



Buddhista Meditáció

Központ

KARMA RATNA DARGYE LING ❖ TIBETI KARMA KAGYÜ HAGYOMÁNY ❖ BUDAPEST - TAR

3. SZÁM

2000. JÚLIUS



Csenrézi, az Oltalmazó,
a nagy együttérzés bódhiszattvája

A különböző hagyományok mélységes tanításokat tartalmaznak a szellem természetéről és a gyakorlásról. Nagyon fontos, hogy amikor az ember saját gyakorlásáról van szó, ismerje ezeknek a lényegét, és saját magának legyen haszna belőle. Ez a gyakorlás lényege. Sokféle hagyomány van a dharmán belül. Van a Csagcsen, a Dzogcsen, az Uma, a Szútra, a Tantra stb, és ezeken belül is léteznek különböző iskolák, tradíciók. Ezek a hagyományok egymástól nyilvánvalóan különböznek. De ezeknek a különbségeknek az ismerete pusztán formalitás, tehát nem lényeges a gyakorlás szempontjából, és csak akkor fontos, amikor valaki a saját

hagyományát tisztán meg akarja őrizni, fenn akarja tartani. Vannak olyan kiváló emberek, akiknek ez a dolguk, de ez nem a közönséges gyakorlónak a dolga. A közönséges gyakorlónak abból lesz haszna, ha nem szektás a beállítottsága, a lényeget keresi mindenben. Megtanulhatunk elméleti módon disputálni az ürességről; van tizennyolc fajta üresség: külső üresség, belső üresség stb... és ezeket akik betanulták, fel tudják sorolni, el tudják mondani a meghatározásokat. De amikor megkérdezik tőlük, hogy végül is mi az üresség, akkor nem tudnak semmit sem mondani, mert nem értették meg a lényeget. És még kevésbé tudják átélni az ürességet, ami pedig valóban az egésznek a lényege. Hiába tanulunk róla

egy csomó mindent, ha magát az ürességet nem ismerjük, és nincs belőle hasznunk. Mondhatjuk, hogy én Csagcsent gyakorlok, tehát Mahamudrát, én Dzogcsent vagy pedig Umát gyakorlok, én kagyü vagyok, én nyíngma vagyok stb. Az emberek ezt mondják, de ha megkérdezik tőlük, mi a Csagcsen, a Mahamudra, nem tudják megmondani. Azt mondják, hogy „Az én hagyományom, az én gyakorlatom a Mahamudra”, és ha megkérdezik, mi a Mahamudra, nem tudják.

Mások azt mondják, hogy ők Dzogcsen gyakorlók. „De mi a Dzogcsen?” „Nem tudom.” Nem tudják, mi az. A különbségek ismerete fontos azoknak, akiknek ez a dolguk, de akiknek nem ez a dolguk, és mégis a

különbségek ismeretével foglalkoznak, azok az emberek egyszerűen az elméleti ismeretek szintjén maradnak. Ennek pedig az a veszélye, hogy egy csomó negatív szemlélet kapcsolódik hozzá. Ha az embernek csupán elméleti ismerete

van, akkor mindjárt azt mondja, hogy „az én hagyományom az igazi”. Le tudja vezetni, hogy az ő hagyománya miért jobb, mint a másik, és ezzel máris negatív karmát halmoz önmagának.

Örömmel értesítünk mindenkit, hogy

Őszentsége a XIV. Dalai Láma magyarországi látogatása során az alábbi előadásokat tartja:

október 13-án pénteken: 17:30-18:30 Nyilvános előadás
október 14-én szombaton: 10:00-12:00 Buddhista tanítás

Helyszín: Vasas Sport Klub, III. ker. Folyondár utca

Jegyek kaphatók:

Tar: **India Shop**, Budapest: **Sambhala Tibet Központ**

Jegyek ára: 1000,- Ft/nap

Mindenkit szeretettel várunk!

A tari Meditáció Központban ez időre kitűzött Nyungne meditáció elmarad!

Ha a másikat lenézik eretneknek vagy rossznak tartják, azzal még a nagy tudású emberek is negatív karmát tudnak okozni maguknak és másoknak is, és mindezt a dharma által teszik. Nagyon fontos, ha az ember gyakorolni akar, ne legyen szektás, mindennek a lényegét próbálja megvalósítani, hogy valóban gyakorlati haszna legyen belőle.

