



Dusza Erika

Szelídítésünk színhelye

Hároméves
buddhista elvonulásom
—— naplójából ——

DUSZA ERIKA

**SZELÍDÍTÉSÜNK
SZÍNHELYE**



A Mahámudrá Meditációs Központ
ebben a könyvben szereplő kiadványait
Vincze Zsuzsanna fordította angolról magyarra.

Minden jog fenntartva

ISBN 978-615-5900-70-9

© Dusza Erika, 2019
© Noran Libro Kiadó, 2019

DUSZA ERIKA

SZELÍDÍTÉSÜNK SZÍNHELYE

Hároméves buddhista elvonulásom naplójából

Noran Libro Kiadó
Budapest, 2019

*Hódolat a régi idők és korunk mestereinek,
a halhatatlan buddháknak,
az élő tanításoknak és a gyakorlók szent közösségének!*

*Ezt a könyvet és megírásának érdemeit gyökérmesteremnek,
Tanpai Gyalchen rinpocsénak ajánlom.*



FOTÓ: JOHANNA BLENNEMANN

Előszó

„Szép időnk volt ma, úgyhogy ebédszünetben a legtöbben a kertben tevékenykedtünk. A fiúk egy új ablakot törtek a házfalon, a lányok árvácskákat ültettek, páran kutyáztak, jómagam citromfacsemetéket telepítettem át. Egy virágágyás közepén ülve épp azt figyeltem, milyen idilli ez a kép, amikor Robó oda-szólt: »Duszi, erről könyvet kell írnod!« »Miről?«, kérdeztem. »Hát *erről* az elvonulásról!«”

Ez az idézet a könyvből épp ideillő, csakhogy egyelőre nem sokat mond.

Nemrég voltam érettségi találkozón. A néhai osztálytermünkben gyűltünk össze, hogy beszámoljunk egymásnak felnőttéletünk történéseiről. Megpróbáltam pár mondatban összefoglalni, hogy az elmúlt éveimet egy elvonuláson töltöttem, de a vacsoránál kiderült, nem igazán értettek meg egykori osztálytársaim. Sőt volt, aki eléggé félreértett. Ezért most igyekszem közérthetőbben leírni, miről is lesz szó.

Harminckilenc éves voltam, amikor mesterem, a tibeti születésű, ma Nepálban székelő buddhista láma, Karma Tanpai Gyalchen rinpocse bejelentette, elindít egy tradicionális, három év, három hónap és három napig tartó mahámudrá-elvonulást¹, s aki az európai tanítványai közül úgy érzi, jelentkezzen elvonulónak. Sújga a Mester fülébe, így szokták hagyományosan. Noha Nyugat-Európában a hetvenes évek óta ismert, Magyarországon ez volt az első három évre meghirdetett elvonulás. Ez pedig mint dharmagyakorlót, szociológus-újságírókat és mint egyedülálló női emberi lényt is igencsak foglalkoztatott.

¹ Mahámudrá (szanszkrit) jelentése: nagy pecsét. A mahámudrá magában foglalja az alapot, az utat és a célt, így a legmagasabb szintű tanítás. Főleg a tibeti buddhizmus nagyü hagyományában tanítják, és a tuda tiszta természetének közvetlen megtapasztalását nyújthatja.

Helyzetemet tekintve úgy tűnt, ez egy egészen értelmes, mi több, izgalmas *következő lépés*, amit megtehetek az életemben. Így hát fülbe súgtam.

A tibeti buddhista hagyományban a hároméves elvonulás amolyan lámaképző. Az elvonulók lényegi tanításokban részesülnek, a meditációs gyakorlatokhoz pedig beavatásokat kapnak a mesterüktől és a hagyományvonal más megvilágosodott mestereitől, majd a bő három év során intenzíven dolgoznak ezekkel a technikákkal. Amikor pedig letelik a képzésük, mesterüktől felhatalmazást nyernek arra, hogy maguk is átadhassák a gyakorlatokat, illetve az – élőszóban és tudati szinten kapott – autentikus tanításokat az újabb tanítványoknak. Ez az úgynevezett élő hagyományvonal.

