

# El Buddha-Dharma en Piloto Automático II

[Keith Dowman]: Buen trabajo. Nuestra iniciación —un reconocimiento de la naturaleza de la mente— es la base del Dzogchen. Si somos conscientes de esa experiencia iniciática, no nos la olvidamos. No importa; quizás fue un solo impacto, o quizás es algo que subyuga el momento y aumenta o disminuye. A veces somos conscientes de ello, a veces desaparece. Pero esa convicción intelectual permanece con nosotros. Y alimentar esa convicción, ir a ese lugar, volver a visitar ese lugar: esa es la clave para pertenecer al Mandala de Dzogchen.

[Traductor]: (Traducción al húngaro) Bár a beavatásunk a tudatunk természetének a felismerése, ez az alap a Dzogchenben. Ha tudatosak vagyunk ebben a beavatási élményben, akkor azt nem felejtjük el. Nem számít az, hogy ez csak egyetlen pillanat hirtelen felismerése, vagy pedig valami olyasmi dolog, ami áthatja a pillanatot, és növekszik és csökken. Néha tudatában vagyunk, néha pedig csak eltűnt. Viszont az az intellektuális bizonyosság velünk marad. És táplálni ezt a bizonyosságot, visszatérni újra és újra erre a helyre, ebbe a tudatosságba: ez az, ami által a Dzogchen mandalában tudunk maradni.

[Keith Dowman]: Es útil tener apoyo ritual. Quizás lo mejor sea decir que el apoyo ritual es mágico; cómo funciona está más allá del intelecto. Tomen la fórmula de refugio, por ejemplo: "Tomo refugio en el Buda, el Dharma y la Sangha", o la versión Dzogchen: "Tomo refugio en la naturaleza de la mente, que es la esencia del Dharma".

[Traductor]: Hasznos az is, hogyha van egy szertartásos támaszunk. Lehet, hogy a legjobb úgy kifejezni, hogy ez a szertartásos támasz egyfajta varázslatos, mágikus dolog. Hogy ez hogyan működik, az túl van az intellektuson. Például a menedékvétel szövege: "Menedéket veszek a Buddhában, a Dharmában és a Szanghában," vagy pedig Dzogchen módon: "Menedéket veszek a tudat valódi természetében, ami a Dharma lényege."

[Keith Dowman]: No se puede decir que la repetición del refugio, la simple repetición verbal, sea de por sí un acto existencial. Pero de alguna manera la repetición crea una resonancia —o quizás no la "crea", sino que activa una resonancia innata—. Por esa razón, pasamos un rato cada día en este recuerdo ritual. ¿Cómo puede una expresión verbal inducir realmente el estado existencial?

Bueno, quizás no necesitamos entender el mecanismo. Simplemente sentarse veinte minutos por la mañana y por la noche, comenzando la sesión con el refugio, ya es un apoyo. Conduce al recuerdo existencial.

[Traductor]: Nem mondhatjuk azt, hogy a menedék szövegének pusztán szóbeli ismétlése egy alapvető, lényegi cselekedet lenne. Viszont mégis valahogyan a menedék ismétlése létrehoz egy rezonanciát, sőt nem is létrehozza, hanem kapcsolódik a bennünk lévő rezgéshez. Ezen okból kifolyólag napi szinten egy bizonyos időt ezzel a szertartásos felelevenítéssel foglalkozunk. Hogyan tudja egy szóbeli kijelentés felhozni ezt a lényegi állapotot? Lehet, hogy nem is szükséges megértenünk ezt a mechanizmust. Egyszerűen az, hogy reggel és este húsz-húsz percet ülünk, és az elején elvégezzük a menedékvételt, nagyon támogató. Ez vezet ehhez az alapvető felelevenítéshez.

[Keith Dowman]: No es automático; repetís el refugio y no necesariamente te identificás de inmediato con la naturaleza de la mente. Pero no lo rechacen; es útil. El refugio del Dzogchen no es idéntico al refugio budista externo. En lo que nos refugiamos es en la esencia, la naturaleza y la manifestación de la naturaleza de la mente.

[Traductor]: Ez nem automatikus; attól még, hogy elismételjük a menedéket, nem fogunk mindenképpen azonnal azonosulni a tudat természetével. De ne utasítsuk el. Hasznos. A Dzogchen menedék nem egyezik meg a külső buddhista menedékkal. Amihez menedékért folyamodunk, az a tudat természetének lényege, természete és megnyilvánulása.

