



Csörgő Zoltán

**A BUDDHISTA
SZIMBÓLUMOK
VILÁGA**



A BUDDHISTA SZIMBÓLUMOK VILÁGA

Hivatalos tankönyvjegyzékben szereplő tankönyv

Csörgő Zoltán

A BUDDHISTA SZIMBÓLUMOK VILÁGA



A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 2018

A kötet az általános iskolai buddhista hittanoktatás tankönyve.
Megjelenését a Nemzeti Kulturális Alap támogatta.



Lektorálta
Szathmári Botond

Minden jog fenntartva. Bármely másolás, sokszorosítás,
illetve adatfeldolgozó rendszerben való tárolás
a kiadó előzetes írásbeli engedélyéhez van kötve.

© A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 2018
© Csörgő Zoltán, 2018

TARTALOM

1. Bevezetés a szimbólumok világába	9
2. Vallási szimbólumok	16
3. A Buddha életének szimbólumai	19
A Buddha tizenkét cselekedete	22
4. Szimbólumok a Buddha tanításaiban	26
Felébredés	26
Megvilágosodás	26
Nirvána - kialvás, ellobbanás	28
Szanszára – a létforogtag	29
A Buddha, mint gyógyító	30
Szomj	32
Út, haladás, forgás, középpont	32
Folyó és tutaj	38
Tükör	40
Menedék	41
5. A korai buddhizmus legfontosabb szimbólumai	42
Fehér elefánt	42
Tankerék	43
Fa	45
Ernyő	46
Sztúpa	46
Üres trón	47
Lábnyom	48
Lótusz	50
Oszlop	53
Oroszlán	54

6. A Buddha-ábrázolások	55	12. Buddhista útleírások, „képregények”	121
A Buddha-fejek	59	Létkerék	121
A Buddha jelei	60	Az elefánt útja	131
A későbbi Buddha-szobrok	64	Tíz bika történet	141
Modern kori Buddha-ábrázolások	68	13. Állatok szimbólumai	147
7. A sztúpa – a Buddha „tudata”	74	Nágák	147
8. Rituális eszközök	81	A „Négy méltóság”	149
Szerzetesi ruha	82	Sárkány	150
Gyertya, mécses	83	Tigris	151
Füstölő	83	Garuda	153
Málá	85	Hóoroszlán	154
Imakerék	85	Natok	156
Vadzsrá és gantha	87	A fehér elefánt és barátai	156
Phurba	89	14. Időszimbólumok – ünnepek	158
Tingsa	90	A buddhista időszámítás	158
Khata	91	A buddhista ünnepnaptár	158
9. Buddhák, bódhiszattvák, szerzetesek	92	A Három Drágaság ünnepei	162
Az öt buddha-család	92	Tízmilliószoros napok	166
Avalókitésvara	96	Újév	168
Tará	99	Egyéb évköri ünnepek	169
Kuan-jin	100	15. Helyek szimbolizmusa	170
Maitréja	100	Buddhista templomok és kolostorok	170
A Nevető Buddha	102	Pagodák	176
Buddhista szerzetesek	104	Japánkertek	177
10. Későbbi buddhista jelképek	106	Hegyek	179
Szem	106	Mitikus helyek	182
Nyolc szerencsejelkép	108	16. Szimbolikus kéztartások/Mudrák	187
11. Geometrikus alakzatok	113	17. Számszimbólumok	192
Jantra	113	Három	193
Mandala	114	108	195
Enszó – a zen-kör	118		

18. Hangszimbólumok – mantrák és dháraník	196
Az Óm mantra	197
Avalókitésvara-mantra	197
Sákjamuni-mantra	200
Zöld Tára mantrája	200
Mandzsusrí-mantra	201
Óm Áh Húm	201
Guru Padmaszambhava mantrája	201
Maitréja mantrája	203
Vadzsraszattva százszótagú mantrája	203
Tizenegycú Avalókitésvara dháraní	204
19. Színszimbólumok	206
Imazászló	206
A buddhista zászló	208
A 16. Karmapa álom-zászlója	209
20. Szimbolikus mozdulatok, tettek	211
Menedékvétel	211
Meditáció	212
Leborulás	215
Púdzsá	216
Alamizsnagyűjtés	217
Körüljárás	218
Zarándoklat	220
Tánc és maszk	222
Utószó	226
Források	228

1. Bevezetés a szimbólumok világába

Mindennapi világunkban rengeteg jel vesz körül minket: az utcán, a könyvekben, a számítógépen, a telefonunkon találkozunk újra meg újra velük.



Jelen vannak ünnepeinkben, a sportrendezvényeken, művészeti alkotásokon...



hatnak ránk a reklámokban, plakátokon, a filmekben...



A szimbólumok a legtöbb ember számára észrevétlenek, nem tudatosítjuk jelenlétüket/megpillantásukat. Mégis a mindennapi élet elválaszthatatlan részei: ruháinkon, ékszereinket hordjuk őket. Sokszor már észre sem vesszük, oly sok és annyiféle létezik.

Vannak egészen nagyok, épületnagyságúak, hiszen az Országház vagy az Eiffel-torony szimbólum is. Vannak kicsit kisebbek, mint New Yorkban Szabadságszobor vagy például egy zászló, de vannak egészen aprók is, amelyekből sok egymás mellett elfér egy mobiltelefon képernyőjén vagy egy toll oldalán. Van, amit ikonnak, van, amit logónak, esetleg jelvénynek, s van, amit jelnek, mást pedig jelképnek nevezünk.



Az emberek szimbólumok és jelek segítségével üzennek egymásnak vagy beszélgetnek egymással. Maga a beszéd, vagy az írott nyelv is: gondolatokat kifejező jelek rendszere. Miért használunk képeket, ha el is mondhatjuk, amit szeretnénk? Azért, mert nincs minden élményre szavunk.

Egy régi mondás szerint:

„egyetlen kép többet mond ezer szónál”.

Régi bölcsesség ez, legalább olyan régi, mint ahogy megfigyelték az emberek, hogy vannak élmények, amelyekről lehet beszélni, s vannak, amikre csak utalni lehet. Például képekkel.



De mióta hívjuk ezeket a képeket szimbólumoknak? A szimbólum a görög szümbolon szó latin változata. A szümbolon pedig a szümballein igéből származik. Érdekes ez az összetétel, mert a *szüm* azt jelenti:

„össze”

a *bolon* pedig:

„*dobni*”, „*vetni*”, illetve „*tenni*”, „*illeszteni*”.

Vagyis a szó első fele egyesítést jelent, míg másik fele megerősíti az egyesítés folyamatát. Ahhoz tehát, hogy egy szimbólum létrejöjjön és hasson, valamit egyesíteni, egymáshoz vezetni, összeilleszteni kell.

Eredetileg egy fából, fémből vagy bőrből készült kettétört tárgy két felét jelentette, amit a cél vagy egyezség megvalósulásakor össze lehetett illeszteni, egyesíteni. Barátok vagy üzlettársak cserépdarab, agyagtál, gyűrű vagy pénzdarab kettétörésével – illetve újra összeillesztésével – jelölték meg, pecsételték meg összetartozásukat.



Ezen a képen egy ilyen lelet látható, mely egy ókori görög városból került elő: egy lyukas cserépkorong, amelyet egykor szándékosan kettétörttek.

Olykor a két részt különböző embereknek adták, akik bár nem ismerték egymás, tudták, hogyan kereshetik és találhatják meg a másikat. A részek az összeillesztés által bizonyító erejű eszközzé váltak: a két elem mint ismertetőjegy csak együttesen volt érvényes. A szimbólum így a beteljesedés, a megoldás, a hazatérés, a jóvátétel vagy a hírhozó hitelességének kifejezője lett.

A szimbólum is mindig két részből áll és csak együttesen hordoznak jelentést. A szimbólumok leggyakrabban képek, látható formát öltenek,

de léteznek hang- és számszimbólumok is, vagy olyanok, amiket tesztünkkel fejezünk ki, mint amilyen egy kalapemelés vagy egy kéztartás is. A képek arra utalnak, hogy a szimbólum egyik fele a látható rész, s van egy láthatatlan fele is, a lényegi tartalom.

A szimbólum mindig üzenetet közöl. Az egyesítés azt jelenti, ahogy megértjük az üzenetet: egyesítjük a képet a mögötte lévő tartalommal. Ennek során, amikor megértjük, miről szólnak ezek a képek, vagyis felfogjuk, hogy mit üzennek, mi is mindig többé válunk, azaz egyesülünk a tudásnak egy addig nem ismert részével. A szimbólumok üzenetének megértéséhez *elengedhetetlen az egyes ember tudati megismerő képessége.*

Ez a képesség azt jelenti, hogy nem csak azt fogjuk fel, amit látunk, hanem hozzákapcsoljuk korábbi ismereteinkhez, párhuzamot vonunk már átélt tapasztalatunkkal. Vagy épp ellenkezőleg: nem hagyjuk, hogy korábbi tapasztalataink befolyásoljanak minket, hanem csak az éppen átélt élményre figyelünk, például újraértelmezzük egy már sokszor látott, szokványos jelképet.

Nézzük csak meg ezt a képet!

Próbáljuk elmesélni, mit látunk rajta! Ugye valamennyien értjük, amiről ez a kép szólhat!



De nézzük csak meg ezt a képet!

Mit ábrázol ez a kép? Ha nem ismerjük a történetet, amiről szól, mit üzenne nekünk?



Ha úgy látnánk ezt a képet, hogy nem tudjuk, hogy ez a Buddha édesanyjának álmát mutatja be a fia születése előtt, akkor egészen vad történeteket is eszünkbe juttathat. A jelképek többértelműek is lehetnek, azaz mindenkinek mást mondhatnak.

Benső világunk nagyon gazdag, gondoljunk csak a képzeletünkre! Ha egy mesét hallgatunk, rögtön megelevenednek a hallott történések, látjuk magunk előtt, amit a mese hősei is épp látnak, vagy érezzük, amit átélnek. Ahogy a mesék hősei számtalan kalandon keresztül haladva legyőzik az akadályokat, s elnyerik jutalmukat, azt mi is átéljük, ránk is hat, minket is épít, többé tesz.

Ugyanígy hatnak ránk a szimbólumok is. Minden szimbólum egy-egy kalandot, felfedezendő tartogat számunkra. Sőt, mi magunk is egyfajta szimbólumok vagyunk, hasonlóképpen ahhoz, ahogy a mese hallgatásakor képzeletünkben mi is mesehőssé válunk. Van egy látható és egy magunk számára is alig ismert, láthatatlan, felfedezésre váró részünk: mindaz az ismeret, tudás, meglátás, ami megszülethet bennünk, amikor megismerjük a világot, felismerjük a világban és bennünk rejlő lehetőségeket.

Ha fel szeretnénk ébreszteni magunkban azt a képességet, hogy értsük a szimbólumok üzeneteit, bátran használjuk a képzeletünket. Hagyjuk, hogy a kép, a jel megszólítson minket, kalandozzunk úgy, mint valami ismeretlen vidéken, tájon, ami csodás élményeket tartogat számunkra. Érdeemes tehát a szimbólumokkal ismerkedni, mert ha így teszünk, belőlünk is a bölcsőbb, teljesebb lényünk bújik elő.



2. Vallási szimbólumok

A jelképek legtöbbször olyan élményt, ismeretet közvetítenek, amit szavakkal nehezen tudnánk elmondani. Ilyen szavakkal nehezen megosztható tapasztalatok nyomán születtek meg a vallási szimbólumok. Ihletett pillanatban vagy isteni közbeavatkozásra, sugallatként vagy látomásként találkozhatunk velük. Ima vagy meditáció során lehet szert tenni ilyen élményekre, s ezeket szavakkal nem igazán tudjuk kifejezni. Ezért a nem egyszer hosszú folyamat során kialakult vallási rendszerek sokszor fejezik ki üzeneteiket szimbólumokkal, jelképekkel.



A vallások tanításait a vallásalapítók beszédei, szóbeli átadásai, s azoknak rögzített változatai, a szent szövegek közvetítik. A tanítók gyakran példázatokat mondtak, beszédes jelképeket használtak. Mégpedig azért, hogy mások számára is megérthetővé, értelemmel megragadhatóvá, felfoghatóvá váljanak azok a tapasztalatok, amelyek az anyagi világon túli erőkkel való találkozások során születtek, s azok a belátások és igazságok, amelyekre ők maguk ennek nyomán ráébredtek.



A szimbólumok feladata az, hogy közvetítsék az átélt tapasztalatokat, vagy legalább felidézze a tapasztalás lehetőségét olyanok számára, akik még nem élték át. A szimbólumok így híddá vagy kapuvá válnak egy teljesebb, igazabb valóság felé.

A vallási szimbólumok között sok különbség van attól függően, hogy mely kultúrában születtek, jelentek meg s adták tovább nemzedékről nemzedékre. Mégis, vannak olyan jelképek, amelyeket ma már szinte minden ember ismer, bárhol is éljen a világban.



A buddhizmus más vallásokhoz hasonlóan sok szimbólumot kifejlesztett és használ, hogy az embereket a vallásukra, a buddhista tanításra, értékekre emlékeztesse. Néhányat már a Buddha halála után alkalmaztak, mégpedig a Buddha jelképeként. A Buddhát ugyanis többszáz éven keresztül még nem ábrázolták. Amit kifejeztek a szimbólumokkal, az a Buddha tanítása, megvilágosodottsága, különlegessége.

Később a Buddha követői a tanítás különböző részleteinek, a Tan követése során elérhető szellemi élmények jelzésére, közvetítésére is sokféle

szimbólumot kezdtek alkalmazni. Ezek az élmények annak során jelentkeznek, ahogy mind kiegyensúlyozottabbá, békésebbé, összpontosítottabbá, jelenben élőbbé és bölcsebbé válunk. A buddhizmus célja mindezen tulajdonságainknak a kifejlesztése. Ebben segítenek a szimbólumok is: elsősorban azt érthetjük meg általuk, amelyek a saját életünkben, mindennapjainkban teszik könnyűvé az igazság felismerését és követését. Nem az a cél, hogy az ember minél több mindent megtanuljon a buddhizmusról, hanem az, hogy amit megértett, azt alkalmazza az életében, utat mutasson számára a gyakran kihívásokkal teli élethelyzeteiben.

A következő fejezetekben sok-sok buddhista szimbólumot ismerhetünk meg. Figyeljünk majd oda a részletekre: mindnek jelentősége és jelentése van! Üzenetük megragadásához nem elég azonban csak elolvasni, amit róluk találunk, azok inkább csak ötletek, esetleg kulcsok ahhoz, hogy elinduljunk a megfejtésük felé. A szimbólumok világa ennél izgalmasabb felfedezést tartogat számunkra. Mint a legtöbb szimbólumnak, a buddhista szimbólumoknak sincs meghatározott, jól körülírható jelentése. A szimbólumok igazi megértéséhez csak akkor tudunk eljutni, ha nem pusztán az értelmünket használjuk arra, hogy átéljük az üzenetüket, megragadjuk a teljességüket. Ám minél közelebb engedjük őket magunkhoz, minél inkább hagyjuk, hogy hassanak ránk, annál mélyebb jelentésrétegek tárulnak fel előttünk. Ezek az erős hatású és eleven képek mély benyomást gyakorolhatnak ránk, beindíthatják a képzeletünket és erős érzelmeket válthatnak ki belőlünk. Összekapcsolnak álmokkal, eszmékkel, tervekkel, amelyek a szívünk mélyén gyökereznek.

A buddhista szimbólumok tehát a benső átalakulás segítői. Megtanítanak minket arra, hogy másképp lássuk a valóságot, mint ahogy a mindennapokban megszoktuk. Ehhez nem elég csak rájuk csodálkozni, szemlélni, érdekesnek találni őket. Magunkra is kell vonatkoztatni a szimbólumokat, meg kell kísérelnünk megtalálni, hogyan szólnak hozzánk és miként szólnak rólunk, mit üzennek nekünk, milyen lehetőségekre hívják fel a figyelmet, amiben változhatunk.

3. A Buddha életének szimbólumai

A Buddha születésének körülményeit leíró történetek a nemzedékről nemzedékre átadott hagyományban gyökereznek. Ezt a hagyományt egészen biztosan időnként újragondolták, gazdagították, színesítették. A Buddha életéről ezért beszélhetünk úgy is, mint egy indiai királyságban élő, nemesi születésű, kiváló képességekkel rendelkező ember igazságért vívott küzdelméről, aki életével és tanításaival példát mutatott arra, miként lehet a legmagasabb rendű emberi életet megvalósítani. Ám sokkal gyakoribbak azok a mesés legendák, amelyek a Buddha életét úgy mutatják be, mint a többi vallásban az istenek és hősök születését, rendkívüli tetteit elbeszélő mítoszok.

Az eljövendő Buddha születését csodás előjelek kísérték. Egyszer édesanyja, Májá királyné egy nyári teliholdas éjszakán álmot látott. *„Elszenderedve a négy világör istenség felkereste álmában, s hódoltak előtte. Ágyastul felemelték, a Himálajára repítették, egy széles fennsíkon óvatosan letették egy hét mérföld magas szálafa tövében, majd távolabb léptek. Ekkor megjelentek a világörök hitvesei, egy csodás tóhoz vezették a királynét, megfüröztötték annak a tónak minden emberi vétket lemosó vizében, majd égi köntösbe öltöztették, illatszerekkel hintették be, végül beborították isteni virágokkal. Ezután a közeli Ezüst-hegy belső részében lévő aranypalotában égi ágyat vetettek neki, kelet felé fordított fejrészrel, arra fektették a felékesített királynét.*

Eközben a Bódhiszattva pompás hatagyarú fehér királyi elefánt alakjában a szomszédos Arany-hegyen legelészett. Onnan leereszkedve fellépkedett az Ezüst-hegyre, s észak felől közeledve, ezüstszínű ormányában fehér lótuszvirágot tartva, elefánttrombitálást hallatva lépett be az aranypalotába. Háromszor körülsétálta a királyné ágyát, majd anélkül, hogy a legcsekélyebb fájdalmat okozta volna, gyengéden megnyitotta

Májá testének jobb oldalát az egyik agyarával. Ezután megérintette a derekánál a királyné testét, s amikor elvette onnan az ormányát, már nem volt benne a lótuszvirág.”

Ugye, milyen mesészerű így a történet? Mennyivel egyszerűben is továbbadhatták volna a Buddha követői a vallásalapító életét elbeszélve: „...a Tan elindítója, a Felébredett egy tavaszi napon látta meg a napvilágot...” Ehelyett mennyivel színesebb, a képzeletet kigyújtóbb, megragadóbb úgy az elbeszélés, ha az átlagember élete fölé helyezik a sok-sok különleges motívummal?

Rögtön fordulatot sejtet az egész világ sorsában, ha a hős születését megálmodják, s már az álom is telis-tele van olyan csodás elemekkel, szereplőkkel, mint *négy világör istenség, égisz fa, aranypalota, hatagyarú fehér királyi elefánt* - miközben mégis az adott kultúrára történő utalások is megjelennek: *tisztálkodás, kelet felé fordulás, lótuszvirág...*

Ráadásul a születésekor megisméltódnak a fogantatásakor látott álomban megjelenő csodák:

„Ekkor bámulatos dolgok történtek. A világok ezreit káprázatos világosság öntötte el. A Föld megrendült és hogy mindenki lássa és hallja a Buddha eljövetelét, a vakok visszanyerték látásukat, a süketek újra hallottak, a némák pedig megszólaltak. A bénák megindultak, a nyomorékok felépültek, a foglyokról lehullottak a bilincsek, a pokol tüzei kialudtak. Mindenfelé csak a béke és a szeretet szava hangzott. A hangszerek maguktól megszólaltak és mennyei dallamokat zengtek. A földet enyhe szellő lengte be, s a szikkadt mezőkre langyos eső hullott. A mélyből új, bővizű források buggyantak elő, a vadmadarak békésen az emberek vállára repültek, a réteken pompázatos színű és illatú liliomok nyíltak. A folyók megálltak medrükben, a tenger édesvízűvé változott, a levegőt pedig betöltötte a dévák mennyei zenéje.”

Most pedig a sok-sok szimbólummal tűzdelt mesés történet elolvasása után lapozzunk csak vissza a korábbi képhez, amely a Buddha születését megelőző álmot ábrázolja - érdemes újra megvizsgálni an-

nak részleteit! Ugye mennyivel gazdagabb történet bontakozik ki, ha a szavakba öntött történethez kép is társul?



A Buddha tizenkét cselekedete

A világ legkülönbözőbb tájain élő népek mítoszaiban a hősök útja a felfedezés és a fejlődés útja. A legtöbb ilyen régi történetben a mesékhez hasonlóan a hősnek a közössége vagy saját élete alapproblémájának megoldásáért el kell hagynia az ismerős, hétköznapi világot és egy ismeretlen, különleges birodalomba kell utaznia. Útközben rendkívüli próbákat kell kiállnia, ezek teljesítése során megerősödik. Segítő erőkkel, barátokkal és ellenlábásokkal találkozik, valamint megismeri tanítóját. Tanításokban részesül, megismeri a törvényeket is, ezek megszegése esetén elfogadja a büntetéseket, majd a korábbi hibáiból tanulva folytatja útját. Alászáll az alvilágba, ahol beavatáson megy keresztül.

A hős ezután emberfeletti erőfeszítéssel nehéz élethelyzeteket old meg és megtanulja kivédeni az ártó erőket. A hazafelé vezető úton egy végső megpróbáltatáson kell átesnie, ahol szembenézhet az elmúlással. Képletesen vagy valóságosan meghal és újjászületik, végül új emberként tér vissza a hétköznapi világba. Megszerzett tapasztalata a közösség és nem utolsó sorban önmaga javára válik.

A világ mítoszaiban a hősök, köztük a vallásalapítók életét legtöbbször tizenkét szakaszban mutatják be. Ez a modell a természetben megfigyelt egyetemes elveket követi. A mítoszok az általános emberi problémákat és az azokra adható lehetséges válaszokat gyűjtik össze, életmintákat közvetítenek. Valaha az emberek sokkal könnyebben megtalálták az egyensúlyt a mindennapi életükben, mert segítették őket az ilyen példázatok, mítoszok, valamint a hagyományos ünnepekhez kapcsolódó szertartások.

A hősök életútjának tizenkét szakasza tizenkét állomás lehet a mi testi és szellemi fejlődésünkben is. Vagyis ez modell egy olyan úthoz, amelyen valamennyien keresztülmehetünk életünk folyamán. Nincs jelentősége annak, hogy kik vagyunk, mikor és hol élünk, mert az ezekhez fogható kihívásokat, élményeket mindenki megtapasztalhatja, átélheti valamilyen formában.

Ez a modell a tudati fejlődésünket és egy helyes életvitel kialakítását is segíti, amely egy egészséges érési folyamatot és képességeink kibontakozását eredményezi. Valamennyi hősi történet abban segít, hogy mi is szembenézhessünk saját életünk kihívásaival és a nehézségekből tanulva útmutatást találjunk, követendő példára és biztatásra leljünk saját feladataink megoldásához. Minden élethelyzet, kihívás, mint fejlődési állomás megtapasztalása és megértése belátásokat hozhat, ami egyre növekvő bölcsességet eredményez, hogy magasabb célt és mélyebb értelmet fedezzünk fel életünkben.

A Buddha életútja is rímel erre az örökérvényű mintázatra. A tizenkettes szám jelenik meg a Buddha életének legfőbb eseményeit összefoglaló sorozatokban is.

Ennek különböző változatai léteznek, attól függően, hogy mely eseményeket tartják kiemelten fontosnak, de a legáltalánosabb ez a sorrend (buddhista sztúpák és kapuépítmények domborműveivel illusztrálva):

1. Leszállás a Tusita-mennyországból
2. Belépés az anyaméhbe



3. Születés
4. Művészetek és mesterségek elsajátítása, jártasságok kimutatása

5. Örömben gazdag, fényűző élet a palotában

6. A világ megtagadása, lemondás a világi létről



7. Önsanyargató aszkétaélet

8. Rátalálás a középútra, a megvilágosodás ösvényére lépés

9. Mára, a gonosz erők, az ördögök sokaságának legyőzése



10. A felébredés elérése

11. A Tan kerekének megforgatása



12. Belépés a parinirvánába.

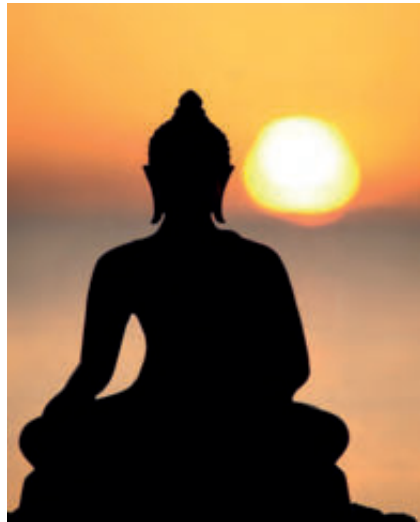


4. Szimbólumok a Buddha tanításaiban

A buddhista tanításban is sok szimbólum, képszerű utalás fedezhető fel. A Buddha is használt olyan szavakat és kifejezéseket, amelyek szimbolikusak, szóképeket, amelyeken keresztül hatásosan tudja ábrázolni, kifejezni, közvetíteni a tanítását. Ezek körülírnak, megragadnak egy nem mindennapi élményt, ám egyúttal kapcsolatot is teremtenek számunkra ezzel a tapasztalással.

Felébredés

Maga a Buddha szó, kifejezés is szimbólum. Azt jelenti: Felébredett. Arra utal, hogy mindennapi életünk olyan, mint egy álom. Olyan álom, amelyben nem látjuk a valóságot. Ebből az álomból fel lehet ébredni.



Amikor felébredünk, rádöbbenünk arra, hogy amit addig valóságosnak gondoltunk, hittünk, éltünk meg, az csak olyan volt, mintha álmodtunk volna.

Úgy mondjuk, Gautama Sziddhártha „felébredt”, azaz ráébredt a világ valódi természetére: hogy mi okozza a szenvedést és hogy miként lehet megszüntetni. Ettől kezdve hívták a Buddhának, azaz Felébredettnak, Megvilágosodottnak.

Megvilágosodás

A felébredést nevezik még megvilágosodásnak. Ez is egy hasonlat: olyan élményre utal, mint amikor a sötétségben megjelenik a fény és

végre látni kezdünk. Látni kezdünk, vagyis eligazodunk a világunkban, felismerjük, mi vesz körül minket, különbséget tudunk tenni igaz és hamis, helyes és helytelen között. Ezt nevezzük valódi bölcsességnek.

Amikor az emberek hirtelen másképp látják a dolgokat, mint addig, úgynevezett „aha” élményben van részük. Megpillantják a valóságot. Gyakran akkor tapasztaljuk, amikor egy ember olyasmit tesz, amit nem vártunk tőle. Attól kezdve megváltozik a véleményünk arról az emberről és másképpen viselkedünk vele. Olyankor is lehet ilyen élményünk, amikor hirtelen megértünk egy összefüggést. Hirtelen meglátjuk, ami mindig is az orrunk előtt volt. Olyan, mint amikor végre felszáll a köd.

Gautama Sziddhártha is hasonló tapasztalt a *bódhi-fa* alatt meditálva. Életében először látta olyannak a világot, amilyen az valójában. Ezt hívjuk a megvilágosodásnak. A szó arra utal, hogy meglátta a világosságot, vagyis világosan meglátta a lét értelmét és a világban lévő dolgok közötti összefüggéseket, törvényeket.



Nirvána - kialvás, ellobbanás

A *nirvána* szó azt jelenti: *kialvás, ellobbanás*. A kifejezés arra utal, hogy mindaz ellobban, ami a szenvedésteli újraszületést eredményezheti az ember életében: a rossz tettek következményei, a vágyak, az ellenszenv, a tudatlanság.



Ezt szokták ábrázolni a Buddhaszobrokon a fejtetőn egy domborulattal, kicsúcsosodással, néha magasba nyúló lángnyelvvel. Kambodzsában kúp alakú ez az *usnisa*, a thai művészetben pedig hegyes, láng formája van: ez a bölcseségdudor a megvilágosodás szimbóluma.

A kialvás nem uralom a világ felett, nem annak legyőzése, nem mindenféle tevékenység leállítás. A nirvánát lényegében tagadásokkal írja körül a Buddha is:

„Van, óh, szerzetesek, egy terület, ahol nincs se szilárd, se folyékony, se hőség, se mozgás, se ez a világ, se más világ. Nincs nap és nincs hold sem. Se jövetel, se távozás, se mozdulatlanság. Se születés, se halál. Nincs alapja, nem fejlődik, nincs támaszpontja. Ez a szenvedés vége.” (Udána VIII. 3)

Kívül áll a megismerhető világon. Időn és oksági viszonyokon túli, nem keletkező, így nem is szűnhet meg. Nyelvileg nem kifejezhető, ésszel nehezen megmagyarázható különleges esemény. Olyan benső átrendeződés, felülemelkedés, szabadságélmény, melynek következményeként mindazon tapasztalatok, amelyeket szerezhettünk a világról, attól kezdve másként jelennek meg, élhetők át.

A nirvána állapot, amit se felfogni, se leírni, se kategóriába foglalni nem lehet, csak eljutni odáig. A nirvána az, „ahol” – bár helynek sem mondható – elapad a kapzsiság, a gyűlölet és az elvakultság, teljesen

megszűnik a lét szomjazása, véget ér a szenvedés. A nirvána megszabadulás a világhoz rögzítő kötelékektől. A cselekedetek ragaszkodástól mentessé tétele, újabb késztetések, újabb karmikus következmények létrehozása nélküli tevékenység.

A szenvedéstől való megszabadulás, a kialvás elérésével nem szűnik meg a valóság, hanem éppen ellenkezőleg, csak akkor lesz ténylegesen olyanak megtapasztalható, „amint az van”, azaz szenvedéssel, elégedetlenséggel és változással telinek. Ebből következően a valóság alapvetően kétféle módon élhető meg: egyfelől a megszabadulás előtt kötődések, ragaszkodások, szenvedések boldogtalan „világaként”, másfelől a kialvást elérve az ezektől való mentes, harmonikus világként.

Szanszára – a létforgatag

A létforgatag szanszkrit neve, a *szanszára* (amit gyakran szamszárának is írnak) azt jelenti: „belefog”, „hozzáfog”, „forog”, „összefolyik”, „vele folyik”... - tehát valami olyasmi, mint amit akkor látunk, ha megnézzük a mosógépet munka közben, amelyben láthatjuk a ruhákat körbe-körbe forogni. Egy nagy erő hajtja, forgatja őket. De ilyen a vidámparkban a körhinta is, amiből menet közben lehetetlen kiszállni. Vajon miért szeretnek ilyenbe ülni az emberek?

A létforgatag az újraszületések, a testetöltések és a szenvedés folytonos egymásra következése. Ezek az újraszületések és a szenvedés mindaddig ismétlődnek, amíg a nemtudás megszüntetésével e láncolat végleg megszakad, mert a törekvő eléri a kialvást. Ahogy a Buddha szólt erről: *„Az a csírája az újraszületésnek, hogy a lények elmerülnek a nemtudásban, és a létszomj uralma alá kerülnek... A vágytalanság, a tudás megvalósítása és a létszomj megszüntetése a módja annak, hogy a lények ne szülessenek meg újra meg újra...”*

A létforgatagot idővel megkísérelték szemléletessé tenni. Ilyenkor egy kerékkel jelenítették meg, benne a különböző szenvedéseket átélő

lényekkel, akik jó vagy rossz tetteik következményeképpen öltönek újabb és újabb létformát.



A Buddha, mint gyógyító

A Buddhát gyakran a „nagy gyógyítóként” is emlegetik, aki megállapítja a világ bajait, majd gyógymódot kínál. Diagnózisa, amivel felméri, megállapítja a betegség okát, az úgynevezett *Négy Nemes Igazság*:

1. A szenvedés az élet része

A Buddha először is megfigyelte, mi történik a világban. Ahelyett, hogy minden szép simán menne, az élet tele van szenvedéssel, mint például a születés, az öregség, a betegség és a halál szenvedése. Ezt a szenvedést a *duhkha* szóval jelöljük, mely nyugtalanságot és elégedetlenséget takar. Ez az Első Nemes Igazság.

2. A szenvedés oka

A Buddha szerint azért szenvedünk, mert mindig sóvárgunk valami után. Ha örülök a barátomnak, szomorú leszek, ha elmegy. Ha nagyon sóvárgok valami után, ami még nincs a birtokomban, ez is a szenvedés egyik formája. És amikor már mindenem megvan, akkor pedig attól félek, hogy elveszítem – s nem vagyok boldog. Vannak emberek, akik a munkájukhoz viszonyulnak így és ezért túlfeszítik magukat, mindig jobbat és jobbat akarnak, sohasem lesznek elégedettek. Addig sosem érzük el a boldogságot, amíg dolgoztól várjuk, hogy boldogok legyünk, amelyek folyton változnak. Ez a Második Nemes Igazság.

3. A szenvedés megszüntetése

Ha a szenvedés oka a vágyakozás, a megoldás nyilvánvaló: szüntessük meg a vágyakozást és akkor nem fogunk szenvedni. Ez a Harmadik Nemes Igazság.

4. A szenvedés meggyógyítása

A Buddha világosan előírta a gyógymódot. Ez a Negyedik Nemes Igazság. Azt tanította, hogy az ember gyakorolhatja a vágyakozás elengedését bizonyos erkölcsi elvek betartásával és szellemi gyakorlatokkal. Ez a *Nemes Nyolcú Ösvény*.



A Buddha meggyógyít egy beteg szerzetest

A Buddha is utalt a *Dharmára*, a Tanra mint gyógyszerre, amit minden emberi szenvedésre ajánl. A Buddha olyan életutat tár elénk, amelyet követve egyéni erőfeszítésünk eredményeképpen szabadulhatunk meg a szenvedésektől.

A Buddha a gyógyulás, a megszabadulás érdekében fontosnak tartotta, hogy a korábbi indiai hagyományok megkötő erejét, merevségét megszüntesse. A buddhista életszemlélet nem kívánja meg, hogy követője valamiféle istenben higgyen, ehelyett együttérzésen és erőszakmentességen alapuló erkölcsi törvényeket ír elő. Emellett egyszerű és mégis próbára tevő gyakorlatokat kínál, amelyek hozzásegítenek az öngyógyításhoz, s elvezetnek a nyugalom és a bölcsesség megtalálásához.

Szomj

A vágyat a „szomj”, „szomjúság” szóval is kifejezik. Olyan vágy ez, mintha ki lennénk szikkadva, mintha egy száraz szivacsként alig várnánk, hogy újra kapjunk egy kis nedvességet, vizet. Mintha az életünk múlna attól, hogy megitatnának-e – csak hogy ez a szomj olthatatlan, állandó. Folyamatosan jelen van az élni-akarás, a lét szomjazása, mely a véget nem érő újraszületéseket okozza.

Út, haladás, forgás, középpont

A buddhizmus alapszimbólumai szoros összefüggést mutatnak az út, haladás, szekér, forgás és középpont megjelenési formáival. Számos példát találunk ezekre.

Út

A buddhisták önnön fejlődésüket gyakran írják le a Buddha nyomán úgy, mintha egy úton haladnának egy kitűzött cél felé. Az út lehet ösvény is, hiszen kevesen járnak ezen, nem egy forgalmas útról van szó. Nem a legelterjedtebb vallás a világon a buddhizmus, de a világ

minden táján vannak, akik járnak a Nemes Nyolcrétű Ösvényen, annak biztos tudatában, hogy az végül is elvezet a célhoz, a felébredéshez.

Szekér

A buddhizmus különböző iskoláit *jánáknak* nevezik. A *jána* szó szerinti jelentése „szekér”, „kocsi”, vagy „ösvény”. A szekér vagy kocsi a megvilágosodáshoz vezető, eljuttató eszközt jelenti, az ösvény pedig a követendő utat, amit végig kell járni.

A *hínájána*: a kis szekér vagy keskeny ösvény buddhizmus. A *hína* jelentései még: „szegény”, „elhagyatott”, „hiányos”, „elégtelen”. A *mahájána*: a nagy szekér vagy széles ösvény buddhizmus. Mivel a *mahá* jelentése „nagy”, a két szállítóeszköz közül ezért kapta ez az irányzat a mahájána, a nagy szekér, nagy kocsi nevet, Ezek között a különbség az, hogy hányan férnek fel a szekérre vagy hányan haladhatnak az úton. A hínájánát azért nevezik kis szekérnek, mert annak megközelítése szerint aki komolyan törekszik a Buddha útmutatásainak követésére, az álljon be szerzetesnek, s végül is csak a szerzetesi életmódot követők számára lehetséges a megvilágosodás elérése.

A hínájána voltaképpen a *srávakák* ösvénye. A srávakák, a „tanítványok” arra törekednek, hogy az érzéseket lecsendesítve megmeneküljenek a világi forgatagtól és felszámolva mindazokat a mozgatóerőket, amelyek újabb megszületéshez vezetnének, békére leljenek. A megvilágosodás elsősorban a bölcsesség fejlesztésével érhető el, ennek révén születhet meg a belátás, a mélységes betekintés a valóság természetébe, a szenvedés okaiba, válhat tapasztalati élménnyé az elkülönülő, önző egyéniség hiánya. Ebből a megértésből egyenesen következik a négy „isteni állapotban időzés” (brahmavihára), magasrendű tudatminőség: a szerető kedvesség (maitrí), az együttérzés (karuná), a mások boldogsága és jóléte felett érzett öröm (muditá), valamint a felülemelkedettség (upéksá).



A srávakák a hínájána, a kis szekér, keskeny ösvény nevet magukra nézve pontatlannak, sőt sértőnek tartják, ezért szívesebben tekintik, hívják magukat a *théraváda*, az „öreges tanítása” követőinek. Ezzel azt is kinyilvánítják, hogy az eredeti buddhizmust, annak Sákjamúni Buddha által tanított formáját képviselik. Valószínű, hogy a hínájána kifejezés tényleg csupán a mahájána megjelenése után keletkezett. Utóbbit először *bódhiszattvajánának* nevezték, amely később megkapta a mahájána („nagy szekér”) jelzőt. A mahájána követői csak utóbb alkották meg a hínájána kifejezést, miután a korábban alapvetően szerzetesi és kolostori jellegű buddhizmus fokozatosan tömegvallássá nőtt, s a filozófiai tanítások és a gyakorlatok egyre gazdagabb mitológiai rendszerrel is kiegészültek.

A mahájána követői szerint bárki megvilágosodhat, nem kell annak szerzetesnek lennie. Ők úgy látják, hogy a Buddha sokkal ékesszólóbban és mélyebben tanított életével és példájával, mint a szútrákban rögzített szavaival. A Buddha életének az a legfontosabb ténye, hogy a megvilágosodása után visszatért, hogy a többi ember tanításának szentelje az életét. A mahájána képviselői ezért a bölcsesség fejlesztése mellett az együttérzést is fontosnak tartják, így azok, akik ezen az úton járnak, amit széles ösvénynek is neveznek, számíthatnak a már

megvilágosodottak könyörületes segítségére is. Ugyanakkor maguk is megfogadják, hogy ha elérik a felébredést, mindaddig nem távoznak a nirvánába, a végső ellobbanásba, amíg léteznek szenvedő lények, akik megvilágosodásának elősegítésén fáradozni lehet.



A mahájána követői a buddhaság felé vezető ösvényen való előrehaladáshoz, a jó, tanult és bölcs emberré váláshoz fontosnak tartják a négy magasrendű tudatminőség közül a *karunát*, a részvétet, az együttérzést, a másoknak kívánt szenvedésmentesség kiterjesztését valamennyi élőlényre. A belátást a nagy részvét hozza létre, ezért fogalmazott Szakja Pandita, a tibeti bölcs így: „*a módszer és a bölcsesség egyidejű gyakorlása a mahájána ösvény lényege*”.

Ezekon kívül létezik még egy szekér, a gyémántszekér, a *vadzsrájána*. A vadzsrájána buddhizmust a szimbólumok ösvényének is szokták nevezni, mivel mélységes értelmű és roppant összetett jelképei révén megismerhetjük a bennünk is működő egyetemes erőket, amelyek így segítségünkre lesznek a felébredéshez vezető utunkon.

A buddhizmus ezen harmadik fő hagyományvonala a mahájánából emelkedett ki, amikor megnövekedett a varázssformulák erejébe vetett hit és a mantrák kimondását a meditációval egyenértékűnek tekintették. Elterjedésével a buddhizmus idomult a helyi vallásokhoz, magába olvasztva a varázslás és szertartások körüli helyi hiedelmeket.

A vadzsrajána buddhizmust a 7. századtól foglalták rendszerbe. Kezdetben *tantrajána* („tantra-szekér”) volt a neve, mivel sok hiedelme és gyakorlata a tantráknak nevezett szent iratokon alapult. Ismerték *mantrajána* („mantra-szekér”) néven is, mert gyakorlatában központi szerepe volt a mantrák - szent szavak vagy hangok – recitálásának, ismételtetésének. Gyakorta jellemzik ezoterikusnak vagy titkosnak, mert a tantrikus technikák csak a beavatottak által voltak ismertek.



