Távol-keleti Tanulmányok 17/2 (2025): 65–108
https://doi.org/10.38144/TKT.2025.2.3
https://orcid.org/0009-0003-3875-1088
amitabha@student.elte.hu

Kvacsány Tamás

Eötvös Loránd Tudományegyetem

A *gso sbyong* és a *smyung gnas* jelentősége a tibeti apácák lelkigyakorlataiban

Abstract

Exploring the functions of *Gso Sbyong* and *Smyung Gnas* in the religious practice of Tibetan nuns

In both human societies and the animal kingdom, crisis situations—such as illnesses or infections—are often accompanied by a loss of appetite, which functions as a natural defence mechanism aiding recovery. In Tibetan Buddhism, fasting also appears in ritualised forms, such as the *nyungne* (T. *smyung gnas*) practice within the Gelongma Palmo tradition (T. *dge slong ma dpal mo'i lugs*). This practice emerged during the second diffusion (T. *phyi dar,* 10th–12th centuries) and became a significant tradition among both the monastic elite and lay practitioners in Tibet. However, limited information is available about its founder, Gelongma Palmo (S. *Bhikṣuṇī Śrī*). At the same time, her figure is closely associated with the Mahāsiddha Lakṣmīṅkarā, who became renowned in the *yoga tantra* (T. *rnal 'byor gyi rgyud*) class, and the two female figures are often identified with each other, even though they belonged to different classes of tantra, and there is no sign of antinomian practices in the *smyung gnas* tradition. To better understand the tradition associated with her, I have analysed various text types, including hymns (T. *bstod pa*), hagiographies (T. *rnam thar*), ritual texts (T. *sgrub thabs*), manuals (T. *cho ga*), descriptions of benefits (T. *phan yon*), and commentaries (T. *'grel pa*). This paper focuses on one such manual, describing the *gso sbyong* (S. *poṣadha*) ritual, a core element of the *nyungne* fasting practice. Combining ethical precepts with the meditative visualisation of a tutelary deity (T. *yi dam*), the ritual functions as a method of purification. The translation presented here is based on a chapter from *The Sacred Life of Gelongma Palmo, or the White Garland of Crystals*, authored by the contemporary Ladakhi monk Blo bzang bstan dar. This work incorporates earlier biographies to provide a comprehensive narrative of the nun's life and her enduring legacy. Gelongma Palmo's example is particularly inspiring for Tibetan women, as she attained enlightenment independently—without assuming a male body—and is venerated as the founder of a nearly thousand-year-old spiritual practice. The *smyung gnas*, a ritual for confession and restoration traditionally held every fortnight, as established by the historical Buddha (S. *poṣadha*), is reinterpreted in accordance with *mahāyāna* ideals. It provides an opportunity for lay practitioners to accumulate merits and attain moral and spiritual/mental purification. Furthermore, according to the *smyung gnas*'s etiological myth—which is the main motif of every hagiography—this ritual offers a solution to overcoming the leprosy (S. *kuṣṭha*, T. *mdze nad*) caused by the serpent-like beings (S. *nāga, t. klu*), ultimately leading to the attainment of complete enlightenment.

Keywords: Dge slong ma dpal mo; Avalokiteśvara; Lakṣmīṅkarā; nuns; Tibetan buddhism; gso sbyong; smyung gnas; fasting; leprosy; lay practioners

1. Bevezetés

Az emberi társadalmakban és az állatvilágban egyaránt megfigyelhető, hogy különféle krízis- és stresszhelyzetek – például egy súlyos betegség vagy fertőzés – természetes élettani válaszreakciókat váltanak ki, amelyek közé tartozik az étvágy csökkenése, sőt az ételtől való teljes tartózkodás is. Ez a reakció egyfajta védekezési mechanizmusként szolgál, amely segíti a szervezetet a megküzdésben és a regenerálódásban. A tibeti buddhista hagyományban elterjedt gyógyító böjti rituálé, a *smyung gnas*[1] (t., ejtsd: nyungne) széles körben ismert. Több, Magyarországon létező buddhista közösség szertartásai között is megtalálható. Ugyanakkor a hagyományt alapító személyének mibenlétéről keveset lehet tudni. E tanulmányban az alapító apáca, Dge slong ma Dpal mo (t., ejtsd: Gelongma Palmo s. Bhikṣuṇī Śrī) élettörténetét, és a hozzá tartozó szövegkorpuszt mutatom be áttekintő jelleggel.[2] Kutatásaim során különböző típusú szövegeket gyűjtöttem össze a gyakorlathoz kapcsolódóan: fohász (t. bstod pa), életrajz (t. rnam thar), istenigézés (s. sādhana t. sgrub thabs), rituális kézikönyv (t. cho ga), kommentár (t. ’grel pa), érdemek bemutatása (t. phan yon). Ezek közül alább egy rituális kézikönyv fordítását teszem közzé. Elsődleges célom, hogy kontextusba helyezzem a rítus egyik aszketikus alapkövét, a böjtöt, amely egy rituális tisztító gyakorlaton, az úgynevezett *szodzsong* (t. gso sbyong s. poṣadha) rituálén keresztül valósul meg, kiegészülve a *smyung gnas* fogadalmaival. E *gso sbyong* rituálé elvégzéséhez szükséges tudnivalókat leíró mű fordítását közlöm jelen tanulmányban.[3]

Ez a rítus a buddhizmus etikai dimenzióival foglalkozik, amely a legtöbb spirituális és vallási hagyományban előfordul. Az émikus doktrinális elképzelések szerint a fogadalmak, előírások betartásával, szükség esetén helyreállításával kiküszöbölhetők a negatív tettek jövőbeni következményei, ezáltal pszichés és fizikai tisztulás, gyógyulás idézhető elő. A könyv, amely tartalmazza ezt a fejezetet, Loszang Tendar (t. blo bzang bstan dar) ladaki (t. la dvags) származású

---

[1] A szakkifejezéseket és tulajdonneveket tudományos átírásban közlöm: tibeti (t.); szanszkrit (s.); kínai (k.); páli (p.), a leggyakoribbaknál a kiejtett alakot is megadom. (A szakkifejezések tibeti és szanszkrit megfelelőit az adott kontextushoz igazodva használom.) Toh: A *dergei* (t. sde dge) tibeti buddhista kánon Tohoku Katalógus referenciaszámai.

[2] Részletesebben lásd Kvacsány 2025: 6–11. (Megjelenés alatt.)

[3] A *gso sbyong* felvételének a szövegét nem közlöm. A Kőrösi Csoma Sándor (1784–1842) tulajdonát képező könyvek között megtalálható egy a II. dalai láma *Dge ’dun rgya mtsho* (1475–1541) által írt *Dge slong ma dpal mo’i lugs kyi thugs rje chen po’i sgrub thabs* című *sādhana* [BDRC: MW1CZ2857_306070] (Terjék 1976: 114. No. 22). Itt szeretném megköszönni Orosz Gergelynek, hogy évekkel ezelőtt figyelmembe ajánlotta ezt a szöveget, és elindított ezen az úton. Köszönettel tartozom Szántó Péter-Dánielnek a közös tibeti szövegolvasásokért és a *Po bstod* fohásszal kapcsolatos friss publikáció megszerzéséért. Konzulensemnek, Szegedi Mónikának szeretném megköszönni fáradhatatlan munkáját, éleslátását és javaslatait.

kortárs buddhista szerzetes munkája. A mű címe *Dge slong ma Dpal mo szent élettörténete, avagy „A fehér kristályfüzér”* (t. dge slong dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba), és jelentősége abban rejlik, hogy részletes életrajzi leírást ad az apácáról, amely eddig nem állt rendelkezésre. Részletesen foglalkozik a rítus jellegzetes elemeivel, valamint bizonyítja, hogy egy élő hagyományról van szó, amelyhez kapcsolódóan napjainkban is születnek újabb irodalmi művek. A kevés női szent közül is kiemelkedik Dge slong ma Dpal mo személye azáltal, hogy a megvilágosodást önerőből – nem társnőként – érte el, és egy közel ezeréves tisztító rítus megalapítójaként tisztelik mint szentéletű apácát. Az apáca élettörténete bátorításként és ösztönzésül szolgálhat mindenkinek, de különösen a tibeti hagyományban élő nők és apácák számára.

2. A *smyung gnas* kialakulása

A tibeti királykort (618–842) követő „sötét korszak” (t. mun pa'i bskal pa vagy: sil pa'i dus „széttagoltság kora”) idején Tibetben jelentős politikai és társadalmi válság zajlott, amelyet zavargások, a vallás hanyatlása és a buddhizmus perifériára szorulása kísért. A X–XII. században azonban elérkezett a „második megtérés” (t. phyi dar „későbbi elterjedés” *)* időszaka, amelynek során a buddhizmus újból felvirágzott. Ez a folyamat éppen az elzártabb vidéki területekről indult el, ahol a helyi nemesek és fejedelemségek támogatásával megőrizték a buddhista tanításokat. A hagyomány indiai közvetítéssel érkező új eszmékkel gazdagodott, és a *smyung gnas* böjti rítus is ebben az időszakban terjedt el Tibetben, több hagyományozási vonalon keresztül.[4] Ez az időszak egybeesett a buddhizmus ezoterikus irányzatának fénykorával is, mind Bengál, mind Kasmír területén, ahová a *smyung gnas* kialakulása is köthető. Az irányzat korai képviselőinek célja egyértelműen a rigid, konvencionális társadalmi és vallási normák tudatos meghaladása volt az úgynevezett *nem kettős állapot* (s. advaya t. gnyis su med pa) elérése érdekében. Szakítottak a skolasztikus, intézményi képzéssel, és provokatív, antinominánus gyakorlataikról voltak ismeretesek, amellyel a hétköznapi erkölcsi normákat szándékosan megsértették.[5]

A tibetiek szinkretikus és inkluzivista törekvései figyelhetők meg a *smyung gnas* felépítésében is, ahol a három fő buddhista irányzat szellemiségét és praxisát igyekeztek egy koherens rendszerbe integrálni. Hangsúlyos benne az ortodox buddhizmusra jellemző etikai előírások betartása, valamint a szigorú aszketikus rítusok is. Átjárja a *mahāyāna* altruista szellemisége, és lényegében a rituális

---

[4] Vitali 2006: 234, 240–254.

[5] Szántó 2019: 443–451, 2018: 273–279; 2013: 90–115, 2013a 253–260; Downman 1985: 1–32.

tisztító gyakorlat kiegészül egy szellemi vizualizációs szertartással (s. sādhana t. sgrub thabs), amely a *kriyā tantra* (t. bya rgyud) osztályba sorolható. Ebben az osztályban a külső cselekvések dominálnak, a különféle tisztasági rituálék, amelyek a *brāhman*ikus gyakorlatokat idézik. A *kriyā tantra* szövegek kezdeti időszakukban csupán különféle világi célok elérésére szolgáltak, szoteriológiai eredményeket nem ígértek. Ugyanakkor Tibetben már mindegyik tantraosztály biztosítja ezt. A *kriyā tantra*-nak dualisztikus látásmódja van, az aspiránsnak előbb önmagát kell megtisztítania, hogy befogadhassa a *jidam* beavató istenség (s. iṣṭadevatā t. yi dam) tiszta állapotát. A *jidam* mint „bölcsességlény" (s. jñānasattva t. ye shes sems dpa') külsőként, felsőbb hatalomként van elképzelve a gyakorló, az úgynevezett „fogadalomlény" (s. samayasattva t. dam tshig sems dpa') mint alávetett szolgáló által.[6] A *smyung gnas* során azonban az istenséggel való teljes azonosulás a cél, és ez inkább a *yoga tantra*-ra jellemző sajátság.

Vannak kitüntetett napok, amikor a gyakorlatok végzése különösen ajánlott, előírt. Általában a holdfázisokhoz vagy egy-egy szent, istenség meghatározott napjához igazítják a rítusok elvégzését.[7] A Buddha korától fogva (i. e. IV–VI. sz.) a kolostorokban (s. vihāra) a bűnök megvallásának és az előírások újbóli felvételének szertartása, a *poṣadha* rituálé új- és teliholdkor zajlott, ezeket később kiegészítették a növekvő és a fogyó hold negyedénél tartott alkalmakkal is.[8] Ezeken a napokon a férfi és női világi gyakorlók (s. upāsaka, upāsikā, t. dge bsnyen, dge bsnyen ma) is részt vehettek, és jámbor, lemondó, adakozó, önvizsgálatot tartó viselkedésükkel elmélyíthették vallási elhatározottságukat. A bűnvallomást kiemelt buddhista ünnepi időszakokban is végzik, például a *Sa ga zla ba* idején. Ezen időpontokon kívül természetesen máskor is végezhető.[9]

---

[6] Guarisco – McLeod 2005: 105, 110, 396. A *samayasattva* a *sādhaka*-t jelenti, ahogyan önmagát az adott istenség formájában elképzeli, de ezzel nem teljes a gyakorlat. Ahhoz, hogy „élővé" váljon be kell hívnia a *jñānasattva*-t – a tényleges istenséget – is. Ez a folyamat, szertartás figyelhető meg a tekercsképek (t. thang ka), szobrok (t. sku brnyan), imazászlók (t. rlung rta) és egyéb szent tárgyak felszentelésekor (s. pratiṣṭhā t. rab gnas) (Bentor 1996: 290–311).

[7] Az időszámítási rendszer luniszoláris alapokon nyugszik.

[8] A kolostorok három kötelező gyakorlata közül az egyik. Három alapvető rítust (t. gzhi gsum cho ga) foglal magába, ezek: a *gso sbyong* (skt. poṣadha), a *dbyar gnas* (skt. varṣā) és a *dgag dbye* (skt. pravāraṇā) (lásd Jansen 2018: 8). A *srāvakayāna* hagyományban található, világi hívek számára is elérhető *upoṣadha* elsősorban egyéni etikai önvizsgálati gyakorlat. A *mahāyāna gso sbyong* pedig egy altruista, minden lény megsegítésére kiterjedő nézetet képvisel, és egy meditációs istenség megidézése köré építi fel a gyakorlatot. Megtartja az egy napra vonatkozó nyolc fogadalmat (s. aṣṭāṅgopavāsatha śikṣā t. bsnyen gnas yan lag brgyad), de már magasabb szintű motivációra alapoz. A *poṣadha* (k. 八關齋 bā guān zhāi) gyakorlata összefonódott a hagyományos kínai rituálékkal, a világi hívek között egyedi módon valósult meg. A világi hívek „böjti csarnokot" (k. 齋堂 zhàitáng), egy külön helyiséget tartottak fent a házukban, ahová szerzeteseket hívtak (Ding 2019: 71–98; Campany 2015: 323–343).

[9] Wangchen 2009: 162–163. *Sa ga zla ba* (s. vaiśākha) a tibeti időszámítás szerinti negyedik hónap, amikor a Buddha megvilágosodását és *parinirvāṇa*-ját ünneplik, vagy az első hónapban

3. Nők a buddhizmusban

A buddhizmus története során a nők hátrányos megkülönböztetésben részesültek. Ez a helyzet napjainkban is fennáll, bár egyre több kezdeményezés születik az esélyegyenlőség megteremtésének érdekében. Amíg létezett apácaközösség (s. bhikṣuṇī saṃgha; hivatalosan ma már csak a *dharmaguptaka* iskolán belül létezik), addig a *garudharma* (t. lci ba'i chos brgyad, „nyolc súlyos szabály") szerint az apácáknak a *bhikṣu saṃgha*-tól kellett kéthetente kérelmezni a *poṣadha* rituálét. Ez az egyik a nyolc „súlyos szabály" közül, amely a Buddha feltétele volt, hogy a mostohaanyja, Mahāprajāpatī Gautamī által vezetett nők csatlakozhassanak a *saṃgha*-hoz.[10] A nőkhöz való viszony ambivalens volt Indiában. Hátrányos megítélésük alapvetően konvencionális társadalmi berendezkedések alapján alakult ki, amelyet a buddhizmus is „kénytelen" volt elfogadni, mint egy *brāhman*ikus örökséget, hiszen már így is szembement a kor szokásaival, azáltal, hogy beengedte a nőket a közösségbe.[11] A monasztikus réteg számára ez egyfajta aszketikus nőgyűlöletet jelenthetett, amely abban gyökerezik, hogy a szexualitás és a női termékenység tisztátalan és fenyegetést jelent a férfiak üdvösségéhez vezető útját illetően. A spirituális célok elérésére törekvő aszkéták számára a legnagyobb kísértés a földi, a *saṃsāra*-hoz béklyózó érzéki gyönyör, amit az égi istennők (s. apsarā) testesítenek meg.[12] A nő egyértelműen „vágytermészetű", aki kevésbé képes az önuralomra, és hajlamos az ellenkező nemet kísértésbe hozni.[13] Nāgārjuna *Suhṛllekha* című művében is olvashatjuk, hogy a fiatal nőkre mint kilenclyukú, gennyel teli edényre kell tekin-

---

a *Cho 'phrul dus chen,* amikor a Buddha különböző csodákat mutatott be (Gutschow 2004: 52, 67). A zanszkári Karsha (t. dkar cha) kolostor éves rituális naptárában az első hónap 7–9. napján és a hatodik hónap 3–5. napján tartanak *smyung gnas*-t. Az apácák naptárában csak évi egy alkalom található, a negyedik hónap 13–16. napján (Gutschow 1999: 155). 1999-ben a vizsgált, négyszázharmincnyolc fős településen évi tizennyolc *smyung gnas*t tartottak. Egy frissebb adat szerint a *rnying ma* iskolához tartozó *Gad chags* nevű (Qinghai, TAR, Kelet-Tibet) apácazárdában 2024-es felmérés szerint megközelítőleg kétszázötven apáca él, akik évente nyolc *smyung gnas* ciklust végeznek. Ezen felül minden új apáca száz teljes ciklust is elvégez a csatlakozást követően (McDoughal 2024: 150).

[10] Ez a nyolc szabály feltehetően csak a későbbi kánonszerkesztők betoldása volt, hogy a férfidominanciát hangsúlyozzák. Ezekről a szabályokról, a nők elleni diszkriminációról és a nők teljes felszenteléséről (s. upasampadā t. rdzogs par bsnyen pa) bővebben: Hüsken 2010: 133–139; 2018: 215–230; Anālayo 2015: 401–448; Tsedroen–Anālayo 2013: 743–774; Schneider 2012: 109–135.

[11] Gross 2014: 72; Goonatilake 2018: 161–164; Gutschow 2000: 110.

[12] Lásd bővebben Száler 2018: 119–130, Young 2018: 117–132.

[13] A *brāhman*ikus leírás szerint a nők veleszületett természete (s. strīsvabhāva) szexuális, démonikus. Ez a motívum a tibeti nép származástörténetében is megfigyelhető (lásd Szegedi 2013: 73–91).

teni.[14] A fizikai testet gyakran kapcsolatba hozták a spirituális teljesítmény különböző fokozataival, a rituális tisztasággal, az erkölcsös életmóddal, és az ideális test leírására különféle társadalmi normákat alkalmaztak. Következésképpen a női születést a múltbéli negatív tettek, bűnök eredményének tekintették, és a megítélése a szennyezettként értelmezendő közönséges testnél is súlyosabb volt.[15] Ugyanakkor a Páli Kánonban található *Therīgāthā,* az apácák spirituális élményeiről szóló versek arról adnak számot, hogy az *arhat*ságot nők is elérhették.[16] A *mahāyāna* hagyományon belül már kevesebb kötöttség figyelhető meg, de továbbra is hangsúlyos a szoteriológiai androgünia, miszerint kizárólag férfi testben érhető el a megvilágosodás.[17] Ezzel párhuzamosan a *Saddharma Puṇḍarīka Sūtra* (Lótusz szútra) tizenkettedik fejezete kiemeli, hogy a nőknek nincs szükségük átváltozásra, hogy elérjék a megvilágosodást. A *thēravāda* és a *mahāyāna* intézményes androcentrizmusával szemben az ezoterikus buddhizmusban felértékelődik a nők szerepe. A transzcendentális bölcsesség (s. prajñā, t. shes rab) megtestesülései lesznek, és saját jogon válnak vallásos aspiránssá, vagy kötnek dinamikus partnerséget a férfi gyakorlókkal.[18] Az ind ezoterikus buddhizmus felemelkedésével egyidőben (VII−XII. század) a śakti kultusz is önálló vallási irányzattá vált, tantrikus gyakorlatokkal összekapcsolódva, amelyekben a női princípium kitüntetett szerepet kapott. Az ezoterikus férfi aspiránsok kötelezettségei (s. samaya t. dam tshig) közé tartozik a nők tisztelete és rituális imádása is, amelynek révén − felismerve azok „bölcsesség természetét”

---

[14] Szanszkrit kritikai kiadás lásd Szántó Péter-Dániel URL: https://www.academia.edu/61531143/The_Suhṛllekha_of_Nāgārjuna_editio_minor_2_0?source=swp_share (utolsó megtekintés: 2024. 11. 11.); Dngos grub Tshe ring 2020: 226, Kyabje Kangyur 2005: 36–37, 97. 25. vers.