[Keith Dowman]: No visualizamos necesariamente estos estados mentales como deidades o Budas. Esa práctica de visualización y recitación de mantras pertenece al Tantra, a otra metodología. La esencia es vacía, la naturaleza es claridad y la manifestación es compasión. "Tomo refugio en la vacuidad". Pero ¿qué es esa vacuidad? En lugar de "vacuidad", podemos usar la palabra "espaciosidad" —un espacio sin límites, más allá del intelecto—. Esa es la "visualización" de esto. En inglés, "vacuidad" (\*emptiness\*) no es una palabra muy fuerte; no significa gran cosa, la verdad. El término tibetano \*sunyata\* es mejor, pero aun así: ¿dónde está la calidez? ¿Dónde está la claridad?

[Traductor]: Ezen tudatállapotokat nem feltétlenül vizualizáljuk istenségekként, ahogy a buddhisták teszik. A vizualizáció és mantra-recitáció gyakorlata a tantrához tartozik, más módszer. A lényeg üresség, a természet világosság, a megnyilvánulás pedig együttérzés. "Menedéket veszek az ürességben." Mi ez az üresség? Az üresség szó helyett inkább a tágasságot vagy tág teret használhatjuk — végtelen tér, túl az intellektuson. Ez az üresség vizualizációja. Az üresség szó

nem hordoz túl sok jelentést. A tibeti sunyata talán jobb, de még ott is: hol van a melegség vagy a világosság?

[Keith Dowman]: La naturaleza es la claridad. Usamos la palabra "luz". Pero "luz" acá significa simplemente conciencia —una lucidez consciente, presencia—. No sirve de mucho pensar en una lamparita en la cabeza o en una fuente de luz externa. En lugar de eso, miren la claridad: la conciencia manifiesta, la esencia de la conciencia con la que podemos oír, ver y saborear. O mejor dicho: la base del oír y del ver.

[Traductor]: A természet a világosság. Itt a fény szót használjuk, ami egyszerűen tudatosságot vagy éber jelenlétet jelent. Nem segít, ha egy villanykörtére gondolunk a fejünkben. Hanem arra, hogy nézzünk rá a világosságra: a tudatosság megnyilvánulására, amivel látunk, hallunk és érzékelünk. Vagyis a látás és hallás alapjára.

[Keith Dowman]: Lllamarlo "Buda" carece de sentido en este contexto. ¿Qué es "Buda", después de todo? Ha llegado a tener menos significado que la noción cristiana de Dios. Lllamarlo "naturaleza de la mente" es mucho más real: la esencia es vacía y la naturaleza es la claridad. Esa es la esencia de cada experiencia sensorial, identificable con cada acto. Esto determina nuestra humanidad. Esta es la esencia en la que tomamos refugio.

[Traductor]: "Buddhának" nevezni ezt nem hordoz jelentést ebben a kontextusban. Mi az a "Buddha" végül is? Kevesebb jelentése van már, mint a keresztény Isten-fogalomnak. Sokkal valódibb "tudattermészetnek" nevezni: a lényege üres, a természete világosság. Ez minden érzékszervi tapasztalat alapja. Ez határozza meg emberi mivoltunkat. Ez az a lényeg, amiben menedéket veszünk.

[Keith Dowman]: Es una cuestión de identidad —la palabra que estuve usando toda la noche—. Somos lucidez y claridad, que estuvieron con nosotros desde la infancia hasta ahora. El empoderamiento de la visión profunda fue el reconocimiento de esa vacuidad y claridad básicas. En ese reconocimiento y en esa identidad con esa luz y claridad, lo que se vuelve palpable es una sensación de calidez. Llamémoslo amor. No el amor dualista por alguien o algo externo, sino una identidad universal, una compasión universal que surge de esa vacuidad y esa claridad.

[Traductor]: Ez az azonosulás, az identitás kérdése. Mi magunk vagyunk ez a jelenlét és világosság, ami gyerekkorunktól mostanáig velünk van. A felismerés ezen alapvető ürességre és világosságra vonatkozik. Amikor azonosulunk ezzel a természettel, egyfajta melegség válik érezhetővé. Nevezzük ezt szeretetnek. Nem

egy külső dolog felé irányuló duális szeretet ez, hanem egy egyetemes azonosság, egyetemes együttérzés, ami ebből az ürességből és világosságból fakad.