A vadzsrajána buddhizmus egyik megkülönböztető jellemzője, hogy mindazt, ami a théravádában többnyire másodlagos volt (inkább csak lehetséges segédeszközként alkalmazták): a szertartások, a férfi és női istenségek kultusza, *mantrák* recitálása, a misztikus kéztartások, azaz a *mudrák*, valamint az elmélkedést elősegítő „körök” (*mandalák*) és ábrák (*jantrák*) meditációs tárgyként való alkalmazása, ezek a vadzsrajánában alapját képezik a vallási gyakorlatoknak.

Forgás

A forgás és a kerék is gyakran visszatérő szimbólumok a Buddha tanításaiban vagy az életét övező legendákban.

Forog a szanszára, az állandó, meg nem álló, az érzéseink által keltett zűrzavaros létforgatag. Ennek a forgásnak a forgatóját hívták „*csakravartinnek*”, azaz kerékforgatónak. Indiában így nevezték a viláгурalkodó hódítókat, hősöket, amilyenek a későbbi Buddhát, azaz Gautama Sziddhárthát is szánták. Ám ő a lemondás útját választotta és végül megtalálta a kiutat a szanszárából. Buddhaként is beteljesítette a jóslatot, mert kerékforgató tanító lett: a Tan kerekének a megforgatója.

A létforgataggal ellentétes irányban is forog az a kerék, amely lassítja ennek a szenvedésteli forgatagnak a forgását, végül meg is állítja: ez a nyolcküllőjű, a Buddha gyakorlati útmutatásainak foglalatát, a Nemes Nyolcrétű Ösvényt is ábrázoló Tankerék.

Középpont

A *duhkha*, ahogy a Buddha a szenvedést nevezte, eredetileg azt jelölte, amikor egy szekéren a tengely nem illeszkedett a kerékagyba és billegett. Olyan ez, mintha az autónk egyik kerekének tengelye elgörbült, meghajlott volna, s csak folytonosan zötykölődve haladhatnánk. Elég fárasztó és kellemetlen így az utazás! Amikor nem vagyunk kiegyensúlyozottak, akkor bizony így utazunk mi is életünk szekerén...



A dukkha, a szenvedés ellentéte a *szukha*, az öröm. A *szukha* eredetileg azt jelentette, amikor beáll a tengely a kerékagyba és kilengés, döccenés nélkül, egyenletesen csak körbe forog. Ekkor a szekér vagy a kocsik akadálytalanul, zökkenőmentesen halad célja felé, vagyis olyan ez, mint amikor életünkben minden kiegyensúlyozottan, békésen, örömtelien zajlik.

Középut

A középut kifejezést is a Buddha használta, hogy leírja azt az utat, ami a számára megvilágosodáshoz vezetett. Ez a megvilágosodása utáni legelső tanítása során hangzott el először.

Egy történet szerint Gautama még aszkétaként egy folyóparton üldögélt, amikor felismerte a középut jelentését és jelentőségét. Egy elhaladó csónakból hallotta, hogy lanton játszik valaki és azt tanította a tanítványának, hogy a húr nem lehet se túl feszes, se túl laza ahhoz, hogy szép hangot adjon ki, mert ha túl szoros a húr, elpattanhat, ha túl laza, akkor nem lehet harmóniát előcsalogatni a hangszerből. A későbbi Buddha akkor döbönt rá arra, hogy élete első felében túl laza volt a húr élete hangszerén: a kényelem és a vágyai megélése nem vezettek sehova. Amikor pedig hosszasan sanyargatta magát, kereste és feszegette a szenvedés elviselésének határait, akkor abba kis híján belehalt.

A Buddha a középutat a mérsékletesség ösvényeként jellemzi az érzéki élvezetek és az önsanyargatás között. Szerinte ez a bölcsesség ösvénye.

Folyó és tutaj

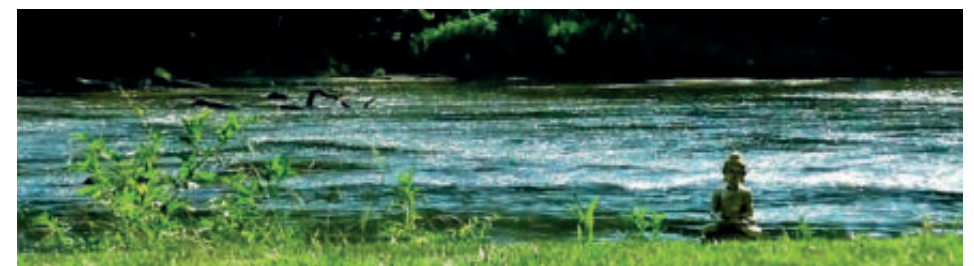
A Buddha tanítása szerint a szenvedések világát és a megvilágosodottak világát egy folyó választja el egymástól. Aki a törekvésben nagyon elszánt, úgy nevezték: „folyamba lépett”, vagyis aki már elhagyta azt a világot, ahol a szenvedés az úr, de még nem ért át

a túlpartra. A „túlpartra érni” a buddhizmusban egyértelmű a nirvána elérésével.

Ahogy a Buddha követői kocsiról, szekérről beszéltek, amikor az úton haladás jelképes eszközét írták le, a Buddha egy másik szállítóeszközt használt példaként: a tutajt, mely a túlpartra jutás eszköze. A Buddha a tanításait tutajhoz hasonlította. A Buddha azt tanította, hogy az embereknek szükségük van egy tutajra, ami az élet viharos vizein átsegíti őket. A tanítás révén át lehet kelni a szenvedésektől való megszabadultság túljárára, ám ott már felesleges lenne magunkkal cipelni tovább a tutajt.

Erről szól ez a Buddhától származó példázat is: *„Egy ember utazás közben egy hatalmas vízhez ér. A part veszélyes, de a másik oldal biztonságos. Ám sem csónak nem visz, sem híd nem vezet a túlpartra. Tuját kellene építenem, s azzal biztonsággal átkelhetnék a másik partra – gondolja. Így is tesz, s miután átér, így gondolkodik: Ez a tutaj nagyon hasznos. Legjobb lesz, ha a fejemen hordom ezentúl, bármerre járok is.”*

„Mit gondoltok, helyesen cselekedne ez az ember?” – tette fel a kérdést a Buddha. Majd így folytatta: *„Olyan tanítást adtam nektek, mely hasonló a tutajhoz – arra való, hogy átkeljünk vele, s nem arra, hogy cipeljük.”*



A megvilágosodás felé vezető út állomásait és végét is részben a folyóban való haladás, az átkelés képeivel fejezte ki a Buddha:

Srótápanna az, „aki a folyamba lépett”, abba a folyamba, melyen átkelve a túlpartra jut, eléri a nirvánát.

A második fokozatot elérő neve *szakridágámin*, „egyszer visszatérő”, „aki már csak egyszer születik”, akire a gyakorlás eredményeként már csak egy születés vár, hogy elérje a tökéletességet.

A harmadik neve *anágámin*, „vissza nem térő”, „aki nem születik többé”, azaz aki nem tér vissza többé emberi létformában, kivéve, ha az emberiség megsegítésére ő maga kívánja.

A negyedik neve az *arhat* - ez a legmagasabb fokozat. A szó eredeti jelentése: „érdemre méltó”. Egy arhat még életében eléri a nirvánát. Számára nincs halál utáni állapot, mert elvágta a tettek következményeinek láncolatát, megszabadult minden létezéshez kötő béklyótól, így kilépett a létforgatagból.

Az arhat az által világosodik meg, hogy követi a Buddha által kijelölt ösvényt. A Buddha magára rendszerint úgy utalt: „*tathágata*”. Beérkezettként szokás fordítani, de azt is jelenti, hogy „túljutott”. Olyan ember, aki saját magától elérte a túlpártot, végleg elhagyta a szenvedések világának innenső partját.

Tükör

A tükör a korai időszakban egyszerűen a Buddha tanítását, a Dharmát jelentette, hiszen számtalanszor mondta azt, hogy most „*a Tanítás Tükrét tartom elétek*”, „*a Tan tükrét mutatom nektek*”. Ennek segítségével követői úgy láthatták a valóságot, ahogyan az valójában van, az érzékcsalódások és káprázatok befolyásától mentesen.

Később, a buddhista filozófia kibontakozásával úgy magyarázták, hogy a tükörhöz hasonlóan a tudat is megmutathatja a valóságot, ám ha nem ismerjük a használatának a megfelelő módját, akkor nem azt, vagy nem ott mutatja fel nekünk, mint ahogy vagy ahol az adott jelenség valójában van. Másfelől ha nem tisztítjuk meg, szintén homályos vagy torz képet ad a valóságról. Ilyen értelmezésben a tükör a tudat szimbóluma.

Menedék

A Buddha tanítását menedéknek is szokás nevezni. A menedék egy biztos hely a nehéz időkben. A Buddha egyik tanító verse így magyarázza a menedék fontosságát:

*(188) Szent helyre, ligetbe, fákhöz,
vadonba és hegyek közé
futnak félelmükben
menedéket lelni az emberek.*

*(189) De egyik sem biztos menedék,
egyik sem a legfőbb menedék;
aki bennük keres menedéket,
nem szabadul meg a szenvedéstől.*

*(190) Aki a Buddhában, a Tanban
s a Közösségben lel menedékre,
az teljesre tárult tudással éli
a Négy Nemes Igazságot!*

*(192) Ez a biztos menedék,
ez a legfőbb menedék,
aki rátalál, minden szenvedéstől
megszabadul.*

(részletek a Dhammapadából, fordította: Fórizs László)

5. A korai buddhizmus legfontosabb szimbólumai

A buddhista művészetet már kezdettől fogva a Buddha tanításaiból eredő gazdag szimbolika jellemzi. A Buddhát a korai ábrázolásokban nem jelenítették meg emberi alakban, többszáz évig személyét csak jelképek helyettesítették. Az emberi Buddha ábrázolásának megjelenését az i.sz. 1-2. századra teszik, addig ún. *anikonikus* módon, jelképszerűen, olyan jelképek segítségével jelenítették meg a Megvilágosodottat, mint például a Tankerék, egy trón, egy napernyő, a megvilágosodás fája előtti üres hely, lábnyom vagy egy lovas nélküli ló. A születő Sziddhártha herceget az elefánt, a hatalomról lemondót az üres trón, a megvilágosodottat a bódhi-fa, a tanítót kerék, a nirvánába távozó *sztúpa* ábrázolta.

Fehér elefánt



A fehér elefánt Májá, Gautama Sziddhártha édesanyjának álmában jelenik meg először, ez jelzi a későbbi Buddha születését.

Ez a fehér elefánt azt a szellemi erőt jelképezi, ami megtestesült a Buddhában. Az elefántra a megfontolt erő, nyugalom, türelem, bölcsesség jellemző. A rendíthetetlen igazság jelképe is lehet.

Tankerék

A buddhizmus egyik ősi alapszimbóluma a kerék, amely ősi Nap-szimbólumra vezethető vissza. Magát a Buddhát is jelképezi, aki tanításával mozgásba hozta a Tan kerekét. A kerék ábrázolása „*A Tan kerekének megforgatása*” címet viselő első Buddha-beszédre is utal. A kerék mint a Tan szimbóluma az egyik legkidolgozottabb jelkép a buddhista ikonográfiában.

A Tankerék egy nyolcküllőjű szekérekereket mintáz. A nyolc küllő - mint a lótusz szirmai - a Nemes Nyolckrétű Ösvényt jelképezi:



Helyes szemlélet

Helyes elhatározás

Helyes beszéd

Helyes cselekvés

Helyes életmód

Helyes erőfeszítés

Helyes összpontosítás

Helyes elmélyedés

A kerék Indiában általában az uralomhoz kapcsolódott, forgatása a világ fölötti uralom képe volt. A Tankerék kerekése a tanítás teljességét, a Tan tökéletességét szimbolizálja.

A kerékagy az éghez kapcsolódó, azaz magasrendű, tudatossággal áthatott cselekedetek illeszkedési pontja. A fegyelmet és összpontosítást jelenti, amely elengedhetetlen a meditáció gyakorlata során. Az éntelenségre is utal, vagyis hogy a középpontban, saját lényünk rétegei mélyén nem találunk egy állandó, változatlan „én”-t.

A kerék szimbolikájához hozzátartozik a tengely is, hiszen a tengely körül forog, az hozza mozgásba. Ez a tengely szimbolikusan utalhat az ember belső tengelyére, ami többek között az önuralommal, a fegyelmelzetséggel van kapcsolatban, ami központi fontosságú a meditációs gyakorlatokban.

Az a bronz, ami a küllőket összetartja, a tudat végső természetére utal, ami minden bölcsességet magába foglal, illetve a minden külső-belső élményre kiterjedő éberségre vonatkozik.

A Buddha szavaival: „A kerék küllői a tiszta életmód szabályai; igazságosság az átmérője; bölcsesség a kerülete; szerénység és elmélkedés a középpontja és tengelyén nyugszik az igazság.”

A Tankerék Tibetben számos helyen látható, például kolostorok tetején, de a kézi imamalom hengerének tetejét is a nyolc küllőjű Tankerék díszíti.



A Tankerék a lhászai Dzsokhang templom tetején

Gyakori ábrázolása a Tankeréknek, hogy azt két gazella fogja közre. Ez arra utal, hogy először Váránaszí (a mai Benáresz) városa mellett a Gazellapark nevű ligetben („vadasparkban”) tartotta a Buddha az első tanítást. Itt történt, hogy – a mítosz szerint - Indra és Brahmá ösztönzésére öt aszkétával, korábbi társaival megismertette tanainak alapjait, a Négy Nemes Igazságot. Ezzel első ízben nyilvánította ki a Dharmát, elindította, „mozgásba hozta”, megforgatta a Tan kerekét.

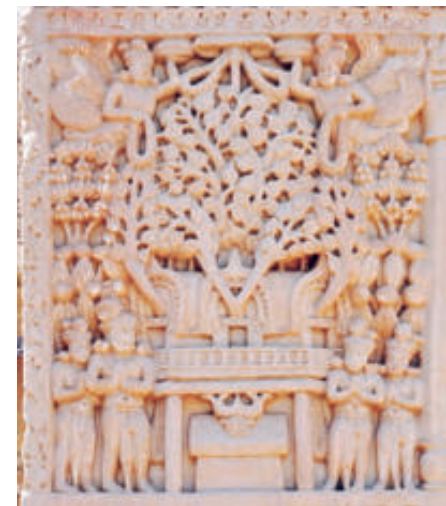
Fa

Az élet fája szerte a világon számtalan legendában megjelenik. Ez a mítoszokban a tudás fája, máshol az égbe vezető út jelképe. Néhol világfa tartja a menny boltozatát, s így a világmindenség tengelye. A buddhizmusban az élet fája a bódhi-fa, amely alatt ülve Buddha megvilágosodott. Az idő, élet és halál örök körforgása közepette a fa képviseli az állandóságot.

A fa Gautama Sziddhártha születésének történetében is megjelenik: egy szálafa ágába kapaszkodva szülte meg gyermekét Májá királyné.

Bódhgájában áll egy fügefafa, annak az eredeti bódhi-fának az „unokája”, amely alatt a Buddha megvilágosodott. Neve azt jelenti: a megvilágosodás fája.

Létezik egy szent fügefafa Anuradhapurában, Sri Lankán. Állítólag azon bódhi-fa hajtása, amely alatt ülve a Buddha megvilágosodott.



A Buddhát olykor a bódhi-fa jeleníti meg, mint a szánycsi Nagy Sztúpa egyik domborművén.



A Srí Mahá Bódhi néven ismert fát i. e. 288-ban ültették és ez a legrégibbi fa a világon, amelynek az elültetési ideje ismert.

Mint a születésének, úgy a Buddha halálának történetében is jelen van a szála-fa, mivel a kis Hiranjavatí folyó partján, két virágzó szálafa tövében, észak felé eső fejrészrel és jobb oldalára dőlve feküdt, s készült fel az eltávozásra.

Ernyő

A buddhista ikonográfiának ez a jelképe eredetileg a fügefára utal, amely alatt a Buddha megvilágosodott. A buddhista művészetben a fügefafa ágai később királyi napernyővé stilizálódtak, egyszerűsödtek, a menedéket jelképezve, amit a bódhi-fa nyújtott az alá letelepedő Gautamának.



Egyes ábrázolásokon a világ legendás „igazságos uralkodója” feje fölé kísérői meditáció közben ernyőt tartanak és legyezővel legyeznek.

Az ernyő a buddhista közösség (a Szangha) által nyújtott védelmet szimbolizálja. Arra hívja fel a figyelmet, hogy a megvalósítás érdekében érdemes csatlakoznunk a Buddha követőinek közösségéhez. Egy másik, mahájána értelmezés szerint az ernyő

azt az üdvös tevékenységet jelképezi, amellyel megvédjük a lényeket betegségtől, ártalmas erőktől, akadályoktól.

Sztúpa

A buddhista szentélyek legrégebbi típusa a sztúpa, ami eredetileg egy lezárt sírhalom volt. A buddhista hagyományban a sztúpák építését maga a történeti Buddha vezette be, aki konkrét utasításokat adott saját hamvainak elhelyezésére és a sztúpák építésére vonatkozóan.

A Buddhától halála után Kuszinagara előkelőségei hatnapos gyászszertartáson vettek búcsút. A hetedik napon kendőkbe bugyolálták a Buddha holttestét, a kendőket átítták olajjal, majd máglyán elégették. A királyok, fejedelmek és a Buddha hívei mind igényt formáltak ereklyéire, ezért a maradványait abban a kilenc királyságban osztották

szét, ahol tanított. Az arany- és kristályedényekben őrzött relikviák fölé tíz sírdombépítményt, sztúpát emeltek.



A nagy sztúpa Szánycsiban

A sztúpa így vált a Buddha földi jelenlétére és a tanítására utaló jelképes -síremlékké.

Üres trón

Az „üres trón” arra a hiányra vonatkozik itt, amelyet a Buddha maga után hagyott a létforgatagból való távozásával, hiszen nem jelölt ki a maga helyére utódot. Másrészt világkerékforgató királyként temették el, ami szintén bizonyítja, hogy jogosan illethette volna meg a csakravartin, azaz a kerékforgató „világkirály” trónusa.



A szánycsi sztúpa kapujának egyik jelenete



Létezik olyan változata ennek, ahol Mára megtámadja a Buddhát, aki helyett egy üres trónt láthatunk: a trón jelzi a megvilágosodást, a világ felett elért uralmat, az üresség pedig az én hiányára, ezért Mára támadásának hiábavalóságára utal.

Mára és az üres trón Amaravatiban, az i.e. 200 körül Asóka uralkodása alatt épített sztúpán

Lábnym

Számos legenda szól arról, hogy több helyen is, amerre a Buddha járt, otthagyta a lába nyomát, mely alakzatok lenyomatként a kőben a mai napig láthatók. A *Buddhapádának* nevezett lábnymokat vagy ábrázolásukat megkülönböztetett hódolattal, az ereklyéket és a Buddha ábrázolásokat megillető tisztelettel veszik körül. Ráadásul különböző nagyságú lábnymok és ábrázolásaik találhatóak nemcsak Indiában, hanem Burmában, Thaiföldön, Tibetben, Mongóliában, Kínában és Japánban is – pedig a Buddha nem is járt ezeken a helyeken... A leghíresebb ilyen lábnym Sri Lankán található a Szumana hegyen, amelyet a keresztények „Ádám lábnymaként” ismernek, ami arra példa, miként törekszenek a különböző vallások képviselői az ilyen emlékeket a saját hitük szerint értelmezni.



A legendák szerint a történelmi Buddha halála előtt Kusinagarába érkezett, ahol arccal délre fordulva ráállt egy köre, amelyen megőrződtek a lábnymai.

A lábnym ábrázolása a Buddha személyére és földi jelenlétére utaló szimbólum. A Buddha lábnyma a Buddha világra tett hatását jelképezi, ezért is „töltik fel” gyakran a lábnymot egyéb jelképes ábrázolásokkal, vagyis gyakran a legfontosabb buddhista jelképeket is belefoglalták a lábnym ábrázolásába. Ezek:



- ❖ *Szvasztika* – a Nap forgásának ősi geometrikus szimbóluma, a buddhizmusban „a Buddha pecsétje”
- ❖ *Kagylókürt* – a Buddha tanítói hangjának jelképe
- ❖ *Váza* – az ereklyetartó a Buddha és a buddhista szentek hamvainak tartója
- ❖ *Halak* – a korlátoktól mentes, szabad, megvilágosodott tudat szimbólumai

- ❖ *Tankerék* – a Buddha tanításának jelképe
- ❖ *Brahmá koronája* – az abszolútum bölcsességét birtokló Buddhára utal
- ❖ *Vadzra* – a gyémántjogar a Buddha tanainak elpusztíthatatlanságát és erejét szimbolizálja
- ❖ *Három Drágaság* – a Buddha, a Buddha tanai és a buddhista gyülekezet értékes hármasságát fejezi ki
- ❖ *Pányvák* – a démonok, kísértések megkötözésére, leküzdésére szolgál.

Lótusz

A víz fölé emelkedő fehér tavirózsák, rózsaszín és kék lótuszvirágok mindenütt megragadták az emberek képzeletét. Ösztönösen érezték, hogy itt valami többről van szó, mint csak egy szép virágról.



Különböző fajtái kiemelkedő szerepet játszanak a szent és a világi irodalomban. Gyakori szimbólum a képzőművészetben is, különösen Indiában, Egyiptomban és Kínában.

A sokezer éves irodalmi és művészeti konvenciók alapján már a Buddha életrajza, a Lalitavisztara is megemlíti, hogy amikor a Buddha megszületett, hét lépést tett és azonnal lótuszvirágok fakadtak a lépéseiből. Igen hamar lótusztrónra ültették és a kíséretét alkotó természetsellemeket elborították a lótusz-szimbólumok.

A „megvilágosodás”, „felébredés” a lótuszvirág kinyílásához hasonlatos. A buddhisták számára a lótusz a megvilágosodás szimbóluma.

A tudatunk fejlődése olyan, mint a sötét mélyben rejtőző csíra kibontakozása, majd a víz felszíne felé törekvése, ott pedig a virágba borulása olyan, mint a megvilágosodás. Csodás ez az egyetlen, nemesen egyszerű és mégis sokrétű üzenetet közvetítő, összetett szimbólum, érdemes megismerkedni a részletekben rejlő utalásokkal!

- ❖ A föld mély sötétjében rejtőző, szunnyadó magban, majd csírában már ott él a készítés a fény iránt, ezért indul el a lótusz a világosság felé. A legmélyebb tudatlanságban is ott a tudatossá válás és megismerés vágya, ezért indulnak el és emelkednek ki a szellemi sötétségből a törekvő lények.
- ❖ A virág gyökerei a zavaros víz alatti talajba nyúlnak úgy, ahogy a tudatunkat is elhomályosítja a harag vagy a sóvárgás.
- ❖ A virág kiemelkedik a mocsárszerű vízből, a sötétségből és lassan felfelé indul a víz szintje, felső határa felé. A tudat tisztasága is így bontakozik ki az emberi testben fokozatosan öntudatra és a benne rejlő lehetőségekre ébredve.
- ❖ A lótusz csak akkor hoz virágot, bontja ki szirmait, amikor már túljutott a víz tetején, s mentes marad a föld és a víz érintésétől. A tudat is kiemelkedve a nem-tudás, a tudatlanság mocsarából és a szenvedélyek zavaros hullámaiból így bontakoztatja ki képességeit.
- ❖ A mélyből táplálkozik a lótusz, s ezt virággá és terméssé teremti. A tudat is a mélységek sötét erőit változtatja át a tudatosság fényévé.
- ❖ Végül a lótusz a Nap, a fény végső forrása felé tárja szirmait. Ugyanígy képes a tudat is megvilágosodni.
- ❖ A lótusz virága és termése együtt jelennek meg: mikor a virág nyílik, már ott látjuk a termést is. A megvilágosodott tudat is magában hordozza a bölcsességet és az együttérzést, hogy mások felé közvetítse.
- ❖ A lótusz még a mélységben gyökerezik, de virágja már a magasság fényétől övezett, így a Felébredett is átfogja a legmélyebbet

és a legmagasabbat, a sötétséget és a világosságot, az anyagot és a szellemet, a korlátozottságot és a szabadságot. Mindent egyesít – még a szanszárát és a nirvánát, a létforgatagot és az ellobbanást is. Minden ellentét fölött áll.

❖ A lótusz levelének és virágjának olyan sajátos a felépítése, szerkezete, hogy semmiféle szennyeződés nem tapad meg rajta, még a vízcseppek is leperegnek róla. A megvilágosodott tudatot is érintetlenül hagyja bármi világi szennyeződés és mentes marad minden vágytól.

Indiában a lótuszt tartják a virágok legnemesebbjének. A lótusz a tisztaság, a teremtő erő és a tanítások terjesztésének a szimbóluma. De kapcsolatos a lótusszal a csakra vagy kerék is, amelyet a küllők mintegy szirmokra osztanak.



A mahájána buddhizmus egyik bódhiszattvája *Padmapáni*, azaz „Lótuszkezű” vagy „Aki lótuszvirágot tart a kezében”. A művészek valószínűleg az indiai Krisna-Visnu ábrázolásokat vették mintául, mert Padmapáni nemcsak lótuszt tart, de lótuszon áll a tribhanga, a három ívben meghajlott tartásban, ami megfelel az indiai szépségideálnak.

Egyes bódhiszattvák és szentek lótuszban születtek, közülük is a leghíresebb Padmaszambhava, a neve is azt jelenti: Lótuszban született. Ő hirdette másodjára a buddhizmust Tibetben. Tibet zord hegyei között nem él meg az indiai lótusz, még a híres mantra, az *Óm mani padme hum* is Indiából származik.

Egy tibeti leánynak, Delog Dava Dölmának misztikus látomása volt 1924-ben: látta a felső és az alsó világot. Látomásait versekben írta le, innen valók a következő sorok:

*Lótuszvirág lábad elé borulok a porba,
Kegyesen tekintesz minden élőlényre,
Magasztallak, hogy nagyon sok érdemet szerezzek,
Kijussak a sötét világból a fényre.*

*Hódolatom neked, Tára, lótuszokkal ékes,
Kezed minden földi égi-szépre színezz,
Egyik neved Csintámani, drágakövek anyja,
Mert te minden vágyat gyorsan teljesítesz.*

*Pillantásod hűsít, mint az enyhet adó holdfény,
Nagy örömmel siet mindenki elébed,
És a hitük kivirágzó, nagy lótuszvirága
Ad nekik örökre tiszta menedéket.*

Oszlop

A buddhizmus szent helyeinek látható szimbolikája csak Buddha halála után mintegy 300 évvel jelent meg. Észak-Indiában Asóka császár a Buddha tanainak követője lett, s átvette az oszlopok imádatának korábbi indiai kultuszát, hogy elősegítse a buddhizmus terjedését. Afganisztán és Bengália között elterülő birodalmában a kő- és faoszlopokba ezentúl a Buddha mondásait vésték, valamint a Tankerék mellé jelképes állatfigurákat helyeztek el a tetejükön.

Asóka oszlopa Vészáliban



Oroszlán

Gautama Sziddhárthát úgy is nevezték: *Sákjaszimha*, azaz *A sákják oroszlánja*. Ezzel a királyi vagy ksatrija, „harcos” származására utaltak. Az oroszlán a buddhizmus egyik leghatásosabb szimbóluma. Az oroszlánt általában az uralommal, az erővel, a hatalommal hozhatjuk összefüggésbe.

A Buddha tanításaira szoktak úgy is utalni, hogy: „oroszlánüvöltés”, amivel erejére utalnak. Az oroszlán kifejezi azt is, hogy ő az egyetemes törvény védelmezője. Így lehet az oroszlán a Buddha jelképe.



Ezt az oszlopot, tetején az oroszlánokkal Asóka király állította Szárnáthban, azon a helyen, ahol a Buddha az első tanítást adta.

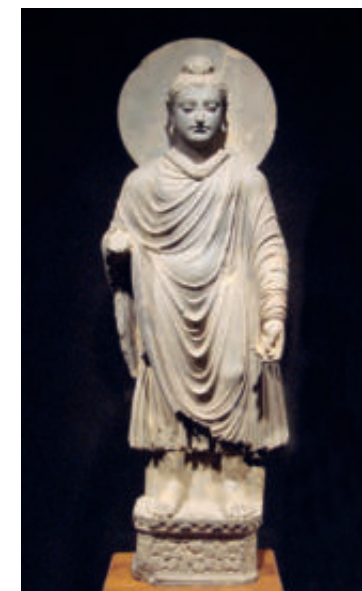
6. A Buddha-ábrázolások

Minden buddhista templomban megtalálható a Buddha képmása. Teste és keze minden tartásának külön jelentése van. Sok metszet és festmény jelenít meg képeket a Buddha életéből.

Annak ellenére, hogy az indiai díszítőművészetben már századokkal azelőtt jelen volt a szobrászat hagyománya és mesteri szinten volt az ikonográfia, Buddhát sokáig nem ábrázolták emberi alakban, csupán a már korábban említett szimbólumokkal, például nyolc-küllős kerékkel, fügefával, sztúpával és lábnyomokkal. A Buddha halála után legalább többszáz évnek kellett eltelnie, mire elkezdték a Buddhát emberi alakban ábrázolni, de még ekkor sem meditálás vagy tanítás közben.

Buddha ember alakú ábrázolása az 1. század környékén vált általánossá. Az egyik hatás a görögöktől érkezett: Nagy Sándor hódításai nyomán görög vezetésű királyságok jöttek létre a Perzsia és India közötti területen, amelynek lakossága idővel a Buddha tanait követte, beleértve még az uralkodókat is. A mai Pakisztán területén található hajdani Gándhára művészei a görög hitvilág istenei helyett a Buddhát kezdték szobron ábrázolni, de úgy, ahogy addig az isteneiket.

A Buddha-ábrázolások rendszerint a bő köpenyben álló, két kezét áldón kinyújtó, tanait ünnepélyesen kinyilatkoztató mestert jelenítik meg.



Gándhári álló Buddha

Gándhári trónon ülő Buddha

Így keletkeztek az első álló Buddha-szobrok, akinek a feje mögött még Apollón, a napisten fénykorongja látható, illetve a Zeuszhoz hasonlóan trónon ülő Buddha szobra.

A gándhári szobrászati iskola hozta be a buddhista művészeti ábrázolásba többek között a hullámos haját, a mindkét vállat fedő szerzetesi ruházatot, a cipőt és a szandált, az akantuszfü leveleivel való díszítést.

A mai Észak-India középső részén található Mathura ősi indiai hagyományokra épülő művészete másfajta, inkább lótuszülésben ülő Buddha-szobrokat szült, amelyeken a Buddha bal vállát muszlinserű anyag takarja el, a tenyerén pedig olykor Tankerek látható.

Mathura és Gándhára művészei idővel kölcsönösen hatással voltak egymásra. A Buddha-szobrokat kezdettől a valóság-hű ábrázolás jellemezte, amelyben egyesültek az ember test harmonikus arányai, testtartása és egyéb jellemzői, valamint az isteni tökéletesség és a higgadtság érzete. Buddhának ez az egységes emberi és isteni ábrázolása vált az ezt követő buddhista művészetben kötelező alappá.

Művészeti virágzásuk során a két régió politikailag egyesült is a Kusán Birodalom idején, az ekkor készült szobroknál a művészek abból indultak ki, amit biztosan tudtak a Buddháról:

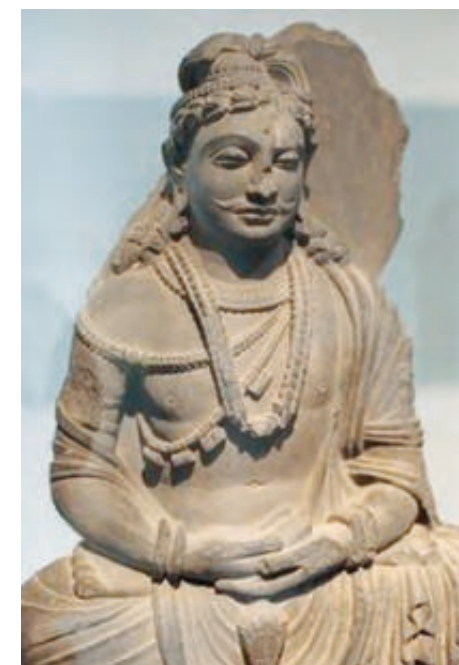
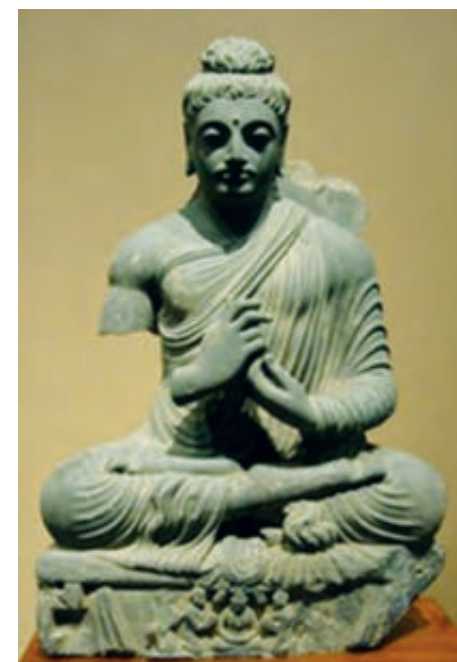
Művészeti virágzásuk során a két régió politikailag egyesült is a Kusán Birodalom idején, az ekkor készült szobroknál a művészek abból indultak ki, amit biztosan tudtak a Buddháról:



uralkodó fiaként született, harcos származású volt – így a szobrokon a Buddha oldalán gyakran kard látható és a herceg olyan kackiás bajuszt visel, mint amelyet a kusán vitézek.

A herceggént, a nemes uralkodó mintájaként ábrázolt Buddha feje körül még ott van a kerek glória, ami a teljességre utal, valamint Napot idéző alakjával a megvilágosodottságra.

Ülő Buddha Gándhárából, az 1-2. századból



Sziddhártha herceg kusán művészek szobrain



A legelső buddhista szobrá-
szok többnyire a Buddha földi
életéből vett jeleneteket ábrá-
zoltak. Olyan szobor is készült
Gándhárában, amely a Buddhát
mint aszkétát ábrázolja, egyúttal
jeleznén, mekkora erőfeszítésbe
kerül a megvilágosodás elérése.
Aszkétaként teste olyannyira le-
gyengült, hogy csontjaira száraz
pergamenként tapadt a bőr.

Még a legkorábbi szobrok és
festmények is tehát olyan testtar-
tásokban ábrázolják a Buddhát,
amelyek élete legfontosabb ese-
ményeit idézik. A Buddha meg-
jelenítésében több hagyomány
alakult ki, ábrázolták:

- ❖ állva
- ❖ sétálva
- ❖ egyik karját felemelve, a védelem jeléül
- ❖ a legfőbb uralom megtestesítőjeként
- ❖ keresztbe tett lábbal ülve, elmélkedve, kezét térdén nyugtatva,
tenyérrel felfelé - ez az összpontosítás jele
- ❖ jobb kezével megérintve a földet, tanúként idézve arra, hogy joga
van a megvilágosodáshoz
- ❖ felemelve jobb kezét a tanítás jeleként
- ❖ mély meditációba merülten fekve a parinirvánába való átlépés
közben.

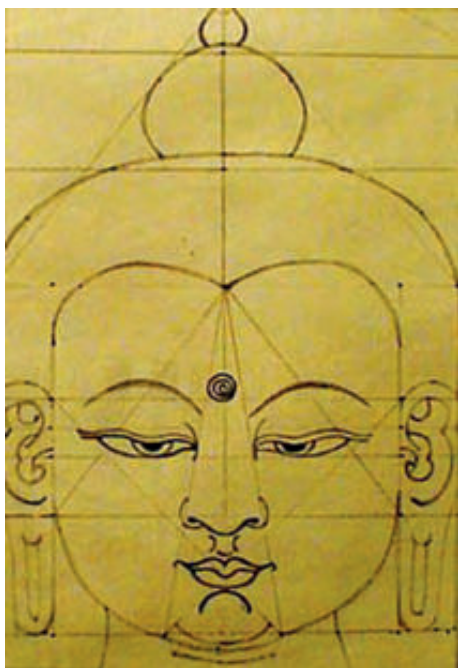
A Buddha-fejek

Az i.sz. 1. századtól rengeteg Buddhafej-ábrázolás jött létre. A Buddha
haja kezdetben épp olyan volt, mint az Apolló-szobrokon: középen
kettéválasztott kontyszerűség.



A későbbi szobrokon a buddhista művészet ezt félgömb formájú haj-
csonomé alakította, hiszen ilyen volt a sájkánál a ksatriják, a harcosok
becsületjelvénye. Ezt Sziddhártha a palota elhagyása után kardjával
levágta, ezért a szobrokon a hajzat szokás szerint gombolyagba van
összefogva vagy kis hullámokban rásimul a koponyára, de a korábbi
kontyból kialakult az *usnisa*, a fejtetőn bodorodó hajtincs, később
pedig a fej hajfürtökkel borított kidudorodása.

A Buddhának később kialakult a „szabályos” ábrázolási módja,
vagyis a mesteremberek ismerték azokat a szabályokat, miként kell tö-
kéletesen harmonikus arcot kialakítani akár festményen, akár szobron.



A nagyon hosszú fülcimpák az előkelő származásról vallanak, ugyanis a nemesek akkoriban súlyos fülönfüggőket viseltek, amelyek megnyújtották fülcimpáikat. Ez ugyanakkor a bölcsességet is jelképezi, mivel az időseknek mindig hosszabb és nagyobb a füle, s az idősek rendszerint rendelkeznek az élet bölcsességével.

A Buddha-képekben közös az úrná, egy kis domborulat vagy hajfürt a szemöldökök között, később pedig egy világító pont, ami a világ fölött uralkodó király

ismertetőjele és az érzéki világ egybeesését jelöli az értelemmel.

A homlok közepén található kiemelkedés egyike a csakravartin, vagyis a nagy uralkodó harminckét jelének.

A Buddha jelei

A nagy ember harminckét jele

A legendák szerint amikor a Himalája szirtjei közt, a zord magányban élő Aszita, a bölcs remete megtudta a hírt, hogy megszületett Sziddhártha Gautama, aki majdan a Buddha lesz, nyomban elindult Kapilavasztuba, hogy üdvözölje az új Buddhát. Aszita felkereste Szuddhódanát, Sziddhártha apját és közölte vele, hogy az égi jelek azt mutatják, az ő fia hivatott a törvény és a világosság terjesztésére a földön. Aszita megvizsgálta az újszülöttet és midőn felfedezte testén a buddhák harminckét jelét, könnyekre fakadt, mert előre látta, hogy az ő élete még a Buddha megvilágosodása előtt befejeződik.

A Buddha külső ismertető jegyei a kánon leírásával egyidejűleg vál-

tak fontossá. A harminckét jel között vannak elég különösek, ráadásul ezt kiegészíti nyolcvan kisebb jegy. Ezekben a szövegekben ráadásul ezek úgy jelennek meg, mint a történeti Buddha ismertetőjegyei. Így vált ez azután a korai buddhista ikonográfia egyik legfontosabb elemévé.

A hagyományosan a nagy lény harminckét vagy nyolcvan ismertetőjegyeként ismert felsorolásból kiemelkednek a következő, a Buddhát a korabeli, helyi, hétköznapi emberektől megkülönböztető jellegzetességek:

- ❖ A Buddhának nyúlánk, hosszú teste van, hosszú karokkal, amelyekben mind a keze, mind az ujjai hosszúak
- ❖ arca a megszokotthoz képest elnyúltabb, orra jól formált és egyenes.
- ❖ Haja lágy, finom, hosszú, hullámos fürtökben omlik a vállára.
- ❖ Kék, tágra nyílt szeme van.
- ❖ Világos színű bőre aranyfényben játszik, a körmeinél átüt a rózsaszín.

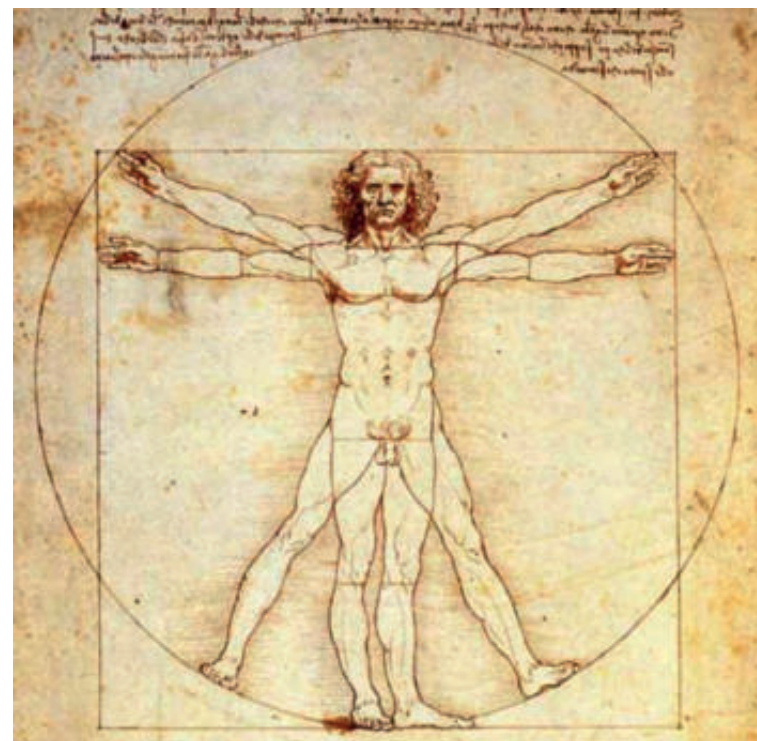
Ezek az ismertetőjegyek általánosságban azt mutatják, hogy a Buddha, mint ideális ember a hétköznapinál elnyúltabb testarányokkal rendelkezett, különösen karja és ujjai voltak az indiai felfogásban ilyen „szépek”.