Például a táplálkozásban és az emberi testben is látszik, hogy egy valami nagyon fontos, és az a víz. A víz mindenben megtalálható. Az ételben is van víz, ha nincs benne, akkor az embernek nem lesz belőle sok haszna. Ha víz nincs, akkor nincsen semmi. Inni nagyon fontos. Étél nélkül az ember bírja egy darabig, víz nélkül azonban nem. A testünkben is van víz, ezét azt

mondhatjuk, hogy a víz mindennek a gyökere. Minden lénynek szüksége van vízre.

Látni kell a gyakorlásban a lényegét, a lényegi pontot, és azt kell megvalósítani. Ha pusztán elméleti tudásunk van, és azt mondjuk például, hogy mi tudjuk mi a legfontosabb a Szakja hagyományban, vagy hogy mi a különbség a Szakja és a Nyingma tanítások között, ennek alapján hibát keresünk másokban. Azt mondjuk, hogy a másik rosszul tudja, az ő útja nem jó, és ezzel a saját menedékfogadalmunkat szegjük meg. A menedékfogadalom alapvető tartalma az, hogy az ember nem néz le más tanításokat, legyen az akármilyen, nem csupán a buddhizmuson belül. Az összes vallás közül az egyiket sem nézi le. Ha lenézi, akkor megszegezi a

saját menedékfogadalmát, amivel önmagának árt. A menedékfogadalmat megszegni rendkívül ártalmas.

A „nem szektás” azonban nem azt jelenti, hogy az ember mindent összekever, és ebből csinál egy új szektát. Általában ez a szokás. Az emberek azt mondják: „Én nem vagyok szektás. De te az vagy, meg te is!” És akkor ott a probléma. Erre nagyon vigyázni kell. A nem szektás azt jelenti, hogy az ember tiszteli az összes spirituális utat. Ha azonban az ember csinál egy új szektát, „Én nem vagyok szektás, de te nyingma vagy, te meg kagyü vagy”, akkor probléma van. Nem csinálunk semmit, csak problémát.



Ha valaki egy olyan lámának a fő tanítványa, aki fenntart egy hagyományt, és ezt a hagyományt ő fogja átvenni, ez a szerepe, akkor nagyon fontos, ezzel

a lámával tartania a kapcsolatot, mert mindent tőle fog megkapni. Ha ez a helyzet nem áll fenn, hanem az ember önmaga érdekében gyakorol, akkor minden lámát, akivel találkozik, lásson

egynek. Ne tegyünk különbséget közöttük, hanem minden lámától tanuljuk meg azt, amit csak lehet, ezt az egy lámát pedig, aki az összes lámát egyesíti, a fejünk fölött vizualizáljuk, és

hozzá imádkozunk, ő a mesterünk, aki egy személyben megtestesíti az összes megvilágosultat.

Ahogy a Csenrézi meditációban gyakoroljuk, „Szo va deb szo lama csenrézi”, Csenrézi a láma, aki minden lámának az esszenciája egy személyben. Megszólítjuk, imádkozunk hozzá, hasonlóan ahhoz, amikor a gyerek bajban van és segítségért kiabál, hívja a szüleit, a papát, a mamát. Akkor azok megjelennek, és megkérdezik, mi a

baj. A gyerek pedig elmondja. Ehhez hasonlít a Csenrézi meditációnak ez a része, az ember felhívja Láma Csenrézi figyelmét arra, hogy segítségre van szüksége, és azután elmondja, hogy „kezdettelen idők óta, a létkörben mérhetetlen sok rossz karmát gyűjtöttem, öltem stb. Ennek most iszom a levét, én magam és mások”. A szenvedés ebből származik. Utána az ember elmondja az imát, ami a hat világról szól. Azután mondjuk az Om

Mani Peme Hung mantrát, amellyel megtisztítjuk ezeket a karmikus okokat és magukat a szenvedéseket magunk és mások számára. Ez a Csenrézi meditáció menete. Nem szabad abba a hibába esni, hogy csak egy láma van és a többi lámától félünk, vagy azokat nem tartjuk igazinak. Általában ez a hiba bennünk, nagyon szűklátókörűek vagyunk, és ezáltal sokat ártunk magunknak.



Minden élőlénynek kezdetlen idők óta buddhatermészete van, a megvilágosult állapot minden lény igaz természete. Nagyon fontos érteni, hogy az, hogy nem vagyunk megvilágosultak, nem azt jelenti, hogy minőségi különbség van köztünk és a buddhák között, hanem azt jelenti, hogy a bennünk is alapvetően meglévő buddhatermészetünket ideiglenes természetű szennyeződések homályosítják el. Azonban az, hogy ezek a szennyeződések jelen vannak bennünk, nem jelenti azt, hogy elveszítettük a buddhatermészetünket. A buddhatermészet bennünk van, csak átmeneti jellegű szennyeződések elhomályosítják. Ha az ember ezeket meg tudja tisztítani, akkor a buddhatermészet a maga teljességében megnyilvánul, mert mindig is ott volt, és most is ott van.

