *Helyes, illetőleg hatékony-e, ha nyugati emberek használják a Tibeti könyvet a halálról, fordításban, a haldokló emberek számára, még ha nincsenek is kiképezve ennek technikájában, és segíti-e az elhunytat, ha kellő tisztasággal van jelen a felolvasó?*

Általában a beavatás, a meditáció stb. előkészületei nélkül ez igen nehéz. Szükséges, hogy hozzászoktassuk magunkat a tanításokhoz. Ha a haldokló ember hozzászokott a halál folyamatát leíró szöveghez, akkor segítségére van a használata. Általánosságban beszélve, amikor egy ember haldoklik, nagyon fontos, hogy hagyjuk békében elmenni. Nem szabad izgatottságot vagy idegességet gerjeszteni a haldoklóban. Nem szabad oly módon cselekednünk, ami felkavarja a személyt; a haldoklót tekintve pedig szükséges, hogy a gondolatai tiszták legyenek.

- ♦ *Kérem magyarázza el a rig pa – lényegi tudat vagy tud(om)ás – fogalmát a mindennapi életben.*

Van, amikor az ember igyekszik fejleszteni az alapvető tudatának lényegére vonatkozó felismerését, de a megragadásnak még nincs nyoma. Fontos azonosítani a tiszta tud(om)ás tényezőjét. Az erre vonatkozó tapasztalatokkal rendelkező jógik azt mondják, hogy e célból rendkívül lényeges a hit és a tisztelet a tanítás iránt, és szükséges a tanítómestertől kapott tanítás, amelynek a saját tapasztalatunkon kell alapulnia. Amíg nem tudjuk azonosítani a tudat alaptermészetét, addig nehéz azt megtapasztalni. Mégis, segítségünkre van, ha minden nap a tudatunkba tekintünk és elemezzük, hogy a tudat alapvető jellegzetessége és természete a fény és a tud(om)ás. Különösen hatékony ezt kora reggel végezni, mert a tudatosság ilyenkor tisztább.

- ♦ *Hogyan növelhető a tudatosság ereje?*

A durva tudatosság felbomlása előtt szükség van az erőteljes éberség felkelésére. Meditáláskor hozzá kell szokni a halálhoz vezető szintekhez hasonló állapotokhoz. Saját napi gyakorlatom során meditáláskor a haldoklás fokozatain hatszor, hétszer keresztül megyek. Hogy sikeres leszek-e, majd meglátom, de legalább az éber figyelem és a felismerés által elérem a sikeresség okát. Annak, aki háborúban járt, tanulmányoznia kellett az adott térség térképét, merre van hegy, patak, hol van tó, és így tovább, így amikor az adott helyre ténylegesen megérkezett, képes volt azonosítani amit látott, és tudta, hogy mit tegyen. Aki megelőzően komolyan hozzászoktatja magát ahhoz, ami megjelenik, nem riad vissza a feladattól, és nem aggodalmaskodik.

## ŐSZENTSÉGE A XIV. DALAI LÁMA TANÍTÁSA II.<sup>1</sup>

A vágyakozásból, a gyűlöletből és a tudatlanságból szennyezett karma lesz, amely a tudatban hajlanként lenyomatot képez. Amikor az élet véget ér, az ilyen hajlamokkal rendelkező személy a szennyezett okoknak megfelelő tudattal és testtel ismét a létkörbe születik.

Vannak emberek, akik egy másik életük során véghezvitt tetteik hajtóerejének teljes kimerülése következtében hálnak meg. Mások az életet fenntartó okok szűkössége, például alapvető szükségletek hiánya miatt még azelőtt meghalnak, mielőtt kimért idejüket elhasználnák. Ezt idő előtti halálnak, vagy más szavakkal az érdemek felélésének nevezzük. Ez a jelen élet hátralevő részét megalapozó cselekedetek hajtóerejének következménye, mivel hiányoznak a megelőző életek érdem teli cselekedeteiből származó, külső összhangban álló (megegyező) feltételek.

Az emberek erényes, erénytelen vagy semleges tudattal hálnak meg. Első esetben a személy talán erényes tárgyjal tölti el a tudatát – például a Három Drágasággal (a Buddhával, a Tanításával és a Szellemi Közösséggel), vagy a lámájával –, s ily módon kelti fel a hit tudatát. Esetleg a mérhetetlen kiegyenlítettséget műveli, s az érző lényeken keresztül szabadítja meg magát a vágyakozástól és a gyűlölettől, vagy az ürességen medítál, illetve az együttérzést műveli. Mindezek végezhetőek saját emlékezetből, illetőleg mások ösztönzésére. Ha ilyen a beállítottságunk a halál pillanatában, akkor erényes tudattal halunk meg, s ez az újjászületésünket jobbá teszi. Jó tehát ily módon meghalni.

Néha megtörténik, hogy egyesek, jóllehet nem céljuk a haragkeltés, mégis felbosszantják a haldoklót ideges, nyugtalan lelki állapotukkal. Máskor barátok és hozzátartozók gyűlnek össze az ágy körül és siránkozásukkal vágyakozást ébresztenek. Legyen szó akár vágyról, akár gyűlöletről, nagyon veszélyes, ha az ember olyan negatív beállítottsággal hal meg, amelyhez nagymértékben hozzászokott.

Vannak aztán, akik semleges beállítottsággal halnak meg, azaz sem erényes tárgy nem tölti be a tudatukat, sem nem kel fel vágyakozás vagy gyűlölet bennük.

Ez a három beállítottság – erényes, erénytelen és semleges – a halál finom tudatának létrejöttéig állhat fenn. A szútra tanítás szerint a végső finom tudat szükségképp semleges. Eltérően a Legmagasabb Jóga Tantrától, a szútra nem írja le a finom tudat erényes állapotá történő transzformálásának technikáit, csupán a durva szinttel foglalkozik. Egy minősített mantrika (a tantra gyakorlója) viszont képes átalakítani a halállal összefüggésben álló finom tudatokat a tudatosság erényes ösvényévé. Ez a gyakorlási mód igen mélyreható.

Rendkívül lényeges, hogy milyen a halált közvetlenül megelőző beállítottság. Ebben az időpontban még egy közepes szinten álló gyakorlóban is nyilvánvaló vágyakozás vagy harag ébred, ha megzavarják. Ez amiatt van, mert megelőző erénytelen cselekedeteinkből származó hajlamaink vannak, amelyek azonnal készek aktiválódni, amint kedvezőtlen feltételekkel találkoznak. Ezek a hajlamok késztetnek az állati stb. létekre. Hasonlóképpen, a megelőző erényes cselekedeteinkből származó hajlamaink kedvező feltételekkel találkozva boldog - például emberként stb. való - újjászületésre késztetnek.

A ragaszkodás és a megragadás táplálja a tudatfolyamatunkban már meglévő, rossz vagy jó újjászületésekre vezető lehetőségeket. Így ha egy rossz karma által rögzült hajlam aktiválódik, akkor annak következménye az állatként, éhező szellemként, vagy pokollakóként való létesülés.

Ezzel megegyezően, ha egy személy, aki ugyan jórészt negatív módon viselkedett, erényes beállítottsággal hal meg, jó körülmények közé születhet. Ezért olyan fontos, hogy mind a haldokló, mind a körülötte lévők kerüljék a vágyakozás vagy a gyűlölet felkeltésére alkalmas helyzeteket, s mindenképpen igyekezzenek a tudat erényes állapotát előmozdítani. Fontos tudni erről.

Akik erényes beállítottsággal halnak meg, úgy érzik sötétségből világosságba távoznak; megszabadulnak aggodalmaiktól és kellemes megjelenéseket érzékelnek. Számos esetről tudunk, amikor nagyon beteg emberek, haláluk órájához közeledve hatalmas enyhülésről beszéltek. Mások, enyhe lefolyású betegség mellett is nehezen lélegeznek és szoronganak. Ez utóbbiak erénytelen gondolatokba merülnek, s úgy érzik, a világosságból a sötétségbe távoznak, miközben kellemetlen formákat látnak.

Ismét mások, akiknek fizikai melegsége betegség miatt lecsökkent, forró-ságra vágnak, ami fokozza hajlandóságukat, hogy különösen forró helyen szülessenek meg, ennél fogva forró-pokolbéli lényként születnek újjá. Azok

pedig, akik ragaszkodnak a hideg érzetéhez - például arra vágyakoznak, hogy egy pohár hideg vizet igyanak -, fokozzák hajlandóságukat, hogy hideg pokolbéli lényként szülessenek meg, mivel közvetlen kapcsolatot teremtenek egy ilyen újjászületéssel. Rendkívül fontos tehát, hogy halálunk idején minden vágyakozó gondolatot elkerüljünk, s tudatunkat üdvös tárgyakra irányítsuk.

Nap mint nap a vágyakozás, a gyűlölet, a féltékenység stb. állapotai, amelyekhez nagymértékben hozzászoktunk, a legkisebb ingerre feltámadnak; amelyekhez viszont kevésbé szoktunk hozzá, azok működésbe hozatalához igen jelentős ingerre van szükség. Ilyen inger például az érvekhez folyamodás. Hasonlóképpen, a halál idején azok a beállítottságok, amelyekhez hosszú időn át hozzászoktunk, rendszerint előnyt élveznek, s ezek irányítják az újjászületést. Ugyanígy, az én-re vonatkozó erőteljes ragaszkodás nyilvánul meg, mivel az ember fél, hogy az én-je megsemmisül. Ez a ragaszkodás szolgál láncszemként az életek közötti köztes léthez, a testhez való vonzódás pedig a köztes lény testét alapozza meg.

Azoknál, akik döntően erénytelen cselekedetekkel kötelezték el magukat, a test melege elsőként a test felső részéből húzódik vissza, s ezt követően más részekből; míg, akik főleg erényesen cselekedtek, azoknál a test melege elsőként a lábfejből távozik. Mindkét esetben a meleg végül a szívben gyűlik össze, amelyből aztán a tudatosság eltávozik. A sperma és a vér anyag részeinek összekapcsolódása - amelykebe a kezdeti tudatosság az élet megkezdésekor az anyaméhben belépett - a szív központjává válnak, s ugyanezen pontból távozik véglegesen a tudatosság a halál bekövetkezésekor.

Közvetlenül ezután a köztes állapot következik, kivéve azokat, akik a végtelen tér-, a végtelen tudatosság-, vagy a „semmi”, más néven a létforogató csúcsa forma nélküli világokba születnek újjá, mivel esetükben az új élet közvetlenül a halál után megvalósul. Mindazoknak viszont, akik a vágyvilágokba és a forma világokba születnek, keresztül kell menniük a köztes állapoton, mégpedig olyan személyes formában, amelyként majdan az illető megszületik. Egy köztes lény mind az öt érzékszervvel rendelkezik, sőt még tisztán látással is, valamint akadálymentességgel és azzal a képességgel, hogy közvetlenül oda juthat, ahová akar. Látja a hozzá hasonló típusú köztes lényeket – pokollakokat, éhező szellemeket, állatokat, félisteneket vagy isteneket –, a tisztánlátók pedig láthatják őt.

Ha az egyén nem találja születésének helyét, amelyre hajlamosítva van, hét nap múlva egy kis halált kell átélnie, amikor is egy másik köztes létbe születik. Ez összesen hatszor történhet meg, mivel a köztes létben eltölthető leghosszabb idő legfeljebb negyvenkilenc nap lehet. Ebből az következik, hogy azok, akik - a haláluk után akár egy évvel még - nem találtak születési helyet, nem köztes létben, hanem szellemlényként születnek meg.

Az emberként újjászülető meglátja jövőbeni anyját és apját, mintha szeretkeznének. Ha férfiként születik meg, akkor ez vágyat kelt benne anyja iránt, apja felé pedig gyűlöletet érez, s fordítva, ha nőként születik újjá. Vágya miatt rohan, hogy a közösülés részesévé váljon, ám amint megérkezik, csupán a vágyott partner nemi szervét látja, ami felkelti haragját, ezzel kapcsolatot teremt az új étellel, s a köztes lét megszűnését okozza. Belép az anyaméhbe és az emberi élet elkezdődik. Amikor az apa spermája és az anya vére összekapcsolódik az étellel, vagyis a tudatossággal, ezek természetes módon és fokozatosan az emberi lény elemeivé fejlődnek.

Egy lény vágyakozva vonzódik jövőbeni születési helyéhez akkor is, ha az a pokol. Például egy mészáros bárányokat láthat bizonyos távolságban, mintegy álomszerűen, s szalad megölni őket, a látvány azonban elmosódik, s ettől mérges lesz, mire köztes léte megszűnik, s új élete pokollakóként folytatódik. Ahogy az imént említettük, azok, akik a forró poklokba születnek, forróságra vágyakoznak, akik pedig a hideg poklokba, azok hűvösségre. A rossz újjászületést elnyerők köztes állapota igen csak félelmetes. Végül is a lény rohan újjászületésének helyére, s amikor vágyát nem éri el düh támad benne, emiatt a köztes lét megszűnik és az új élet elkezdődik.

Egy étellel való kapcsolatot tehát a vágyakozás, a gyűlölet és a tudatlanság teremti meg. Amíg e mérgező érzelmek uralkodnak felettünk, nélkülözzük a szabadságot; olyanok vagyunk, mintha láncsal lennénk megkötözve. Ezen belül vannak jó és rossz újjászületések, de mindaddig, amíg le vagyunk láncolva, el kell viselnünk a szennyezett cselekedeteink és a mérgező érzelmek befolyása alatt álló tudati és fizikai halmazaink terhét. Mindezt nem csupán egyszerű alkalommal, hanem ismételten, megszakítás nélkül.

A születés, az öregség, a betegség és a halál szenvedéseinek legyőzéséhez a vágyakozást, a gyűlöletet és a zavartságot kell legyőzni. A gyökér a tudatlanság: a személy és minden más jelenség önlétének képzete. Egy gyógyszer csupán a szenvedés felszínét enyhíti, képtelen a központi, valódi problémát gyógyítani. A vágyakozás és a gyűlölet sajátos ellenszereiként használt belső szellemi gyakorlatok sokkal hatékonyabbak, ám hatásuk csak időszakos. Ha viszont képes vagyunk megsemmisíteni a tudatlanságot – ezek gyökerét –, akkor ezek önmaguktól megszűnnek.

Amikor a tudatlanság eltűnik, a tőle függő szennyezett cselekedetek is eltűnnek. Tudatlanság híján a ragaszkodás és a görcsös megragadás – melyeket a megelőző cselekedetek erősítenek hajlamokká – is megszűnnek, minek következtében az addig ellenőrizhetetlen újjászületésnek is vége szakad.

## ELŐSZÓ CSANGCSEN GAVE LODRÖ MŰVÉHEZ<sup>1</sup>

A buddhista tantrának négy típusa van: Cselekvés-, Véghezvitel-, Jóga- és Legmagasabb Jóga Tantra<sup>2</sup>, összefüggésben a jógik képességeinek eltérő szintjeivel. A Legmagasabb Jóga Tantra célja a halál, az újjászületés, valamint a kettő közötti köztes állapot megállítása, s átalakításuk Buddhassággá. Ez a halál folyamatát, a köztes állapotot és az újjászületést modellező jógák sorozatán keresztül történik<sup>3</sup>, s egészen addig tart, amíg a jógi ellenőrzést nem nyer felettük, amikor többé már nincs alávetve a halálnak.

Mivel a jógák a halál utánzásán alapulnak, igen fontos, hogy a jógi ismerje, miként halnak meg az emberek, s tisztában legyen a halál fokozataival és ezek fiziológiai okaival. A tantrikus leírások a tudatosság különböző szintjeit megalapozó szelek, vagy köznapiban energiák bonyolult elvén alapulnak. E szelek képességeinek folyamatos megsemmisülésén alapul a halál eseményének, a tudatosságnak a kifejtése, külsődlegesen és belsőleg egyaránt. Így a Legmagasabb Jóga Tantrát gyakorló számára a halál tanulmányozása nem más, mint a „szelek”-től és a tudatosságoktól való függésének a tanulmányozása.

A „szél” a buddhista orvostudományban a három alapvető alkat (életnedv) - szél, epe és nyálka - egyike.<sup>4</sup> Egyensúlyi állapotuk következménye az egészséges testi funkciók, egyensúlyhiányuk pedig betegségre vezet. Ezt a három hibának (*dosha*) nevezzük. A három közül a szél a legfontosabb, mivel ez irányítja a másik kettőt. Meghatározása: „könnyűség és mozgékonyság”<sup>5</sup>. A szél felelős a nyelésért, a beszédért, a vizeletért, a székelésért, a végtagok kiterjesztéséért és összehúzásáért, és így tovább. A „szél” jelentése ezért a levegő légzésétől a finomabb levegőig, vagy ismertebb formában az energiáig terjed; megvalósítja a testi funkciókat és a tudatosság foglalataként, vagy alapjaként szolgál.

A tantrikus orvostudományban a szelek ötfélék lehetnek<sup>6</sup>:

*Életfenntartó szél.* Székhelye a szív; durva formája idézi elő a belégzést, a kilégzést, a csuklást (böfögést), köpést stb.

*Felfelé mozgó szél.* Székhelye a mellkas központi része; működteti a torkot és a száját; főleg a beszédet, az étel nyelését és a nyálképződést, valamint az ízületekben munkálkodik.

*Mindent átható (széletterjedő) szél.* Székhelye a fejtető; a mozgás hajlékonyságának, a végtagok kiterjesztésének és összehúzásának okozója, irányítja a száj és a szemhéjak kinyitását és bezárását.

*Tűzszerű szél.* Székhelye a gyomor harmadik szakasza; az összes belső szervet – tüdők, szív, máj, epehólyag – mozgatja, a végtagokban pedig a csatornákon keresztül áramlik. A táplálék megemésztésére, a hasznosítható és a nem hasznosítható részek szétválasztására stb. szolgál.