Ázsiában ezekre az elvonulásokra tradicionálisan szerzetesek mennek, akik már nemcsak a liturgiában, hanem a lemondásban, aszkézisben is rendelkeznek tapasztalattal. A nyugati ember életében egy ilyen program minden tekintetben sokkal nagyobb váltást jelent. Ezért azok a mesterek, akik mifelénk vállalják, hogy hosszú elvonulást indítanak, úgy alakítják a körülményeket, hogy az a bizonyos húr se túl feszes, se túl laza ne legyen. Előbbi esetben a tanítvány elmenekül, utóbbiban nem fejlődik.

Magam is egy ilyen egyedi módon hagyományos, többnemzetiségű elvonuláson vettem részt, Tanpai mester vezetésével. De, így utólag, nem annyira lámaképzőnek mondanám. Mert mitől is érezné egy európai ember lámának magát? A Mester inkább mintha azokat a sok élet óta mellette lévő tanítványait akarta volna ily módon szellemileg kiképezni, akikre ebben az életben mint segítőire, „együttműködő partnereire” számított. Valószínűleg sokunkat már régóta szamaja, vagyis fogadalom kötött a Mesterhez, és ezúttal a világnak ezen a vidékén találkoztunk, hogy itt és most tegyük élővé Buddha tanításait.

Annyi bizonyos, hogy most itt van előttem egy halom jegyzetfüzet. Spirálos, kemény fedeles, iskolai írókönyv, határidőnapló, telefonregiszter, vonalas, kockás, kicsi, nagy. Elvonulásunk bő három évének naplótermése. Ha egymásra rakom őket,

jó magas papírkupac. Mellette pedig egy tablet, benne a fájl: „3ev3ho3nap”. Nézem a füzetornyot, aztán a kis gépet. Szép volt innen ide jutni, minden értelemben.

A három év alatt kézzel írtam a naplóimat, ami akkor romantikusnak tűnt, de most a feldolgozásuk már nem annyira. Amikor tavaly nyáron kiderült, hogy könyv lehet a jegyzetekből, akkora feladatnak tűnt, hogy inkább bele sem gondoltam, hanem csak a naplók közé vettem magam. A Mester mellett egyébként is megszoktuk, hogy a nagy munkákba tervezgetés nélkül fogunk bele, nehogy elriasszuk magunkat. Például így festettünk le kívül-belül egy háromszárnyas kolostorépületet.

Nekiestem hát a Nyéki-tó partján a naplók begépelésének. A bejegyzések között néhány történet kimondottan az újdonság erejével hatott, és a Mester rég nem hallott tanításait is jó volt ismét olvasni. Elkezdtem élvezni, hogy több év után újraélhetem az elvonulást, annak minden mélységével és magasságával. Pár hét elteltével aztán szinte megtáltosodtam, úgy ment a munka. Életre kelt a szöveg, és mintha ontotta volna magából a buddhák és a mesterek áldását – mindazokét, akikkel az elmúlt években „szorosabb kapcsolatba” kerültem.

Lelkem mélyén régóta készültem ennek a könyvnek a megírására. Még ha nem is annyira tudatosan. Talán úgy kezdődött, hogy hároméves elvonulásomra apám rozsdabarna határidőnaplójával érkeztem. Az elejét nem sokkal korábban még ő használta, de aztán hirtelen meghalt, úgyhogy megfordítottam a füzetet, és hátulról kezdtem beleírni. Egy éve tartott már intenzív gyakorlásunk, amikor elvonulótársam felvetette, hogy ez a történet egy privát naplónál többet is megérne.