Nagyon sok jidam meditáció van, nagyon sok jidam van. A jidam a meditáció-istenségeket jelenti. A tantrának sokféle osztálya van, és ezekben sokféle meditáció-istenség van, ezeknek mindnek megvan a maga kjerim-je, a maga vizualizációja, amihez

szöveg is kapcsolódik, és ez ahhoz az adott jidamhoz tartozik, nem máséhoz. Minden jidamnak megvan a maga vizualizációs menete, valamint a nyendrub, ami a mantra recitációját jelenti; mi a mantrája, hogyan kell mondani, mennyit kell belőle elmondani stb. Ez minden meditáció istenségnél külön-külön megvan. Mi a jidam? A jidam azt jelenti, hogy az ember önmaga buddhatermészetére emlékszik, ami a jidam. A jidam nem egy külső lény, egy szellemi, vagy istenség, amit az ember meghív. A meditáció istenségek mind a buddhatermészetünknek az emlékeztetői. Az ő segítségükkel tudatosítjuk magunkban a buddhatermészetet.

A Dzogcsen tanításokban különösképpen kiemelik azt, hogy kezdetlen idők óta buddhatermészetünk van, és mindig megvolt, most is megvan. Minden dolognak, az egész világnak kezdetlen tiszta természete van. Ez a felismerés szerepel az összes tantrikus tanításban, de a Dzogcsen tanítás különösen direkt módon kimondja és hangsúlyozza ezt. Minden jidamnak van saját gyakorlata,

de a sok különböző jidam ismeretére csak annak van szüksége, aki nagy láma, és meghatalmazásokat kell adnia másoknak. Akkor ismernie kell mindezeket a meghatalmazási szertartásokat, gyakorlatokat, megvalósítási módokat stb. Ha azonban az ember saját szennyeződéseit akarja megtisztítani a jidam segítségével, akkor az a helyes, ha az összes jidam lényegét egy jidamba sűríti, és ezt az egy meditációt gyakorolja, például a Csenrézi meditációt. Nem kell az embernek a különböző jidamok szakértőjévé válni, mert annak megint semmi haszna nincs. Egy jidamnak ugyanaz a haszna, mint sok jidamnak, mégpedig az, hogy az ember saját szennyeződéseit meg tudja tisztítani, és a saját buddhatermészetét meg tudja ismerni. A gyakorlónak ezt tudnia kell, és így kell gyakorolnia.

(a következő számban folytatjuk)

Dévacsen, a Nagy Boldogság Birodalma Magyarázatok Kalu Rinpoce nyomán

2. rész

Láma Csöpel tanítása

Mielőtt a mi jelen világegyetemünk létrejött volna, volt egy korszak, ami húsz közbeeső kalpának

megfelelő időből állt. A kalpa sok millió év. Ez alatt a húsz köztes kalpa alatt üresség volt. Ez az előző kalpát követő

állapot volt, a világnak ezen a területén, ahol mi most vagyunk. A buddhista szemlélet szerint a világ igen nagy. Tehát

az történt, hogy megszűnt az előző világ, aztán volt húsz kalpa üresség, és azután elkezdődött egy folyamat, az újateremtődés folyamata, ami a különböző elemek konszolidációjával indult.

A szél elem mandalája alakult először ki, azután kialakult a tűz elem mandalája, majd a vízé és végül a földé. Itt energiákról van szó. Az elemeket a mai szóhasználatban energiáknak nevezzük.

Fokozatos sűrűsödés játszódott le. Az elemekből aztán fokozatosan kialakult a világegyetemünk. A teremtésnek e folyamatában, mielőtt még bármi élet megjelent volna, vagy egyetlen élőlény is újjászületett volna, ebben a kialakuló világegyetemben, további húsz kalpányi korszak telt el. Majd ahogy az első élőlények megjelentek, kezdték benépesíteni ennek a világrendszernek a különböző birodalmait. A jelen világekorszakban 1000 buddha fog megjelenni, és az első buddha távozásáig húsz kalpa telik majd el. A mostani a negyedik buddha kora, tehát még hátra van 996 buddha korszaka. Nagyon hosszú időről van szó. Végül az a karma, amely ezt a világegyetemet fönntartja, kimerül majd és elkezdődik a föloszlás és szétesés folyamata. Az elemek ismét széthullanak. A feloszlás időtartama is húsz kalpa, majd ismét húsz kalpa üresség következik.