*Lefelé irányuló-kiűritő (tisztító) szél.* Székhelye az alsó hasüreg; hozzávetőlegesen a méhben, illetőleg az ondóhólyagban, valamint a vízhólyagban, a combokban stb. mozog. Megállítja és megindítja a vizelést, a székelés és a menstruációt.

A Legmagasabb Jóga Tantra gyakorlásával a jógia a szelek durva és finom formáit a szívében a nagyon finom életet hordozó szélben feloldja. Ez a jóga a csatornákra és a test csatorna központjaira történő összpontosítás révén a meghalás folyamatát imitálja.

72 000 csatorna van; a három legfontosabb a homloktól, a fejtetőn keresztül halad, s lefelé a gerincoszlop mentén a nemi szervekbe torkollik. Az ún. „kerekek”, azaz a csatornáközpontok (változó számú küllővel vagy szírommal) e három fő csatorna mentén helyezkednek el: a homlokban, a fejtetőn, a torokban, a szívben, a napfonat idegközpontban, illetőleg a gerinc és a nemi szervek alapzatában. E kerekben egy jobb és egy bal csatorna burkolja körül a központi csatornát, azt összeszorítják, mely által csökkentik vagy gátolják a szél átvonulását.

Halálkor a tudatosságot megalapozó szelek feloldódnak a jobb és a bal csatornában lévő szelekbe, ezek pedig a központi csatornába oldódnak fel. Mivel a külső csatornák kiapadnak, a szorítás meglazul, ezáltal a központi csatorna is meglazul és megnyílik az út a szél mozgása előtt. A folyamat végén a finom tudat megnyilvánul, a hétköznapi lényekben pedig félelem ébred, mivel mindez bennük a megsemmisülés érzését kelti. A Legmagasabb Jóga Tantrát gyakorló jógik ugyanezt a szintet viszont a szellemi ösvény követésére használják.

A csatorna központokban a tudati és a fizikai egészség alapjai: fehér és vörös magcseppek<sup>7</sup> vannak. A fejtetőn a fehér, a napfonat idegközpontban a vörös van túlsúlyban. E magcseppek eredete a „szív”-ben egy nagyobb mustármag vagy egy kisebb borsó nagyságú fehér és vörös csepp. A fehér felül van, a vörös pedig alul. Tekintettel arra, hogy a halálíg fennmarad, elpusztíthatatlan cseppek nevezzük. A nagyon finom életet hordozó szél ezen belül tartózkodik, végsőként pedig halálkor az összes szél feloldódik benne, és a halál tiszta fénye feldereng.



A halál pszichológiája a szelek, a csatornák és a magcseppek változása körül forog. Pszichológiai értelemben annak a ténynek a következtében, hogy a különféle durva és finom tudatosságok úgy függenek a szelektől, mint lovas a lovától, a szelek feloldódása, illetve képességük csökkenése szolgál a tudatosság alapjául, s ez radikális változásokat kelt a tudatos tapasztalásban.

A halál a négy elemmel - a földdel, a vízzel, a tűzzel és a széllel - társuló szelek egymást követő felbomlásával kezdődik. A „föld” a test szilárd tényezőire vonatkozik, amilyenek például a csontok; a szél felbomlásával való társulása pedig azt jelenti, hogy a szél tovább már nem megfelelő hordozója a tudatosságnak, nem képes annak alapjaként szolgálni. A felbomlás következménye, hogy a „víz”-hez – a test folyékony tényezőjéhez – társult szélminőség válik - a tudatosság hordozójaként - jobban megnyilvánulttá. Valamely minőség megszűnését egy elemben, és erőteljesebb megnyilvánulását egy másikban nevezzük „felbomlás”-nak, ezért itt nem arról van szó, hogy a durva föld felbomlik a vízben. (Ld. 31. o.)

A föld elem felbomlásával egyidejűleg négy másik tényező is felbomlik (ld. az 1. táblázatot), többnyire mások által is látható külső jelekkel és egy belső jellel kísérve (ami viszont csak a haldokló ember belső tapasztalása). Ugyanez sorrendben megismétlődik a másik három elemmel (ld. a 2-4. táblázatokat), szintén külső és belső jelekkel kísérve.

### 1. AZ EGYIDEJŰ FELBOMLÁS ELSŐ SZAKASZA

<i>Felbomló elem</i>	<i>Külső jel</i>	<i>Belső jel</i>
föld elem	a test erősen lefogy, a végtagok erőtlenné, a haldokló úgy érzi, elnyeli a föld	délibáb- hoz hasonló víziók
formák halmaza	a végtagok összezsugorodnak, a test gyengévé, erőtlenné válik	
alapvető tükörszerű bölcsesség(mindennapi tudatosságunk, mely egyszerre számos tárgyat tisztán érzékel)	a látás homályos lesz és elsötétül	
látás érzékelés	nem tudja kinyitni vagy becsukni a szemét	
színek és formák	a bőr színe megfakul; a haldokló fizikai ereje elfogy	

## 2. AZ EGYIDEJŰ FELBOMLÁS MÁSODIK SZAKASZA

<i>Felbomló elem</i>	<i>Külső jel</i>	<i>Belső jel</i>
víz elem	nyál, veríték, vizelet, vér és a megújító folyadékok nagymértékben kiszáradnak	füstszerű víziók
érzetek halmaza (öröm, fájdalom, semleges)	a test-tudatosság nem tapasztalja többé az érzetek három fajtáját, amely az érzékszervi tudatosság velejárója	
alapvető kiegyenlítő bölcsesség (mindennapi tudatosságunk, amely az egyes érzeteket érzetként tudatosítja)	nem tudatosulnak többé az elméleti tudatosságot kísérő érzetek	
hallás érzékelés	a külső és belső hangok megszűnnek	
hangok	a fül állandó, halk belső zúgása megszűnik	

## 3. AZ EGYIDEJŰ FELBOMLÁS HARMADIK SZAKASZA

<i>Felbomló elem</i>	<i>Külső jel</i>	<i>Belső jel</i>
tűz elem	a szervezet nem képes étel és ital feldolgozására	szikrák tűnnek fel a füstben
a megkülönböztető képesség (észlelés) halmaza	a haldokló nem emlékszik többé a hozzá közelálló személyek dolgaira	
alapvető elemző bölcsesség (mindennapi tudatosságunk, amely a hozzánk közelálló személyek nevét, szándékát stb. tudatosítja)	nem emlékszik többé a hozzá közelálló személyek nevére	
szaglás érzékelés	a belégzés gyenge, a kilégzés hosszú és erős	
szagok	a szaglás megszűnik	

## 4. AZ EGYIDEJŰ FELBOMLÁS NEGYEDIK SZAKASZA

<i>Felbomló elem</i>	<i>Külső jel</i>	<i>Belső jel</i>
szél elem	a tíz szél a szív felé mozog, a be- és a kilégzés megszűnik	kialvó, fel-felszik- rázó vaj- lámpás
készítések (összetevő tényezők) halmaza	nem képes többé fizikai cselekvésre	
alapvető, cselekvéseket megvalósító bölcsesség (mindennapi tudatosságunk, mely külső cselekvésekre, célokra stb. irányul)	többé nem emlékszik külső világi cselekményekre, célokra, stb.	
íz érzékelés	a nyelv megvastagszik és meg rövidül; a nyelvgyök kékesre színeződik	
ízek	megszűnik az ízek érzékelése	
test érzékelés és tapintható tárgyak	nem képes többé a felületek durvaságát vagy simaságát érzékelni	

## 5. AZ EGYIDEJŰ FELBOMLÁS ÖTÖDIKTŐL NYOLCADIK SZAKASZA

<i>Felbomló elem</i>	<i>Külső jel</i>	<i>Belső jel</i>
<b>ÖTÖDIK SZAKASZ</b> nyolcvan fogalom	a jobb és a bal csatorna szív fölötti energiái (szelek) a fej tetején belépnek a középső csatornába	először pislákoló vajlámpás, aztán fehér fényű, tiszta üresség
<b>HATODIK SZAKASZ</b> fehér megjelenés tudata	a jobb és a bal csatorna szív alatti szelei a gerincoszlop alján belépnek a középső csatornába	vörös fénnel telített, igen tiszta üresség
<b>HETEDIK SZAKASZ</b> vörös kiterjedés tudata	a felső és alsó szelek összegyűlnek a szívénél, majd be-lépnek a szívben lévő magcseppbe	először az űrt sűrű, sugárzó feketeség tölti be, aztán mély öntudatlanság
<b>NYOLCADIK SZAKASZ</b> küszöbönálló fekete beteljesülés tudata	minden szél beleolvad a szívénél található elpusztíthatatlan magcsepp nagyon finom élethordozó szelébe	a fehér, vörös és fekete megjelenésektől mentes nagyon tiszta üresség – a halál tiszta fényének tudata

Az ötödik szakasztól a tudat kezd felbomlani, abban az értelemben, hogy durvább típusai megszűnnek és a finomabbak kezdenek megnyilvánulni. Elsőként a fogalomalkotás szűnik meg, mondhatni felolvad a tudat fehér megjelenésébe (ld. az 5. táblázatot). Ez a finomabb tudat - amelyet a fehér fény megjelenésével semmisség tölt ki - szabad a durva fogalomalkotástól, mindamelllett még kis mértékben dualisztikus. Majd felbomlik a vörös megjelenés magasabb tudatállapotába, s a tudat fekete megjelenésévé oldódik. Ezen a ponton minden feketeséggel áthatott úrként jelenik meg, miközben a személy öntudatlanná válik. Ekkor ez eltűnik, s helyébe a fehér, a vörös és a fekete megjelenésektől mentes, a dualitást teljességgel nélkülöző tiszta fény tudata lép. Ez a halál.

Mivel a külső légzés (amely az orr mozgásán keresztül érzékelhető) már jóval korábban megszűnt, tantrikus szempontból a halál tényleges bekövetkezése nem a belégzéshez és kilégzéshez, hanem a tiszta fény tudatának megjelenéséhez köthető. A személy a világos üresség megjelenésének állapotában rendszerint három napig marad, - s hacsak a testet nagy betegség nem gyötörte - a tudatosság távozását külsődlegesen az orrból és a nemi szervből előtűnő genny vagy vér jelzi. Kizárólag ekkor biztonságos a testet temetés céljából eltávolítani; ezt megelőzően a tudatosság mindvégig a testben van, tehát bármilyen erőszakos, heves bánásmód megzavarhatja a halál folyamatának befejezését, ami alacsonyabb újjászületésre vezethet.

Amikor a tiszta fény megszűnik, a tudatosság fordított sorrendben keresztülhalad a felbomlás hét fázisán:

1. *Tiszta fény*
2. *Sugárzó fekete égbolt*
3. *Sugárzó vörös égbolt*
4. *Sugárzó fehér égbolt*
5. *Vajlámpa lángnyelve*
6. *Szikrák (tűzbogarak)*
7. *Füst*
8. *Délibáb.*

Amint az ellentétes folyamat elkezdődik, a személy újjászületik az életek közötti köztes állapotba (*bar-do*) finom testtel, mellyel újjászületésének helye után kutatva bárhová eljuthat, ahová csak kívánja, még hegyeken stb. át is.

A köztes állapot egyetlen pillanattól hét napig tarthat, attól függően, hogy az illető talál alkalmas születési helyet vagy sem. Ha nem talál, egy „kis halál”-on megy keresztül. Nagyon rövid formában megtapasztalja a halál imént ismertetett nyolc jelét, aztán ismét átéli az ellentétes folyamat nyolc állomását

és újjászületik a második köztes létbe. A köztes állapotba kerülésre hétszer nyílik alkalom, azaz itt összesen negyvenkilenc nap tölthető el, s eközben kell megtalálni az újjászületés helyét.

A „kis halál” élménye - amely a köztes állapotok között jön létre vagy éppen megelőzi az újjászületést - hasonlít az elalváskor tapasztalható nyolc jelhez, a délibáb megjelenésétől sorban a tiszta fényig. Úgyszintén, az álmodást megelőzően a fordított folyamat nyolc jele tűnik fel, majd a „halál” nyolc jelének újabb megtapasztalásával végződik, amelyet a nyolc ellentétes folyamat követ. Mindez akkor történik, ha az ember egy másik álmra tér át vagy felébred álmából.

Eszméletvesztéskor és orgazmus esetén, úgyszintén alvás és álmodás előtt és után megtapasztaljuk a haldoklás során bekövetkező finomodási folyamatot, valamint az újjászületés közben létrejövő durvasági szint növekedést, bár nem teljes mértékben<sup>8</sup>. Így ezek nem csupán a finomság azon szintjeit jelzik, amelyekre minden tudatos pillanat épül, hanem azokat az állapotokat is leírják, amelyeken a lények sűrűn keresztül mennek, anélkül, hogy megfigyelnék őket. Ez a tanítás azt sugallja, hogy életünk hétköznapi tudatállapota durva és felszínes, és nélkülözi mind a tudatosságot, mind a megjelenést megalapozó finomabb szintek figyelembe vételét. Ez amiatt van, mert nem ismerjük a tudatosság eredetét és az alapot, amelybe visszatér. A hétköznapi lények a felszínes szintekkel azonosulnak, s e szintek mélyülése a megsemmisüléstől való félelem érzetét kelti bennük.

A Legmagasabb Jóga Tantra felépítési és beteljesítési fokozatain a halál, a köztes állapot és az újjászületés ellenőrizetlen folyamata végleg megtisztul. Végző fokon itt a legfinomabb szintet – a tiszta fényt - használják az együttérzés megjelenésének alapjaként, a durva tudat újjászerveződése nélkül. E gyakorlatok tényleges megvalósítása nem lehetséges azok számára, akik az együttérzést nem művelték, akik nem realizálták az ürességet és nem tanulták az istenségjoga technikáit (egy istenség meditatív megjelenítését az ürességet felismerő, együttérző tudattal)<sup>9</sup>. Mindazonáltal, akik vágyakoznak a megvalósítására, azok emberi életüket alkalmassá tehetik arra, hogy e szinteket megértsék. E célra ajánlom ezt a fordítást.

## A szövegről

A fordítás Csangcsen Gave Lodrö (*dbyangs can dga' ba'i blo gros*): *Lámpás, amely tökéletesen megvilágítja a három alapvető testet: a halált, a köztes létet és az újjászületést (gzhi'i sku gsum gyi rnam gzhang rab gsal sgron me)*<sup>10</sup> műve alapján készült. A szerző a tibeti buddhizmus gelukpa (*dge*

*lugs pa*) rendjének tizennyolcadik században élt tudósa és jógija. A mű lényegében véve a Guhjaszamádzsza ciklus Legmagasabb Jóga Tantrájának (*Anuttarayoga-tantra*) egy műve; a Nágárdzsúna féle értelmezés Congkhapa általi tolmácsolása: [*Nágárdzsúna*] 'Öt fokozat': tömör bevezetés a dicsőséges Guhjaszamádzsába, a Tantrák Királyába [*munkáját*] tökéletesen megvilágító lámpás (*rgyud kyi rgyal po dpal gsang ba 'dus pa'i man ngag rim pa lnga rab tu gsal ba'i sgron me*). A köztes állapot és az újjászületés fejezetei szintén Congkhapára támaszkodnak, részben *Az ösvény fokozatainak nagy kifejtésére* (*Lam rim chen mo*), amelyben Vasubandhu: *Az ismeretek kincsestára* (*Abhidharmakosha*) munkáját ismerteti, részben Nágabodhi: *A Guhjaszamádzsát megvalósító módszerek sorrendje* (*Samāja-sādhana-vyavasthāli*) művéhez írt kommentárjára. Ahogyan a szerző mondja, a tömörség érdekében a források kiterjedt idézésére törekedett; néhányuk lábjegyzetekben került feltüntetésre.

A szöveg figyelemre méltó világossággal mutatja be a buddhista gyakorlás pszichológiai alapját, feltárja a fokozatos ösvények hatalmas sorozatának végső célját, ahogyan azt a Buddha bemutatta: a halál átalakítását a mások megsegítésének halhatatlan szintjévé.

# A HÁROM ALAPVETŐ TESTET, HALÁLT, KÖZTES LÉTET ÉS ÚJJÁSZÜLETÉST TÖKÉLETESEN MEGVILÁGÍTÓ LÁMPÁS

*Csangcsen Gave Lodrö*

## *Bevezetés*

*Namo Guru Manjughosha*

Tisztelet az egyesülés urának,

A születés, a halál és a köztesség vas elemeit felülmúló Mesternek, a megtisztulás alapjának,

A mélységes ösvény két fokozata által ezeket arannyá változtatónak, a megtisztítóknak,

És a tisztaság értékes Három Testének, a megtisztulás gyümölcsének.