Mert eleinte inkább csak azért naplóztam, hogy dokumentáljam a Mester tanításait, s eltegyem őket mint értékes kincseket. Aztán ahogy elkezdtük a gyakorlatokat, egyre több belső élmény is papírra kívánczolt egy-egy nap végén. Közben pedig, hiába, hogy elvonuláson voltunk, sok minden *történet* is velünk a magyar központban és a Mester katmandui kolostorában. Mesterünk sosem hagyja nyugvóponton a dolgokat. Aztán ott voltak az egyre sűrűbben jelentkező érdekes álmok, illetve

a könyv- és filmélmények is mint naplóösszetevők. Idővel egyéni praktikákat dolgoztam ki érzelem- és helyzetkezelésre, ezeket is mind lejegyeztem. Ahogy mélyült a meditáció, bizonyos belső hangok tanításokként bukkantak föl bennem. És az évek alatt sok történetet is hallottunk a Mesternek és az ő mestereinek az életéből. Így lett a napló egyre szövevényesebb.

Majd miután letelt a három évünk a központban, és elkezdődött a következő turnus elvonulása, a Mester megkért minket, „régieket”, hogy hetente egy-egy alkalommal beszéljünk az „újaknak” (akik nem szerették ezt a felosztást) azokról az útmutatásokról, amelyeket tőle kaptunk, illetve osszuk meg velük gyakorlásunk tapasztalatait. Ekkor vettem elő a naplókat, először azt, amelyben a Mester elmagyarázza, hogyan gyakoroljuk Vadzsrasattva száz szótagú tisztítómantráját. Egyik új elvonulótársnőm utána megkért, küldjem át neki e-mailben, mert úgy érzi, segítené a gyakorlását, ha néha visszaolvashatná a Mester szavait. Azután megosztottam vele a menedékvételről szóló naplórészleteket is, és azt mondta, megnyugtatta a tudat, hogy nemcsak ő sírt annyit a leborulás gyakorlata közben. Már azt hitte, valamit rosszul csinál, hogy annyi érzelem tör fel belőle.

Úgyhogy elkezdtem letisztázni a napló egyes részeit, majd 2017-ben az *50folott.hu* szerkesztője megkérdezte, nincs-e kedvem négy posztot írni valami „spiri” témában. Adódott, hogy az elvonulás legyen az, legalábbis ami abból egy online magazin olvasóközönsége számára élvezetős lehet. Ahogy szerkesztettem ezeket a cikkeket, rájöttem, a titkos tanításokat leszámítva mindenről lehet úgy írni, hogy az közérthető, sőt akár szórakoztató is legyen. Sákjamuni Buddha azt tanította, hogy amit ő megvalósított, azt bárki más is elérheti, és hogy mondanivalója mindenki számára hozzáférhető. Így születtek meg Evangelina elvonulástörténetei.

Közben, amikor mesterünk épp a világnak valamelyik másik táján járt, kérésére az elvonulóközpontban hétvégeként úgynevezett kis elvonulásokat szerveztünk a külsős tanítványoknak, hogy együtt gyakoroljunk. Ott kezdtem el felolvasni a már megszerkesztett naplórészleteket.

2018 tavaszán úgy éreztem, Evangelína történetét megmutathatnánk pár könyvkiadónak. Pótanyám segítségével megkerestünk egyet a kézirattal, ahol azt mondták, jó a sztori, kiadnák, de szálljak be a finanszírozásba. Szerettem volna olyan kiadót találni, amely ennél jobban érdeklődik, mert már tudtam, hogy a nyersanyag igen értékes. A következő, akinek elküldtük az írást, Kőrössi P. József, a Noran Libro Kiadó vezetője volt, aki nemcsak szakmailag, de érezhetően emberileg is meglátta a témában a lehetőséget.

Szeretnék néhány támpontot adni a könyv olvasásához.

A felépítésről. A *Prológus* után harminckilenc plusz fél hónap történései olvashatók, majd az *Utószó*ból kiderül, legalábbis felsejlik, mi lesz a szerzővel (vagyis velem) és a naplózással a hároméves elvonulás után. A könyv felajánló- és kívánságimákkal, valamint a Mester életrajzával zárul.