Ezek tehát azok a periódusok, amik a világ teremtését és széthullását képezik. Először az üresség állapota, aztán következik a teremtés fázisa, majd a fennállás, a fennmaradás időszaka, és végül a széthullás. Ez összesen 80 kalpa, amely együtt egy mahakalpát, egy nagy kalpát alkot.

Azt mondják, az Amitábhaszutrákban amelyek leírják a Dévacsent - a tiszta lét e birodalmát -, hogy a Dévacsen tíz nappal ezelőtt keletkezett. Ezt úgy kell értenünk, hogy a Dévacsenben tatózkodó lények tapasztalásában egy nap a Dévacsenben megfelel egy mahakalpának a mi tapasztalatunkban. Tehát valójában tíz mahakalpával ezelőtt történt, hogy Buddha Amitábha kívánsága és törekvése eredményeképpen megszületett a tiszta lét e birodalma, a Dévacsen.

A Dévacsen tehát a tiszta lét birodalma. Ezt fontos megérteni.

Beszéljünk most a mi világunkról, amit létkörnek hívunk, mindazzal ami alkotja: csillagok, Hold, Föld, levegő, felhő, szél, hegyek, völgyek,

állatok, emberek, tűz, víz stb. Tehát beszéljünk erről a világról.

Mi ez a világ, miből van, hogy is van ez?

A buddhista szemlélet szerint nem áll másból, mint a mi karmánkból. Az élőlények együttes karmája, érdemei alkotják ezt a világot.

Mi a szellem? "Ki vagyok?" "Az vagyok aki vagyok", az ember tűnődik és érzi, hogy ő "valaki". Aztán azt gondolja: "Igen, tegnap szintén éreztem, hogy valaki vagyok, sőt, éjjel álomban is". És elkezd visszafelé kalandozni az időben, egészen a születéséig. Léteznek emberek, akik ezt is meghaladják, és tudják: "ez előtt volt egy előző életem, amikor szintén éreztem, hogy én valaki vagy valami vagyok, s ez előtt is volt egy másik, amikor úgyszintén ez az érzetem volt. Az előtt pedig még egy és még egy...", nincs olyan, hogy első élet, hiszen mindig volt előtte egy másik.

Miért van ez így? Azért, mert a lények szelleme kezdetlen, a szellemnek magának nincs kezdete. A szellem nem olyan, mint egy csésze, amire rámondhatom, hogy itt kezdődik és itt van vége, ennyi a súlya, ez a nagysága, ilyen a színe, annyi a hőmérséklete stb. A szellem nem ilyen. Ha elkezdjük kutatni milyen, nem tudjuk leírni. Nem tudjuk megmondani milyen. Vannak érzéseink, jók vagy rosszak, ilyesmit érzünk, de ha azt kezdjük kutatni, hogy a szellemnek van-e kezdete vagy vége, mit találunk? Mindenféle elképzelés szertefoszlik. Tehát nem tudjuk megállapítani, hogy a szellem hol kezdődik, hol van vége, hol a közepe, milyen magas, milyen mély stb. A szellem természete olyan, mint az égbolté vagy mint a téré. Nincs kezdete, nincs vége, nincs alakja, nincs színe, nincs súlya - és ami most minket főként érdekel: ha térben végtelen, időben is végtelen kell, hogy legyen, tehát nincsen kezdete.

Minden lénynek aki ma létezik - beleértve az összes embert, az összes állatot, sőt egy csomó láthatatlan lényt is - a szellemi folytonossága kezdetlen, tehát mindig volt. A lények mindig is úgy érezték, hogy "Én vagyok", "Én valaki vagyok", "Én valami vagyok". Persze voltak nyilván kihagyások, ma is vannak, pl. eszméletlen állapotban. Amikor alszunk például, akkor bizonyos periódusokban teljesen eszméletlen állapotban vagyunk, azaz nincs "én-érzetünk", öntudatunk. Nem érezzük, hogy vagyunk. Ilyesmik persze mindig voltak, bekövetkeznek rendszeresen. Az ember beleájul vagy belesüpped egyfajta