A 32 kisebb jel felsorolása:

1. Talpa sima és lapos.
2. Talpán ott a kerék.
3. Kiemelkedő sarka van.
4. Hosszú ujjai és sarka van.
5. Bőre puha tapintású.
6. Bőrredői, ujjlenyomata olyanok mint a háló.
7. Felvont könyöke van.
8. Izmai feszesek, mint az antilopnak.
9. Meg tudja érinteni a térdét, anélkül, hogy lehajolna.

10. Nemi szerveit burok rejti.
 11. Arca aranyszínben ragyog. (Ehhez a Lakkhana Szutta hozzáteszi: Teste csodásabb, mint bármelyik istené, beleértve Indrát is.)
 12. Bőre olyan finom, hogy por nem érintheti.
 13. Testének finom szőrzete egyenletes: egy pórusból egy-egy szőrszál nő.
 14. Testszőrzete kékes fényben játszik, és jobbra csavarodó hullámokat vet.
 15. Olyan egyenesen áll, mint a brahmá istenek.
 16. Húsán hét domborulat látható. (Ennek magyarázata ugyancsak a Lakkhana Szuttából: „hét szabályos domborulat, / mind a kezén, mind a lábán, mind a vállain, mind a törzsén”.)
 17. Mellkasa mint az oroszláné.
 18. Vállai között nincs horpadás.
 19. Két kiterjesztett karja, illetve a feje búbja és a sarka közt egyenlő a távolság.
 20. Nyaka kerek és sima.
 21. Ízlelőbimbói érzékenyek.
 22. Állkapcsa, mint az oroszláné.
 23. Negyven foga van.
 24. Fogai között egyenlő távolság van.
 25. Fogai közt nincs hézag.
 26. Szemfoga, mint a kristály.
 27. Nyelve nagy és hosszú.
 28. Hangja olyan, mint egy *bráhmanáé* (azaz papé).
 29. Szemei ragyogó kék színűek.
 30. Szemei, mint a tehénnek. (Ez azt jelenti, hogy pillái hosszúak, szemgolyói nagyok).
 31. Szemöldöke közepén kis szőrpamacs.
 32. Feje olyan, mint egy uralkodó fejfedője
- Ezek között az ismertetőjegyek között vannak jócskán érdekesek,

mint például hogy több foga van vagy hogy hosszú a nyelve. Az is érdekes, amit kiemel a szöveg, hogy egyenlő a távolság „két kiterjesztett karja, illetve a feje búbja és a sarka közt” – ez ugyanis teljesen megegyezik Leonardo da Vinci 1490 körül készült Vitruvius-tanulmányával, vázlatával, amely az emberi test méretarányait mérte fel és elemezte.



A nyolcvan másodlagos jel

A Buddhának további nyolcvan másodlagos vagy járulékos ismertetőjegye létezik. Ebből a nyolcvan másodlagos jelből hangsúlyosan kiemelkedik a Buddha hajának részletes ismertetése a maga tíz pontjával (például „haja sötét árnyékhoz hasonló színű”, „erős illatú”, „göndör fürtökben áll”, „sohasem őszül”, „hosszú hajfürtjei vannak”). Azért is különös ez, mert a Buddha szerzetesrendjének valamennyi tagja rendszeresen borotválta a fejét. Miért épp a szangha, a közösség vezetője

ne tett volna így? A páli kánon szútráiban legalább két helyen írnak Buddha megjelenéséről úgy, hogy az értelmezhető akként is, hogy a feje neki is borotvált volt.

A későbbi Buddha-szobrok

A Buddha-szobrok kialakításának hagyományában csak eleinte törekedtek arra, hogy a történeti Buddhát ábrázolják, később egyre fontosabbá vált a Buddha tudatállapotának megjelenítése.



Így egy ilyen Buddha-szoborra rátekintve tudható, hogy nem az egykori Gautama Sziddhárthát, nem az elképzelt Gautama Buddhát ábrázolja, hanem a megvilágosodott tudatot. Ezért ezek példák, minták számunkra: ha felvesszük ugyanazt a testtartást, testhelyzetet, s a Buddha útmutatásait követve létrehozunk egy rendíthetetlen benső nyugalmat, akkor felszínre kerülhet az eleve bennünk lévő Buddha-természet. Sőt egyes

tanítók szerint ha leülünk, elhelyezkedünk úgy, mint a Buddha, s befelé figyelünk, azt maga a Buddha cselekszi bennünk.

A Megvilágosodott emberi nemességét, tanító munkáját, szellemi erejét megjelenítő szobrok jellegzetes, állandósult testtartás és különböző kéztartások által fejezik ki szimbolikus vallási üzeneteiket.

A Buddha szobrai gyakran meglehetősen nagy méretűek, s olykor aranszínben pompáznak. Ez is azt fejezi ki, hogy a Buddha tiszteletre méltó, jelentős személyiség volt.



A világ legnagyobb, öt és fél tonna súlyú, körülbelül hétszáz éves arany Buddhája a bangkoki Traimit-templomban áll. Az alkotást évszázadokon át festett és színes üvegmozaikkal díszített gipsz borította, hogy az országba betörő támadók elől elrejtse valódi értékét. Csak 1955-ben fedezték fel, hogy a megrepedt gipszborítás alatt valójában egy tömör aranyszobor rejtőzik.



Buddha-szobor Tokió Itabashi-ku kerületében, a Jorenji templomban

A Buddhát ábrázoló alkotások jelentősen eltérnek egymástól attól függően, hogy hol és mikor készültek. Egyetlenegy közös jellemzőjük van: mindegyik kifejezi a Buddhát övező feltétlen tiszteletet.



Buddha-szobor Thaiföldön, Pattayában

A Buddha-szobroknak országonként is különbözhetnek a stílusjegyei. A thaiföldi szobrokat is könnyen fel lehet ismerni, melyeken a Buddhát mindig csúcsos hajzattal ábrázolják.



Buddha-szobor Hong Kongban. Itt a lótusztrónuson ülő Buddha „félelmet eloszlató” kéztartással látható.

Hong Kong egyik szigetén, Lantaun található a világ legnagyobb, 26 méter magas, bronzból öntött kültéri Buddha szobra.



Fekvő Buddha Vietnámban

A szobrok egy sajátos típusa az, amely a parinirvánába távozó, azaz a haldoklás közben meditáló Buddhát ábrázolja. Feje alatt rendszerint henger alakú párna látható, a Buddha pedig a jobb oldalán fekszik, ahogy a hagyomány szerint is eltávozott.

A világ minden kontinensén élnek buddhisták, akik templomokat és kolostorokat építettek. Ezekben rendszerint hagyományos módon jelenítik meg a vallásalapító Buddha alakját. A kaliforniai Hszi Lai templomban a kétezer éves kínai buddhista kultúra elemei köszönnek vissza, így nem meglepő a Buddhát ábrázoló szobor mellén a szvasztika-jel feltűnése, mint „a Buddha pecsétje”.



Modern kori Buddha-ábrázolások



A Buddha (1904)

válik. Redon ezt a hatást azzal érte el, hogy csak néhány vázlatos vonást használt. A freskószerű megjelenés érdekében Redon matt festéket választott. A Buddha körüli színes formák a benső tér gazdagságának kifejeződései.

A szimbolizmus egyik legfontosabb tétele az a meggyőződés, hogy a művészetnek olyan igazságokat kell közölnie, amelyeket nem lehet szavakkal leírni, csak szimbolikus képekkel vagy versekkel kifejezni. Redon munkája követi ezt az eszményt, mivel művészetét belső világának feltárására használja: azt ábrázolja, amit érez. Munkája tele van világos, tágas színekkel, amelyek mind a saját igazságát, mind pedig a világot képviselik.

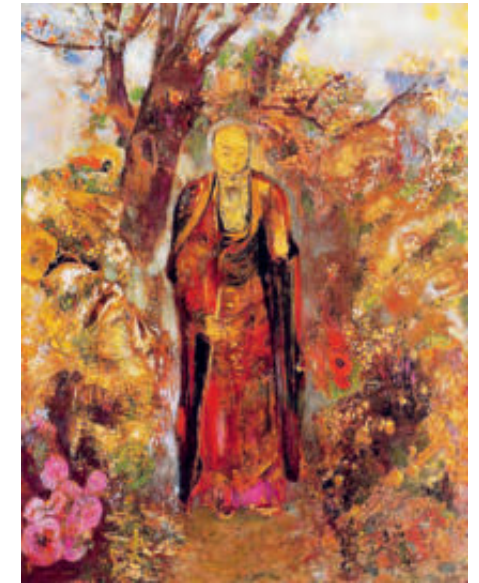
Odilon Redon (1840-1916) francia szimbolista művész a századforduló után ötször ábrázolta a Buddhát: *A Buddha ifjúságában* (1904), *A Buddha a virágok közt sétál* (1905), *A Buddha* (1905, 1906-7, 1908). Redon keleti szellemiség iránti mély érdeklődése révén születtek ezek az egyszerre bonyolult és gyönyörű ábrázolások, a festő buddhista elképzeléseinek összességei.

Az egyik képen a Buddha lótuszülésben látható egy fa alatt, aminek szinte részévé

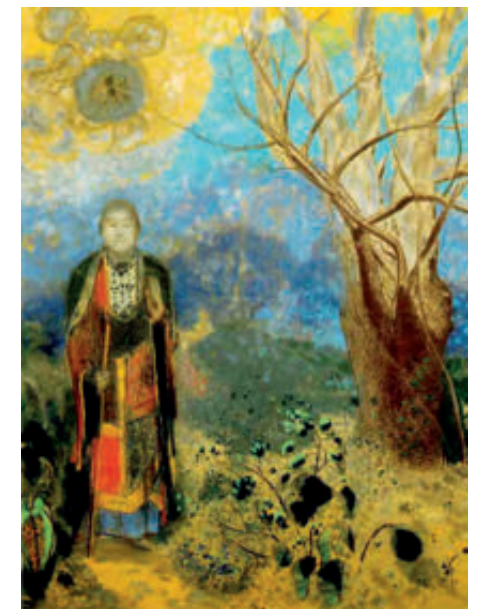
Ezen az 1906-1907-ben készült képen Redon a Buddhát természetes környezetben ábrázolja, a növények és a föld csodálatos formáival körülvéve. Az ég kék és arany színei a táj zöld és sárga árnyalatával együtt egyedi környezetet eredményeznek. A képen a függőleges vonalak az uralkodóak a fák hosszú, vastag ágaitól a Buddha álló alakjáig, beleértve a hosszú, vékony botot, amelyeket a Buddha hosszúkás ujjjaival tart.

A rendkívüli nyugalom, amit Redon mutat a Buddha arckifejezésében, mégis mozgalmas. A köntöse érezhetően nem természetes színekből vagy formákból készült, de ez mégis inkább segíti, hogy a Buddha egységét lássuk a természeti világgal. A különböző növények formái lenyűgözőek és figyelemreméltó az ég erősen kék színezete.

A fa a jelenet legvonzóbb természetes eleme, látványa egyensúlyban van a Buddha alakjával. A fa törzse nagyon formás, az ágak görbülnek és csavarják egymást. Először halottnak tűnik a fa, amelynek csupaszak az ágai. Ám



A Buddha a virágok közt sétál



A Buddha

egy-két ág a festmény tetején látható sárgás folthoz csatlakozik, amelyet levelek és sárga virágok is alkothatnak, miközben az erős sárga, kerek folt a Napot is megjeleníti. Ez feltölti a képet az ég fényével és a Buddha dicsfényt, glóriáját is sugallja, hiszen épp a feje fölött látható. Redon tehát úgy ábrázolja a fát, mint életadó erőt, s talán a bódhi-fára utal, amely alatt a Buddha megvilágosodott.

Az is lehet, hogy a fa, amely az alapjainál látható sötétebb árnyalatoktól indulva a Nap felé egyre kivilágosodik, minket szimbolizál. Vannak, akik úgy vélik, hogy a kép szimbolikus üzenete az, hogy az egységet ezen az úton mindannyian elérhetjük és hogy Redon, a szimbolista mozgalom vitathatatlan mestere arra ösztönzi a nézőt, hogy vegyen részt vele ebben a kalandban.



Cyber Buddha

A kortárs amerikai művész, Alex Grey festményei a szent, látomásos és a posztmodern művészet keverékének tekinthetők. Munkái számos vallási jelképet foglalnak magukba, beleértve aurákat, csakrákat és geometrikus formákat, így egyszerű mandalákat is.



Roppant részletgazdag festményei egyenlő mértékben spirituálisak és tudományosak, így rendszerint az ember szellemi lehetőségeit ábrázolja, ahogy létevel beleilleszkedik a mindenség rendjébe.

Grey számára a művészi alkotás folyamata lehetőség arra, hogy meghaladja az elme korlátait. Ám ez a folyamat nem csak a művész tudatára hat, hanem a befogadóéra is. Vagyis a művészet a nézőben is megemelkedett állapotot hozhat létre, amelyben a tudatosság magasabb foka születhet meg a mű szemlélése által.

A Buddha eme modern, kifejező szobrászati megjelenítése az elért „ürességre”, „énnélküliségre” utal. Alkotója, az angol Sukhi Barber művészete szorosan kapcsolódik a buddhista vallás és a filozófia klasszikus és ősi hagyományaihoz. A diplomája



Megjelenés/Üresség

megszerzése után Indiába utazott, csábította az ázsiai művészetben megtalálható béke és egyensúly időtlen kifejezési formája. Később tizenkét évet töltött Kathmanduban a buddhista tanítások és a hagyományos kőfaragási és bronzöntési technikák tanulmányozásával.



Sukhi Barber bronzszobrainak célja a Kelet és Nyugat kultúrájának áthidalása. Alkotásainak egyszerűsége és tisztasága, kompozíciós egyensúlya egyszerre sugall harmóniát, ugyanakkor kihívást is jelentenek a nézőnek. Meditáló alakokat (esetleg a Buddhát) ábrázoló szobrai üzenetére azonban a buddhizmus ismeretében rá lehet érezni. Címeik sorrendben (jobbra és lefelé haladva): Sugárzás, Megtestesülő tér, Átalakulás, Templom, Napsütés, Univerzális).

Ez az alábbi szobor, iparművészeti alkotás végképp nem a Buddhát ábrázolja, hanem stilizáltan igyekszik megragadni a buddhaság lényegét a Buddha-ábrázolásokra jellemző meditációs és üdvözlő kéztartásokkal – mintegy iránymutatásként.



7. A sztúpa – a Buddha „tudata”

A buddhista ösvényen a szimbólumok a Buddha tetteit, tulajdonságait, tudatát, testét, beszédét testesítik meg. A Megvilágosodott felfogható „jelenlétei”, a test, a beszéd és a tudat külön formai jegyeket kaptak. Eszerint:



- a Buddha teste a festmények és szobrok „teste”



- a Buddha beszéde a szent szövegek „teste”



- a Buddha tudata a sztúpa „teste”

A Buddha halála és az első sztúpák felépítése után hamar kifejlődött egy olyan ereklyekultusz, amely mindig újabb sztúpák felállítását eredményezte. Az így felépült sztúpák relikviákat őriznek. A relikvia minden kultúrában egy különösen nagy tiszteletben álló személy emlékét őrző tárgyat, dolgot jelent.

Még később szokássá vált, hogy nemcsak nagy buddhista tanítók, szentek ereklyéi köré építettek sztúpát, hanem más kultikus tárgyak elhelyezésére, valamilyen esemény tiszteletére, vagy egyszerűen csak erényes tettként is. Asóka király a Krisztus előtti 3. században a hagyomány szerint 84000 sztúpát emeltetett Indiában, hogy ezekkel az emlékművekkel, emlékhelyekkel segítse a Tan terjedését.



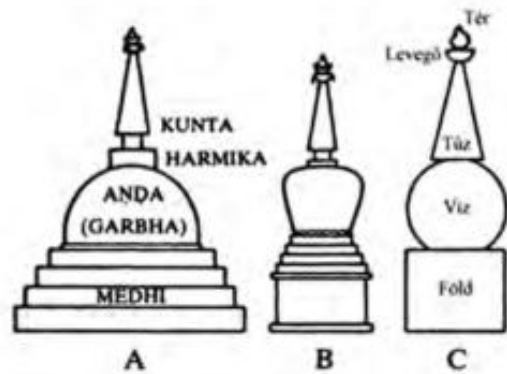
A mandalaji
Kuthodav pagoda

A sztúpa eredetileg félgömb alakú, tetején kocka alakú fülkével kiképzett ereklyeőrző építmény, a buddhista szentek kegyhelyei, zarándoklati helyek.

A korai sztúpák egyszerű vályogtéglából készültek, kupola alakot formázva, a későbbiek azonban kőből épültek, s gyakran harang alakúak voltak. A lépcsőzetes szintek a Szanghát jelképezik, míg a szögletes felső szint a Dharmát, a legfelső szféra pedig a Buddhát.

A sztúpa alapja, talapzata a négyszögletes *médhi*. Fölötte domborodik az *anda*, ami tojást jelent. Erre négy híd vezet fel, erről indul a spirális vagy koncentrikus körökből álló lépcsősor, a *harmiká*. A legfelső „korona-lépcsőhöz” kapcsolódik egy oszlop, a *jaszti*, ami jelképesen a világ tengelye. Erre csatlakoznak a felfelé kisebbedő *csattravali* elnevezésű ernyők, amelyek védelmet szimbolizálnak.

A sztúpát a Buddha tanításai, valamint a világmindenség jelképeként fogják fel. A sztúpa körkörös és négyzetes elemeket egyesítő



alaprajza, felülnézeti képe mandalát formáz. A sztúpa függőleges tagolása az egyes létsíkokat képezi le az ember alatti létformáktól az emberin át egészen kupola tetejéig, az istenek világáig.

A sztúpa egyes részei szimbolikusan a mindenség alapját képező őselemeknek feleltethetők meg, mégpedig alulról felfelé a „sűrűbbtől” az egyre finomabb elemek felé haladva. A kocka alakú trónus vagy talapzat a föld elemre utaló négyzetet mutatja, míg a kupola gömbjének íves metszete a víz elem kör alakú jelére utal. A tűz elem jelét, a háromszöget a sztúpa kúpot formázó felső részének metszeteként kapjuk meg, a levegő elem fekvő félkör alakú jelét pedig az oszlop tetején fekvő félhold adja ki. Végül a tér elemet a sztúpa csú-

csán lévő, semmibe enyésző lángocska fejezi ki.

Ha a Buddha testét a sztúpára vetítjük, az alapzat a lábaknak és az altestnek, a kupola a törzsnek, a felső rész pedig a fejnek felel meg. A sztúpa oszlopa a gerincoszlopot képezi le, mely az ember létének tengelye, éppúgy, mint ahogy a Méru-hegy a viláé. Az ember ugyanazokból az őselemekből épül fel, mint a külvilág, így a sztúpában jelzett őselemek egyben az ember szellemi szerkezetét is leképezik.



A 8. században épült jávai Borobudur

A Jáva szigetének közepén fekvő Borobudur sztúpa a világ buddhista művészetének egyik legjelentősebb emléke. A világhegyet idéző hatalmas, lépcsős piramis alakú építmény valójában háromdimenziós mandala, amelynek háromszintes felső részén hetvenkét kisebb sztúpa áll.



A Mahāvamsza történelmi könyv szerint Sri Lankán az anuradhapurai nagy sztúpát a kaukázusi Alexandria gyarmatról érkező „30 000 erős görög” szentelte fel i. e. 130 körül.

A tibetiek a sztúpát *csörtennek* nevezik, a szó jelentése: áldozatok, fogadalmi ajándékok gyűjtőhelye, tartója. Mint ilyen, a nagy szentek és lámák relikviái, hamvai, testrészei és személyes használati tárgyai mellett fogadalmi ajándékokat is magában hordoz, mint például a Buddha képeit, szobrait, nemesfémből készült tárgyakat, ékszereket, agyagból készült fogadalmi táblácskákat, kis fehér varázsgolyócskákat, amelyek csodatévő szentek elégetésénél keletkeznek, s egy kis életfácskát is.

A tibeti buddhizmusban nyolc fő sztúpaforma létezik. Mindegyik egy-egy fontos eseményt ábrázol Buddha életéből. Ezek:

1. Lótuszvirág sztúpa

Ez a sztúpa utal Gautama Sziddhártha születésére.

2. Megvilágosodás sztúpa

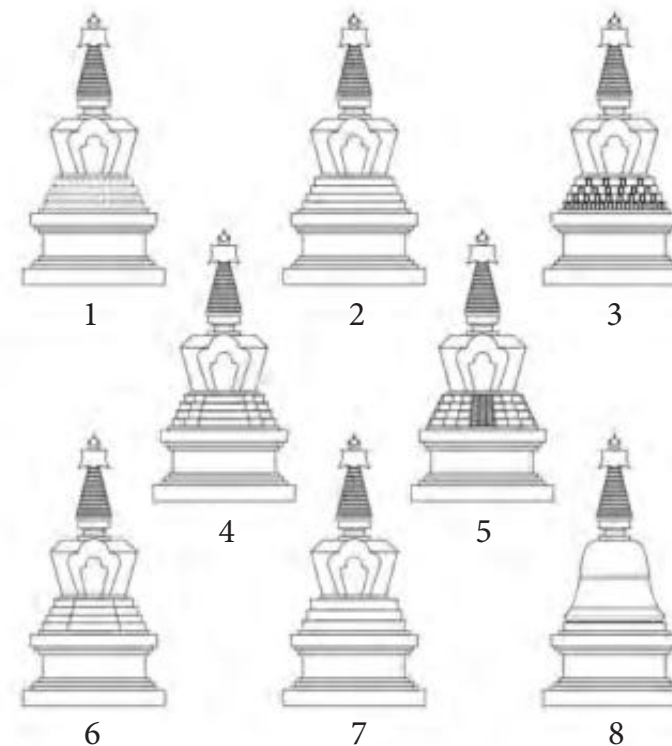
Ez a sztúpa szimbolizálja Buddha megvilágosodását.

3. A Tankerek megforgatásának sztúpája

Ez a sztúpa utal az első tanításra, amelyet Buddha adott, miután elérte a megvilágosodást.

4. A Nagy Csodák sztúpája

Ez a sztúpa azokra a csodákra utal, amelyeket a Buddha Srávasztiban mutatott be.



5. A Tusita Mennyből való alászállás sztúpája

A Buddha édesanyja, Májá a Tusita Mennyben született újjá. Annak érdekében, hogy meghálálja a kedvességét, a Buddha odament, hogy tanítsa neki a Dharmát. Ez a sztúpa a Buddha visszatérésére emlékeztet a mennyei birodalomból, hogy folytassa földi tanításait.

6. Megbékélés sztúpa

Ez a sztúpa a Buddhának a szanghában, a követők közösségében támadt viszály megoldását szimbolizálja.

7. A Teljes győzelem sztúpája

Ez a sztúpa arra az egyezésre utal, amikor a Buddha három hónappal meghosszabbította az életét, miután egyik követője könyörgött neki, hogy ne távozzon még a földi világból.

8. Parinirvána sztúpa

Ez a sztúpa a Buddha parinirvánába távozását szimbolizálja.



A zalaszántói Béke-sztúpa

Magyarországon eddig nyolc sztúpát építettek: kettőt Budapesten, egyet-egyet pedig Budakeszin, Bükkmogyorósdon (Uzón), Zalaszántón, Tar községben, Biri-Táncsicstelepen és Becskén.

A sztúpa közelébe érve egyszerűen csak élvezhetjük a jelenlétét, meditálhatunk mellette vagy háromszor körbejárhatjuk a hagyománynak megfelelően, az óra járásával megegyező irányban. A sztúpák számtalan módon hatnak ránk. A sztúpák megmutatják az egyetemes értékek harmóniáját és tökéletességét, egyben arra készítetnek, hogy fejlődjünk. Már az is jó változást idézhet elő bennünk, ha csupán meglátunk egyet: felébreszti tudatunk határtalan képességeit, a bennünk rejlő lehetőséget a megvilágosodásra.

8. Rituális eszközök

A Buddha negyvenöt éven át, egészen haláláig tanította követőit. Az esős évszakban összegyűltek és létrehozták a szerzetesek közösségét (a szanghát). A helyet, ahol ekkor éltek, pihenőhelynek (vihárának) nevezték. A buddhista közösséget ma szerzetesek (bhikkhuk) és apácák (bhikkhunik) alkotják. Bizonyos közösségekbe világi emberek is beletartoznak.

Ahogy maga a Buddha, a szerzetesek és apácák is csak a legszükségesebb dolgokkal rendelkeznek. Ezek: három szerzetesi ruha (felső- és alsóruha, köpeny), egy tű, fogtisztító, nyírókés, borotva a hajvágáshoz, egy öv az ágyékukra, illetve egy *málá*, azaz egy zsinór száznyolc golyóval, egy vízsűrítő szita, amellyel szükség esetén kiszűrik a rovarokat az ivóvizükből, nehogy egyetlen élőlénynek is szenvedést okozzanak, valamint egy tálka alamizsnagyűjtésre.

A Buddha távozása után létrejött sokféle irányzat, iskola némelyikének egyik megkülönböztető eleme a szertartás, amit a meditáció és a megismerés gyakorlata mellett fontos eszköznek tartanak még a megszabadulás, a megvilágosodás elérése érdekében. A szertartások során üdvözítő hatásúnak tartják az imádkozást a számtalan buddhához vagy már üdvözült, megvilágosodott lényekhez, bódhiszattvákhöz, akik így jótékony hatással lehetnek a még szenvedő földi élőlényekre. Az így kialakult kultuszok elősegítették a buddhizmus terjedését olyan országokban is, ahol a többistenhitnek és vallási tiszteletnek régebbi, mély gyökerei voltak.

A buddhizmus két és fél évezredes története során a vallás rítusai és szimbólumai indiai szülőhelyéről elterjedtek Tibetbe, Nepálba, Kínába, Délkelet-Ázsiába, Koreába és Japánba. A szertartások során olyan eszközöket kezdtek használni, amelyek maguk is szimbolikusak és kifejezik a Buddha tanításának valamely hasznos elemét.

Szerzetesi ruha

Az ember az idők kezdete óta jelképeket használ hovatartozása jelzésére, igazolására. Bármely személyt szimbolizálhat a rá leginkább jellemző tulajdonság, például bölcsesség, ártatlanság, hazaszeretet. Az azonosságtudat egyik lényeges aspektusa a mesterségbeli hovatartozás; a szakmai jelkép utalhat arra a személyre is, aki azt a foglalkozást űzi: a szakácssapka egyértelműen jelöli a konyhafőnököt, a korona a királyt. A buddhista szerzetesek a megtisztulás jelképeként leborotválják hajukat és felöltik rendjük öltözékét. Ily módon szimbolikus nyilatkozatot tesznek, miszerint hajlandók egyéniségüket, egyedi sajátosságaikat háttérbe szorítani és a közösséggel teljes mértékben azonosulni.



A buddhisták szerzetesi köpenye a fényűzésről való lemondás szimbóluma. Az adományként kapott anyagot feldarabolják és a darabokat összevarrják. Eredetileg olyan volt ez egy kicsit, mint a foltvarrás (patchwork), mert a szerzetesi ruhákat is rongydarabokból készítették, amiket azután egységes színűre festettek. A théraváda szerzetesek sáfrányszínű, a tibetiek és burmaiak bordószínű, a zen szerzetesek pedig fekete vagy szürke ruhát hordanak.

Gyertya, mécses

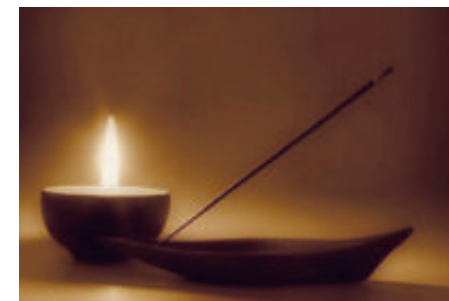
A legtöbb vallásban, így a buddhizmusban is a vallásgyakorlók gyertyát vagy mécses gyújtanak a világosság megteremtéséért, a fény kiterjesztéséért. Ez szimbolikus tett, mivel a világosságot önnön tudatukban kívánják megteremtetni. A buddhista országokban elterjedtebb a mécses használata, amelyet például Tibetben vajból állítanak elő, úgy, hogy azt kis tálkákba helyezik el. Egy vagy több, akár számos mécses is meggyújtanak az oltáron, s a hívek adakozhatnak a mécsesek gyújtásáért.



Füstölő

A füstölők szintén elterjedt szertartási kellékek a buddhizmusban hasonlóan sok más valláshoz. A meggyújtott füstölő illatot áraszt, ami tisztán tartja, megszenteli a környezetet, megnyugtatja a tudatot. A füstölő áldozatként is felfogható.

Az embert körülveszik az illatok, szagok, melyeket vagy kedvel, vagy nem. A nem kívánatos illatokat igyekszik elnyomni a kedveltekkel. A keleti emberek már évezredekkel ezelőtt felfedezték a füstölők jótékony hatását. Tud-



ták, hogy az illatok meghatározzák hangulatunkat, közérzetünket. Egészségvédő, nyugtató hatással rendelkeznek és kellemes közérzetet teremtenek.

Régen azt is hitték, hogy bizonyos szagok vonzzák a jó szellemeket, bizonyosak pedig elkergetik a rosszakat. A füstölőt a szertartási áldozatok égésekor keletkező szagok elnyomására is használták.

Ósi hiedelem, hogy a füstölő felszálló füstje a könnyörgést az égig viszi. A füstölő illata segít a meditációban, az elmélyülésben, megteremti a megfelelő légkört a szertartásokhoz. Érdekes, hogy a japán nyelvben a kifinomult füstölők illataiban való gyönyörködést és élvezetét (a szaglász szó helyett) a hallás szóval fejezik ki.

A füstölők gyógynövényekből, fűszerekből és virágok olajos nedvéből készülnek. A füstölőpaszta készítéséhez különböző növényi anyagokat használnak. Sáfrány, mirha, pézsma, kender, levendula és egyéb növényi fűszereket tesznek szantálfa vagy tikfa porából készült pépbe, majd ebbe mártják a bambuszpálcikákat.

Füstölők különböző formában, alakban és nagyságban ismertek. Létezik rúd alakú, körkörös, spirális, csavart, sodrott, mártott, díszes és



egyszerű, valamint pálcás és pálcánélküli. Ismerünk kúp alakú valamint por alakú füstölőt is. Létezik olyan, amit mint egy gyurmát, mi alakíthatunk a megfelelő méretűre, alakúra.

A tibeti füstölőt rúd alakúra sodorják, de pálcánélkül. A tibeti füstölők többsége akár huszonöt-harminc fajta gyógynövényből is készül, ellentétben az indiaival és kínáival, melyekben három-négyféle alapanyag található. Ezért a

tibeti füstölő a szervezet gyógyítására, stimulálására talán jobban alkalmas, hatása egyedülálló.

Málá

A *málá*, vagyis a buddhista „imafüzér” hagyományosan használt eszköz az elmélyedés során, mely a mantrák számlálására szolgál a meditáció közben. Hasonlít olyan imafüzérek és rózsafüzérek formáira, melyeket más vallásokban használnak.

Egyesek a csuklójukra csavarva, mások a nyakukban hordják, de akadnak olyanok is, akik nem viselik közvetlenül a testükön, hanem külön a málá védelmét szolgáló kis szütyőben hordozzák a zsebükben, a táskájukban, vagy a nyakukba akasztva.

A tibeti buddhizmusban hagyományosan 108 gyöngyből álló füzért használnak.

Bár a málát elsősorban azért használják, hogy számolják a mantrák (imák, szent szövegek) ismétlését, a gyakorlás során (a természete szerint elkalandozásra hajlamos) vándorló elmét a málán keresztül lehet a legkönnyebben megfogni és visszavezetni a meditáció tárgyához.



Imakerék

Tibetben a koncentrációt segítő eszközként gyakran használják az *imakereket* (mani khorlót), vagy imamalmot, ahogy tévesen fordítják. Az imakerek forgatható hengerei rövid szöveggel, főleg a hatféle létvilágot is megjelenítő hat szótagú „*Óm mani padme hum*” mantrával akár ezerszer telerótt hosszú, feltekereselt papírcsíkot tartalmaznak. Az

imakeréket a Nap járásának megfelelően, tehát az óramutató járásával megegyező irányban kell forgatni. Úgy gondolják, hogy forgatásával a mantrák kikerülnek a világba. Ez minden forgásnál megismétlődik és ezáltal egyre nagyobb erővel bír. A tibetiek számára a szent jelmondatok és imák mondását, az érdemek halmozását ez elősegíti, sőt még meg is sokszorozza a szó magától ható ereje következtében.

Minden kolostornál elhelyeznek nagyobb imakerékeket és nemigen akad buddhista, aki elmulasztaná, hogy amikor arra jár, saját kezűleg maga is meg ne forgassa őket. Ezeket fogantyúkkal, jobb kézzel fogva pörgetik, s minden fordulatukat kis csengő vagy harangszó kíséri. A házi tűzhely fölött is megtalálhatók, ahol a tűzhely füstje forgatja őket, de kint, a szabad ég alatt is láthatók, ahol a szél, a patakokban folyó víz és a vízesések tartják mozgásban őket, hogy ily módon szakadatlanul küldjék a világba a bennük lévő szent imákat és szövegeket.



A kézben tartott imakeréken a henger külső részéhez egy rövid lánc csatlakozik, a végén súllyal, melynek centrifugális ereje forgatja a hengert a fémtengely körül. Állandóan lendületben kell tartani, mert abban a pillanatban, amikor a gondolatok valamilyen más irányt vesz-

nek, leáll a forgás. Ebből is látható, hogy az imakerék használata nem gépies, hanem mindig tudatos cselekedet, amely jelképesen felidézi a Buddhának az első beszédét, a „Tan kerekének megforgatását”.

Vadzsrá és gantha

A vadzsra és a gantha a VIII. század során Indiából kerültek Tibetbe, s váltak a vadzsrajána buddhizmus legfőbb jelképeivé és jellegzetes szertartási eszközeivé. Általában párban készítik és gyakran közös tokban helyezik el őket, használatuk és jelképes értelmük is összekapcsolódik.

A vadzsrát ma többnyire bronzból, rézből, kivételes esetben ezüstből vagy aranyból öntik ki, ám a legenda szerint a vadzsra valaha meteorvasból készült. Eredetére utal tibeti elnevezése, a *dordzse*, azaz „a kövek ura”, ami jelenthet mennykővet is, de ugyanakkor ez a gyémánt metaforája is. Mindkettő a keménységéről, szilárdságáról, minden másnak ellenálló anyagáról ismert. Akár meteorvas, akár gyémánt, a vadzsra így az elpusztíthatatlan lényeknek, a kristálytisza, szennyezetlen Buddha-természetnek (bódhicsitta, tathágotagarbha) a szimbóluma, mely születésétől fogva benne van minden lényben.



A vadzsra három alapvető jelentése: *gyémánt*, *villám*, *jogar*, s mivel egyszerre érvényes mindhárom jelentés, ezért a teljes magyar neve „gyémántvillámjogar”. A mennydörgés jelentéssel függ össze, hogy a Buddha tanainak erejét, villámként a bölcsesség hatalmas vágóerejét szimbolizálja. A gyémánt makulátlan tisztaságától a villám mindent

élesen megvilágító fényéig sok további pozitív, főként a bölcsességhez társított tulajdonságot megtestesít. A buddhista meditációs istenségek és a nagy mesterek, tanítók alakjait gyakran ábrázolják kezükben a vadzsraival, jelképezve ezzel az evilági lét fölötti uralmukat.

A vadzsra minden részlete szimbolikus jelentést hordoz. Középső része egy golyó, amely a minden kettőségen felülemelkedett osztatlan egységet, összhangot jelképezi. A golyó mellett közvetlenül két karika látható: a végső és a viszonylagos igazság szimbólumai, az azokból nyíló nyolcszirmú lótusz az egyes világkorszakok szellemi kezdeményezőire, a nyolc bódhiszattvára, de a Nemes Nyolcérteű Ösvényre is utalhat.

A lótusból indulnak a vadzsra ágai, sugarai, számuk általában öt, emlékeztetve a buddhizmusban ismert ötösségre (öt elem, öt érzékszerv, öt dhjáni buddha, stb.). A golyó másik oldalán mindez szimmetrikusan ismétlődik.

A dupla vadzsra vagy gyémántvillámjogar-kereszt jelképezi a minden lény javára végzett, a felébredésüket segítő tevékenységet. A két



vadzsrák együtt a tökéletes elpusztíthatatlanságot jelenti. Dupla vadzsra díszíti a tibeti buddhizmus egyik iskolája fejének, a Karmapának a Fekete Koronáját.

Minden Buddha segítő tettének kifejezése mellett mutatja a mindenekfeletti tudatosság és teremtő erő jelenlétét mind a négy égtáj irányában.

A vadzsra önmagában a szilárdság, a keménység, az állandóság és az egység megtestesítője, csengővel párba állítva a férfi oldal szimbóluma.

A *gantha*, csengő (tibeti nevén *drilbu*) a női oldal, a női lényegiség, a bölcsesség és az üresség jelképe. Csengése a buddhista tanításokat, a Dharma hangját szimbolizálja, meghívja a buddhákat és felébreszti a tudat tisztaságát. Két részből áll: az állandó öntőformával készített fogó-

ból és a viaszveszejtéses vagy homoköntéses eljárással egyedileg kialakított szoknyából. A szoknya felső részét, palástját általában lótuszsziromokba rejtett tibeti írásos szótagok fonják körül, a szoknya kupolájának belső oldalát ugyancsak lótusz díszítheti.

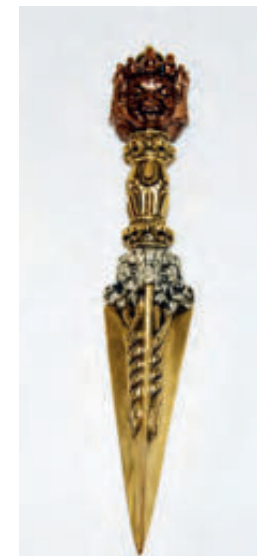
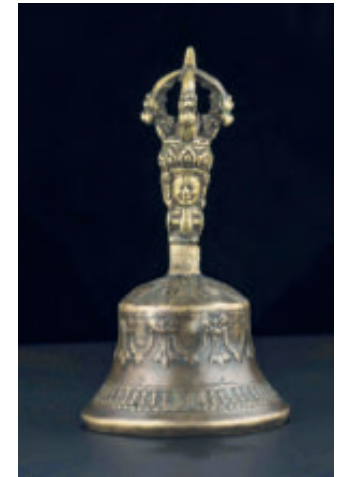
A gyémántvillámjogart és a csengőt a tibeti szerzetesek a szertartásokon szinte minden nap használják. Jobb kezükbe veszik a vadzsrát, balba a ganthát, ezeket lassan mozgatják, s közben egyiket sem fogják meg egész tenyerükkel, kisujjaik pedig mindig figyelmeztető módon felállnak.

A csengő hangja a mantrák kíséretéül szolgál, többféle csengetéssel, aminek szigorúan meghatározott szabályai vannak a mantrák és vallásos szövegek mormolása közben. Az ún. „kettes csengetésnél” a csengőt minden második verssor végén egyszer, a „négyes csengetésnél” minden negyedik verssor után egyszer, a „hatos csengetésnél”

minden hatodik verssor után egyszer szólaltatják meg, a „beszédcsengetésnél” gyakrabban, minden páratlan szótagnál vagy minden második páratlan szótagnál csengetnek, a „csobogó csengetés” idején pedig állandóan cseng a csengő.

Phurba

A *phurba* háromoldalú vagy -élű tibeti rituális tör. Általában különféle anyagból készülhet, mint például fa, fém, csont vagy ezek kombinációja. A pengék egy mitikus szörny szájából indulnak ki, s rajtuk egymásba tekeredő kígyók találhatók. A markolat középső részét vadzsra,



széleit végtelen fonat *vagy* nyolcszirmú lótusz díszíti, míg a markolat tetején egy istenség feje(i) látható(k).

A phurba minden részének kötött szimbolikája van. Az alsó rész (a penge) a „módszer”, míg a fogantyú a „bölcesség”. A hármass penge a három világot (vágyvilág, tiszta formák világa és formán túli tartomány) képviseli, míg a phurba egésze a „világ tengelyét”, mind a három világot együtt. Ez a varázstőr azt jelképezi, ahogy a gyakorló legyőzi az ellenséget, vagyis az útját keresztező akadályokat. Úgy is tekinthető, mint egy erős fegyver, ami a távol tartja a szétszórtságot, a figyelmetlenséget, segíti az összpontosítást, egyhegyűvé válást, amit úgy fejeznek ki, hogy átalakítja az ártó hatásokat és a támogató erővé varázsolja őket.

