

A DZOGCSEN GYAKORLÁSA A MINDENNAPI ÉLETBEN



A dzogcsen gyakorlása a mindennapi életben egyszerűen teljes nyitottságot és gondtalanságot, a dolgok tökéletes elfogadását jelenti. Vegyük észre, hogy e nyitottság érzelmeink játszótéere, és viszonyuljunk az emberekhez természetesen, mindenfajta érdek és hátsó szándék nélkül!

Éljük át a dolgokat a maguk teljességében, sohase vonuljunk vissza önmagunkba, mint a mormota a barlangjába! Ezáltal felszabadítjuk azt a rengeteg energiát, amit általában a szilárd vonatkoztatási pontok fenntartására fordítunk. A viszonyítás csak arra jó, hogy elzárkózzunk a mindennapi élet közvetlen megtapasztalásától. A pillanatban való jelenlét kezdetben félelmet válthat ki. De ha az ilyenkor jelentkező félelmet teljes nyitottsággal üdvözöljük, ledönthetjük szokásos érzelmi mintázataink szűkre szabott korlátait. Amikor a tér felfedezését gyakoroljuk, alakítsuk ki magunkban azt az érzést, hogy teljesen megnyílunk az egész világegyetem felé. E megnyílást tökéletes egyszerűséggel, lecsupaszított tudattal hajtsuk végre! Ezzel a roppant hatásos, közönséges gyakorlattal lehullik rólunk az álarc, amivel általában védelmezzük magunkat. Meditációnkban ne tegyünk különbséget az észlelés és annak tárgya közt! Ne legyünk olyanok, mint az egérre leső macska! Vegyük észre: a meditációnak nem célja, hogy "magunkba mélyedjünk" vagy elvonuljunk a világtól. Gyakoroljunk szabadon és fogalmaktól mentesen, kényszeredett befele fordulást és összpontosítás nélkül!

Létünk alapja a hatalmas, eredetlen, önmagában fénylő bölcsesség tere: minden zűrzavar itt kezdődik és itt végződik. Ha a tudatosság ebben az őseredeti állapotban van jelen, nem érdekli sem a megvilágosodás, sem annak ellentéte. A lét alapja a kristálytisztá, eredendő tudomás, az a forrás, ahonnan minden jelenség ered. Ősanyának is nevezik, mert a lehetőségek méhe, ahol a dolgok önnön teljességükben, magától értetődő természetességgel merülnek fel és tűnnek el újra.

A jelenségek minden szempontból tiszták és áttetszőek. Az egész világegyetem korlátlanul nyitott. A dolgok kölcsönösen áthatják egymást.

Ha mindent tisztán és világosan, a maga csupasz egyszerűségében szemlélünk, semmi sem homályosíthatja el tapasztalásunkat, nincs mit elérnünk és megvalósítanunk. A jelenségek természete magától nyilvánul meg, és az időfeletti tudatosságban természetes egyszerűséggel van jelen. Minden tökéletes úgy, ahogy van. A dolgok a saját egyediségükben a Valóság állandóan változó mintázatának részeiként jelennek meg. E mintázat minden pillanatban

jelentéssel és jelentőséggel telített, ám mégsem kell neki semmiféle jelentőséget tulajdonítani megnyilvánulásának pillanatán túl. Ez az öt elem tánca, ahol az anyag az energia, az energia pedig az üresség jelképe. Saját megvilágosodásunk jelképei vagyunk. A megszabadulás, a megvilágosodás már itt is van anélkül, hogy erőltetnünk és gyakorolnunk kéne. A dzogcsen mindennapi gyakorlása maga a hétköznapi élet. Mivel fejletlen állapot nem létezik, nem kell magunkra erőltetnünk semmiféle különleges viselkedésformát, nem kell arra törekednünk, hogy "legyünk valakik" - azon túl, vagy azon fölül, akik/amik valójában vagyunk. Ne érezzük úgy, hogy egy óriási célkitűzés, valamiféle "magasabb rendű állapot" megvalósítására törekszünk! Az ilyesfajta állapotra irányuló törekvés kényszerképzet, amely csak arra jó, hogy feltételekhez kösse a tudatot, és meggátolja annak szabad áramlását. Ám arra sincs okunk, hogy értéktelennek érezzük magunkat: természetünkönél fogva korlátlanul szabadok vagyunk. Eleve megvilágosodottak vagyunk, semmiben sem szenvedünk hiányt. Amikor meditációs gyakorlatot végzünk, érezzük épp oly természetes dolognak, mint akár az evést, a légzést vagy az üritkezést. Ne ruházzuk fel ezt az eseményt komoly, rendkívüli ünnepélyességgel! Vegyük észre, hogy a meditáció mindenfajta erőfeszítést, gyakorlást és célkitűzést meghalad, és túl van a megszabadulás és meg nem szabadulás kettősségén. A meditáció mindig épp olyan, amilyennek lennie kell: nincs mit javítani rajta. Minden, ami felmerül bennünk, a tudat játéka csupán, így nincs sikertelen meditáció, és nem kell a gondolatainkat "jónak" vagy "rossznak" bélyegeznünk.