Az idősíkokról. Tanpai mester mellett másik fontos szereplője a történetnek egykori elvonulótársam, Zsolt, aki amellet, hogy gyakorló (bár ezt a kifejezést visszautasítaná azzal, hogy túlzottan „buddhista”), tanító is. Amikor a kéziron dolgoztam, átküldtem neki a rá vonatkozó részeket. A válaszát így kezdte: „Amit tudnod kell: az, aki most írja, és aki átélte, az nem ugyanaz az ember már.”

Ezt itt valóban tisztáznunk kell. A törzanyag az eredeti napló tartalma, amit 2008 szeptembere és 2011 decembere között (és még egy kicsit tovább is) általában napi, néha egy-két heti rendszerességgel írtam. Nem került bele a könyvbe minden, de ami benne van, azt akkor én úgy éltem meg. *Akkor*. Elég mozaikos volt a nyers szöveg, és utólag ezen már nem lehetett volna változtatni, csak úgy, ha nagyon sok kis töredéket kiszedek belőle, amit pedig nem szerettem volna. Ezért meghagytam a naplózó, helyenként esszészerű írásmódot és formát, vagyis a könyv tördelésében is egy határidőnaplóra emlékeztet, hónapokkal, napokkal.

Bizonyos szövegrészek, főként a gyakorlatok és azok megélése, utólagos magyarázatra szorultak. Úgyhogy amit nem akkor, hanem már évekkel később, személyes tapasztalattal a hátam mögött írtam bele, azt dőlt betűvel szedtem. Ugyancsak dőlt

betűsek azok a részek, melyekben a három évhez szorosan kapcsolódó későbbi történéseket írok le, továbbá azok a levelek, amelyeket második nepáli utunkról küldtem haza az elvonulóknak, akik a központban maradtak őrizni a lángot (konkrétan is, hiszen mindennap tűzszertartást végeztek). Tehát mindaz *dőlt*, ami nem az eredeti napló része.

A szereplőkről. Sokat álmodtam már a Mesterrel, de a legelső bizonyult a legérdekesebbnek, találkozásunk után pár hónappal. Egy tévéstudióban volt, civil ruhában, tanítványok körében, és amikor megkérdeztem, mit keres itt, a tanítványok az arcomba nevettek: „Te nem tudod, hogy a Mester csak egy színész?” Ezen az álmon akkor teljesen kiborultam, hetekig másra sem tudtam gondolni, csak hogy mi van, ha tényleg az? Csak egy színész... Azután megértettem, hogy igen, aki felszámolta az egóját, annak már nincs saját személyisége, hanem mindig olyan „szerepet” vesz fel, amely a tanítvány fejlődését leginkább szolgálja. A megvilágosodott mesterek valóban színészek – „civil” élet nélkül. Úgyhogy méltán nevezhetjük a Mestert e könyv főhősének. És ha személyisége nincs is, karaktere, élettörténete neki is van. Ezek a részletek apránként a naplóból, illetve a könyv végén található életrajzból tárulnak föl.

A többi szereplő az elvonulótársam, illetve néhány „külsős” kapcsolatom. Akikhez konkrét történetek fűződnek, és beleegyeztek, azok keresztnévvel, fotóval, mások monogrammal, álneven vagy név nélkül szerepelnek. Szeretném előrebecsátani, hogy a nem saját névvel szereplők kilétére vonatkozó szanghábei találgatásokra a válaszom mindig az lesz, hogy „nem”.