Tingsa

A tingsa két kicsi, vaskosabb cintányér, amelyeket egy bőrszík köt össze. Önmagukban is szimbólumok, hiszen egyik a másik fele nélkül nem teljes, s hangot is csak egymáshoz koccintva adnak ki. A tingsa bronz alapanyagába ezüstöt is kevernek, ennek köszönhető kivételesen érces, tiszta, hosszan csengő a hangja. A tingsa csendülése egyszerre erőteljes és finom, segít, hogy a tudat azonnal megérkezzen a jelen pillanatba. Mindezekért lett a meditáció, a buddhista szertartás, sőt



a hanggyógyászat eszköze, úgy tartják, hogy megtámogatja a belső egyensúly megteremtését.

A tingsát hagyományosan olyan tibeti szertartások során alkalmazták, amikor felajánlást tettek az éhes szellemeknek, azaz a *prétáknak*, akik a csillapíthatatlan vágyaktól űzve élnek az emberi szem számára láthatatlan létbirodalmukban. A tingsa hangja ugyanis egyszerre csökkenti a vágyaik szelét és gonosztávoltartó hatású az emberek világában.

Khata

A khata hagyományos ünnepi selyemsál, amely mégsem ruhadarab, ugyanis nem viselik, hanem tiszteletet fejeznek ki vele. Megbecsült tanítók vagy vendégek nyakába helyezik érkezésükkor, esetleg távozásukkor vagy elismerésükkor, miközben mindketten meghajolnak. Olykor a Buddhát vagy mestereket ábrázoló szobrokra is helyeznek ilyen selym-sálat.



Tibetben leggyakrabban fehér színű, de van más, ám többnyire világos színű változata is. A bhutáni khaták aranyárga színűek is lehetnek, amelyeket a nyolc szerencsejelpé díszít. A mongol sálak (khadagok) kékek, utalva az ég kékségére.

A khaták a tisztaságot és az együttérzést jelképezik: az adónak a tiszta szívét, amivel felajánlja, a kapót pedig emlékezteti más érző lények szenvedésére, s így megértést, együttérzést ébreszt és segítségnyújtásra sarkall.

9. Buddhák, bódhiszattvák, szerzetesek

Az öt buddha-család

Az istent firtató kérdésekre a Buddha sohasem válaszolt. Ha megkérdezték tőle, hogy van-e isten, kitérő választ adott, amivel azt jelezte, hogy nem kívánt válaszolni, mert ennek nincs is jelentősége az ember megszabadulása szempontjából.

Rendszerint úgy említjük a Buddhát, mintha csak egyetlen egy lett volna belőle. Azonban a buddhista szent iratokban és a buddhista művészetben több buddha is megjelenik. Találkozhatunk égi buddhákkal és földi buddhákkal. Vannak olyan buddhák, akik tanítanak és vannak, akik nem. Több világkorszakkal ezelőtt is éltek már buddhák, léteznek a jelen világkorszakban is buddhák, sőt van egy buddha, akinek a majdani megjelenését megjövendölték.

Nem szabad elfelejteni, hogy ezen buddhák nagy többségére úgy tekinthetünk, mint valamilyen őstípusra vagy megszemélyesítésre, nem pedig szó szoros értelemben vett lényekre. A mahájána buddhizmusban a bódhiszattvákat idővel mégis különböző istenségeknek tekintették.

Ezek a bódhiszattvák a vadzsrajána buddhista hagyomány szerint egytől egyig az „ősbuddha” (ádi Buddha) kisugárzásai, aki maga a nirvánában van és tiszta fény jellegű. Önmagának öt szemlélődő kibontakoztatása által megteremt öt dhjáni-buddhát, „a meditációs buddhakat”. A meditációs vagyis dhjáni-buddhák hagyományos érzékszervvel nem érzékelhetők, csak a tisztánlátással megáldott tudat számára azok. A meditációs buddhák legfőbb formái az öt buddha-család fejei, akik a történelmi Buddha öt jellemvonását ábrázolják.

Az öt dhjáni buddha együtt részei egy szimbólumrendszernek, ami több, mint pusztán a szimbólumok összessége, mert nem csak

rendszer, hanem teljességet is alkotnak. Az ötös szám megfelel az öt érzéknek, az öt erénynek, az öt színnek, a világot alkotó őselemeknek és az öt világtájnak, amelyeken uralkodnak. Ötösségük az irányoknak megfelelően mandalát alkot.

Az öt dhjáni buddha Buddha öt jellegét és tulajdonságait ábrázolja. Az öt dhjáni buddhát más néven öt bölcsességnek is nevezik, így megfeleltethetők a megvilágosodáshoz vezető öt nagy elvnek. Egyidejűleg testhelyzetek (ászának) és kéztartások (mudrák) által azt az öt eseményt szimbolizálják Gautama Buddha életében, amelyből négy a megvilágosodásával, egy pedig a benáereszi prédikációval függ össze. Összekapcsolják őket gyakorlatokkal, társakkal vagy társnőkkel és egyéb jelekkel, jelenségekkel is.

Némely dhjáni buddhának „életrajza” is született, amelyben leírják a buddhává váláshoz vezető emberi életüket.

Amitábha (névének jelentése: mérhetetlen ragyogású) régen király volt, aki lemondva trónjáról, szerzetesnek állt. Dharmakára bódhiszattvának hívták és mint szerzetes szorgalmasan gyakorolt öt világkorszakon át. Végül eljutott a megvilágosodásig és buddhává vált. Amitábha Buddha a nyugati paradicsom, Szukhávati fölött uralkodik, amit Tiszta Földnek is neveznek. Amitábha szimbolizálja a könnyörületességet és bölcsességet. Gyakran jelenítik meg Avalókitésvara bódhiszattva társaságában, aki az együttérzés szimbóluma. Az Amitábhán való meditáció a vágy ellenszere. Szimbóluma a lótusz, ami jóindulatot és tisztaságot jelképez.

Aksóbhja (névének jelentése: rendíthetetlen) egy szerzetes volt, aki megfogadta, hogy sosem fog haragot vagy ellenszenvet érezni más





élőlény iránt. E fogadalom betartásában megingathatatlan volt és hosszú iparkodás után buddhává vált. Aksóbhja égi buddhaként a keleti paradicsom, Abhiratí fölött uralkodik. Aksóbhját a buddhista ikonográfiában általában kék, néha arany színűnek ábrázolják, leggyakrabban jobb kezével a földet érintve. Ez a földet érintő mudrá, azaz kéztartás, amit a történelmi Buddha használt, amikor a földet tanújául kérte a megvilágosodásához. Bal kezében egy vadzsrát tart, az üresség szimbólumát. A meditációban való felidézése segít a ha-

ragon és gyűlöleten való felülkerekedésben.

Amóghasziddhi (nevének jelentése: tévedhetetlen sikerű, akinek a tökéletessége kétségtelen) minden tett megvalósítását képviseli. A megvalósítást és beteljesítést jelképezve minden irányban keresztezett vadzsrát tart, amit dupla vadzsrának is neveznek. Zöld fényt sugároz, ami a megvalósuló bölcsesség fénye. Amóghasziddhi északon uralkodik. Az Amóghasziddhin való meditáció legyőzi az irigységet és féltékenységet. Az őt megjelenítő képben a keze a rettenthetetlenség mudráját formálja.



Ratnaszambhava (nevének jelentése: aki kincseket szül) a gazdagságot képviseli. Sárga színe szimbolizálja a földet és termékenységet. Egy kívánságteljesítő ékszert (csintámani) tart. Délen uralkodik. A Ratnaszambhavan való meditáció legyőzi a büszkeséget. A kezét kívánságteljesítő mudrában tartja.



Vairócsana Buddhát (nevének jelentése: igazán ragyogó) néha Ősbuddhának (ádi-buddhának) vagy legfelsőbb Buddhának nevezik. Az üresség bölcsességét képviseli. Úgy vélik, hogy ő minden, megtestesületlen, mentes minden jellemvonástól és megkülönböztetéstől. Vairócsana fehér, minden szint képvisel és szimbóluma a Tankerék. Kezével a Tan kerekének forgatását mutatja.

A Vairócsanán való meditáció legyőzi a tudatlanságot.

Amikor a meditációs buddhákat együtt ábrázolják egy mandalában, Vairócsana van középen.

A meditációs-Buddhák meditációjából származnak a meditációs-bódhiszattvák: Szamantabhadra, Vadzsrapáni, Ratnapáni, Avalókitésvara, Visvapáni. A bódhiszattvák különböző tulajdonságok, képességek, erők megszemélyesítései, akiknek védelmét lehetett kérni. Őket igyekeznek a vadzsrájána buddhista meditáció során minél részletesebben elképzelni, „látni”, „megteremteni”, hogy a tudatban megjelenítve megtapasztalják erejüket.





meditációs buddha	bódhiszattva	helyzet	szín	kellék	mag-szó (bídza)
Vairocsana	Szaman-tabhadra	közép	zöld	kerék	Om
Amóghasziddhi	Visvapáni	észak	fehér	kard	Hum
Amitábha	Avalókitésvara	nyugat	vörös	lótusz	Hrih
Ratnaszambhava	Ratnapáni	dél	sárga	drágakő	Trah
Akşobhja	Vadzsrápáni	kelet	sötétkék	vadzsrá	Áh

Avalókitésvara

A mahájána buddhizmus eszményei a bódhiszattvák, a tisztánlátásra termett emberek, akik mindaddig lemondanak a saját megváltásukról, a buddhaság eléréséről, amíg az ő segítségükkel minden egyes élőlény

meg nem találja a megszabadulást, a „nagy járművön” a túlsó partra (*páramita*) vivő üdvözítő utat.



Avalókitésvara, azaz „Alátekintő Úr” az összes bódhiszattva között a legfőbb és a legnépszerűbb a mahájána buddhizmusban. Az indiai szútrák szerint Avalókitésvara az Amitábha Buddha jobb szeméből kiáradó fénysugárból született. Van egy ősi legenda, miszerint mielőtt átlépte volna a megvilágosodás kapuját, meghallotta a világban szenvedő érző lények hangját, ami a szívéig hatolt, ezért letette a bódhiszattva fogadalmát: addig nem jut el a teljes megszabadulásig, amíg meg nem szabadult minden szenvedő lény. Ő az együttérzés bódhiszattvája. Mint bódhiszattvát könnyörületesség és sokoldalúság jellemzi, amit úgy fejeznek ki, hogy tíz vagy tizenegy irányba fordított arccal ábrázolják.

Az ezerkarú ábrázolásokon mind-egyik tenyerében szem látható, ami arra



utal, hogy egyszerre látja a világmindenség végtelen sok világában szenvedőket, s kezeivel meg is menti őket. Nyolc fő karjából az első párat a szívnél összeteszi, a második jobb keze málát tart, a harmadik a magasztos adás tartásában van, a negyedik kereket tart; bal oldalán a második lótuszt, a harmadik kancsót és a negyedik íjat, nyilat. A maradék kilencszáz-kilencvenkét keze az adás mudrájában van.

Avalókitésvarát a tibetiek *Csenrézinek*, „Látó Szeműnek” nevezzik. Csenrézi a tibeti buddhizmus egyik legkitüntetettebb istensége, az együttérzés bódhiszattvája, aki minden szenvedő lény segítségén buzgólkodik a változások világának mind a hat birodalmában. Ezer kezén lévő szemével minden szenvedő lényre odafigyel. Szobra ott van minden központi imateremben, külön szentélyből sugározza áldásos erejét, de képe kint van minden tibeti buszban és házi szentélyben is. Rendszeresen áldoznak neki és leborulásokat végeznek előtte, hogy érdemeikkel kiérdemeljék az istenség áldásos figyelmét.

Tibetben többek között a dalai lámát tekintik Avalókitésvara inkarnációjának, megtestesülésének. A dalai mongol nyelven óceánt,

egyben a Buddha végtelen bölcsességét jelenti, míg a láma „legfelsőbb anyát”, átvitt értelemben szellemi szülőt, azaz tanítót, a kifejezés együtt „végtelen bölcsességet” vagy a „bölcsesség óceánját” jelenti.



Tenzin Gyatso, a XIV. dalai láma, Tibet legfőbb vallási vezetője

Tará

A bódhiszattvák között megtalálhatóak női istenségek is. A tibeti buddhizmus legfontosabb női istenalakja Tará, tibetiül Drölma, mindkettő „megmentőt” jelent. Ő a buddhaság női oldalának megtestesítője, a Szabadító Istennő.

Tará Avalókitésvara könnyéből született, amikor az a világ szenvedéseit siratta. Más változat szerint élt valaha egy Bölcs Hold nevű hercegnő, akibe beköltözött a megvilágosodás szelleme. Elhatározta, hogy szerzetesi fogadalmat tesz. A szerzetesek ekkor azt a tanácsot adták neki, hogy imádkozzon férfiként való újjászületésén, mert akkor nagyobb lehetősége lesz elérni a megvilágosodást. A hercegnő ezt visszautasította, mondván, számára mindegy, hogy milyen alakban született meg, sőt örül női mivoltának. Sokan akarják férfialakban elérni a nirvánát, de kevesen tekintik a nőiséget a megvilágosodás eszközének. Ő e kevesek közé kívánja magát sorolni. Ezután hosszú meditációba merült, majd fogadalmat tett, hogy megszabadít minden élőlényt a szenvedéstől. A hercegnő így Tárává lényegült, s azóta is naponta beváltja fogadalmát, mint istennő a lények megsegítője lett.



Tará fő tevékenysége a félelem és a veszély elhárítása. Többféle alakban is megjelenhet, ezek az alakjai a körülményekhez alkalmazkodó, védő arcainak egy-egy megjelenései. Fő alakja a Zöld Tára, míg Fehér Tára alakjában a hosszú életet biztosítja.

Az egyetemes könnyörületesség istennője, egyik legismertebb formája a Zöld Tára



Kuan-jin

Avalókitésvara Kínában nővé alakulva *Kuan-jin* („a világ hangjait figyelő”) névvel az irgalmasság női istene lett. Ennek oka, hogy a kínai buddhisták a könyörületességet és részvétet női tulajdonságnak tartják, s így a könyörületesség bódhiszattvája egyértelműen csak nő lehetett.



Az ő kegyességéért könyörög mindenki, aki segítségre szorul. Az anyák, illetve az anyaság védőistenének tekintették. Ha a család gyermeket szeretett volna (elsősorban fiúgyermeket), hozzá imádkoztak. Ő volt a kínai buddhista panteonban az első helyen, megelőzve az összes többi buddhát, bódhiszattvát és istenségeket.

Japánban Kvannonnak hívják a női bódhiszattvát, akit itt is különösen tisztelnek.

A művészi alkotások senki másnál nem hangsúlyozzák annyira a sokoldalúságot, mint Kuan-jinnél, ezerkezűnek, sokarcúnak ábrázolják őt mindenre kiterjedő segítségnyújtása miatt.

Maitréja

A korai páli nyelvű szövegek hat buddhát említenek meg, akik a történelmi Buddha előtt éltek és egyet, aki az eljövendő kor buddhája lesz. Ő Maitréja. A Maitréja név a szanszkrit maitrí (páli: mettá) szóból származik, aminek a jelentése „szerető-kedvesség”. Ő majd a történelmi Buddhát (Gautama Sziddhárthát) követi a jövőben, de még ebben a világkorszakban. Így Maitréja lesz az ötödik és egyben utolsó buddhája ennek a világkorszaknak.

Maitréját egyaránt tisztelik a mahájána és nem mahájána budd-

hizmusban is. Neve rokonságot mutat az ókori indo-iráni Mithrász istenségével is, a két név közötti hasonlóság valóban szembetűnő. Az észak-indiai Gándhárában, az időszámításunk utáni első századokban, a görög-buddhista művészet legnépszerűbb megjelenített alakja a történelmi Buddha mellett Maitréja volt.

Maitréját álló helyzetben, koronával és ékszerekkel ábrázolják, egy vagy két lábbal a földet érintve. Ha trónuson ül, vagy mindkét lába a földön van esetleg keresztezve a bokájánál, vagy egyik felhúzva, szinte lépésre, felállásra készen, mintegy jelezve: várja azt, hogy elérkezzen az ő ideje. A ruházata szerzetesi vagy indiai királyi öltözet, ilyenkor állva és felékszerezve jelenítik meg. Általában egy kis sztúpát visel a fejdíszén, ami a történelmi Buddha földi maradványait őrző sztúpát jelenti. Tarthat egy Tankereket, ami egy lótuszon nyugszik.



Bár minden bódhiszattva célja a buddhává válás, maga a bódhiszattva fogalom nagyban különbözik a théraváda és mahájána buddhizmusban. A korai théraváda buddhizmusban egy bódhiszattva az, aki a teljes megvilágosodásra (arhatságra) törekszik, míg a mahájána buddhizmusban a bódhiszattva már elérte a megvilágosodás egy nagyon magas fokát, de nem lép be a nirvánába, hanem másokat segít.

Az eredeti théraváda tanok nem igazán foglalkoznak istenségekkel és bódhiszattvakkal és nem is úgy tekintenek a bódhiszattvákra mint megvilágosodott lényekre. A théraváda buddhizmusban a buddhák megvilágosulatlan emberi lényként születnek. Szerintük Maitréja fel-emelkedése sem különbözik majd a történelmi Buddháétól, aki mint emberi lény, önmaga erejéből elérte a teljes megvilágosodást, végül a parinirvánába távozott.

Maitréja az egyetlen bódhiszattva, aki a meditáció által is elérhető Tusita mennyországban várakozik. A történelmi Buddha is itt élt, mielőtt alászállt volna. Amikor a Gautama Buddha tanításai feledésbe merülnek, új buddhaként alászáll a földre, hogy kinyilvánítsa újra a világnak a szenvedésről és a létről szóló igazságot.

A Nevető Buddha

Amikor a nyugati emberek többsége Buddhára gondol, sokszor nem a történelmi Buddha meditáló vagy tanító alakja jut eszükbe, hanem egy kövér, kopasz, jókedvű „Nevető Buddha”.



Története egy csan buddhista szerzeteshez köthető, aki Fenghua Hsienben (ami ma Csöcsiang, Kína egyik keleti tartománya) élt és nagy hasú, hóbortos, különc, de kedvelt ember volt. Állandóan egy zsákot vitt magával, amiben a dolgait tartotta. A hagyományok szerint 916-ban vagy 917-ben, röviddel halála előtt azt állította, hogy ő Maitréja buddha reinkarnációja.

Utolsó szavai ezek voltak:

*Maitréja, igaz Maitréja
Meggzámíthatatlanul újraszületve,
Időről időre megtestesül az emberek között,
De a kor emberei nem ismerik fel őt.*

Miután befejezte ezt a verset, csendben meghalt. Később a szomszédságban élők úgy látták őt zsákját cipelve sétálni, mint azelőtt. E legenda miatt a szerzetesek egymással versengtek alakjának megfestésében, később szobrai elkészítésében. Sok kínai buddhista templom bejáratának közelében található meg a szobrai.



Úgy tartották, s ezt sokan még ma is így gondolják, hogy az őt ábrázoló szobrocskák szerencsét és jókedvet hoznak. Annak a népi

hagyománynak, mely szerint a szobor domború, nagy hasát meg kell simogatni a jó szerencse érdekében, semmi köze a buddhista tanításokhoz.

A Pu-taj, azaz Rongyos Zsák néven is ismert szerzetes legendája Kína-szerte elterjedt. Nevére utal, hogy a szobrok némelyikén egy zsákot cipelve látható. A zsák tele van mindenféle jó dologgal, mint például gyerekeknek való édességgel. Pu-taj a boldogságot, nagylelkűséget és gazdagságot képviseli és a gyerekek, a szegények és a gyengék védelmezője.

A kínaiak másik vallásában, a taoizmusban Pu-taj a bőség egyik istenségeként tűnik fel, s úgy gondolják, hogy Pu-taj eredetileg egy 6. században élt taoista szerzetes volt.

Pu-taj a buddhizmus elterjedésével eljutott Ázsia más részeire is. Japánban a Hét Szerencse Istenség egyikeként Hotej lett a neve. Ma már világszerte népszerű a Nevető Buddha alakja, ezért tévesztik össze a történelmi Buddhával.

Buddhista szerzetesek

Egy kínai képet és két olyan Japán szobrot érdemes megtekintenünk, amelyek mély szimbolikus üzenetet közvetítenek.

A korai buddhista irodalomban említett *arhatokat*, a Buddha megvilágosodott tanítványait Kínában *lo-han-oknak*, „*értelmeseknek*” nevezték. A kínai kultuszukban előbb tizenhat, majd ötszáz lo-hant tiszteltek úgy, mint titokzatos, kéregető szerzeteseket,



akiknek feladata a Tan védelme volt. A kínai festők kedvelt témáivá váltak, a lo-hanokat leggyakrabban tekercsképeken vagy ezek sorozatain örökítették meg. Ezen a képen a lo-han egy nagyagyarú, fehér elefánt mellett áll, ami a megszelídített tudat hatalmát jelképezi, de magára a Buddhára is utal, csakúgy, mint az elefánttól jobbra álló, jellegzetesen Buddha-külsejű alak. Kezében a lándzsa talán a benső tengely jelképe, egyúttal a földet éggel összekötő világtengely ideáját is hordozza. A két egymással játszó gyermek a spontaneitás és szabadság megjelenítői.

Az előtérben álló szerzetes éppen szétnyitja fején a bőrét, ami alól egy olyan arc tűnik elő, amelyen a két szemöldök között már látható a megvilágosodottakra jellemző *bölcsességszem*. Ez a mozdulat a meditációra, az új arc pedig gyakorlással elért állapotra utal.

Ez a japán szobor a kínai tekercsképen ábrázolthoz hasonló eredményre utal: a buddhista szerzetes csukott szemmel medítál. S miközben befelé tekint, elmélyed, a szobor látványává teszi a benne végbemenő folyamatot, azt, ahogy leveti korábbi önazonosságát és lényé mélyebb rétegét teszi elérhetővé a maga számára.

Ez a korai Kamakura-korszakban, a 12. század végén készült szobor egy olyan szerzetest ábrázol, aki a szájából kis buddhákat lehel ki. Mantrát recitál, imádkozik, s minden kis buddha-alak egy-egy szó az Amitábha (japánul: Amida) buddhához intézett hattagú mantrában.



10. Későbbi buddhista jelképek

Szem

A tudat tisztán látó funkcióját, képességét gyakran belső szemnek, belső látásnak vagy isteni látásnak mondják. Ezt szimbolikusan különböző szem-ábrázolásokkal jelenítik meg.

Harmadik szem

A harmadik szem a mindentudás jelképe, *bölcsességszemnek* is nevezik. Azért harmadik, mert olyat lát, amihez kettő kevés, vagyis egy többletképességet jelent. Az egységlátást is jelképezi, mivel a három egyesíti azt, ami kettévált. A harmadik szem által jelzett képességnek egy másik megjelenítése az, amikor a szemek a képeken a kezeken, a tenyereken jelennek meg, mint például bódhiszattvák ábrázolásain.



A harmadik szemre olykor egy spirál alakú csiga utal, amit a homlokon, a két szemöldök között helyeznek el.

Buddha-szemek



A kathmandui Boudhanáth...



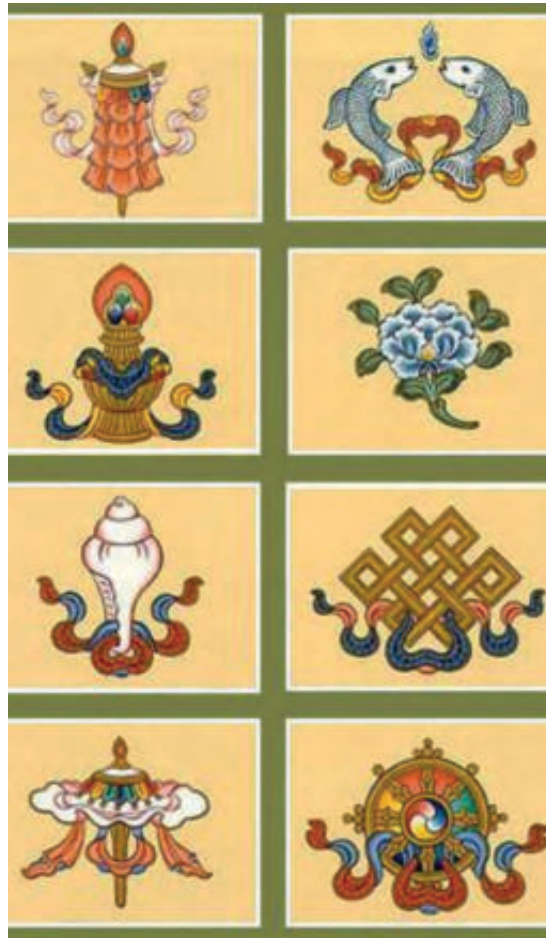
...és a Svajambhunáth sztúpa szemei

Főleg a sztúpák harmika nevű négyszögletes részén jelennek meg a Buddha-szemek, amelyek mind a négy irányba tekintenek. Így a Buddha mindent látó szemét, tekintetét és mindent felfogó tudatát, tudását jelképezik.

Az orr helyén sokszor egy kérdőjelszerű szimbólum található, amely

valójában a szanszkrit 1-es szám jele. Ez a Buddha tanítása által elérhető megvilágosodás egyetlen útját jelenti.

Nyolc szerencsejelpép



A Nyolc szerencsejelpép, vagy Nyolc kedvező szimbólum buddhista képeken látható. Feltűnnek rituális és használati tárgyakon: épületeken, ruhákon, bútorokon, porcelán teáscsészéken, szőnyegeken, nyergeken vagy éppen pénzekben, mint a leggyakoribb mintaegyüttes.

A buddhista hagyomány szerint az istenek ajánlották fel Gautama

Buddhának megvilágosodása után ezeket a szerencsehozó tárgyakat. Eredetük ősi, indiai királyi jelképekre vezethető vissza, ugyanis ilyen - nem teljesen ezekkel azonos - tárgyakat mutattak fel az uralkodók beiktatásakor.

Tibetben különböző szertartásoknál, felajánlásoknál, házasságkötésnél, újévi ünnepségen és temetéseknél is használják őket (ilyenkor a halott üdvéért a házi oltárra állítják őket). A világi élet szinte minden lényeges eseményénél is szertartásosan helyezik el az ezek sorozatait ábrázoló kis fogadalmi képecskéket, például utazások kezdeténél, mivel úgy tartják, hogy ezek a jelképek hatásosan távol tartják a szerencsétlenségeket, meg tudják változtatni a jelen és a jövő szerencsétlen eseményeit.

Kínai (baloldal) és tibeti (jobboldal) ábrázolásaik a buddhista hagyományban az alábbiakat jelképezi:

Váza: ereklyetartó, buddhista szentek hamvainak tartóedénye. A hosszú élet, gazdagság és jólét végtelen özönét és ennek a világnak és a megszabadulásnak minden hasznát jelképezi. Arra tanít, hogy élvezzük a meggyőződésünkből és az erkölcsi fegyelemből származó belső gazdagságot, a tanulmányainkat és a Dharma gyakorlását, mások megsegítését, tiszteletben tartását és a bölcsességet.



Kagylókürt: a buddhista Tan hangját jelképezi, a Buddha hangjának szimbóluma. A jobbra csavarodó, fehér kagylókürt a Dharmáról szóló tanítások mély

és messzeható dallamos hangját jelképezi. Azt tanítja, hogy el kell jutnunk a Dharma teljes megértéséhez, az ösvény lépcsőfokainak megvalósításához a tudatunkon belül.



Uralkodói ernyő: a magasztosság, az előkelőség, a tisztaság és a tisztelet ősi jelképe. A buddhista közösség védelmét szimbolizálja és arra tanít, hogy először csatlakoznunk kell a buddhista közösséghez.

Egy másik értelmezés szerint az ernyő azt az üdvös tevékenységet képviseli, amellyel megvédjük a lényeket a betegségtől, ártalmas erőktől, akadályoktól még ebben az életben és mindenféle pillanatnyi és maradandó szenvedéstől a három alsó birodalomban és az emberi és az isteni birodalmakban a következő életben.

Győzelmi zászló, lobogó, baldachinszerű szalag: az ernyőhöz hasonlóan az előkelőség és tisztelet szimbóluma, győzelmi jelkép. A buddhista tanok teljes győzelmét jelképezi minden ártalmas és káros, veszedelmes erő fölött, másfelől a test, beszéd, tudat tevékenységeinek győzelmét az akadályok és a nem előnyös dolgok fölött. A Tan teljes megértésével, a megvilágosodáshoz vezető ösvény fokozatainak megvalósításával elérhetjük a Buddhának ezt a két kivételes minőségét: a bölcsességet és az illúziók, azaz a tudatlanság és a téves látásmód feladását.



Lótusz: a tisztaság és a tökéletesség szimbóluma. A mocsárból nő ki, mégis a víz felszínén lebegve él, úgy, ahogyan a Buddhát sem tudta a világ beszennyezni a bűneivel. A lótusz gyümölcsei azután érnek meg, hogy virágja kivirul. A Buddha tanításának igazságai is akkor hozzák meg gyümölcsüket, amikor a tanítványt elvezetik a megvilágosodáshoz. A lótusz képviseli a test, a beszéd és a tudat teljes megtisz-



tulását a szennyeződésektől és az üdvös cselekedetek virágzását az áldott megszabadulásban. Arra a törekvésre is utal, hogy tiszta lénygé váljunk a buddhista életút gyakorlása által.

Tankerék: a Buddha első beszédére utal, magát a Buddhát is jelképezi, aki tanításával mozgásba hozta a Tan kerekét. A Dharma kerekének megforgatása szimbolizálja a Dharma másoknak való átadását.



Arra is utal, hogy a Buddha két kivételes minőségét, a bölcsességet és az illúziók feladását elérvén képesek leszünk elvezetni minden

élőlényt a szenvedéstől való végleges megszabaduláshoz a Dharma kerekének megforgatása által. A Tankerék az élet kereke, az igazság kereke, a világmindenség elpusztíthatatlan kereke.

Halpár: a korlátoktól mentes lét jelképei. A harmóniát és a békét szimbolizálják, amiben a Tan követése révén élhetünk. Az aranyhalak a félelemtől mentes állapotban lévő élőlényeket is jelképezik, akik anélkül, hogy belefűlladnának a szenvedés óceánjába, egyik helyről a másikba vándorolnak, szabadon és önként, ahogyan a hal is szabadon és félelem nélkül úszik a vízben. A buddhaság - a megvilágosodás - állapotában élő élhet úgy, ahogy a hal mozog a vízben: számára nincsenek akadályok. Kínában a bőség és a gazdagság szimbóluma is. Szaporodása és fajfenntartó tulajdonságai révén - párban ábrázolva - a harmónia és a házasság utódteremtő energiáinak is jelképe.



Végtelen csomó: a hosszú élet jelképe. A vallásos tanok és a világi dolgok közötti kölcsönös függőségét jelképezi, de emlékeztet a Nemes Nyolcú Ösvényre

is. A Buddha kivételes minőségét, a mindent átfogó bölcsesség megvalósulását szimbolizálja. Az ösvényen való haladás idején a bölcsesség (elmélet) és módszer (gyakorlat) egyesülését, az üresség és függő keletkezés elválaszthatatlanságát, és végül a megvilágosodást elérve a bölcsesség és a nagyszerű könnyorületesség teljes egyesülését jelképezi. Eredete a szvasztikára nyúlik vissza.

11. Geometrikus alakzatok

Jantra



Vadzsraváráhi jantra

A jantrák szakrális geometriai ábrák, amelyeket szemlélődő és összpontosító meditációs gyakorlatok közben használnak. Ezek az ábrák kapuk lehetnek a magasabb tudatállapotok felé, mivel azok jelkép-rendszerét hordozzák. Szemlélésük közben elcsitul a benső gondolati zaj, az elme kiürül és elcsendesedik.

A jantra szó jelentése „támasz”, „eszköz”, „gép”, „készülék” vagy „szerszám”. A jantra valóban egy szerszám, mert úgy működik mint egy eszköz, ami összehangol a tudatossággal. Egy spirituális gépezet, ami meditációs állapotot idéz elő, ezzel a tudat magasabb természetének a megismeréséhez vezethet.

A jantra a világ kicsi képe. Előfordul, hogy valamely istenséget állítja a középpontba, amelyek révén más és más típusú alkotó és átalakító energiákkal kerülhetünk kapcsolatba.



Mandala

A buddhista mandala meditációs eszköz, a létezés körforgásán való felülemelkedés, a nirvánába való eljutás segítője. Meditációs gyakorlatként a mandala szemlélése önmagában egy szertartás. Ennek révén a mandala a világmindenség és a tudat szimbolikus központjává válik.

A mandala fő alkotóeleme a kör és a négyzet. A mandalában a kör forma a természet teljességét, a folytonosan mozgásban lévő világot, a négyszögletes formaelem ennek a teljességnek az öntudatra ébredését, ugyanakkor a mozdulatlan és stabilitás világát jelzi.

A mandala jelentése: „kör” egy középpont körül, „környezet”. A mandala egy középpont köré szerkesztett geometrikus rendszer, szimbolikus módon pedig egy védő körrel körülvett, megszentelt terület, amely nem más, mint a világmindenség buddhista képzetének alaprajza.

A mandala rendszerint egy adott buddha (istenség) fennhatósága alá tartozik. Ezek az „istenségek” a buddhatudat állapotának magas

minőségeit jelenítik meg. Így a mandala valójában az ember potenciálisan megvalósítható legmagasabb tudatállapotának képi kifejezése, egy tudatos fejlődési folyamat térképe.

A mandala a tibeti buddhizmus meditációs gyakorlatának egyik fontos eszköze. A jantrához hasonló a mandala szerepe is, azzal a különbséggel, hogy ez valójában nem más, mint egy istenség palotájának vagy különböző buddháknak és kíséretüknek szentelt rituális templomok kétdimenziós alaprajza. Ezt legtöbbször festett vagy rajzolt kétdimenziós formában, ritkábban pedig térbeli formában jelenítik meg.

A mandala-palota minden részének pontosan meghatározott, szimbolikus értelme van, középpontjában az istenséggel, buddhával - vagy annak jelképével - és kíséretével. A mandalában lévő istenségeket figurálisan vagy szimbolikus módon, jelképeik vagy magzótagjaik révén ábrázolják.

A mandala a világegyetem buddhista képzetének tükörképe is, mely úgy jeleníti meg az istenséget és környezetét, hogy a meditálót a saját magában létrehozandó megszentelt térre emlékeztesse. Ezt a meditálót a világ és önmaga belső lényegeként szemléli.

A tibeti források többféle mandalát különböztetnek meg. Van festett vagy színezett porból készített, kétdimenziós változata. Több napig tartó beavatási szertartások alkalmával a szerzetesek művészi munkával és igényességgel színezett porból olykor ún. „homokmandalákat” hoznak létre, amelybe a megfelelő előkészítő szertartások után megidézik a választott istenséget.



A gyógyító Buddha mandalája



A Ganden-kolostorból érkezett szerzetesek készítik a homokmandalát 2010 őszén, Őszentsége a 14. dalai láma budapesti látogatása idején

A szerzetesek napról napra újabb részeit készítik el a mandalának, majd a szertartás végén a mandalát rituálisan megsemmisítik, azaz a mandala készítéséhez használt homokot összesöprik és egy tiszta folyóba szórják, ezzel is a múlandóságra emlékeztetve bennünket. A homok egy másik részét áldásként szétosztják.



Az elkészült homokmandala, mielőtt összesöpörték és a Lánchídról a Dunába szórták volna

Habár a mandalát általában síkban ábrázolják, valójában egy térben elhelyezkedő, elképzelhető „isteni palotáról” van szó. Így létezik a meditáció révén megjelenített, a kolostorokban néha felépített háromdimenziós változata is a mandalának.



Felülnézetből egy sztúpa is lehet háromdimenziós mandala. A buddhista építészet alaprajzában is megjelenik tehát a mandala, felidézi ezt a formát a kör alakú alap és a négy fő kapuépítmény is.



Borobudur alaprajza

A jávai Borobudur, a „Sok Buddha”-szentély a templomdomb (mint Méru-hegy, a világ tengelye) és a mandala szimbolikus formáit egyesíti, így lesz a világegyetem buddhista jelképe. A benne látható négyzet a földre, a kör az égre utal.

Enszó – a zen-kör

Az enszó, a zen kör is egy „mandala”, annak egy végtelenül leegyszerűsített, a lényegét legjobban megragadó változata. A kör a teljesség szimbóluma, az általa közrefogott üresség pedig jól mutatja a tudat és a valóság üres és minden lehetőséget magába foglaló természetét.

A japán zen buddhizmusban a kalligráfia az írás művészete és a szellemi fejlődés útja, a tudat edzésének, a gyakorlásnak a része. Az egyetlen erőteljes ecsetvonással, határozott mozdulattal létrehozott zen kör annak hú tükre, hogy aki létrehozza, mennyire szabad tudattal, spontánul képes megalkotni az üresség és a teljesség eme jelképét.

Néhány művész az enszót nyitottan, míg más zárva rajzolta. Ha a

kör befejezetlen, arra utal, hogy helyet hagy a mozgásnak, a fejlődésnek, valamint kifejezi minden dolog eleve meglévő tökéletességét.

Érdeemes idézni Szung Szán zen mester tanítását, amelyben a zen jelentését egy kör segítségével igyekezett elmagyarázni. A körön öt pontot jelölt ki: 0°, 90°, 180°, 270° és 360°, mely utóbbi pontosan ugyanaz, mint a 0°.

A 0°-tól a 90°-ig terjedő rész a gondolkodás területe, melyben ragaszkodunk a névhez és formához, valamint magához a gondolkodáshoz. A gondolkodás vágyat szül, a vágy pedig szenvedést. Minden dolog ellentétekre szakad: jóra és rosszra, szépre és csúnyára, enyémre és tiédre, szeretetre és utálatra. Itt az élet szenvedés és a szenvedés élet.

90°-on túl van a tudatos vagy karmikus én. Itt minden ugyanaz, mert ugyanabból a lényegből származik. Mindennek van neve és formája, de a nevek és a formák az ürességből jönnek és oda térnek vissza. Ez még mindig gondolkodás.

180°-nál már nincs gondolkodás. Itt van az igazi üresség megtapasztalása. A gondolkodás előtt nincsenek szavak, nincs beszéd. Tehát nincsenek hegyek, folyók, nincs Isten, sem Buddha, nincs semmi.

A 270°-ig terjedő rész a mágia és a csodák birodalma. Itt teljes szabadság van, mindenféle tér- és időbeli akadály nélkül. Ezt hívják élő gondolkodásnak. Felvehetjük egy kígyó testét. Lovagolhatunk a felhőn a Nyugati Mennyekbe. Járhatunk a vízen. Ha élni akarunk, élünk, ha meg akarunk halni, meghalunk. A szobor sír. A föld sem nem világos, sem nem sötét. A fának nincs gyökere. A völgynek nincs visszhangja.



Ha 180°-nál maradunk, ragaszkodunk az ürességhez, ha 270°-nál, akkor a szabadsághoz.

360°-nál minden éppen olyan, amilyen; az igazság éppen ilyen. Ami azt jelenti, hogy nincs ragaszkodás semmihez sem. Ez a pont ugyanaz, mint a 0°: tehát visszaérkeztünk oda, ahonnan elindultunk, ahol mindig is voltunk. A különbség annyi, hogy a 0° a ragaszkodó gondolkodás, míg a 360° a nem-ragaszkodó gondolkodás. A nem-ragaszkodó gondolkodás azt jelenti, hogy a tudatunk mindig tiszta. Amikor vezetünk, nem gondolkozunk, csak vezetünk. Az igazság éppen ilyen. A közlekedési lámpa pirosat mutat: megállunk. Amikor zöldre vált: elindulunk. Ez az intuitív cselekvés, mely mentes a vágyaktól és a ragaszkodástól. A tudatom olyan, mint a tiszta tükör: mindent úgy tükröz, ahogy épp van. Amikor piros szín jelenik meg, a tükör pirosat mutat. Amikor sárga szín jelenik meg, a tükör sárgát mutat. Így él a bódhiszattva. Nincsenek önös vágyai. Mindenkiért cselekszik.

A 0° a kis én, a 90° a karmikus én, a 180° a nem-én, a 270° a szabad én, a 360° a Nagy Én. A Nagy Én végtelen térben és időben; nincs élete és nincs halála. Egyedüli kívánsága, hogy megszabadítson minden érző lényt. Ha az emberek boldogok, ő is boldog; ha szomorúak, ő is szomorú. A zen a 360° elérése. Amikor ezt elérjük, a kör minden pontja eltűnik.

Az enszó, a zen-kör csak egy zen taneszköz. Igazából nem létezik. A gondolkodás egyszerűsítésére és a tanítvány megértésének ellenőrzésére használjuk.