[Keith Dowman]: La frase que lo resume es "naturaleza de la mente". "Tomo refugio en la naturaleza de la mente" es el principal elemento discursivo de la meditación matutina de veinte minutos. Es una expresión ritual. Ante el reconocimiento de que esas palabras no son suficientes para indicar la realidad, usamos los gritos simbólicos de la tradición.

[Traductor]: A kijelentés, ami ezt összefoglalja, a "tudat természete". A reggeli meditáció első szóbeli eleme ez: "Menedéket veszek a tudat természetében." Mivel a szavak nem eleget tettek a valóság leírására, a hagyomány szimbolikus kiáltásait használjuk.

[Keith Dowman]: La sílaba "HUNG" es el hogar del Centro del Corazón. El Centro del Corazón contiene estos tres elementos: la esencia, la naturaleza y la manifestación. La sílaba HUNG invoca la naturaleza de la mente. No voy a intentar explicar esa relación simbólica, pero a través de su expresión, a través de la práctica, llegamos a saber lo que significa. Así que tomamos refugio mediante la repetición de esta sílaba simbólica sagrada.

[Traductor]: A "HUNG" szótag a szívközpont helye. A szívközpont tartalmazza ezt a három elemet: a lényegét, a természetet és a megnyilvánulást. A HUNG szótag megidézi a tudat természetét. Nem magyarázom el ezt a szimbolikus kapcsolatot, de a gyakorlás és a kiejtés által tudni fogjuk, mit jelent. Szóval ezen szakrális szótag ismétlésével veszünk menedéket.

[Keith Dowman]: Los tibetanos dicen "HUNG" porque no pueden enunciar el "HUM" sánscrito en su forma india. Nuestros maestros tibetanos lo enunciaban de esa manera, y eso dice algo sobre la tradición. En cuanto se considera el ritual, se está hablando del tiempo, del desarrollo a través del tiempo y del recuerdo de la forma verbal. Es difícil; es algo que hay que aceptar como más allá del intelecto, pero funciona. La recitación de la sílaba HUNG es simplemente un sonido único que significa: "Tomo refugio en la naturaleza de la mente".

[Traductor]: A tibetiek "HUNG"-ot mondanak, mert nem tudják kiejteni a szanszkrit "HUM"-ot úgy, ahogy Indiában mondják. A tanítóink így mondták, és ez sokat elárul a hagyományról. Amint rituáléről beszélünk, az időről és a hagyományról is beszélünk. Ez bonyolult, és túl van az intellektuson, de működik. A HUNG recitálása egyetlen hang, ami azt jelenti: "Menedéket veszek a tudat természetében."

[Keith Dowman]: Después del refugio viene el Voto de Bodhisattva. En un contexto Dzogchen esto no significa seguir una ley moral; significa hacer lo que sea necesario en el momento. ¿Qué es lo adecuado en el momento? ¿Qué es lo que mejor sirve a ese momento y a cada mente en ese momento? No puede definirse; no se excluye absolutamente nada. Cualquier cosa que sea técnicamente posible es una posibilidad de expresión perfecta del momento, para el beneficio de los seres sintientes.

[Traductor]: A menedék után jön a bódhiszattva-fogadalom. Dzogchen kontextusban ez nem erkölcsi szabályok követését jelenti, hanem azt, hogy azt tesszük, ami az adott pillanatban a legmegfelelőbb, ami minden lény javát szolgálja. Ezt nem lehet előre meghatározni; semmi sincs kizárva. Bármi, ami karmikusan lehetséges, az adott pillanat tökéletes kifejeződése lehet.

[Keith Dowman]: Esto se esencializa en la recitación de la sílaba única "HO". Tomamos refugio en la naturaleza —la base esencial e inamovible— y luego invocamos el movimiento que surge de esa quietud: las expresiones del cuerpo, el habla y la mente. Es ilimitado, sin fronteras sobre lo que es necesario en un momento particular. Otra forma de decirlo es que lo que surge puede ser simbolizado por una de las 108 Deidades Búdicas Békés és Haragvó (Békés y Haragvó: Pacíficas e Iracundas). Así, con el HUNG y el HO, tomamos refugio y expresamos la motivación del Bodhisattva.