Tehát egyszerűen csak ülünk! Egyszerűen maradj ott ahol vagy, abban az állapotban, amiben éppen vagy! Feledd el öntudatos érzéseidet, amelyek azt súgják: "Most medítálok." Ne igyekezz sehova, ne erőltess semmit, ne próbáld magadhoz ragadni a dolgok irányítását, és ne akarj "megnyugodni"! Ha azt találjuk, hogy a fentiekhez hasonló gondolatokkal zaklatjuk magunkat, szakítsuk félbe a meditációt és egyszerűen csak pihenjünk! Ha kipihentük magunkat, folytassuk a meditációt! Ha akár meditáció közben, akár máskor "érdekes dolgokat" tapasztalunk, ne csináljunk belőle nagy ügyet! He ezeket az élményeket sokat forgatjuk a fejünkben, azzal csal elvonjuk figyelmünket a jelenről, hogy természetellenesen viselkedjünk. Ezek a tapasztalatok egyszerűen csak azt jelzik, hogy gyakorlunk, de éppoly átmenetiek és mulandóak, mint bármi más. Ne törekedjünk felidézésükre, megisméltésükre, mert azzal csak a tudat magától értetődő természetességét torzítjuk el. Minden vadonatúj, friss és üde. Minden jelenség teljességgel egyedi, és mentes a múlt, jelen és jövő összes fogalmától. Mindent a maga időtlen valóságában tapasztalunk.

A pillanatról pillanatra felmerülő új felfedezések, rádöbbenések és sugallatok szakadatlan áradatában tudati tisztaságunk nyilvánul meg. Tanuljuk meg mandalaként szemlélni mindennapi életünket, mint lényünk üres központjából önkéntelenül szétsugárzó tapasztalás peremhatárait! A hétköznapi életünk során tapasztalt dolgok mind mandalánk részei, melyek részt vesznek a világegyetem táncában. E jelképrendszer segítségével tárja fel előttünk a belső mester a lét alapvető értelmét és végső jelentését. Legyünk hát egyszerűek, fogadjunk mindent magától értetődő természetességgel, és tanuljunk belőle! Így könnyebben észrevehetjük az általában bosszantó dolgok ironikus, mulattató oldalát. Meditációban átlátunk a múlt, jelen és jövő káprázatán, és tapasztalásunk folyamatos mostban-létté válik. Ami elmúlt, már csak megbízhatatlan emlék. A jövő pusztán jelenlegi képzeink kivételése. Maga a jelen is azon nyomban tovatűnik, mihelyt meg akarjuk ragadni. Miért erőltetnénk a szilárd talaj illúziójának megteremtését? Szabaduljunk meg a múlt emlékeitől, s a meditációval kapcsolatos elvárásainktól! A meditáció minden egyes pillanata teljes egyedi, tele lehetőségekkel. Ezekben a pillanatokban úgysem tudjuk megítélni a meditációnkat sem múltbéli tapasztalásunk fényében, sem holmi száraz elmélet vagy üres retorika alapján.

Ugorjunk fejest a meditációba a jelen pillanatban, habozás nélkül: ez a megvilágosodás!

Kolofón: Ezt a tanítást Dilgó Khjence Rinpócse (1910-1991) végrendeletként hagyta nyugati tanítványaira, a magyarországi tanítványoknak pedig Keith Dowman adta tovább 2000 májusában. Szolgálja a lények megvilágosodását!

SZÁRVÁ MÁNGÁLÁM

(A fenti tanítás a 10. Dharma-füzetben található meg, melynek címe A dzogcsen gyakorlása, és Agócs Tamás fordítása.)