[15] Hüsken 2018: 220.

[16] A Buddha tanításai szerint a nők is elérhetik *az arhat*ságot, ám hogy a buddhaság állapotát elérhetik-e, arról már megoszlanak a vélemények. Különbség van a Buddha tanítása és a későbbi kommentárirodalom vélekedése között, valamint a *srāvakayāna* és *mahāyāna* elképzelések között (Appleton 2011: 33–51).

[17] Cook 2009: 359. Jiefeng (2022: 1–14) az Amitābha Buddhához kötődő Tiszta Föld (k. 淨土宗 jingtu zong s. buddhaṣketra t. zhing khams) irodalomban vizsgálja a nemi identitás kérdését, illetve hogy ki lehet jelen a Tiszta Földön. A szanszkrit és tibeti szövegek hangsúlyozzák, hogy a nőnek testet kell váltania ahhoz, hogy bejusson a *Sukhāvatī*-ba (t. bde ba chen), de azt nem állítják, hogy nincs helye ott. Nem megoldás, hogy biológiai értelemben férfivá lesznek, ugyanis még ha férfi nemi szervekkel is rendelkeznek, továbbra is a vágy tárgyai és a szexualitásuk rabjai. Meg kell haladniuk a saját specifikus nemi sajátosságaikat, nemi identitásukat. Doktrinálisan viszont minden jelenség, beleértve a férfi-női nemi identitást is, öntermészet (s. svabhāva t. rang bzhin) nélküli.

[18] Shaw 1994: 40.

– elérhetik a megvilágosodást.[19] Ennek megszegése kihágásnak (s. āpatti t. ltung ba) minősül, és következményeket von maga után.[20]

A nőkkel szemben az ind társadalmon belül erősen érvényesült egy ambivalencia: egyidejűleg volt jelen két, látszólag egymást kizáró tényező: a nők társadalmon belüli alárendeltsége és a fénnyel övezett istennők kultusza.[21] Bár ez ma már változóban van, hatása sok tekintetben továbbra is érzékelhető.

Az ind kultúrában nem létezik a „női aszkézis" fogalma. Nem intézményesült, mivel alapvetően csak a felső három *varṇa* (s. brāhmaṇa, kṣatriya, vaiśya) tagjai végezhettek aszkézist, a nők és a *śūdra*-k, betartva a rájuk vonatkozó *dharma*-t (szabályzat, törvény) nem. A *śaiva* vagy *vaiṣṇava* hagyományon belül az utóbbi két csoportot sem zárják ki az aszkézisből.[22] Ezzel párhuzamosan viszont számos böjti szokás terjedt el a nők körében. A *névári* nők a Katmandu-völgyben, amikor a házas életük megreked, és tanácstalanok, hogy mitévők legyenek, egy hagyományos módszert, az egy hónapos böjtöt (s. māy-absã) választják.[23] A klasszikus patriarchális társadalomban a nők *strīdharma*-ja írta elő a férjükért és fiúgyermekükért végzett böjtöt. A nő felelős a családja anyagi és érzelmi jólétéért – a böjt során fizikailag is megtanulják, hogy miképpen kell maguknál jelentősebb személyekért vajúdni. A böjti időszak alatt is ők látták el a ház körüli tevékenységeket, ők feleltek mind a házi, mind a rituális tisztaságért is. Menstruáció alatt azonban nem böjtölhetnek.[24]

Az étel megvonásán keresztül tudtak fellépni a patriarchális társadalmi szokások ellen, és akaratukat, személyiségüket kifejezésre juttatni.[25]

---

[19] Shaw 1994: 35–73, 140–178. Ez Lakṣmīṅkarā *Advayasiddhi-sādhana* című munkájában is látható. Köszönöm kollégámnak Dömötör Lajosnak, hogy figyelmembe ajánlotta, és rendelkezésemre bocsátotta ezt a könyvet (Gerloff–Schott 2021: 33, 35, 69; Shaw 1994: 39–53).

[20] Aśvaghoṣa (t. slob dpon dpa' bo 7.sz.) olvasatában: *A prajñā természetű nőket rágalmazni a tizennegyedik* [kihágás.] (t. shes rab rang bzhin bud med la/ smod par byed pa bcu bzhi ba*/)* Abhayākaragupta (XI–XII. sz.) olvasatában: (t. bud med la smod pa ste rtsa ba'i ltung ba bcu bzhi'o*/) A nők iránti megvetés a tizennegyedik fő kihágás*. Itt az látható, hogy feltehetően minden nőt a *prajñā* megtestesítőjeként tart számon Abhayākaragupta, ellenben Aśvaghoṣával. Egy kommentár ehhez: (ford.) Gareth Sparham – Tsongkhapa 2005: 82–84.

[21] A termékenységistennőkről és a természetkultusszal kapcsolatban lásd Livingston 2021: 202–212.

[22] Ojha 2011: 60.

[23] Gubhani 2023: 6-7 az egy hónapos böjt arra szolgál, hogy eldöntsék, szükséges-e a válás vagy sem. A helyszín két *Avalokiteśvara*-hoz kapcsolódó szentély.

[24] Talukdar 2014: 141–162. India Legfelsőbb Bírósága 2019-ben törvénytelennek és diszkriminatívnak nyilvánította a menstruáló nők templomlátogatásának tiltását (Jamyang 2020: 6).

[25] Caughran 1998: 257–274; Talukdar 2014: 141–162; Ojha 1988. A Song-dinasztia (960–1279) alatt a böjt elsősorban a kínai nők körében volt elterjedt hasonló okok miatt (Lu 2002: 73–108). A vallási és gyógyulási célzattal végzett böjtökről lásd: Baldissera 2016: 71–81; Rastogi 2013: 123–135.

A köztudatban az terjedt el – még ha csak a későbbi szerkesztők, exegéták munkássága alapján is –, hogy az apácák kulturális, társadalmi, biológiai és egyéb okok miatt a férfi szerzeteseknél alsóbb rangúak, és mint ilyenek nem juthattak hozzá megfelelő és egyenlő szintű oktatáshoz, hatalomhoz, vagyonhoz, rituális képességekhez.[26]

A hagyomány szerint Śākyamuni Buddha nagynénje, Mahāpajāpatī Gotamī (páli) számára a nyolc *garudharma* elfogadásához kötötte az apácarend megalakulását, és ez ezt követően kihatással volt az apácák megkülönböztetésére.[27] Doktrinálisan próbálták hangsúlyozni, hogy a megvilágosodást illetően a nemek tekintetében nincs különbség, de a gyakorlatban továbbra is érvényesült ilyen megkülönböztetés.[28]

A nagy tibeti kolostorok független közigazgatási egységek voltak, jelentős gazdasági és politikai hatalommal, szemben a szegény, jelentéktelen intézményekként működő apácazárdákkal. Utóbbiak többsége gazdaságilag önállóan működött. Bevételük egy részét a helyi lakosok és zarándokok adományai biztosították, de mezőgazdaságból és kézművességből is származhatott jövedelmük. A tibeti apácák családjuk támogatására támaszkodhattak, amely élelemben, földjuttatásban vagy tűzifában nyilvánult meg. A szegényebb apácák gyakran szolgáltak tehetősebb társaiknál, cserébe ellátásért. A családoknak folyamatosan gondoskodniuk kellett róluk, a legszegényebbek nem engedhették meg maguknak, hogy egy „nem kereső" gyermeket is támogassanak, így az apácák többsége középosztálybeli volt.[29]

Előfordult, hogy a kisebb településeken az apáca gyakorlatilag otthon maradt, és segített a családjának. Az apácák munkája kevésbé számított társadalmilag értékesnek, de érdemszerzőnek igen. Míg a férfi szerzetesek „teljes munkaidőben" foglalkozhattak saját spirituális fejlődésükkel, addig női társaikra több társadalmi kötelezettség hárult. Az apácák nem mentesültek férjük vagy fivérük tekintélye alól sem.[30]

A XII. század óta a *mūlasarvāstivāda vinaya*-n belül, amelybe a tibeti irányzatok is tartoznak, nincsen teljes felszentelés (t. dge slong ma) a nők számára.[31]

---

[26] Gutschow 2010: 254.

[27] A nyolc *garudharma*-val kapcsolatban bővebben lásd Hüsken 2010: 133–138; Anālayo 2015: 401–448.

[28] Gutschow 2010: 260. Ugyanakkor már a Buddha korában számos nő jelentős szerepet játszott a hagyomány támogatásában és fenntartásában (például Visākhā, Khemā). A *mahāyāna* irodalomban a női laikus hívek szerepe még hangsúlyosabbá vált (Havnevik 1990: 27).

[29] Havnevik 1990: 55–59.

[30] Gutschow 2010: 254–259.

[31] A felszentelés problémájáról lásd Price-Wallace 2022: 1–24. Padma'tsho (2021: 1–18) az apácák tantervének megújításáról, kibővítéséről, az életminőségük, iskolai végzettségük és státuszuk emelkedéséről számol be annak a nagyszerű változásnak a tükrében, hogy megszerezhetik a *mkhan mo* fokozatot. 2022-ben a 70. Rje mkhan po 'Jigs med Chos mda' 1955−)

Kasmírban – és bárhol máshol, ahol a *mūlasarvāstivāda vinaya* van érvényben – az apácák a szerzetesek jó szándékára lettek bízva. A teljes felszentelés hiánya nagyban befolyásolja az oktatáshoz való hozzáférést, annak minőségét és a támogatások mennyiségét.[32] Zanszkárban sok apáca nem is tett fogadalmat, de mégis úgy élnek, mintha felszentelt apácák lennének.[33] A tibeti hagyományban a nők legfeljebb *śrāmaṇerī* (t. dge tshul ma) fogadalmat tehetnek, amely a tíz śikṣamāṇā[34] fogadalom harminchatos kibontását tartalmazza.[35] Zanszkárban a nők számára a kolostori oktatáson kívül nincs más tanulási lehetőség.[36] A szerzetesség körében nem tapasztalható túlzott igyekezet arra nézve, hogy az ezoterikus szertartásokat elválasszák a falu élete szempontjából pragmatikus rítusoktól, hiszen a világiak biztosítják a megélhetésüket, így továbbra is a szer-

---

száznegyvennégy apácát részesített teljes felszentelésben Bhutánban: https://kuenselonline.com/his-holiness-ordains-144-nuns/ (utolsó megtekintés: 2024. 11. 16.), a felszentelés folyamatáról lásd Heng-Ching 2018: 308–314. A *mūlasarvāstivāda vinaya*-n belül létező apácahagyományról lásd Roloff 2016: 165–246. Gutschow (2000: 108) megjegyzi, hogy a XII–XVI. század között néhány kiemelkedő nő kaphatott teljes felszentelést kizárólag a *bhikṣu saṃgha* által. Wu (2022: 1–9) a XIV–XVII. századi tibeti hagiográfiákban megörökített apácák teljes felszentelésének a célját vizsgálta. Az eredmény: a férfi mesterek teljesítményének a dicsérete és a megkülönböztetett képességű nők kiemelése. Ugyanakkor ez egy vitatott aktus, mert a teljes felszenteléshez mind a két *saṃgha* szükséges volna.

[32] Tsomo 2004: 608. A *pāli vinaya* szerint 227 szabály vonatkozik teljesen felszentelt szerzetesekre, és 311 a nőkre. A *dharmaguptaka* szerint 250 és 348; a *mūlasarvāstivāda* – amely a tibeti hagyományban elterjedt – szerint ágazattól függően 249/262 és 358/371 szabályt kell betartaniuk (Heirman 2019: 3).

[33] Gutschow 1997: 35.

[34] Ez átmenetet képez a *bhikṣunī* és a *śrāmaṇerī* között, kétéves időszakot ölel fel, és a *garudharma*-k egyike. Hagyományosan véve azt a célt szolgálta, hogy felmérjék, érett-e az aspiráns a teljes felszentelésre, illetve hogy kizárják a lehetőségét annak, hogy teherbe esett volna a kolostorba lépése előtt vagy alatt (Heng-Ching 2018: 310).

[35] Tsomo 2004: 609.

[36] Gutschow 2004: 34. A lányok oktatása nem is volt prioritás, úgy gondolták, hogy otthon el tudják sajátítani azokat a gyakorlati ismereteket, amelyek segítik őket a háztartásban töltött éveik alatt. A 11–12. században Ma gcig lab sgron (1055–1149) volt a kolostori szintű női oktatás úttörője, illetve a *gcod* gyakorlat emblematikus tibeti alakja. Rövid összefoglalót ad a tibeti oktatásról Tseyang 2008: 71–76. Havnevik (1990: 50–53) szerint a tibeti nők körében, csupán néhány kivételtől – arisztokratáktól és a vallási pályát választó nőktől – eltekintve, nem volt jellemző az oktatásban való részvétel. Ez a társadalmi megkülönböztetés a vallási oktatás terén is megmutatkozott, például egy kelet-tibeti apácakolostorban, ahol az apácák Congkapa (t. tsong kha pa blo bzang grags pa, 1357–1419) *A megtisztulás fokozatos útja, részletes kifejtésben* (t. byang chub lam rim chen mo) című művét csupán egyszerűsített formában tanulmányozhatták. Azok, akik a logika (t. gtan tshig rig pa) és filozófia tanulmányozásának lehetőségét kapták, a *dge lugs* iskolához tartoztak. Ezzel szemben *a rnying ma* és *bka' brgyud* iskolákban inkább a jóga és meditáció gyakorlata állt a középpontban. Az apácák vallásos életében központi szerepet játszottak a szigorú, egymást követő elvonulások, miközben egyesek a tibeti időszámítás szerinti negyedik hónaptól, akár ezer ciklus böjti rítus is végezhettek, vagy akár napi ezer leborulást.

zetesek számítanak az elsődleges rituális szakértőknek. Az apáca és a szerzetesi intézmény közötti különbséget a rítus által felhalmozott érdemek tekintetében, valamint a befolyásukat, státuszukat illetően az anyagi erőforrások, a bevételek mennyisége és a résztvevők száma is tükrözi.[37] Számos gyakorlat a falu tisztaságát, jólétét célozza, illetve a katasztrófák és szerencsétlenségek elhárításául szolgál.[38] Zanszkárban a *Dkar cha*-i apácazárdában élő nők azért fohászkodnak – és végzik többek között a *smyung gnas* rítust is –, hogy a *saṃsāra*-ban az alacsonyabb női születéstől szabaduljanak meg, és születhessenek férfivá. Gyakorlataikban főleg az érdemszerzésre összpontosítanak. A helyi apácazárda egyik fő *yi dam* gyakorlata Vajrayoginī rituális szolgálata, bár a hozzá kapcsolódó tűzszertartáshoz (t. sbyin bsregs) már nincs felhatalmazásuk. Ugyanígy a *smyung gnas* rítushoz sincs felhatalmazásuk, ezért azt mindig egy apát és néhány rangidős szerzetes vezeti.[39]

A kolostoroknak nagyobb rituális tekintélye van. Úgy tartják, hogy az emberek természetüknél fogva hajlamosak a hibák és a bűnök elkövetésére, ezért gyakoriak a bűnvallomással, kiengesztelésel (t. bshags pa) kapcsolatos rítusok.[40] A szerzetesek felelősek a harmónia fenntartásáért az emberi közösség és a szellemlények között a faluban és a háztartáson belül is. Nekik van felhatalmazásuk más pragmatikusabb és ezoterikusabb gyakorlatokhoz. Az apácák viszont világi szinten kevésbé számítanak „hasznosnak", és inkább képviselik az ortodox buddhista szerzetesi eszményt.[41] Politikai és gazdasági befolyás híján sok esetben nem tudják a napi étkezést sem megoldani, de mégis szívesebben vállalják ezt a fajta lemondást a hagyományos családi, háztartási szerepek helyett.[42] Bár elméletben a szerzetesi közösségben megszűnik minden korábbi társadalmi norma, az ott megjelenő, a szexualitással kapcsolatos felfogás és egyéb szociális elképzelések azonban továbbra is hatást gyakorolnak az adott közösségre.

---

[37] Gutschow 2004: 116.

[38] Gutschow 2004: 51. A gazdasági és technológiai innovációk nem zárják ki a rituálék szerepét, sőt általuk a szerzetesség továbbra is képes legitimálni hatalmát, valamint kifejeződik bennük a világi és szakrális közösség közötti kölcsönös függőség érzése.

[39] Gutschow 1997: 40–42.

[40] Gutschow 1997: 43.

[41] Gutschow 1997: 45–47. Gutschow (2000: 110) szerint az apácákra bízzák a legalapvetőbb érdemszerző feladatokat, mint a böjt vagy leborulások végzése a támogatók nevében, és a laikus közösséggel kevésbé ápolnak szoros kapcsolatot. Az apácák tevékenysége inkább elméleti és spirituális szempontból értékes és fontos, szemben a szerzetesek rituáléival, amelyek közvetlenül szolgálják a falusi, hétköznapi célokat, így ők világi szinten (is) „hasznosabbak". Havnevik (1990: 59–61) szerint a tibeti falusi apácakolostorokban szorosabb kapcsolat alakult ki az apácák és a helyi közösség között. Életük fordulópontjain – például betegség, születés vagy haláleset idején – az apácákat is meghívták szertartások és rituálék lebonyolítására.

[42] Gutschow 2010: 254, 258.

A 20. század végétől azonban egyre több kezdeményezés és mozgalom született a tibeti buddhista hagyományon belüli nők emancipációjának és esélyegyenlőségének az előmozdítására, miközben élénk viták zajlanak a teljes felszentelési intézmény helyreállításának a lehetőségeiről.[43]

Erre a nagyobb kitérőre azért volt szükség, hogy szemléltethessem az indotibeti szociokulturális nézetek alapján a tibeti buddhizmuson belüli nemi egyenlőtlenségek történeti és doktrinális vonatkozásait. Ezek a részletek rávilágítanak arra, hogy a nők milyen formában és eszközökkel vehettek és vehetnek részt a vallási életben, valamint hogyan törekedhetnek spirituális fejlődésre a kolostori keretek között vagy azon kívül, annak ellenére, hogy intézményes szinten gyakran háttérbe szorulnak.[44]

4. Műfaji meghatározás

A tibeti irodalmi műfajokat elválasztó határvonalak korántsem egyértelműek, különösen az életrajzi és vallástörténeti művek esetében.[45] Az itt röviden ismer-

---

[43] Egyik legjelentősebb a *Sakyadhita International Association of Buddhist Women,* amelyet 1987-ben hoztak létre Karma Lekshe Tsomo (Patricia Zenn 1944–) nyugati származású buddhista apáca vezetésével. A Sakyadhītā („A Buddha lányai") nevű egyesület kétévente szervez nagyszabású konferenciákat, ahol elsősorban a nők és apácák helyzetét vitatják meg. URL: https://sakyadhita.org/ (utolsó megtekintés: 2025. 03. 14.).

Először csak néhány nő kapta meg az elsősorban a *rnying ma* hagyományban elterjedt *mkhan mo* fokozatot, a megreformált oktatási rendszer következtében. Ezáltal hozzáférnek az exo- és ezoterikus tanításokhoz, és az átadásra is jogosultak (lásd: Padma'tsho 2021: 1–18; Liang-Taylor 2020: 231–262). Az oktatásban megfigyelhető nemi aszimmetria az 1980-as évektől kezd el változni, a *dge lugs* hagyományon belül is végbemegy egyfajta reformáció, és kiépítik a *dge bshes ma* fokozat eléréséhez szükséges tanulmányi rendszert (lásd: Schneider 2022: 1–18). A *mūlasarvāstivāda vinaya*-n belül lehetséges teljes felszentelésekről, és ezen intézmény helyreállításáról szóló elképzelésekről lásd: Tsedroen–Anālayo 2013: 743–774; Tsedroen 2016: 165–246; Roloff 2020; Price-Wallace 2023: 1–24; 2022: 1–24; Schneider 2012: 109–135; Heng-Ching 2018: 307–338.

[44] Havnevik (1990) a tibeti buddhista apácák történetét, kulturális normáit és társadalmi helyzetét vizsgálja, részletesen elemzi a női szerzetesrend történetét, a kolostorok típusait és jellegzetességeit, valamint az apácák vallási életét és társadalmi szerepét. Bemutatja, hogyan igazodtak a tibeti apácák a buddhista hagyományokhoz, miközben saját vallási és társadalmi identitásukat is kialakították. Elemzi a vallási gyakorlatokat, a képzési folyamatokat és a mindennapi élet kihívásait. A mű értékes betekintést nyújt a tibeti buddhista apácák életébe, feltárva a vallási és társadalmi normák közötti dinamikát, valamint az apácák hozzájárulását a tibeti buddhizmushoz és közösségükhöz. Külön kitér az Indiában diaszpórában élő tibeti apácák helyzetére.