*A munka sikeres befejezéséhez szükséges érdemfelhalmozás és az akadályok elkerülése céljából a szöveg elején a hódolat Mandzsugóshának, azaz Mandzsusrinek szól. Mind ez szanszkritul történik, a tanítások alapnyelvére való emlékeztetés, valamint a tibeti nyelvre történő fordítás és a szanszkrit nyelv tanulási hajlamának felkeltése miatt.*

*Mandzsugósha minden Buddhák bölcsességének megtestesülése. Mandzsu jelentése „szelíd” (lány), mely arra utal, hogy az ő folyamatossága megszelídült a létforgatag-tól való megszabadulás szenvedés természetű akadályainak - a mérgező érzelmeknek - és a mindentudás nem szenvedés természetű akadályainak elhagyása miatt. Gosha azt jelenti „hanglejtés”, ezzel utalva arra, hogy a Buddhák tökéletes hanghordozása hatvan fajtáját birtokolja. Amikor bizalmunkat egyhegyűen Mandzsugóshába helyezzük, bölcsességünk gyors növekedésnek indul<sup>1</sup>.*

*Mivel ez a Buddha szavait szétesztő tantrára vonatkozó tanulmány, a tiszteletadás ezután Vadzsradharának szól, aki a tiszta fény és a látszat test egyesítésének az ura. A hódolat előre vetíti a könyv tartalmát, a vas arannyá történő alkímiai átalakításának példáján keresztül. A vas elemek - a születés, a halál és az életek közötti köztes állapotok - átalakításai, az átalakítást végző személy cselekedetén alapulnak. Az alkímiai eszközök a tantrák négy csoportja legmagasabbikának, a Legmagasabb Jóga Tantra művelésének és véghezvitelének a fokozatai. Az arany a Három Buddha Test: a Tan-, a Boldogság- és a Sztáradó Testek.*

*A megtisztulás folyamata felett Vadzsradhara uralkodik. Ily módon dicsőítve őt, a szöveg első sorai már megelőlegezik a mű tartalmát: a születés, a halál és a köztes állapot leírását, valamint ezek átalakításait.*

A Legmagasabb Jóga Mantra két szintje véghezvitelének megismerése céljából rendkívül fontos megérteni a tisztulás alapjainak bemutatását, a három alapvető testet: a születést, a halált és a köztes állapotot, mivel a Legmagasabb Jóga Mantra mélységes rövid ösvénye által az isten-istennő szemtől-szembeni testi egyesülésének hét jellemzője egy rövid életen belül megvalósítható a jelen elkorcsosult időszakban.

*A születés, a halál és a köztes állapot megtisztításának felépítési és beteljesítési fokozata alatt azt értjük, hogy ezen állapotokon keresztül mindhárom megállítható; a születés Szétáradó Testté, a halál Igazság Testté, a köztes állapot pedig Boldogság Testté alakítható.*

*Az átalakítás eredménye a Buddháság halhatatlan állapota, amelyet a Legmagasabb Jóga Mantra az istenség és az istennő szemtől-szembeni testi egyesülésének hét jellemzőjeként ismer. Ez a hét a következő:*

1. Teljes öröm: egy Buddha összes fő és mellék jegyének birtoklása;
2. Istenség és istennő szemtől-szembe egymással: apa-anya egyesülés aspektusa;
3. Hatalmas elragadtatás (üdvözültség): a finom elragadtatott tudatosság megnyilvánulása;
4. Nem önlényegű létezés: elragadtatott tudatosság, az önlényegű létezés ürességének – mint víz a vízben – nem dualisztikus, meditatív egyensúlyi állapota;
5. Tökéletesen áthatva együttérzéssel: az érző lények iránti állandó és teljes együttérzéssel átítatott tudatfolyamat;
6. Megszakíthatlan folyamatosság: a létforgatagtól és a magányos béke szélsőségeitől való tartózkodás;
7. Nem megszüntetés: a létforgatag kiüresedéséig munkálkodás az érző lények jólétéért.

Ezért elmagyarázom a születést, a halált és a köztes állapotot, az alapokat, melyek az ösvény két szintje által megtisztíthatók. E magyarázat három részből áll: (1) a halál szintjei, (2) a köztes állapot elérésének szintjei, és (3) annak módja, ahogyan egy lény a köztes létben újjászületéshez jut.



## 1. A halál szakaszai

*A halál folyamatát a testnek az a típusa határozza meg, amellyel a lény rendelkezik; ezért a szöveg először röviden bemutatja, ahogyan az emberek anyaméhből megszületnek, és hús, vér stb. összetételű durva testet birtokolnak.*

Az első eon folyamán [a jelen világ kialakulását követően] e világ emberi lényeknek hét jellemzőjük volt: önkéntes (saját elhatározásból történő) születés; mérhetetlen élettartam; összes érzékszerv birtoklása; saját fénye által áthatott test; [egy Buddha] fő és mellék jegyeihez hasonló ékességek; életben tartás durva táplálék nélkül, az öröm ételével; és mágikus repülés az égen. Mindazonáltal [az előző életekből származó] ételhez való ragaszkodás hajlama miatt szilárd táplálékot vettek magukhoz.

Amint az étel szennyezett része székkétté és vizeletté vált, férfi és a női nemi szervek domborodtak ki, s ez utat nyitott a kiválasztódásnak. Akik a megelőző [életekben végzett] közösülések hajlamával rendelkeztek, azokban egymás iránt ragaszkodás ébredt, s testi együttlétük következményeként érző lényt nemzettek az anyaméhben. E lépések eredményezték az anyaméhből való születést.

Világunk anyaméhből születő emberi lényekre azt mondjuk, hogy hat alkotóelemből állnak: földből, vízből, tűzből, szélből, csatornákból és magcseppekből.

*A föld összetevő a test szilárd részeire vonatkozik, mint például a csontokra, a bőrre, a körömre és a hajra. A víz összetevő a test folyékony részeit foglalja magában; ilyenek a vizelet, az epe és a vér. A tűz összetevő a testet fenntartó melegség. Szél alatt a levegő, illetve az energia áramlását értjük, amely a nyelés stb. fizikai funkciókat véghezviszi, és a tudatosság „hordozó”-jaként szolgál. Csatornák az erek, az artériák, a kivezető csövek, idegpályák, és így tovább, amelyeken keresztül vér, nyirok, epe, szél stb. áramlik. A magcseppek azok a lényegi folyadékok, amelyek a csatornákon keresztül haladnak.*

Vagy [egy másik magyarázat szerint] a hat összetevő a következő: csont, velő, az apától származó újjáalkotó folyadék, hús, bőr, és az anyától származó vér.

*Az apától származó újjáalkotó folyadék a három tőle nyert ok legfontosabbika, az anyától származó pedig a három tőle nyert ok legfontosabbika. A férfi és a nő szolgál az említett hat összetevő okaként.*

A Legmagasabb Jóga Mantra ösvényének gyakorlása által bárki bizonyosan megvilágosodottá válik a jelen elkorcsosult időszak egyetlen rövid élete alatt,

de az ilyen személynek e világból való, anyaméhből született emberi lénynek kell lennie, aki rendelkezik a hat összetevővel.

*A Legmagasabb Jóga Mantrát megkülönböztetjük a három alsó – Cselekvés, Véghezvitel és Jóga – tantrától, valamint a Szútra Járműtől; sajátos jellemzője, hogy a magasan minősített személy a gyakorlásán keresztül képes elérni a Buddháságot egyetlen élet alatt.<sup>2</sup> Ez azt jelenti, hogy anélkül, hogy megszámlálhatatlan eonon át gyakorolna, ahogyan azt más rendszerek megkövetelik, egyetlen élet alatt keresztül megy a Felhalmozás-, az Előkészítés-, a Látás-, a Meditáció- és a Többet nem tanulás öt ösvényén.*

*Más rendszerekben rendkívül hosszú ideig tart az érdemekkel teli erő felhalmozása, amely révén a bölcsesség tudatosság realizálni képes a mindentudás útjában álló akadályokat legyőző ürességet.<sup>3</sup> A Legmagasabb Jóga Mantrában különleges gyakorlatok szolgálnak a bölcsesség tudatosság növelésére. Az üresség realizálásához itt a finom tudat hasznosul, ami aztán tovább fokozódik látszat testté. Ez a technika az emberi test csatornáira, szeleire és magcseppjeire alapozódik.*

E világban élő emberi lények testében hetvenkétezer csatorna van; jobb, bal és központi csatornák.

*A durva test elemekből tevődik össze, és elemekből fejlődik ki.<sup>4</sup> A finom testet csatornák, szelek, valamint fehér és vörös magcseppek alkotják. A nagyon finom test valójában szél, amely a tiszta fény tudatának hordozójaként szolgál, valamint az a szél, amely a szívben lévő elpusztíthatatlan magcseppben tartózkodik.*

*Ami a finom test csatornáit illeti, a központi csatorna felfelé a szívtől a fejtetőig halad, majd innen le a szemöldökök közötti pontig.<sup>5</sup> Lefelé a szívtől a makkig, illetőleg a vagina végének közepéig mozog. A központi csatornát a jobb és a bal oldalán elhelyezkedő két másik csatorna nyomja össze, nem csupán azért, hogy közöttük préselődik, hanem amiatt is, hogy minden egyes csatornaközpontban körbefonják; a szívben mindegyik háromszor, a többiben kevesebbszer. E szoros szerkezet következtében a mindennapi létezés során a szelek a központi csatornán belül sem lefelé, sem felfelé nem mozognak, erre kizárólag a halálkor kerül sor.<sup>6</sup>*

A halál bekövetkezésekor a hetvenkétezer csatornában lévő szél összegyűlik a jobb és a bal oldali csatornában; majd pedig e két csatornában lévő szelek feloldódnak a központi csatornában. Végül a központi csatorna felső és alsó részén lévő szelek feloldódnak a szívben, az elpusztíthatatlan élethordozó szélben.

*A szívben egy csatornakerék van, nyolc szirommal vagy küllővel.<sup>7</sup> Ezt „a jelenségek kereké”-nek nevezzük, s azért hívják így, mert a nagyon finom tudat alapját képező elpusztíthatatlan csepp, és a jelenségek gyökerének tudata a szívben van. A torokban helyezkedik el a gyönyör kereke; ennek tizenhat szirma van, mivel a torok a hat íz – édes, savanyú, keserű, fanyar, csípős és sós - élvezetének a helye. A fejtetőn található a hatalmas boldogság kereke harminckét szirommal, mivel a fehér „megvilágosodás tudat” (újjáalkotó folyadék), amely a boldogság alapja, a fejtetőn lakozik. A köldök-*

*ben van a hatvannégy szirmú kisugárzás kereke, következményeként, hogy a „heves lény” (gtum mo), mely a hatalmas boldogság kisugárzója, a köldökben tartózkodik. A titkos régióban, azaz a gerincoszlop alján a fenntartó boldogság kereke helyezkedik el, amelynek harminckét szirma van, mivel az ösztönös boldogság főleg a titkos régióból van fenntartva.*

A fehér és a vörös összetevők egy zárt [kör alakú] tokban tartózkodnak [a fehér csepp felül, a piros alul], a központi csatornán belül a szív csatorna kerekében. E zárt tok központjában van a nagyon finom szél és tudat egyetlen lényegisége.

*A durva tudat az öt érzékszervi tudatosság: a szem, a fül, az orr, a nyelv és a test.<sup>8</sup> A fogalmi tudat tudatossága a finom tudat. A nagyon finom tudat az elpusztíthatatlan magcseppben tartózkodik.*

A nagyon finom szél az elpusztíthatatlan élethordozó szél, melyben [a halál folyamatokor] a végső feloldódás végbemegy.

[Ily módon történik a halál,] kivéve ezt a nagyon finom szelet, ha a legfinomabb szél, amely a tudatosság alapja, a test bármelyik részében tartózkodik, nem lehetséges a halál.

*Azt, hogy a szél, miként működik a tudatosság alapjaként vagy hordozójaként, példázza a ló, amely a lovas hordozójaként szolgál.*

## *A felbomlás szakaszai*

Az emberi lényeknek huszonöt durva tárgy felbomlása által kell meghalniuk. Ezek az öt halmaz, a négy összetevő, a hat forrás, az öt tárgy és az öt alapbölcsség.

*A halál folyamata nyolc szakaszban történik, amely huszonöt tényező felbomlását foglalja magába.<sup>12</sup> (Ld. táblázatokat a 28. oldalon.)<sup>9</sup> Huszonkettő az első négy szakasz folyamán, a maradék – a tudatosság halmaza, a tudat érzékelése és a jelenségek természetét realizáló alapvető bölcsség – az utolsó négy szakaszban bomlik fel.*

### **ELSŐ FELBOMLÁS**

Bevezetőként a formák halmazának szintjén az öt jelenség egyidejűleg felbomlik. Ezek: a formák halmaza, az alapvető tükörszerű bölcsség, a föld összetevő, a szemérvékelés, és a látható formák [színek és alakzatok] a személy saját folyamatosságában.

## A HUSZONÖT DURVA TÁRGY

5 halmaz	5 alapbölcesség	4 össze- tevő	6 forrás	5 tárgy
formák	alapvető tükörszerű bölcesség	föld	szem érzé- kelés	színek és alakza- tok
érzések	alapvető kiegyenlítő bölcesség	víz	fül érzékelés	hangok
megkülön- bötetés	alapvető elemző böl- csesség	tűz	orr érzékelés	szagok
összetevő tényezők	alapvető, cselekvéseket megvalósító bölcesség	szél	nyelv érzé- kelés test érzékelés	ízék tapintás
tudatosság	a jelenségek természe- tének alapbölcessége <sup>10</sup>		tudati érzékelés	

## A NYOLC FELBOMLÁS

<i>Felbomló tényezők</i>	<i>Első felbomlás</i>	<i>Második felbomlás</i>	<i>Harmadik felbomlás</i>	<i>Negyedik felbomlás</i>
<b>Halmazok</b>	formák	érzések	megkülön- bötetések	összetevő tényezők
<b>Összetevők</b>	föld	víz	tűz	szél
<b>Források</b>	szem érzé- kelés	fül érzékelés	orr érzékelés	nyelv és test érezékelés
<b>Tárgyak</b>	látható for- mák	hangok	szagok	ízék és tapintvá- nyok
<b>Alapvető bölcesség</b>	alapvető tükörszerű bölcesség	alapvető kiegyenlítő bölcesség	alapvető elemző böl- csesség	alapvető, cselek- véseket megvalósító bölcesség

<i>Ötödik felbomlás</i>	<i>Hatodik felbomlás</i>	<i>Hetedik felbomlás</i>	<i>Nyolcadik felbomlás</i>
nyolcvan jel- ző fogalom és az őket hordozó szelek	sugárzóan fehér megje- lenésű tudat	sugárzó vö- rösen növek- vő tudat	sugárzó fe- kete betelje- sülés közeli tudat

A forma halmaz felbomlásának külső jeleként a végtagok megrövidülnek a test pedig gyengévé és erőtlenné válik.

*A méret és az erőnlét csökkenése a rendszerint az öregkorral együtt járó jellegzetességhez hasonló.*

Az alapvető tükörszerű bölcsesség olyan [hétköznapi] tudatosság, amely számára a tárgyak sokasága egyidejűleg és tisztán jelenik meg, úgy, ahogyan a megjelenések visszaverődnek a tükörben. Felbomlásának külső jeleként az ember elveszti látása tisztaságát és a világ sötétbe borul.

A föld összetevő felbomlásának külső jele, hogy a test jelentősen elvékonyodik, a végtagok ernyedtté válnak, s az embernek olyan érzése támad, mintha teste a föld alá süllyedne.

*Az elmerülés érzése olyan, hogy az ember segítségért kiált: „Támassz meg!”<sup>11</sup>*

A szem érzékelő ereje felbomlásának külső jeleként a haldokló nem tudja kinyitni és becsukni a szemeit.

Az ember saját folyamatosságán belül a látható formák felbomlásának külső jele a test fényének csökkenése és a test ellenállóerejének kimerülése.

Ezen öt jelenség felbomlásával együtt járó belső jel a kékes színű megjelenés, melyet „délibábhoz hasonló”-nak nevezünk, mert olyan, mint amikor nyáron a sivatagban tűző napon vizet észlelünk.

*Ezt a tünetényt még tömény füstöz<sup>12</sup> is hasonlítják, de gyakrabban délibábhoz.*

## **MÁSODIK FELBOMLÁS**

Ezután az öt jelenség az érzések halmazának szintjén egyidejűleg felbomlik. Az érzések halmaza felbomlásának külső jele, hogy a test-tudatosság többé nem képes az érzékszervi tudatosságokkal együtt járó öröm, fájdalom és a semleges érzés érzékelésére.

Az alapvető kiegyenlítő bölcsesség olyan [hétköznapi] tudatosság, amely tudatában van az örömnak, a fájdalomnak és a semleges érzésnek, azaz a tudatosság egy olyan típusa, amelyre azt mondjuk, hogy érzés.

*Ezt még úgy is leírják, mint olyan tudatosságot, amely ugyanazon jelentésű szinonimákra figyel<sup>13</sup>.*

Felbomlásának külső jele, hogy az ember a tudat tudatosságát kísérő örömet, fájdalmat és semleges érzést többé nem érzékeli.

A víz összetevő felbomlásának külső jeleként a nyál, a könny, a vizelet, a vér és az újjáalakító folyadék nagymértékben beszárad.

*A szája, az orr, a nyelv és a torok szárazzá válik, és hab képződik a fogakon<sup>14</sup>.*

A fül érzékelő erejének felbomlásával együtt járó külső jel, hogy az ember többé nem hall külső és belső hangokat.

Az ember saját folyamatosságán belül a hangok felbomlásának külső jele, hogy a fülön belül az *ur* hang többé nem képződik.

Ezen öt felbomlás belső jele a „füstszerű” megjelenés, amely kékszínű füstgomolyagokhoz hasonlít. Olyan, mint füsttömeg közepette egy kéményből gomolygó füst.

### **HARMADIK FELBOMLÁS**

Ezt követően az öt jelenség a megkülönböztetések halmazának szintjén egyidejűleg felbomlik. A megkülönböztetések halmaza felbomlásának külső jele, hogy az ember többé nincs figyelemmel a közeli személyek – például a szülők – dolgaira.

Az alapvető elemző bölcsesség olyan [hétköznapi] tudatosság, amely a közeli személyek neveire [szándékaira, és így tovább]<sup>15</sup> figyel. Ennek felbomlása jeleként a haldokló többé nem emlékszik még a saját szülei nevére sem.

A tűz összetevő felbomlásának külső jele a testmelegség csökkenése, ezért az étel és ital emésztés megszűnik.

Az orr érzékelő ereje felbomlásának külső jeleként a szél [levegő] belégzés az orron át gyengül, a kilégzés erőteljes és hosszú, a lélegzetek pedig szaporák.