12. Buddhista útleírások, „képregények”

Minden kultúrának megvan a saját spirituális ösvényének a szimbolikus ábrázolása. Ezek rendszerint leginkább az adott hagyomány alapos ismerője számára érthető, tömör útmutatásokat tartalmazó ábrák, amelyek olykor szövevényesen, sok utalást és rejtett összefüggéseket tartalmazva közvetítik az adott vallás legfontosabb tanításait. Néha térképként is felfoghatók, amelyek segítenek eligazodni egy még ismeretlen benső világban. Segítségével a gyakorló felismeri, merre jár, s az éppen tapasztalt körülmények, élmények közepette mi a teendője annak érdekében, hogy a benső harmóniát megteremtse, a buktatókat elkerülje, esetleg még magasabb szintre lépjen.

„Képregénynek” pedig azért tekinthetjük, anélkül, hogy ezzel minősítsenék őket, mert rendszerint egy folyamatot, olykor fejlődéstörténetet ragadnak meg a képsorozatokkal, amelyek szemléletesen ábrázolják a hős – adott esetben vele azonosítható önmagunk – kalandos, küzdelmes, de felemelő útját.

Létkerék

A Létkerék festett vagy rajzolt kép, mely az „élet kerekét” ábrázolja. Az élet kereke és maga a kép olyan, mint egy tükör. Valóban: tükröt tart elénk, s benne megpillanthatjuk nem csak azt, ahogyan egy buddhista hagyományosan elképzeli a világot, hanem azt is, hogy mi zajlik elménkben.

A kép tehát a külső és belső világot ábrázolja, s amilyen sokrétű, színes, bonyolult és összetett a világ, annyira sokat lehetne írni erről az egyetlen képről. Nem csak sokat lehetne írni, sokat írtak is, számos könyv született már, amelyben magyarázzák a Létkerék különböző köreit, alakjait és összefüggéseit a mi életünkkel.

Ez a szenvedés csak akkor szűnhet meg, ha a *három gyökérok* által gerjesztett forgás lassul és leáll. Ekkor a szenvedést és az újramegtestesülést előidéző okok eltűnnek. A gyökérokot három egymás farkába harapó állat jelképezi: a tudatlanságot disznó, a haragot kígyó, a vágyat pedig kakas. Az állatok – egymás farkába harapva – egy kört formáznak, mivel a gyűlölködés, érzékiség és nem-tudás láncot alkotnak, elválaszthatatlanul összekötöttek. Így a kerék közepében lévő három állat jelképezi a második Nemes igazságot, amely a minden szenvedés okának az igazsága.

A kerék a szanszára, a létezés örökös körforgásának világát mutatja be, ahol élvezetes és fájdalmas élmények egyaránt megjelennek és elmúlnak, egyik követi a másikat. Ebben létezünk. Létezik a szenvedésmentesség is, a nirvána, ami nem egy hely, nem egy állapot, nem egy létforma, hanem a sóvárgás megszűnése, a teljes megszabadultság.

A nirvánát jeleníti meg a képen mindaz, ami kívül van a keréken. A kerék fölött jobbra látható a Buddha, balra pedig a Telihold, amire mutat. A Telihold a megtisztulást jelenti, amely a harmadik Nemes Igazság. A Buddha szimbolizálja, testesíti meg a negyedik Nemes Igazságot, azaz a megszabaduláshoz vezető helyes utat.

A hatalmas kereket egy ijesztő alak, Jáma, a Halál Ura tartja a kezei és a fogai között. Ő *dharmapálaként*, azaz tanvédőként egyike az olyan bösz kinézetű bódhiszattváknak, akik valójában a Dharmát és a buddhistákat védik. Rémületet keltő megjelenésük arra szolgál, hogy a gonosz erőket elijesszék. Ráadásul ő a Buddhához hasonlóan kívül van a létforgatagon és nyitva van a harmadik szeme, ami arra utal, hogy végső soron nem más ő, mint Avalókitésvara, aki könyörületességből tartja a „lelkiismeret tükrét” elénk, hogy ráébredjen létezésünk valódi természetére és segítse a megszabadulásunkat.

A Létkerék külső körében tizenkét ábrában láthatók az okok és okozatok összefüggéseit bemutató motívumok, hiszen a körben minden előző tag oka a következőnek. Minden mindennel összefügg...

A legfelső, első képen a tudatlanságot egy vak ember jelképezi. Az alakító tevékenységet találóan szimbolizálja a fazekas. A tudatot ág után kapkodó majom jelképezi. A testet öltött tudat válik névvé és alakká, ezt két személyt csónakon szállító révész szimbolizálja. A hat érzék (gondolkodás, hallás, látás, szaglás, ízlelés, tapintás) jelképe a hatablakos ház. A következő kép az érzékeknek az érzékelése tárgyaival való találkozását szemlélteti. A kapcsolatból fakadó tapasztalás olyan, mint a nyíltól eltalált ember élménye. Az iszákos a létszomjat jelképezi. A létszomj következménye a megragadás: egy fáról gyümölcsöt szakító majom. A megragadás következménye az új keletkezés, amit az ölelkező pár jelképez. A keletkezést követi az újraszületés, ezért látunk a következő képen szülő asszonyt. Az utolsó kép halottat cipelő férfit ábrázol, arra figyelmeztetve, hogy a születés velejárója az öregedés és a halál.

A kerék legszélesebb sávja azt a hat birodalmat ábrázolja, melyekbe újjászületésünkkel kerülhetünk. A szanszárában a lények a létezés hat birodalmának egyikében élnek: istenek, félistenek, emberek, állatok, éhes létszörnyek birodalma és a pokol.

Felül található a *dévák*, az istenek világa, ahol nincs szenvedés, csak jólét és öröm, de ez az állapot nem tartós és a lények egy idő után kiesnek innen. Az *aszurák*, a félistenek birodalma az irigység és a folytonos háborúskodás országa. A földjükön nő egy magas fa, s állandó viszálykodást kelt az aszurák és az istenek között, hogy a fa gyümölcsei mind az isteneknek jutnak. Az emberek világában a választás szabadsága játszik nagy szerepet. Egyedül itt adódik lehetőség valódi fejlődésre és kiszabadulásra a Létkerékből, az embereknek tehát hatalmukban áll a megvilágosodáshoz vezető utat választani.

Az alsó félkör egyik cikkelye jeleníti meg az állatok birodalmát. Az itt élő lények az ösztöneik parancsa szerint cselekszenek. A másik oldalon látható a *préták*, az éhes szellemek világa, ahol a mohó vágy, a szomjúság és az éhség az úr. Ott a lényeket azzal büntetik, hogy hatal-

mas gyomruk van, állandóan éhesek, de nyakuk cérnavékony, s nem tudják lenyelni a finom falatokat. A pokol az újjászületés hat birodalma közül a legalsó. Az ide kerülő lények végigszenvedik a szélsőséges hideg és a tűzforró ellentéteinek minden kínját. Szenvedésük nem büntetés, hanem a korábban elkövetett tetteik elkerülhetetlen következménye. Ám a pokol is ideiglenes hely és semmi ok sincs rá, hogy aki oda kerül, örökké ott szenvedjen. Azok, akik a pokolba kerülnek, ki is juthatnak onnan, fokozatosan egyre feljebb jutva, a tudatos cselekedeteik révén szerzett erényeiknek megfelelően.

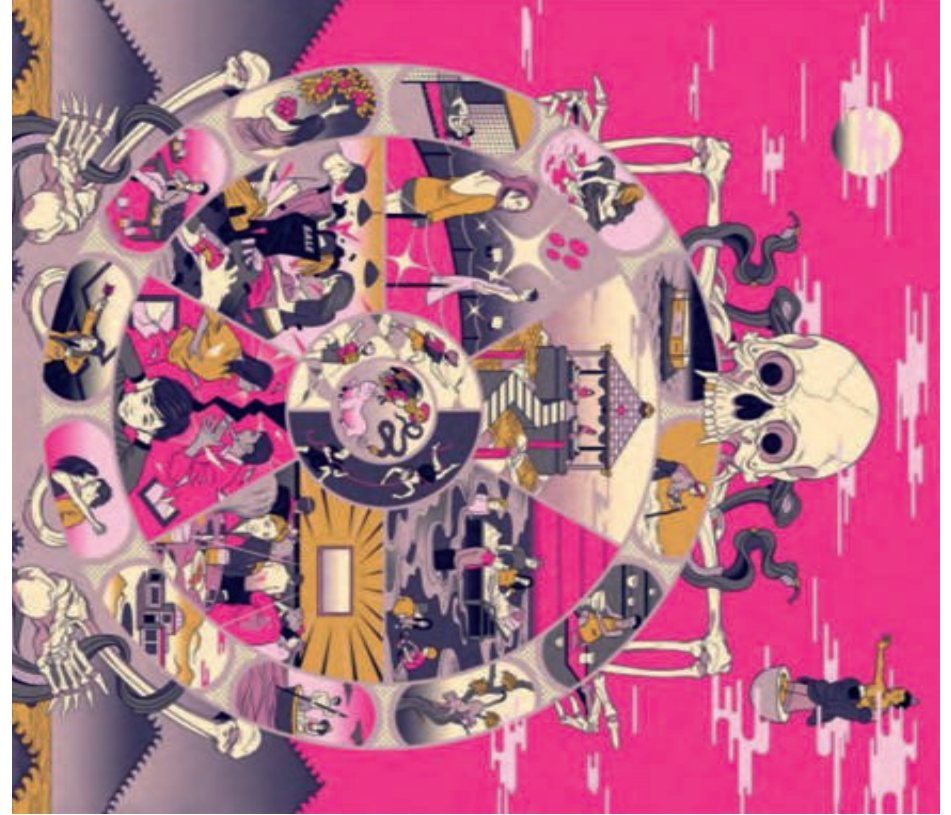
A Buddha tanítása szerint nem a túlvilágon, hanem ebben a világban létezik a menny és a pokol: „Amikor egy átlagos, tudatlan ember azt mondja, hogy létezik pokol..., hamis és alaptalan állítást tesz. A pokol szó a fájdalmas érzeteket jelenti.”

Ezek a létbirodalmak így érzelmi állapotokat is jelölnek, vagyis mi mindig valamelyik világban tartózkodunk: az istenek világában, amikor boldogok, a félistenek világában, amikor haragosak, az éhes létszörnyek világában, amikor kielégíthetetlenül vágyakozók és elégedetlenek, az állatok világában, amikor félelem teliek vagyunk, s a poklok világában, amikor nagyon szenvedünk, például betegségtől. Az emberek világában ez mind megtalálható, de itt jelenik meg a tanítás is, amely kitörési lehetőséget biztosít, ami kivezet ebből a folytonosan változó világból.

A buddhista nézőpont szerint számos létsík létezik és ahol több szenvedés van, az maga a pokol azoknak, akik szenvednek. És ahol több az öröm vagy boldogság, az a létsík menny azoknak, akik azon a helyen töltik életüket. Ám mivel az emberek világában a fájdalom és boldogság egyaránt jelen van, ők képesek ráébredni az élet valódi természetére. A többi létsíkon kevesebb esély van egy ilyen felismerésre. A központ körüli fekete és fehér sávok a létbirodalmak lényeit mutatják be, amint tetteiktől függően felfelé, a bölcsesség és szabadság felé vagy lefelé, a szenvedés felé haladnak

A Létkerék megihletett kortárs művészeket is, hogy létrehozzák a modern világunkat jellemző ábrázolásaikat. Az alábbi sorozat azt mutatja be, miként őriznek meg elemeket a hagyományos képből és igyekeznek megtalálni más elemek erőteljesen ható mai, talán a könynyebb megértést is segítő párhuzamait.







Ezen az utolsó képen középen az látható, ahogy a „három gyökérok”, a szenvedés három ártalmas gyökere, a három tudati mérge, amiről a Buddha beszélt, manapság intézményesült formában kél önálló életre. Gazdasági rendszerünk, a fogyasztói társadalom a kapzsiság, vágy; a rasszizmus és a militarizmus a rosszindulat, a harag; a közösségi média pedig az elvakultság, tompaság, nemtudás intézményesített formája.

A Létkerék tehát igen hasznos eszköz arra, hogy ráébredjünk a valóságra és tudatosítsuk a tetteink következménye miatti felelősségünket. Ezt nem lehet elég korán elkezdni, ezért készült a franciaországi Dharmaling buddhista központban gyerekeknek egy társasjáték, amely a Létkerékre épül.

A Samsara Tsemo nevű játékban a játékosok a létbirodalmakban haladva tesznek szert tapasztalásra és élményre saját létezésük lehetőségével kapcsolatban. A buddhizmussal ismerkedő magyarországi gyerekek körében is népszerű játék.



Az elefánt útja

A spirituális ösvény egy másik, szimbolikus ábrázolását is megtalálhatjuk a buddhista kultúrában. Az elefánt útja is olyan, mint egy képregény. A történet, amely arról szól, hogyan vezet egy ember egy elefántot, egy példázat a szellemünk, a tudatunk edzéséről. Olyan ábrázolás, amely sűrítve mutatja be a tudat lecsendesítésének (páli nyelven samatha, tibetiül sine) valamint a végén az elemző belátás vagy tisztánlátó elmélyedés (vipasszaná) együttes ösvényét és annak lépéseit, fokozatait.

A meditáció nem más, mint saját tudatunk igaz természete megismerésének ösvénye. A meditáció alatt a gyakorló csendben ül és a tudatát, elméjét is hagyja lecsendesedni. Amikor egy pohár zavaros víz kavarást abbahagyjuk, a szennyeződés leülepszik, így a víz tiszta természete fokozatosan megmutatkozik. A meditációban megtanuljuk, hogyan lehet a tudatfolyam szüntelen kavargásával felhagyni.

Ez egy folyamat, amelynek során az ember egyre tudatosabbá válik. A kép ezt a folyamatot úgy ábrázolja, hogy a törekvő bár eleinte hátul



kullog, az önmagában rejlő rendíthetlensége, világossága és ereje révén egyre inkább átveszi a vezetést.

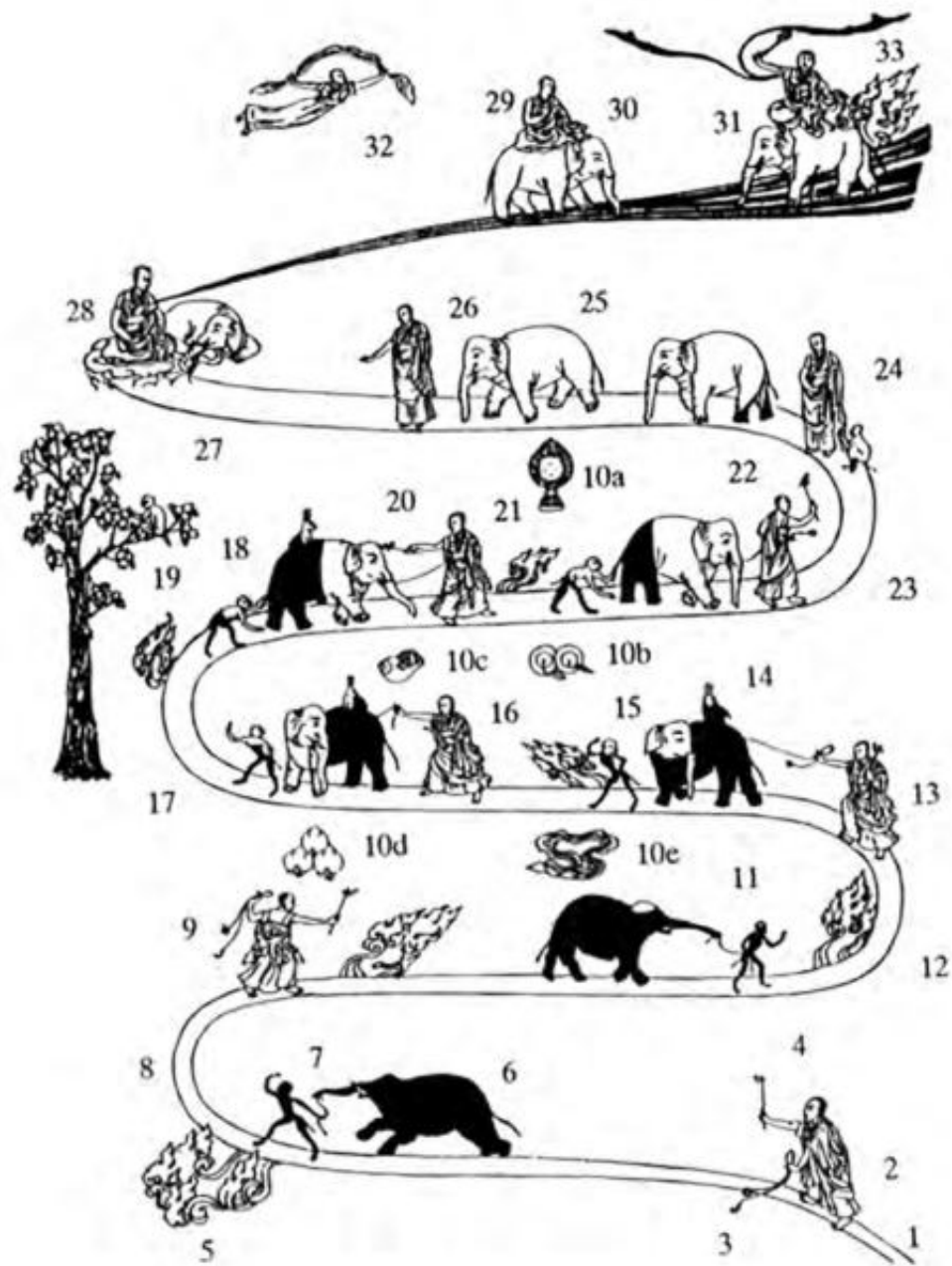
Az elefánt a tudatot példázza, az egész tudatot, melynek részei kezdetben a tudatnak a folyamat elején sötét színnel jelzett szennyeződése is. Miért az elefánt szimbolizálja a tudat teljességét? A vad elefánt nagyon veszélyes minden más állatra. Ugyanígy a megszelídítetlen tudat árt másoknak. Minden szenvedést a megszelídítetlen tudat okoz. A megszelídített elefánt minden más állatnál jobban szót fogad a mestérének. Ha a mestere arra kéri, hogy ormányával emeljen fel egy nehéz tárgyat, az elefánt megteszi. Hasonlóképpen a megszelídült tudat képes végrehajtani bármilyen cselekedetet, nehézségtől függetlenül.

A majom az elme, az ego. Sötét színe a figyelem szétszóródását szimbolizálja, jelenléte a belső féltelenségből és a külső vonzódásból fakadó összpontosítás hiányát, a szórakozottságot és szétszórtságot jelzi. Ennek következtében vezeti a majom az elefántot ide-oda, mindig más tárgyakhoz, éppen úgy, ahogy az érzékelés tárgyai szétszórják, elvonják a tudat figyelmét.

Egy bizonyos szinten egy félig fehér, félig fekete nyúl kerül az elefánt hátára. Ez a különleges képességeket jelképezheti, amelyek még nem egészen tiszták, vagyis nem tudatosan birtokoltak, s el is kell búcsúzni tőlük, mert nem ilyen képességek megszerzésére kell törekednünk.

Az egész ábra egy szimbólumrendszert alkot, amelynek teljes megértéséhez a finom részletekben rejlő utalásokat a meditáció gyakorlása során lehet felismerni. Ez egy útleírás, ám az út önmagunkban és önmagunkon keresztül vezet.

Az ábrát, mint minden szimbolikus képet, többféleképpen lehet értelmezni. Az alábbiakban leginkább *Serab Gyalcen* láma útmutatását követhetjük a kép egyes elemeinek fő jelentéseivel kapcsolatban.



1. Az út kezdete, ráléptünk a megvilágosodáshoz, felébredéshez vezető ösvényre.
2. Az emberalak, a szerzetes a meditáló, a tanítvány szimbóluma, mi magunk. A tudati fejlődés *első szintje a kezdeti rögzítettség*, amikor a még képzetlen, csapongó tudatunkat a hétköznapi szét-szórt tudatállapotból a meditáció tárgyára irányítjuk. A legfőbb módszer a légzés tudatossága, amikor a figyelem a légzésre összpontosul, mert ez mindkét tudatminőséget, a nyugalmat és a belátó bölcsességet egyaránt és egyszerre fejleszti.
3. A kötél a visszaemlékezést, az emlékezés szellemi erejét jelképezi. Itt még csak a rövid távú emlékezetünk segít bennünket abban, hogy ne felejtsük el mesterünk, tanárunk útmutatásait.
4. A lasszó vagy kampó a figyelmességet és az éberség szellemi erejét jelképezi. A figyelmünk egyelőre még kevésbé irányítható, látszólag önkéntelenül akad rá és nehezen rögzül tárgyára.
5. A láng az erőfeszítés szimbóluma. Kezdetben még „távol áll” az embertől. Ez az egyre csillapodó láng a fejlődés során azt az egyre csökkenő erőfeszítést jelképezi, amire az emlékezet és az éberség szellemi erőinek alkalmazásához van szükség. A szellemi fejlődés hetedik szintjéig megtalálható, utána már nincs jelen.
6. Az elefánt a tudatot, fekete színe pedig a tudat tompaságát jelképezi. A tudatfolytonosság egésze sötétben van előttünk, s megvadult elefántként rohan, a szennyezett figyelem, a vágyak által hajtott én, az ego sötét majma előtt vagy mellett.
7. Akárcsak az elefánt, egy majom is elszaladnak rakoncátlanul, megzabolázatlanul az ember elől. A majom az ego elkalandozó figyelmét jelképezi, fekete színe pedig a szellemi nyugtalanságot. Ez a majom véletlenszerűen el-elkapja az állat nyakában lógó kötelet.
8. A tudati fejlődés második szintje a *fokozódó rögzítettség*, az a szint, amikor növeljük a figyelmünk erejét a meditáció tárgyán. Tudatunk meg-megtapad a légzésen.

9. A fokozódó rögzítettség szintjét a meditációval kapcsolatos útmutatások meghallgatásából származó szellemi erő által lehet elérni. Ennek megszületését támogatja a *Három Drágaság* (a Buddha, a Tan és a Közösség), amit a tanítvány feje fölött megjelenő három kincs jelképez.
10. Az ötféle érzékleti tárgy a tudat nyugtalanságát kiváltó dolgokat és élményeket, tapasztalatokat jelképezi: a gyümölcs (10d) az ízlelést, a ruha (10e) a tapintást, a cintányér (10b) a hallást, a parfümös kagyló (10c) a szaglászt és a tükör (10a) a látást. Az öt érzék és tárgyai által keltett szórakozottság a meditáció kifejtésének kezdeti szakaszában teljesen elvonják a figyelmet.
11. Innentől kezdve az állatok színe a fejtől haladva lefelé fokozatosan elkezd fehérré változni. Ez a tudat növekvő tisztaságát jelképezi és azt, ahogy egyre inkább a meditáció tárgyára összpontosul.
12. A tudati fejlődés harmadik szintje a *felfűzött összpontosítás* vagy *ismételt rögzítettség* szintje. Ez az a szint, amikor már képesek vagyunk arra, hogy a figyelmünket visszairányítsuk a meditáció tárgyára egy a szellemi tompaság vagy nyugtalanság által okozott megszakítás, elkalandozást követően. (A harmadik és negyedik szintet az emlékezet szellemi ereje által lehet elérni.)
13. Az ember már elkapta a kötéllel az elefántot. Erőfeszítéseinket folytatva egyre többször leszünk képesek az elefántot a kötőfék révén féken tartani. Ennek következtében mind a tudat, azaz az elefánt, mind a szétszórt figyelem, az ego, azaz a majom „sötétsége” kezd oszlani, halványodni. A tudatban a figyelem tárgya egyre tisztábban és hosszabban jelenik meg.
14. Az elefánt hátán megjelenő nyúl arra az akadályozó tényezőre utal, amelynek helyes megértése és a javunkra való hasznosítása a következő szintre lépés záloga. Abból a szellemi erőfeszítésből ered, amellyel igyekszünk a figyelmet a tárgyán tartani. *Kövessük a fehéredő nyulat!*
15. Az állatok hátrapillantása azt jelenti, hogy a tudat képes arra, hogy a gondolatok elkalandozását észlelve visszatérjen a meditáció tárgyához.
16. Az ember már képes egészen megközelíteni az elefántot. Ez a negyedik szint, a *szoros rögzítettség* szintje, amikor a figyelmünket még gyorsabban vissza tudjuk terelni. Ettől a szinttől kezdve meg tudjuk különböztetni a finom és a durva szellemi tompaságot. Itt válik el egymástól a meditáció tudatállapota a hétköznapi szinttől. Ennek egyik jele az, hogy innentől a hétköznapi szinten előrevivő, kellemes élményt nyújtó tevékenységek hátráltatják a gyakorlást. Afeletti örömeinkben zökkenünk ki az összpontosításból, hogy milyen jól tudunk összpontosítani választott tárgyunkra. A félig már tiszta, de még mindig szétszórt figyelem majma vezeti a tudat elefántját, vagyis az ember még ragaszkodik egy téves elképzeléshez, amelyet az énjének tart, amivel eddig azonosult.
17. Az ötödik és hatodik szintet az éberség szellemi ereje által lehet elérni. A gyakorló kitapasztalja, mekkora belső erő kell ahhoz, hogy a figyelme zavartalanul a tárgyán időzhessen. Most már teljes mértékben ki tudja használni rövid távú emlékezőképességét, így amint elkalandozik a feladatától, képes visszatérni hozzá, javítani hibáin, mivel eszébe jutnak mestere szavai, intelmei.
18. A túlzott vagy lanyhuló belső erőfeszítés egyre inkább átadja helyét a megfelelő erejű belső tevékenységnek, ami kiterjed az egyhegyű összpontosítást megelőző és követő időszakokra. Az éberség szellemi ereje meggátolja a tudatot abban, hogy a figyelem elterelődjön, s az így keletkezett megtáltosodással a tudatot a számádhí, az elmélyedés állapotába lehet juttatni, ami az egyhegyű összpontosítást jelenti.
19. Mivel az erényes gondolatok a samatha (a lecsendesedett tudat) állapotában a figyelem elkalandozását és az összpontosítás meg-

szakadását idézhetik elő, az ilyen gondolatokat ilyenkor vissza kell tartani. Amikor azonban éppen nem meditálunk, az erényes gondolatokat nem kell visszatartanunk - az út melletti fáról gyümölcsöt szedő majom ezt a megkülönböztetést jelképezi.

20. Az ember az elefánt elé kerül, a majom az elefánt mögé. Az énkép már ismert, rá tudunk tekinteni, már nem a vágyak vezetnek. A tudati fejlődés ötödik szintje a *mege erősödés* vagy *megszelídítés*, az a szint, amikor képesek vagyunk arra, hogy a tudatunkat fel-frissítsük bármilyen finom szellemi tompaságból, amely amiatt következett be, hogy túlerőltettük az összpontosítást.
21. Már nem kell követni a nyulat, ezért a nyúl eltűnt. Az ötödik szinten a tudat szinte magától ráhangolódik választott tárgyára. Voltaképpen ez maga a tudat felderítő tevékenysége, amely hajlamos az éberségét növelni és ezzel megint csak eltereli a figyelmet, ezért ettől is meg kell majd szabadulni.
22. A tudati fejlődés hatodik szintje, az *elnyugvás* vagy *lecsendesedés*, az a szint, amikor képesek vagyunk lecsillapítani a tudatunkat bármilyen finom nyugtalanságból, amely amiatt következett be, hogy túlságosan izgatottá váltunk, amikor a tudatunkat a finom szellemi tompaságból felfrissítettük. Megszűnik a tudati nyugtalanságnak az a képessége, hogy a tudatot elterelje. A szétszórt figyelem majma előtűnik a szennyeződések alól, a tudat elefántjáról is szinte teljesen eltűnik a szellemi tunyaságot, lomhaságot jelképező sár.
23. A tudati fejlődés *hetedik szintje*, a teljes elnyugvás vagy lecsendesedés szintje. Ezen a szinten már nem nagyon tud megjelenni sem a finom szellemi tompaság, sem a finom tudati nyugtalanság és még ha egy kissé megjelennek is, egészen csekély erőfeszítéssel könnyedén el lehet azokat tüntetni.
24. A teljes elnyugvás hozza létre azt az erőt, amellyel a legfinomabb szellemi tompaságot és nyugtalanságot is ki lehet küszöbölni.

Ezzel összhangban az erő lehetőséget biztosít arra is, hogy a felderítő tevékenységet még egyszer elvégezve az én-t teljesen objektíven, közlelről vizsgáljuk. Ezért az ember a majom mellett áll, még utoljára alapos önvizsgálatot folytat, hogy közlelről rátekintsen minden énképző elem működésére.

25. A majom már nincs jelen, az énkép szétfoszlott. Itt az elefánt már teljesen fehér, nem érintheti többé a szétszórtság vagy belső tunyaság. A béklyó és az ösztöke is eltűnik, mivel a rövid távú emlékezet és a tudat felderítő tevékenysége csak a minden erőltetés nélkül megtörténő elmélyedés folyamán működik. A meditáció kezdetén egy egész kevés emlékezés és éberség alkalmazásával képesek vagyunk belépni az egy tárgyú összpontosítás megszakítatlan állapotába, amelyben már sem a szellemi tompaság, sem a tudati nyugtalanság, sem a figyelemelterelődések nem rendelkeznek azzal az erővel, hogy az összpontosítást megzavarják.
26. A nyolcadik szint, az *egypontúság* vagy *egyhegyűség* szintje.
27. Az egy ponton való rögzítettség hozza létre azt az erőt, amellyel megszakítás nélkül képesek leszünk koncentrálni a teljes meditációs ülés alatt.
28. A tudati fejlődés kilencedik szintje a *szabályos rögzítettség*, az a szint, amikor képesek vagyunk a figyelmünket az egész meditációs ülés alatt szünet nélkül a meditáció tárgyára összpontosítani, még hozzá anélkül, hogy ehhez akár a legcsekélyebb erőfeszítést is ki kellene fejtenünk. Ezt a tökéletes jártasság szellemi ereje által lehet elérni. A meditáló egyszerűen letelepszik és egy tökéletesen kiegyensúlyozott állapotban lesz otthon.
29. A kiegyensúlyozott állapotot egy kellemes testi-lelki könnyűség-érzés kíséri. A tudat szilárdan és erőfeszítés nélkül egy pontra rögzül, s ebből nagy öröm és boldogság származik. Ennek az örömmnek a forrása a bódhicsitta, a mindenkiben benne rejlő buddha-természet.

30. A szamatha, a tudat mozdulatlanóságának szintje. Ekkor már a figyelemnek a tökéletes uralma jellemző a test, a tudat, az összpontosítás választott tárgyai felett.
31. Minden szenvedésnek vége szakad. A szanszára gyökere el van vágva a szamathán és a vipasszanán gyakorolt *együttes* meditáció által. A buddhista hagyomány figyelmeztet ugyanis arra a tényre, hogy a teljes felébredés csupán a tudat lecsendesítésének ösvényén haladva nem érhető el. Ehhez olyan gyakorlatokra is szükség van, melyek képesek egy magas fokú tudati összefogottságban a létörvény egészét egy belátó megértésben (vipasszaná) feloldani. A szamatha alapvető meditációs gyakorlat a tudat megnyugtatására és a vipasszaná meditációhoz való alkalmassá tételére.
32. Szellemi elragadtatás testi boldogságérzettel társulva, amit általában egy repülő alak jelképez.
33. A lángok által jelképezett rendkívül erőteljes emlékezettel és éberséggel a mindent átható, a megkülönböztető bölcsességet, a nem-kettősséget, az üresség helyes szemléletét gyakoroljuk. Gondolunk minden élőlényre, mert a végső cél az, hogy mindannyiunk javára elérjük a megvilágosodást. A szenvedők iránti nagy részvétől hajtva visszafordulunk, rétérünk a szent ösvényre. Ez ismét egy új belső erőfeszítést igényel, ezt a tűz jelképezi. Az ehhez tartozó elemző gondolkodásnak a kardja látható az utolsó képen, az elefánt hátán ülő Mandzsusrí kezében, akivel ilyenkor azonosulhat az elmélyedő.

Mandzsusrí a bölcsesség bódhiszattvája, a mahájána buddhizmus egyik legfontosabb alakja. A bölcsességet (szanszkritul pradžnyá) képviseli, ami sem tudás, sem fogalom és túl van minden érzékelésen és tapasztaláson. Gyakran ábrázolják fiatal férfiként, egy kardot tartva jobb kezében. Mandzsusrínak ez a fő jellegzetessége: a józan bölcsesség vagy belátás vadzsra-kardja. A kard keresztülvág a tudatlanságon és a fogalmi nézetek hálóján, „én és mások” kettősségén. Néha a kard

lángokban áll, ami a fényt vagy az átalakulást képviseli.

Mandzsusrí olykor oroszlánon vagy – mint itt – elefánton lovagol, ami kiemeli nemes és félelem nélküli természetét, ugyanakkor azt is szimbolizálja, hogy a bölcsesség képes az elmét megfékezni, ami hasonlatos egy vad oroszlán vagy hatalmas elefánt meglovagolásához vagy megzabolázásához.

Fiatalsága azt jelzi, hogy a bölcsesség természetesen és könnyedén jelenik meg, sőt talán azt is, hogy a bölcsesség nem az életkor függvénye...



Tíz bika történet

A tíz képből álló bikafogas-képsorozat A képsorozatot eredetileg a 12. századi Kínában feltehetően Kakuan mester dolgozta ki, de később több változata is született. A képsorozat a buddhizmus tudatosodási fokozatainak, a gyakorlás folyamatának és fejlődésének jelképes ábrázolása. A tanítvány saját elméjével való küzdelmét kívánja jelképezni.

A bikafogas-sorozat egy térképet állít elénk, melynek segítségével a teljes szellemi ösvényt, tudatosodási utat és annak állomásait láthatjuk a kiindulóponttól a végéig, a célig. Tényleg olyan ez a képsorozat, mint egy útleírás, ahol még ellenőrzési pontokat és eligazítást is kapunk ahhoz, hogy el ne tévedjünk. Mint szimbólum, ez a térkép persze úgy és akkor működik, ha meg is tapasztaljuk, amit a képek és a szöveg közvetítenek. Attól függően, hogy hol tartunk, más-más üzeneteket sugallanak nekünk az egyes képek.

A képeken egy ember keres, talál és megszelídít egy bikát, valószínűleg egy vízi bivalyt. Az ember egy pásztor, aki nem más, mint

önmagunk, aki igazi természetét keresi. A bika a tudat, melyet a pásztornak képeznie kell. Vagyis a bika egyfelől a bennünk rejlő buddha-természetet jelképezi, másfelől az ösztönöket, így a bika, amit járomba vagy igába kell fogni, az nem más, mint önmagunk nyers és fékevesztett ereje. Ahogy a bika egyre szelídebbé válik, a fokozatos haladás saját benső folyamataink tudatossá tételének állomásait jelképezi. A végén a visszatérés a világba nem más, mint az emberek, a többi szenvedő iránti együttérzés kifejezése.

A szövegben minden kép után előbb versek következnek, utána pedig néhány sorban a versek értelmezései, amelyek még mindig talányosak lehetnek, ezért további feladatot adhatnak nekünk, hogy megértsük.

1. A bika keresése

E világ legelőjén a bikát keresve egyre csak a magas fűvet hajtom félre magam előtt.

Névtelen folyókat követek és elveszek a távoli hegyek egymást keresztező ösvényei között.

Erőm elfogy, kimerülök, mégsem találok a bikát,

csak a tücsök ciripelését hallok egész éjjel az erdőből.

A bika elveszett. Miért kell megkeresnem? Az igazi természetemtől való elválasztottság az egyedüli oka, hogy nem tudom megtalálni. Az érzések zűrzavarában még nyomait is elveszítem. Távolság az otthonától számtalan keresztutat találok, de hogy melyik az igazi, nem tudom. Kapzsiság és félelem, jó és rossz összezavar.

2. A lábnyomok felfedezése



A folyópart mentén a fák alatt veszem észre a lábnyomokat,
még az illatos fűben is meglátom
és távoli hegyek mélyén is megtalálom őket.

Nem rejtettek ezek a nyomok, ahogy az ember orra sem az, mikor az ég felé tekint.

Most már, hogy megértem a tanítást, látom a bika lábnyomait. Azután azt is megtanulom, hogy hasonlóan ahhoz, hogy egyazon fémből többféle használati eszköz készül, úgy készül - de sokkal több termék - a magam gyárában. Anélkül, hogy megkülönböztetném az igazságot és a nem-igazságot, hogyan is érthetném meg. A kapun még nem léptem be, de az ösvényt már látom.



3. A bika megtalálása

A csalogány énekét hallom.

A nap meleg, a szél enyhe, a fűzfák zöldellenek a part mentén.

Itt bika el nem rejtőzhet!

Mely művész képes ilyen hatalmas fejet rajzolni, ilyen fenséges szarvakkal!?

Amikor az ember hallja a hangot, annak forrását is érezni tudja. Mihelyst a hat érzék összeolvad, beléptem a kapun. Ha valaki belépett, az látja a bika fejét is. Ez az egység olyan, mint a só a vízben, vagy mint a szín a festékben. A legcsekélyebb dolog sem különül el önnön valójától.



4. A bika elfogása

Iszonyú küzdelemben ragadom meg őt.

Hatalmas akarata és ereje kimeríthetetlen.

*Felfelé tör, fel a havas fennsíkra, túl a felhők fölé,
vagy megáll egy áthatolhatatlan szakadék mélyén.*

Hosszú ideje lakott az erdőben, de ma megfogtam! Az akadály éppen az élménybe való belefeledkezés a feléje vezető úton. Édesebb fűre vágyódik és elvándorol. Elméje konok és zabolátlan. Fel kell emelnem ostoromat, ha azt akarom, hogy engedelmeskedjen.



5. A bika megszelídítése

*Az ostor és kötél még szükségesek.
Enélkül elkóborolna lefelé valami poros úton.*

*De jól megzabolázva természetesen szelíddé válik
és majd béklyók nélkül is engedelmeskedik mesterének.*

Minden gondolat felmerülését egy másik gondolat felmerülése követi. Ha az első gondolat a megvilágosodásból fakad, az összes többi rákövetkező gondolat is igaz lesz. Egyetlen tévedés mindent meghamisít. Nem a tárgyak azok, amik a tévedést okozzák, hanem a látásmód. Tartsuk az orrgyűrűt szorosan és egyetlen kétséget se engedjünk meg magunknak.



6. Hazafelé a bikán

Felülök a bikára és lassan hazafelé indulok.

A furulyám hangja zeng egész este.

*Kézütésekkel mérem a lüktető harmóniát, vezénylem a végtelen ritmust.
Mindenki, aki hallja e dallamot, csatlakozik hozzám.*

Ezen a harcon már túl vagyok, nyeres és vesztés egyre megy. A falusi favágók dalait éneklek és gyermekdalokat játszom. Megülöm a bikát és figyelem fönt a felhőket. Előre haladok és nem törődöm azokkal, akik vissza szeretnének hívni.



7. Túljutva a bikán

Megülve a bikát hazaérek.

Nyugodt vagyok, a bika is pihenhet.

A hajnal már felvirradt, áldott nyugalomban.



Zsúptetős kunyhóban lakom és felhagytam már ostorral és kötéllel.

Minden törvény egy, nem kettő. A bikát csak egy ideiglenes alanyként használjuk. Olyan ez, mint a nyúl és a csapda, vagy mint a hold kibukkanása a felhők mögül. A tiszta világosság ösvénye visz végig a végtelen időn.

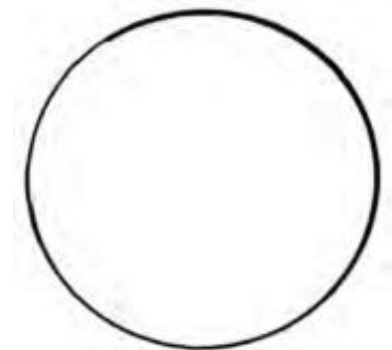
8. Túl a bikán és önmagamon

*Ostor és kötél, személy és bika. Mind a nem-dologiságban olvad egybe.
Ez az égbolt olyan roppant nagy, hogy nincs az a kinyilatkoztatás, mely beszennyezhetné.*

Hogyan is létezhet egy hópehely lobogó tűzben?

Ezek itt ősatyák lábnymai.

Középszerűség nincs már. A tudat korlátoktól mentes. Nem keresem a megvilágosodás állapotát, de nem is maradok ott, ahol nincs megvilágosodás. Mivel



nem időzöm egyik állapotban sem, szem nem láthat engem. Szórnák tele utamat akár madarak százai is, még az ilyen magasztalásnak sem lenne jelentősége.

9. Elérve a forrást

Nagyon sok lépés vezetett vissza a gyökérhez és a forráshoz.

Jobb lett volna kezdettől fogva vaknak és süketnek lenni.

Annak, aki igazi otthonában lakik, közböbös az, hogy belül vagy kívül.

A folyó nyugodtan folyik tovább és nyílnak a virágok.

Az igazság kezdettől fogva világos. Mérlegelve csendben figyelem az egybeépülés és a szétesés formáit. Aki nincs formához kötve, annak nem kell új formát öltenie. A víz smaragdszínű, a hegyek indigókék és látom azt, ami épít és azt, ami pusztít.

10. A világban

Mezítláb, fedetlen mellel elvegyülök a világban az emberek között.

Ruhám kopott és vastagon poros, mégis mindig áldással vagyok tele.