[45] A tibeti irodalom tipologizálására több lokális és nyugati próbálkozás született, de továbbra sincs egy egységes osztályozás, mert a műfajhatárok gyakran nem különülnek el élesen. Rheingans (2015: 1–28) és Roesler (2015: 29–53) kutatásai a Cabezón–Jackson (1996: 11–35) által elindított tipologizálási folyamatok folytatásaként értelmezhetők.

tetett Dge slong ma Dpal mo életrajz műfajilag *rnam thar,* de maga a szerző a művön belül *lo rgyus*-ként hivatkozik rá. A *lo rgyus* legtöbb esetben 'történelmi krónika, évkönyv, beszámoló, történet' jelentésű.[46] Az sem szokatlan azonban, hogy pszeudotörténelmi dolgokat kronológiai sorrendben mutat be. Gyakran lefed minden világi és vallásos eseményt, így célszerű egyszerűen narratívának, történetnek fordítani, amelynek csekély köze van a valódi történelemhez.[47] Azáltal, hogy a szerző a két megjelölést együtt használja, az életrajz valódiságára, tekintélyére és hitelességre helyez több hangsúlyt a tágabb értelemben vett életrajzi hagyománnyal szemben.

Ezen történetek mítoszként is értelmezhetők, olyan narratívák, amelyek egy adott hagyományt szentesítenek.[48] A buddhista szent élettörténete a transzcendens, megvilágosodott lény státuszát a hétköznapi ember szintjére helyezi, így téve felfoghatóvá azt azok számára is, akik még a *saṃsāra*-ban bolyonganak, és egyúttal megmutatja, hogy ezen állapot elérése mások számára is lehetséges.[49] Ezek az elbeszélések a történelmi és társadalmi eseményeket, hátteret és személyes gondolatokat csak mellékesen jelenítik meg, ha azok valamilyen módon kapcsolódnak a főszereplő vallási tevékenységéhez. A főszereplő egyidejűleg három módon létezik, és cselekedetei ezek alapján értelmezhetők. Az avatatlan hallgatóság számára a *rnam thar* külső események, történések sorozataként jelenik meg. A belső, azaz általános spirituális szinten a főszereplő élete során kapott beavatások, tanítási hagyomány és meditációs gyakorlatok kerünek előtérbe. A titkos, azaz kizárólag a beavatottak számára hozzáférhető szinten a belső, meditációs élmények, látomások kapnak nagyobb hangsúlyt. Ritka a homogén hagiográfia, általában a három szint keveredve jelenik meg. A főszereplő sok esetben már egy előre felvázolt szerepbe születik, kodifikált elvárásokkal és meghatározott cselekvési körrel.[50] Az írástudó vagy írástudatlan

---

[46] Bstan Dar 1994; 2004: 88. „...'di ltar **lo rgyus** mdor bsdus ‚di...". Ebben a részben hangzik el, hogy Dpal mo mikor élt, és milyen egyéb műveket használt fel a szerző az életrajz megírásakor.

[47] Quintman 2012: 7–8.

[48] A hagiográfia mint műfaj a keresztény hagyományból ered, ahol az adott szentéletű személyről szóló beszámolókat történelmi tényként ábrázolták. A vallásos jelentést történelmi narráción keresztül meséli el. Nem szükségszerűen összeegyeztethetetlen a történelmi pontossággal, de a tanítás illusztrálása érdekében úgy formálja a narratívát, hogy a vallási üzeneteknek a tények puszta részleteit alárendeli. Elképzelhető, hogy több cselekménykszál, illetve karakter összekeveredik, bővülnek, variálódnak, és egymástól függetlenül keringhetnek. Ahogy terjed és hagyományozódik a történet, úgy bővülhet a narratív szál is, amelyet meg kell magyarázni. A történetet egyaránt lehet lelki értelemben és az olvasó számára történelmi értelemben is igazként bemutatni.

[49] Robinson 1996: 57–69.

[50] Ilyen értelemben hasonlóságot mutat más műfajokkal, ahol a megvilágosodott lény korábbi születéseibe és az ok-okozati összefüggésekbe enged bepillantást: s. *avadāna* t. *rtogs brjod*; s. *jātaka* t. *skyes rabs*/*'khrungs rabs*.

laikusok számára a hagiográfia egy olyan eszköz, amelyen keresztül hozzáférhettek az elvont buddhista eszmékhez, amelyek egyébként az elit számára voltak elérhetők. Az ok-okozatiság és a *bodhisattva* fogadalmak katalizátorai a történeteknek, emellett valamilyen alapvető buddhista gondolatot fogalmaznak meg bennük, ilyen például a mulandóság.[51] A hagiográfiai művek fontos szerepet töltenek be az ontológiai nézetek és az erkölcsi, valamint egyéb értékek közvetítésében. A szent életű nők életrajzában közös vonás, hogy a legtöbb esetben, mielőtt a lelki gyakorlás mellett köteleznék el magukat, személyes tragédiát élnek át.[52] Ez a motívum a férfiak esetében ritkább. A nőkkel szemben a konzervatív társadalom által támasztott keretrendszer, elvárás ledöntése fontos toposz. Ezáltal a hagyományosan kevés lehetőséggel rendelkező nők számára inspirációként, útmutatóként szolgál a független és tartalmas élethez. Általános felfogás, hogy ha egy nő képes megvilágosodást elérni, akkor bizonyosan nem átlagos nő, hanem egy istenség, ezért csak szuperlatívuszokban lehet róla szólni. Ezzel szemben Balza Chödron történetében, bár hasonlít Dge slong ma Dpal mo történetéhez, sokkal hangsúlyosabb a valódi nő figurája, egy reálisabb portrét jelenít meg. A buddhista toposzok és tanítások ugyanúgy megtalálhatók benne, de a főszereplő esetében a személyes csalódottság, veszteség, becsapottság érzése készteti a lemondásra. Története a nők motiválására szolgál, akik számára kevés gazdasági és társadalmi mobilitás volt adott, és laikus státuszuk feladására minimális ösztönzést kaptak. A spirituális útválasztás sokkal inkább személyes elhatározásból és a megtapasztalt fájdalmakból fakadó motiváció eredménye lehetett, mintsem a társadalmi elismerés függvénye. A fájdalom, a szenvedés elhagyásának és a kiábrándultság érzése a spirituális fejlődés eszköze.[53] A kevés női buddhista hagiográfia közül Dge slong ma Dpal mo életrajza azáltal emelkedik ki, hogy önállóan, apácaként érte el a megvilágosodást, nem pedig társnői minőségben/szerepben. Bár cselekedeteit összemossák ezoterikus és antinomiánus gyakorlatokkal, de továbbra is apácaként tisztelik.[54]

5. Dge slong ma Dpal mo korpusz

A *smyung gnas* rituálé alapítójának, Dge slong ma Dpal mo személyének történeti hitelessége vitatott, ez azonban a hívek meggyőződését nem csorbítja.[55]

---

[51] Schwieger 2015: 270–278.
[52] Baker 2004: 36.
[53] Baker 2004: 33–55.
[54] Gutschow 2004: 96–98.
[55] Egyetlen történelmi forrásként a *Kék Évkönyv* (t. ’gos lo tsa ba gzhon nu dpal: deb ther sngon po 1476–1478) mutatkozik (lásd Price-Wallace 2015: 303–304; Sangseraima 2016: 148–150; Vargas 2010: 5, 2019: 67–68).

A Dge slong ma Dpal mo korpusz nincs feldolgozva, a teljes életrajz és a rituálék exegézise is hiányzik. Legnagyobb mértékben Ivette Vargas foglalkozott az apácához kapcsolódó szöveges forrásokkal.[56] Több életrajzot is tanulmányozott:

- Jo gdan Bsod nams Bzang po (1341–1433). *Smyung gnas bla ma brgyud pa'i rnam thar.* (A böjti gyakorlat vonalmestereinek életrajzai.) (107 fóliióból csak 7 foglalkozik az apácával, és a kolofonból kiderül, hogy már ez is korábbi művek kompilációja.)
- 'Od dpag rdo je 1985. *Thugs rje chen po bcu gcig zhal gyi bla ma brgyud pa'i rnam thar nor bu'i phreng ba*. (A Drágakövek füzére: A Tizenegyarcú Nagy Együttérző hagyományvonal-mesterek életrajza.) Thimphu: Dorje Namgyal, 20–50.
- Bla ma Rab brtan 1953/1963. *Dge slong ma dpal mo'i rnam thar nges 'byung rgyud la skye ba'i chos gtam*. (Dge slong ma dpal mo élettörténete, avagy szent tanítás, amely lemondást ébreszt a tudatfolyamban.) Kalimpong: Tibet Mirror Press, 1–21.
- Brag dkar Blo bzang dpal ldan bstan 'dzin snyan grags 1973. *Smyung gnas bla ma brgyud pa'i rnam thar yig drug dang smyung gnas kyi phan yon bcas legs par bshad pa gser gyi phreng mdzes*. (Arany Füzér, avagy a böjti hagyományvonal-mesterek életrajzai, a hat szótagos mantra és a böjt előnyeinek kíváló magyarázata.) New Delhi: Manjusri, 1–145.

Roberto Vitali elsősorban a *smyung gnas* Indiából Tibetbe való elterjedését elemezte, de keze ügyébe kerültek olyan életrajzok is, amelyeket Vargas nem említ:[57]

- Las chen Kun dga' rgyal mtshan 1972. *Bka' gdams chos 'byung. Bka' gdams kyi rnam par thar pa. Bka' gdams chos 'byung gsal ba'i sgron me*. (Kadampa tantörténet. Kadampa hagiográfiák. A Kadampa tantörténetet megvilágító fénylámpás.) Vols. 1–2. Jamyang Norbu (ed.), New Delhi.
- Zla ba gzhon nu. *Dge slong ma Dpal mo'i rnam thar*. (Gelongma Palmo életrajza.) (Kézirat).
- Ratna shri 1976. *Bsnyung gnas bla ma'i rnam thar. Zhal bcu gcig pa'i smyung gnas rgyud pa'i bla ma'i rnam thar ngo mtshar rgya mtsho.* (A böjti gyakorlat tanítóinak életrajza. A Csodák Óceánja: A Tizenegyarcú Avalokiteśvara böjti hagyományvonal-mestereinek életrajza.) In: *Rare Tibetan Text from Nepal*. Dolanji: Tibetan Bonpo Monastic Community.

---

[56] Vargas 2001: 157–186, 2003, 2019: 66–78.
[57] Vitali 2006: 229–259.

- Blo gros mgon po. *Dge slong ma Dpal mo mtsho'i rnams* (sic) *thar*. Ri khrod pa Blo gros mgon po. Dge slong ma Dpal mo mtsho'i rnams (sic) thar mthong ba don ldan bzhugs so. (Kézirat.)

Sangseraima Ujeed a mongol Za ya Paṇḍita Blo bzang 'phrin las (1642–1715) által írott műveket használta fel Dge slong ma Dpal mo bemutatásához. Az életrajza a *krīyā* szekció szövegei között található meg.[58] A kánonban lévő szövegek, az életrajzi sajátosságok és Za ya Paṇḍita munkásságai alapján Ujeed arra a következtetésre jutott, hogy a *niruttara yoga tantra*-ban (t. rnal 'byor bla na med pa'i rgyud) elhíresült Lakṣmīṅkarā és Dge slong ma Dpal mo ugyanaz a személy a IX–X. századból.[59] Will Tuladhar-Douglas szerint az apáca a XI–XII. században élhetett Ba ri lo tsa ba Rin chen grags (1040–1112) kortársaként. Ő Lakṣmīṅkarāt *és az apácát* két különálló személyként kezeli.[60] Gerloff és Schott a IX. században élt *mahāsiddha* Lakṣmīṅkarā-ról szóló könyvükben a *smyung gnas* alapítóját és a *mahāsiddhá*t különválasztják,[61] − ahogyan teszi azt Downman is.[62] Ugyanakkor Vitali hozzáteszi, hogy a *smyung gnas* mesterek gyakran ötvözték Vajravārāhī (t. Rdo rje phag mo) és Avalokiteśvara gyakorlatát.[63] Ahogy láthatjuk, bár két eltérő hagyományról van szó, mégis nagy az igény a két szereplő azonosságának alátámasztására, amellyel mind az egyik, mind a másik hagyományba tartozó gyakorlatok hitelességét növelni lehetne. Az életrajzi eseményeken kívül a praxisban, a rituálék során nincs keveredés. A *smyung gnas* gyakorlata nem mutat antinomiánus jellegzetességeket. Az émikus hagyomány azzal hidalja át a problémát, hogy − amint már a hagiográfiák ismerteté-

---

[58] A katalógusgyűjtemény (t. thob yig) címe: t. *Shakya'i btsun pa blo bzang 'phrin las kyi zab pa dang rgya che ba'i dam pa'i chos kyi thob yig gsal pa'i me long*. Az apáca életrajza: 37b3−45b3.

[59] Sangseraima 2016: 128–166.

[60] Ba ri lo tsa ba közvetett módon kapcsolatba került a *smyung gnas* hagyománnyal: egyrészt az Amoghapāśa-hoz kapcsolódó *poṣadha* rituálén keresztül, másrészt azáltal, hogy Tibetbe egy sajátos Avalokiteśvara-kultuszt vitt be, végül pedig azzal, hogy a Katmandu-völgyben segítette az ott élő tibetieket (Douglas 2006: 158–159; Vitali 2006: 235–240).

[61] *Mahāsiddha* Lakṣmīṅkarā az *Advayasiddhi* (t. gnyis su med par grub pa'i sgrub thabs) szerzője. Az extrakanonikus 'Bri gung bka brgyud chos mdzod chen mo-ban megtalálható kiadásban szerepel egy rövid *lo rgyus,* amely jelentős hasonlóságot mutat a *smyung gnast* megalapozó apáca életével. Felszentelése előtt őt is Lakṣmīṅkarā-nak nevezték (Gerloff–Schott 2021: 1–2; 103–107). A helyzetet tovább bonyolítja, hogy több Lakṣmī nevű kasmíri személy is élt, akár nő, akár férfi (Sangseraima 2016: 145). A 11. századi kasmíri tudós Lakṣmī *Pañcakramaṭīkā-kramārtha-prakāśikā* (t. rim pa lnga pa'i ,grel pa rim pa'i don gsal bar byed pa Toh 1842) című kommentárját, amelyet Nāgārjuna *Pañcakrama* munkájához írt, szintén Dge slong ma Dpal mo munkái közé sorolja a BDRC.

[62] Downman 1985: 372–375; Shaw 1994: 126–130 is a X–XI. századra datálja az apácát.

[63] Vitali 2006: 249. Ezzel a kijelentésével gyakorlatilag megfelelteti egymásnak Dge slong ma Dpal mo-t és a *mahāsiddha* Lakṣmīṅkarā-t.

sénél említettem − az apácát is egyszerre három létmódban értelmezik. Külső szinten apáca, hétköznapi személy, aki nemesebb eszmék iránt elkötelezett, belső szinten ő Tārā (t. sgrol ma),[64] titkos szinten Vajravārāhī.[65]

A Dge slong ma Dpal mo korpusz kanonikus szövegei a következők:

- *Rje btsun ,phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs*. Toh 2737 (A Tiszteletreméltó, nemes Tizenegy Arcú Avalokiteśvara Úr istenigéző szertartása.)
- *'Jig rten dbang phyug la bstod pa*. Toh 2729 (A Világ Ura fohásza.)
- *Rje btsun thugs rje chen po la bstod pa*. Toh 2740 (A Tiszteletreméltó Nagy Együttérző fohásza.)
- *'Phags pa spyan ras gzigs dbang phyug la bstod pa*. Toh 2738 (A nemes Csenreszi Úr fohásza.)
- *'Phags pa spyan ras gzigs dbang phyug gi bstod pa.* Toh 2739 (A nemes Csenreszi Úr fohásza.)

Extrakanonikus műnek számít a híres *Po bstod* fohász,[66] amelyben Dge slong ma Dpal mo a személyes meditációs élményén keresztül jellegzetes formában dicsőíti *Avalokiteśvara*-t.[67]

---

[64] A Dge slong ma Dpal mo korpuszban található egy a „Hétágú ima" (s. saptāṅga t. mchod pa yan lag bdun pa) formátumban komponált Tārā fohász (t. sgrol mar yan lag bdun pa 'bul ba. bdr:MW4CZ1042_EC23BB 356/6-358/3 img 372–374), amely egyik hagyományhoz sem kapcsolódik.

[65] Zopa 2017: 27; Shaw 1994: 41. Minden nő Vajrayoginī (t. rdo rje rnal 'byor ma) megtestesülése. Tārā Avalokiteśvara társnője (t. phyag rgya). Már az exoterikus *mahāyāna* hagyományban is fontos szerepet tölt be, védelmező, akadályelhárító jellemével. Vajravārāhī viszont a haragos (t. khro mo) megnyilvánulásával az ezoterikus buddhizmusban jelenik meg Cakrasaṃvara (t.'khor lo sdom pa) társnőjeként. A *nem-kettősséget* (t. gnyis med), valamint a bölcsesség (s. prajñā, t. shes rab) és az üresség (s. *śūnyatā*, t. stong pa nyid) egységét szimbolizálja – azt az állapotot, amelyben a szubjektum nem különül el az objektumtól.

[66] Sempa Dorje 2023: 4. A tibeti nyelvtanban a „po" alapvetően egy suffixum, amely különféle nyelvtani szerepeket tölt be. Például melléknévképző vagy hímnem jelölője. Jelölhet birtokos esetet is, de ebben a fohászban elsősorban vocativusi partikula, és a vers megfelelő ritmusát biztosító stilisztikai szerepét tölti be.

[67] Ennek recitálása a napjainkban használt *smyung gnas sādhana*-k központi részét képezi. A *Po bstod* angol fordításáért és egy rövid, de lényeges tanulmányért lásd Sempa 2023. A Toh 2740-es fohász érdekessége az, hogy Avalokiteśvara-t nőneműként festi le, ahogyan ő maga és Avalokiteśvara eggyé válik. Ezáltal Avalokiteśvara a lények szolgálatára már női alakban jelenik meg, és ezzel pozitív értékítéletet ad a női identitásnak (Vargas 2003: 144–146, 2019: 70). A Toh 2739 nem egy konkrét Avalokiteśvara-hoz szóló fohász, hanem annak különböző megjelenési formáit dicsőíti. Külön kiemelendő, hogy ebben a fohászban Avalokiteśvara-t, ahogyan eredetileg Tārā-t, a „nyolc nagy félelemtől" (s. aṣṭamahābhaya t. 'jigs pa chen po brgyad) megszabadítóként tartja számon. A *dhāranī* recitálásának, és a hozzá való fohászkodásnak az eredménye ez. E motívum egy a kelet-tibeti Larung Gar (t. bla rung sgar, khams

Bár a Buddhist Digital Resource Center adatbázisában[68] a különböző jellegű szövegek egy címszó alatt, Dge slong ma Dpal mo neve alatt szerepelnek, a kolofonok és a szövegek eltérő *tantra* osztályba sorolása alapján a következő alkotások a Lakṣmīṅkarā hagyományhoz tartoznak:

- *Rdo rje rnal 'byor ma'i sgrub thabs*. (s. Vayrayoginīsādhana) Toh 1547.
- *Rdo rje phag mo dbu bcad ma'i sgrub thabs*. (s. Chinnamuṇḍa-vajravarāhīsādhana) Toh 1554 (A levágott fejű Vajravarāhī istenigéző szertartása).
- *Lhan cig skyes grub kyi gzhung 'grel*. (s. Sahajasiddhipaddhati. Útmutató a veleszületett természet megvalósításához.) Toh 2261.
- *Gnyis su med par grub pa'i sgrub thabs*. (s. Advayasiddhisādhana. A nem-kettősség megvalósításának szertartása.) Toh 2220.[69]

6. Blo bzang bstan dar műve

Alább ismertetem a *Dge slong ma Dpal mo szent élettörténete, avagy A fehér kristályfüzér*[70] című életrajzi munkát. A szerző, Blo bzang bstan dar, a nevéből következtetve valószínűleg a *gelug* (t. dge lugs) rendhez tartozott (tartozik?), és feltehetően egy magasabb fokozatot tölthetett be (t. gser khri „aranytrón"). Az előszóból kiderül, hogy egy ladaki kolostorban szerkesztette meg az életrajzi művet. Forrásként két másik munkát említ, amelyek meglehetősen tömörek, és

tartomány) Buddhista Akadémia *mkhan mo* apácái által gondozott kötetben megjelent életrajzban is megfigyelhető, lásd: t. *Dge slong ma dpal mo'i rnam thar bsdus pa* 2013: BDRC: MW1KG16649_CD428B 130 (t. de nub gcan gzan gdug pa can mang po'i sgra skad chen po tshor bas/ 'jigs shing dug sbrul 'byung dogs pa'i 'jigs pa chen po byung bas/ srod la jo bo spyan ras gzigs la rtse gcig tu gsol ba btab pas/ spyan ras gzigs 'jigs pa brgyad skyobs kyi zhal gzigs pas/ bstod pa yang mdzad do/). Művészeti ábrázolása is van: https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=4838 (utolsó megtekintés: 2025. 03.16.). Külső és belső szinten is értelmezhetők: https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Eight_great_fears uUtolsó megtekintés: 2025. 03. 16.). A Tārā fohász: s. Āryatārāṣṭaghoratāraṇīsūtra t. *'phags ma sgrol ma 'jigs pa brgyad las skyob pa'i mdo* Toh 731: *https://84000.co/translation/toh731* (utolsó megtekintés: 2025. 03. 16.). A közeljövőben tervezem mind az életrajzok, mind az itt említett fohászok összehasonlítását és elemzését.