Az ember saját folyamatosságán belül a szagok felbomlásának külső jele, hogy megszűnik a kellemes és a kellemetlen illatok érzékelése.

Ezen öt jelenség felbomlásának belső jeleként úgynevezett „tűzbogarak” jelennek meg, melyek látványa a kéményből kipattanó égő vörös szikrákhoz hasonlít, olyan, mint gabona perzseléskor a serpenyő alján a koromban lévő szikrák.

### **NEGYEDIK FELBOMLÁS**

Ezután az öt jelenség az összetevő tényezők halmazának szintjén egyidejűleg felbomlik. E halmaz felbomlásának külső jele, hogy a haldokló többé nem képes fizikai cselekvésre, például mozgásra.

Az alapvető cselekvéseket megvalósító bölcsesség olyan tudatosság, amely [a jelen és a jövőbeni életekben folyó] külső világi cselekvésekre, szándékokra stb. figyel [illetve hogyan lehet azokat véghezvinni].<sup>16</sup> Felbomlásának külső jele, hogy az ember többé nincs figyelemmel ezekre.

A szél összetevő felbomlásának külső jeleként a tíz szél – a [durva] élethordozó szél stb.<sup>17</sup> – addigi tartózkodási helyéről a szív irányába mozdul, a ki-be légzés pedig megszűnik.

A nyelv érzékelő ereje felbomlásakor külső jel, hogy a nyelv megvastagodik és rövidebbé válik, s a töve megkékül.

Az ember saját folyamatosságán belül az ízek felbomlásának külső jele, hogy többé nem tapasztalható a hat íz [édes, savanyú, keserű, fanyar, csípős és sós].

Mivel ezen a ponton a test érzékelő erejének, valamint a tapintásnak is fel kell bomlania, ezek külső jeleként az ember többé nem képes a simaság és a durvaság megtapasztalására.

E hét jelenség felbomlásának belső jele az „égő vajmécseshez hasonló” megjelenés. Ez olyan, mint amikor a kialvás előtt álló vajmécses lángja szétfreccsen.

A „felbomlás” jelentése. Ahogyan az egyes elemek sorra felbomlanak az utánuk jövőben, a tudatosság alapjaként szolgáló megelőző elem [sorrendben: föld, víz, tűz és szél] minősége [összefüggésben a széllel] visszahúzódik, az utána következő minősége pedig erőteljesebben nyilvánul meg. Ezt nevezzük a megelőző elem felbomlásának az utána következőben, ami nem azt jelenti, hogy az egyik elem a másik természetévé válik.

A föld vízben történő felbomlása alatt azt értjük, hogy a tudatosság alapját képező föld-szél minőség leromlik, aminek következtében a tudatosság alapjául szolgáló víz-szél minőség erőteljesebben megnyilvánul. Így, mivel ez valójában a megelőző minőség utána következőbe való átvitele, azt mondjuk, hogy a föld felbomlik a vízben, de természetesen ez nem azt jelenti, hogy a közönséges föld bomlik fel közönséges vízben. Ugyanez történik a többi felbomlás esetében is.

## ÖTÖDIK FELBOMLÁS

Miután a négy elem felbomlott, az öt jelenségnek a tudatosság halmaz szintjén kell kivilágosodnia a következő szinteken. Az öt: a nyolcvan jelző fogalom tudata, a sugárzóan fehér megjelenésű tudat, a sugárzó vörös kiterjedésű tudat, sugárzó fekete beteljesülés közeli tudat, és a halál tiszta fény tudata.

*A nyolcvan fogalom három csoportra osztható: a fehéren megjelenő tudat harminchárom jelzője, a vörös növekedés tudatának negyven jelzője, és a fekete beteljesülés közeli tudat hét jelzője.<sup>18</sup> A fogalmak első csoportja magában foglalja a tárgyak hordozóiként szolgáló szelek durva mozgását. Ezek [a harminchárom fogalom] jelzik vagy szemléltetik – mindazoknak, akiknek nincs nyilvánvaló tapasztalatuk a fehéren megjelenő tudatról, - hogy a hordozójuként szolgáló szélnek némiképp durvább*

mozgása van a vörös növekedéshez és a fekete beteljesülés közeli tudathoz képest. A fehéren megjelenő tudatra vonatkozó következtetés amiatt történhet meg, mert a fogalmak ezen első csoportja a fehéren megjelenő tudat lenyomata vagy következménye, amikor a folyamat fordított sorrendben, a finomabbtól a durvább szintek felé tart. A harminchárom fogalom a következő:

1. A vágyakozás hatalmas hiánya: a tudat nem vágyakozik egy tárgyra
2. A vágyakozás közepes hiánya
3. A vágyakozás kicsi hiánya
4. Tudati jövés-menés: a tudat külső tárgyakra irányul és belső tárgyakra közelít
5. Nagy megbánás: az örömteli tárgyaktól való elválás miatt ébredő tudati gyötorem
6. Közepes megbánás
7. Kis megbánás
8. Béke: békében lévő tudat
9. Fogalmiság: a tárgy ragyogása miatt izgatott tudat
10. Hatalmas félelem: rémület egy kellemetlen tárggyal való találkozás miatt
11. Közepes félelem
12. Kis félelem
13. Hatalmas ragaszkodás: tapadás egy kellemes tárgyhoz
14. Közepes ragaszkodás
15. Kis ragaszkodás
16. Megragadás: a vágyvilág tárgyait teljességgel hordozó tudat
17. Erénytelenség vagy tudás hiány: kételkedés az erényes cselekedetekben
18. Éhség: vágyakozás ételre
19. Szomj: vágyakozás italra
20. Hatalmas érzés: öröm, fájdalom és semlegesség érzései
21. Közepes érzés
22. Kis érzés
23. A megismerő fogalma
24. Az ismeret fogalma
25. Egy megismert tárgy fogalma
26. Személyes vizsgálódás: tudat, amely elemzi, hogy mi helyes és mi helytelen
27. Szégyen: helytelen viselkedés elkerülése saját cselekedetünk helytelenítése vagy vallási tilalom miatt
28. Együttérzés: vágyakozás a szenvedéstől való mentesülésre
29. Könyörületesség (irgalom): tudat, amely teljességgel védelmezi a megfigyelt tárgyat
30. Vágyakozás a csodálatossal való találkozásra
31. Lelkifurdalás (aggály): foglyul ejtett tudat, amely nem viseli el a bizonyosságot
32. Felhalmozás: vagyontárgyakat gyűjtő tudat
33. Féltékenység: mások tulajdona miatt megzavart tudat.

A második csoport negyven fogalma magában foglalja a tárgyak hordozójaként szolgáló szél közepes mozgását, így ezek [a negyven fogalom] jelzik vagy szemléltetik – mindazoknak, akik ezt nem tapasztalták –, hogy a vörös, illetve narancs növekedés



*hordozójaként szolgáló szélnek közepes mozgása van a fehér és a fekete megjelenés tudatához képest. Más szavakkal, a tudat kettősségen alapuló látásmódja annak mértékében csökken, ahogyan egyre finomabbá válik. A sugárzó vörös növekedés tudatára vonatkozó következtetés amiatt történhet meg, mert a fogalmak ezen csoportja a vörös növekedés tudatának lenyomata vagy következménye, amikor a folyamat fordított sorrendben a durvább szintek felé tart. A negyven fogalom a következő:*

1. *Vágyakozás: vágyakozás egy még el nem ért tárgyra*
2. *Tapadás: ragaszkodás egy elért tárgyhoz*
3. *Hatalmas öröm: kellemes látvány miatti örömteli tudat*
4. *Közepes öröm*
5. *Kis öröm*
6. *Vidámság: egy vágyott tárgy elérése feletti öröm*
7. *(Mámoros) elragadtatás: olyan tudat, amely elragadtatottan tapasztal egy vágyott tárgyat*
8. *Megrökönyödés (csodálkozás): elmélyedés egy tárgyon, amely addig még nem mutatkozott*
9. *Izgatottság: egy kellemes tárgy észlelése miatt megzavart tudat*
10. *Megelégedettség: megelégedés egy kellemes tárggyal*
11. *Ölelés (nemi közösülés): ölelésre vágyakozás*
12. *Csókolózás: csókra vágyakozás*
13. *Szívás (szopás): szopásra vágyakozás*
14. *Szilárdság: változatlan folyamatú tudat*
15. *Törekvés: érdek megtételére hajlandó tudat*
16. *Büszkeség: önmagát magasrendűnek képzelő tudat*
17. *Cselekvés: egy cselekvést véghezvivő tudat*
18. *Rablás: vágyakozás vagyontárgy eltulajdonítására*
19. *Kényszer: vágyakozás csoportok feletti uralomra*
20. *Lelkesedés: az erény ösvényéhez hozzászokott tudat*
21. *Hatalmas elköteleződés bajokkal: önteltség (arcátlanság) miatt erénytelenséggel való elköteleződés*
22. *Közepes elköteleződés bajokkal*
23. *Kicsiny elköteleződés bajokkal*
24. *Hevesség: ok nélküli vágyakozás egy kiválóval való vitára*
25. *Kacérkodás: vágyakozás vonzó (csábító) látvány létrehozására*
26. *Mérgelődő beállítottság: bosszankodó (megbántott, sértett) tudat*
27. *Érdem: vágyakozás érdemdús cselekedeteket megvalósító törekvés kifejtésére*
28. *Tiszta beszéd és igazság: vágyakozás olyan beszédre, amelyet mások megértenek, valamint arra, hogy a beszéd nem tér el a tények józan figyelembe vételétől*
29. *Hazugság: vágyakozás olyan beszédre, amely eltér a tények józan figyelembe vételétől*
30. *Határozottság: nagyon szilárd eltökéltség*
31. *Bizonyosság nélküliség: olyan tudat, amely nem vágyakozik egy tárgy megtartására*
32. *Adományozás: vágyakozás tulajdon ajándékozására*

33. Figyelmeztetés: vágyakozás a vallásgyakorlást nem folytató lusta figyelmeztetésére
34. Hősiesség: vágyakozás az ellenség, azaz a mérgező érzelmek legyőzésére
35. Szégyentelenség: erénytelenséggel való elköteleződés, anélkül, hogy saját rosszállása vagy vallási tiltása következtében elkerülné a helytelen viselkedést
36. Megtévesztés: képmutatással mások megtévesztése
37. Szorosság (feszesség): éles tudatosság
38. Rosszakarát (gonoszság): rossz nézettel használt tudat
39. Szelídség hiánya: vágyakozás mások bántalmazására
40. Elvetemültség (aljasság): tisztességtelenség (becstelenség).

A harmadik csoport hét fogalma magában foglalja a tárgyak hordozójaként szolgáló szél gyenge mozgását, így ezek [a hét fogalom] - mindazoknak, akik ezt nem tapasztalták - ugyanazt jelzik vagy szemléltetik, mint a fekete beteljesülés közeli tudat. Ez amiatt van, mert a fogalmak ezen csoportja a fekete beteljesülés közeli tudat lenyomata vagy következménye, amikor a folyamat fordított sorrendben a durvább szintek felé tart. A hét fogalom a következő:

1. Feledékenység: a figyelem fenntartásának romlása
2. Hibázás: mint a délibáb vízként való értelmezése
3. Beszéd hiány: nem vágyakozni a beszédre
4. Lehangoltság: haragvó tudat
5. Lustaság: nem lelkesedni az érdekért
6. Kétkedés
7. Közepes vágyakozás: olyan tudat, amely egyformán vágyakozó és gyűlölködő.

A nyolcvan jelző fogalom tudatának és a szélnek, amely hordozójuként szolgál, mindenek előtt fel kell olvadniuk a sugárzó fehér megjelenésbe, mivel érzékelésük módja és a tudat megjelenése eltérő. Mivel a durvaság és a finomság között hatalmas különbség van, a durva tudatok - amilyen a nyolcvan fogalom - nem létezhetnek a [fehér] megjelenés idején.

Amikor a nyolcvan jelző fogalom, valamint a hordozójuként szolgáló szél a sugárzó fehér megjelenésben felolvad, égő vajmécseshez hasonló látvány támad. E tudat megjelenésének jele – miután a nyolcvan jelző fogalom feloldódott benne – a kivételes tisztaság és üresség felmerülése, valamint a fehér fény, amely bárminemű tisztátalanságtól mentes, őszi, éjszakai égboltot átható holdfényhez hasonlít.

Ami e megjelenés okát illeti, a jobb és a bal csatornában lévő összes szél a szív felett belépett a központi csatornába, annak felső bejáratán át [a fejtetőn]. Ennek kényszerítő ereje miatt a csatornák csomója a fejtetőn meglazul, s a víz természetű – fordított *ham* szótag aspektusú –, apától származó fehér magcsepp megindul lefelé. Amint a jobb és a bal csatornák szívben lévő hatabroncsú csomójának csúcsára ér, a sugárzó fehér megjelenés feltámad. Ez tehát nem a holdsugár stb. kívülről származó megjelenése.

Mindezt „megjelenés”-nek nevezzük [mivel a holdsugár derengéséhez hasonlítható tünet]¹⁹, és „üresség”-nek [mivel híján van a nyolcvan fogalomnak, valamint az ezeket hordozó szélnek].

## HATODIK FELBOMLÁS

Ezután a megjelenő tudat és a hordozására szolgáló szél felbomlik a növekedés (erősödés) tudatában. Amikor a növekedés tudata feltámad, megjelenése vörös vagy narancs, üres és kifejezéstelen; sokkal tisztább, mint előtte volt, sugárzása olyan, mint a mindenféle szennyezettségtől mentes, napfényvel átjárt őszi égbolt.

Ami e megjelenés okát illeti, a jobb és a bal csatornában lévő összes szél a szív alatt belépett a központi csatornába, az alsó bejáraton át [a gerincoszlop alján, illetve a nemi szervben]. Ennek kényszerítő ereje folytán az ékkőben [a nemi szervben] lévő csatorna-kerék csomó és a köldökben lévő csatorna-kerék csomó fokozatosan meglazul. Ezáltal az anyától származó vörös csepp - amely egy rövid *á* [a szanszkritban ezt adjuk hozzá a hosszú *á* képzéséhez] egyszerű [függőleges] vonala formájában létezik a köldökben lévő csatorna-kerék közepén -, megindul felfelé. Amíg megérkezik a szívben lévő jobb és bal csatornák hat-abroncsú csomójának aljára, vörös vagy narancs megjelenés ébred. Ez tehát nem a kívülről származó napfény stb. világossága.

Mindezt „a megjelenés növekedésé”-nek nevezzük [mivel a napfényhez hasonlóan nagyon erőteljes]²⁰ és „nagyon üres” [mivel a lény mentes a tudat megjelenésétől, úgyszintén a széltől, amely hordozza.]

## HETEDIK FELBOMLÁS

Ezután a növekvő tudat az őt hordozó széellel egyetemben beleolvad a beteljesülés közeli tudatba. Először egy üres fekete megjelenés tűnik elő, mely az éjszaka kezdetének sűrű sötéttségével áthatott, szennyeződéstől mentes őszi égbolthoz hasonlít.

A központi csatornában lévő felső és az alsó szelek a szívben - ugyanebben a csatornában - összegyűltek, s ennek kényszerítő ereje miatt a jobb és a bal csatornák hatabroncsú csomója a szívben megereszkedik. Ezért a felül lévő fehér csepp [fordított *ham* szótag aspektusában] lefelé, az alul elhelyezkedő vörös csepp [egy egyenes vonal aspektusában] pedig felfelé indul, majd belépnek a fehér és vörös elpusztíthatatlan magcseppek közepébe, amely a szívben a központi csatorna központjában zárt tartó formában létezik. Találkozásuk eredményeként beteljesülés közeli sugárzó megjelenés támad. Ez tehát nem olyan sötétség stb. amely kívülről származik.

Mindezt „beteljesülés közeli”-nek nevezzük [mivel közel van a tiszta fényhez]<sup>21</sup> és „a nagy üresség”-nek [mivel nélkülözi a növekedés tudatát és az azt hordozó szelet].

A beteljesülés közeli tudatot először tárgyérzékelés kíséri, ezután azonban az ember már nem figyel tárgyakra, ájult öntudatlanságba, zavarodottságba esik a sötétségben. Aztán minden szél és tudat, amely a nagyon finom szélből és tudatból járulékosan (esetlegesen) éled, megszűnik.

A beteljesülés közeli tudat utolsó része figyelem nélkül folytatódik, amíg a nagyon finom szél és tudat figyelmissége – amely [nem megnyilvánultan] a hétköznapi szint kezdetétől létezett – aktiválódik. Amint ez bekövetkezik, a halál tiszta fénye feldereng.

*A sugárzó fehér megjelenés tudatának meghatározása*<sup>22</sup>: a tudat tudatossága (1) amely a fogalmiság felbomlása után keletkezik és a működéséig [újbóli visszaalakulásáig] tart; (2) amelynek a holdfény által áthatott, szennyeződésektől mentes őszi égbolthoz hasonló sugárzó fehér üresség (semmisség) megjelenése van; és (3) nincs másik durva, dualisztikusnak tűnő megjelenése.

*Bár a nyolcvan fogalom felbomlott, a megjelenő tudat még mindig fogalmi, jóllehet sokkal finomabb változatban, és dualisztikus. „Fogalmi” abban a tekintetben, hogy nem következtető (fogalomról-fogalomra haladó), hanem képszerű elemeket felsorakoztató. A tiszta fény tudat a fogalmiságtól tökéletesen mentes és kettősség nélküli.*

*A növekvő megjelenés tudata*: a tudat tudatossága, (1) amely a fogalmiság felbomlása után keletkezik és a működéséig [újbóli visszaalakulásáig] tart; (2) amelynek napfény által áthatott, szennyeződésektől mentes őszi égbolthoz hasonló sugárzó vörös üresség (semmisség) megjelenése van, és (3) nincs másik durva, dualisztikusnak tűnő megjelenése.