Nem használok varázserőt életem kiterjesztésére,

így nekem most már élővé válnak a fák.

Kapumon belül ezer bölcs sem tudhat rólam. Kertem szépsége láthatatlan. Miért is kellene az ősatyák lányomait kutatnom? Boroskancsómmal kimegyek a piactérre és botommal együtt hazatérek. Betérek a borüzletbe, a piacra és bárkire tekintek is, az megvilágosodik.



13. Állatok szimbólumai

Sokan gondolhatják úgy, hogy a buddhista templomokban és környékén csupa derűs Buddha és jóindulatú bódhiszattva ábrázolás látható. Azonban sok esetben mellettük néha ijesztő, rémisztő, néha ismeretlen, máskor barátságosnak tűnő lényeket találunk, amelyek közül nagyon sok a buddhistává vált népek hagyományaiból származik.

Túl azon, hogy ezek szimbólumok, s túl azon, hogy erkölcsi tanulságot hordozó történetek karakterei, az állatok megmutathatják nekünk azt, amilyenek vagyunk.

Nágák

Ahogy régen Európában az erdei szellemeket, manókat tisztelték, a magyar néphagyományban pedig még a házikigyó tiszteletének nyomai is kimutathatók, Dél-kelet Ázsiában ártó vagy segítő szándékú sárkány- vagy kígyószerű lényeket képzeltek el. A nágák olyan lények, akik földalatti titkos helyeken élnek. Rejtekhelyük gyakran barlang, ahol hatalmas mennyiségű kincset, aranyat, drágaköveket halmoznak fel. Ők a források és kutak őrzői. A nágák jellemzően vízi élőlények, elsősorban ők képviselik a természet áldásait és vad, kiszámíthatatlan erejét, a víz ajándékait, jótéteményeit, de szeszélyét, veszélyeit is, tehát akik áradást vagy aszályt, járványt és szerencsétlenséget okozhatnak.

Ezt a kétarcúságot hordozták évezredek keresztül Indiától Lao-



szon át Kínáig egyaránt ezek a sárkányszerű, kígyóként megjelenített lények. Ez megjelenik úgy is, hogy az ősi indiai művészetben a nágákat emberi felsőtesttel és deréktól lefelé kígyóként ábrázolják.

A hindu és buddhista irodalomban néha úgy jelenítik meg a nágákat, mint aki át tud változni emberből kígyóvá. Ez az ősi hit megőrződött a buddhizmus megjelenése után is. A Buddha életének egyik epizódja szerint meditációja idején Mucsilinda kígyókirály vigyázott rá, ami a nága-tisztelet beolvasztására utal. Mivel ez korábban is hangsúlyosan a mindennapi élet része volt, a nágák bekerültek a buddhista szertartásokba és mitológiába is. A későbbiekben a nágák a Méru-hegy és a Buddha védelmezőivé váltak.

Miután megvilágosodott, a Buddha hét napig ült egy mucsilinda nevű-fa alatt önfeledten élvezve a megvilágosodás örömét. Akkor rettentő vihar tört ki, de egy nága, Mucsilinda kígyókirály előkúszott odvából és testével hétszer körütekerte a Buddhát, csuklyaként szétártható fejét pedig ernyőként tartotta fölé. A történet szerint a vihar végeztével a nága visszanyerte emberi alakját, meghajolt a Buddha előtt, aki hálából tanítást adott Mucsilindának. Ez a mítosz a világegyetem alapvető egységére utal: a megvilágosodás minden teremtmény számára elérhető.

A kép elég sokoldalú tanítást hordoz. Megjelenik benne a hetes szám, mint a kígyókirály fejei. Ezek felidézhetik a mesebeli sárkánykígyó hét fejét is, amely összefügg azzal a hét erővel, amit bolygókkal és a hét napjaival is analógiába hoztak. A hét a teljesség száma, a Buddha is születése után a világ birtokbavétele jeleként hetet lépett minden égtáj irányába. S ha jól megnézzük ezt a képet, a hét fej együtt mintha kirajzolná a Buddha napkoronáját avagy dicsfényét, a korábbi ábrázolások fénykorongját, glóriáját.

A hetes szám az emberi test hét erőközpontjára is utal, amely egy másik indiai hagyomány, megvalósítási út rendszerében egy tengely mentén egy kígyó által jelképezett felébredő erő, a Kundalini emelkedő útját is jelzi.

A mai kor embere számára azt a tanítást is hordozhatja a kép, hogy mennyire lényeges az összhang, a harmónia kialakítása a természeti erőkkel. Talán épp az ellenkezőjét fejezi ki ez az ábrázolás annak, ahogy a nyugati ember viszonyult a kígyókhöz, sárkányokhoz: nem elpusztítani kell, hanem együttműködni az általuk jelképezett nyers, de óriási erőkkel.

A buddhista szútrákban és mítoszokban szereplő nágák általában bölcs jótevők. A mahájána mitológiában a nágák gyakran vízi istenségek, akik palotájukban őrzik a szútrákat. A Pradzsnjápáramitá szútráról is úgy tartják, hogy egy nágának adta azt a Buddha, mert szerinte a világ akkor még nem állt készen eme szútrák (a tökéletes bölcsesség szútrái) tanításainak befogadására. Évszázadokkal később a nága megbarátkozott a filozófus Nágárdzsunával és odaadta neki a szútrákat.

A „Négy méltóság”



A mahájána buddhista tanításokban kidolgozták a buddhista ösvény egy olyan sémáját is, amely a *hat tökéletesség* vagy *páramitá* (adakozás, erkölcsösség, türelem, erőfeszítés, meditáció, bölcsesség) gyakorlásából áll. Ezek az erények, minőségek a bódhiszattva-szellemiség elméletében és gyakorlatában fontos szerephez jutnak. A *Négy méltóságot* mitikus állatok szimbolizálják, amelyek a bódhiszattva-eszmény különböző oldalait képviselik, ilyenek például az erő, a védelem és a vidámság.

Ezek az ábrázolások igen népszerűek a példázat miatt, hiszen hitelesen megjelenítik a szimbolikus tanítás lényegét: látszólag állatokról van szó, de valójában olyan minőségekről, amelyeket magunkban kell fellelnünk, kimunkálnunk.

Sárkány

A buddhizmus közel kétezer évvel ezelőtt érkezett Indiából Kínába. Megtelepedése során idomult a kínai kultúrához, sőt kölcsönösen hatottak is egymásra. Itt találkozott a buddhizmus a sárkányokkal, amelyekben folytonosságot talált az ősi nágatisztelet is. Ahogy a buddhizmus Kínába, majd Kínán át Japánba és Koreába is eljutott, a nágákat egyre inkább a sárkányok egy fajtájának tekintették. Az eredetileg nágákról szóló történetekben Kínában és Japánban már sárkányokat szerepeltettek.



Kínában a sárkányokkal az erőt, a hatalmat, az eget és a jó szerencsét szimbolizálják. Úgy gondolták róluk, hogy hatalmuk van a víztömegek, eső, áradás és vihar fölött. Idővel a kínai buddhista művészetben a megvilágosodás szimbólumává vált a sárkány.

A sárkány a mennydörgést, az együttérzést szimbolizálja, amely felébreszt bennünket a káprázatból, ezáltal fokozza a megértés hatékonyságát. A sárkány rajza – úgy tartják – megvéd a rágalmazástól is, továbbá növeli az ember hírnevét.



Nem minden templomnak van sárkányfala, de nagy tiszteletnek örvend az, ahol ilyen található. Ezeket a templom elején helyezik el. Úgy tartják, hogy távol tartja az ellenséges kísérteteket és a gonosz szellemeket.

Tigris

A tigris a fenségesség, az erő és a kegyetlenség megtestesülése, a betegségdémonok és a vetéseket feldúló vaddisznók ellensége. Kínában a feltétel nélküli bizalmat, a fegyelmezett tudatosságot jelképezi.



A vele társított nyugodt, de bármikor tenni kész állapot arra utal, hogy valamennyiünkben létezik egy természetes meglepedettség és mértéktartás, ami a megvilágosodásra is jellemző.

A mongol tigrissel elnevezésű kép Tibetben és Bhutánban gyakori a házak, Gelugpa-templomok vagy dzongok bejáratánál, hogy védjen a tűzvészről. A „Mongol” mongóliai lámát jelent. A kép, úgy tartják, „A Három Család Urait” jeleníti meg, ahol a Mongol Avalokitésvarát, a lánc Vadzsrápánit, a tigris Mandzsusrít – mások szerint a sárga sapkás Gelug rend, az erényes vagy – fő kolostoruk neve után – Ganden hagyomány vonalának elsőbbségét jelképezi.

A kínai buddhizmusban az esztelen tulajdonságok, a düh, méreg megtestesítője. Vagyis ha a tigris jelképezte erő uralomvesztett és irányítatlan, negatív jelentést nyer, a kiszámíthatatlan düh kapcsolódik hozzá, így lesz a szarvas (bujaság) és a majom (mohóság, kapzsiság) mellett a Három esztelen teremtmény egyike.



Am ha a Létkeréken megtekintjük a tükröt tartó Jámát, amint a tükör takarásában egy tigrisen vagy tigrisbőrön ül, vagy megfigyeljük, hogy a “Mongol” a fenti képen milyen határozottan, erélyesen, de nagyfokú óvatossággal vezeti a tigrist, hasonlóan találhatjuk ennek az ábrázolásnak az üzenetét az elefánt vezetéséhez vagy a bika megüléséhez: valamennyi esetben arról van szó, hogy meg kell szelídítünk tudatunk hatalmas, de elszabadult erejét. Ezért a buddhisták számára a tigris a szellemi hatalom ereje, amely uraltan, irányítottan át tud hatolni a tudatlanság dzsungelén. S mivel a tigris lát a sötétben, a buddhisták számára a tigris vezető az élet dzsungelében, mert pontosan ismeri a benső erdőnket, az úttalan vidékeket, az akadályokat, a tévutakat és a helyes ösvényt. Így az emberek kicsinyes küzdelmeinél magasabb rendű természet tanítómestere, azaz a bennünk rejlő természetes bölcsességet jeleníti meg.

Garuda

A Mahábháratá című hindu epikus költeményben a nágákat leginkább gonosz lényeknek ábrázolják, akik hajlamosak másoknak ártani. Ebben a költeményben a nagy sas- király, Garuda, a nágák ellensége. A Buddha tanításait őrző Páli Kánonban a nágák már rokonszenvesebbek, de a



garudákkal változatlanul örök háborúban állnak, kivéve azt a rövid fegyverszünetet, ami a Buddha segítségével jött létre – ezt a Mahá-szamaja szuttában említik.

A buddhista mitológiában madárszerű lény a garuda, amely egyesíti az istenek és állatok jellemvonásait. A buddhista ikonográfiában a garudának embertesté és madárszárnya, madárlába van.

Ez a merész és bátor lény az északi területeket uralja. Az

erőt és hatalmat jelképezi, szárnyalásával pedig a reményekkel teli és félelmek nélküli szabadságot. Kiküszöböli a nágák, a rossz szellemek negatív hatásait, akik betegséget okozhatnak az embereknek.

Hóoroszlán

A hóoroszlán Tibet mennyei állata. Ő szimbolizálja a félelemnélkülséget, a feltétel nélküli vidámságot, jókedvet, a kelet irányát és a föld elemet.

A hóoroszlán vidámsága a test és a tudat egységéből következik, fiatalos, vibráló energiája a jósnak és a természetes öröm érzésének köszönhető. A havas hegyek között barangol, a teste fehér, a lobogó sörénye, farkbajtja és a lábtincsei pedig lehetnek akár kékek, akár zöldek, akár ezek keverékeként türkizsínűek.

A tibeti buddhizmusban a hóoroszlán a Buddha védelmezője: az ábrázolásokon általában a Buddha trónja mellett látható, egy-egy jobbra és balra áll tőle. Néha a Buddhát nyolc oroszlánnal körbevett trónon

ábrázolják, ezek a nyolc fő bódhiszattvát, a történelmi Buddha legfőbb tanítványait jelenítik meg.

Bár a buddhista művészetben a hóoroszlánokat nem nélkül ábrázolják, léteznek olyan képek, ahol egyértelműen hím vagy nőstény állatot szemlélhetünk. Amikor szimmetrikusan, párban láthatók, a hím baloldalra, a nőstény jobboldalra kerül.

A tibeti néphagyományban a nőstény hóoroszlán teje különleges tápanyagokat tartalmaz, mely gyógyítja a testet és helyreállítja a harmóniát. Számos szent gyógyító szerről tartják, hogy a hóoroszlán tejének esszenciáját tartalmazza. Teje a Dharmát és annak tisztaságát is szimbolizálja, amint



Milarepa válaszolta egy embernek, aki drága ajándékokkal akarta megszerezni a tanításokat: „*Én, a hóoroszlán, aki havas magányosságban tartózkodom, olyan tejem van, mint a lényegi nektár. Arany csészék hiányában nem öntöm azt egy közönséges edénybe.*”

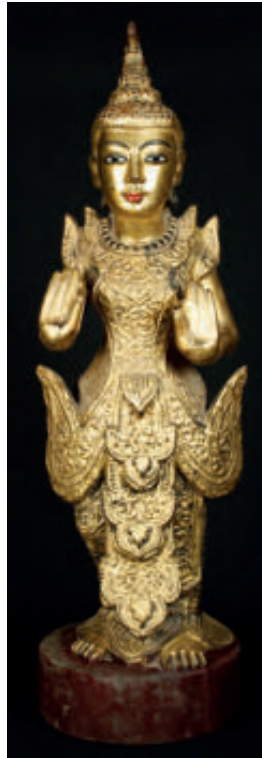
A hóoroszlán üvöltése az ‘üresség’, bátorság és igazság hangját testesíti meg, emiatt gyakran a Buddha tanításainak szinonimája, mivel a karmától való mentességre utal és a felébredésre szólít fel. Úgy tartják, hogy annyira erőteljes, hogy egyetlen üvöltés során hét sárkány esik le az égből.

A hóoroszlán energiáját a gyönyör-kerék (tibeti nyelven: *gankyil*) három örvényből álló szimbóluma is kifejezi, amit a hóoroszlán szüntelen működésben tart.

A hóoroszlán az öröm, boldogság alapvető, eredeti játékosságának megtestesülése. Bár a hóoroszlán nem repül, a mancsai soha nem érintik a talajt, létezése a hegycsúcsról hegycsúcsra ugrálás játékos folytonossága.

Natok

A *natok* a burmai néphit ősi szellemei, amelyek még a buddhizmus előtti, animista időkből származnak. Anawratha király közel ezer éve egyesítette az országot és megalapította az első burmai királyságot. A mai Burma egész területén államvallássá tette a théraváda buddhizmust. Mivel alattvalóinak jó része nem volt hajlandó feladni a natokban való hitét, így a király inkább beleolvasztotta ezeket az ősi szellemeket a burmai buddhizmusba. Megnevezett 37 „nagy” natot, akik a király határozata szerint kegyes buddhisták voltak és a buddhizmus védelmezői. A kegyes natok alakjai képekkel díszített szútrákban és templomokban egyaránt feltűnnek.

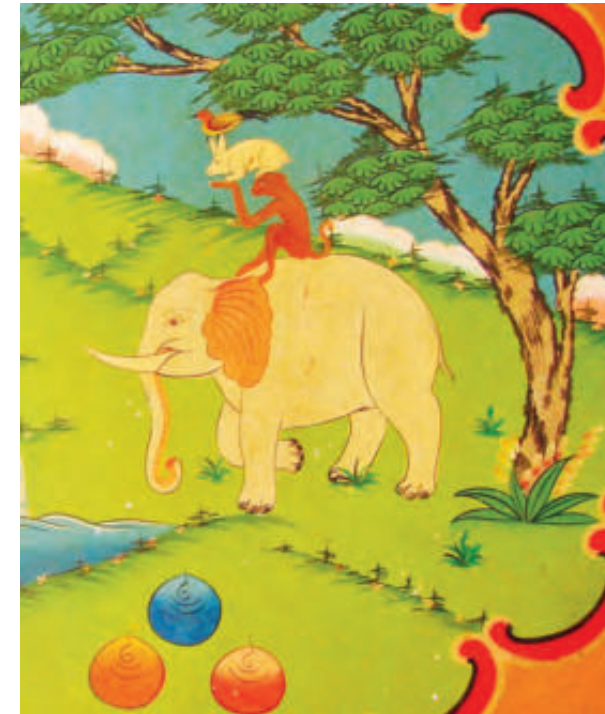


A fehér elefánt és barátai

Ez a kép, ha nem is olyan gyakran jelenik meg tibeti és bhutáni kolostorokban, mint a Létkerék, azért szintén több helyen lehet találkozni vele. A falfestményeken egy elefánt látható, amin egy majom, egy nyúl és egy madár (általában egy fogoly, de néha fácán) áll egy gyümölcsfa alatt. A jelenet alapja egy mese, amelyben négy állat próbálta kideríteni, ki a legidősebb. Az elefánt azt mondta, hogy a fa már nagy volt az ő fiatalkorában, a majom azt, hogy a fa kicsi volt, a nyúl, hogy fiatalabbnak látta a fát, mint a facseteteket és a madár azt állította, hogy ő választotta ki a magot, amelyből a fa nőtt. Így a többi állat a legöregebbnek ismerte el őt és ettől kezdve a négy állat egymással békében élt együtt, segítve egymást a fa gyümölcseinek élvezetében.

A történet, amelynek egyik legősibb változata a Tittira Dzsátaka,

az együttműködés és tisztelet illusztrációja. Ezt a történetet nyilván mindenki ismeri ezekben az országokban, talán gyerekeknek is mesélik már kicsi korukban, hogy jól a fejükbe vessék a közösség és egymás segítségének fontosságát.



14. Időszimbólumok – ünnepek

Az ünnepek köntösébe bújt jelképek is a lehetőségeinkről szólnak, ezúttal is csupán a szimbólumok mögött rejlő jelentést és üzenetet kell feltárni és alkalmazni. Ha az évköri ünnepnapok mélyén rejlő tudást megértjük és felelevenítjük, akkor harmonikus, megszentelt összhang alakítható ki az égi és földi, természeti és szellemi, külső és belső folyamatok, történések között. A harmónia megteremtésének egyik, a művészet mellett talán legfontosabb eszköze így az ünnep. Az ünnep célja a harmónia, az egyensúly, a benső rend megteremtése önmagunkban, valamint önmagunk és a világ közt.

A buddhista időszámítás

A buddhista időszámítás kezdetének azt az évet tekintik, amikor a Buddha eljutott a nirvánába. A déli buddhizmus országaiban, Sri Lankán és Dél-Kelet Ázsiában a keresztény időszámítás előtti 543/544. évet veszik alapul Buddha halálának időpontjaként. A Buddha halála évének 2500. fordulóját a keresztény időszámítás szerinti 1956. évben jubileumi évként ünnepelték a buddhista országokban.

A buddhista ünnepnaptár

A buddhisták ünnepnaptára - Japán kivételével - nem a napév, hanem lunáris, vagyis a Hold járása, a holdév szerint alakul. A buddhista holdnaptár egy Kr. u. 3. századi indiai csillagászati értekezésem, a Szúrja Sziddhántán alapul.

Mivel a Hold mindig máskor és máskor telik, ezért a buddhista naptárnak mozgó, azaz évről évre változó időpontban megtartott ünnepnapjai vannak. Ezek az ünnepek részben nemzeti ünnepnapok,

ráadásul az egyes országokban is olykor különböző időpontokban ünneplik.

Az ünnepnek közösségformáló ereje is van: egy igazán közösségi, egymással megosztható élményt jelent, melynek során a szertartás, zene, közös cselekvés, közös jelrendszer, szimbólumok alapján megerősödnek a meglévő emberi kapcsolatok, továbbá szellemi találkozást teremt az emberek között. A buddhista ünnepeknek is egyik fő feladata a közösség megerősítése.

A Buddha idejében a buddhista közösségeket összefogó legfontosabb együttlétek a megtartás (upószatha), a felhívás (pavarana) és a ruhaszövet (kathina) ünnepei voltak, amelyek a Buddha halála után a későbbiekben többek között a tavaszi telihold (vészakh) ünnepével egészültek ki.

A Buddha követői sok ünnepet tartanak az év során. Némelyiket csak bizonyos országokban vagy városokban ünnepelnek meg. Külön megünneplik minden országban a különleges szent ünnepeket, amelyek a nagy buddhista szentek elhalálzására, az ifjú Buddhára, az iskolák alapítóira, a nagy tanítókra és másokra emlékeznek.

Upószatha

Ez a Buddhát megelőző időszakból, a szómaáldozathoz kapcsolódó böjtnapból származó elnevezés és esemény. A Buddha kortársainál egyes vándorló nem buddhista felekezeteknél is szokás volt havonta a félholdkor, az újholdkor és a teliholdkor éjszakánként összegyűlni, hogy a tanaikat és a dolgaikat megbeszéljék. A Buddha Magadha királya, Bimbiszára javaslatára ezt a gyakorlatot szintén bevezette, de úgy módosította, hogy a szerzetesek minden teliholdkor és újholdkor gyűltek össze a Tan kifejtésének meghallgatása és az „Előírások” (Pátimokkha) recitálása céljából. Ez lett a „megtartás” napja, azonban a nem buddhista környezetől eltérően ekkor nem böjtöltek.



Az egy körzeten belül élő szerzetesek csak egyszerre, együtt tarthatták meg az ünnepet, különben egyházszakadás történt. Ez az ünnep a szabályok betartására emlékeztetett és ezzel a szerzetesek közösségét is egybetartotta. Az esemény megtartásának azután különböző formái alakultak ki, de a világi követőket mindig arra ösztönözték, hogy vegyenek részt az ünnepségen, és adománnyal támogassák a szerzeteseket.

Pavarana

A Pavaránát ásvin holdhónap (szeptember-október) teliholdján ünneplik. Ez a Vassza, az esős időszak - amelyet néha „buddhista böjtnék” neveznek - három holdhónapjának vége. Azokban az országban, ahol théraváda buddhizmust gyakorolnak, ezen a napon minden szerzetesnek meg kell jelennie a közössége előtt és el kell mondania a Vassza alatt elkövetett helytelen cselekedeteit.



Pavarana ünnepén lámpásokat engednek el a folyók vizén

Pavarana alkalmából ünneplik azt a eseményt is, amikor a Buddha visszatért a Távatimsza mennyből, ahol a Tan Felsőbb foglatatát tanította az összegyűlt isteneknek, köztük édesanyjának, Mahámájának.

Kathina

Az esős évszak három hónapja alatt az időjárási körülményekre tekintettel az akkoriban még nem kolostorban letelepedve élő, hanem vándorló szerzetesek nem hagyhatták el a lakhelyüket, ami egyébként a Tan elmélyültebb tanulmányozására, az intenzívebb gyakorlásra is alkalmat adott.



Az esős évszak végén tartották meg a ruhaszövet ünnepét, amelynek során a Gyülekezet által kiválasztott, addig erényesen élő és arra rászoruló szerzetesek ruha vagy ruhaszövet adományt kaptak a világi követőktől. Az utóbbi esetben a szerzetesek maguk készítették el a ruhájukat. Az ünnep hagyománya még ma is él a théraváda szerzetesi közösségekben.

A Három Drágaság ünnepei

A buddhisták sok helyütt három külön ünnepet szentelnek a Három Drágaságnak: a *Buddha* napját, a *Dharma* napját és a *Szangha* napját.

Vészákh – a Buddha napja

A buddhista hagyomány szerint a Buddha születésének, megvilágosodásának és parinirvánába való távozásának (halálának) ideje Teliholdra esett, ezért mindhárom eseményt minden évben egyszerre, egy napon, a buddhista naptár szerinti *vészákha*, azaz a „hatodik” hónap - májusban vagy június elején – teliholdkor ünneplik.



Sziddhártha születése

A világ buddhistái ekkor összegyűlnek közösségükben, hogy egy szertartás során együtt megemlékezzenek erről az eseményről. A közösség vezetői tanító beszédet tartanak, felidézve a Buddha legfontosabb tanításainak valamelyikét.

Kínában ilyenkor a Buddha-szobrokat feldíszítik, még illatos vízben is megfürdetik őket. Az emberek templomokba vagy kolostorokba mennek, hogy áldozzanak, meditáljanak és meghallgassák a Buddha megvilágosodásának történetét. Vészákh ünnepén fontos a fény: lámpákat gyújtanak és gyakran látványos tűzijátékokban gyönyörködnek.

Japánban Buddha születését a *háru macuri* nevű tavaszi virágfesztiválon ünneplik. Vásárokat rendeznek, ételpavilonokkal, néptáncsal és akrobatákkal. A szerzetesek jeleneteket adnak elő és maketteket állítanak fel.



A Buddha megvilágosodása

Vészákh a théraváda országokban a Buddha megvilágosodásának és halálának ünnepe is. Thaiföldön ez az **ünnepe** a *Viszakha* névre hallgat. Napnyugtakor lámpákkal vonulnak a helyi kolostorhoz. Ott

virággal és tömjénnel áldoznak, meditálnak és az óramutató járásával megegyezően, a buddhizmus három ékkövéért háromszor körbejárják a szentélyt.



A Buddha parinirvánába távozása

a Naprendszer, közepén a Nappal és harmadik bolygójaként körülötte keringve a Földdel, innen, a bolygónkról nézve egyik végénél, az Ikreknél találkozik az Állatövvel. Egy ősi világlátás szerint itt nyílik a felső világ, a Menny kapuja. Eszerint a Nap az Állatöv jegyeit sorban érintő éves útján amikor találkozik a Tejúttal, májusban megnyitja a felső világba vezető kaput. Ezen az átjárón keresztül születnek le hősök, akik vallásalapítók is lehetnek, s a mítoszok képei által alakított buddhista hagyomány szerint maga a Buddha is ezért születhetett, világosodhatott meg és távozhatott épp májusban, a buddhista időszámítás szerinti vészákha hónapban Teliholdkor, amikor a legnagyobb a világosság és nyitva van a kapu a túlvilág felé.

Az ősi világgép szerint a Tejút jeleníti meg azt a fát - életfát, világgfát -,

Nem véletlen, hogy a buddhistáknak ez az ünnepe egybeesik más világvallások ekkortájt tartott nagy ünnepeivel (ilyen a keresztények Pünkösdje, vagy a zsidó Sávúót). Ezek az ünnepek megegyeznek abban, hogy a keletkezésük történetében valamiképp megjelenik a túlvilággal, a felső, az isteni világgal való kapcsolat. Ennek magyarázata egy ősi, egyetemes, még jóval a buddhizmus és más világvallások keletkezése előtti világgépben gyökerezik.

A Tejút, azaz a galaxisunk, amelynek kétharmadánál található

ami a túlvilágot és a földi világunkat összeköti egymással. A Buddha születésének és megvilágosodásának történeteiben ezért jelenik meg egyaránt a fa: születésénél édesanyja egy szálafa ágaiba kapaszkodva szülte meg fiát, megvilágosodása egy fa, a bódhi-fa alatti elmélyedése során történt, halálakor pedig két szálafa között feküdt.

A Dharma napja

A 8. holdhónap — ez rendszerint július és augusztus eleje - teliholdjának napján emlékeznek meg a buddhisták arról, amikor Buddha az első tanításával megforgatta a Tan kerekét. Ilyenkor a buddhista szent iratokból olvasnak fel.



Aszalha-napnak is nevezik, Sri Lankán, Kandy városában ekkor a Szent Fog-fesztiválon tíznapos fáklyás felvonulásra kerül sor elefántokkal, dobosokkal és táncosokkal. Egy Buddhának tulajdonított, arany szelencébe zárt fogereklyét hordoznak körbe az utcákon. A tizedik napon a ládikát visszaviszik a Fog Templomába.

A Szangha napja

A harmadik holdhónap (március) holdtöltéjének napján Mágha Púdzsá ünnepén arról a szent napról emlékeznek meg, amikor 1250 arhat szer-

vezés, bármilyen előzetes meghívás nélkül összegyűlt Rádzsagrihában, s a nem sokkal később odaérkező Buddha kinyilatkoztatta és átadta számukra a fegyelem szabályait, a Pátimokkhát.



Tízmilliószoros napok

Újabban szinte divatosá és elterjedté vált egy kifejezés, amihez ugyanakkor sok félreértés is kapcsolódik. A tízmilliószoros napokról van szó, a tibeti buddhizmusnak a négy legnagyobb ünnepéről. Azt mondják, hogy ezeken a napokon a pozitív illetve negatív cselekedetek hatása tízmilliószorosára hatványozódik, amit persze nem kell szó szerint érteni, a felnagyítás a vadzsrajána buddhizmus ügyes módszerei közé tartozik.

A négy eseményből három megegyezik a Három Drágasághoz kapcsolódó ünnepekkel. E napokon különleges, rendkívüli Buddha-emléknapot tartanak, ünnepség keretében emlékeznek meg Gautama Buddha életének legfontosabb állomásairól. E négy nap:

Csostrul Dücsen = „A vajmécsesek ünnepe”. A Buddha követői hitének erősítése végett csodatévő cselekedeteket mutatott be.

Szaka Dava Dücsen = „A születés, a megvilágosodás és a halál napja”. A Buddha a tibeti naptár negyedik holdhónapjának teliholdjakor (15.

napján) született, világosodott meg 35 éves korában Bodhgájában, s végül halt meg, azaz távozott a parinirvánába 80 (vagy 84) éves korában Kusínagarában.

Csokhor Dücsen = „Az imakerék ünnepe”. A tibeti naptár hatodik holdhónapjának negyedik napja, amikor a Buddha először forgatta meg a Dharma kerekét. A Buddha éppen hét héttel a megvilágosodása után kezdte el követői tanítását, hangzott el első beszéde a Négy Nemes Igazságról.

Lhabab Dücsen = „A mennybemenetel napja”. A tibeti naptár kilencedik hónapjának 22. napja. Negyvenegy évesen a Buddha a mennyekbe emelkedett, hogy az isteneknek tanításokat adjon és édesanyjának meghálálja, hogy hozzásegítette őt a szanszárából, a születések és halálok körforgásából való szabaduláshoz. A követői kérésére nem maradt az égiek között, hanem a Visvakarma isten által készített különleges létrán visszatért a földre a Harminchárom Mennyei térségből.



A hagyomány szerint ezeket a „nagy” Buddha-napokat azért hívják tízmilliószoros napoknak, mert az ekkor elkövetett erényes tettek, vagy a bölcs gondolatok ereje tízmilliószoros, ebből kifolyólag a spirituális gyakorlatok végzése erősen javallott. A mahájána buddhizmus mód-

szere alapján tehát ha Buddha életének eseményeihez igazítjuk a saját tetteinket, mivel ezek a napok jobban telítettek a szent idő erejével, s ezáltal kiemelkednek a hétköznapiakból, e napi tetteink is kiemelkedő jelentőséget nyerhetnek életünkben.

Ha így tekintünk a tízmilliószoros napokra, akkor erőt kaphatunk ahhoz, hogy ezeken a napokon is tudatosak legyünk, sőt még tudatosabbak, mint előző nap. Érdeemes felidézni, hogy ezen a napon is nagyot léphetünk előre, hogy eligazodjunk saját bensőnk labirintusában, s megtaláljuk a kincset – azaz a szellemi erőinket az önmeghaladásra, a békétlenség megszüntetésére, a tudatunkat szennyező indulatok megfékezésére, megszokott világi attitűdjeink és szemléletmódunk átalakítására, szunnyadó képességeink elevenné tételére, a bölcsesség kiterjesztésére, a benső szabadság megteremtésére használjuk.

Újév

A mahájána-hagyományban az új esztendő január első holdtöltésének napján kezdődik, de Kínában, Koreában és Vietnámban időpontja a holdnaptárral van összhangban.



A buddhisták Tibetben és Bhutánban a februári teliholdkor ünneplik a Holdújév kezdetét, amit *Loszár*nak neveznek. Előtte az emberek az újkezdés jeleként kitakarítanak. Lámpákat hordoznak körbe otthonaikban és tűzijátékokat rendeznek. Az imaünnep részeként szerzetesek élénk színű istenségeket megelevenítő ruhában és maszkban táncolnak, hogy elijesszék a gonosz szellemeket.

A „zene” fontos alkotórésze a buddhista ünnepeknek, különösen ezen a napon, mert a zajkeltés távol tartja a kezdethez kapcsolódó megújulást és jót kikezdeni akaró ártó erőket. A tibeti szerzetesek harsonaszóval köszöntik az újévet Loszár ünnepén.

A théraváda országokban - Sri Lankán, Kambodzsában, Burmában, Laoszban és Thaiföldön - az újév április első holdtöltése után a harmadik napon kezdődik.

Egyéb évköri ünnepek

Évenként visszatérő ünnep az újévi ünnep mellett a templomfelszentelés ünnepe, valamely kolostor felszentelési ünnepe és az elhunytak tiszteletének szentelt ünnepek. Ekkor Buddha életének korai szakaszát és tanításait ünneplik.

Azokban az országokban, amelyekben a mahájána irányzat az uralkodó, sok ünneppel a bódhiszattvák életéről emlékeznek meg. Ezek közé tartozik Avalókitésvara születésnapja márciusban.

Japánban az augusztusi *obon* ünnep során felidéznek Moggallána arhat legendáját, aki kimentette anyját a pokolból. Ezen az ünnepen hagyományos táncot lejtenek az asszonyok és lányok.

A 12. holdhónap teliholdjának éjszakája nemzeti ünnep Thaiföldön. Levelekkel, virágokkal, gyertyákkal és füstölőkkel megrakott kis fatutajokat úsztatnak a folyókon Buddha lábnyomainak tiszteletére, amelyeket az indiai Narmadá folyó partján hagyott.

15. Helyek szimbolizmusa

A buddhista tanításokat a buddhista országokban leginkább szimbólumokon és építményeken keresztül juttatják el az emberekhez. Mindenfelé találni vallási épületeket, rendkívül díszes templomokat, szentélyeket, szigorúan szimmetrikus kolostorokat. Pagodákat vagy sztúpákat is sok felé látni, ezek lehetnek egyszerű, négyszögalapúak és összetett alakzatok díszített lépcsőkkel, ajtókkal, dómokkal és tornyokkal. Egyes épületeket a Buddha szemével díszítenek, amely egy időben minden irányba lát. Ezek a föld, téglá vagy kő szerkezetek elhunyt királyoknak, buddhista szenteknek és egyéb tiszteletreméltó szerzeteseknek állítanak emléket, amelyek olykor ereklyetartók is egyben.

Néhol a falakat imádságokkal díszítik, de sziklákba, hegyoldalakra is vájnak szent mantra szövegeket. Máshol imamalmokat helyeznek el, ezekből egész sorozatokat, amelyek mellett a buddhisták elhaladva kezükkel megforgathatják a szerkezeteket. Előfordul, hogy magas oszlopokra helyeznek szent helyek mellett vagy egyéb spirituális helyeken magas, keskeny, színes imazászlókat.

Buddhista templomok és kolostorok

A buddhista elmélkedés céljára már igen korán épültek templomok, kolostorok, szentélyek és zarándokhelyek. A csendes meditációra alkalmas helyeknek egyszerre volt gyakorlati és szimbolikus jelentősége.

Mivel világszerte több tízezernyi buddhista templom és kolostor létezik, lehetetlen lenne a részletes bemutatásuk. Némelyikük mindössze egy apró előtérből és egy belső szentélyből áll, vannak azonban jókora épületegyüttesek is. Köztük vannak olyanok, amelyekről évszázadokra elfeledkeztek és benőtte őket a dzsungel, mígnem az utóbbi százötven-kétszáz évben újra fel nem fedezték és fel nem tárták őket.

Egyes templomok egyszerűek és dísztelenek, másokat lenyűgözően szép faragványok és festmények borítanak. Méretük és alakjuk tehát igen változatos, ezért először a főbb közös pontokra összpontosítunk, majd ismertetünk néhány jellegzetes szent helyet, amelyek együtt mégis gazdag képet adhatnak ezeknek a szimbolikus helyeknek, szellemi központoknak a jelentőségéről.

A buddhista templomokban a buddhista közösségek tagjai leróhatják tiszteletüket, összegyűlhetnek, áldozati ajándékokat ajánlhatnak fel, meditálhatnak. A templomban a díszek nem pusztán látványelemek, hanem fontos jelképek is, a rendszerint több Buddha-szobornak otthont adó szentélybe lépőket ezek emlékeztetik törekvésük céljára.

Adzsanta



Indiában, a Dekkán-fennsík szélén a Vághúra folyó patkó alakú kanyarulatát körbeölelő sziklafalakba vájtak barlangokat buddhista szerzetesek az i.e. 2–1. és az i.sz. 5–6. század környékén. A huszonkilenc kivájt barlangból négy buddhista szentélyt (*csaitját*) és huszonöt kolostort (*vihárát*) alakítottak ki. Építői – de helyesebb azt a kifejezést használni, hogy „bontói” – elképesztő munkával több ezer tonna követ

mozgattak meg a hatalmas termek és szentélyek kialakítása során. A sziklatemplomok belsejében pillérek, szobrokat, sztúpákat és boltíves mennyezeteket is létrehozta.

A barlangegyüttes a 7. század folyamán, a buddhizmus háttérbe szorulásával párhuzamosan elnéptelenedett, s 1819-ig rejtve is maradt. Ekkor egy tigrisre vadászó angol katona bukkant rá, majd megkezdődött feltárása. Ennek során számos jó állapotban lévő, látványos freskó és szobordíszítés került felszínre a finoman vésett termekben, melyeket kiemelkedő művészi színvonaluk még értékesebbé tesz. Az UNESCO 1983-ban mint kulturális helyszínt vette fel a világörökségi listára az adzsantai barlangtemplomokat. Ma ez India egyik legkülönlegesebb látványossága.

Tigrisfészek

A 3120 méter magasan, egy félreeső hegyi ösvény mentén fekvő Taktsangot csak kétórás gyaloglással vagy öszvérháton lehet megközelíteni a bhutáni hegyekben. *Taktsang*, azaz „Tigrisfészek” a nevét onnan kapta, hogy a legenda szerint egy repülő nőstény tigrissel érkezett ide a 8. században a második Buddhaként ismert *Padmaszambhava* rinpocse, akit Bhutánban az ottani buddhizmus elterjesztőjének te-



kintenek. Padmaszambhavanak csodálatos hatalmat tulajdonítottak, a nőstény tigris is valójában a párja, dákinije volt, akit átváltoztatott.

Miután egy hatalmas harcban legyőzte a környéket sanyargató démont, a mester három év, három hónap, három hét, három nap és három órán át egy barlangban meditált azon a helyen, ahol később egyik tanítványa kolostort alapított. A csodálatos szerkezetű kolostort valójában majdnem ezer évvel később, 1692-ben alapította *Gyalse Tenzin Rabgye* rinpocse. A Tigrisfészek Bhután kulturális jelképévé vált.

Bár 1998-ban kis híján az egész leégett, az utolsó pillanatban sikerült megfékezni a tüzet. A felújítással 2005-re készültek el, azóta a templom ismét a régi pompájában ragyog.

Vat Rong Khun

A buddhista templomok önmagukban is több jelképet hordoznak. A buddhista kozmológia szerint lényegében a világegyetem háromdimenziós térképei. A thai templomok központi tornya például a Mérura, a világ közepén álló szent hegyre utal, innen ágazik szét az épület-együttes többi része.



A 20. század vége felé a thaiföldi Vat Rong Khun, aminek a neve azt jelenti: Fehér templom, elég rossz állapotban volt. Pénzügyi nehézségek miatt a javítási munkálataira nem került sor egészen addig, amíg

Chalermchai Kositpipat, a thai Gaudíként is emlegetett helyi művész elhatározta, hogy saját pénzéből teljes egészében újjáépíti a templomot. A teljes egészében fehér és apró üvegdarabokkal és gazdag díszítőelemekkel kirakott épületet 1997-ben tervezte egy a megszokottól eltérő, kortárs buddhista templomnak.

A templom minden apró részlete jelentéssel bír és a látogatót arra ösztönzi, hogy elmélyedjen az egyes buddhista tanításokban. A Fehér templom fő épülete előtti kör alakú tér terület ábrázolja az emberi szenvedést és a poklokat. Itt a mélyből kezek nyúlnak felfelé a vágyak szimbólumaiként. Az épülethez ível „az újjászületések körforgásának hídja”, ami szimbolikus értelemben átviszi a látogatót a halálokon és újjászületéseken túli szenvedésmentes állapotba. A boldogsághoz vezető utat szimbolizálja azáltal, hogy az ember túljut világi vágyain, a kapzsiságon és a kísértéseken.



Falfestmény a buddhista Fehér templomban

A hídon átérve a teljes egészében fehér főtemplom falain a jó és a rossz ellentétpárját színes, modern képeken a nyugati kultúra olyan képregény- és filmhősei, ikonjai jelenítik meg, mint Batman, a Pókember, vagy éppen Elvis. A templom hátsó falára Buddha arany freskóját festették.

Samye Ling

Számos Tibetből elmenekült láma, azaz tudós szerzetes telepedett le Európában az 1960-as évektől kezdve. Közülük ketten, *Akong Tulku* rinpocse és *Csögjam Trungpa* rinpocse együtt alapították a legrégebb és legnagyobb nyugati kolostort, a Samye Linget Skóciában. A kolostor nevét a több mint ezer évvel ezelőtt alapított Szamje kolostorról kapta.