A tanításokról. A Mester e könyvben található útmutatásai mind élőszóban hangzottak el, az elvonulás alatt, a magyar központban vagy a katmandui kolostorban. Vagy valahol a kettő között. A tanításokat mindig meditációban hallgatjuk, hogy a szívünkkel értsük meg, ezért közben nem jegyzetelünk. Így azt a technikát választottam, hogy kulcsszavanként memorizáltam a Mester által mondottakat, s mivel a lényeg a szívembe égett, esténként e kulcsok, modulok segítségével könnyen papírra ve-

– tettem a hallottakat. (Annak idején, a riportútjaimon is sokszor csak utólag tudtam leírni, amit az emberektől hallottam, vagyis ebben volt már gyakorlatom.) Amikor elkezdtem a könyvön dolgozni, kértem a Mester áldását, hogy amit leírok, az – még ha a saját szűrőmön át is – az ő gondolatait s rajta keresztül Buddha tanításait tükrözze vissza.

– Lesznek olyan útmutatások, melyek többször is felbukkannak, mert megértésük akár a végső megértéshez is elvezethetik a tanítványt. De egy autentikus mester onnan is felismerhető, hogy nem adja át kétszer ugyanúgy ugyanazt a bölcsességet.

– A lábjegyzetéről. Mesterünktől lélektől lélekig ható egyetemes tanításokat hallunk, és arra buzdít bennünket, hogy a valóságok lényegét kutassuk, azt, ami közös mindben, vagyis ami összeköt, s nem szétválaszt. Így, noha szertartásaink és gyakorlataink a tibeti buddhizmus hagyományaira épülnek, igazán egyik irányzatban sem mélyültem el. Az évek során igyekeztem ismereteimet bővíteni, de egy élő mester mellett nem annyira könyvekből, sokkal inkább szóbeli tanításokon keresztül jutunk a tudáshoz. Ami a buddhista tradíciót illeti, nepáli és indiai útjainkon szereztünk tapasztalatokat.

– Az isteni technikák, amelyeket mi is alkalmaztunk az elvonulás alatt, mindenképpen igényelnek némi magyarázatot. A lábjegyzetekben és a könyv végi *Szójegyzék*ben minden szükséges alapinformáció megtalálható a buddhizmusban kevésbé jártasak számára. Az idegen szavak, kifejezések jelentésén túl kicsit azokat a mestereket is megismerhetjük, akik a könyvben felbukkannak. Itt természetesen a szakirodalomra támaszkodtam, ezzel együtt is ezúton szeretnék elnézést kérni az esetleges tévedésekért.

– Könyvekről, filmekről. Az elvonulás alatt körbejártak a házban a könyvek és a filmek, így sok érdekeset olvastam, láttam az évek során. Ezekből is mindig lejegyeztem néhány gondolatot, s végül egy egész szép spirituális vagy inkább „bölc” könyv- és filmgyűjtemény született. Ma már annyi mindent találhatunk a neten, hogy csak győzzük kiválogatni a számunkra igazán lényegeset, úgyhogy nem mondom, hogy a kínálatom kimerítő,

mindenesetre egy merítésnek jó lehet. Előfordul, hogy néhol idézek valamely könyvből egy-egy mondatot, de anno lustaságból nem jegyeztem le az oldalszámot, és most már hiába kerestem. Viszont az értékes gondolatot nem szívesen hagytam volna ki. Mindenesetre a könyv végén megtalálható azoknak a könyveknek és filmeknek a listája, amelyeket felhasználtam, és szívből ajánlok is.

Az idézetekről. A pontos forrásmegjelölések a lábjegyzetekben találhatóak, de például Eckhart Tollét különböző netes videófelvételekről hallgattam, és csak egy-egy gondolatát jegyeztem le, azt nem, hogy mit melyik tanításában mondott. (Viszont a könyvei ott vannak az ajánlóban.) A hónapok elejére azokból a bölcsességekből válogattam, melyeket az évek során gyűjtöttem mint szellemi kincseket. Egy-két helyen (törzsszövegbéli idézeteknél is) előfordul, hogy netes forrást adok meg. Mindig könnyen felbukkant előttem az aktuális történéshez illő gondolat. Ezek nem csak buddhista mesterektől valók, igazából e tekintetben nem volt koncepcióm, hacsak az nem, hogy ezek a tanítások is az egyetemességet hirdetik. Minden egy, csak szétesett, itt az ideje, hogy újra összerakjuk.