öntudatlanságba, majd kikeveredik belőle valahogy, valamikor. Például amikor elalszunk, az ébrenlétből belesülyedünk egy eszméletlen állapotba, majd utána abból kilépve jönnek az álmok: "beleébredünk" az álmokba a teljesen eszméletlen, öntudatlan állapotból. Utána az álmok birodalmában időzünk egy darabig, majd ismét adódhat egy ilyen periódus, amikor minden eltűnik egy mély, öntudatlan állapotban. Azok a legmélyebb alvási periódusok, amikor a ember egy darabig teljesen eszméletlenül alszik. Ezután ismét visszaébred az álmokba, de akár fel is ébredhet majdnem egészen. Tehát maga az álom is lehet mélyebb, vagy sekélyebb. Van amikor az ember már majdnem ébren van, majd bizonyos idő elteltével megint visszasülyed az eszméletlen állapotba. Ez kicsiben és nagyban egyaránt így működik. Ilyen kihagyások léteznek, de ez nem jelenti azt, hogy a szellem ilyenkor megszűnik és helyette születik egy másik, hanem azt jelenti, hogy a szellemi folytonosság természetéhez hozzátartozik az, hogy efféle dolgok megtörténnek velünk. Buddha, aki számtalan sok életét át tudta tekinteni, belátta és az ő nyomában mások is belátták, hogy a szellemnek valójában nincs kezdete. Ezt meditációban meg lehet tapasztalni. Ha az ember nem is emlékszik konkrétan az életeire, de keresi a szellem kezdetét és a végét, nem fogja megtalálni, mert nincs. Ez a természete. Ezért volt a lényeknek mindig az az érzetük önmagukról, hogy "én vagyok", "én valami vagyok", "én valaki vagyok". Ez mindig létezett függetlenül attól, hogy volt világ vagy sem. Tehát szellemtestben egy lény nyugodtan létezhet mindenféle anyagi világképzet nélkül. Most is számtalan élőlény él szellemtestben anyagi képzetek nélkül, mint az álomban. Ők magukról úgy érzik, hogy testük van, léteznek stb., de mások nem látják őket. A lények szelleme és a bennük kavargó, állandóan változó karmikus okok és tényezők tehát mindig megvoltak, mint egy kezdetlen folyam.

Egy ponton aztán - ha a lények karmája úgy alakul - kezd kialakulni egy ilyen világ, mint a mienk most. Majd amikor a karma eléri a megfelelő állapotot, a világban olyan feltételek jönnek létre, amelyek révén megjelenik az élet.

Megjelenik az állati élet, emberi élet stb. Amikor a karmikus feltételek megérnek arra, hogy az emberi életet bizonyos lények megérdemeljék, akkor ők maguk egyszerűen létrehozzák azt. A

karmáik, az érdemeik adottak hozzá, tehát létrejön.

Tehát mi is itt a vezérlő erő? A karma. A karma a teremtő erő. A létkörbeli létet a karmikus tényezők hozzák létre mindenestül. Házakkal, matériával, csillagokkal, hegyekkel, völgyekkel, fákkal, tavakkal, tengerekkel. Ez a magyarázata például annak is, hogy ha azt mondom, hogy hegy, akkor mindenki máris hegyre gondol. Persze hogy hegy. Ha kinézünk az ablakon és mindenki látja, hogy sötét van, akkor az az éjszaka. Miért? Mert olyan közös karmánk van, hogy mindenki annak látja - ez egy közös karma. Ha azt mondom, hogy Tibi, akkor mindenki látja Tibit. Amikor pedig ez a karma változik, akkor megváltoznak a képzetek is természetesen. A képzetek együtt változnak a karmával.

Ezzel szemben van egy tiszta világ a Dévacsen, melyről a könyv azt mondja, hogy a Buddha Amitábha törekvéséből, illetve kívánságából született. Természetesen a karma sem más, mint kívánságok halmaza. Az ember cselekszik, de cselekvésének a minőségét mindig a cselekvés mögött meghúzódó kívánság, motiváció, szándék szabja meg. Tehát ha az ember egy jó, pozitív szándékkal tesz valamit, annak a karmikus eredménye is pozitív lesz, és a cselekvő boldogságot szüretel majd cserébe. Ha pedig az ember egy tettet negatív, ártó szándékkal követ el, annak a karmikus eredménye - az elkövetőre nézve - negatív lesz, tehát szenvedést hoz. Mindkét esetben kívánság van, tehát a karma bizonyos szempontból igenis kívánságokat jelent. Nem a cselekvés külső látszata a meghatározó, hanem a cselekvés mögött húzódó szándék. Ez a fontos karmikus szempontból. Ha az ember segítő szándékkal tesz valamit, valóban tiszta szívéből, annak mindenképpen boldogság, pozitív tudatállapot lesz az eredménye a jövőben. Mint egy energiacsomag, elraktározódik az elmében, és a nagy hőmpolygó folyóból, egyszer csak előbukkan, mint boldogság. Karmikus szándékok teremtik ezt a világunkat is. Ezzel szemben egy buddha szándéka tiszta szándék. A mi szándékaink karmikus kényszerűségből jönnek létre. A karmát megelőző okok ide-oda rendeződnek, így különböző indítékek és cselekedetek újabb és újabb cselekedeteknek és indítékoknak az okává válnak, láncreakcióként, egyfajta karmikus kényszerből. Ez a folyamat a karmikus reinkarnáció folyamata, akár életről életre, akár pillanatról pillanatra. Az is reinkarnációs folyamat, ahogy az

ember az egyik pillanatból átszületik egy másik pillanatba karmikus kényszer alatt.