*A beteljesülés közeli tudat meghatározása*: a tudat tudatossága, (1) amely a fogalmiság felbomlása után keletkezik, és a működéséig [újbóli visszaalakulásáig] tart; (2) amelynek az éjszaka kezdetének sűrű sötétségével áthatott, szennyeződésektől mentes őszi égbolthoz hasonló sugárzó fekete üresség (semmisség) megjelenése van; és (3) nincs másik durva, dualisztikusnak tűnő megjelenése.

## NYOLCADIK FELBOMLÁS

Amikor a beteljesülés közeli tudat felbomlik a tiszta fénybe, a beteljesülés közeli tudat figyelmet nélkülöző második része eltűnik. A legfinomabb durva dualisztikus megjelenés megszűntével nagyon tiszta üresség (semmisség) megjelenés támad. Olyan, mint a szennyezettség három okától – a holdfénytől

től, a napfénytől és a sötétségtől – mentes őszi égbolt természetes színe. Ez a megjelenés hasonlít az ürességet a meditatív kiegyenlítetttség állapotában közvetlenül realizáló tudatosságához.

Ami a tiszta fény megjelenésének okát illeti, a fehér és a vörös magcseppek felolvadnak [külön-külön a szívben lévő]<sup>23</sup> fehér és vörös elpusztíthatatlan cseppben, a központi csatornán belül lévő összes szél pedig feloldódik a nagyon finom életfenntartó szélben. Ezáltal a nagyon finom szél és tudat - amely hétköznapi szinten a kezdettől fogva [nem megnyilvánult formában] létezett -, megnyilvánul, s tiszta fény jelenik meg. Az üres égbolt megjelenése tehát nem kívülről származik.

Ezt „a halál tiszta fényé”-nek és „a mindent magában foglaló üresség”-nek nevezzük [mivel híján van a nyolcvan fogalomnak és azok megjelenésének, növekedésnek és beteljesülés közelségnek, úgyszintén az ezeket hordozó szeleknek]. Ez a tényleges halál.

A tiszta fény az Igazság Test alapja. [Ez amiatt mondható, mert a tiszta fény, mint a megtisztulás alapja Igazság Testté transzformálható]. Az üresség a Természet Test alapja, és a tudat, amely ezt a tárgyává teszi, a Bölcsesség Igazság Test alapvető Realizációja.

[A legtöbb]<sup>24</sup> hétköznapi ember a tiszta fényben három napig tartózkodik, amíg a fehér és a vörös összetevők jelei tűnnek elő.

*Az orrból és/vagy a nemi szervből kis mennyiségű vér és váladék távozik. Ezek a szívben feloldódott magcseppek közönséges, tisztátalan részei.*

Amikor a fizikai összetevőket nagymértékben betegség pusztította, a vörös és a fehér összetevők jelei nem mutatkoznak, s nem számít hány napig tart ez az állapot.

*Az ilyen személy lehet, hogy csak egyetlen napot tölt a tiszta fényben<sup>25</sup>.*

Úgyszintén azt mondják, hogy a magasabban és az alacsonyabban realizált jógik elegyíteni tudják a tiszta fényt az Igazság Testtel, és megmaradnak ebben az állapotban több-kevesebb számú [többlet] napig.

## *Tisztázandó pontok*

### *Felbomlás*

Ami a megjelenő, növekvő és beteljesülés közeli tudatok felbomlásának módját illeti, miután a megelőző tudat minősége megszűnik, az utána következő erősebben megnyilvánul. Ezt a megelőző rákövetkezőbe történő

felbomlásának nevezzük, ami nem jelenti azt, hogy a megelőző az utána következő természetévé válik.

### *Őszi égbolt*

Azért az őszi égboltot használjuk példaként, mert a nyári esők megszűntették a por képződését és az égbolt mentes a felhők akadályaitól. Mivel e két jellegzetesség ősszel gyakran tapasztalható, az őszi égbolt a példa.

Úgyszintén, ahogyan a durván akadályozott kapcsolat pusztá tagadásaként értelmezhető a tér üressége (semmissége), úgy a tudatok durva fogalmisága megjelenésének megszűntével, a négy „üresség” [üres, nagyon üres, rendkívül üres, mindent magában foglalóan üres] közben a semmisség jelenik meg. Ebben a két tekintetben a megjelenés módok [a négy állapotban] hasonlítanak az őszi égbolthoz, tehát ez példaként használható, ami nem azt jelenti, hogy az égbolt stb. jelenik meg.

### *Durva és finom szelek*

Kérdés: Ha megelőzően a megjelenés tudata, a nyolcvan jelző fogalom, s úgyszintén a szelek, azaz a hordozóik már felbomlottak, a megjelenés, a növekedés és a beteljesülés közelség idején hogyan bomolhatnak fel a szelek?

Válasz: Általánosságban mondvá, a szeleknek számos fajtája van, durvák és finomak egyaránt. Ennek megfelelően, bár a durva már végleg felbomlott, a finom még mindig létezik. Így [a négy elem közül való] szél felbomlásától kezdődően a megjelenésen és a beteljesülés közeli felbomláson át egészen a tiszta fényig, a tudatosság alapjaiként kizárólag a finom szelek szolgálnak.

### *Semmisség és üresség*

A négy üresség közben a tudat számára a durva hétköznapi megjelenések elvesznek, mivel ezek a tudatok, s úgyszintén a tárgyak megjelenései sokkal finomabbak, mint a megelőző tárgyak és tudatok voltak. Ezzel egyetemben a semmisség merül fel, ami nem egyenlő azzal, amikor a tudat az ürességet teszi tárgyává.

Ezekben az esetekben az ösvényt nem művelő hétköznapi lényeknek csupán valódi létező jelenik meg, nem valódi létezőként történő megjelenés számukra nem lehetséges. Mindez amiatt van így, mert a négy üresség minden haldokló érző lénynek felmerül; ha az ürességet haláluk folyamán képesek lennének realizálni, akkor ad abszurdum, erőfeszítés nélkül megszabadulhatnának [a létforgatagtól].

*Egy hétköznapi lényben a tiszta fény felmerülésekor a megsemmisülés miatti rémület ébred<sup>26</sup>.*

A hétköznapi lények a halál tiszta fényét nem a tényt megállapító (rögzítő) tudattal tapasztalják, hanem úgy, ahogyan az megjelenik, anélkül, hogy megbizonyosodnának róla.

### *Anya és fiú tiszta fények*

A halál tiszta fénye az „anya” tiszta fény, mivel az a meditáció ereje által, alvás közben és ébrenléti állapotban éled fel, míg a szellemi úton ébredőt „fiú”-nak nevezük. Azt a meditációt, amely elegyíti e kettőt a halál tiszta fényének felmerülése közben, az anya és fiú tiszta fények keveredésének nevezük.

Kérdés: A halál tiszta fénye minden tekintetben minősített tiszta fény?

Felelet: A jógi [üresség] szemléletén belül keveredett és megszilárdult anya és fiú tiszta fény minden tekintetben minősített tiszta fény; egy hétköznapi lény esetében – nem a meditáció ereje által, hanem önmagától - felelő halál tiszta fénye csupán a „tiszta fény” név tulajdonítása, pusztán a durva kettősségen alapuló látásmód megszűnése. Ez tehát nem minden tekintetben minősített.

Általánosságban mondván a tiszta fénynek két típusa van: az objektív tiszta fény, amely [az önlét] finom üressége, és a szubjektív tiszta fény, amely az ürességet realizáló bölcsesség tudatosság.

## *Összefoglalás*

[Ahogyan a negyedik fejezetben majd szó esik róla] a halál ezen szakaszai az ösvényen a halál gyakorlásakor Igazság Testként valósíthatók meg a Legmagasabb Jóga Mantra felépítési és beteljesítési fokozataiban. Ezek a képszerű (átvitt értelmű), valamint a tényleges tiszta fény eszközeivel történő megtisztítás legfőbb alapjai. Ezért rendkívül fontos a jó megértésük.

## 2. A köztes állapot szakaszai

A tudat tiszta fényben való akármilyen hosszú mozdulatlan tartózkodásának végén egy kicsiny, rebbenésnyi mozgás történik. Ez vezeti be a tiszta fényből kiemelkedést. A nagyon finom szél és tudat ekkor hagyja el a fehér és vörös összetevők kinyílt magcseppjét és kívülre kerül. A test ott marad, s létre jön a köztes állapot teste. Egyidejűleg a fehér összetevő a szívben leszáll, kilép a férfi vagy a női szimbólum pontjából, miközben a vörös összetevő felszáll és kilép az orrból.

A köztes állapot testének lényegi oka a halál tiszta fényének hordozójaként szolgáló szél, melynek öt fénye van.

*A nagyon finom élethordozó szél színe fehér, de ötszínű sugárzást bocsát ki: fehéret, vöröset, sárgát, zöldet és kéket.*

Ez az élethordozó szél a köztes állapot tudatának együttműködő okaként is szolgál.

A halál tiszta fényének tudata a test együttműködő oka, és a köztes állapot tudatának lényegi oka. Ezzel összefüggésben alapozódik meg ténylegesen a köztes állapot, amelynek olyan aspektusú szél teste van, amilyenné az emberi lény újjá fog születni, s elszakad a [megelőző élet] régi halmazaitól, mint [a megelőző cselekedeteinek] következményétől.

*A köztes állapotban a lény teste a következő élet testi formájával azonos; lehet pokol-lakó, éhező szellem, állat, ember, félisten vagy isten.*

A korábban elmagyarázott megjelenés, növekedés és beteljesülés közeliség három tudata ekkor fordított sorrendben jelenik meg. A fordított folyamat beteljesülés közeli sugárzó fekete tudatának feléledése, a halál tiszta fényének megszűnése, és a köztes állapot elérése egyidejűleg történik. Számos szövegben – mint például a magasabb [mahájána] és az alacsonyabb [hínájána] *Ismeretek*-ben (*Abhidharma*), valamint Aszanga *Tanulmányok a szintekről* munkájában<sup>27</sup>- azt találjuk, hogy a halál állapot megszűnése és a köztes állapot létrejötte egyidejű, hasonlóan egy skála magasabb és alacsonyabb végei [fel és le történő mozgásához]. Ügyszintén, mivel a köztes állapot lényé spontán születik, minden elsődleges és másodlagos része spontán módon alapozódik meg.

A tudat amint a köztes állapotot eléri, az ellentétes folyamat – a beteljesülés közeli tudat – állapotába lép. Ebből az ellentétes folyamat növekvő tudata válik, amiből megjelenés lesz, a megjelenésből pedig a nyolcvan jelző



fogalom. Ez alatt a jelek – a [fekete] megvalósulás közelségtől a délibábig – a korábban említettek fordított sorrendjében élednek fel.

*A sorrend most így fest:*

1. *Tiszta fény*
2. *Sugárzó fekete égbolt*
3. *Sugárzó vörös égbolt*
4. *Sugárzó fehér égbolt*
5. *Vajlámpa lángnyelve*
6. *Szikrák (tűzbogarak)*
7. *Füst*
8. *Délibáb*

A köztes állapot lényé lázas sietséggel keres születési helyet, illatokat [táplálék gyanánt], és így tovább. Nagyon finom testét, amely egyedül szélből valósul meg - az elemek nehéz, durva húsból, vérből stb. álló durva testét elhagyta – a Boldogság Test alapjának nevezzük [abban az értelemben, hogy mint a tisztulás alapja, Boldogság Testté transzformálható]. Az ilyen lényt szokás még illatevőnek is nevezni [mivel szagokkal táplálkozik].

*Kérdés: Milyen példa hozható fel a köztes állapot létezésére?*

*Felelet:* Amikor aludni térünk, a négy jel [délibáb, füst, szikrák, és vajmécses lángja], valamint az alvás négy üressége [üres, nagyon üres, rendkívül üres, mindent magában foglalóan üres] felmerül, hasonlóan ahhoz, ami halálkor történik, csak röviden. Amikor kiemelkedünk az alvás tiszta fényéből [mely durvább, mint a halálé], akkor ezt egy álomtestben tesszük [ami hasonlít a halál tiszta fényéből a köztes állapot testébe való kiemelkedéshez]. Az alvás tiszta fényéből történő kiemelkedéssel tehát egy álomtestet nyerünk, és ezzel a legkülönfélébb cselekvéseket visszük véghez az álom folyamán. Aztán amikor álomunkból kezdünk felébredni, az álom szélteste szétoszlik, mint lélegzet a tükrön, és a szívben összegyűlve feloldódik a nagyon finom szélbe és tudatba, melyek a régi tudati és fizikai halmazok megkülönböztethetetlen lényegiségei a központi csatornában. Így, miután álomunkból felébredünk, különféle cselekedeteket viszünk véghez.

## *A köztes állapot leírása*

### *Jellegzetességek*

Egy köztes lénynek öt jellegzetes tulajdonsága van<sup>28</sup>:

1. Az összes érzékszervvel rendelkezik.

2. Mivel spontán születik, minden fő- és másodlagos része spontán módon teljessé válik.
3. Finom teste nem pusztítható el még gyémánttal sem.
4. Születési helye – az anyaméh – kivételével, nincsenek előtte akadályok; még hegyek, falak stb. sem gátolják.
5. A karmikus kényszer erejénél fogva gyorsan eljut oda, ahová akar, s ebben még egy Buddha sem tartóztathatja fel.

### *A típus változása*

Az *Ismeretek kincsestára-ban* (*Abhidharma-kośa*)<sup>29</sup> Vasubandhu azt mondja: ha egyszer a lény a köztes állapotot elérte, a vándorlás másik típusára [a vándorlás hat típusa közül, úgy mint isten, félisten, ember, állat, éhező szellem és pokollakó] nem válthat át. Míg az *Ismeretek rövid összefoglalásában* (*Abhidharmasamuccaya*) Aszanga szerint azzal, hogy a lények egy típusát valaki a köztes állapotban elérte, még nem biztos, hogy ugyanezen a módon fog megszületni; irányt változtathat a vándorlás egy másik típusába. Az alsóbb [hínájána] és a magasabb [mahájána] rendszerek *Ismeretei*-ben beszámolnak olyan személyekről, akik a köztes állapot segítségével érték el az Ellenség Legyőző szintjét, ezért nem állítható, hogy az embernek szükségszerű újjászületnie belőle.

### *Szinonimák*

Vasubandhu az *Ismeretek kincsestára-ban*<sup>30</sup> említi, hogy a „tudat-szár-mazék”, a „létezés kereső”, az „illatevő”, a „köztes állapot”, és a „létezés megerősítés”<sup>31</sup> szinonimák.

### *Élethossz*

A leghosszabb [köztes állapot] hét nap, de nem biztos, hogy ezt a lény kitölti, mivel a következő születésbe vándorlás közvetlenül azután megtörténhet, hogy elérte a köztes állapotot, vagyis amint az újjászületésének okai felhalmozódnak. Amennyiben hét napon belül a megszületés okai nem halmozódnak fel, a hetedik nap végén egy kis halál következik be, és egy [másik] köztes állapot jön létre. Aszanga a *Tanulmányok a szintekről* (*Bhūmivastu*) munkájában kijelenti: a hetedik hét leteltével az újjászületés okai biztosan felhalmozódnak és az újjászületés szükségszerűen megtörténik.

### *Halál a köztes állapotban*

Ami a hetedik nap végén bekövetkező halál módját illeti, a köztes lény szél teste a felső és alsó szintekről a szívben összegyűlik, hasonlóan ahhoz, amikor a lehelet egy tükrön a széleitől összevonódik. A köztes állapot nyolcvan

jelző fogalma, és az ezt hordozó szél felbomlik. Aztán a négy jel és a köztes lény halálának négy üressége gyorsan felmerül, majd a halál tiszta fénye elevenedik meg. Ezután a tiszta fény hordozójaként szolgáló szél a lényegi ok, s a korábbihoz hasonlóan a köztes lény elnyeri a szél testet, egyidejűleg a fordított folyamat beteljesülés közeli tudatának elérésével. Akármennyi kis halál történik a köztes lény életének fenntartása közben, ezek mind a köztes állapoton belül vannak [nem a halál állapotában].

### *A korábbi test látványa*

Aszanga *Tanulmányok a szintekről* munkájában ez áll: még ha egy köztes lény az előző testéhez fűződő kapcsolatának különleges erejénél fogva látja is fizikális fenntartóját, nem gondolja, hogy „Az én testem”, és nem ébred benne vágyakozás, hogy beléköltözzön.

### *Hét nap*

Egyes értelmezők azt állítják, hogy az a kijelentés, miszerint egy köztes lény élettartama hét nap, a vándorlók sajátos típusainak megfelelő napokra vonatkozik [közülük ugyanis vannak az emberekéhez képest nagyon hosszú életűek]. Ez azonban helytelen feltevés, mivel a pokollakóként, éhező szellemként vagy forma világbeli istenként újjászülető köztes lényeknek, ha az ő típusuknak megfelelő hét napig kellene tartózkodniuk azokon a helyeken, akkor az olyan abszurd következménnyel járna, hogy ki kellene jelenteni: vannak esetek, amikor a köztes létben tartózkodás az újjászületés okainak felhalmozódása nélkül sok millió évig tart.

### *A távozás módja a testből a halált követően*

A pokollakóként újjászülető a végbélnyíláson keresztül, az éhező szellem a szájon, az állat a húgycsőn, a vágyvilági isten a köldökön, a *jaksha* az orron, a mágikus tehetségű isten, illetőleg a „talán ember” a szemén keresztül távozik<sup>32</sup>. Aki a forma világba születik újjá, az a homlok közepén, a forma nélküli világba újjászülető pedig a fejtetőn lép ki. Mindez a *Szamputa tantra* (*Samputa*) stb. nyolcadik fejezetében van elmagyarázva.