A vastaggal szedett havi „rávezetőkről”. Immár a jelenből visszatekintve summázom az elvonulás egy-egy szakaszát.

A fotókról. Ezeken a könyv szereplőit, helyszíneit, valamint a gyakorlás során használt tárgyakat láthatjuk. A képeket szanghataársaim és jómagam készítettük.

A mantrákról. Néhány ismertebb mantra is megtalálható a könyvben, amelynek pusztán látása is áldás. De ha úgy érezzük, hogy szeretnénk gyakorolni, keressünk egy mestert, és kérjük tőle a szóbeli átadást, hogy megkapjuk a mantra isteni erejét.

Mint írom a naplóban, „egy ilyen szellemi elvonulás, legfőképp annak előkészítő, tisztító szakasza olyasmiről, mint a pszichoanalízis. Ugyan más módszereket használ, de lényegében itt is fátylakat lebbentgetünk föl, elrejtett gombokat keressünk, majd nyomogatunk magunkon. Az úgynevezett hat negatív érzelmet keresztbe-kasul megéljük. Ami különbség, hogy nem egy, hanem sok élet karmikus folyamatai tárulhatnak föl.”

Ebben a belső munkában, valamint a könyv megszületésében is sokan segítettek. Szeretném megköszönni nekik.

Mindenekelőtt köszönet a Mesternek, hogy, amint ígérte, ebben az életben sem hagyott magamra, és „utánam nyúlt”, amikor talán már épp zuhanni készültem. És köszönet önmagamnak, hogy ezt hagytam neki. Köszönet a Tanpai-szanghának, külön az elvonulótársaknak, hogy együtt lehetünk ezen a „spiritours”-on. Köszönet a barátaimnak, hogy vannak. Köszönet a Testnek elnevezett szanghabarátoknak, hogy már pusztán létezésével is segít az Úton maradnom. Köszönet Zsoltának, hogy istápolta az elvonuláson, pedig nem is annak szánta. Köszönet Balázsnak, hogy egyfajta vadzsrapáromnak, férfi-aspektusomnak tekinthettem az elvonulás alatt, anélkül, hogy bármilyen módon párok lettünk volna. Köszönet Cicámnak, aki a három év alatt „alapgyakorlatommá” vált, és ezt elvisezte. Köszönet Vincze Zsuzsannának, aki elvonulása részeként minden dharmaszöveget és tanítást, amit a Mester átadott nekünk, gyönyörűen lefordított. Köszönet Táborosi Norbertnek, hogy ezeket a szövegeket betördelte, gondozta, nyomdába vitte.

És köszönet mindazoknak, akik bármi módon lendítettek azon, hogy a privát naplókból valami lényegibb szülessen: Marikának, aki elvonulóként először érdeklődött a naplóbejegyzések iránt, Vikinek és Robónak, akik megerősítették, hogy elvonulástörténetünkre mások is kíváncsiak lehetnek. Köszönet a Mester tanítványainak, akik mindig elmélyülten hallgatták a tanításairól szóló felolvasásaimat. Köszönet Vincze Zita barátnőmnek, hogy felkért az Evangelina blogok megírására, és hogy e könyv kéziratát is bölcs olvasói és írói szemmel átnézte. Köszönöm az összes nagyon jó ötletét, ahogy egykori elvonulótársnőmet, Németh Zsuzskáét is, aki szintén igen alaposan „megragta” a kéziratot. Mindkettőjük maximalizmusa és profizmusa nagy segítségemre volt. Köszönet e könyv lektorának, a Szerzetesnek, aki – ahogy az Orákulum megjósolta – „szigorú, de igazságos” módon nyúlt a kézírathoz. Köszönöm az Orákulumnak, valamint a pesti és a tiszalöki Annamarinak, az egri Marikának, hogy