A bentlakók és a látogatók a buddhista tanok széles körével ismerkedhetnek meg. A napi rutin részét képezi a gyakorlati munka végzése, amely a nagylelkűség és figyelem kinyilvánítása. Ennek legnagyobb sikerű kézzel fogható eredménye az 1988-ban, tízévi munkával elkészült templom.

Pagodák

Az ind építőművészet sztúpájából keletkezett a pagoda. Amikor a buddhizmus Nepál területén, majd Kínában és Japánban is elterjedt, a sztúpák helyett magasabb, karcsúbb, többszintes toronyszerű épületeket, pagodákat építettek. Kínában a pagoda átvette a korábbi őrtornyok funkcióját is.

A pagoda általában templomként szolgál. Rendszerint nyolc oldala van, megidézve a Tankereket és a Nemes Nyolcrétű Ösvényt is. Azzal, hogy a középponti épület lábázatát több fokúra építették és a felfelé elvékonyodó emeleteket párkányokkal, később tetőkkel elválasztották, mindjobban megrövidült a kupolaforma.

Az emeletek 3-tól 13-ig emelkednek, függőlegesen fölfelé, s többnyire páratlanok. Ezzel szemben a sokszögű alaprajzot mindig páros



számok (4, 8, 12, 16) alkotják. Ez az emeletes épület körbejárható szentély, amely vagy egymagában áll, vagy a buddhista templomlétesítmény más épületeihez kapcsolódik.

A pagodák anyaga fa, téglá vagy kő, és gyakran pózna van a tetejükön. Lehetnek egyszerűek, festettek vagy csempével díszítettek.

Japán legrégebbi háromszintes pagodája 706-ban épült



Ez a kínai pagoda közel ezer éves.



A Kófuku-dzsi, Nara központjában



951-ben épült ötemeletes fapagoda Japánban, Kiotóban

Japánkertek

A japánkertek a nyugalom és magány békés szigetei. Olyan kertek, amelyek egyszerre gyönyörködtetnek, megnyugtatók és elgondolkodtatnak. Elvont formák és egyszerűség jellemzik ezeket a kerteket, amelyek eszményi környezetet biztosítanak a zen buddhizmusban alapvető nyugodt szemlélődéshez és elmélkedéshez.

Egyes japánkerteket csak arra szánják, hogy a szemlélődő kívülről, körüljárva, egy bizonyos vagy több szögből nézze. Sok kert ugyanakkor bejárható is - az építője szándékainak megfelelően. A cél a szellemi megvilágosodás elérése, a zen kert pedig békés és nyugalmas hangulatával tökéletesen alkalmas az erre való törekvéshez.

Egy jellegzetes japánkertben rendszerint megtalálhatók az alábbi elemek vagy az azokat jelképező dolgok:

- ❖ víz
- ❖ sziget, szigetre vezető híd
- ❖ lámpás, leggyakrabban kőlámpás
- ❖ teaház vagy kerti pavilon



A japánkertekben kövekből alakítják ki a kertek ösvényeit és hidait. Kövek jelképezik a hegyeket is, ahol igazi hegyek nincsenek. Mindig páratlan számú követ helyeznek el egy csoportban, leggyakrabban háromszög alakzatban.



A sziklák nemcsak hegyeket, hanem vízeséseket is jelölhetnek. A vízforrásnak a japánkertben a természet részének kell tünnie, ezért a hagyományos japánkertekben nincs szökőkút. A patakokat kanyar-

gósra tervezik, hogy természetesnek és nyugalmat árasztónak tűnjön. A lámpást gyakran a víz mellé helyezik, hogy együtt jelképezzék a tűz és víz hagyományos férfias, illetve nőies jellegét.

Egyes kertekben száraz tó- vagy patakmeder, esetleg kövekkel kiképzett „vízesés” szimbólumaival helyettesítik a vizet. Ilyenkor kavics- vagy homokterítés jelenti a víztükröt, melyet gondosan úgy gereblyéznek el, hogy egy folyó fodrozódó hullámaira vagy áramlataira emlékeztessen.

A kő és a víz mellett fontos elem egy japánkertben a zöld növényzet. A hagyományos kertekben kevés a szín, ezért kevés virágot ültetnek, a színes virágokat gyakran a bejárat közelében helyezik el.

A kert rendszeres karbantartása és a homok elgereblyézése a templom napi életének része. Ezek a feladatok nagy ügyességet és összpontosítást igényelnek és újabb lépést jelentenek a megvilágosodáshoz vezető úton.

A japánkertek nagy népszerűségnek örvendenek Japánon kívül is, több kontinensen is megtalálhatóak, Magyarországon is több helyen van látogatható japánkert.



Hegyek

Mivel a hegyek az egekig nyúlnak, így magukban hordozzák az égi erőkkel, magasabb szellemi állapotokkal való kapcsolattartás és a szintáttörés lehetőségét. A szent hegyek a felemelkedés egyik szimbólumává váltak, az Ég és Föld közötti kapcsolat lehetőségét testesítik meg. Sok esetben a szent hegyekről azt tartották, hogy az égig érnek.

A Kozmikus Hegy csúcsát mindig a világ legmagasabban fekvő helyének tekintették, ez a világtengely és a szent közép kivételése hegy formájában.

A hegy anyagát tekintve is - mint szikla - magában hordozza a szilárdságot. A szikla pusztasága is erős képzeteket kelt, mert összenyomhatatlan, sebezhetetlen, örökkévaló. A sziklák, hegyek ellenállnak az idő múlásának, viszontagságának. A kozmikus hegy stabilitása a lét állandóságából kiemelkedve időtlenséget szimbolizál, hatalmat, keménységet, tartósságot tükröz, mindig önmaga marad, nem változik. Mivel képes ellenállni az idő viszontagságainak, ezért meghaladja az időt. Kiemelkedik a történelmi időből az örökkévalóság szent pillanatába.

A hegy az égi világba nyúlik az istenek felé vezető utat mutatva, ezért a hegyre való feljutás nemcsak testileg juttat el a magasabb szintre, hanem mindig erőfeszítést és önmagunk meghaladását eredményezi, sőt követeli meg. A hegy megmászása során sor kerül a benső határok meghaladására, az út gyakran egyre nehezebbé válik, ahogy közeledünk a csúcs felé.

Kailásza-hegy



A Kailászat, az egyszerre mitológiai és valóságos hegyóriást a hinduk és a buddhisták gyakran azonosítják a *Méruval*, a Világheggyel, a világ középpontjával. A tibeti buddhisták szerint a Kailásza-hegy az otthona *Csakraszamvara* (tibetiül Korlo Demcsok) istennek, a legmagasabb öröm buddhaaspektusának. Remeték és misztikusok kedvelt tartózkodási helye, hosszú életéből tizenegy évet itt töltött egy barlangban a szent és mágus Milarepa, a tibetiek egyik legnagyobb költője.

A tibetiek úgy hívják: *Kangri Rinpoche*, „Drága Hó hegy”. Egy másik elnevezése a Tisze, ami a tibetiek régi zsangzung nyelvén annyit jelentett: „víz-, vagy folyócsúc”, mivel a mitikus Oroszlán, Ló, Páva és Elefánt folyók, a valóságban az Indus, a Brahmaputra, a Karnali és a Szatledzs folyók innen, a hegy lábánál csillogó Manaszaróvar-tóból erednek.



Tibeti tangka a hegyről



Sztúpák a hegy északi oldala előtt

Minden évben sokezer buddhista és hindu zarándok célja eljutni ide, hogy az óramutató járásával megegyező irányban körüljárják a hegyet. A nagyon hosszú, gyalog, olykor leborulásokkal megteendő út a tibetiek legszebb álmai közé tartozik. Az út elég nagy magasságban húzódik és nincsenek az út mentén kellemes pihenőhelyek, menedékek. Ezért aztán a dermesztő hidegben igyekeznek egy nap alatt végigjárni, de ez keveseknek sikerül. Többnyire három-négy napig tart az út gyalogosan, ezért olykor visznek magukkal egy jakot, hogy csomagjaikat és a magukkal vitt kisgyerekeket fölpackolják rá.

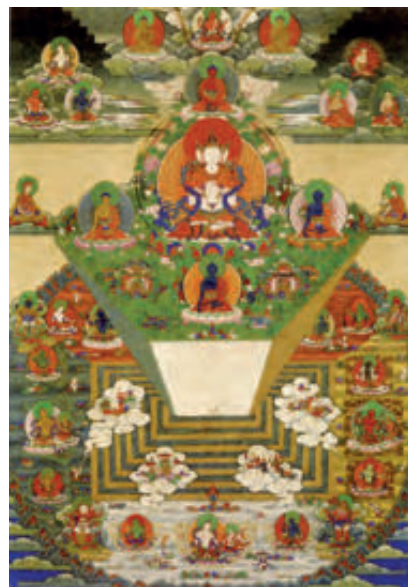
A zarándoklat igazán kimerítő, de egyúttal feltöltő élményt is jelent, a hagyomány szerint nagy szerencsét, üdvöt teremt elzarándokolni ide és körüljárni a szent hegyet. Azt tartják, hogy aki a Kailászat egyszer kerüli meg, az megszabadul a bűneitől, aki száznyolcszor járja körül, az egyenesen a nirvánába jut.

Mitikus helyek

Vannak valóságos helyek és képzeletbeli világok, s utóbbiak között olyanok is, amelyeket ugyanúgy valóságosaknak tekintenek, mint a földieket, nem csak úgy elképzelik őket. Ezek a tudatunkban létező valóságok benső állapotokat, lehetőségeket szimbolizálnak. A vallásos emberek ezeknek a benső valóságoknak a külső tükörképeit is megtalálhatják a körülöttük lévő anyagi világban, például a Kailász-hegy a Himalájában a földi szintéren jeleníti meg a mitikus Méru-hegyet.

Méru

A buddhista Méru-hegy előképe az óind hagyományban lelhető fel, s



Szumérunak is nevezik. A Méru-hegy teteje az ég szféráit dőfi át, gyökerei az alvilág mélységeibe hatolnak.

A buddhista világképben a világmindenség középpontjában magasodik az égig érő Méru vagy Szuméru. A Nap, a Hold, a csillagok, az égitestek körülötte forognak. Végtelenül magas, a mindenség kezdetét és végét jeleníti meg.

A Méru-hegy a buddhista kozmológiában is mint világtengely szimbólum kap szerepet. Szimbolikus átjáró a létezés síkjai között. A teremtett világ kezdete óta belőle fakad a természet, a bőség, a férfierő, a termékenység.

Az óriáshegy keleti oldala ezüstsín vagy hegyikristály, a déli zafír vagy berill, a nyugati rubin, az északi arany. Az egek ötemeletes s még többretegű világát tartja. Csúcsán áll a Kívánságteljesítő Csodafa. Körülötte hegyek gyűrűi, világtengerek, s rajtuk a világszigetek. A Méru-hegynek öt csúcsa van, mindegyik csúcs a szellemi teremtő-energiát jelképezi.

Máshol a Méru-hegy hét körkörös, egyre alacsonyabb aranyhegylánc. A hegyláncok nevei: Járom, Eke, Akácos, Szemnek kedves, Lófül, Görbe, Abroncs. Ezek övezik a központi hegyet, míg a hegyláncokat a Szidantara óceán választja el egymástól. A nyolcadik hegylánc átrepülhetetlen magasságú, amely a semmiben lebeg. A Méru-hegy köré csoportosulnak a teremtett világ darabjai.

Későbbi tanok az emberi és az állati világ közepére helyezik el a Méru-hegyet, melynek mélyén a megvilágosodott Buddha ül. A hegy négy szintje a lelkiileg fejlett lények lakhelye.

A mahájána buddhizmusban a Méru-hegy kozmikus hegyként a „Buddha-testekről” szóló tanításban jelenik meg, valamint a tantrákban, a legmagasabb szintű titkos bölcsességekben.

Számos buddhista szentélyben megtalálható a Méru-hegy szimbolikus ábrázolása, míg például Angkor városában egyenesen a szentély jeleníti meg a Méru-hegyet.



Ilyen lehetett egykor, fénykorában Angkor városa, mely szimbolikusan az univerzum tetején helyezkedik el, óceánokkal körülvéve.

A Méru-hegy a város középpontjában magasodik: a szentély öt tornya a Méru-hegy öt csúcsával analóg. A város hajdani lakói így azt élhették meg, hogy emberfölötti szinten és a világmindenség középpontjában élnek, részeivé válnak a hegynek.

Sambhala

A tibeti buddhista hagyományban Sambhala éppolyan szimbólum, mítosz, vágyálom, mint a nyugatiak kultúrájában Atlantisz. Sambhala egy rejtett királyság, ahol mindenki megvilágosodottan él. A Kálacsakra tantra (Időkerék Tan) tanításaiban az szerepel, hogy az abban foglalt tant a Buddha Szucsandra nevű király felkérésére írta, aki Sambhala fővárosában, a Kapala palotában élt, s itt is őrizték meg e tanításokat. Szövege szerint amikor a világon végképp eluralkodik az erőszak és a háború, akkor a 25. Kalki király felveszi majd seregével a küzdelmet a sötét erők ellen, hogy végül megszülessen az új Aranykor. Egyes buddhista tudósok ennek dátumát 2424-re teszik.

Ebben a megközelítésben Sambhala a valóságos térben, valahol Belső-Ázsiában található, de oda nem jut hat el akárki, csak a kiválasztottak, vagy azok, akik a jó karmájuk, sok jó múltbeli tettük és felkészültségük alapján alkalmassá váltak arra, hogy megeljék az oda

vezető utat, útmutatást. Legtöbbször Tibettől északra vagy nyugatra helyezik el. Az ősi Tibet zsang-zsung kultúrájából fennmaradt szövegekben lehet olvasni erről az országról, mint ami az indiai Szatledzs-folyó völgyében található. A mongolok szerint Dél-Szibéria egyes folyóvölgyei adnak otthont ennek az országnak. Az altáj hagyományok szerint a Belukha-hegy a kapu eme birodalom felé.



Egy másik értelmezés szerint Sambhala nem a Föld bolygó valamely területén található, hanem sokkal inkább egy spirituális központ, ami a tökéletes béke, boldogság helye, ahol mindenki a Buddhadharma szerint él. Ez egy belső terület, lelki, tudati állapot, ahol egy magasrendű szellemi dimenzió képes közvetlenül megnyilatkozni. Így erre is igaz, hogy csak megfelelő benső képességek és erők felébresztése nyomán, valamint tudati akadályok leküzdése, benső átalakulás után lehet elérkezni eme tiszta „földre”. Vagyis Sambhala valójában meditációban válik valósággá, valós tapasztalattá az ember számára.

Sambhala hagyománya, mítosza megihletett egy angol író is, James Hiltont, aki 1933-ban nagysikerű regényt írt A Kék Hold völgye címmel egy titokzatos szellemi központról valahol a Himalájában, amit a műben úgy neveznek: Shangri-la.

Oddijána

Padmaszambhava, a buddhizmus tibeti elterjesztésében kiemelt szerepet játszó „második Buddha”, egy legendás tanító szülőhelyeként jelenik meg a hagyományban Oddijána, amely ezeröttszáz évvel ezelőtt feltehetően magasszintű szellemi központként működött. Ez a hajdani történelmi hely, amely egy kis ország lehetett a koraközépkori India valószínűleg északi részén, a mai Pakisztánban, közel a pakisztáni-afgán határhoz, azért is érdekes, mert idővel mitikussá vált.

A vadzsrajána buddhizmus (Sambhala mellett) a titkos tanítások forrásterületének tekinti. Sok szöveg állítja, hogy számos tanítást eredetileg az indiai buddhista tanítók, varázslók (mahásziddhák) Oddijána birodalmában járva, útjukon látomások segítségével kaptak meg.

Úgy tartják, hogy Oddijána a „dakinik földje”, s ez a megnevezés arra utal, hogy ezen a különleges helyen a világegyetemben működő erők sajátos, természetfeletti megnyilvánulásai gyűlhetnek össze. A hagyomány szerint amikor a Buddha itt járt, otthagya lábnyomát egy sziklán, amelyen a ruháját is szárította, s itt térített meg a buddhista tanoknak egy nágát is.

A későbbi tibeti hagyományban Oddijánát mint rejtett földi tartományt már Sambhalával azonosították, ahová közönséges halandók nem juthatnak el. Hasonlóan Sambhalához, úgy tartják, hogy egyes kiemelkedő képességű mesterek akár még a jelenkorban is képesek arra, hogy a földi világban már nem, de a történelmi idő felett még létező Oddijánába eljussanak és ott olyan tanításokban és rítusokban részesüljenek, amelyeket azután közvetítenek tanítványaiknak.

16. Szimbolikus kéztartások/Mudrák



Álló Buddha, félelemoszlató kéztartással

A mudrá eredeti jelentése: *pecsét*, vagyis ismertetőjel, olyan szimbolikus kézmozdulat, kéztartás, amely az ábrázolt személy felismerését, üzenetének megértését segíti. A Buddha kéztartásai, a mudrák először a meditációs állapotok jellemzőiként, később minden megvilágosodott lény fő ismertetőjegyeiként terjedtek el a buddhista ábrázolásokon. Ezek gyakran úgy érthetők meg, ha beleképzelünk valamiféle tárgyat: ernyőt, lótuszvirágot, koldulócsészét, stb.

A mudrá fogalmába néha belesorolják a teljes testtartást is. A mudrák tehát testi gesztusok, többnyire az ujjak jelképes értelmű egymásba fonásai, amelyek a meditáló belső magatartását fejezik ki, illetve hangsúlyozzák.

A mahájána és vadzsrajána buddhizmusban bonyolult mudrák sokaságát dolgozták ki és használják ábrázolásaikban. A mudrák mindig ugyanazt jelentik. A leggyakoribb indiai kéztartások (ezek közül nem mind jelenik meg a buddhista kultúrában):

1. Félelemoszlató vagy békéltető (abhaja-mudrá): a félelem megszüntetésére, megnyugtatóra szolgál. Általában jobbkezes, de a bal kéz is állhat így, vagy akár mindkét kéz egyszerre. A Buddha ezzel a kéztartással állított meg egy megvadított elefántot. Ez a mudrá valószínűleg már a buddhizmus előtt is létezett a jó szándék szimbólumaként, amikor idegenek felé közeledtek és baráti szándékukat kívánták kifejezni.



2. Meditációs (dhjána-mudrá): elmélyedést, meditációt kifejező kéztartás. Mindkét kéz az ölbén van, a tenyerek felfelé néznek, a jobb kéz a balon pihen, a fekvő ujjak teljesen nyújtottak, a hüvelykujjak hegyei pedig érintkeznek. Így a kezek és az ujjak egy háromszöget formáznak, amely a Három drágaság szimbóluma.



3. Földet érintő (bhúmiszparsa-mudrá): ezzel a kéztartással a meditáló Buddha a földet hívja tanúsággul, hogy elérte a megvilágosodást és nem kér Mára kísértéseiből.

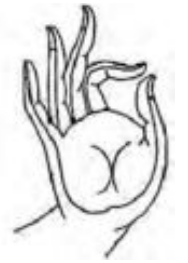


4. A Tan kerekét megforgató tartás (dharma-csakrapravartana-mudrá): a tanítást adó Buddha kéztartása, a Buddha első prédikációjára utal, a Buddha életének egyik központi pillanatát ábrázolja, amikor a megvilágosodása után legelső tanítását adta a Szárnáth melletti Őzparkban.

5. Érvelő kéztartás (vitarka-mudrá): az előbbiből születik a jobb kéz összeérintett hüvelyk- és mutatóujját felemelve, tanítást, okfejtést, magyarázatot fejez ki.



6. Kegyosztó, „kedvező” (varada-mudrá): felajánlást, üdvözlést, adakozást, adást, együttérzést és őszinteséget jelent. Valamilyen kívánság teljesítésekor alkalmazzák. A lefelé tartott, rendszerint jobb tenyér, amelyből mintha épp most gördült volna ki az ajándék, azt fejezi ki, hogy az ábrázolt személyt, áldást ad.



7. „Elefántfül” (szinhakarnahaszta): az összeérintett hüvelykujj és mutatóujj alkotta gyűrű arra szolgál, hogy naponta friss virágot lehessen behelyezni (például egy szobor esetében).



8. Üdvözlő (namaszkára-mudrá): hagyományos indiai üdvözlő gesztus, köszöntés, hódolat, tisztelet, alázat kifejezésére használjuk, a leggyakoribb a buddhista közösségekben, mert amikor belépünk egy szentélybe, megállunk egy sztúpa vagy egy Buddha-szobor előtt, így köszönünk, s így köszöntjük a tanítót vagy egy közösség tagjaként egymást is. Ha a két tenyér a fej fölött van összetéve (ez az andzsali-mudrá), akkor alázatos kérést fejez ki.



9. „Olló” (kartarihaszta): jobb- vagy balkezes is lehet és egyes istenségek eszközeinek, fegyvereinek tartására való. A tárgyat a mutató- és a középső ujj közé illesztik be.





10. Fenyvegető (tardzsani-mudrá): figyelmeztetést, feddést, fenyegetést fejez ki.

11. Gonosztávoltartó (karana-múdrá): előbbihez igen hasonló, a „démoni erők”, a negatív gondolatok, betegségek és egyéb akadályok leküzdésére, elnyugtására, lecsillapítására szolgál.



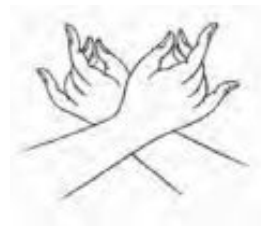
12. Csípőn nyugvó (katjávalambitahaszta): a laza testtartás jellemzője, „természetes” kéztartás, nyugalomban álló alakoknál fordul elő.

13. Halhatatlanság nektárját osztó (ksépana-múdrá): gyors és erőteljes segítség a negatív hatások kitisztására.



14. A végső megvilágosodás (uttarabódhi-múdrá): segít megszabadulni a félelemtől, az egység élményét nyújtja.

15. Gyémántvillámjogar (vadsra): a legmagasabb tudást vagy bölcsességet jelzi.



16. Tantrikus egység: ez a kéztartás azokon a szobrokon, festményeken látható, ahol egy buddha a társával ölelkezik, a megvilágosodás két aspektusának, a bölcsességnek és a módszernek az egyesítését szimbolizálva.

A vadzsrajána a buddhizmusnak az az irányzata, meditációs iskolája, ahol a mudrákat fontos elmélyülési eszközként használják. Úgy tartják, hogy a mudrák, ezek a legtöbbször bonyolult, kétkezes kéztartások segítenek a megfelelő csatornába terelni a tudatot, illetve felszabadítani annak erejét.

17. Számszimbólumok

Minden számjegynek megvan a maga jelentősége, szimbolikája, jelentése a buddhizmusban is. Hogy ez mennyire a Buddha szándéka szerint alakult, vagy az utódok törekvése, hogy megteremtsék a kozmikus rend tapasztalatának lehetőségét a Buddha tanainak egymásra rímelő számokba rendezésére, már nem tudható. Az azonban biztos, hogy könnyebb megtanulni a Tant, ha az összefüggések mellett számokba, felsorolásokba rendezhetők. Ez is hozzájárult ahhoz, hogy a buddhizmus nevezhető talán a legelső rendszerelméletnek a világon.

Szinte minden klasszikus számhoz rendelhető valamilyen tartalom, összefüggés, felsorolás. Hogy csak a legfontosabbakat említsük:

0. Üresség

1. Nirvána

2. Szanszára/nirvána, Buddha/Mára, végső és relatív igazság, Lét-forgatag/Tankerék, dukkha/szukha...

3. Három ismertetőjegy (anátman, anitja, dukkha), Hármass kosár (Tipitaka), három gyökérok (3 hétu: móha, lóbbha, dósza), három fő erény, Vészák három tartalma, háromféle buddha, a buddhizmus három kocsija, a Három Drágaság, a Buddha három teste, a Tankerék háromszori megforgatása, a szenvedés három fajtája...

4. Négy Nemes Igazság, négy mérhetetlen (brahmavihára), négy találkozás, négy bardoállapot, négy pecsét, négy+négy szent hely, a megvilágosodás felé vezető út négy állomása, négy félelemnélküliség...

5. Öt szabály (pancsasíla), az öt első tanítvány (pancsavaggi), az öt összetevő (szkandha), az öt érzékelési tudatosság, öt buddha-család, a sztúpa öt része, a szerzetesek öt tárgya...

6. Hat létbirodalom, a hatagyarú elefánt, hat páramitá, a hatszótagú mantra, hat érzékfeletti tapasztalás...

7. Vairócsana hétpontos ülése

8. Nemes Nyolcrétű Ösvény, a Tankerék nyolc küllője, az elmélyedés (dhjána) nyolc szintje, nyolc szerencsejel (astamangala), nyolc legjelsebb hely, a szenvedés nyolc fajtája, a tudat nyolc tárgya...

10. Tíz tökéletesség (páramí), tíz béklyó, tíz föld (bhúmi)...

12. A függő keletkezés (pratítja samutpáda) tizenkét láncszeme (nidána), a Buddha tizenkét cselekedete, az érzékelés tizenkét forrása...

Még folytathatnánk szinte minden számnál a felsorolást, hiszen *se szeri, se száma* a lehetőségeknek. Ehelyett vizsgáljuk meg néhány fontos számszimbólum tartalmát!

Három

A buddhizmusban a hármas szám nemcsak a vertikálisan elhelyezkedő létsíkok felosztásának alapja (vagyvilág, tiszta formák világa és formán túli tartomány), hanem az egyetemes szellemi igazságok kategóriáit is előszeretettel foglalják hármas csoportokba.



A három menedék szimbóluma, ahogyan a Száncsi sztúpában ábrázolták az i. e. 1. században.

A Három Drágaság

Más néven: Három drágakő, Három kincs vagy Három menedék az a három dolog, amiben a buddhisták menedéket vesznek útmutatást remélve:

- ❖ a Buddha, mely lehet a történelmi Buddha vagy a Buddha-termeszet - az ideális vagy létező legmagasabb szellemi képesség,
- ❖ a Dharma, azaz a Buddha tanítása,
- ❖ a Szangha, azaz a Tant követők, a gyakorló buddhisták közössége.

A Buddha három teste

A mahájána buddhizmus tanítása szerint a Buddha-tudat három testtel rendelkezik:

A dharmakája, „Törvény-test”: az a kristálytiszt, kettősség nélküli tudatfolyam, amit a megvilágosodott személy tapasztal. Olyan tudat, amely teljesen és végképp megtisztult a kettősség mindenféle képzetétől. A dharmakája azon kiváló tudati minőségek együttese, amelyek a Buddha tudatát alkotják vagy jellemzik, amikor a megvilágosodás-tan a tudat hordozója.

A szambhógakája, a „teljes (avagy kölcsönös) gyönyör teste”, „elragadtatás-test”: a megvilágosodás folyamata során szolgál a tudat hordozójaként. Az a buddha, aki megjelenik, hogy a lényeket a megszabadulás eléréséhez hozzásegítse. Ez a test a kettősségek világához tartozik, ennek ellenére kiváló és tökéletes finomtest, amely a hagyomány szerinti mahápurusa, vagyis „nagy ember” 112 jellegzetességével bír.

A nirmánakája, a „varázsolt” avagy „létrehozott test”: a tudat egy olyan hordozóhoz kötődik, amelynek minden eleme pillanatnyi, változó és mulandó, azaz a Buddha a földi világban jelenik meg. Ez a történelmi Buddha teste, akit pusztán egy szambhógakája buddha hozott létre varázslat útján. Az a feladata, hogy tanítsa azokat, akik nem követik a mahájánát.

108

A 108-as szám a buddhizmusban szakrális jelentőségű. Avalókitésvara és Tára 108 nevére utal, de Buddha lábnyomát is 108 részre szokták felosztani. A Kandzsurnak, a tibeti kánon kötetének száma is 108. Ennyi szemből áll a mála.

A 108-as számot adja a következő számítás is: $6 \times 3 \times 2 \times 3 = 108$, ahol a 6-os szám az emberi érzékeket jelöli (látás, hallás, szaglás, ízlelés, érintés, gondolkodás); a 3-as szám a három időt (múlt, jelen, jövő); a 2-es szám a szív, az elme és a szándék állapotát (tisztá vagy tisztátalan); az utolsó 3-as pedig a tudat három „szennyeződését” (klésa) jelképezi (vágyakozás, gyűlölet, tudatlanság).

18. Hangszimbólumok – mantrák és dháranák

Számos vallásban az ima egy istenséghez intézett kérést vagy köszönetnyilvánítást foglal magában. A buddhisták ellenben úgy gondolják, hogy az ima az ember belső gondolatait a jóság erejével kapcsolja össze.

A varázserejűnek tekintett szavak vagy szótagok használata nem csak az indiai hagyományban gyökeredzik nagyon mélyen, hanem a világ minden felén megjelent az ősi gondolkodásban. Egykor ugyanis úgy tartották, hogy egy dolog nevét tudni egyet jelent annak birtoklásával.

A buddhizmusban a hangoknak gondosan kidolgozott rendszere fejlődött ki. A mantra szó azt jelenti, hogy „a tudat eszköze”. Nem varázsige, sajátos tartalom és jelentés rejlik benne, amely azonban nem mindig fejezhető ki szavakkal. Olyan mély összefüggésekre világít rá, melyek messze túlmutatnak a szavak lehetséges értelmezésén. Kicsit a zenéhez hasonlít, amelynek szintén van „jelentése” és értelme, noha az sem írható le fogalmakkal. A szavak kísérik a zenét, mégsem belőlük lesz a dallam. S ahogyan a zenének szavakba nem önthető, rejtett értelme és jelentése van, úgy a mantrának is mély belső értelme és megfoghatatlan jelentése van különböző szinteken. Mégis fontos, hogy megkapjuk a mantra egyes szavainak jelentését, hogy a meditáció során összefüggésükben egyre mélyebben átélhessük őket.

A mantrák mélyen beleivódtak a keleten élő buddhista emberek lelkébe. Sokan még olyankor is mondják mantrájukat, amikor úton vannak, jönnek-mennek vagy dolgoznak. Minden megtett lépésnél ritmikus formában elismélik mantrájukat, hogy felkeltsék magukban azt a sajátos érzést, amely összeköti őket vallásos gyakorlatukkal, fenntartják az éberségüket és nem engedik lankadni a figyelmüket.

Am abban a pillanatban, amikor a mantra ismétlése gépiessé válik, maga a mantra is értelmét veszti, s üres hangzás lesz belőle. Akkor is így történik, ha anélkül mondogatják, hogy ismernék valódi értelmét.

Sok mantra létezik, minden istenségnek van külön mantrája, de ilyen szótaggal rendelkeznek a finom test erőközpontjai (a csakrák) is.

Az Óm mantra

Az Óm (Aum) a leghatalmasabb mágikus hang, minden mantra közül a leghatalmasabb. Azt tartják róla, hogy elősegíti a megvilágosodást. Az Óm mag-mantra (bídza-mantra), konkrét jelentése nincs. Mégis rendelhető hozzá bizonyos jelentéstartalom. Ha az Óm kimondása közben valami olyasmit érzünk, ami egyetemes, mindent magába záró és kerek, hasonlóan ahhoz, mint amikor a karjainkkal kört formálunk, akkor megsejtettünk valamit ennek a hangnak a jelentéséből.



Az Óm mantra szanszkrit betűkkel leírva

Avalókitésvara-mantra

A mantrák egy másik típusa az, amely több szótagból, sőt szóból áll. Ezek az összetett mantrák. Sokszor ezekben is található bídza-mantrák. Jól ismert például a híres „Hatszótagú” mantra, az Óm mani padme hüm. Ha szó szerint fordítjuk, a mani padme azt jelenti, hogy „drágakő a lótoszban”. De ki vagy mi ez a drágakő? Ki vagy mi a lótosz?

A drágakő a Buddha, aki megtestesíti számunkra az elért megvilágosodást, amely mint lehetőség, saját legbensőbb lényegünket képezi. A mani másfelől nem más, mint Csintámani, a minden kívánságot teljesítő drágakő.

A padma pedig a lótoszvirág, amely magát a Buddhát, a megtisztult

elmét és a kibontakozó lelki látásmódot jelenti. A lótusz szellemi középpontunkra, a „szívünkre” utal. A „padme” helyhatározói raggal van ellátva, s azt jelenti, hogy „a lótuszban”, tehát a szívben, vagyis itt nem a fizikai szívünkről, hanem legbensőbb szellemi lényegünkről van szó.



Az Óm mani padme hüm mantrát gyakran kőbe vésik és festik Tibetben és oda teszik, ahol az emberek jól láthatják.

A mantra értelmezése Öszentsége a XIV. Dalai Láma szerint (Tibetben a hüm-ot hung-nak ejtik): „Az Óm szótag, amely az imádkozó tisztátalan testét, beszédét és gondolkodását szimbolizálja, de egyben Buddha tiszta testét, beszédét és gondolkodását is. Az igaz utat a következő szavak mutatják: a mani ékszer jelent és a módszert szimbolizálja: a megvilágosodás, a könnyörület és a szeretet ősi szándékát. A padme jelentése

lótusz, és a bölcsességet szimbolizálja. Az egyszerűséget a rendszeresség és a bölcsesség osztatlan egységével lehet elérni. Az osztatlanságot az utolsó, hung szótag szimbolizálja. Tehát az Óm mani padme hung hat szótaga azt jelenti, hogy az osztatlan rendszeresség és bölcsesség útjának gyakorlásával saját tisztátalan testünket, beszédünket és gondolkodásunkat a Buddha tiszta testévé, beszédévé és gondolkodásává változtathatjuk át.”

Az Óm mani padme hüm mantrát „Hatszótagú” mantrának is nevezik. Számos jelentése közül így az egyik legfontosabb, hogy szótagjai felidéznek a Létkerék hat birodalmának buddháit, hogy enyhítsék a lények szenvedéseit. A hat szótag tehát segít a szenvedésben való létezés hat színterének a megtisztításában:



- ❖ az Óm megtisztít az elégedettséghez és a büszkeséghez való ragaszkodástól, a tökéletességbe vetett hit illúziójától, amely az istenek világában létezőket sújtja;
- ❖ a Ma szótag a nagylelkűség gyakorlásában segít elérni a tökéletességet, a tiszta erkölcs gyakorlásának megvalósítását segíti elő a félistenek világában, az irigység és harc megszállottjaiban, hogy túljussanak féltékenységükön is;
- ❖ a Ni a várakozás és mások elviselésének türelme gyakorlását mozdítja elő az én-illúzió rabságában sínylődő emberi világban;
- ❖ a Pad/Pe a kitartásban segít tökéletesedni a szellemi sötétség, butaság, előítélet, eltompultság és félelem uralta lényeknek az állatok világában;
- ❖ a Me az összpontosításban és a birtokolni akarás elengedésében segít az örökké éhes, szenvedélytől és vágytól hajtott préták, éhes létszörnyek világában;
- ❖ az utolsó, hatodik szótag, a Hüm/Hung a bölcsesség gyakorlásá-

ban segít a lét mélységeiben időző, a korábbi tetteikben megnyilvánult erőszak miatt súlyos szenvedésektől senyedő pokolbeli lényeknek.

Az összetett mantrákban az Óm csak a mantra elején, míg a Húm csak a végén állhat. Az Óm mindig megelőzi a közbülső mantrát, a Húm pedig lezárja azt. Az Óm a mindent magában foglaló, egyetemes szintet jeleníti meg, míg a Húm a szívünk mélyébe, vagy másképp kifejezve: az egyetemestől az egyén szintjére vezet minket.

Sákjamuni-mantra

Óm muni muni mahámuni sákjamuni szváhá – így szól Sákjamuninak, „a Sákja-törzs bölcsének”, a történelmi Buddhának, Gautama Sziddhárthának a mantrája, amelyben őt, az általa elért tudatszintet, a megvilágosodottságot idézik meg. A mantrában a “muni” szó jelentése bölcs, a “mahá” jelentése nagyszerű. Tehát a mantrát így lehet értelmezni: *“Óm, a bölcs, bölcs, a nagyszerű bölcs, a Sákják bölcse, üdvözlégy!”*

Ez a mantra a következő formában is elég elterjedt: Óm muni muni mahámuni sákjamunije szváhá

Ebben a változatban Sákjamuni neve részeshatározó módban van, tehát így értelmezhető: *“Óm, a bölcs, a bölcs, a nagyszerű bölcs, a Sákják bölcsének, üdvözlégy!”*

A mantra legutolsó szavát, a szanszkrit nyelvű “szváhát” Tibetben nem tudják kimondani, ezért “szóhának” ejtik.

Zöld Tára mantrája

Tára mantráját, az Óm táre tuttáre turé szváhá-t gyakran használják, hogy legyőzzék a testi, szellemi és érzelmi akadályokat. Zöld Tára célja, hogy minden élőlényt megsegítsen, őt tekintik “Minden Buddha Anyjának”. Ezzel függ össze Zöld Tára mantrájának jelentése: *„Leborulok a Megszabadító előtt, Minden Győztes Anyja előtt”.*

Mandzsusri-mantra

Óm A Ra Pa Csa Na Dhíh – így szól a mantra, amelyben az A, Ra, Pa, Csa, Na szótagoknak nincs fogalmi jelentése, de úgy tűnik, hogy szimbolikusan kapcsolatba hozhatók különböző spirituális tulajdonságokkal. Erről a mantráról úgy tartják, hogy fokozza a bölcsességet és javítja a képességeket a vitában, emlékezetben és írásban.

A mantra utolsó szava, a *dhíh* jelentése: gondolat, vallásos gondolat, meditáció, imádság, megértés, bölcsesség. A dhíh a mantra fontos szótagja és először nagyobb nyomatékkal kántálják, majd a későbbi ismétléseknél inkább halkítva.

Óm Áh Húm

Ezek közül a hangok közül egyiknek sincs tulajdonképpeni jelentése, illetve az talán idővel elveszett vagy szimbolikussá vált. Senki sem tudja meghatározni, hogy mit „jelent” egy olyan hang vagy szótag, mint az Óm, vagy a Húm. Mégis rendelkeznek hozzájuk bizonyos jelentéstartalmak, például az Óm “minden kezdetét jelölő szótag”. Más szóval: minden ún. bídza- vagy csíra-mantra egy bizonyos mozgásirányt fejez ki.

Ahogy az Óm az egyetemes szintet jeleníti meg, a Húm pedig az emberit – az emberi szívben megélt tapasztalások szintjét –, úgy az Óm Áh Húm mantrában az Áh a kulturális szintet jelöli, főként a nyelv, a gondolkodás, az eszmék és fogalmak, egyszóval a kultúrateremtő emberi képességek minőségét fejezi ki, amely egy emelkedettebb tudati állapotot tesz lehetővé.

Guru Padmaszambhava mantrája

Guru Padmaszambhava mantrája így hangzik: Óm Áh Húm vadzsra guru padma sziddhi húm. A vadzsra tibeti kiejtése *benzá*, a padmáé lehet *peme*, így ennek létezik ilyen változata is: Óm Áh Húm benzá guru peme sziddhi húm.



Padmasambhava a „második Buddha”, a démonokat megfékező szertartások mestere, aki a 8. században Tibet és a belőle később kialakult Bhután területén meghonosította a vadzsrajána buddhizmust. Köteteket töltene meg a tibeti buddhizmusban betöltött szimbolikus és mitológiai szerepének teljes bemutatása.

A mantra jelentése viszonylag pontosan meghatározható. Tartalmazza a három bídza-mantrát, amelyek tehát az egyetemes, a kulturális vagy szellemi és az emberi szintet jelenítik meg. Aki megértette és megvalósította ezt a három szintet, az eljuthat a *vadzsrághuruhoz*, ami a vadzsramestert, azt a tanítót jelenti, aki

- ❖ villámfényesen világít, intuitív belátást, hirtelen világosságot hoz,
- ❖ gyémántkeménységű, kikezdehetetlen a tudása, ami elvág minden téveszmét s ugyanakkor átlátszó, mert tiszta belátást eredményez,

- ❖ és mint a jogar az uralkodó kezében, a tudat végső természete feletti uralmat biztosítja.

A padma sziddhi Húm pedig arra utal, amit meg kell valósítanunk és el kell érünk, a sziddhi ugyanis tökéletességet jelent, a padma pedig a szív-csakrára utal saját középpontunkban, ahol a nagy átalakulás végbemegy.

Maitréja mantrája

Maitréja bódhiszattva, az eljövendő buddha mantrája így szól: Óm Maitrí Maitrí Mahámaitrí Aparamitájur Maitrí Maitrí Tathágatájé Szváhá. Ez a mantra a szeretet kibontakozásának folyamatát követi, írja le és ébreszti fel a világi szeretet szintjétől a tökéletesen megszabadult, „túljutott” (tathágata) szeretet megéléséig, megvalósításáig.

Vadzrsaszattva százszótagú mantrája

Ahogy azt Láma Anágáríka Góvinda megállapította, gyakran összekeverik a *dháraníkat* a mantrákkal, sokan hiszik azt, hogy a kettő egy és ugyanaz. A dháraní és a mantra közötti különbséget nehéz meghatározni. Van, aki szerint a mantra szót már több ezer éve is használták, viszont a dháraní nem volt ismert a buddhizmus kialakulása előtt. Van, aki úgy tudja, hogy minden mantra dháraní, de nem minden dháraní szükségszerűen mantra. A mantrák általában rövidebbek. Viszont mindkettő tartalmaz számos olyan szótagokat, mint az Óm vagy Húm.