Ezzel szemben egy tiszta világ - mint a Dévacsen - nem karmikus kényszerből születik, tehát nem a mi karmikus, tisztátalan - karma alatt itt értsük azt, hogy tisztátalan - kívánságaink, hanem egy buddha, Buddha Amitábha tiszta, megvilágosult kívánsága hozza létre, ez a teremtő elve, a teremtő ereje. Tiszta, elfogulatlan és határtalan együttérzésből és bölcsességből születik. Ezzel szemben a mi világunk ragaszkodásból, az "én" illúziójához való ragaszkodásból, és annak a különböző folyamodványaiból, önzésből stb keletkezik. Ahol karma van, ott önzés van, mert a karma az mindig az énhez ragaszkodás eredménye, annak a szüleménye. A karmát tibetiül úgy mondják, hogy: *gyudre*, amiből a *gyu* okot jelent, ami maga az indíték. A *dre* pedig gyümölcsöt vagy eredményt. Az ok az indíték, az eredmény pedig egy átelt tudatállapot, ami ebből az indítékből következik.

Amikor az elme a Dévacsen élményét átéli, akkor az első bódhizattva szintet valósítja meg. Ez egy olyan élmény, amely rendkívüli, és tele van szépséggel. Az elme csodálatos módon születik újjá ebbe az állapotba. Úgy mondják, hogy az elme egy lótuszvirág közepében inkarnálódik, amely kinyílik és megmutat nekünk egy paradicsomi szépségu birodalmat, mely teljes meglegedettséget ad annak, aki ezt a tiszta állapotot átéli. Ilyen módon születünk tehát oda. Teljes meglegedettség és gyönyörűség kél a tudatban, és egy olyan világot ismerünk meg, ami hihetetlen szépséggel rendelkezik. Ha pedig valaki elérte az első bódhizattva szintnek ezt a megvilágosult állapotát, akkor ezt a megnövekedett szabadságot - természetesen a megszabadulás a létkörből óriási szabadsággal jár - arra használhatja, hogy száz manifesztaációt vagy emanációt teremtsen bármelyik pillanatban, bármelyik birodalomban, és ez a száz manifesztaáció képes arra, hogy más élőlényeket segítsen. Aki itt időzik képes arra is, hogy más tiszta birodalmakat meglátogasson, azokat is átélje és más buddhakkal is találkozzon.

Ez hogyan történhet meg? Úgy, mint az álomban - az ember egy pillanat alatt a nyárból átléphet a télbe. Minden lehetséges egy villanásnyi idő alatt. Minden azonos, leszámítva, hogy az álom a lét körén belül van, a tiszta országokból pedig az ember nem zuhan vissza egy nem tisztátalan állapotba, hanem a szellem megnövekedett, szabad teremtő erejéből kifolyólag sok-sok

tiszta és nagyszerű kívánságot tud megfogalmazni magában. Ezek a kívánságok pedig azonnali hatással, mint az álomban, megvalósulnak. Ha az ember Miskolcra akar menni, akkor egy pillanat alatt ott van; ha Padmaszambava Rézszínű Hegyére akar eljutni, akkor ott van, vagy a következő pillanatban akár Csenrézi országában a Potalában.

Ha az ember álmában szabadon tudna gondolkozni, ott is fantasztikus dolgokra lenne képes, illetve képes is, ha megtanult szabadon gondolkozni. Meg lehet tanulni, el lehet érni, hogy az ember miközben álmodik azt mondja, hogy "ezt már unom, csináljunk valami jobbat!" Tehát tudatosan tudja ezt tenni, anélkül hogy felébredne. Van mondjuk egy álma: "Tél van, fázom. Legyen már nyár!" És egy pillanat alatt nyár lesz. Vagy akárhova el tud menni, pl. Amerikába és ha azt mondja, hogy "elég már Amerikából, menjünk Kínába!" akkor egy pillanat alatt Kínában van, Pekingben, a Tienanmen Téren. Az álom jóga egyik stádiuma az, amikor mindezt az ember meg tudja tenni. Az elmének mindig megvan ez a képessége, azonban amíg a lét körén belül, karmikusan működik, az ember nem tudja befolyásolni. Az elme olyan, mint a pehely a szélviharban. Amerre a karmikus szél fúj, arra sodródik. Álomban ez nyilvánvaló, elég ha az ember vissza tud emlékezni, mi mindent álmodott. Dévacsen állapotban viszont mindez szabad akaratból, szabad kívánságra történik. Ott az embernek óriási szabadsága van, megszabadult a karmától, legalábbis attól a karmától, ami szamszarában tartja, és ezt az óriási szabadságát arra tudja használni, hogy amit kíván, az mind megvalósul.