látói minőségükben buzdítottak az írásra. Köszönet egykori gimnáziumi osztálytársnőmnek, Áginak, aki egy indiai ashramból küldött nagyon szép levelet a kézirat olvasása után. Külön és extra köszönet pótyánőmnek és barátnőmnek, Hajmási Zsuzsának, aki a kívülállóként józanságával véleményezte könyvterveimet, majd beajánlotta azt a Noran Libro Kiadónak. Végül hála és köszönet nővéremnek, sógoromnak, keresztgyerekeimnek, de legfőképp anyámnak és apámnak, hogy egy családba születhettünk, és hogy minden módon segítették, segítik az életemet.

Akár egy, akár több életben hiszünk, azt el kell fogadnunk, hogy emberi lényekként különböző képességekkel rendelkezünk. Így van ez a spirituális megértéssel is. Ami valakinek természetesen, például a karma² törvénye vagy az újraszületés, az másnak érthetetlen vagy hihetetlen. És ez nem olvasottság kérdése. Ezért Buddha különböző szintű tanításokat adott, hogy aki csak egy kicsit is érdeklődik, megtalálhassa a számára megfelelő útmutatásokat. Például aki világi boldogságra vágyik, annak az ok-okozat törvényét fedte fel, aki a nirvána örök boldogságát keresi, annak magasabb szintű meditációs gyakorlatokat mutatott be, és akik a végső megszabadulást kutatják, azoknak a szerető együttérzés és a megvilágosodás bölcsességének kifejlését, valamint a Hat Tökéletességet tanította.

Ebben a könyvben olyan tanítások és gyakorlatok kifejtése található, melyek az „általános szellemi ösvény” részei, tehát nyilvánosak. A tantrikus meghatalmazáshoz kötött, úgynevezett titkos tanok közül is felbukkan néhány, de inkább csak említés szintjén.

Mesterem sok mindent mai európai viszonyokra adaptált, de van, ami nem korszak- vagy kultúrafüggő. Az ősi keleti világ-

² Karma (szanszkrit) jelentése: tett, cselekedet. Az ok-okozat törvénye. A karma törvénye szerint minden cselekedetünk egy annak megfelelő következménnyel jár, illetve minden, ami történik a világban, az maga egy következmény, vagyis valamilyen oknak az okozata.

ban és ma is mindenhol hasonlóan épül föl egy hároméves vagy akár annál jóval hosszabb elvonulás. A gyakorló mindenekelőtt megtisztítja testét, beszédét és tudatát a karmikus elhomályosulásoktól. Majd a mesterétől kapott tanításokon elmélkedve és különböző meditációs technikák – például istenségmeditáció, gurujóga, álomjóga, mahámudrá-gyakorlat – útján egyre mélyebbre megy önmagába, vizsgálva tudata működését s magát a tudatot, mely „lényegénél fogva üres”. A duális szemlélet meghaladásával felébred a gyakorlóban az egyetemes szerető szív és az isteni bölcsesség, amiből azután megszülethet a végső megértés. A cél a megszabadulás, de hogy ezt a tanítvány a mesterrel hogyan és mennyi idő alatt éri el, az egészen eltérő.

A tanítások könyvből megismerhetők, de hogy ne maradjunk meg csupán intellektuális szinten, érdemes belefogni, és szép fokozatosan elmélyülni a szellemi gyakorlatokban, amelyeket egy arra meghatalmazott tanító vagy mester adhat át. Persze ma már bármibe belekezdhetünk az interneten szerzett információk alapján, de a meditációs technikák olyanok, hogy mindenképp jó, ha azokba egy mester avat be. Egyébként csak olyanok lesznek az „üléseink”, mint a poszteren a napfény vagy a műanyag grillcsirke: csábítóak, izgalmasak, de a kezdeti lelkesültségen túl nem sokat adnak. Ezért ha felkel bennünk az érdeklődés, és elhatározzuk, hogy szeretnénk közelebbről megismerkedni Buddha tanításaival és a meditációs gyakorlatokkal, akkor ezzel a kívánsággal a szívünkben biztosan találkozunk a hagyományvonal egyik élő képviselőjével. Épp azzal, akivel karmikusan találkozunk kell.