A dháraní szó szanszkrit nyelvből ered, jelentése “tartani, fenntartani”. A dháraní valójában olyan rituális beszéd-fajta, melyek a tudat összpontosítását és rögzítését hivatott elősegíteni. Más szóval: a dháranít arra használjuk, hogy valamire ráirányítsuk a figyelmünket, s ezen keresztül egyre erősebben összpontosítsuk a tudatot.

Vegyünk példaként az egyik leghíresebb dháranít, amely Vadzsraszattva „százszótagú mantrája” néven vált ismertté:

Óm Vadzsraszattva szamajam anupálaja vadzsraszattva tvénópatistha dridhó mé bhava szutósjó mé bhava szupósjó mé bhava anuraktó mé bhava szarvasziddhim mé prajaccsha szarvakarmaszu csa mé csittam sréjah kuru, Húm Ha Ha Ha Hóh bhagavan szarvatatháगतavadzsra má mé munycsa vadzsri bhava mahászamajaszattva Áh.

A fordítás a következőképpen hangzik: Óm Vadzsraszattva, zálogok védőistene! Vadzsraszattva, támogatásoddal szilárdítsál meg! Tégy elégedetté! Teljesítsél ki! Tegyéél résztvevővé! Ruházz fel az összes tökéletességgel és minden cselekedetemben tedd erényessé a tudatomat, Húm! Ha Ha Ha Ha Hóh! Valamennyi Tathágata magasztos vadzsraja, ne hagyj el engem. Valósuljon meg gyémánt-tudatod, Nagy Zalog-Lényegiség! ÁH!

Mint látjuk, az egész dháranít szóról szóra értelmesen le lehet fordítani, így annak tartalmán bármely nyelven meditálhatunk. De vehetjük a szanszkrit szöveget is, ha ismerjük annak szó szerinti jelentését, hogy a szanszkrit nyelv által kiemeljük a szavakat hétköznapi értelmükből.

Van, aki szerint a mantra és dháraní eredetileg egymással felcserélhető volt, de egy idő után a dháraní az értelemmel bíró, érthető kifejezéseket tartalmazó szövegek neve lett, míg a mantrák olyan szótagegységekből álló szövegek, amelyeknél nem lényeges a megértésük.

Tizenegycsü Avalókitésvara dháraní

Avalókitésvara rengeteg formában öltött testet. Egyikük Ékadaszamukha, azaz Tizenegy-arcú Avalókitésvara, akinek azért van tízzel több arca, hogy mind a tíz létsíkon tanítson. Dháraniját elterjedten A Nagy Együttérzés mantrának is nevezik, amit megzenésített dalként talán a legtöbbször hallható.

Eredetileg nyolcvannégy sorból áll, de a szóbeli átadás, majd később a sokszoros fordítás következtében számos változata jött létre. Jellegzetes példája annak, hogy a különböző buddhista országokban miként énekelték úgy, hogy nem csak a szanszkrit szavak jelentését nem

ismerték, hanem kiejtésüket sem és ez alapos és tartós torzulásokhoz vezethetett a szövegben.

Ez az elterjedt, rövidebb változata:

Namo Ratna Trajája

namah árja-dzsnyána-szágara-Vairócsana-Vjúharádzsája

Tathágatája arhaté szamjak-szambuddhaja

namah szarva-Tathágatébjah arhatébjah szamjak-szambuddhébjah

namah árja-Avalókitésvarája bódhiszattvája mahászattvája

mahákárunikája

tad-jathá: Óm dhara dhara dhiri dhiri dhuru dhuru

iti vatté csalé csalé pracsalé pracsalé

kuszumé kuszumé varé ili mili csiti-dzsvalam-ápanájé, szváhá!

Magyar fordítása:

Hódolat a Három Ékkőnek,

Hódolat Szágarának (a nemes bölcsesség óceánjának), Vairócsának

(a mindent megvilágítónak), Vjúharádzsának (a seregek királyának),

a Tathágatának, az arhatnak, a tökéletesen megvilágosodottnak!

Hódolat minden Tathágatának, arhatnak, tökéletesen megvilágosodottnak!

Hódolat a nemes Avalókitésvarának, a bódhiszattvának, a mahászattvának, akinek együttérzése hatalmas!

Így: Óm, megtartó, megingathatatlan, terhet hordozó!

Rázkódik és rezeg a tűzben, a legcsodálatosabb tűzben, ili mili, [mert] izzó felismerésre jutott, üdv!

Ennek a dháranának a hagyomány szerint az elsődleges funkciója a védelem, a tisztítás és a gyógyítás. Hallgatása, recitálása segít lecsendesíteni érzelmeinket, kavargó gondolatainkat, egyúttal felkelti bennünk az együttérzést más lények szenvedése iránt.

19. Színszimbólumok

Életünkben sajátos értelmet kapnak a színek is. A színek gondolatokat, érzelmeket, érzéseket is kifejeznek. Minden színnek van valamilyen jelentése, mely gyakran fel sem tűnik. Mindegyik hordoz egy szimbolikus jelentést, mely kultúrától, néptől, földrajzi helytől vagy épp kortól függően lehet némiképp változó, mégis a Föld legtöbb pontján ugyanazt jelenti. A különböző kultúrákban ugyanakkor vannak színek, amelyek más, többjelentéssel rendelkezhetnek.

A buddhisták számára öt színnek (szanszkrit pancsavarna) van kiemelt jelentősége és jelentése, ezek: fehér, zöld, sárga, kék, piros. Az alapszínek az Öt Buddha-családot és az öt őselemet is jelképezik. Általában az imazászlókon jelennek meg, valamint az istenségek és szellemi energiák megjelenítésére, a mandalák építésére és a vallási ikonok festésére használják. Ez az öt szín kiegészül számos más színnel, beleértve a feketét, a narancssárgát és az aranyat (ami általában sárga).

Imazászló



Nepálban és Tibetben az imákat gyakran zászlókra írják. A hiedelem szerint, amikor a szél lengeti a zászlókat, az imák a világ minden külső és belső, látható és láthatatlan tájára eljutnak.

Az imazászlók használatát a tibeti buddhizmus a korábbi bonvallásból vette át, ahol gyógyító szertartásoknál használták az adott alapszínre festett és mágikus szövegekkel ellátott textildarabokat, amelyeknek gyógyító hatást tulajdonítottak. Amikor Atísa, a buddhista tanító Tibetbe érkezett, a zászlókra szent szövegeket és mantrákat írt és ezeket terjesztette országszerte.



Kétféle zászló létezik, a vízszintes *lungta* („szélparipa”), illetve a függőleges *darcsó* („minden érző lény gyarapodása”).

A zászlókat az öt őselemnek megfelelő meghatározott rendben és céllal fűzik fel:

- ❖ Kék – egészség és hosszú élet
- ❖ Fehér – megtisztulás a karmától
- ❖ Vörös – kívánságteljesítés
- ❖ Zöld – együttérzés
- ❖ Sárga - győzelem az akadályok felett.

A buddhista zászló



A Buddha életének legendái között szerepel, hogy a megvilágosodása utáni negyedik héten egy gyönyörű drágakő kamrát hozott létre, s benne ülve északnyugati irányban azon meditált, amit később Abhidharmának, azaz Felsőbb Tannak neveztek. Teste és elméje annyira megtisztult, hogy hat színes fénysugár jött ki a testéből: kék, (arany) sárga, piros (vörös), fehér, narancssárga és ezek keveréke. Hajából és szemének kék részéből kék fénysugár, arany színű bőréből és szemének arany színű részéből arany sárga sugarak, húsából, vérből és szemének piros részéből piros fény, csontjaiból és fogaiból, valamint szemének fehér részéből fehér fény, testének különböző részeiből pedig narancssárga és élénk fénysugarak indultak el és az egész világot áthatották. Minden szín a Buddhának egy nemes minőségét képviselte: a kék a bizalmat, a sárga a szentséget, a piros a bölcsességet, a fehér a tisztaságot, a narancssárga a vágytalanságot. A vegyes szín fejez ki minden nemes tulajdonságot.

Ma a hat szín a buddhista zászlót alkotja, s ilyen tartalmakat kapcsolnak a színekhez:

Kék (Níla): a szerető kedvesség, béke és egyetemes együttérzés

Sárga (Píta): a középút – a szélsőségek kerülése, üresség

Vörös (Lohita): a gyakorlatból származó áldás – bölcsesség, erény, méltóság, gazdagság

Fehér (Odáta): a Dharma tisztasága – Megvilágosodáshoz vezető, időn és téren túl

Narancs (Mandzseszta): a Buddha tanításai – bölcsesség

A hatodik függőleges sáv az öt színből formált spektrum négyszögletes sávjaiból tevődik össze. Ezt az összetételt úgy nevezik, hogy *prabhászvara* azaz fénylő, ragyogó, vagyis “a fény lényege”.

A buddhista zászlót a 19. században alkották, hogy egyetemesen képviselje a buddhizmust. A zászlót eredetileg egy *Henry Steel Olcott* nevű amerikai ezredes és ügyvéd inspirációjára a Colombo Bizottság tervezte, s leelőször a Szaraszavi Szandarésza nevű helyi újságban jelentették be, 1885. április 17-én, majd a kilenc nappal későbbi Vészák ünnepség alkalmával vonták fel először hivatalosan a sri lankai Colombo egyik külvárosában. A zászlót ezután hatvanöt év elteltével, 1950. május 25-én a Buddhista Világközösség konferenciáján egyöntetűen elfogadták az összes buddhista iskola és hagyomány közös lobogójaként.

A zászlót ma a buddhisták világszerte használják buddhista irányzattól és iskolától függetlenül.

A 16. Karmapa álom-zászlója

A 16. Karmapa (a karma kagyü irányzat vonaltartója), aki jól ismert volt látomásairól és jóslatairól, tervezte meg ezt a zászlót egy álom nyomán. A neve: Namkhjen Gyeldar – azaz a Buddha bölcsességének



győztes zászlója. A Karmapa azt hirdette: „Ahol ez a zászló lobog, ott a Dharma virágozni fog.”

A zászló színei közül a kék az eget, a sárga a földet jelképezi. A hullám a Buddhaharmára utal, amely áthatol az égen és a földön. Egy mélyebb jelentés szerint a kék a látást és a lelki megértést képviseli, míg a sárga a mindennapi világ tapasztalatát szimbolizálja. A hullámminta szimmetriája a valóság végső és viszonylagos szintjeinek kölcsönös függőségét mutatja. A legmélyebb jelentés szerint a kék az ürességet és bölcsességet szimbolizálja, a sárga az együttérzésen alapuló cselekvést jelenti. A hullám így a bölcsesség és az együttérzés egyesülése – a tudat valódi természetének végső megvalósítása.



Imazászló felkötése a Jumbulakangnál, Tibet első királya palotájánál

20. Szimbolikus mozdulatok, tettek

A rítus, azaz a szertartás minden vallásban szimbólumok sorozatából áll. Együtt egy rendszert alkotnak, amelyben szerepet kap a szertartás jól kiválasztott ideje, a helye, a közben megtett mozdulatok, cselekedetek, elmondott imák. A rítusokat házi kápolnában vagy templomban végzik, s a buddhizmus különböző ágainál eltérőek lehetnek.

Menedékvétel

A buddhisták útmutatást remélve menedéket vesznek a Három Drágaságban: a Buddhában, azaz a Tanítóban, a Dharmában, azaz a Tanító tanításában, a Tanban, és a Szanghában, azaz a Közösségben, a Tant követők közösségében.

A menedékvétel nem pénzért történik, hiszen ingyenes. Mentális elkötelezettséget jelent, mely során az ember teljesen átadja magát a tanításnak annak érdekében, hogy a világi lét szenvedéseitől megszabaduljon. A menedékvétel azt a szándékot fejezi ki, hogy a Buddha felébredését kívánja valaki megvalósítani az ő tanításán (Dharma) keresztül, amit a buddhista közösség (Szangha) hagyománya őrzött meg. A menedékvétel különbözteti meg a buddhistát a nem buddhistától, a menedékvétel során lehet hivatalosan is buddhistává válni.

A menedékvétel szertartásosan történik. Főbb lépései és szimbólumai:

1. A következő páli nyelvű buddhista ének (vandana ti-szarana) recitálása:

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi

A Buddhához fordulok menedékért.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi

A Dhammához fordulok menedékért.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi

A Szanghához fordulok menedékért.

2. Ezután lenyírják a menedékért folyamodó haját, vagy ha nem kolostorba vonulóról van szó, mint legtöbbször, akkor csak jelképesen egy tincset vágnak ki a hajából.

3. Új nevet kap, amely támasza is lesz, hiszen kifejezi rendszerint a szándékát és képességét, ami által a Buddha követőjévé válik, s kap egy málát is.

Amikor egy buddhista menedéket vesz a Buddhánál, ezzel a saját megvilágosodásra való képességébe vetett hitét fejezi ki. A Buddha hangsúlyozta, hogy aki megérti és követi a tanítását, az őt követi. A Tan lényegét így foglalja össze a Buddha rövid tanításait tartalmazó Dhammapada egy részlete: „Ahol tudunk, segítsünk és ahol nem tudunk, legalább ne ártsunk. Ez a Buddhák örök szava.”

Meditáció

Ezt a kifejezést nem ismerték eredetileg a buddhisták, keresztény szóhasználatból vették át, hogy leírják azt a szellemi gyakorlatot, amelyhez hasonlóan a kereszténység különböző irányzatai alkalmaztak, őriztek meg többé-kevésbé.

A roppant szerteágazó és sokrétű buddhista gyakorlatokra csak nagy általánosságban használható a meditáció kifejezés. Az eredeti buddhista kifejezés, a *bhāvanā* szó szerint *léteztetést* jelent, azaz *a szenvedéstől megszabadító eljárások kibontakoztatását*. Az ezekre a fokozatos utakra és élményekre vonatkozó magyar szóhasználat határozottan képszerű.

❖ *Szemlélődés (kontempláció)*: rálátás az érzékek vagy csapongó gondolatok által lefoglalt elme tevékenységére; a szemmel és a többi érzékszervvel történő érzékelés átalakítása, kitérés a rajtuk keresztül érkező érzetek, „benyomások”, észleletek minél teljesebb tudatosítása végett; a figyelem kiterjesztése, egyúttal

befelé is fordítása a tudatban zajló folyamatok, megjelenő tapasztalatok minősítés- és értékelésmentes pusztá megfigyelése érdekében.

- ❖ *Összpontosítás (koncentráció, számadhi)*: a tudat egy pontra rögzítése, irányítása, rendíthetetlen megtartása a figyelem választott tárgyán.
- ❖ *Elmélyedés*: elfordulás az érzékszerveken keresztül szereshető tapasztalatok durva világától a tudatosság alapjainak belül történő megtalálása érdekében.
- ❖ *Éberség (szati)*: a testi folyamatok, az érzékszervi tapasztalás és a tudatállapotok kapcsán éppen jelenlévő dolgok beavatkozás vagy szabályozás nélküli figyelemmel követése; a figyelem fenntartott folyamatossága.
- ❖ *Belátás (vipasszaná)*: a bölcsesség megszületése a valóságnak megfelelő tudás, látás révén.



Vairócsana hétpontos ülése

A gyakorlat végzésének léteznek olyan testi elemei, amelyek túl azon, hogy együtt megtámogatják az előbbi eredmények megszületését, maguk is egytől egyig jelképes értelemmel és üzenettel rendelkeznek. Vairócsana hét pontos ülése egy olyan lifthez hasonlítható, amely egy hét emeletes épület legfelső szintjére vihet fel. Ahogy egy épület tetejéről a legjobb a *kilátás*, úgy a tudatosság magasabb emeleteire, szintjeire vivő lift esetében éppen a *belátás* lesz jobb. A különbség még egy átlagos lifthez képest annyi, hogy itt mind a hét gombot egyszerre kell „benyomni”, hogy feljussunk a legfelső szintre. Amire tehát figyelni kell és amit a testhelyzet szimbolikus megváltoztatásával üzenünk ezáltal a tudatunknak (lentről felfelé haladva):

1. *Keresztezett láb*: mivel így a mozdulatlanságot választjuk, épp az ellenkezőjét tesszük annak, amit a legtöbb ember, akik napestig lótnak-futnak, tesznek-vesznek, intézkednek, miközben figyelmük a külső anyagi világ jelenségei és történései felé fordul. Keresztezett lábbal nem lehet menni, szaladni, az egy helyben maradás, a megállás a tudat rögzítésére tett első lépés.

2. *Kezek elhelyezése a térdeken vagy ölünkben tenyerekkel egymáson*: hasonló az üzenet, mint a lábak esetében, itt a mozdulatlanság, a folytonos tevékenység leállítás a tudat megnyugvását eredményezi. A térdeken tartott kéz kényelmes, hosszan fenntartható ülést tesz lehetővé, amely a lábak esetleges nyugtalanságát is folyamatosan megfékezi. A bal tenyérbe helyezett jobb kézzel pedig tevékenyebb oldalunk készleteseinek visszafogását, megzabolázását érhetjük el.

3. *Hát kiegyenesítése (függőlegessé tétele)*: elhagyva a vízszintes létezés világát elindulunk „felfelé”, magasabb lehetőségeink kibontakoztatása felé. Ehhez kialakítunk egy tengelyt, tudatosan létrehozunk egy laza, könnyed, ám mégis szilárd tartást – ami az éberebb létezés felé tartás szándékának kinyilvánítását is jelenti.

4. *Vállak ellazítása*: ez betetőzi a test (karok, lábak, törzs) ellazításának, akár tartósan mozdulatlanná tételének folyamatát, egyúttal

megnyitja a mellkast, lehetővé téve, hogy megérkezzünk a szívhez, benső középpontunkhoz, azaz megalapozza a befelé fordulást, az elmélyedést, az összpontosítást.

5. *Áll enyhe leszegése*: ez a benső tengely kialakítását teszi teljessé, mert a fejtetőt az ég felé mozdítja, kijelöli a haladás irányát.

6. *A nyelv elhelyezése a csukott szánk szájjpadlásán*: ehhez előbb elemeljük a nyelvet, majd lazán visszahelyezzük úgy, hogy a nyelv csúcsa könnyedén megérintse a száj tetejét az elülső fogak mögött. A csukott száj a beszéd lehetetlenségét jelzi, míg a nyelv elhelyezése, mozdulatlan tétele is egy jelzés a tudatnak, hogy készen állunk a csapongó gondolkodás lelassítására, megfékezésére (ugyanis a nyelv apró mozgásokkal követi a gondolkodási folyamatokat, a fogalmak szavakban történő megformálását).

7. *Rögzített tekintet*: ahogy a nyelv a gondolkodással áll kapcsolatban, úgy a szem a képzelettel. A lehunyt vagy félig nyitott szemmel rögzített tekintet azt az üzenetet küldi a tudatnak, hogy a gondolkodás leállítás mellett készen állunk a hétköznapi irányítatlan, pusztán önszórakoztató célú képalkotó, képzeleti tevékenység megfékezésére, megszüntetésére is.

Leborulás



A buddhisták tiszteletük jeleként és a Buddha tanításai iránti hálából gyakran arccal lefelé a földre borulnak egy szobor vagy szentély előtt.

A világi buddhisták és a szerzetesek a leborulásokat a Három Drágaság: a Buddha, a Tan és a Szangha iránti tiszteletük jeléül végzik. Úgy vélik, hogy a leborulások megtisztítják a szellemet. A buddhisták meditáció előtt és utána is leborulnak. A leborulási gyakorlat más a különböző hagyományoknál és iskoláknál. A théraváda buddhizmusban három „öt-pontú” leborulást lehet végezni: a tenyér, könyök, lábujjak, térd és homlok egyszerre érinti a talajt. A zen-buddhisták gyakorta fél-leborulásokat végeznek. A vadzsrajána buddhisták teljesen leborulnak, rendszerint egy talajra helyezett gyékényre, miközben maguk előtt kinyújtják a karjukat.

Olvasót, málát is lehet használni a 108 teljes leborulás megszámlálásához imádságok vagy mantrák ismétlése közben.

Púdzsá

A púdzsá áldás, felajánlás és hódolat. Alapvetően púdzsá cselekedetnek számít a meghajlás vagy leborulás, a felajánlás és a kántálás. Az elkötelezettség ezen formái általában otthon végzett napi gyakorlatok (reggel, este vagy mindkét alkalommal), amiket közösségi ünnepek idején templomban is végeznek.



A virág-, gyertya- és tömjénáldozatot a tisztelet kifejezéséeként általában a Buddha vagy egy bódhiszattva szobra elé teszik a meditáció előtt, mivel azt tartják, hogy ez elősegíti a nagylelkűség kibontakoztatását. Ezek szimbolikus felajánlások a Három Drágaság részére. A felajánlásokat jelképezheti hét kis tálkányi víz is.

A felajánlások mindegyike a buddhista tanítások különböző tartalmait jelenítik meg. A virágok a földi élet rövidegére és az állandótlanságra emlékeztetnek, a gyertyák a megvilágosodásra, a tömjén illata pedig a világon mindenütt jelenlevő Dharmára, vagyis azt jelképezi, hogy a buddhista tanítások olyan könnyen terjednek, mint a tömjén füstje, amely tisztítja a levegőt is. Az oltárra helyezett gyümölcs a jelenségek egymástól való függését és a hálát szimbolizálja.

Alamizsnagyűjtés

Minden szerzetesnek és apácának van saját alamizsnás tálkája. Az alamizsna ajándékot vagy adományt jelent. A szerzetes (*bhikkhu*) vagy apáca (*bhikkhuni*) szó olyasvalakit jelöl, aki alamizsnán él.



A szerzetesek a déli buddhista országokban minden délelőtt a helyi buddhista közösségtől koldulják össze napi ételmüket. Nem szabad kérniük, csak önkéntes felajánlást fogadhatnak el. Ez a szerzetesek főétkezése, amit déli tizenkét óra előtt kell elfogyasztaniuk.

Körüljárás

A buddhisták között korán kultusza lett a sztúpa rituális körüljárásának (*pradaksina*). Körüljárás alkalmával szokássá vált illat, virág, fény és egyéb felajánlásokat elhelyezni az építményen.



A sztúpa rituális körüljárása nemcsak a Megvilágosodott emlékének szóló tisztelgés, vagy a Buddha erejében való megmerítkezés, hanem egyben szimbolikus elővételezése annak az útnak, melyet a Buddha követője mestere példája nyomán maga is végig kíván járni.

A délkelet-ázsiai országokban ezért nem ritkák az olyan nagyméretű sztúpák, ahol egymás fölötti szinteken a körüljárásra szolgáló teraszokat alakítottak ki. Így a *pradaksina* nemcsak az alapzat körül, hanem mintegy térben, a szellemi út spirálisan emelkedő pályáján is elvégezhető.

Az érdemek halmozásában kiemelkedő szerepet töltenek be a

sztúpák, mint szent építmények. A „Sztúpa körüljárása” szútra a következőket mondja:

„A sztúpák körüljárása által elkerülhető az éhes szellem, állat, fél-isten, hosszú életű isten, pokollény és vallástalan ember formájában, vagy a Buddha által meg nem látogatott helyeken történő újjászületés.

Elnyerhető a hosszú élettel megáldott isteni vagy emberi létforma, nem zaklatnak éhes szellemek, emberevő vagy másfajta lények. Világkorszakok százain át nem szüessünk meg csökkent képességű vagy érzékszervű emberként. A sztúpák körüljárása által elnyerhető a tökéletes életerő és kitartás. Mivel e cselekvés mentes a lustaságtól, így a tudat se lustulhat el.

Elnyerhető a hatféle tisztánlátás is. Arhattá lehet válni, túllépve a zűrzavaron és magas szintű lelki képességek és erők alakulnak ki. Végül megvalósul a Buddha szent jelektől ékes arany teste.”

Sok más eredményt sorolnak fel az „Együttérző szemű” és a „Tanácsok Szengyál királynak” szútrák:



„Ha valaki odaadással telve körüljár egy sztúpát vagy Buddha-szobrot, elkövetkező életeiben ellenségei is szolgálni fogják őt. Jó képességű ember lesz, akit mások tisztelni és kedvelni fognak. Az átmeneti és végső

jótétemények száma végtelen, a körüljárás nagyszerű módszer a zavar elosztatásához és az alsó világok kapuinak bezárásához. Ha valaki egyszer körüljár egy sztúpát, vagy leborul előtte, teljesen megtisztul bármilyen rossz újjászületés karmájától. Nem tér vissza a lét körébe, majd eléri a teljes megvilágosodást.”

A körüljárás erőteljes gyakorlat. Lényege az erős odaadás és a csapongástól mentes figyelem. Próbáljuk meg a lehető legtökéletesebb módon végezni a körüljárást, vagyis használjuk egyszerre a testünket, hangunkat és tudatunkat. Ha körüljárás közben szórakozottak vagyunk, a gyakorlat nem fog tökéletes módon a hasznunkra válni.

A sztúpa körüljárása során erősítjük magunkban az odaadást azáltal, hogy újra és újra átgondoljuk a körüljárt tárgy tulajdonságait és az általa képviselt Buddha-tudat képességeit.

Zarándoklat



Tibeti zarándokok útjukon Lhászába

A sztúpa körüljárása is tekinthető egy rövid zarándokútnak, hiszen annak is az a lényege, hogy valójában belül tesszük meg az utat. A zarándoklat vagy zarándokút hagyományos út egy fogadalom teljesítésére, vagy egy bizonyos, vallási jelentőségű zarándokhely felkeresése

érdekében. Az út céljaként a szent helyek tisztelete visszavezethető arra a régi hitre, hogy a természetfeletti erők bizonyos helyeken kimondottan kifejtik erejüket.

Egy zarándoklat során ugyanakkor természetesen nemcsak az úticélhoz történő megérkezésem, hanem magán a testet és szellemet egyaránt erősítő utazáson is komoly hangsúly lehet. A zarándoklat sajátos meditációs gyakorlat.

A zarándokút társas esemény is lehet, hiszen az út során találkoznak és tapasztalatot cserélnek a hívők, nagyon gyakran olyanok, akik korábban még sosem találkoztak egymással.

A Buddha a hagyomány szerint négy értékes zarándokhelyet nevezett meg tanítványainak:

- ❖ *Lumbíni*: a Buddha születési helye
- ❖ *Bódhgajá*: Buddha megvilágosodásának helyszíne
- ❖ *Szárnáth*: a Buddha itt tartotta első tanítását, itt forgatta meg a Tan kerekét.
- ❖ *Kusínagara*: a Buddha halálának helye.
- ❖ A Buddhával kapcsolatos helyszínek felkeresésének hagyománya már nagyon korai időszakban kialakult. Asóka császár az i.e. 3. század közepén feliraton örökítette meg saját zarándoklatát a Buddha születési helyére.
- ❖ A későbbi magyarázó szövegek szerint további négy helyszín is különlegesen fontos, mivel a Buddha ezeken a helyeken bizonyos csodákat művelt. Ezek:
- ❖ *Srávasztí*: mivel ez egy jelentős városnak számított a Buddha idejében, rengeteg időt töltött itt. Itt történt a tűz és víz páros csodája.
- ❖ *Rádzsagríha*: a Nalagiri névre hallgató felbőszített elefánt elcsitítésének a helyszíne. A ma Radzsgirnak nevezett város is jelentős településnek számított a Buddha idejében.

- ❖ *Szankissza*: itt ereszkedett le a földre a Tusita mennyországból, miután három hónapig tanította ott édesanyját, Májádévit.
- ❖ *Vészáli*: itt kapott a Buddha mézfelajánlást egy majomtól. A hajdani Vészáli az ókori indiai Vaddzsi köztársaság fővárosa volt.
- ❖ A buddhisták ha megtehetik, felkeresik ezen helyek némelyikét, ám ez nem előírás, mint más vallásokban.

Tánc és maszk

A tánc, mint emberi kifejezési eszköz, az egyik legősibb művészeti forma. Már a legkorábbi időkben természetes módszerként szolgált arra, hogy az ember ráhangolja magát a világmindenség erőire. A spontán kifejezési formák a különböző vallási kultuszok hatására fokozatosan szervezett táncokká fejlődtek.

A buddhista rituális tánc, a *csham* eredetét nehéz meghatározni. Valószínűleg ősi tibeti szokások és a tantrizmus szellemi tanításainak és gyakorlatának keveréke.



A buddhista csham-táncok mindig bizonyos ünnepekhez, hosszabb szertartásokhoz kapcsolódnak. A szerzetesek nyár közepén rituális táncal ünneplik Padmaszambhava születésnapját, de újévkor és más fontos ünnepeken is előkerülnek a táncmaszkok. Tibetben, Bhutánban,

India északi részén Szikkimben és Ladakhban, s helyenként Nepálban minden kolostor előad például újévi rituáléi részeként cshamot. A csham általában egy-két napig tart, néhány órával napkelte után kezdődik a kolostor udvarán, ahova a környék lakói is odasereglenek.

A megfelelő időjárás nagyon fontos, hiszen az előadások szabadterén zajlanak, ezért a legtöbb kolostor a tánc előtt meghívja a helyi időjárás varázslót, aki előzetes rituáléjával megfelelő időjárást biztosít a csham idejére. A tánc a kolostor főtemploma előtti téren zajlik, ilyenkor a templom a táncosok öltözője. Innen lépnek ki a szabadba, ahol buddhista szokás szerint az óra járásának megfelelően két körben táncolnak körbe-körbe.

A cshamban résztvevő táncosok csak férfiak lehetnek. A szerep, melyet egy-egy szerzetes kap, nem fizikai teljesítőképességétől, tánc-tehetségétől függ, sokkal inkább attól, mennyi idős, mennyire tanult, ismeri-e a csham misztikus hátterét. A táncot tehát beavatott táncosok mutatják be, akik meditálás közben tanulmányozott szövegek alapján koreografálják meg mozdulataikat. A tánc alkalmával igen gazdagon díszített selyem és brokát palástokat, hatalmas - papírmaséból, fából, agyagból készített - szimbolikus jelentéssel bíró, felszentelt maszkokat, álarcokat viselnek.



A maszknak fontos szerepe van. Talán tudjuk, hogy a mindennapokban mi is viselhetünk álarcokat, hogy leplezzük valódi önmagunkat, illetve hogy megfeleljünk a velünk szemben támasztott elvárásoknak. A maszkok másik szerepe az, hogy segíthetnek, hogy a maszk jelképezte lény sajátosságait öltjük magunkra. Régen a törzsek tagjai ünnepeiken épp azért viseltek állatmaszkokat, hogy ezzel megidézzék magukban az állat tulajdonságait és azonosuljanak velük.

Hasonló a szerepe a maszkoknak a csham tánc során is. A táncosok legfontosabb kelléke a maszk, amely kevés kivételtől eltekintve egy fejet ábrázol, a magas rangú istenségek esetében három szemmel. A haragvó istenségek homlokukon emberi koponyadiadémot viselnek, hajukat fekete jakszörből készítik. Ezek a maszkok kétszer vagy háromszor nagyobbak, mint az emberi arc, ezért a táncos nem a maszk szemén, hanem az orrlyukán, vagy a száján keresztül lát. A maszkokat szent tárgyaknak tekintik, melyek különleges mágikus erővel bírnak, így a táncos, aki a rituálé alatt viseli, transzállapotba kerül, megszállja az adott istenség.



A csham táncosok ruhája brokátból vagy selyemből készül, és a szokásos szerzetesi ruha felett viselik. Többnyire egy hosszú, széles ujjú köpönyegből és egy poncsószerű felsőrészből áll. Egyesek csont, vagy fagolyókból készült melldíszet viselnek, mások kerek fémlemez, melynek neve melong, azaz tükör. Ennek közepébe azon istenség hívószótagját vésik, akit a táncos megjelenít.

A buddhákat, bódhiszattvákat és a tibeti panteon hasonló alakjait ritkán ábrázolják a táncokban. A főszereplők általában azok az istenségek és istennők, akik a tanvédők csoportjához tartoznak. Ez a csoport két nagy részre oszlik: azokra a magasabb rangú istenségekre, akik kívül állnak az evilági szférán és az alacsonyabb rangú istenségekre, akiket még gátolnak evilági dolgaik.

Az első csoport vezetője öt istenség, akik mindannyian a cshamok állandó szereplőinek számítanak: Palden Lhamo, Mahákála, Vaisravana, Jáma és a Csamszing, a hadak ura. Az evilági istenek közül leggyakrabban a különböző hegyistenek jelennek meg, mint Jabdü és Nyencshen Thangla. Feltűnnek történeti szereplők és legendás alakok is e táncokban, főként olyanok, akik valamilyen szerepet játszottak Tibetben a buddhizmus bevezetése során, mint Triszong Decen király, vagy Kando Jese Csögyal, Padmaszambhava dákinije, gyakorló társnője.

A fegyverek és egyéb tárgyak, melyeket a táncosok a kezükben tartanak, a megjelenített istenségek attribútumainak pontos másai. A legtöbb cshamnak szükséges kelléke egy sokszor tésztábol készült ember alakú bábu, melybe megidézik a buddhizmussal ellenséges erőket, hatalmakat és a tánc során megsemmisítik.

A csham-tánc váza ősi szövegeken alapul, amelyek az évszázadok során szinte alig változtak. A csham-tánc az egyes vallási iskolák általános kozmológiai és ikonográfiai elveit követi, a legtöbb táncnak szilárd váza van. Nagyon ritka, hogy új koreográfiával próbálkoznának, de itt-ott létrehoztak új táncokat is.

Utószó

Utunk végére értünk. Megvizsgáltuk, áttekintettük a teljesség igénye nélkül - az erre való törekvés hiábavalóságának tudatában - a talán legfontosabb kép-, hang-, mozdulat- és tett-szimbólumokat. Bőven kalandozhatnánk még az általuk elfedett-feltárt ösvényeken. Ennyi talán elég volt, hogy ne tévedjünk el, folytassuk a felfedezést magunktól!

Fontos a felfedezés azért is, mert nem csak a benső világunk felé nyitnak kapukat a szimbólumok, hanem egymás felé is. Egymás felé: azon emberek felé, akikkel nap mint nap találkozunk, de más népek, vallások, kultúrák felé is. A szimbólumoknak az is fontos célja és küldetése, hogy elősegítsék a különböző vallású és hagyományú népek között a béke, az együttérzés és az egymásrautaltság közös szellemiségének a megértését, megtapasztalását. Életbevágó a mi globalizált hatalmas emberi családunk jövőjét illetően ezen az értékes Földön, hogy ösztönözzük, bátorítsuk a hagyományos, természetközeli és az esetleg technikával már túlzottan átítatott kultúrák eszméinek és gyakorlatainak közvetlen és közös cseréjét.

A hasonlóságainkat és különbözőségeinket egyaránt bemutató szimbólumok sokat tehetnek annak érdekében, hogy kultúránk értékeit magasabb szinten tudjuk megérteni és ösztönözzük a közös céljaink felismerését és elfogadását. Kölcsönösen egymástól függő létezésünk, azonos tudati lehetőségeink révén születhettek meg a szimbólumaink, ez bátorítsa, támogassa az emberi közösségeket abban, hogy egy harmonikusabb, békésebb világ megteremtése érdekében egymástól tanulhassanak.

Váljon a Föld bármely pontján élő ember felismerésévé, hogy fontos a külső és belső világunkkal való összehangolódás, s – ahogy a buddhista hagyomány ezt ösztönzi - a minden élőlény javára való bölcsesség és együttérzés kifejtése.

Szarva mangalam!
Békesség minden lénynek!

Források

- Adkinson, Robert (szerk.): *Szent szimbólumok*. Corvina, 2009
- Bechert, Heinz – Gombrich, Richard (szerk.): *The World of Buddhism. Thames and Hudson*, 1991
- Buddha beszédei* (ford. Vekerdi József). Helikon, 1989
- Burckhardt, Titus: *Szagrális szimbólumok*. Édesvíz, 1995
- Campbell, Joseph: *Az ezerarcú hős*. Édesvíz, 2010
- Campbell, Joseph: *Velünk élő mítoszok*. Édesvíz, 2000
- Cotterel, Arthur: *Mítoszok és legendák képes enciklopédiája*. Pantheon, 1994
- Cseh Éva: *Japán buddhista művészet*. Hopp Ferenc Kelet-Ázsiai Művészeti Múzeum, 1996
- Csörgő Zoltán: *A Buddha legendás élete*. A Tan Kapuja Buddhista Egyház, 2018
- Dobosy Antal (ford.): *A tíz bika történet*. In: *Uszó 3*. Buddhista Misszió, 1986
- Eliade, Mircea: *Képek és jelképek*. Európa, 1997
- Fajcsák Györgyi: *A kínai buddhizmus művészete a 10-19. században*. Hopp Ferenc Kelet-Ázsiai Művészeti Múzeum, 1994
- Fajcsák Györgyi (szerk.): *Keleti művészeti lexikon*. Corvina, 2007
- Fajcsák Györgyi -Renner Zsuzsanna: *Dél-kelet ázsiai buddhista művészet*. Hopp Ferenc Kelet-Ázsiai Művészeti Múzeum, 1997
- Fontana, David: *A szimbólumok titkos világa*. Tericum, 1995
- Govinda, Láma Anagarika: *OM MANI PADME HUM, A Vajrayána misztika a hat szent szótag ezoterikus tanai alapján*. Buddhista Misszió, 1984
- Harris, Ian (szerk.): *Buddhizmus képes enciklopédiája*. Kossuth Kiadó, 2010
- Hoppál-Jankovics-Szmadám-Nagy: *Jelképtár*. Helikon, 2004
- Kelényi Béla – Vinkovics Judit: *Tibeti és mongol buddhista tekercképek*. Hopp Ferenc Kelet-Ázsiai Művészeti Múzeum, 1995
- Lowenstein, Tom: *Buddha látomása*. Magyar Könyvklub - Helikon, 1997
- Porosz Tibor: *A buddhizmus lexikona*. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 2012
- Porosz Tibor: *Üres gyakorlat vagy tartalmas formalitás? A rituálé szerepei a buddhizmusban*. In: *Keréknyomok*. A Tan Kapuja Buddhista Főiskola, 2017/11.
- Rawson, Philip: *Sacred Tibet*. Thames and Hudson, 1991
- Ries, Julien: *A szent antropológiája - A homo religiosus eredete és problémája*. Typotex Kiadó, 2003
- Serab Gyalcen Amipa: *A lótusz megnyitása. Szellemi képzés a tibeti szakjapa hagyományában*. Orient Press, 1990
- Shearer, Alistair: *Buddha. The Intelligent Heart*. Thames and Hudson, 1992
- Szathmári Botond: *Vallási rétegződések Tibetben*. Cédrus Művészeti Alapítvány - Napkút Kiadó, 2016
- Vajramala: *Istenség-jóga a vadzsrajána buddhizmusban. A vadzsrajána buddhizmus alapszimbólumai*. Buddhista Misszió, 1996
- Wilkinson, Philip: *A buddhizmus*. Park Kiadó, 2003
- www.buddhapest.hu

Kiadja A Tan Kapuja Buddhista Egyház,

Budapest, 2018

www.tkbe.hu

Felelős kiadó: Mireisz László

Szöveggondozó: Sümegi Katalin

Nyomdai előkészítés: Török Andrea

A borítón látható kép: Csakraszamvara mandala, nepáli festmény, XV. század

Nyomdai kivitelezés: László András és Társa

Felelős vezető: László András

ISBN 978-615-80338-2-4

„Egy kép többet mond ezer szónál.” Valóban így van ez, még ha azt is gondolnánk a szavak özönében, hogy a szimbólumok világa már a régmúlté. Az emberi kultúra pilléreit a szimbólumok alkotják, s különösen gazdag a jelentéstartalmuk a vallásokban, így a buddhizmusban is. A buddhista szimbólumok sokszínű és szerteágazó, sokszor bonyolultnak tűnő világába kalauzol el ez a kötet, s úgy teszi érthetővé ezeket, hogy elkerüli az egyszerűsítést, inkább jó értelemben teszi közérthetővé a jelentésüket, üzenetüket. Ilyen összefoglaló munka magyar nyelven eddig még nem született, ezért sokak érdeklődésére tarthat számot.

Mireisz László,
A Tan Kapuja Buddhista Egyház vezetője



A buddhizmus más vallásokhoz hasonlóan sok szimbólumot kifejlesztett és használ, hogy az embereket a vallásukra, a buddhista tanításra, értékekre emlékeztesse. Néhány már a Buddha halála után megjelent, mégpedig a Buddha jelképeként. A Buddhát ugyanis jó félezer éven keresztül még nem ábrázolták. Amit kifejeztek a szimbólumokkal, az a Buddha tanítása, megvilágosodottsága, különlegessége. Később a Buddha követői a tanítás különböző részleteinek, a Tan követése során elérhető szellemi élmények jelzésére, közvetítésére is sokféle szimbólumot kezdtek alkalmazni. Ezek az élmények annak során jelentkeznek, ahogy mind kiegyensúlyozottabbá, békésebbé, együttérzőbbé és bölcsebbé válunk. A buddhizmus célja mindezek kifejlesztése. Ebben segítenek a szimbólumok is.

1500 Ft