Ellenvetés: Ez ellentmondásban áll Aszanga *Szintek*-ről írt tanulmányában található magyarázattal, hogy amikor a test elhagyásra kerül, a tudatosság a szívből távozik.

Felelet: Nincs ellentmondás. A testen belül a tudatosság elsőként a szívből lép ki; kívülre pedig egyéni ajtókon távozik.

Kérdés: Mit értsünk Vasubandhu kijelentése alatt: „A haldoklás szakaszaiban a tudat meghal és a talpból, köldökből és a szívből távozik”, kommentárjában pedig ez áll: „Ha valakinek rossz újjászületése lesz, a tudatosság a lábfejben szűnik meg, ha emberként születik újjá, a köldökben. Ha a lény

istenként születik meg, vagy amikor Ellenség Legyőzőként hal meg, a tudatosság a szívben szűnik meg”<sup>33</sup>?

Felelet: Ahogyan a kommentár magyarázza, a tudat e helyeken szűnik meg; s ezek az utak csak eltérő módon jelzik, hogy a tudat tudatossága a testérzékelés kényszerének megszűntével olyan helyeken végződik, mint például a lábfej. Mivel nem tanítja a tudatosság kívülre történő távozásának helyeit, nincs ellentmondás a korábban mondottakkal.

### Érzékelés

Vasubandhu az *Ismeretek kincsestára*-ban<sup>34</sup> elmagyarázza, hogy a köztes lényeket a hasonló típusú más lények látják, valamint a tiszta isteni szemmel rendelkezők [a tisztánlátók] is. Figyelembe kell venni, hogy a csupán születés által nyert isteni szem nem tiszta, míg a megelőzően végzett meditációk által elnyert erő tiszta. Vasubandhunak az *Ismeretek kincsestára*-hoz írt kommentárjában (*Abhidharma-kośa-bhāṣya*) is az áll, hogy a magasabb típusú köztes lények érzékelik az alacsonyabb szinten lévőket<sup>35</sup>.

### Méret

Vasubandhu *Kommentár az Ismeretek kincsestárához* munkájában olvasható, hogy e világ köztes emberi lényé öt vagy hat éves gyermek méretű<sup>36</sup>. Mindamellet azt is mondja, hogy ez nem egészen biztos.

### Megjelenés

Aszanga azt írja a *Tanulmányok a szintekről*-ben, hogy egy rossz újjászületésű [állat, éhező szellem vagy pokollakó] köztes lénynek kiterített fekete lobogó vagy sötétséggel átjárt éjszaka jelenik meg, míg jó újjászületést elnyerő köztes lénynek [ember, félisten, isten] kiterített fehér vászon vagy holdfényes éjszaka.

### Szín

A *Tanítás Nandának az anyaméhbe lépésről szútra* (*Āryāyuṣman-nandagarbhāvakraṅti-nirdeśa-sūtra*) magyarázata szerint a köztes állapotú pokollakó [testszíne] hasonlít egy égő fatuskóhoz, az éhező szellemé vízhez, az állaté a füstöz, a vágyvilági istené vagy emberé az aranyhoz, a forma világ istené a fehérhez, és így tovább.

### Alak

Vasubandhu az *Ismeretek kincsestára*-ban írja<sup>37</sup>, hogy a köztes lénynek testi megjelenése van, illetőleg a vándorló „megelőző állapotá”-nak fizikai alakja olyan, ahogyan majd újjászületik.

Négy állapot van:

1. Születési állapot: az új étellel való kapcsolat első pillanata.
2. Megelőző állapot: az új étellel való kapcsolatot követő pillanattól a halál állapotáig tartó létezés.
3. Halál állapot: A halál folyamatának utolsó periódusában való létezés, vagy a halál tiszta fénye megtapasztalásának időpontja.
4. Köztes állapot: a halál és a születés állapota közötti lét.

Félreértve a „megelőző állapot” kifejezésének szavait, néhányan azt állítják, hogy egy köztes lénynek a megelőző életének megfelelő fizikai aspektusa van<sup>38</sup>. Mások, látva [Aszanga]<sup>39</sup> magyarázatát, úgy gondolják a következő életének megfelelő fizikai formája van, kijelentik, hogy három és fél napig a megelőző életének, három és fél napig a következő életének fizikai jellemzőit viseli. Congkhapa *Az Ösvény fokozatainak nagy kifejtésében* figyelmeztet, hogy ezek megbízható forrásokat nélkülöző feltevések<sup>40</sup>. A „megelőző állapot” kifejezésben szereplő „megelőző” szó a következő élet halál állapotához képest jelent megelőzőt, és nem a köztes állapothoz viszonyítva. Éspedig amiatt, mert Vasubandhu *az Ismeretek kincsestárában* azt mondja<sup>41</sup>: „...a megelőző állapot testi formájának a birtoklása, amely majd bekövetkezik”, azaz jövő időt, és nem múlt időt használ.

Úgyszintén arra a magyarázatra vonatkozóan, hogy egy köztes lénynek olyan jellemzői vannak, ahogyan majd érző lényként újjászületik, néhányan azt mondják, egy vándorló köztes lénynek, aki a következő életében majd nem rendelkezik az összes érzékszervvel, ebben az állapotában sincs meg minden érzékszerve. Ez igen helytelen vélekedés, mivel az érzékszervek, például a szemek hiánya az újjászületést követően, a születés helyén, például az anyaméhben jön létre. Sehol sem olvasható, hogy a köztes lény nem rendelkezik minden érzékszervvel. Továbbá teljességgel abszurd állítás, hogy ha a köztes lénynek a majdani újjászülető lény jellemzői vannak, akkor minden tekintetben hozzá hasonlónak kellene lennie.

### *A mozgás módja*

Aszanga a *Tanulmányok a szintekről*-ben kifejti, hogy egy isten köztes lény felfelé halad tovább, egy ember lény egyenesen előre, a rossz újjászületésűek pedig fejjel lefelé.

### *A három birodalom*

Mind a vágy-, mind a forma világba való megszületéshez keresztül kell menni a köztes lét állapotán. Ezért Congkhapa *Az Ösvény fokozatainak nagy kifejtésében*<sup>42</sup> azt mondja, helytelen az olyan magyarázat, amely szerint nincs köztes létük azoknak, akik azonnali következménnyel járó cselekedeteket követtek el.

*Az öt azonnali következménnyel járó cselekedet - apa- és anyagyilkosság, Ellenség Legyőző meggyilkolása, gonosz szándékkal egy Buddha testéből vér fakasztása, valamint szakadás okozása a szellemi közösségben – a halált követően közvetlen újjászületést eredményez a pokolba. Mindazonáltal a haldokló lénynek futólag először keresztül kell mennie a köztes állapoton; éppen ezért a „közvetlen” nem jelenti a köztes állapot akadályozottságát.*

Viszont az újjászületésnek nincs köztes állapota a forma nélküli világokban [végtelen tér, végtelen tudatosság, semmisség, és a létforgatag csúcsa]. Ez amiatt van, mert a forma nélküli lény [azaz a lény tudata és tudati tényezői] nevének alapját képező halmazokat pontosan a halál helyén nyeri el. A forma nélküli világba újjászülető lény, a halál tiszta fényén - azon belül - forma nélküli meditatív rögzítést valósít meg. Az ellentétes folyamatban a beteljesülés közeli tudat nem merül fel a halál tiszta fényéből való keletkezést követően. Így a forma nélküli világnak nincs a vágyvilágtól és a forma világtól megkülönböztetett helye.

### *Sajátos köztes lény*

Vaszubandhu *Kommentár az „Ismeretek kincsestára”-hoz*, és Nágabódhi *A Guhjaszamádzsát megvalósító módszerek sorrendje (Samāja-sādhana-vyavasthāli)*<sup>43</sup> állítja, hogy sajátos köztes lény az a Bódhiszattva, akit egyetlen újjászületés választ el a megvilágosodástól, s aki elhagyva az Örömteli Földet belép az anyaméhbe. Az ilyen köztes lény olyan ifjú, aki a fő és mellékjellekkel van feldíszítve, valamint fénye a négy kontinens milliányi alakzatát megvilágítja.

*Minden világrendszer közepén egy hegy áll, s négy fő kontinens és nyolc mellék kontinens van.*

Ellenvetés: Ez ellentmondásban áll Bhadanta Dharmaszubhuti magyarázatával, hogy [Sákjamuni Buddha] hat agyarázó fehér elefánt formájában lépett be az anyaméhbe<sup>44</sup>.

Felelet: Nincs szükség az ilyen magyarázat bizonyítására [amely saját kitaláció]; ő azt tanította, hogy ez csupán az anya álma volt. Ha azt magyarázta volna, hogy a köztes lénynek, aki emberként fog újjászületni, állat jellemzői vannak, akkor az ellentmondana számos helyes megállapítással. [Sákjamuni belépését egy anyaméhbe] a hínájána szemléletű irodalom magyarázza, s ez csupán egy kitétel a mahájánában [amely szerint ő már korábban elérte a Buddháságot].

## Összefoglalás

[Ahogyan a negyedik fejezetben majd szó esik róla] a köztes állapot ezen tényezői az ösvényen a köztes állapot gyakorlásakor Boldogság Testként valósíthatók meg a Legmagasabb Jóga Mantra felépítési fokozatában. Ezek egyben a szennyezett és a tiszta látszat testek eszközeivel történő megtisztítás alapjai [a beteljesítési fokozatban]. Ezért rendkívül fontos a részletes ismeretük.

### 3. *Megszületés*

A *Tanítás Nandának az anyaméhbe lépésről szútra* tanítása szerint egy köztes lény anyaméhben történő újjászületéséhez három szerencsés feltételnek kell együtt állnia és három szerencsétlent kell nélkülözni:

1. Az anyának egészségesnek kell lennie és nem menstruálhat.
2. Az illat-evőnek [a köztes lénynek] közelben kell tartózkodnia és vágyakoznia kell a belépésre.
3. A férfinak és a nőnek vágyakoznia kell egymásra és találkozniuk kell.
4. Az anyaméhnek mentesnek kell lennie a központi lény hibájától, olyanak kell lennie, mint egy árpamag alakja, egy hangya dereka vagy egy teve szája, és nem akadályozhatja a szél, az epe és a nyálka.
5. Mind az anyának, mind az apának hibátlan magjának kell lennie, abban az értelemben, hogy az ondó és a vér nem csökkenhet, illetve az egyik nem ürülhet a másik előtt, vagy ha együtt ürülnek, egyikük sem lehet romlott.
6. Az illat-evőnek mentesnek kell lennie a fiú, illetve a lány gyermek megszületését kizáró cselekvés (*karma*) felhalmozás hibájától, s úgyszintén mentesnek kell lennie az apjává és az anyjává váláshoz szükséges cselekvés felhalmozás hibájától.

Ez ugyanazt jelenti, mint az egyik előírás gyűjtemény kijelentése, miszerint hat állapotnak kell megnyilvánulnia.

Ezen hat feltétellel rendelkező illat-evő illúzióként látja amint az apa és az anya együtt fekszenek. Közösülni akar, s ha fiúként fog megszületni, akkor az anya iránt érez vonzalmat, s el akar különülni az apától, míg ha lányként fog újjászületni, az apa iránt érez vonzódást, és az anyától akar elkülönülni. Aztán amikor az ölelkezés elkezdődik, a vágyakozó a megelőző cselekedeteinek kényszere hatására a személy testéből kizárólag a nemi szervet észleli, s ezért harag ébred benne. A vágyakozás és a harag szolgál a halál okaként, s a köztes lény belép az anyaméhbe.

*Kevés érdemmel rendelkező személy kiabáló hangokat hall és olyan érzése van, mintha mocsárba, sötét erdőbe vagy hasonlókba lépne; míg a jó cselekedetekhez szokott egyén nyugodt, kellemes hangokat hall, s olyan érzése van, mintha egy csodás házba térne be stb.*<sup>45</sup>

Aszanga *Tanulmányok a szintek-ről* munkájának „*Szintek*” fejezetében az áll, hogy noha az apa és az anya [abban az időpontban] ténylegesen nem



fekszik együtt, az illatevő hibásan észleli a spermát és a vért. Vaszubandhu viszont a *Kommentár az „Ismeretek kincsestára”*-hoz művében azt írja, hogy ténylegesen látja az apát és az anyát együtt feküdni<sup>46</sup>.

Amikor a férfi és a nő [szexuálisan] összeolvad, a ritmikus mozgások kényszere által nemi szerveik a lefelé irányuló szelet felfelé mozdítják, és a háromszoros metsződés [ a napfonatban a központi, a jobb, és a bal csatorna] közönséges belső hőmérséklete felizzik. A hő felolvasztja a fehér és a vörös magcseppeket, amelyek leszállnak a hetvenkétezer üres csatornában. Ezáltal a test és a tudat szerencsésen megelégedettek, s a végén, erős vágyakozás közepette sűrű újjáalakító folyadék keletkezik. Majd a sperma és a vér cseppei, melyek kétséget kizáróan előtörnek a férfiből és a nőtől, összekeverednek az anyaméhben. Ez olyan, mint a krém a forró tejben. A haldokló köztes lény tudata ennek közepébe lép be.

Arra vonatkozóan, hogy ez miként történik elmondható, hogy a köztes lény elsőként a három ajtó valamelyikén – a férfi száján, a férfi fejtetőjén, vagy a nő méhébe – lép be. Aztán elegyedik az újjáalakító folyadékkal, amely [a nő és a férfi] hetvenkétezer csatornájában leereszkedett [és összekeveredett a méhben]. A szelek, melyek a köztes állapotban a fogalmiság mozgását okozzák, felbomlanak, ezáltal a megjelenő, a növekvő és a beteljesülés közeli tudatok szintenként felmerülnek. Ezek, valamint a köztes lény halálának tiszta fénye gyorsan megjelennek, csupán a lény a korábban említett, durva test elhagyásához képest egy periódussal rövidebb idő alatt jön létre.

Az új étellel a kapcsolatot a délibábtól tiszta fényig terjedő jelek, valamint a tiszta fény ugyanolyan típusának fennmaradása okozza a sperma és a vér keveredésének központjában. Az újjászületés és a fordított folyamat beteljesülés közelségének létesülése egyidejűleg történik.

A „születési állapot” kifejezésben való megegyezés alapját a beteljesülés közeli tudat első pillanata képezi, amely egyben a tudat első kapcsolata az új étellel a születési helyen. Ebből következnek a beteljesülés közelség második és további pillanatai, a növekedés, a megjelenés, a nyolcvan jelentő fogalom, s ugyanígy a szelek, ezek hordozói.

A megjelenés tudatának foglalataként szolgáló szélből olyan szél<sup>47</sup> keletkezik, amelynek sajátos minősége képezi a tudatosság alapját; ebből jön létre a tűz összetevő, amelynek sajátos minősége lesz a tudatosság alapja; majd ebből jönnek létre a víz, aztán a föld összetevők ugyanilyen minőséggel.

Ami a köztes lény anyaméhbe jutásának bejáratát illeti, Nágabódhi *A Guhjaszamádszát megvalósító módszerek sorrendjében* az áll, hogy Vairocsana ajtaján – a fejtetőn - keresztül lép be, míg a *Szamvaródaja Tantra (Samvarodaya)* és a *Vadzsrashékhara Tantra (Vajrashekhara)* magyarázatai szerint a férfi száján keresztül. Ennélfogva a köztes lény elsőként a férfi

száján vagy fejtetőjén keresztül lép be, majd a titkos helyen [nemi szervén] emelkedik ki és belép az anya lótuszába [nemi szervébe]. A haldokló köztes lény tudatossága a sperma és a vér közepén kapcsolatba lép az új étellel. És mivel Vasubandhu *Kommentár az „Ismeretek kincsestára”*-hoz művében azt találjuk, hogy a belépés az anya méhének ajtaján keresztül történik<sup>48</sup>, megértjük, hogy az anyaméhbe jutásnak három ajtaja van: a férfi szája, a férfi fejtetője, és a női anyaméh ajtaja.

Ez a magyarázat az anyaméhből újjászülető emberi köztes lény belépési módjára vonatkozik. Mivel általánosságban mondvá egy köztes lény akadályozatlan, nincs szüksége a belépés ajtajaként valamely nyílásra. A *Kommentár az „Ismeretek kincsestára”*-hoz művében Vasubandhu azt mondja: jól ismert, hogy szervezetek találhatóak egy kettéhasított tömör vason belül<sup>49</sup>. Úgyszintén érző lények élnek nagyon kemény szikláknban és kövekben, amelyek nem nyithatók fel.

## *A test fejlődése az anyaméhben*

A *Tanítás Nandának az anyaméhbe lépésről szútra* szerint az anyaméh az anya gyomra alatt és hosszú belei fölött helyezkedik el. Elsőként az ovális alakú méhmagzatot kívülről a forralt tejen úszó krémhez hasonló dolog takarja, míg belseje rendkívül nyúlós. Ebből durva [fizikai] halmazok jönnek létre. A halálig kitartó finom és durva testeket a négy elem összetevőiből nyeri. A föld-szél elem megtartást-rögzítést, a víz-szél elem tapadást-összetartozást, a tűz-szél elem beérést-kifejlődést, a szél-szél elem fejlődést és a bomlás-rothadás megakadályozását okozza.

Az ovális alakú magzat hetedik napjának elmúltával egy új szél keletkezik, s beérlelése következtében a magzat kívül-belül joghurthoz hasonló nyúlós masszává válik, ami még nem hússzerű. A következő hét nap elmúltával ismét új szél keletkezik, amelynek beérlelése következményeként a magzat hússzerű lesz, amely a nyomásnak nem tud ellenállni. Újabb hét nap múltán egy új szél hatására keményebbé válik, s a hús most már ellenáll a nyomásnak. Hét nap elteltével egy újabb érlelő szél által a magzat kifejleszti a lábait és a kezeit, abban az értelemben, hogy az öt kidomborodás – a két comb, a két váll és a fej – tisztán szembe ötlük. Nágabódhi *Tanítás Nandának az Anyaméhbe lépésről szútra*-ban mindezt az anyaméh öt állapotának nevezi.