68 BDRC – Works Associated With: Dge slong ma Dpal mo – https://library.bdrc.io/search?r=bdr:P4CZ10542&t=Work (utolsó megtekintés: 2025. 03. 16.).

69 A Toh 2220 fordítását és bemutatását Gerloff–Schott (2021) végezte el, ehhez kapcsolódóan Schott 2024: 1–53 és Gerloff–Schott 2020: 241–260. A Toh 2261 mahāsiddha Indrabhūti *Sahajasiddhi* című munkájának a kommentárja (Kragh 2010: 195–232, 2011: 85–108). Bár ezek a szövegek eredetileg szanszkrit nyelven íródtak, csak tibeti fordításaik maradtak fenn.

70 *Gser khri brag dkar rin chen gser chos dge blo bzang bstan dar* 1994. 2004: *Dge slong ma dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba.* Delhi BDRC: WA1KG14797.

nem szolgálták az apáca életének megfelelő megértését. Az egyik a *Dge slong ma Dpal mo szent életrajza, avagy Minden jóság és erény forrása*[71] a másik *Dge slong ma dpal mo élettörténete, avagy Szent tanítás, amely lemondást ébreszt a tudatfolyamban*.[72] Ez utóbbit ladaki dharmagyakorló nők adták ki 2002-ben, ugyanakkor megegyezik a Vargas által feldolgozott Bla ma Rab brtan 1953-as életrajzi munkával.[73] Blo bzang bstan dar e két hagiográfián kívül más forrásokat is felhasznált.[74] Műve több kiadásban is megjelent, köztük a Larung Gar-i *mkhan mo* közösség által gondozott két kötetben, amelyek rendkívüli képességű, kiemelkedő jelentőségű indiai és tibeti nőkről, apácákról, szentekről szólnak.[75] Avalokiteśvara-hoz és a népi buddhizmushoz szorosan kapcsolódó *'das log* („aki visszatért a halálból") hagyomány képviselőinek gyűjteményeiben is megtalálható Dpal mo története.[76] Azért választottam *A fehér kristályfüzér* című

---

[71] t. *Dge slong ma dpal mo'i rnam thar dge legs kun 'byung.*

[72] t. *Dge slong ma dpal mo'i rnam thar nges 'byung rgyud la skye ba'i chos gtam.*

[73] Bla ma Rab brtan 1953/63. *Dge slong ma dpal mo'i rnam thar nges 'byung rgyud la skye ba'i chos gtam*. Kalimpong: Tibet Mirror Press 1-21. Bstan dar kiadása számos pontban követi ezt a művet, sőt átemel adott mondatokat is.

[74] Bstan Dar 1994; 2004: 88.

[75] Bstan dar műve a két kötetben: ebben a fejezetek külön-külön vannak, egyedi referenciaszámmal [BDRC: MW1KG16649_C49DA5] 2013: 80–123 és [BDRC: MW3CN2459_BE9425] 2017: Vol. 6. 314–366 (img 325–377). Ebben a kötetben megtalálható egy másik Dge slong ma Dpal mo életrajz is, amelynek egyes elemei hasonlítanak a Gerloff–Schott (2021: 103–107) történetre. Alapvetően az életrajzi szövegkorpusz jellegzetes toposzait, fontosabb mozzanatait követi, de vannak benne eltérések is. „*Dge slong ma dpal mo'i rnam thar bsdus pa* 2017" [BDRC: MW3CN2459_6C7EA4] Vol. 6. 367–384 (img 378–395) és [BDRC: MW1KG16649_CD428B] 2013: 124–138 (img 142–156). Erre a munkára Julia Stenzel a *The Treasury of Lives* oldalon megjelent 2023-as publikációjában is hivatkozik, lásd: http://treasuryoflives.org/biographies/view/dge-slong-ma-dpal-mo/13773. (utolsó megtekintés: 2025. 03. 08.). A kötetről és a kötetet gondozó apácákról bővebben lásd Padma'tsho – Jacoby 2020: 1–19. Egy további életrajz, amelynek egyelőre nyers fordítását készítettem el, egy rendkívül tömör változata a történetnek. Korábban Vargas (2003) is hivatkozott rá: Brag Dkar 2006: BDRC: MW1KG13001_72DA70 382–385 (img 400–403).

[76] A *manipa*-k (t. ma ni pa „a *mani* mondó" Avalokiteśvara hat szótagú *mantra*-ját hirdeti) és a *'das log*-ok is egyfajta vándortanítók voltak, akik a nép körében hirdették a buddhista tanításokat és erkölcsöt, gyakran valamilyen narratíván keresztül. Ezek a mesélők többnyire hétköznapi nők. Lásd bővebben: Gelle 2005: 315–331; Epstein 1982: 20–85; Dollfus 2017: 323–348. A *manipa*-król Gelle 2003: 111–119, 2006: 36–48. Dollfus (2017: 327) Dge slong ma Dpal mo életrajza és a *Po-bstod* megtalálható egy a XVI. században élt, *Khams*-i (Kelet-Tibet) származású, Gling bza' Chos skyid nevezetű női *'das log* könyvében. Története Zanszkárba is eljutott, egyike a legelső női önéletrajzoknak, és a jövőbeni *'das log* narratívák alapját képezi. Az ebben található Dge slong ma Dpal mo életrajz megegyezik a bhutáni Bla ma Rab brtan (1953) által kérelmezett életrajzzal (Vargas 2003: 172–219). Az eltérés annyi, hogy ebben a változatban nincs kolofon. Lásd: Gling bza' Chos skyid 1990. *dGe slong ma dpal mo dang* 'das *log gling bza' chos skyid gnyis kyi rnam thar.* 1 vols. Delhi: Konchhog Lhadrepa. BDRC: MW3CN15696 1–27. A *Po bstod* fohász nélkül ugyanez az életrajz megta-

művet, mert a fentebb említett források egyike sem dolgozta fel, és hivatkozást sem tett rá.[77] Jelen tanulmányban a *Mahāyāna gso sbyong és a smyung gnas fogadalmak felvételének módja*[78] című fejezet fordítását közlöm.

Blo bzang Bstan dar e művét nyugati könyvészeti formában adták ki, terjedelme 103 oldal, oldalanként 16 sorral. A szövegben prózai és kötött formájú „lírai" részek keverednek. A verses formát a párbeszédekre, az érzelmek kifejezésére használja. Tizennyolc fejezetből áll, amelyből tizenegy fejezet a szűk értelemben vett életrajz.[79] Ezek a részek találhatók meg a lábjegyzetben közölt kötetekben. Az apáca életét itt most nem tárgyalom, de annyit kiemelnék, hogy Bstan dar a nyolcvannégy *mahāsiddha* egyikeként tartja őt számon, azaz megfelelteti a XII. századi Abhayadatta által írt *Caturaśītisiddhapravrtti*-ben található Lakṣmīṅkarā-val.[80] Az apáca életének datálásával kapcsolatban tibeti időszámí-

---

lálható még: III. Khri Byang Blo bzang Ye shes Bstan 'dzin Rgya mtsho (1901–1981). *Theg chen gso sbyong dang smyung gnas kyi phan yon mdor bsdus dge slong ma dpal mo'i rnam thar.* 1 vols. Majunuka Tilla, Delhi: Par pa rdo rje tshe ring BDRC: MW4CZ321166 16–45.

[77] Egy hivatkozást kivéve, amely egy amdói (t. a mdo) *smyung gnas* szertartás leírását adja a kulturális örökség megőrzése céljául. Kiderül belőle, hogy a szerző ismeri a Bstan dar-féle életrajzot. Az itt leírt rítus szabad ég alatt zajlik, sátrakban, és van egyfajta „fesztiválhangulata" is, ahol különféle közösségi játékokat is rendeznek (lásd: Pad+ma Rig 'dzin 2021: 47–73).

[78] Bstan dar 1994, 2004: 60–67, 11. fejezet. T. *Theg chen gso sbyong dang smyung gnas ji ltar blang tshul*.

[79] A maradék fejezetek a rítussal kapcsolatos fontosabb tudnivalókat, előírásokat tartalmazzák, úgymint az itt közölt fordítás is, vagy például a *smyung gnas* érdemével (t. smyung gnas kyi phan yon) vagy a *mantra* recitáció módjával (t. spyan ras gzigs kyi bsnyen pa'i ji ltar bya tshul) foglalkozó fejezetek. Ezen kívül a *smyung gnas* és/vagy a *mahāyāna gso sbyong* rítus nem csak Avalokiteśvara köré összpontosulhat, annak ellenére, hogy ez a változat lett a legelterjedtebb. A *smyung gnas* rítusnak kiterjedt kommentárirodalma van, lásd például: Brag Dkar 2006; 'Jam Mgon 2002: img 993–1039; Bskal Bzang 1975–1983: 235–282 (img 247–294). Ez utóbbi a VII. dalai láma (1708–1757) munkája, amely a II. dalai láma (1475–1541) [bdr:MW1CZ2857 306070] *sādhana*-ját veszi alapul, de az egyes részeket részletesebben kibontja. A II. dalai láma sok esetben az elmondandó részek kezdősorát adja meg, illetve rövid szövegközi instrukciókat fűz a rítushoz, és megjegyzi, hogyha a *sādhaka* részletesebben szeretné végezni a rítust, milyen további szövegeket alkalmazzon. A VII. dalai láma művében ezek a részek teljes terjedelmükben megtalálhatók, emellett részletes kommentárt is fűz a gyakorlathoz. Többek között az elalvásra és a gyakorlatok szünetében fenntartandó szellemi hozzáállásra vonatkozó instrukciók is szerepelnek benne. Hasonló tartalmú részek az itt közölt fordításban is megtalálhatók.

[80] Ezt megerősíti, hogy Vajravārahī megtestesüléseként tartja számon, illetve *A siddha Lakṣmīṅkarā csodatétele* (t. grub thob lak+Shmi ka ras rdzu 'phrul bstan tshul) című fejezetben bemutatott fejlevágás (s. chinnamastā) és egyéb cselekedetei is (Bstan Dar 1994, 2004: 82–86). Megjegyzi, hogy a nevét tévesen „Legs smin kar" formában írták át. További változatok: lcam dpal mo, dpal ldan dpal mo, dpal ldan lha mo, dge slong ma dpal mo, lha lcam dpal mo, Lakṣmī, Śrīlakṣmī (Gerloff–Schott 2021: 1).

tás szerinti adatokat ad meg: születése a fa bivalyévében, halála hatvanhét évvel később, a föld bárányévében volt, amikor a *Kālacakra*-t Tibetbe vitték.[81]

A *smyung gnas* aitológiai mítosza szerint, amelyet Dge slong ma Dpal mo fizikai, társadalmi és spirituális átalakulásán keresztül illusztrál, erre a rítusra a gyógyulás érdekében van szükség. A főhős a földi hívságokról lemond, és a spirituális élet felé fordul, amint ez már születése előtt meg volt írva. Miután teljes felszentelésben (s. upasampadā, t. bsnyen par rdzogs pa) részesült, és végigjárta a skolasztikus képzést, korábbi tettei következményeként testén a leprabetegség (t. mdze nad) jelei mutatkoztak. A lepra mai napig létező betegség, és a fejlődő országokban (például Brazília, India, Indonézia), ahol a patriarchális konzervatív rendszer erős, ott a lepra a stigmatizáló hatása miatt a nők sorsát tovább nyomorítja.[82] A tibeti buddhista doxográfia szerint a betegség kezelésére egyik hatékony megoldás: az egynapos nyolc fogadalom (t. bsnyen gnas) és a böjti fogadalom (t. smyung gnas) megtartása, valamint Avalokiteśvara *sādhana*-ja és *dhāranī*-ja.[83] Sem Dge slong ma Dpal mo életrajzában, sem az ő általa írt *sādhaná*ban (Toh 2737) nem található meg a *gso sbyong* előírások követése.[84] Ennek az lehet az oka, amit Vitali (2006) írt le a rítus evolúcióját illetően. Indiában[85] a *smyung gnas* még jógagyakorlatként létezhetett, ahol a *kriyā tantra*-ra (is) jellemzően különféle *siddhi*-k[86] elnyerése – legyen az hétköznapi vagy spiri-

---

[81] Az évszámok azonosítása további kutatást igényel. Bár a XI. században megreformálták és egységesítették az időszámítást, kolostoronként, hagyományonként eltérően kezelhetik az évszámokat. Elképzelhető, hogy egy saját időszámítási rendszert használt (Bstan Dar 1994, 2004: 87/14–88/3). Baker (2017: 55) szerint a *Kālacakra* Tibetben 1064-ben jelent meg először Somanātha révén. Ez alapján Dpal mo 997–1064 között élhetett, ami ellentmond *mahāsiddha* Lakṣmīṅkarā datálásának, habár a nyugati és a tibeti időszámítások között különböző átváltási módszerek léteznek. A *Kālacakra*-ról bővebben: Newman 2021: 311–353, 1985: 51–90; Orosz 2010: 48–56.

[82] Bár a nők kevésbé hajlamosak a fizikai deformációval járó leprával megfertőződni, mint a férfiak, továbbra is kettős megkülönböztetésnek vannak kitéve (Shale 2000: 5–17; Morrison 2000: 128–243; Dijkstra–Brakel–Elteren 2017: 419–440). Az aktuális arányokat illetően: World Health Organization – https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/leprosy-hansens-disease (utolsó megtekintés: 2025. 03. 05.).

[83] A tibeti orvosi munkák (t. rgyud bzhi) említést adnak a higany (t. dngul chu) jótékony hatásáról számos betegség kezelésében, például lepra vagy fekete hímlő (t. 'brum nag) esetén (Simioli 2013: 42; Dolma 2013: 116–117).

[84] A *gso sbyong* leírása megtalálható a Rgyal sras thogs med bzang po (1295–1369) által írt *smyung gnas* rituálában. Lásd: BDRC: MW13916 (img3–img57;1a–27a).

[85] Legalább három meghatározó központja, és állomása lehetett a *smyung gnas* rítusnak, mielőtt elérte volna Tibetbe. Bengálban (Kelet-India) Puṇḍravardhana (t. li kha ra shing 'phel), a magadhai Bodhgayā-ban és a Katmandu-völgyben lévő Yam bu ya rgyal nevű település (Vitali 2006: 242).

[86] Különféle mágikus képességek, amelyek eredete a klasszikus indiai irodalomban gyökerezik, és a szellemi gyakorlás eredményeiként jellennek meg. A buddhizmus megkülönbözteti a nyolc közönséges *siddhi*-t (s. aṣṭasādhāraṇasiddhi t. thun mong gi dngos grub) és leg-

tuális szükségletet kielégítő – volt a fő cél. A világiaknak nem volt lehetőségük a gyakorlatban részt venni. Tibetben azonban átalakul a gyakorlat, és felveszi a ma látható formáját, és kolostori környezetben hagyományozódik tovább.[87]

Plauzibilis magyarázatnak tűnik, hogy a *smyung gnas* rítus – ahogyan a *Kālacakra* (s., t. dus kyi 'khor lo) szertartások és irodalom is – egyfajta ellenpólusként jelent meg az antinomiánus tanításokat hirdetőkkel szemben. Ez a két hagyomány azonban nem vált teljesen el egymástól, amit jól mutat Lakṣmīṅkarā és Dge slong ma Dpal mo karakterének összefonódása. Dge slong ma Dpal mo Vajravārāhī megtestesüléseként születik meg Lakṣmīṅkarā néven. Lemond a világi életről, és apácának áll. Miután Avalokiteśvara gyakorlata által megszabadul a leprától, és eléri a megvilágosodást, annak érdekében, hogy a hitetlen világiak szemében bizonyítsa erkölcsi tisztaságát, levágja saját fejét. Ez a motívum Vajravārāhī transzgresszív ikonográfiájával mutat párhuzamot, amelyben a rituális önfeláldozás az erény és az átalakulás végső kifejeződése. Bstan dar a művében Dge slong ma Dpal mo alakját a transzgresszív, antinomiánus hagyományba illeszkedő Lakṣmīṅkarā-val egyenrangúként kezeli.[88] Ez arra utalhat, hogy a *smyung gnas* rítus eredetileg egy jógikus, kolostoron kívül gyakorolt módszer lehetett, ahogyan az a korai *sādhana* szövegből (Toh 2737) is kirajzolódik. Amikor azonban Tibetbe érkezett, monasztikus környezethez igazították, így a világiak számára is elérhetővé vált. Ebben az új kontextusban a tantrikus istenigéző rítus mellett az erkölcsi tisztaság és az aszketikus figyelem került előtérbe. A *smyung gnas* így köztes helyzetben maradt a transzgresszív tantrikus és a monasztikus hagyományok között, de nem vált teljesen különállóvá. Ehelyett egy sajátos szintézis alakult ki, amely mindkét hagyományból merített elemeket. Ez azonban további kérdéseket vet fel: vajon ez a folyamat tudatos reformként zajlott le, vagy inkább organikus fejlődés eredménye volt? A szövegek és rituális gyakorlatok történeti változásainak alaposabb elemzése segíthetne ennek tisztázásában.

Dpal mo-t követően nincsenek női hagyományvonal-tartók (t. brgyud 'dzin). Ugyanígy az Avalokiteśvara-val a 13–14. századtól összefonódott hat szótagú *mantra* sem annyira kizárólagos a korai időkben, ahogy a dunhuangi szövegek is mutatják.[89] A Toh 2737 esetében is csak a *dhāranī*-t látjuk, míg Bstan dar modern életrajzában már alapvetően nappal a hat szótagot, éjjel pedig a *dhāranī*-t recitálja. Az apáca gyógyulása csupán azután következett be, miután

---

főbb (s. paramasiddhi t. mchog gi dngos grub) *siddhi*-t, amely a megvilágosodás (Szántó 2013: 100-101, Rigpa Shedra – https://www.rigpawiki.org/index.php?title=Eight_ordinary_accomplishments (utolsó megtekintés: 2025. 03. 05.).

[87] Vitali 2006: 250–257.

[88] Bstan Dar 1994, 2004: 1–57, 82–86.

[89] Lásd Kvacsány 2025: 4–5, 16–17. (Megjelenés alatt.)

korábbi egzisztenciális, társadalmi, nemi identitását feladta, és megértette a valóság három ismérvét (s. trilakṣaṇa, t. mtshan nyid gsum).[90]

Kiforrott formájában a *smyung gnas* (böjti rituálé) alapelemei: a *gso sbyong* (s. poṣadha tisztító/bűnmegvalló rítus), a *sādhana* mint tantrikus rituálé (recitáció, vizualizáció), a leborulás végzése és a „Po fohász", amely a *-po* képzőre végződő sorairól kapta nevét. A *gso sbyong* fogadalmak betartásával megtisztítja az adott cselekedetek karmikus lenyomatait, tartózkodik azok elkövetésétől, erkölcsös magatartást gyakorol, és ezáltal elkerüli a negatív következményeket. A rituálé során a *sādhaka* befolyásolja, transzformálja a konvencionális valóság tapasztalását, és igyekszik átlátni ennek téves, illúziójellegű természetén, miközben az istenség tiszta dimenziójában tartózkodik. A *smyung gnas* során is fenn kell tartani azt a mély altruista elhatározást, amelyet Dpal mo is tett az életében: ha bármilyen szenvedés is keletkezik fizikailag vagy mentálisan, azokat minden érző lény szenvedéseként fogja fel, és kívánja azok megtisztulását. A böjt által a test elhomályosultságai, a némaság által a beszéd, és a kimozdíthatatlan mentális állapot, a gyakorlás által a tudati elhomályosultságok tisztulnak meg. Ellenkező esetben az öt méreg (s. pañca kleśaviṣa t. dug lnga) és a három alsó világba (s. trirapāya t. ngan song gsum) való születés lehetősége erősödik meg. Jelen esetben elhomályosultság alatt a tíz helytelen cselekedetet (s. daśa-akuśalāni t. mi dge ba bcu) értik, tehát elsősorban erkölcsi vonatkozása van.[91] A rituálé helyes elvégzéséből származó előnyökkel (t. phan yon) külön irodalom foglalkozik. A nők megítélését illetően ezen belül is egyfajta inkonzisztencia figyelhető meg.