Azt mondják, a bódhizattvák felfoghatatlan és megfoghatatlan módokon tudnak segíteni - megjelenhetnek ember formában, állat formában, sőt más formában is, mindig olyan módon, ami segít. A bódhizattvák mindig segítenek, mindenféle lehetőséget megragadnak arra, hogy segíteni tudjanak. Egy bódhizattva együttérzése olyan, mint egy kampó. A sok kampó mindig itt van, csak mi nem látjuk, mert ahhoz hogy lássuk kellene, hogy legyen hitből és odaadásból egy gyűrűnk. Amikor ez kialakul, abban a pillanatban a kampó - mivel az mindig is ott volt - beleakad és már húzza is az embert. A probléma az, hogy a gyűrű egyelőre "U" alakú és hiába a kampó, az "U" alakú gyűrűvel valahogy nem jön össze.

A Dévacsenben vagy más tiszta birodalmakban élő bódhizattvák inkarnálódni tudnak bármi módon ami

segíteni tudja a lényeket. Számtalan eset van erre: pl. Maitreja egy rohadó kutya formájában inkarnálódott, Tilopa pedig különböző módokon, hogy tanítsa Narópát. Egy rohadó kutya is lehet egy bódhiszattva inkarnációja, és persze nem karmikus okok miatt rohad, hanem azért, hogy segítsen valakin.

A következő történet egy Aszanga nevű remetéről szól akinek Maitreja bódhiszattva megjelent.

Aszanga kapott egy meditációt a mesterétől és elment egy barlangba, hogy addig meditáljon ott amíg Maitreját - aki a szeretet bódhiszattvája – szemtől szembe nem látja és tőle tanítást nem kap. Ez volt a célja. És elvonult. Meditált, múltak az évek és nem volt semmi eredmény. Akkor elfáradt, úgy érezte nincs sok értelme ezt így folytatnia, és elhagyta a barlangját. Ahogy ment az úton, egyszer csak meglátott egy öreg embert, aki egy óriási vasdorongot simogatott egy puha kendővel. Aszanga megkérdezte: “Hát te mit csinálsz, öreg?” “Hát elszakadt a ruhám, - válaszolt az öreg - meg kell varrni. Nincs tűm és ebből a vasból fogok tűt csinálni úgy, hogy addig csiszolom ezzel a ruhával, míg végül egy tű nem lesz belőle.” Erre Aszanga azt mondta: “Ilyen kis célért ekkora erőfeszítésre, ilyen szorgalomra képes, én meg egy óriási cél érdekében nem vagyok képes egy kis erőt összeszedni!” Szégyenkezve visszament a barlangjába,

folytatta tovább a meditációt: “A megvilágosodás a céloom, ami óriási cél és mégsincs bennem elhatározás.”

Elmúlt ismét négy év és a motivációja megint alábbhagyott, mert nem tapasztalt eredményt. Újra kiment a barlangból, és akkor az útja elhaladt egy ház mellett. A ház előtt volt egy óriási szikla, azt egy puha ronggyal egy másik öreg simogatta. Aszanga megkérdezte: “Hát te öreg mit csinálsz?” “Látod itt az én házam - így az öreg - és meguntam, hogy sosem sűt be a nap, hát lerombolom ezt a sziklát” “És hogy rombolod le?” “Addig simogatom ezzel a puha ronggyal, amíg el nem kopik.” Aszanga szégyenkezve megint visszavonult meditálni. Teltek, múltak a napok, a hónapok, az évek. Megint eltelt négy év és nem volt semmi eredmény. Aszanga megint elhagyta barlangját. “Mostmár 12 éve meditálok eredmény nélkül, ennek nincs értelme!”