Vasubandhu munkája, a *Kommentár az „Ismeretek kincsestára”*-hoz, és a *Tanítás Nandának az anyaméhbe lépésről szútra* [megcserélik a nevek sorrendjét] az öt stádium közül az első kettőben az utolsó hármat meghagyják<sup>50</sup>; míg Aszanga a *Tanulmányok a szintekről*-ben visszafordítja az első kettőt

[ahogyan ez a jelen magyarázatban is történik]. Mindamellett azt mondhatjuk, hogy a sorrendben mutatkozó különbségek kivételével a jelentésben nincs ellentmondás.

A negyedik hét folyamán a fehér és a vörös magcseppek szétválnak tiszta és szennyezett részekre. A fehérből, az apából származó három belső kincs keletkezik: újjáalakító folyadék, csontvelő és csont. A vörösből, az anyából származó három külső kincs keletkezik: hús, bőr és vér.

A sperma és a vér helyén, ott, ahol a tudatosság először belépett, később a szív lesz. Ebben egy mustármag [vagy kis borsó] méretű részecske helyezkedik el, amely négy tényező - nagyon finom szél és tudat, valamint sperma és vér lényegiségeinek - elegye. Közepében ezekkel kiformalódik a központi csatorna, valamint a jobb és a bal oldali csatornák, amelyek mindegyike háromszor zárja körbe. Aztán a felfelé mozgó szél kényszerítő hatására keletkezett emelkedő-, illetve lefelé haladó üresség-szél lefelé megy; a központi-, valamint a jobb- és a bal csatornák kifejlődnek felfelé és lefelé.

A test csúcsa és alja [ekkor] vékony, középen duzzadt, hasonlóan egy hal formájához. Aztán fokozatosan az öt kidudorodás, majd ezt követően az öt végtag, a haj, a körömök, a test szőrzet stb., a fizikai érzékelő képesség, a férfi és a női nemi szervek, a szájon keresztül mozgó lélegzet-szél, a beszéd nyolc forrása – nyelv, szájpaddlás, és így tovább – valamint a tárgyakra irányuló tudat tudatosságának mozgását figyelő figyelem teljessé válnak.

Ha a gyermek, amely ily módon kifejlődik az anyaméhben fiú, akkor az anya jobb oldalán kuporog és hátrafelé néz a mama gerince felé. Ha leány, akkor az anya baloldalán helyezkedik el és arccal előre tekint.

Ami az anyaméhben töltött időt illeti, a *Tanítás Nandának az anyaméhbe lépésről szútra* szerint a születés a harmincnegyedik hét végén történik; ez kétszázhatvanhat napnak felel meg. Aszanga a *Tanulmányok a szintekről*-ben ehhez még négy napot ad, mondván a születés a kétszázhetvenedik napon történik. A *Szamvaródaja tantra*-ban pedig azt olvashatjuk, hogy a tudatbirtokos a tizedik hónap közben bukkan elő. A három forrás megegyezik abban, hogy az időszakot kilenc teljes hónapra [egy hónapot négy héttel, azaz huszonnyolc nappal számolva], valamint a tizedik egy részére időzíti. [Megjegyzendő] mind a *Tanítás Nandának az anyaméhbe lépésről szútra*-ban, mind Aszanga *Tanulmányok a szintekről* művében teljes napok szerepelnek [nem bizonyos dátumok], és olyan hónapok, amelyek négy hétre [nem pedig naptári hónapokra] vonatkoznak.

A harmincötödik héten a test – azaz a halmazok, összetevők, források, végtagok, másodlagos végtagok, haj, köröm, és így tovább -, a beszéd forrásai – a nyelv, a szájpaddlás stb. –, és a tudat tudatosságának tárgyakra irányuló figyelme teljessé válnak. A harminchatodik héten a gyermekben ellenszenv

ébred az anyaméh iránt, s vágyakozik az elhagyására. A harminchetedik héten felismeri a rossz szagot és a szennyezettséget. Végül a harmincnyolcadik héten a megelőző cselekedetekből támadó „másodlagos”-nak nevezett szél jön létre, aminek következtében az érző lény teste az anyaméhben fejjel lefelé fordul és két kezét összehúzza megközelíti az anyaméh kijáratát. Aztán a megelőző cselekedetekből támadó „lefelé fordulás”-nak nevezett szél jön létre, melynek hatására az anyaméhben lévő érző lény fejjel lefelé talppal felfelé a vaginába kényszerül. Legvégül a harmincnyolcadik hét végén kívülre kerül, és a hétköznapi szemnek látható tárgyává válik. A születést egymás után öt állapot követi: a gyermekkor, a fiatal kor, a felnőtt kor, a közép kor és az öreg kor.

## *A csatornák, szelek és magcseppek kialakulása*

Elsőként, egyidejűleg a szív öt csatornája jön létre - a központi, a jobb és a bal csatornák, valamint a keleti [elülső] Hármaskör, és a déli [jobb oldali] Vágyakozó.

*A szívben lévő csatornakerék központi, jobb- és bal oldali csatornákból áll, körülötte nyolc szírom vagy küllő helyezkedik el; négy a fő égtájak, négy a köztes irányok felé néz.*

Ezután három csatorna jön létre – a Csomómentes, amely a központi csatornával együtt [és mögött] helyezkedik el, a nyugati Családkörhöz tartozó csatorna [hátról], és az északi Tüzes csatorna. Ezeket, amelyek elsőként jönnek létre a szívben, a nyolc csatornának nevezzük [nem tévesztendő össze a szív nyolc csatorna szirmával].

A fő égtájak felé néző [szívben lévő] négy csatorna mindegyike ezt követően két részre válik, s a köztes irányok a négy csatorna szirmaként léteznek. A szívben lévő nyolc csatornaszírom folyamatossága egyenként három részre szakad, s létrejön a huszonnégy hely huszonnégy csatornája<sup>51</sup>. E huszonnégy mindegyike további három részre ágazik, így a számuk hetvenkettőre emelkedik. Majd a hetvenkettő mindegyikéből ezer-ezer lesz, s ezzel létrejön a test hetvenkétezer csatornája.

*Öt nagyobb csatornakerék van<sup>52</sup>:*

- 1. A fejtetőn lévő nagy elragadtatás kereke, harminckét csatornaszírommal;*
- 2. A torokban lévő öröm kerék, tizenhat szírommal;*
- 3. A szívben lévő jelenségek kereke, nyolc szírommal;*
- 4. A köldökben lévő kisugárzás kereke, hatvannégy szírommal;*

5. A titkos régióban lévő fenntartó boldogság kereke, harminckét szírommal;  
Még további három csatornakereket szokás megemlíteni:
6. A szemöldökök közötti ponton lévő szélkerék, hatvan szírommal;
7. A nyak és a szív között elhelyezkedő tűzkerék, három csatorna szírommal;
8. Az ékszer közepén [a hímvesztő tetején] lévő kerék, tizenhat szírommal.

A szelek létrejöttét tekintve, az anyaméhben az új élethez kapcsolódás első hónapjában a finom élethordozó szélből létre jönnek a durva élethordozó szelek. Ekkor az érző lény fizikai alakja egy halhoz hasonlít. A második hónapban az élethordozó szélből a lefelé irányuló-üresség szél jön létre; ekkor a testnek öt kidudorodása van, s olyan, mint egy teknős. A harmadik hónapban a lefelé irányuló-üresség szélből a tűzben-tartózkodó szél keletkezik; ekkor a test felső része finoman hajlott, s vadkanhoz hasonlít. A negyedik hónapban a tűzben-tartózkodó szélből felfelé mozgó szél válik; ekkor a test felső része kiszélesedik, s egy oroszlánhoz hasonlít. Az ötödik hónapban a felfelé mozgó szélből átható szél keletkezik; a testre ekkor azt mondjuk, hogy hasonló egy törpéhez.

*Az élethordozó szél többnyire a szívben lévő csatornakerék közepében tartózkodik. Feladata a szél ki-be áramoltatása az érzékszervekben és az élet fenntartása; durva formája okozza az orron keresztüli légzés mozgását<sup>53</sup>. A lefelé irányuló-üresség szél főleg a titkos régióban található csatornakerék közepében helyezkedik el. Feladatai: a széket és a vizelet ürítése, a menstruáció stb. A tűzben tartózkodó szél főként a köldökben [a belső hő helyén] található csatornakerék közepében helyezkedik el. Feladatai: az emésztés, a tisztított és a tisztítatlan élelem szétválasztása és a belső tűz hevítése. A felfelé mozgó szél főleg a torokban lévő csatornakerék közepében tartózkodik. Feladata: az étel ízlelése, a beszéd, és így tovább. Az átható szél elsősorban az izületekben található. Feladata: a mozgás, a mozgástól való elállás stb.*

A hatodik hónapban keletkezik a „haladó”-nak nevezett, szemek ajtaján keresztül mozgó [másodlagos] szél, és a földelem.

*A hatodiktól a tizedik hónapig a négy elem – föld víz, tűz, szél – és a tér összetevő jön létre, pontosabban a minőségük teljes értékűvé válik.*

A hetedik hónapban keletkezik a fülek ajtaján keresztül mozgó [másodlagos] szél, amit „intenzíven haladó”-nak nevezünk, és a vízelem. A nyolcadik hónapban keletkezik az orr ajtaján keresztül mozgó [másodlagos] szél, amit „teljes haladó”-nak nevezünk, és a tűzelem. A kilencedik hónapban keletkezik a nyelv ajtaján keresztül mozgó [másodlagos] szél, amit „erőteljesen haladó”-nak nevezünk, és a szélelem. A tizedik hónapban keletkezik a test ajtaján keresztül mozgó [másodlagos] szél, amit „feltétlenül haladó”-nak nevezünk, és a térelem; ekkor keletkeznek az üres helyek a testben.

*Az öt másodlagos szél főleg az élethordozó szél része vagy állapota. Ezek segítik, hogy az öt érzékszervi tudatosság a tárgyakat megragadja*<sup>54</sup>.

Azt mondják, bár a tíz szél az anyaméhben formálódik meg, az orrból történő [durva]<sup>55</sup> belégzés vagy kilégzés nem indul meg közvetlenül a szünet után.

A magcseppek kifermálódására vonatkozóan elmondható, hogy főleg a fehér és a vörös összetevők lényegiségének az elegyei, valamint a nagyon finom szélé és tudaté. Méretük egy nagy fehér mustármaghoz hasonló, s a szívben lévő központi csatorna kicsiny üres helyén tartózkodnak. Nevük: „elpusztíthatatlan csepp” [legalábbis a halálig elpusztíthatatlan]. A fehér cseppből egy rész feljut a fejtető csatornaközpontjába, és ott marad. Ezt „A ham betű”<sup>56</sup>-nek nevezzük; közvetve-közvetlenül növeli a test más részeiben a fehér magcseppeket. A szívben lévő vörös cseppből egy rész lefelé, a köldökben lévő csatornakerékbe távozik, s ott marad. Ezt „A Szenvedélyes” (Heves)-nek nevezzük, ami közvetve-közvetlenül növeli a test más részeiben a vörös összetevőket.

Bár mindegyik csatornakerékben mindkét magcseppből egy rész található, a fejtetőn lévő a fehér összetevő növelésének legfőbb forrása, míg a köldökben található csatornakerék a vörös összetevő növelésének felelőse. A szívben lévő csatornakerék mind a fehér, mind a vörös összetevőknek egyformán forrása. Azt mondják bármikor, amikor csak szükség van fehér és vörös összetevőkre, azok létrejönnek, így azok nem olyanok, mint az edénybe öntött víz [amely kimeríthető].

Ezt a periódust, amely a fogantatás helyéhez kötött új élettel indul és a durva test magára vételéig tart, „alapvető Látszat Test”-nek nevezzük [mivel léte alapja a gyakorlás ösvényén keresztül Látszat Testté változtatható].

## Összefoglalás

[Ahogyan a következő fejezetben majd szó esik róla] ezek a tényezők – az új élettel kapcsolatba kerülő köztes lény anyaméhbe jutásától a megszületésig – jellegükben hasonlóak az ösvény felépítési fokozatának gyakorlásához, amely során a megszületés nem más, mint a Sztétáradó Test fokozatos kifejlesztésének gyakorlása. Úgyisintén jellegükben hasonlóak a szennyezett és a tiszta látszat test beteljesítési fokozatát illetően is, miközben vagy durva Sztétáradó Testet vesz magára, vagy a régi fizikai halmazaiiban tartózkodva a hétköznapi szem tárgyává válik. Ezek szintén a megtisztulás alapjai azáltal, hogy „az ösvényt megvalósítják”.

## 4. A halál megállítása

Ily módon tisztítja meg közvetetten a hármat – a közönséges halált, a köztes állapotot, és a születést – a jögi, és így váltja valóra jellegüknek megfelelően a Három Testet.

A kiindulási alapként szolgáló halál, köztes lét és születés tényleges megtisztítása a beteljesítés szintjén történik, a jellegüknek megfelelő ösvény által.

*A beteljesítés szintjének hat fokozata van:*

1. *A test elkülönítése;*
2. *A beszéd elkülönítése;*
3. *A tudat elkülönítése;*
4. *Látszat test;*
5. *Tiszta fény;*
6. *Egyesülés.*

*A test elkülönítése olyan jóga, amely során az ember halmazai, összetevői, forrásai stb. elválnak szokásos, hétköznapi megjelenésüktől és fogalmuktól azáltal, hogy le vannak pecsételve a beteljesítés fokozat áldásának és ürességének jelével, miáltal egy istenség játékának tűnnek<sup>57</sup>. A beszéd elkülönítése olyan jóga, amely során a beszéd gyökereként szolgáló nagyon finom szél elválik a szél hétköznapi mozgásától, ezáltal a szél és a mantra megkülönböztethetetlenül összekapcsolódik<sup>58</sup>. A tudat elkülönítése olyan jóga, amely során a létforgatag és a nirvána gyökerét képező tudat mind a fogalmiságtól, mind a hordozójaként szolgáló széltől elválik. Ez a tudat okozza a megkülönböztethetetlen áldás és üresség lényegiségének megjelenését<sup>59</sup>. E három jóga által történik a négy üresség előidézése, jóllehet csupán a tudat elkülönítésének végén, a harmadik szinten jelennek meg teljes alakjukban.*

A halál tiszta fényének jellegével összhangban álló [beteljesítési fokozat tényezői:] a megjelenés, a növekedés, a beteljesülés közelség és a tiszta fény [megnyilvánulásai], a test elkülönítésében, a beszéd elkülönítésében, és a tudat, a látszat test és a tanuló egyesülésének elkülönítésében.

*A (tovább már) nem tanuló tiszta fényvel és tiszta látszat testtel való egyesülése a Buddháság; a mögötte álló tanuló a Bódhiszattvák.*

A köztes állapottal összefüggésben álló [beteljesítési fokozat tényezői:] a harmadik szint tisztátalan látszat teste [a fenti hat szintet itt ötre sűrítettük azáltal, hogy az első kettőt egynek vettük] és a tanuló egyesülésének tiszta látszat teste. A születéssel összefüggésben álló [beteljesítési fokozat tényezői:] a tiszta és a tisztátalan látszat testek a régi halmazokban [azaz a hétköznapi testben], valamint szokványos tárgyakká válása.

Ami a születés, a halál és a köztes állapot közvetlen megtisztításának beteljesítési szintű ösvényét illeti, elmondható, hogy a nagyon finom tudat – amely a nagyon finom szél és tudat megkülönböztethetetlen lényegiségének része – [közönséges esetben] fenntartja a hasonló típusúak folyamatosságát az egyiktől a másikig, [végső soron pedig] a természetes halál tiszta fényévé válik. A beteljesítés szintjének jógija a rögzített meditáció erejével megállítja ezt [a folyamatot] és átalakítja [a tudat elkülönítésének] metaforikus tiszta fényévé, valamint tényleges tiszta fényé. Ez a halál jellegével összhangban álló ösvény által történik. A jógi emellett a halált a következmény – az Igazság Test – tiszta fényévé alakítja át. Így történik a halál megtisztítása.

Ami a köztes állapot megtisztításának módját illeti: a halál közönséges tiszta fényének hordozójaként szolgáló nagyon finom szél - amely megkülönböztethetetlen lényegiségként fenntartja [közönséges esetben] a hasonló típusúak folyamatosságát az egyiktől a másikig – a köztes lény testeként támad fel. A beteljesítés szintjének jógija a rögzített meditáció erejével megállítja ezt [a folyamatot] és a köztes lét jellegével összhangban átalakítja a tanuló és a többet nem tanuló tisztátalan és tiszta látszat testévé. Így történik a köztes lét megtisztítása.

Ami a születés megtisztítását illeti, amikor a gyakorló a látszat testet megvalósítja, ennek ereje által a köztes lét örökre megszűnik, a szennyezett cselekedeteken és a mérgező érzelmeken keresztül történő újjászületés egy anyaméhbe pedig véget ér. Ennek helyén egy látszat test lép a régi fizikai halmazokba, hasonló módon, ahogyan egy köztes lény megszületik az anyaméhben, minek következtében lehetővé válik a tan elmagyarázása másoknak, valamint a magasabb ösvények elérése. Így történik a születés megtisztítása.

A születés, a halál és a köztes lét tényleges megállításának gyökere tehát a metaforikus [átvitt értelmű] tiszta fény, amely a tudat elkülönítésének beteljesítését követően [megnyilvánul]. A metaforikus tiszta fény a látszat test közvetlen oka, s ennek ereje által a halál, a köztes állapot, és a születés ténylegesen véget érnek, éspedig saját maguktól. Amikor a metaforikus tiszta fény révén megvalósul a látszat test, a köztes állapot örökre megszűnik, mivel a nagyon finom tudat, amely egy köztes lény testeként éled fel, látszat testté válik.