Zivkovic (2013.) darjeelingi tapasztalatai alapján kijelenti, hogy a gyakorlók továbbra is azonosulnak a *smyung gnas* során Dpal mo-val, akinek életrajzát a rítust vezető mester adja át verbálisan. A narratíván keresztül megtanulják az érdemhalmozást, valamint fizikai és mentális szenvedésük átformálását. A leborulások alatt a gyakorlók a Dpal mo által írt „Po fohászt" recitálják, és a fejük felett az alapító apácát képzelik el. Világiak szerint a *mantra*-nak és a szívükben érzett meggyőződésnek nagyobb ereje van, mint a teljes rituális szövegnek, így

---

[90] Mulandóság (s. anitya t. mi rtog pa), „éntelenség" (s. anātman t. bdag med), szenvedés (s. duḥkha t. sdug bsngal).

[91] Zla ba Rgyal mtshan (12. század) 2006: 203–212. A *smyung gna*s Tibetben való elterjedésének fontos alakja volt, és kapcsolódik hozzá egy történet is. A többszörösen gyilkos, idős asszonynak megtanította a rítus elvégzését, aki viszont megéhezett és megszomjazott, ezért evett-ivott egy keveset, emiatt a halála után egy gazdag *brāhmin* fiaként született újjá, hibája miatt azonban ostoba és visszataszító külsejűvé vált (Brag Dkar 2006: 384/9–17. Bstan Dar (1994, 2004: 87) olvasatában az idős asszony betartotta a fogadalmakat, és az áldása által elkerülte az alsó létszférákba való születést. A „tíz helytelen tett": ölés, lopás, helytelen szexuális viselkedés, hamis beszéd, megosztó beszéd, durva beszéd, üres fecsegés, mohóság, ártó szándék, téves nézetek. A „tíz helyes tett" (s. daśakuśalāni t. dge ba bcu) ezeknek az ellentétei.

a mély megértés csak másodlagos, de nincs negatív befolyásoló hatása. Ennek oka, hogy a klasszikus tibeti nyelvű szöveg pontos jelentésével már sok szerzetes sincs tisztában.[92] Gutschow Zanszkárban végzett terepgyakorlataiból az derül ki, hogy a gyakorlók nem a magával Dge slong ma dpal mo-val vagy Avalokiteśvara-val történő azonosulást tekintették meghatározónak, hanem a bűnök (t. sdig pa) és akadályok (t. sgrib pa) eltávolításának az eszközeként tekintettek a rítusra, különösen a nők, akiket természetszerűleg szennyezettként bélyegeztek meg, és emiatt a jobb újjászületést (férfi nemű) célozzák meg.[93]

A világiak a legtöbb társadalmi vagy magánjellegű hierarchiát és normatív rendszert feladják erre az időszakra. A szertartásnak társadalmi vonatkozása is van, és megerősíti, megújítja a világi hívek és az elit vallási gyakorlók közötti kölcsönös függőségi viszonyt. A társadalmi összetartozás érzésén túl a résztvevők törekednek az együttérzés, az elfogadás és a megbocsátás megvalósítására, és ez elősegíti a békés együttélést a közösségen belül. A szakrális és a hétköznapi dimenzió közötti szakadék eközben elmosódik. Sok megözvegyült vagy idős nő és férfi hajlamos a kolostori életet választani, ehhez a *smyung gnas* rituálé egyfajta kezdeti lépcsőfoknak tekinthető.[94] Szándékos nemek közötti megkülönböztetés nincs, csak a szerzetesek helyezkednek el külön a világiaktól. Ennek ellenére látványos különbség tapasztalható az apácák és a szerzetesek által szervezett *smyung gnas* rituálé résztvevőinek számában, az adomány- és érdemgyűjtés mértékében, illetve időtartamában egyaránt. E szempontokat figyelembe véve a szerzetesek előnyt élveznek.[95] Az apácák kolostorában a *smyung gnas* rituálén kívül szinte alig vannak világiak, ezért jóformán ezen alkalmak szolgálnak jelentősebb bevétellel önmaguk fenntartására.[96] A társadalom által meghatározott szerepükről lemondó vagy lemondani vágyó nők a becsmérlés tárgyai, amint mondják: „A nő férj nélkül olyan, mint istálló ló nélkül."[97] A kolostori szegénység, a támogatás és a rituális bevételek hiánya miatt az apácák továbbra is dolgoznak átmenetileg a napi megélhetésért a családi gazdaságban. A gyakorlatok rituális részét általában csak a férfiak végzik, legyen az falusi ünnep vagy kolostori szertartás, a nők főképp az érdemhalmozásra koncentrálhatnak.[98] Hittek abban, hogy az erkölcstelen viselkedés

---

[92] Zivkovic 2013: 45–63.
[93] Gutschow 1999: 157.
[94] Jackson 2007: 203.
[95] Gutschow 1999: 166–173.
[96] Gutschow 1997: 45.
[97] Gutschow 2001: 190 (t. bang ra sgo med bu mo mag med).
[98] A nők és férfiak között meglévő kettős mércéről, diszharmóniáról és a nők hátrányos megkülönböztetéséről lásd Gutschow 1997: 30–58; 1999: 153–173, 2000: 103–118, 2001: 187–216, 2004; Schneider (2015: 474) megjegyzi, hogy volt legalább egy kiváló női meditációs gyakorló Chos ldan Bzang mo (1886–1958), aki számos *smyung gnas*-t vezetett és beavatást adott.

és a rituális tisztátalanság, szennyezettség és az egyéb emberi tevékenység diszharmóniát okozhat a szellem- és az embervilág között. Az olyan tett, mint lopás, házasságtörés, a termés és a kutak beszennyezése a *nyolc osztály lényei* (t. sde brgyad)[99] által okozott, közösségi vagy egyéni károkhoz vezet. Mivel ezek a lények is a *saṃsāra* fogságába estek, ezért ők is az érzelmeik rabjai, szemben a megvilágosult istenségekkel, akik csak együttérzéssel reagálnak. A tisztaság és a szennyezettség állandó változása, egyfajta kölcsönösen függő kapcsolatot teremt a folyamatos tisztító rítust végző szerzetesek és szellemlények között. A rítus eredménye nem végleges, különben szükségtelenné válna a rítus, és a rítust végző szerzetes is, aki számára ez a folyamat bevételi forrást jelent. Végső soron pedig megszilárdul a szerzetesi irányítás, a rituális cselekvés és a vallási szentség.[100]

Barstow (2018) Tibetben a vegetarianizmus kérdését vizsgálva megjegyzi, hogy más rituálékban elsősorban az együttérzéssel és az állatok szenvedésével kapcsolatban kerül elő ez a fogalom, a *smyung gnas* esetében viszont a rituális tisztaság a meghatározó tényező. A vegetarianizmus elsősorban az elit privilégiuma volt, számukra volt elég erőforrás, hogy megengedhessék maguknak, de náluk sem minden esetben valósult ez meg. Alkalmazható rítus volt, de nem vált normatív gyakorlattá. A *smyung gnas* azonban mindenki számára lehetővé tette ezt, és a legtöbb tibeti ezen rövid idő alatt tapasztalhatta meg a vegetarianizmust.[101]

7. Fordítás

A mahāyāna tisztító és böjti fogadalmak felvételének módja

1) [60] Legelőbb pedig a Nagy Együttérző {Avalokiteśvara} beavatásában, vagy a felső három tantra osztály [valamelyik beavatásában], vagy a *kriyā* osztály Beérkezett vagy a Lótusz család *maṇḍala* istenségei közül bármelyik teljes körű felhatalmazását megszerző gyakorló törekedjen az akkoron letett eskük megfelelő betartására. Azok,[102] akik a Nagy Együttérző felhatalmazását helyesen megkapták, asztrológiailag kedvező napokhoz és egyéb [feltételekhez] igazodva kezdjék el a [gyakorlatot]! Ha nem meghatározott időben [kezdik], az is rendben van.

---

[99] Egyfajta osztályozásuk: (t.) 1. *lha*, 2. *mi'am ci*, 3. *lha ma yin*, 4. *dri za*, 5. *gnod sbyin*, 6. *nam mkha' lding*, 7. *klu*, 8. *lto 'phye*. Bővebben: Bethlenfalvy 2003: 27–30.

[100] Gutschow 2004: 203–205.

[101] Barstow 2018: 31–33, 51, 107–111.

[102] Bstan Dar 1994, 2004: 60, t. gang zag kyi [ed. gang zag kyis] nominativus alany.

2) Aztán, tisztítsd meg azt a helyet, ahol a gyakorlatot végzed! A Nemes Nagy Együttérzőnek a festményét, szobrát és más, testét, beszédét és tudatát jelképező kegytárgyakat megfelelően rendezd el, és ékesítsd sokféle felajánlási javakkal![103] A Nemes Nagy Együttérző *maṇḍala*-ját, amely rendelkezik minden előírásszerű jelleggel, rendezd el! A *maṇḍala* jobb oldaláról kezdve a hét felajánlási javakat eszerint kell elképzelni:

3) Képzeld úgy, hogy az ivóvíz a száj számára (s. argha); lábmosó víz a lábnak (s. pādya); virág a fej számára (s. puṣpa); füstölő az orr számára (s. dhūpa); mécsesláng a szemnek (s. dīpa); illatos víz az elmének (s. gandha); étel a nyelvnek (s. naivedya); zene a fülnek (s. vādya)! Rendezd el ezeket szépen és tetszetősen, az istenek számával megegyezően ajánlj legkülönfélébb változatú zenehangokat, továbbá bármilyen kifogásolhatatlan áldozati javakat tehetőséged szerint helyezd el!

4) Ezt követően történik a *gso sbyong* fogadalmak felvétele: Előbb a *guru*-nak a [Buddha stb.] képmása előtt fel kell vennie a [fogadalmakat], és ezután a tanítványoknak kell a *guru*-tólfelvenniük azokat. Képzeld el, hogy a *guru* maga a Nagy Együttérző, és hogy a Diadalmasok (buddhák) és Sarjaik (bodhisattvák) mind tiszteletteljesen jobbról megkerülik, majd helyet foglalnak. Fakassz [imigyen] erős hitet és tiszteletet! Ezután háromszor borulj le előtte [61] és tiszteletteljes módon helyezkedj el!

   „A tökéletesen beteljesedett megvilágosodás értékes állapotát minden lény érdekében, akik anyáim voltak, kiknek száma végtelen, mint az ég, mindenképpen érjem el! Ennek érdekében, miután a mahāyāna *gso sbyong* fogadalmakat felveszem, és másnap napkeltéig helyesen megtartom!” Ezt a gondolatot nagy elszántsággal erősítsd meg! Ha ekképpen a *guru* előtt egyszer [már] felvették [ezt a fogadalmat] a tanítványok, azt követően ismételten a képmás előtt [is] felvehetik.

5) A *buddha*-knak és *bodhisattva*-knak hódolván a test felajánlására, a menedékvételre, a *bodhicitta* felkeltésére és a képmásokra vonatkozóan azt a szilárd képzetet kell létrehozni, hogy azok lényegileg a Nagy Együttérzővel azonosak. A tiszta szándékú *bodhicitta* helyes felébresztése szükséges. A silány és kicsiny erénygyökeret táplálja (t. gso), az erkölcsi vétket és kihágást pedig megtisztítja (t. sbyong), ezért *szodzsong*nak (t. gso sbyong) nevezik.

   A *gso sbyong* pedig a világiak körében az egyén megszabadulását (s. pratimokṣa t. so sor thar pa) célzó, egynapos önmegtartóztatás kedvező körülménye, s mint

[103] A „három támasz/képmás” (t. rten gsum): festmények és szobrok a test, a szent szövegek a beszéd/szó és *stūpa* (t. mchod rten) a tudat reprezentációi.

ilyen, mindhárom képzést[104] táplálja és megtisztítja. Az pedig mindhárom felsőbb képzést, az erkölcsöt, az elmélyedést és a bölcsességet táplálja, valamint az erkölcsi és fogadalmi bűnöket megtisztítja. Ezért nevezik *szodzsong*nak.

6) A Buddha által felszentelt szerzetesek (s. pravrajita t. rab tu byung ba) számára az egynapos világi fogadalmak felvétele nem helyénvaló – [ugyanis ők már egy élethosszra megfogadták ezeket] –, ugyanakkor a *mahāyāna poṣadha* fogadalmak tanító vagy szent képmás előtti felvétele és megtartása, még a böjti rituáléval nem összekapcsolódó egyéb időszakban történő felvétele is, valamennyi szerzetesi fogadalmakkal [62] rendelkező vagy nem rendelkező számára kifejezetten hasznos. Így szól a tanítás. Továbbá nem elégséges pusztán csak kérelmezni a *mahāyāna poṣadha* fogadalmakat, azokat be is kell tartani egy napig. Ugyanakkor nem elégséges azokat csupán betartani, [hanem meg is kell érteni, hogy] az erényes dolgokat be kell tartani, és az erényteleneket el kell utasítani. Mármost az elutasítandók nyolc ága a következő:

(1) Kezdve az ember, a jószág és egyebek megölésével, sőt egészen addig, hogy még egy tetű, egy rovar megölése sem megengedett.
(2) Kezdve mások vagyonának az elvételével, a mások által oda nem adott dolgok, sőt még egy fa levelének az elvétele sem megengedett.
(3) Férfi és nő számára egymás iránti szenvedéllyel paráznaság elkövetése, sőt még csak egymásra vágyakozó pillantás vetése sem megengedett.
(4) Egymás becsapásának szándékával hazugság állítása, sőt pusztán játékból való hazugság sem megengedett.
(5) Bármilyen törköly, fokhagyma, hagyma, retek és hasonlók sem fogyaszthatók.
(6) Aznap déltől kezdve másnap hajnalhasadtáig, tea és cukornádlé kivételével rizs, lisztes ételek, levesek, joghurt, vaj, sajt és különbözőféle gyümölcsök, valamint egyéb ételek fogyasztása sem megengedett. [63]

---

[104] Három „tanulandó” (s. śikṣātraya t. bslab pa gsum): erkölcs (s. śīla t. tshul khrims), elmélyedés (s. samādhi t. ting nge ’dzin), bölcsesség (s. prajña t. shes rab). Három felsőbb képzés (s. adhitriśikṣā t. lhag pa’i bslab pa gsum). A kettő között fokozati és megértésbeli különbség van. Az előbbi az alapvető gyakorlást jelenti, míg az utóbbi egy előrehaladottabb gyakorlat, amely a megszabadulás közvetlen elérésére törekszik, és jobban jellemzi a spontaneitás. Illetve az utóbbi a *mahāyāna* ösvény *bodhisattva*-i által gyakorolt. Internetes hivatkozás: Study Buddhism by Berzin Archives – The Three Trainings: https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/about-buddhism/buddha-s-basic-message/a-full-buddhist-life-the-eightfold-path/the-three-trainings és Training in Higher Discipline & Higher Concentration: https://studybuddhism.com/en/tibetan-buddhism/path-to-enlightenment/commentaries-on-lam-rim-texts/commentary-on-lamp-for-the-path-to-enlightenment-dr-berzin/training-in-higher-discipline-higher-concentration (utolsó megtekintés: 2025. 03. 05.).

(7) Díszes trónra és fekhelyre ülni, amely egy könyöknyinél magasabb, nem megengedett.
(8) A Három Ékkő[105] magasztalását leszámítva, gyönyörködtetés céljából énekelni és táncolni nem megengedett. Az átlagosnál feltűnőbb ékszerek viselése nem megengedett. Zenélni és a testet kellemes illatszerekkel beszórni a jó illat fokozása érdekében nem megengedett, sőt még az arcra használt olajok sem.

Amit tehát be kell tartani, az a fenti nyolc kategória elkerülése. Így hát, aki mind a nyolc ágat, ha akár csak saját java miatt egyetlen napig is képes hibátlanul megtartani, az a vágybirodalom magas világaiban isteni vagy drága emberi születést ér el, és egyéb áldással is jár a [fogadalmak betartása]. Ezért ezt az embereknek szükséges helyesen megtartaniuk. Különösképpen, ha azzal a szándékkal teszik, hogy minden érző lény érje el a megvilágosodás állapotát, akkor a haszna még az előbbinél is nagyobb. Ezért a megvilágosodás értékes állapotát gyorsan elérik.

7) A *mahāyāna poṣadha* fogadalmak gyakorlásának idején saját testedet a nemes tizenegy arcú Avalokiteśvara-ként képzeld el, és a rituális kézikönyvből az összes elvégzendőt recitációval és vizualizációval együtt a lehető legjobban kell a gyakorlatban alkalmazni! Abban az esetben, ha a fentiek szerint nem tudod [végezni a gyakorlatot], akkor képzeld el magadat ténylegesen Avalokiteśvara következő formájában:

Fehér tested, egy arcod és két kezed van. A jobb kezed [64] térdeden nyugszik a „kegyet osztó" (s. varada) gesztusban. Bal kezedben egy kinyílt fehér virágot tartasz a szívednél. Két lábadon állsz, azonos módon kinyújtva. Alsó és felső tested öt színű selyemgyolcs fedi, és drága ékszereket viselsz. A szived egy fehér HRĪ [magszótaggal] van megjelölve. Szemeddel bármilyen formát látsz, azt mind a Nagy Együttérző testeként fogd fel meggyőződéssel. A beszéded által hagyj el minden értelmetlen fecsegő beszédet, és a hat szótagú óm mani *padmé húm mantra*-t a folyó áramlásához hasonlóan, szakadatlanul recitáld. Amit a füleddel hallasz, az összes hangot tekintsd meggyőződéssel, mintha azok a hat szótagú *mantra* hangjai volnának. Elmédben a vágy, a harag és hasonló negatív gondolatok képét, az összeset elvetve gondold azt, hogy az éggel egyenlő minden lény, kik anyáid voltak, rendelkezzenek a boldogsággal, váljanak el a szenvedéstől, és érjék el gyorsan a megvilágosodott állapotot. Ezt is meggyőződéssel kell gondolni! Bármi is jelenik meg tudatodban, ne ragadd meg!

---

[105] s. trīṇi ratnāni t. dkon mchog gsum: Buddha (t. sangs rgyas), Dharma (t. chos), Saṃgha (t. dge 'dun).

8) Később, a nap minden egyes meditációs szakaszában ugyanígy cselekedj! „Én magam nemes Avalokiteśvara-val lényegileg azonos vagyok” – ezt a gondolatot a gyakorlások közti szünetekben is tartsd fenn! Különösképpen az első napi „három fehér”[106] (s. triśukla t. dkar gsum) étel [65] egy ültő helyben történő elfogyasztásának az idején, az első falatot előbb a [Három] Ékkőnek) kell felajánlani, majd az étkezést folytasd azzal a gondolattal, hogy önmagad Avalokiteśvara testeként világosan látod, és az ételt neki ajánlod fel. Egy kevés maradékot a szellemeknek kell adni. Éjjel, lefekvéskor, amíg el nem alszol, addig saját tested Avalokiteśvara testének gondold, és fohászkodj [hozzá]! Ahogy egyre mélyebbé válik az alvás, a saját tested egy fehér fénygömbbé alakul, majd az a szívben lévő HRĪ [magszótagba] olvad. Ezt követően, hasonlóan ahhoz, ahogy a szivárvány [fokról fokra] feloldódik, majd aludj el! Ha a fentiek szerint elmondottakat nem vagy képes véghez vinni, akkor vággyal és haraggal teli gondolatoknak teret nem engedve, erényes gondolatokkal térj nyugovóra! Erre képesnek kell lenned.

9) A böjt lezárása[107]
Folyadékból is inkább a hígat kell fogyasztani, ezért evés-ivás idején a következők szerint kell eljárni: „Bizony, ebben a testemben nyolcvannégyezer[108] apró élősködő lakik, ezért amikor ezt az ételt elfogyasztom, az ő éhségük eloszlatása érdekében cselekszem. Utána a jövőben, amikor a megvilágosodott állapotot elérem, ugyanezek számára a tan által fogok hasznukra lenni.” Ezt meggyőződéssel kell gondolni. Ekképpen a böjti rítussal egybekötött gyakorlások napján a „három fehérből” készült ételt egyetlen ülésben kell elfogyasztani. A húst és alkoholt, a fokhagymát, a hagymát, [66] a retket, a szezámot, a babot, a cefrét és a szájban lévő ételmaradékok [elfogyasztását] el kell hagyni. Az ételt és italt azzal a meggyőződéssel kell fogyasztani, hogy azok a halhatatlanság nektárjai. Magadat a Nagy Együttérzőként képzeld el, és a felajánlás módja: Az ételt a szívedbe elképzelt minden istenséget magába foglaló Nagy Együttérzőnek ajánld fel, és képzeld ezt erős hittel. Délután olyan ételt se egyél, amely egyébként a

---

[106] Tej, vaj, aludttej.

[107] Pad+ma rig ’dzin 2021: 63 a tibeti itt a „*thor thug*” kifejezést használja. Ez egyfajta leves, ami búzaliszt, tej és sajt keveréke. Az elvonulás harmadik, és egyben utolsó napján hajnali 3 órakkor szolgálják fel. Ez az első elfogyasztott étel a böjtöt követően, s ezután lezáró szertartások következnek. Abban az esetben, ha újabb ciklust végeznek, hajnalban ismét felveszik a fogadalmakat és minden kezdődik elölről.