[Traductor]: Ezt az egészet a "HO" szótag foglalja össze. Menedéket veszünk az alapon, és megidézzük a mozgást, ami ebből a csendből fakad: a test, a beszéd és a tudat megnyilvánulásait. Ez határtalan. Más szóval: bármi is merüljön fel, az a 108 békés és haragvó istenség egyikeként jelképezhető. A HUNG és a HO szótagokkal veszünk menedéket és fejezzük ki a szándékunkat.

[Keith Dowman]: Con eso como base, podemos comenzar la estructura simplificada de Trekchö: observar la naturaleza de la mente. Comienza como un momento ritual con un sujeto y un objeto: "Yo soy el observador, la lucidez, y el objeto es cualquier cosa que surja en el cuerpo, el habla y la mente". No hay control; lo que sea que surja, lo observo. Pero en el proceso, el "yo" y el "ello" se identifican como un flujo de conciencia.

[Traductor]: Ezzel az alappal elkezdhetjük a Trekchö egyszerű gyakorlatát: a tudat természetének figyelését. Ez rituális pillanatként indul, ahol van egy alany és egy tárgy: "Én vagyok a figyelő, és a tárgy bármi, ami felmerül a testben, beszédben és tudatban." Nincs kontroll; bármi jön, figyelem. De a folyamat során a "megfigyelő" és a "megfigyelt" tudatfolyammá olvad össze.

[Keith Dowman]: Hay luz en ese flujo, una lucidez. No importa lo que el karma depare; está totalmente fuera de nuestro control. El karma es el aspecto objetivo de la situación; la lucidez es el aspecto subjetivo. No se pueden separar ambas cosas. No hablo de algún estado superior; hablo del hombre de la calle. Mientras camina por la calle, no es un "yo" pensando en un "ello"; el "yo" y el "ello" siempre están identificados. Ese es el estado natural: unidad, completitud, perfección. Siempre está ahí hasta que empezás a analizarlo científicamente o mediante la filosofía budista, separando al experimentador del experimento. Esa es la situación irreal.

[Traductor]: Ebben a folyamban fény van, jelenlét. Nem számít, mit dob fel a karma, mert az teljesen az irányításunkon kívül esik. A karma a helyzet objektív oldala, a jelenlét pedig a szubjektív. Nem lehet őket szétválasztani. Nem valami magasztos állapotról beszélek, hanem a hétköznapi emberről: amikor mész az utcán, az "én" és a "tárgy" egységben van. Ez az egység, a teljesség és a tökéletesség. Mindig ott van, amíg el nem kezdjük elemezni és szétválasztani a megfigyelőt a megfigyelttől.

[Keith Dowman]: De forma natural existe este estado de unidad donde la lucidez y sus objetos son uno solo, y hay una luz allí adentro que llamamos conciencia. Pero no siempre nos gusta, porque surge un sentido del yo —el ego con sus preferencias—. Nos quedamos atrapados en la fricción dualista, y eso es dolor. Este absurdo estado dualista es como vivimos en el Samsara. El roce dualista rompe la perfección.

[Traductor]: Természetes módon fennáll ez az egység, ahol a tudatosság és tárgya egy, és ebben fényesség van. De nem mindig szeretjük ezt, mert felébred bennünk az "én", az ego a vágyaival. Beleragadunk ebbe a duális súrlódásba, és ez a fájdalom. Így élünk a Szamszarában. Az egység teljességét megtöri ez a kettősség.

[Keith Dowman]: Entonces, sentados en la meditación Trekchö, ¿qué hacemos cuando nos vemos expulsados de esa gran perfección y nos encontramos en la ansiedad y la fricción? Usamos métodos de apoyo de la tradición. El primero es la respiración: una respiración simple y profunda, sin un enfoque o concentración particular. Esa es la esencia del antídoto. A veces, enfocarse en la respiración es suficiente para salir de esa viscosa ansiedad dualista.

[Traductor]: Mit tegyünk, ha Trekchöt gyakorolva kiesünk a teljesség állapotából és szorongást érzünk? A hagyomány támogató módszereit használjuk. Az első a légzés — egyszerű, mély légzés, különösebb koncentráció nélkül. Ez az ellenszer lényege. Néha már a légzésre figyelés is elég, hogy kijöjjünk a kettősség okozta

szorongásból.