Habár mesterem buddhista gyökerű, azon belül is kagyü vonalbeli, ő maga úgynevezett „vonal feletti” tanítóként ismert. És noha buddhista szertartásokat tart, lényegileg a vallások fölémelkedett. A világ számos pontján élő, különböző hitű tanítványainak a minden vallásban fellelhető, egyetemes igazságokat tárja föl. Úgy gondolom, ez a szemlélet ma létkérdés. Ezért is szeretném minél többek számára elérhetővé tenni egy ilyen mester szavait.

Pár éve szerkesztettünk egy könyvet Tanpai mester nyílt napokon elhangzott lényegi tanításaiból.³ Most pedig ebben a naplóban egybegyűjtöttem az elvonulóknak adott azon útmutatásait, melyeket publikusnak éreztem (mindig jött a sugallat, hogy mit igen, mit ne). Ezek a tanítások, jótanácsok szépen összesimulnak a könyvben a napi gyakorlatokkal. Hasznos és szerintem egész olvasmányos kézikönyv lehet azok számára, akik szívesen elmélyülnének a dharmagyakorlásban, s indításképp elvégeznék, akár otthon, a ngöndrót, vagyis a *Négy különleges előkészítő gyakorlatot*.

A tradicionális elvonulásokot nem párban végzik, és jómagam is egyedülálló nőként kezdtem bele. Ugyanakkor a vadzrajána buddhizmus a férfi-női aspektus egységére épül, így előfordul, hogy az erőteljes mesterek, főként a nyugati világban, indítanak koedukált elvonulásokat. Ilyen volt a miénk is. Tehát aki szerint elvonulni csak az tud, aki egyedül van, és a többiek számára nem is lehet érdekes egy ilyen történet, az téved. Ami azt illeti, ez egy minden emberi lény számára tanulságos napló lehet.

Ahogy az emberi természetnek, úgy a szellemi ösvényen való haladásnak is vannak bizonyos általános törvényszerűségei, ezért is gondolom, hogy nemtől, kortól, végzettségtől, felekezettől, kontinenstől függetlenül lehet azonosulni az itt leírtakkal. Mindazonáltal ez egy személyes „útleírás” is. Az elvonulás kezdetekor, a Mesterrel töltött tíznapos kurzusokat leszámítva, nem voltam klasszikus „buddhista”, inkább csak elméletileg, illetve ösztönösen közelítettem a témához, míg néhányan már komoly gyakorlóként, sőt volt, aki tanítóként érkezett a dharmaközpontba. Ezért ha mások másképp élték meg ezeket az éveket, máshogy emlékeznek, vagy mást hangsúlyoznának, az teljesen érthető. Az én mozimban mindenesetre ezt vetítették,

³ Karma Tanpai Gyalchen Rinpoce: Az egyetemes szív szava – Tanítások a szerető együttérzés és a megvilágosodás bölcsességének kifejlesztéséről. Ezüstszem Kiadó, 2015. Fordította, lejegyezte: Vincze Zsuzsanna.

és szeretném remélni, hogy mindenkiben, aki akkor ott volt, szép emlékeket ébreszt ez a könyv.

Ha tanácsolhatnék valamit a „kincskeresőknek”: ne sok kis gödröt ássanak, hanem egyetlen jó mélyet, bárhová is vezessen az, legyen türelmük hozzá. Legyen türelmük önmagukhoz. Amit pedig ígérhetek: ebben a történetben senki sem válik szentté, de a pokolból, persze éppen csak, azért kijutunk.

Kívánom, hogy e naplóban szereplő mesterek, tanítások, tanítványok mind segítők társai legyenek a megszabadulás ösvényén járó lelkeknek!

A szerző