[108] A testben létező mikroszkopikus parazitákról, férgekről bővebben: „A Tiszteletreméltó Nandának adott tanítás a méhbe való belépésről” (s. Āyuṣmannandagarbhāvakrāntinirdeśa t. ’phags pa tshe dang ldan pa dga’ bo la mngal du ’jug pa bstan pa zhes bya ba theg pa chen po’i mdo ToH 58) című *sūtra*-t Robert Kritzer fordításában. Internetes hivatkozás: 84000: Translating the Words of the Buddha: https://84000.co/translation/toh58 (1.58–1.59.) Ez a szöveg fontos forrásként szolgált a tibeti gyógyászatban az embriológiai folyamatok bemutatására.

Vinaya szerint „megfelelő ételnek” van mondva, ilyen a cukornád[lé], a cukor, a méz, a joghurt, a tej, a gyümölcs és egyebek. Még egy kis gabonaszem vagy egy csepp víz fogyasztása sem szabad. A böjt megtörésének hajnalán a böjtzáró levest el lehet hagyni. Ha azonban a hajnal hasadta előtt engeded el [a fogadalmakat], akkor ezzel a „délutáni evés vétségébe” esel.

10) A tulajdonképpeni *smyung gnas* elvégzése a következő. Az általános jellemzők a nyolc elvetendő és a teendők elvégzése, úgyis mint a tested istenként való elképzelése, a beszéddel a *mantra* recitálása, elméddel a *bodhicitta* művelése – mindezek az első napi körülményekhez hasonlóan gyakorlandók. A külön előírások a kora reggeli tisztálkodástól kezdve másnap reggelig a testi szennyeződések megtisztításának módszereként egy szem gabonát se egyél! Italként pedig egy csepp vizet se fogyassz! Az ilyen önmegtartóztatást nevezik úgy, hogy „böjtölés”. A beszéd szennyeződéseinek megtisztításául [67] a közönséges beszédet mellőzni kell, és ezt nevezik a „beszéd elvágásának”. Az elme szennyeződéseinek megtisztításának módszereként, ha az elme egyetlen pillanatra sem kalandozik el, hanem az elképzelendő dolgokban fokról-fokra jelen van, akkor azt nevezik a „rítus végrehajtásának.” Mivel ezeket így hívják, ez a három: a test, a beszéd és a tudat szennyeződései megtisztításának különleges tisztító módszere.

8. Elemzés

A világi hívek és a vallási közösség között mindig is fennállt egy kölcsönös függőségi viszony. A világiak számára az adakozás egyfajta kezdő gyakorlatnak számít az erényszerzés céljából. Az erkölcsös élet a szerencsés újjászületések ígéretével kecsegtet, míg a *bhāvanā,* az elmélkedés által, valamint a lét mulandóságáról hallott tanítások révén, amikor már undort érez az ember a *saṃsāra* iránt, akkor kezdi a megszabadulást keresni.[109] Tehát az erkölcsös élet az alapja a későbbi boldogságnak, ugyanis ezáltal elkerülhetők a vétkek, és érdemek szerezhetők. A buddhista hagyomány gyakorlói érdemszerző rituálékat dolgoztak ki, amelyek befolyásolják az egyénre ható karma törvényét. Mivel a laikus hívők a mindennapi életben nem tudják betartani a teljes erkölcsi szabályzatot, ezért csak a *pañcasīla*-t *követik*. A tíz helyes és helytelen tett lefedi a *nemes nyolcas ösvény śīla* és *prajñā* ágait.[110] A beszéd négy bűne közül a világiak-

[109] Gelongma Karma Migme Chödrön: *Mahāprajñāpāramitāśāstra* The Treatise on the Great Virtue of Wisdom of Nagarjuna. 2001.

[110] Az értékes emberi testről és az erkölcsi vonatkozásairól lásd Szegedi 2011: 67–91; Simonds 2021: 239–255. Habár a buddhizmus korai tanításaiban a bűn nem váltható ki erényes tettel, a már megtett *karma* nem oltható ki, de a *mahāyāna* tanításaiban már a bűnök megvallásá-

nak csupán a hazugságtól való tartózkodást kell betartani. Abban az esetben, ha szeretné kifejezni nagyobb elhivatottságát, de világi életéről nem tud vagy nem akar lemondani, akkor önként vállalhatja az *aṣṭamī vrata*-t, ahol meg kell fogadnia az „egy napra szóló nyolcas előírást" (t. nyin zhag gcig pa'i khrims brgyad).[111] A laikusok fogadalmai is a *prātimokṣa* (t. so sor thar pa'i sdom pa) rendszerén alapulnak, a kolostori elit számára azonban kéthetente előírt kötelező *poṣadha* rituálén nem vehettek részt, mivel ott a teljes fogadalmi listát újramondták. Azért, hogy a világi csoportok (is) egy vagy több napig is böjtölhessenek, felajánlást tehessenek, meditációt végezhessenek, történeteket, tanításokat hallgathassanak, törekedve a spiritualitás és a rituális tisztaság magasabb állapotának a megvalósítására, különféle *vrata*-kat (t. brtul zhugs) alkalmaztak. Az ilyen típusú *poṣadha* rítusban való részvétel a világiaktól is megköveteli egy tantrikus beavatás meglétét, ez elsősorban Avalokiteśvara tanítási körét (t. chos skor) jelenti. Ha ez nem lehetséges, akkor legalább a négy *tantra* osztály bármelyikéből egy beavatásra van szükség. Alacsonyabb szinten a világiak már a hármas menedékvétellel vagy az öt fogadalom betartásával laikus híveknek (s. upāsaka/upāsikā t. dge bsnyen/dge bsnyem ma) számítanak.[112] Ahogy az apácák számára, úgy a laikusok számára is a szerzetesi réteg bonyolította le a *poṣadha* rituálét.[113] A 11. századtól kezdve, a *dharmaguptaka vinaya* követőit leszámítva, az apácák nem kaphattak teljes felszentelést, ezáltal a hivatalos *upoṣadha* napokon sem vehettek részt. A szerzetesek monopolizálták az ezoterikus gyakorlatokat, az apácákat kizárták a szakrális tudás megszerzésére irányuló képzésből és átadási gyakorlatból. A teljesen felszentelt szerzetesek olyan rituális közegben működnek, amely kategorikusan el van zárva az apácák elől. Rájuk bízzák a legalapvetőbb érdemszerző gyakorlatokat, mint a böjt és a leborulások végzése. Az apácák életében nagyobb nyomatékot kap az önfeláldozás, az önkéntes szegénység radikális aspektusa. Közelebb állnak a korai „Buddhai" ideálhoz.

val, megbánásával, a tőlük való tartózkodással, a *bodhicitta* felkeltésével a karmalenyomatok megtisztíthatók, és elkerülhető a *három alsó világba* (skt. trirapāya t. ngan song gsum) születés. A megváltozott karma tanításról és érdemszerzésről lásd Rauw 2008: 90–166.

[111] Nevezhetik még „nyolc fogadalmas világi hívő"-nek (t. bsnyen gnas yan lag brgyad, s. aṣṭāṅgopavāsatha *śikṣā*) is. A tízes szabályzat (s. daśaśikṣāpada t. bslab pa'i gzhi bcu po) a novíciusokra (s. śrāmaṇera, śrāmaṇerī t. dge tshul, dge tshul ma) vonatkozik. A nők esetében a *śikṣamāṇā* kétéves próbaidőszakában további hat szabályt (s. ṣaḍdharma) vesznek fel, mielőtt a teljes felszentelésben részesülhetnének. Lásd Heng-Ching 2018: 310–311.

[112] A „hármas menedékvétel" a Buddha-ban, a Tanban és a Közösségben való menedékvételt jelenti. Az „öt fogadalom" (s. pañcaśīla t. bslab pa lnga), az öléstől, lopástól, helytelen szexuális cselekedetektől, hazugságtól és részegítő italoktól való tartózkodást jelenti.

[113] Ugyanakkor a nők már korán megkérdőjelezték ezt, lásd Findly 2000: 136–137. A kolostorok három kötelező gyakorlata közül az egyik. Három alapvető rítust (t. gzhi gsum cho ga) foglal magába, ezek: a *gso sbyong* (skt. poṣadha), a *dbyar gnas* (skt. varṣā) és a *dgag dbye* (skt. pravāraṇā) (lásd Jansen 2018: 8).

Alázatosságra, anyagi dolgoktól való elszakadásra törekedve közelítenek a buddhista eszmékhez, míg sok esetben a szerzetesek a társadalmi és spirituális hierarchia csúcsán élnek viszonylagos jólétben.[114]

A *mahāyāna gso sbyong* rituálé középpontjában egy *buddha* vagy *bodhisattva* kultusza áll.[115] Ez a gyakorlat elválaszthatatlan az *Amoghapāśasūtra*-tól, amelynek a története a VI. századra megy vissza.[116] Az Indiában létező rítusnál bonyolultabb és tovább bővül. A fogadalmat itt már a *bodhicitta*-val együtt veszi fel az aspiráns. Kissé aszketikus gyakorlat. Ezen *vrata* női vallási gyakorlatként való aposztrofálása összhangban van a modern *nevári* buddhista élettel.[117] A *mahāyāna poṣadha* reformer gyakorlatnak tekinthető, abban az értelemben, hogy a laikusok és különösen a nők számára hozzáférést biztosít a vallási gyakorlathoz és azon belül is az aszkézishez.[118] Az Avalokiteśvara nevében való böjtölés egyfajta „kiskapu" az aszkézishez. Dge slong ma Dpal mo szakít ezzel a hagyománnyal, és a gyakorlat központjába Amoghapāśa helyett Ekādaśamukha, vagyis Tizenegyarcú Avalokiteśvara kerül.[119]

9. Összegzés

Ha kimerítő, *összehasonlító* filológiai elemzésnek vetnénk alá a Dge slong ma dpal mo és a Lakṣmīṅkarā szövegkorpuszt, a szövegekkel, rítusokkal kapcsolatban számos értékes adathoz juthatnánk, amelyek megmutathatnák, hogy milyen hasonlóságok és eltérések bontakoztak ki az évszázadok során a különböző irányzatok követői által írt életrajzok, rituális szövegek tekintetében. Így megfigyelhetnénk azt, hogy miképp formálták azok a narratívát, hogyan kezelték Dge slong ma dpal mo és/vagy Lakṣmīṅkarā személyét. Aligha tudnánk azonban az apáca történeti létezését minden kétséget kizáróan bizonyítani, illetve személyét azonosítani. Még ha létezett is egy ilyen apáca, a hagyomány szempontjából kevésbé a személye a fontos, sokkal inkább az, amit képvisel. A tibeti életrajzok jelentős része átvette a *jātaka* történetek jellegzetességeit. Sok történet *Śākyamuni* Buddha életét és tizenkét cselekedetét (t. mdzad pa bcu gnyis) veszi mintaként. Dge slong ma Dpal mo is *bodhisattva*-ként, *yoginī*-ként jelenik meg, aki a nemesi életről lemondva a megvilágosodás útjára lép. A megszabadulás

---

[114] Gutschow 2000: 103–118.

[115] Lewis 2015: 331. Ezt látjuk *Maitrīpāda Kuḍṛṣṭinirghatana* című ādikarma munkájában is, ahol a śaikṣák kezdő gyakorlatát írja le (Wallis 2002: 18–33).

[116] Douglas 2006: 150. Bővebben az *Amoghapāśa poṣadha*-ról, *Varuṇa*-val való kapcsolatáról és a rituálé történetéről elsősorban a nepáli buddhizmusban lásd Douglas 2006: 149–187.

[117] Douglas 2006: 150–154.

[118] Douglas 2006: 182.

[119] Douglas 2006: 158.

előtt fájdalmas fizikai, egzisztenciális és mentális átalakuláson kell átesnie. Ebbe illeszkedik bele a mulandóság tanítása, amelyet a leprával *érzékletes* formában illusztrál az elbeszélés. A tibeti hagyományban a lepra egyfajta karmikus betegség, amelyet a *nāga*-knak (t. klu) okozott provokáció eredményeként fognak fel. Az apáca élettörténete a böjtös hagyomány aitológiai mítosza is, azáltal, hogy ebben a keretrendszerben a tisztító gyakorlat a relatív és abszolút gyógyuláshoz, a megvilágosodáshoz szükséges elengedhetetlen eszköz (s. upāyakauśalya t. thabs la mkhas pa). Az apáca által létrehozott hagyomány szellemisége napjainkig töretlenül fennáll, és a tibeti hagyományon belül a nem szektariánus (t. ris med) gyakorlatok közé tartozik, amely annak köszönhető, hogy a középpontjában Tibet védőszentje, Avalokiteśvara áll.

Ahogy láthattuk, az apáca életrajza számos feldolgozásban megtalálható, ám ezek alapos, összehasonlító elemzésére még nem került sor. A következő lépés ennek a feladatnak az elvégzése. Az adott szöveghagyomány történetének átfogóbb megértését biztosíthatná az életrajzok elemzése a narratív történetelmesélésre és az átmeneti rítusokra alkalmazott eszközök segítségével.

Kutatásokat lehetne végezni a tibeti apácák helyzetére, az ind hagyományban és a belső-ázsiai nomád kultúrában élő nők társadalmi megítélésére, a női aszkézisre, a természetben szemmel nem látható lények és különféle betegségek erkölcsi vonatkozásaira, a lepra szimbolikus és gyógyászati értelemben vett jelentésére vonatkozóan is.

Elsősorban filológiai munkát végeztem annak érdekében, hogy fényt deríthessek a hagyományalapító apáca személyét illetően. Azt vizsgáltam, hogy milyen forrásszövegek fűződnek hozzá, illetve milyen tágabb kontextusban lehet értelmezni őt és az általa létrehozott hagyományt. Számos további nyitott kérdés van azonban: napjainkban hol és mennyi apáca végzi ezt a gyakorlatot; van-e kifejezetten erre a rítusra szakosodott kolostor; mekkora a világi hívek résztvételi aránya a szerzetesek és a szerzetesnők kolostorában megtartott rítuson; milyen mértékben befolyásolta a Covid–19-pandémia a résztvevők számát. Ugyanakkor ezen kérdések megválaszolásához elengedhetetlen a terepmunkán végzett szociológiai és antropológiai vizsgálatok elvégzése, *és* a téma számos további vizsgálati lehetőséget rejt magában különféle tudományterületek számára.

Felhasznált irodalom

Elsődleges források

’Jam mgon kong sprul blo gros mtha’ yas (1813–1899.) 2002. „Bcu gcig zhal dpal mo lugs smyung gnas sgrub pa’i lag len gser sdong g.yu’i phra tshom.” [Türkiz veretes aranyfa, avagy a Tizenegyarcú, Dpal mo hagyománya szerinti böjtös gyakorlata.] In. *‚Jam mgon kong sprul blo gros mtha’ yas kyi gsung ‚bum rgya chen bka’ mdzod.* Shechen, New Delhi. Vol. 4. img 993–1039 (983–1029) [bdr:MW23723_40D403].

„Dge slong ma dpal mo’i rnam thar bsdus pa 2013.” [Gelongma Palmo rövid életrajza.] In: *’Phags bod kyi skyes chen ma dag gi rnam par thar ba padma dkar po’i phreng ba*, Par gzhi dang po. Lha sa: Bod ljongs bod yig dpe rnying dpe skrun khang. Vol. 5. 124–138. (img 142–156) [BDRC: MW1KG16649_CD428B].

„Dge slong ma dpal mo’i rnam thar bsdus pa 2017.” [Gelongma Palmo rövid életrajza.] In: *mKha’ ’gro’i chos mdzod chen mo*. Par gzhi dang po’i par thengs dang po. Lha sa: Bod ljongs bod yig dpe rnying dpe skrun khang. Vol. 6. 367–384 (img 378–395) [BDRC: MW3CN2459_6C7EA4].

„Dge slong ma pal mo’i mdzad rnam shes dkar phreng ba 2013.” [Dge slong ma Dpal mo szent élettörténete, avagy “A fehér kristályfüzér.”] In: *’Phags bod kyi skyes chen ma dag gi rnam par thar ba padma dkar po’i phreng ba.* Par gzhi dang po. Lha sa: Bod ljongs bod yig dpe rnying dpe skrun khang. Vol. 5. 80–123 (img98–img141) [BDRC: MW1KG16649_C49DA5].

Bhiksuni Laksmi. „Po bstod.” [Po fohász.] In: *mKha’ ’gro’i chos mdzod chen mo,* Par gzhi dang po’i par thengs dang po, Lha sa: Bod ljongs bod yig dpe rnying dpe skrun khang, 2017. 23: 173–174 [BDRC: MW3CN2459_D278E8].

Bhiksuni Laksmi. „sGrol mar yan lag bdun pa ’bul ba.” [Hétágú felajánlás Tārānak.] In: *gTer chos rtsa gsum gling pa*. Pharphing, Kathmandu, Nepal: bKa’ gter sri zhu e waṃ dpe skrun khang, 2002–2014. 1: 356–358 [BDRC: MW4CZ1042_EC23BB].

Bhiksuni Laksmi. „’Phags pa spyan ras gzigs dbang phyug gi bstod pa.” In: *bsTan ’gyur* (sde dge). [A nemes Csenreszi Úr fohásza.] Edited by Zhu chen tshul khrims rin chen, Delhi: Delhi Karmapae Choedhey, Gyalwae Sungrab Partun Khang, 1982–1985. 73: 253–55 [BDRC: MW23703_2739].

Blo bzang Bstan dar 2017. „Dge slong ma dpal mo’i mdzad rnam shel dkar phreng ba.” [Dge slong ma Dpal mo szent élettörténete, avagy “A fehér kristályfüzér.”] In: *Mkha’ ’gro’i chos mdzod chen mo,* Par gzhi dang po’i par thengs dang po. Lha sa: Bod ljongs bod yig dpe rnying dpe skrun khang. Vol. 6. 314–366. (img 325–377) [BDRC: MW3CN2459_BE9425].

Brag dkar blo bzang dpal ldan bstan snyan grags(?) (1866–1928) 2006. „dGe slong ma dpal mo’i rnam thar.” [Gelongma Palmo életrajz.] In: *bsNyung gnas kyi rnam bshad dang phan yon skor phyogs bsgrigs,* 25. gSer rta rdzong: gSer ljongs bla ma rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo, 400–403 [BDRC: MW1KG13001_72DA70].

Brag dkar blo bzang dpal ldan bstan snyan grags(?) (1866–1928) 2006. „Bsnyung gnas kyi rnam bshad dang phan yon skor phyogs bsgrigs.” [A böjti gyakorlati magyarázatait és előnyeit tartalmazó gyűjtemény.] 25. gSer rta rdzong: Gser ljongs bla ma rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo. Gser rta rdzong. 1–386.

Bskal bzang Rgya mtsho (VII.dalai láma 1708–1757.) 1975–1983. „Thugs rje chen po zhal bcu gcig pa phyag stong spyan stong grub brnyes Dge slong ma dpal mo'i lugs kyi dkyil 'khor chen por 'jug cing dbang bskur ba'i cho ga bde legs kun 'byung." In: *Rgyal ba bskal bzang rgya mtsho'i gsung 'bum.* [Belépés a nagy maṇḍalába és Gelongma Palmo hagyományának szertartásának a végzése, aki megvalósította a Tizenegyarcú, ezer szemű és ezer karű Nagy Együttérző állapotát, aki minden jólét forrása.] 'Bras spungs dga' ldan pho brang gi par khang. Vol. 9. img 247–294 (235–282) [bdr:MW2623_316EEB].

Byang sems zla ba rgyal mtshan (12. század). „bsnyung bar gnas pa'i phan yon." [A böjti gyakorlat érdeme.] In: *sMyung gnas bla ma brgyud pa'i rnam thar yig drug dang smyung gnas kyi phan yon bcas legs par bshad pa gser gyi phreng mdzes*. 1 vols. [S.l.]: dPal ya chen o rgyan bsam gtan gling. 237–249 [BDRC: MW3CN5420].

Dge slong ma dpal mo. „Rje btsun ‚phags pa spyan ras gzigs dbang phyug zhal bcu gcig pa'i sgrub thabs." [A Tiszteletreméltó, nemes Tizenegyarcú Csenreszi Úr istenigéző szertartása.] (Ford. Atiśa és Rin chen bzang po, 11. század.) In: *Bstan ‚gyur Dpe bsdur ma.* Pe cin: Krung go'i bod rig pa'i dpe skrun khang, 1994–2008. 494–498.

Dge slong ma dpal mo. „rJe btsun thugs rje chen po la bstod pa." [Tiszteletreméltó Nagy Együttérző fohásza.] In: *bsTan 'gyur* [Snar Thang Dgon/], 1800. 70: 364–364 [BDRC: MW2KG5015_2359].

Dngos grub tshe ring 2020. *Ta la'i lo mar bris pa'i rgya dpe bris ma bshes spring skor gyi dpe bsdur zhib 'jug.* [Nāgārjuna's Suhṛllekha – Letter to a Friend]. Khrin tu'u: Bod ljongs Bod yig dpe rnying dpe skurn khang. China.