Amint a köztes állapot tökéletesen megszűnik, a szennyezett cselekedetek és a mérgező érzelmek ereje következtében történő születés előfeltétele szűnik meg. Így bárki, aki eléri a látszat testet, szükségszerűen teljesen megvilágosodottá válik még ugyanabban az életében.

Félvén attól, hogy a hivatkozott források túlságosan hosszúak, az idézésüktől eltekintettem. Ezek kiváló előadásmódban megismerhetők a nagyszerű Congkhapa, az atya, és az ő szellemi tanítványai [Gyelcap és Ketup]



tolmácsolásában, úgyszintén más érdemes tanítók és hozzáértők révén, akik követték őket.

Bár írásom azon beszéd szerint történt,  
Mely a második Győztest – az atyát -, az ő fiait és a tanítókat követte,  
Beismerem a lámáknak, isteneknek és a tanultaknak  
Hibáim tömegét, melyek a kiváló gondolatoktól távol esnek.  
Érdemeimen keresztül, minden vándorlány  
– Önmagam és mások – gyorsan teljesítsék a jó ösvényt, átalakítva  
A tisztátalan születést, halált és a kettő közöttit a Három Testté,  
A mélységes ösvény két fokozatának jógáján keresztül.

A kiváló tanító beszédekből összeállította a lusta Csangcsen Gave Lodrö és emlékeztetőül önmagának leírta.

## JEGYZETEK

### ŐSZENTSÉGE A XIV. DALAI LÁMA TANÍTÁSA I.

1. Részletek Őszentségének 1979-ben, a Virginia Egyetemen adott tanításából. A fordítás alapjául szolgáló művek: *nang pa'i lta spyod kun btus. spyi nor gong sa skyabs mgon chen po'i bka' slob gsung bshad. rigs slob lhag brtsags tshogs chung nas bod bsgyur zhus*. Translation and Research Faculty Institute of Buddhist Dialectics P.O.Mcleod Ganj-176219, Dharamsala Distt. Kangra, H.P. India. 236-255. o., és *Kindness, Clarity, and Insight. The Fourteenth Dalai Lama His Holiness Tenzin Gyatso*. Translated and edited by Jeffrey Hopkins. Co-edited by Elizabeth Napper. Snow Lion Publications. Ithaca, New York, USA. 1984. *Tibetan Views on Dying*. 168-182. o.
2. *rang gi mtshan nyid kyis grub pa (rang bzhin gyis grub pa)*.
3. *chos sku, longs sku, sprul sku*.
4. *Abhidharmakosha; chos mngon pa'i mdzod*.
5. *drod és rnam shes*.
6. *rlung vagy nus pa*.
7. Csatorna: *rtsa, nadi*; szél: *rlung, prana*; és magcsepp: *thig le, bindu*. Ld. ezekről részletesebben. 15-16. o.
8. *phung po lnga* (öt halmaz), *kham s bzhi* (négy alkotóelem), *skye mched drug* (hat belső érzékszervi forrás), *yul lnga* (öt tárgy), *gzhi dus kyi ye shes lnga* (öt hétköznapi bölcsesség).
9. *mig gi rnam shes, rna'i rnam shes, sna'i rnam shes, lce'i rnam shes, lus kyi rnam shes*, (szem-, fül-, orr-, nyelv- test tudatosság), *yid kyi rnam shes* (tudat tudatossága, skt.: *mano-vijñāna*), *nyon yid rnam shes* (mérgező érzellemmel teli tudatosság, skt.: *kliṣṭa-manas*), *kun gzhi rnam shes* (tároló tudatosság, skt.: *ālāya-vijñāna*)
10. *shes pa* (tudatosság), *gtso sems* (elsődleges tudat) és *sems byung* (másodlagos tudat). „A tudattal kapcsolatban álló legátfogóbb fogalmak: a tudatosság (*jñāna, shes pa*), a tudomás (*buddhi, blo*), és a megismerő (*saṃvedana, rig pa*), szinonímák. Mindenfajta tudat (*chitta, sems*) vagy tudati tényező (*chaitta, sems byung*) tudatosság, tudomás és megismerő. A buddhizmus ezeket a fogalmakat aktív értelemben használja, mivel a tudatok pillanatnyi tudatosságok, a megismerés aktív cselekvői. A buddhizmusban a tudat nem pusztán információk tárolására alkalmas tartály, és nem is csupán agyműködés. Tudat alatt a megismerés személyes pillanatait értik, amelynek folyamatossága a megismerő észleléseinket egészésszé rendezi.” *Mind in Tibetan Buddhism. Oral Commentary on Ge-shay Jam-bel-sam-pel's Presentation of Awareness and Knowledge Composite of All the Important Points Opener of the Eye*

of *New Intelligence*. Lati Rinbochay. Translated, edited, and introduced by Elizabeth Napper. Snow Lion Publications. Ithaca, New York USA. 1980. 15. old.

11. *gsal* és *rig*.

12. 1. *bdag rkyen* vagy *thun mongs ma yin pa'i bdag rkyen* (*asādhāraṇa-adhipatipratyaya*); 2. *dmigs rkyen* (*ālabhāna-pratyaya*); 3. *de ma thag rkyen* (*samanantara-pratyaya*).

13. *shes pa rags pa*.

14. *kun rtoḡ bryad cu*. A folyamat részleteit ld. 31-34. o.

15. A „sugárzó” jelentése élénk, ragyogó, és nem egy adott helyről másik helyre történő kisugárzás.

16. 'od *gsal gyi ngang*.

### ŐSZENTSÉGE A XIV. DALAI LÁMA TANÍTÁSA II.

1. A fordítás alapjául szolgáló mű Őszentségének 1972-ben, Congkhapa Az Ősvény Fokozatainak Középméretű Kifejtéséről adott tanításából vett részlet. *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism*. Lati Rinbochay and Jeffrey Hopkins. Reader and Company, London, 1979. 7-11. o.

### ELŐSZÓ CSÁNGCSEN GAVE LODRÖ MŰVÉHEZ

1. A fordítás alapjául szolgáló mű: *Death, Intermediate State and Rebirth in Tibetan Buddhism. Preface*. Jeffrey Hopkins. 13-21. o.

2. Ld. Congkhapa művét: *Tantra in Tibet*. H.H. the Dalai Lama bevezetőjével. Fordította és szerkesztette Jeffrey Hopkins. (London: Allen and Unwin, 1978), 151-164. o.

3. Ld. Navang Pelden: *Illumination of the Texts of Tantra, Presentation of the Grounds and Paths of the Four Great Secret Tantra Sets* (*gsang chen rgyud sde bzhi'i sa lam gyi rnam bzhag rgyud gzhung gsal byed*) (*rgyud smad par khang*, é.n.) 122.4ff.

4. *rlung, mkhris-pa, bad-kan*. Ld. Dr. Yeshe Döndren: *The Ambrosia Heart Tantra*. Fordította: Ven. Jhampa Kelsang (Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1977), 33-35. o.

5. Ez egy általános meghatározás, ami nem korlátozódik a gyógyászatra.

6. A tipológia Dr. Yeshe Döndrennek a Virginia Egyetemen 1974-ben adott szóbeli tanítását követi.

7. *bindu* (*thig le*): „fénypont”, kreatív potencialitás, az élet hordozója, a teremtő erő jelképe, a jögi testének (fizikai és nem fizikai belső energiáinak) megjelenése a felsőfokú Vadzsrajána meditációban. Csepp alakú írásjel, az *óm*, a *hum*, stb. pont vagy kör alakú *m* jele (*anusvara*), melyben az elmélyülés csúcán a jelenségek, tartalmak összesűrűsödnek, s a fényes ürességbe oldódnak.

8. Ld. *Illumination of the Texts of Tantra*, 242.5.

9. Ld. *Tantra in Tibet*. 60-66. o.

10. A szöveg három kiadása lett felhasználva: egy huszonzét nyomtatott lapú (Delhi: Dalama, Iron Dog year), egy nem teljes (*Nang bstan shes rig 'dzin skyong slob gnyer khang*, egyéb dátum nélkül), valamint egy huszonzét nyomtatott lapú változat.

Ennek forrása: *The Collected Works of A-kya Yongs-'dzin*, Köt. 1. (New Delhi: Lama Guru Deva, 1971.)

### A HÁROM ALAPVETŐ TESTET, HALÁLT, KÖZTES LÉTET ÉS ÚJJÁSZÜLETÉST TÖKÉLETESEN MEGVILÁGÍTÓ LÁMPÁS

Az alapszöveget álló betűvel, a megértést segítő kommentárt kisebb dőlt betűvel közöljük.

1. Ld. erre vonatkozóan a Dalai Láma magyarázatát, *Tantra in Tibet* 24. o.
  2. Ld. *Tantra in Tibet* 142-143. o.
  3. Ld. Navang Pelden: *Illumination of the Text of Tantra*, 7a.3ff.
  4. Ennek, valamint a következő két mondatnak a forrása Loszang Gyelcen Szenge (*bLo-bzang-rgyal-mtshan-seng-ge*; sz: 1757/8) *Presentation of the Stage of Completion of the Lone Hero, the Glorious Vajrabhairava, Cloud of Offerings Pleasing Manjushri* (*dl'al rdo rje 'jigs byed dpa' bo gcig pa'i rdzogs rim gyi rnam bzhag 'jam dpal dgyes pa'i mchod sprin*) Delhi, 1972, 2b.6-3a.2.
  5. Ennek, valamint a következő mondatnak a forrása Navang Ketup (*Ngang-dbang-mkhas-grub*, 1779-1838) *Presentation of Birth, Death and Intermediate State* (*sKye shi bar do'i rnam bzhag*), *Collected Works*, Köt.1 (Leh: S. W. Tashigangpa, 1972), 469.4.
  6. Ld. Loszang Gyelcen Szenge: *Presentation of the Stage of Completion*, 3b.3.
  7. Ezt a bekezdést ld. Loszang Gyelcen Szenge: *Presentation of the Stage of Completion*. 3a.5ff.
  8. Uo. 3a.2
  9. E jelenségek nagy részét Hopkins: *Meditation on Emptiness* (New York: Potala, 1980), 1. fejezet, 3. része tárgyalja.
  10. Az első négy bölcsesség magyarázata a szövegben található. Loszang Huntup (*blo bzang lhun grub*; 19. század) *Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava* (*'jigs byed bskyed rdzogs khrid yig*) (Leh: S. W. Tashigangpa, 1973, 111.3) szerint a mag, amely a Bölcsesség Igazság Test megvalósításához szükséges, a jelenségek természetének alapbölcsessége - a tudat tudatossága.
  11. Navang Ketup: *Presentation of Birth, Death and Intermediate State*. 461.3.
  12. Uo. 461.4.
  13. Loszang Hluntup: *Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava*. 111.1.
  14. Uo. 111.5.
  15. Uo. 111.2.
  16. Uo. 111.2.
  17. Ld. 86-88. o.
  18. A nyolcvan fogalomról szóló rész leírását ld. Loszang Gyelcen Szenge: *Presentation of the Stages of Completion*, 7b.5-10b.3., és Congkhapa: *Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages'*. 230b.4-235b.2.
- Lodö Láma a harag harminchárom, a vágy negyven és a káprázat hét fajtájáról beszél a *Bardo Tanítások*-ban (Snow Lion, 1987., 13-14. o.). Ld. még *A Köztes Lét Könyveiben* „a szenvedélyből támadt negyven képzet”-ről (*'dod chags las gyur rtog pa bzhi bcu*)

- és „a balgaságból támadt hét képzet”-ről (*gti mug las gyur rtog pa bdun*) írtakat. Az itt képzetnek fordított *rtog pa* kételkedést, ingadozást is jelent, azaz mindenképpen kedvezőtlen értelmű akadályt. (Ford. Kara György. Bp. 1986.; 169. és 136. o.)
19. Ennek, valamint a következő bekezdésnek a helye: Congkhapa *Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages'*. 225b.1.
20. Uo.. 225b.2.
21. Uo.. 225b.3.
22. A meghatározások alapjául Congkhapa: *Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages'* műve szolgált. 226b.4–230b.4. Congkhapa forrása Ārjadéva *Lamp Compendium of Practice (Caryā-melā-kapa-pradīpa)* c. munkája. (226b.4-227b.1).
23. Navang Ketup: *Presentation of Birth, Death and Intermediate State*. 464.6.
24. Loszang Hluntup: *Instructions on the Stages of Generation and Completion of Bhairava*. 112.3.
25. Uo.. 112.4.
26. Navang Ketup: *Presentation of Birth, Death and Intermediate State*. 466.2.
27. A Mahájána és a Hínájána *Ismeretek (Abhidharma)* alatt főleg Asanga *Compendium of Knowledge (Abhidharma-samuccaya)* és Vasubandhu *Treasury of Knowledge (Abhidharma-kośa)* munkáit értjük. Asanga: *Five Treatises on the Levels (Bhūmivastu/Yogacharyābhūmi, P5536-5538, 109-110. köt.)*
28. Az öt jellegzetesség leírását ld. Vasubandhu: *Treasury of Knowledge* (III.14.), P5590, köt. 115, 119.2.4. és kommentárját, P5591, 115. köt. 171.5.4.
29. III.14 (P5590, 115. köt., 119.2.4 és P5591, 115. köt., 171.6.7.)
30. III 40c-41a (P5590, 115. köt., 119.4.5 és P5591, 115. köt., 172.1.2 és 180.5.8).
31. Más szavakkal egy születés megközelítése (P5591, 115. köt., 181.1.2)
32. A vágyvilági istenek közé tartozó három utolsó kategóriát Denma Locsö Rinpoce azonosította. A *yaḥsák* Vaishravana kísérői közé tartoznak.
33. III.43d-44a (P5590, 115. köt., 119. 4.7. és P5591, 115. köt., 182.1.5.) A szerző magyarázatai később születtek.
34. III.14a (P5590, 115. köt., 119. 2.4. és P5591, 115. köt., 171.5.1.)
35. P5591, 115. köt., 171.3.4.
36. P5591, 115. köt., 171.3.4.
37. III.13b (P5590, 115. köt., 119.2.4).
38. Többet megtudhatunk erről Congkhapa: *Stages of Instruction from the Approach of the Profound Path of Naropa's Six Practices (Zab lam na ro'i chos drug gi sgo nas 'khrīd pa'i rim pa)* (Gangtok, 1972), 41b. 1ff.
39. Uo.. 41b.2. Congkhapa ezt Aszanga *Compendium of Knowledge* műveként azonosítja.
40. Congkhapa, LRCM: 245.6-9. Magyar fordításban: *A megvilágosodáshoz vezető ösvény részletes kifejtése*. 20. fejezet. 318-319. o.
41. III.13b (P5590, 115. köt., 119. 2.4. és P5591, 115. köt., 171.2.7)

42. Congkhapa, LRCM: 246.1-4. Magyar fordításban: *A megvilágosodáshoz vezető ösvény részletes kifejtése*. 20. fejezet. 319. o.
43. P 5591, 115. köt., 171.3.4 és P2674, 62. köt., 8.1.4, 8.3.2, 8.3.7.
44. Ez a magyarázat Vasubandhu *Commentary on the 'Treasury of Knowledge'*-ban (P5591, 115. köt., 171.3.8-171.4.3), a III.13ab. magyarázatát követi. A következő mondat zárójeles része is innen való.
45. Congkhapa, LRCM: 247.13-17. Magyar fordításban: *A megvilágosodáshoz vezető ösvény részletes kifejtése*. 20. fejezet. 321. o.
46. P5591, 115. köt., 172.3.2.
47. Navang Ketup: *Presentation of Birth, Death and Intermediate State* (468.3). Ezt „szél-szél”-nek nevezik, míg a többbit „tűz-szél”-nek, „víz-szél”-nek és „föld-szél”-nek.
48. P5591, 115. köt., 172.3.4.
49. P5591, 115. köt., 172.6.7.
50. P5591, 115. köt., 173.3.7-173.4.1. Vasubandhunál az első kettő: *nur nur po és mer mer po*.
51. Denma Locsö Rinpoce szerint ezek a test létfontosságú pontjai; többnyire huszonnégy Indiában lévő helyről lettek elnevezve.
52. A magyarázatot ld. Navang Ketup: *Presentation of Birth, Death and Intermediate State*, 469.5ff.
53. Ez a leírás Congkhapa: *Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages'*-ből való. 157a.6-158b.2.
54. Az első mondat helye Navang Ketup: *Presentation of Birth, Death and Intermediate State*, 471.2., a másodiké Congkhapa: *Lamp Thoroughly Illuminating (Nagarjuna's) 'The Five Stages'* 158b.2.
55. Uo. 144a.5.
56. Mind a három szöveg inkább „hi betű”-ről beszél, mint *ham*-ról. Ennek ellenére mindháromban előzőleg, a sugárzó fekete megjelenés magyarázatakor (ld. 36. o.) *ham*-ként van említve. Navang Ketup a magcseppek kifermálódásának leírásában „hang betű”-t említ, lévén az *ng* az anusvara kiejtésének egyik értelmezése.
57. A három elkülönítés leírása ugyanannak a szerzőnek az etimológiai magyarázatán alapul. Ld. *Presentation of Grounds and Paths of Mantra According to the Superior Nagarjuna's Interpretation of the Glorious Guhyasamaja, A Good Explanation Serving as a Port for the Fortunate (dPal gsang ba 'dus pa 'phags lugs dang mthun pa'i sngags kyi sa lam rnam gzhag legs bshad skal bzang 'jug ngogs)* (é.n.) 7a.4.
58. Uo. 7b.2.
59. Uo. 8b.3.