Gser khri brag dkar rin chen gser chos dge Blo bzang bstan dar 1994, 2004. *Dge slong dpal mo'i mdzad rnam shel dkar phreng ba*. [Dge slong ma Dpal mo szent élettörténete, avagy „A fehér kristályfüzér."] Delhi: Dorjee Tsering H. [BDRC: WA1KG14797].

Rgyal sras thogs med bzang po. *Smyung gnas kyi cho ga.* [Böjti rituálé.] 1 vols. [Sde Dge Par Khang Chen Mo]. [BDRC bdr:MW13916] (img3–img57; 1a–27a) [BDRC bdr:MW13916]).

Tā la'i bla ma 02 dge 'dun rgya mtsho (1476–1542) 2006. „dGe slong ma dpal mo'i lugs kyi thugs rje chen po'i sgrub thabs (smyung gnas) (tsa)." [Gelongma Palmo-féle Nagy Együttérző istenigéző szertartása.] In: *gSung 'bum dge 'dun rgya mtsho.* LTwa edtion., Dharamsala: Library Of Tibetan Works & Archives, Vol. [BDRC: MW1CZ2857_306070]. 4: 15–30 [BDRC: MW1CZ2857_306070].

Felhasznált másodlagos szakirodalom

Anālayo Bhikkhu 2015. „The Cullavagga on Bhikkhunī Ordination." *Journal of Buddhist Ethics* 22: 401–448.

Appleton, Naomi 2011. „In the Footsteps of the Buddha? Women and the Bodhisatta Path in Theravāda Buddhism." *Journal of Feminist Studies in Religion* 27(1): 33–51. https://doi.org/10.2979/jfemistudreli.27.1.33

Baker, Ian 2017. „Yoga and Physical Culture in Vajrayana Buddhism and Dzogchen, with special reference to Tertön Pema Lingpa's ‚Secret Key to the Winds and Channels." In: Dasho Karma Ura – Dorji Penjore – Chhimi Dem (eds.) *Mandala of 215 Century Perspectives: Proceedings of the International Conference on Tradition and Innovation in Vajrayana Buddhism*. Thimphu: Centre for Bhutan Studies. 54–101.

Baker, Willa 2004. „Women in Tibetan Buddhist Narrative: The Story of Balza Chödron." *The Tibet Journal* 29(1): 33–55.

Baldissera, Fabrizia 2016. „Notes on fast in India." In: Cinzia Pieruccini – Paola M. Rossi (eds.) *A World of Nourishment. Reflections on Food in Indian Culture.* Milano: Consonanze, Universitá degli Studi di Milano. 71–81.

Barstow, Geoffrey 2018. *Food of Sinful Demons – Meat, Meat, Vegetarianism, and the Limits of Buddhism in Tibet*. Columbia University Press. https://doi.org/10.7312/bars17996

Bentor, Yael 1996. „Literature on Consecration (Rab gnas)." In: José Ignacio Cabezón – Roger R. Jackson (eds.) *Tibetan Literature. Studies in Genre*. Snow Lion Publications. Ithaca, New York. 11–35.

Cabezón, José Ignacio – Jackson, Roger R. (eds.) 1996. *Tibetan Literature. Studies in Genre*. Snow Lion Publications. Ithaca, New York. 11–35.

Campany, Robert Ford 2015. „Abstinence Halls (Zhaitang 齋堂) in Lay Households in Early Medieval China." *Studies in Chinese Religions* 1(4): 323–343. https://doi.org/10.1080/23729988.2015.1124513

Caughran, Neema 1998. „Fast, Feasts, and the Slovenly Woman: Strategies of Resistance among North Indian Potter Women." *Asian Folklore Studies Nanzan University* 57(2): 257–274. https://doi.org/10.2307/1178754

Cook, Joanna 2009. „Hagiographic Narrative and Monastic Practice: Buddhist Morality and Mastery Amongst Thai Buddhist Nuns." *The Journal of the Royal Anthropological Institute* 15(2): 349–364. https://doi.org/10.1111/j.1467-9655.2009.01557.x

De Rauw, Tom 2008. *Beyond Buddhist Apology. The Political Use of Buddhism by Emperor Wu of the Liang Dynasty (r.502–549).* Ph.D. diss., Ghent University, Faculty of Arts and Philosophy.

Dijkstra, Janna I. R. – Van Brakel, Wim H. – Elteren, Marianne van 2017. „Gender and leprosy-related stigma in endemic areas: A systematic review." *Lepr Rev*. 88: 419–440. https://doi.org/10.47276/lr.88.3.419

Dollfus, Pascale 2017. „Buchen as Storytellers: Reading, Telling and Acting out Edifying Stories." *Revue d'Etudes Tibétaines, The Spiti Valley Recovering the Past and Exploring the Present: Proceedings of the First International Conference on Spiti* 41: 323–348.

Dolma, Sonam 2013. „Understanding Ideas of Toxicity in Tibetan Medical Processing of Mercury." *Asian Medicine* 8(1): 106–119. https://doi.org/10.1163/15734218-12341284

Douglas, Will Tuladhar 2006. *Remaking Buddhism for Medieval Nepal The Fīfteenth-Century Reformation of Newar Buddhism*. Oxfordshire: Routledge.

Downman, Keith 1985. *Masters of Mahāmudra. Songs and Histories of the Eighty-Four Buddhist Siddhas*. State University of New York Press. Albany, USA

Epstein, Lawrance 1982. „On the History and Psychology of the ‚Das-Log." *The Tibet Journal* 7(4): 20–85.

Findly, Ellison Banks 2000. „Women Teachers of Women: Early Nuns 'Worthy of my Confidence'". In: Ellison Banks Findl (ed.) *Women's Buddhism, Buddhism's Women.* Boston, USA: Wisdom Publications. 133–155.

Gareth Sparham (ford.) – Tsongkhapa 2005. *Tantra Ethics. An Explanation of The Precepts for Buddhist Vajrayāna Practice*. Wisdom Publications. 82–84.

Gelle Zsóka 2003. „A mani mantra mesterei." In: Kelényi Béla (szerk.) *Démonok és megmentők – Népi vallásosság a tibeti és mongol buddhizmusban*. Budapest: Hopp-Ferenc Kelet-Ázsiai Múzeum. 111–119.

Gelle Zsóka 2005. „Kunga Rangdöl alászállása a poklok birodalmába – Egy tibeti delog beszámolója." In: Birtalan Ágnes – Rákos Attila (szerk.) *Bolor-un gerel Kristályfény. Emlékkönyv Kara Györs Professzor 70. születésnapjára.* I. kötet Budapest. ELTE. 315–331.

Goonatilake, Hema 2018. „Sexuality on Theravāda Buddhism: Wives, Widows, and Divorcees." In: Karma Lekshe Tsomo (ed.) *Bridging Worlds. Buddhist Women's Voices Across Generations. 7th. Sakyadhita International Conference on Buddhist Women*. Sakyadhita. Honolulu, Hawai'i. 161–172.

Gross, M. Rita 2014. „The Suffering of Sexism: Buddhist Perspectives and Experiences." *Buddhist-Christian Studies* 34: 69–81. https://doi.org/10.1353/bcs.2014.0015

Guarisco, Elio – McLeod, Ingrid 2005. (ford.) *Jamgön Kongtrul. The Treasury of Knowledge. Systems of Buddhist Tantra*. Book Six, Part Four. Snow Lion Publications. Ithaca, New York.

Gubhani, Juhee (Vajracharya) 2023. „Traditional divorce and māy-absa̍ fasting practices of the Newars of Nepal." *European Bulletin of Himalayan Research* 61(28): 1–23. https://doi.org/10.4000/ebhr.1763

Gutschow, Kim 1997. „Un-focused Merit-Making in Zangskar: A Socio-Economic Account of Karsha Nunnery." *Tibet Journal* 22(2): 30–58.

Gutschow, Kim 1999. „The Smyung Gnas Fast in Zangskar, Northwest India: How Liminality Depends on Structure." In: Martijn van Beek – Kristoffer Bertelsen (eds.) *Ladakh: Culture, History, and Development Between Himalaya and Karakorum.* Copenhagen Nordic Institute of Asian Studies. 153–173.

Gutschow, Kim 2000. „Novice Ordination for Nun: The Rhetoric and Reality of Female Monasticism in Northwest India." In: Ellison Banks Findly (ed.). *Women's Buddhism, Buddhism's Women.* Boston, USA: Wisdom Publications. 103–118.

Gutschow, Kim 2001. „What Makes a Nun? Apprenticeship and Ritual Passage in Zangskar, North India." *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 24(2): 187–216.

Gutschow, Kim 2004. *Being a Buddhist Nun: The Struggle for Enlightenment in the Himalayas.* Harvard University Press. https://doi.org/10.4159/9780674038080

Gutschow, Kim 2010. „The Delusion of Gender and Renunciation in Buddhist Kashmir." In: Diane P. Mines – Sarah Lamb (eds.) *Everyday Life in South Asia Second Edition*. Indiana University Press. 250–262.

Havnevik, Hanna 1990. *Tibetan Buddhist Nuns: Historym Cultural Norms and Social Reality*. (Institutt for Sammenlignende Kulturforskning. Serie B: Skrifter, LXXIX.) Oslo: Nowegian University Press.

Heirman, Ann 2019. „Vinaya Rules for Monks and Nuns." In: *Oxford Research Encyclopedia of Religion*. Oxford University Press. 1–23. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199340378.013.661

Heng-Ching Shih 2004. 2018. „Lineage and Transmission: Integrating the Chinese and Tibetan Orders of Buddhist Nuns." In: Karma Lekshe Tsomo (ed.) *Bridging Worlds – Buddhist Women's Voices Across Generations 7th Sakyadhita International Conference on Buddhist Women.* Sakyadhita. Honolulu, Hawai'i. 307–336.

Hüsken, Ute 2010. „The Eight Garudhammas." In: Thea Mohr – Jampa Tsedroen (eds.) *Dignity & Discipline – Reviving Full Ordination for Buddhist Nuns.* Boston: Wisdom Publications. 133–138.

Hüsken, Ute 2018. „Gender and Early Buddhist monasticism." In: Oliver von Criegern – Gudrun Melzer – Johannes Schneider (eds.) *Saddharmāmṛtam: Festschrift für Jens-Uwe Hartmann zum 65. Geburtstag.* Arbeitskreis für Tibetische und Buddhistische Studien Universität Wien. 215–230.

Jackson, Roger 2007. „A Fasting Ritual." In: Donald S. Lopez Jr. (ed.) *Religions of Tibet in Practice.* Princeton Universty Press. 199–220. https://doi.org/10.1515/9780691188171-017

Jamyang Norbu 2020. „Transcending the Confines of Traditional Male-Dominated Society in Old Tibet: Reflections on some great women warriors, rulers, diplomats, scholars, business entrepreneurs and revolutionaries of the past." *The Tibet Journal* 45(2): 3–25.

Jansen, Berthe 2018. *The Monastery Rules. Buddhist Monastic Organization in Pre-Modern Tibet.* Oakland USA: University of California Press. https://doi.org/10.1515/9780520969537

Jiefeng Lu 2022. „The Absence of Women in the Land of Bliss" *Religions* 13(5):396. 1–14. https://doi.org/10.3390/rel13050396

Jue Liang – Taylor, S. Andrew 2020. „Tilling the Fields of Merit: The Institutionalization of Feminine Enlightenment in Tibet's First Khenmo Program." *Journal of Buddhist Ethics* 27: 231–262.

Kangyur Rinpoche (komm.) – Padmakara Translation Group (ford.) 2005. *Nagarjuna's Letter to a Friend.* Snow Lion Publications. Ithaca, New York. Boulder, Colorado.

Kragh, Ulrich Timme 2010. „On the Making of the Tibetan Translation of Lakṣmī's Sahajasiddhipaddhati: ‚Bro Lotsā ba Shes rab Grags and his Translation Endeavors (Materials for the Study of the Female Tantric Master Lakṣmī of Uḍḍiyāna, Part 1)." *Indo-Iranian Journal* 53: 195–232. https://doi.org/10.1163/001972410X520009

Kragh, Ulrich Timme 2011. „Appropriation and Assertion of the Female Self - Materials for the Study of the Female Tantric Master Lakṣmī of Uḍḍiyāna." *Journal of Feminist Studies in Religion* 27(2): 85–108. https://doi.org/10.2979/jfemistudreli.27.2.85

Kvacsány Tamás 2025. „Gelongma Palmo, a hercegnőből lett apáca és a nyungne hagyománya." In: Kelemen Luca Lilla (szerk.), *Kelet felé. Válogatott tanulmányok az Eötvös József Collegium orientalista konferenciájának anyagából 2023.* Budapest: ELTE Eötvös József Collegium (megjelenés alatt).

Lama Zopa Rinpoche 2017. *Abiding in the Retreat – A Nyung Na Commentary.* Boston, USA: Lama Yeshe Wisdom Archive.

Lewis, Todd 2015. „A History of Buddhist Ritual." In: John Powers (ed.) *The Buddhist World*. London UK: Routledge. 318–337.

Livingston, James C. 2021. *Bevezetés a vallástudományba*. Budapest: Sapienta Szerzetesi Hittudományi Főiskola.

McDougal, Elizabeth 2024. „Chapter 4 Ge bcags' Mind-body Paradigm and Principles of Learning." In: *The Words and World of Ge bcags Nunnery*. Brill's Tibetan Studies Library Vol. 56. Leiden, The Netherlands: Brill. 126–154. https://doi.org/10.1163/9789004691742_006

Morrison, Amy 2000. „A women with leprosy is in double jeopardy." In: *Lepr Rev* 71: 128–143. https://doi.org/10.5935/0305-7518.20000016

Newman, John 1985. „A Brief History of the Kālacakra." In: Beth Simon (ed.) *The Wheel of Time The Kalachakra in Context.* Deer Park Books Madison, Wisconsin USA. 51–87.

Newman, John 2021. „On The Origin of The Kālacakra Tantra and The Paramādibuddha." *Journal of the International Association of Buddhist Studies* 44: 311–353.

Ojha, Catherine Clemantine 1988. „Outside the Norms: Women Ascetics in Hindu Society." *Economic and Political Weekly* 23(18): 34–36.

Ojha, Catherine Clémentine 2011. „Female Ascetics." In: Knut A. Jacobsen (ed.) *Brill's Encyclopedia of Hinduism. Volume Three.* Leiden: Brill. 60–67.

Orosz Gergely 2010. „A Kálacsakra-tantra Kőrösi Csoma Sándor munkásságában." In: *Kőrösi Csoma Sándor Közművelődési Egyesület*. Kovászna, Románia. 48–56.

Pad+ma rig 'dzin (Wanmarenzeng) 2021. „An A mdo Smyung gnas: Yo lag Tibetan Community, Thun rin (Reb gong, Tongren) City, Mtsho sngon (Qinghai) Province, PR China." *Asian Highlands Perspectives* 60: 47–73.

Padma'tsho – Jacoby, Sarah 2020. „Gender Equality in and on Tibetan Buddhist Nuns' Terms." *Religions* 11(10):543. 1–19. https://doi.org/10.3390/rel11100543

Padma'tsho 2021. „How Tibetan Nuns Become Khenmos: The History and Evolution of the Khenmo Degree for Tibetan Nuns." *Religions* 12(12):1051. 1–18. https://doi.org/10.3390/rel12121051

Price-Wallace, Darcie 2015. „Gendering Nyungne: The Tibetan Buddhist Fasting Ritual." In: Karma Lekshe Tsomo (ed.) *Compassion & Social Justice: 14th Sakyadhita International Conference on Buddhist Women.Theology and Religious Studies: Faculty Scholarship.* 5. Sakyadhita. 303–310.

Price-Wallace, Darcie M. 2022. „The Fragility of Restoring Full Ordination for Tibetan Tsunmas (Nuns).” *Religions* 13(10):877. 1–24. https://doi.org/10.3390/rel13100877

Price-Wallace, Darcie M. 2023. „Buddhist Pro-Woman Attitudes Towards Full Ordination: Tibetan and Himalayan Monastics’ Views.” *Journal of Global Buddhism* 24(1): 1–24. https://doi.org/10.26034/lu.jgb.2023.3140

Quintman, Andrew 2012. „Between History and Biography: Notes on Zhi byed ri pa’s Illuminating Lamp of Sun and Moon Beams, a Fourteenth-Century Biographical State of the Field.” *Revue d’Etudes Tibétaines* 23: 5–41.

Rastogi, Rajiv – Rastogi, Devesh 2013. „Fasting as a Curative Practice: Historical, Traditional, and Contemporary Perspective.” *Ayurvedic Science of Food and Nutrition.* Springer, New York. 123–135. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-9628-1_10

Rheingans, Jim 2015. „Introduction. Typologies in Tibetan Literature: Genre or Text Type? Reflections on Previous Approaches and Future Perspectives.” In: Jim Rheingans (ed.) *Tibetan Literary Genres, Texts, and Text Types: From Genre Classification to Transformation*. Brill’s Tibetan Studies Library Vol 37. Leiden. 1–28. https://doi.org/10.1163/9789004301153_002

Robinson, James Burnell 1996. „The Lives of Indian Buddhist Saints: Biography, Hagiography and Myth.” In: José Ignacio Cabezón – Roger R. Jackson (eds.) *Tibetan Literature. Studies in Genre*. Snow Lion Publications. Ithaca, New York. 57–69.

Roesler, Ulrike 2015. „Classifying Literature or Organizing Knowledge? Some Considerations on Genre Classifications in Tibetan Literature.” In: Jim Rheingans (ed.) *Tibetan Literary Genres, Texts, and Text Types: From Genre Classification to Transformation*. Brill’s Tibetan Studies Library Vol 37. Leiden. 29–53. https://doi.org/10.1163/9789004301153_003

Roloff, Carola 2016. „Buddhist Nuns’ Ordination in the Mūlasarvāstivāda Vinaya Tradition: Two Possible Approaches.” *Journal of Buddhist Ethics* 23: 165–246.

Roloff, Carola 2020. „The Buddhist Nuns’ Ordination in the Tibetan Canon.” In: Steffen Döll – Michaeil Zimmermann (eds.) *Hamburg Buddhist Studies* 15. Numata Center for Buddhist Studies. Bochum/Freiburg. 1–375.

Sangseraima, Ujeed 2016. „Dge-slong-ma dpal-mo, the Princess, the Mahasiddha, the Nun and the Lineage Holder: as Presented in the thob yig of Za-ya Pandita Blo-bzang ’phrin las (1642–1715).” *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies* 10: 128–166.

Schneider, Nicola 2012. „The Ordination of Dge slong ma: A challenge to Ritual Prescriptions.” In: Katia Buffetrille (ed.) *Revisiting Rituals in a Changing Tibetan World*. Leiden, Boston: Brill. 109–135. https://doi.org/10.1163/9789004235007_007

Schneider, Nicola 2015. „Female incarnation lineages: some remarks on their Features and Functions in Tibet.” *From Bhakti to Bon: Festschrift for Per Kvaerne*. 463–479.

Schneider, Nicola 2022. „A Revolution in Red Robes: Tibetan Nuns Obtaining the Doctoral Degree in Buddhist Studies (Geshema).” *Religions* 13(9): 1–18. https://doi.org/10.3390/rel13090838

Schott, Julian – Gerloff, Torsten 2020. „Towards a Reassessment of Indrabhūti’s Jñānasiddhi.” *Buddhist Studies Review* 37(2): 241–260. https://doi.org/10.1558/bsrv.41247

Schott, Julian – Gerloff, Torsten 2021. *Śrīlakṣmīṅkarā’s Advayasiddhi*. I libri di Marpa. Translating the Karmapas’ Works.

Schott, Julian 2024. „Tattva, vrata, caryā: On the Relationship of View and Practice in the First Chapter of Padmavajra’s Guhyasiddhi.” *Religions* 15(3):279. 1–53. https://doi.org/10.3390/rel15030279

Schwieger, Peter 2015. „From Hagiography to Modern Short Story: How to Get Rid of Old Social Ideals and Literary Stereotypes.” In: Jim Rheingans (ed.) *Tibetan Literary Genres, Texts, and Text Types: From Genre Classification to Transformation*. Brill’s Tibetan Studies Library Vol 37. Leiden: Brill. 270–278. https://doi.org/10.1163/9789004301153_012

Shale, Matthew John Hunter 2000. „Women with leprosy – A woman with leprosy is in double jeopardy." *Lepr Rev*. 70: 5–17. https://doi.org/10.5935/0305-7518.20000003

Shaw, Miranda 1994. *Passionate Enlightenment Women in Tantric Buddhism*. Princeton University Press. Princeton, New Jersey. https://doi.org/10.1515/9781400843367

Simioli, Carmen 2013. „Alchemical Gold and the Pursuit of the Mercurial Elixir." *Asian Medicine* 8(1): 41–74. https://doi.org/10.1163/15734218-12341289

Simonds, Colin H. 2021. „This Precious Human Life: Human Exceptionalism and Altruism in Tibetan Buddhism." *Worldviews: Global Religions, Culture, and Ecology*. 25(3): 239–255. https://doi.org/10.1163/15685357-20210802

Száler Péter 2018. „Apszaraszok és Jaksík: Az isteneket és istennőket kísérő nőalakok." In: Válóczi Róbert (szerk.) *ISTEN|NŐ A Dévi-kultusz és a hagyományos női szerepek Indiában.* Budapest: Szépművészeti Múzeum, Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum. 119–130.

Szántó Péter Dániel 2019. „Siddhas." In: Jonathan A. Silk (ed.) *Brill's Encyclopedia of Buddhism* Vol II: Lives. Leiden. 443–451.

Szántó Péter-Dániel 2013. „A tantrikus buddhizmus Indiában." In: Szilágyi Zsolt – Hidas Gergely (szerk.) *Buddhizmus*. L'Harmattan Kiadó, Magyar Vallástudományi Társaság. Budapest, 90–115.

Szántó Péter-Dániel 2013a. „A tantrikus buddhista megtérés társadalmi vonzatai a középkori Indiában." In: Déri Balázs (szerk.) *Conversio*. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán 2011. szeptember 22-23. vallástudomány konferencia előadásai. Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Vallástudományi Központ, Budapest. 253–260.

Szántó Péter-Dániel 2018. „Śrīmitra, egy tantrikus buddhista mester a Gāhaḍavāla-udvarban." In. Ittzés, Máté (ed.) *Hamārī adhyāpikā : Tanulmányok Indiáról Négyesi Mária tiszteletére.* Budapest, Magyarország: ELTE BTK Indológia Tanszék 273-279.

Szegedi Mónika 2011. „Embernek születni: romló testben kincses lehetőség." *Vallástudományi Szemle,* 67–91.

Szegedi Mónika 2013/4. „A majomremete és démonnő szerelme. A tibeti nép származásának története." *Vallástudományi Szemle,* 73–91.

Talukdar, Jaita 2014. „Rituals and Embodiment: Class Differences in Religious Fasting Practices of Bengali Hindu Women." *Sociological Focus* 47(3): 141–162. https://doi.org/10.1080/00380237.2014.916592

Terjék József 1976. *Kőrösi Csoma dokumentumok az Akadémiai Könyvtár gyűjteményeiben*. Budapest: Magyar Tudományos Akadémia Könyvtára.

Tsedroen, Jampa Bhikṣuṇī – Anālayo, Bhikkhu 2013. „The Gurudharma on Bhikṣuṇī Ordination in the Mūlasarvāstivāda Tradition." *Journal of Buddhist Ethics* 20: 743–774.

Tsedroen, Jampa Bhikṣuṇī 2016. „Buddhist Nuns' Ordination in the Mūlasarvāstivāda Vinaya Tradition: Two Possible Approaches." *Journal of Buddhist Ethics* 23: 165–246.

Tseyang, Jangngöpa 2008. „Traditional Tibetan Education and Tibetan Women." *The Tibet Journal* 33(2): 71–76.

Tsomo, Karma Lekshe 2004. „Nuns." In: Robert E. Buswell Jr. (ed.) *Encyclopedia of Buddhism. Volume One.* Macmillan Reference USA, Thomson Gale. 606–611.

Vargas-O'bryan, Ivette 2010. „Remembering the Ordained Nuns: Models for Modern Tibetan Communities." *Conference Proceedings of the International Congress on Buddhist Women's Role in the Sangha Bhikshuni Vinaya and Ordination Lineages*. University of Hamburg, Germany. 1–18.

Vargas, Ivette 2019. „Nun Palmo: A Legend Across Tibetan Communities." In: Karma Lekshe Tsomo (ed.) *Out of the Shadows. Socially Engaged Buddhist Women*. Sakyadhita. Honolulu, Hawai'i. 66–78.

Vargas, Ivette Maria 2003. *Falling to Pieces, Emerging Whole: Suffering Illness and Healing Renunciation in the Dge slong ma dpal mo Tradition*. Ph.D. diss. Harvard University.

Vargas, Ivette O'Bryan 2001. „The Life of dGe slong ma dPal mo: The Experiences of a Leper, Founder of a Fasting Ritual, & Transmitter of Buddhist Teachings on Suffering and Renunciation in Tibetan Religious History." *Journal of the International Association of Buddhist Studies. Buddhist Nuns,* 157–186.

Vitali, Roberto 2006. „The transmission of *bsnyung gnas* in India, The Kathmandu Valley and Tibet (10th-12th centuries)." In: Davidson, M. Ronald – Wedemeyer, Christian K. (eds.) *Tibetan Buddhist Literature and Praxis. Studies in its Formative Period, 900-1400. [Proceedings of the Tenth Seminar of the International Association for Tibetan Studies*. Oxford, Leiden–Boston: Brill. 2003. 2006. 229–259. https://doi.org/10.1163/9789047411673_012

Wallis, Glenn 2002. „Advayavajra's Instructions on the Adikarma." *Pacific World: Journal of the Institue of Buddhist Studies,* 1–33.

Wangchen Rinpoche 2009. *Buddhist Fasting Practice. The Nyungne Method of Thousand-Armed Chenrezig*. Snow Lion Publications. Ithaca, New York USA.

Wu, Fan 2022. „Fully Ordained Nuns in Fourteenth-to-Seventeenth Tibetan Hagiographical Narratives." *Religions* 13(11): 1037, 1–9. https://doi.org/10.3390/rel13111037

Yi Ding 2019. The Transformation of *Poṣadha*/*Zhai* in Early Medieval China (third–sixth centuries CE). *Buddhist Studies Review* 36(1): 71–98. https://doi.org/10.1558/bsrv.37072

Young, Serinity 2018. „Ch. 6. Apsarās: Enabling Male Immortality." In: *Women Who Fly: Goddesses, Witches, Mystics, and other Airborne Females*. Oxford University Press. 117–132. https://doi.org/10.1093/oso/9780195307887.003.0007

Zivkovic, Tanya 2013. „Embodying the Past: Gelongma Palmo and Tibetan Nyungne Rituals." *Journal of Ritual Studies,* 45–63.

Függelék

Blo-bzang bstan-dar 1994. 2004. „Theg-chen gso-sbyong dang smyung-gnas ji-ltar blang-tshul." In. Dge-slong-ma Dpal-mo'i mdzad-rnam shel-dkar phreng-ba. Delhi, India. TBRC: W1KG14797 60-67.

THEG-CHEN GSO-SBYONG BLANG-TSHUL/

1) [60] dang-po ni rang Thugs-rje Chen-po'i dbang thob-pa-dang| de min rgyud-sde gong-ma gsum-mam| *bya-brgyud* De-bzhin-gshegs-pa-dang| *pad+ma'i rigs-kyi dkyil-'khor*-gyi lha gzhan gang-yang rung-ba'i dbang mtshan-nyid tshang-ba thob-cing| de'i dus-su khas-blangs-pa'i dam-tshig tshul-bzhin-du bsrung-ba-la brtson-pa dang| Thugs-rje Chen-po'i rjes-su gnang-ba legs-par thob-pa'i gang-zag-rnams-kyi dus-bzang-sogs-dang bstun-nas 'go-brtsams-shing| dus-nges med-du byed-kyang rung-ngo|

2) |de-nas gnas-khang byi-dor bya| ’Phags-pa Thugs-rje Chen-po’i sku-bris ’bur-sogs sku gsung thugs-kyi rten legs-par dgram| mchod-rdzas du-mas brgyan| ’Phags-pa Thugs-rje Chen-po’i *dkyil-’khor* mtshan-nyid tshang-ba legs-par bsham| de’i mthar g.yas-nas ’go-brtsam-pa’i *mchod yon-gyi rdzas bdun*-la dmigs-pa ’di-ltar dgos|

3) mchod-yon zhal-la| zhabs-bsil zhabs-la| me-tog dbu-la| bdug-spos shangs-la| mar-me spyan-la| dri-chab thugs-la| zhal-zas ljags-la| rol-mo snyan-la ’bul-ba’i mos-pa bya|

de-rnams lha-grangs-dang mnyam-pa bzang-zhing bkod-pa mdzes-pa dang| rol-mo’i bye-brag sna-tshogs dang| gzhan-yang kha-na-ma-tho-ba med-pa’i mchod-rdzas dngos-su ci ’byor legs-par bshams|

4) de-nas *gso-sbyong* len-pa ni| thog-mar *bla-ma*s rten-gyi drung-nas len dgos-pa dang| de-nas *slob-ma* rnams-kyis *bla-ma*’i drung-nas len dgos-pas| *bla-ma* Thugs-rje Chen-po dngos dang de’i mtha’ bskor-du Rgyal-ba sras-bcas thams-cad-kyis bskor-nas bzhugs-par mos-pa-la dad-gus shugs drag-po bskyed-de| bla-ma-la phyag gsum btsal-nas| mdun-du [61] gus-pa’i spyod-lam-gyis ’khod|

„bdag-gis ma nam-mkha’-dang mnyam-pa’i sems-can thams-cad-kyi don-du *yang-dag-par rdzogs-pa’i sangs-rgyas*-kyi go-’phang rin-po-che ci-nas-kyang thob-par bya| de’i ched-du *theg-pa chen-po*’i *gso-sbyong*-gi sdom-pa blangs-la| sang-nyi-ma ma shar-gyi bar-du legs-par bsrung-bar bya’o” snyam-pa’i bsam-pa dung-dung-ba-dang bcas| de-ltar lan-cig bla-ma’i drung-du blangs-nas| de-rjes *slob-ma* rnams-kyis kyang *rten*-gyi drung-len rung|

5) Sangs-rgyas sras-dang bcas-pa-la phyag-’tshal| lus dbul skyabs sems dang rten-la Thugs-rje Chen-po dngos-kyi ’du-shes bzhag dgos| *byang-chub-sems*-kyi *kun-slong* gsal legs-par btab dgos| *dge-rtsa* chung-ba’am dman-pa-rnams-kyi dge-rtsa gso-ba dang *nyes-ltung* sbyong-bar byed-pas-na *gso-sbyong* zhes-so| de ni *so-thar-gyi bsnyen-gnas*-kyi skabs yin-pas de-la *bslab-pa gsum-po*-dag gso-zhing sbyong-bar byed-pa-ste zhes-so| |de ni *tshul-khrims* dang *ting-nge-’dzin* dang *shes-rab*-kyi *lhag-pa’i bslab-pa-gsum* gso-zhing *sdig-ltung* sbyong-bar byed-pas-na gso-sbyong zhes gsungs-pa yin-no|

6) |*bsnyen-gnas*-kyi sdom-pa ni sangs-rgyas-kyis bcas-pa’i dbang-gis *rab-tu-byung-ba*-rnams-kyis len-du mi rung-zhing| *theg-chen gso-sbyong*-gi sdom-pa ni *smyung-gnas* dang ma-’brel-ba’i skabs gzhan-du-’ang *rab-byung-gi* [62] *sdom-pa*-dang ldan mi-ldan thams-cad-kyis *bla-ma*-’am *rten*-gyi drung-du blangs-te bsrung-na phan-yon lhag-par-du che gsungs-so|

|de-nas *theg-chen gso-sbyong*-gi sdom-pa zhus-pa de-tsam-gyis mi chog-pas nyin-zhag phrug gcig-gi bsrung-bya *theg-chen gso-sbyong*-gi sdom-pa legs-par thob-pa yin-la| |de-yang thob-pa tsam-gyi [em. gyis] mi chog-go| dge mi-dge spang-blang bya dgos-pas| |de'i spang bya-la *yan-lag brgyad* yod-pa'i dang-po ni|

(1) mi dang phyugs la-sogs-pa'i srog-gcod-pa ni lta-zhog (|) tha-na shig dang 'bu-srin tshun-chad-la sogs-pa'i srog-gcod mi chog (|)

(2) gzhan-gyi nor-rdzas chen-po rku-ba ni lta-zhog (|) gzhan-gyi dbang-ba'i rdzas shing-gi 'dab-ma tsam-yang ma byin-par len mi chog (|)

(3) pho-mo gcig-gis gcig-la 'dod-chags-kyi bsam-pas log-g.yem spyod-pa ni lta-zhog (|) chags-sems-kyis gcig-gis gcig-la mig-zur tsam-yang lta mi chog-go|

(4) gcig-gis gcig bslu 'dod-kyi bsam-pas rdzun-smra-ba ni lta-zhog (|) rtsed-mo'i phyir tsam-du-yang rdzun-smra mi chog-go|

(5) de-nas de-dang cha-mthun-gyi sbang-ma| sgog-pa| btsong| la-phug-sogs kyang mi za-ba dang|

(6) de-ring-gi nyi-ma'i gung yol-ba-nas bzung-ste sang-zhig skya-rengs ma shar-gyi bar-du ja dang-bur chu'i btung-ba-tsam ma-gtogs 'bras-dang zan dang khu-ba dang zho 'o-ma dang mar dang phyur-ba dang shing-thog sna-tshogs-sogs kha-zas za mi chog-go|

(7) [63] rin-thang-can-gyi khri dang gdan khru-gang-las mtho-ba'i steng-du 'dug mi chog-pa dang|

(8) dkon-mchog mchod-pa'i phyir ma gtogs mdzes 'dod-kyis glu len-pa dang| gar byed-pa dang| rgyun-du mi 'dod-pa'i rgyan 'dogs-pa dang| rol-mo bkrol-pa dang| lus-la dri zhim-pa'i phyir dri-bzang byug-pa dang| tha-na gdong-la snum byug-pa tshun-chad byed mi chog-go|

de-rnams bsrung dgos-pa ni spang-bya yan-lag brgyad yin-no| |de-ltar yan-lag brgyad-po 'di rang-don-gyi bsam-pa kho-nas nyin-zhag phrug cig-tsam ma nyams-par bsrung thub kyang *mtho-ris 'dod-khams-kyi lha* dang| mi-lus phun-sum-tshogs-pa re thob-pa-sogs phan-yon dang ldan-pas 'di skye-bo-rnams-kyis legs-par bsrung dgos-shing| lhag-par sems-can thams-cad sangs-rgyas-kyi go-'phang thob 'dod-kyi bsam-pas bsrung-na| phan-yon de-bas kyang che-bas sangs-rgyas-kyi go-'phang rin-po-che myur-du thob-pa yin-no|

7) |de-nas *theg-chen gso-sbyong*-gi sdom-pa nyams-su blangs-pa'i skabs-su rang-lus 'di-nyid 'Phags-pa Spyan-ras-gzigs zhal-bcu-gcig-par bsgom-pa-la sogs cho-ga-las ji-ltar bya-ba thams-cad 'don-sgom sbrag-mas lag-len-la thebs-par bya dgos-pa dang|

de-ltar ma shes-na (|) rang-lus 'di-nyid 'Phags-pa Spyan-ras-gzigs sku-mdog dkar-po zhal-gcig phyag-gnyis-pa phyag g.yas-pa [64] pus-mo'i steng-du *mchog-sbyin* mdzad-pa| phyag g.yon-gyi me-tog dkar-po kha-bye-ba'i yu-ba thugs-kar 'dzin-pa dang| zhabs gnyis mnyam-stabs-kyis bzhengs-pa dang| dar kha-dog sna lnga'i stod-g.yog dang smad-g.yog-can rin-po-che'i rgyan-chas spras-pa dang| snying-khar *hrī* dkar-pos mtshan-pa zhig sgom-la rang 'Phags-pa Spyan-ras-gzigs dngos yin snyam-du bsam-pa dang| mig-gis gzugs gang mthong-ba thams-cad kyang Thugs-rje Chen-po'i sku yin snyam-pa'i mos-pa mdzod|

ngag-gis kyang don-med 'chal-gtam-gyi smra-ba thams-cad spong-la| *oM-ma-Ni-pad+me-hUM* zhes *yi-ge drug-ma* chu-bo'i rgyun bzhin-du bar ma chad-par bzla-ba dang| rna-bas sgra thos-tshad thams-cad kyang *yi-ge drug-pa*'i sgra yin snyam-du mos-par mdzod|

„sems-kyis kyang *'dod-chags zhe-sdang*-la sogs-pa'i rnam-rtog ngan-pa thams-chad spangs-te ma nam-mkha'-dang mnyam-pa'i sems-can thams-cad bde-ba-dang ldan| sdug-bsngal dang bral-nas myur-du sangs-rgyas-kyi go-'phang thob-par bya'o" snyam-du mos dgos-pa dang| sems-la gang shar-ba thams-cad der 'dzin med-par mdzod-cig (|)

8) yang thun so-so'i skabs-su ni de-ltar yin-la| thun-mtshams-rnams-su ni „rang nyid 'Phags-pa Spyan-ras-gzigs dngos yin" snyam-pa'i bsam-pa-dang ma bral-bar byas nas khyad-par nyin dang-po'i *dkar gsum* [65] gdan gcig-gi zas za-ba'i tshe| zas-kyi phud-kyis dang-por dkon-mchog-la phul|

de-nas rang-nyid Spyan-ras-gzigs-kyi sku-ru gsal-ba-la mchod-pa'i bsam-pa-dang bcas za dgos| lhag-pa chung-zad 'byung-po-la sbyin| dgongs-mo nyal-ba'i tshe yang gnyid-du ma song-gi bar rang-lus Spyan-ras-gzigs-kyi skur gsol-ba btab-la gnyid-du thib-thib 'gro-ba'i tshe rang-lus 'od-kyi phung-po dkar-po[r?] zhu-nas snying-ga'i *hrī*-la thim| de yang 'ja' yal-ba-ltar song-ba'i ngang-du gnyid-log (|) de-ltar ma shes-na *'dod-chags zhe-sdang*-gi bsam-pa shar-du ma 'jug-par dge-ba'i sems-dang ldan-pa'i ngang-nas gnyid-du 'gro thub-par byed dgos-so|

9) |thor-thug zer-ba ni|

thug-pa gzhan-rnams-las kyang lhag-par sla-ba zhig dgos-pas| za-btung byed-pa'i tshe dmigs-pa 'di-ltar byed dgos| „de-yang rang-gi lus 'di-nyid-la *srin-'bu'i rigs brgyad-khri-bzhi-stong* yod-pas| de-rnams-kyis bkres-pa ba'i ched-du da-lta zas 'di zos-nas phan-'dogs-la ma-'ongs-pa-na bdag sangs-rgyas thob-pa'i tshe 'di-rnams-la chos-kyis phan-gdags-par bya'o" snyam-pa'i mos-pa byed dgos|

de-ltar *smyung-gnas*-kyi cho-ga dang 'brel-bar nyams-su len-pa'i sbyor-ba'i nyin| sha-chang| sgog-btsong| [66] la-phug| til| sran-ma| sbang-ma| rang-gi kha-bro-sogs spangs-te| *dkar gsum*-la brten-pa'i zas gdan gcig bya| kha-zas-la longs-spyod-pa'i skabs bza'-btung bdud-rtsir mos-nas| rang Thugs-rje Chen-por gsal-ba-la mchod-pa'i tshul-lam| snying-gar Thugs-rje Chen-po lha thams-cad 'dus-pa'i ngo-bor mos-nas de-la mchod-pa'i bsam-pas longs-spyod| phyi-dro bu-ram-ka-ra sbrang-rtsi-sogs longs-spyod-pa-las zho 'o-ma shing-tog rigs-sogs 'dul-bar dus rung-gi zas gsungs-pa-rnams mi za|

dngos-gzhi'i nyin-tho-rengs-nas bzung-ste| 'bru-phran gcig-gam chu-thigs gcig-tsam-gyi bza'-btung mi bya|

de-nas grol-ba'i zhog-pa skya-rengs shar-ba dang thor-thug gtong-na chog (|) 'on-kyang skya-rengs ma shar gong-du gtong-na phyi-dro'i kha-zas-kyi nyes-par 'gyur-ro|

10)|dngos-gzhi'i *snyung-gnas* bya-ba ni|

spyir spang-bya-ba brgyad dang nyams-su blang-bya lus lhar sgom| ngag-gis sngags bgrang| yid-kyis *byang-chub-kyi-sems* sgom-pa-rnams nyi-ma dang-po'i skabs-dang 'dra|

'di'i khyad-par ni snga-dro khrus byas-pa-nas bzung sang-zhog-gi bar-du lus-kyi sgrib-pa sbyong-thabs-su zas-su 'bru-rdog gcig-tsam yang mi za| skom-du chu thigs-pa gcig-tsam yang mi 'thung-bar 'dug-pa-la *smyung-gnas* zer-ba yin-no|

ngag ni sgrib-pa sbyong-thabs-su tha- [67] mal-gyi gtam mi smra-ba-la| ngag bcad-pa zer| yid-kyi sgrib-pa sbyong-thabs-su sems skad-cig kyang gzhan-du ma-g.yeng-bar dmigs-rim-la gnas-pa-la cho-ga 'don-pa zhes zer-bas 'di gsum ni| lus| ngag| yid gsum-gyi sgrib-pa sbyong-thabs khyad-par-can zhig yin-no||