Kijött a barlangból és ahogy haladt, az ösvényen az útjába akadt egy kutya. A hasa szét volt rohadva és tele volt kukacokkal. Kínjában még Aszangára is vicsorgott, még meg akarta harapni. Látva Aszanga ezt a rettenetes nyomorúságot, a nyomorúságban az együgyűséget, hogy még az utolsó erejét is arra használja, hogy a másikat harapja, bántsa, Aszangát eltöltötte az együttérzés: ilyen mérhetetlen a nyomorúság, ilyen a világ, ilyen a lét köre. Elhatározta, hogy segíteni fog a

kutyán, kiszedi a sebéből a kukacokat. Közben arra gondolt, ha csak úgy egy bottal kiszedi a kukacokat akkor megsérülnek, ha pedig kirakja őket a földre akkor elpusztulnak. Erre levágott a saját combjából egy darabot és letérdelt a kutya mellé, hogy a nyelvével kiszedje a kukacokat és rárakja a húsrá.

Amikor így lehajolt behunyt szemmel, egyszer csak az orra a földet érte. A kutya nem volt sehol. Felnézett, és fent az égben látta Maitreját. Szörnyen megharagudott és így szólt Maitrejához: “Téged hívnak a szeretet és együttérzés bódhiszattvájának! Tizenkét évig csak téged hívtalak és volt szíved nem megjelenni!” “Tizenkét évig mindig veled voltam, csak nem vettél észre - válaszolt Maitreja -, mert nem volt benned együttérzés. Most, amikor az együttérzés megjelent benned a kutya láttán, most vettél csak észre engem. A két öregember és a kutya is én voltam, ha nem hiszed, tégy próbára. Vegyél fel a válladra és menjünk el a piacra.” Aszanga a vállára vette Maitreját és elment vele a piacra. Senki sem látta Maitreját. Az egyik öregasszony látott Aszanga vállán egy döglött kutyát, a többiek még a kutyát sem látták. Ennyire fontos az együttérzés a meditációban. Együttérzés nélkül nincs megvilágosodás.

(a következő számban folytatjuk)

S a n t i d é v a

A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

2. rész

I. A bódhicitta nagyszerűsége

Tisztelet minden buddhának és bódhiszattvának !

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 13. | A veszélyben lévő magát bátorra bízva;
A szörnyű gonosz tettek terhét viselőt
Az ébredés szelleme nyomban megszabadítja,
Ki ne helyezné hát belé bizalmát? | 16. | Ahogy felfogjuk a különbséget
Indulni akarás és útra kélés között,
Akként értelmezze a bölcs és tanult
A különbséget e kettő között. |
| 14. | Valamint a világkorszak végi tűzvész,
Az ébredés szelleme minden rossz tettet elemészt.
Ezért áldásai határtalanok,
A bölcs Maitreya Szudhanának így tanította ezt. | 17. | Bár a bódhicitta szándék gazdag gyümölcsöt hoz
Annak, aki még a létkörben vándorol,
Érdemek szüntelen árama nem folyik belőle,
Csak a tevékeny bódhicittából. |
| 15. | Az ébredés szellemének, röviden,
Úgy mondják, két aspektusa van:
Először, törekvés, bódhicitta szándék;
Majd tevékeny bódhicitta, alkalmazás gyakorlatban. | 18. | Mert mikor tántoríthatatlan szándékkal
Az elme magába fogadja a bódhicittát,
A lények seregét szabadítani akarva,
A pillanatában és azt követően, |

- | | |
|--|--|
| <p>19. Hatalmas, szüntelen folyam
Erény s érdem ereje –
Nem törődés s alvás alatt is –
Kél határtalanul, éggel egyenlőn.</p> <p>20. A Szubádu által kért szutrában
A Tathagata önmaga
Mondta ezt érvekkel megmutatva,
Tanítva kik alsóbb ösvényre hajlanak.</p> <p>21. Ha valaki jóságos nagylelkűséggel
Akár csak enyhíteni kívánja
Más lények fájó fejét,
Ez érdem nem ismer határt.</p> | <p>22. Mít mondhatunk hát akkor az óhajról,
Hogy minden egyes élőlény
Végtelen fájalmát elűzze,
Kívánva nekik határtalan erényt?</p> <p>23. Atyáinknak s anyáinknak
Volt-e ily nagylelkű óhaja?
Volt-e isteneknek, risiknek,
Vagy talán Brahmának, valaha?</p> <p>24. Ha ők a múltban soha még
Álmukban sem kívántak
Ily hasznot önmaguknak sem,
Mások javára ezt hogy tehetnék vajon?</p> |
|--|--|

Fordította tibetiből: © Ratna Ling fordító csoport

(a következő számban folytatjuk)

A Szellem Képzése Meditáció elvonulás Láma Csöpel vezetésével

2000. augusztus 16-24.

Életünkben folyamatosan adódnak érzelmekkel telített helyzetek, amelyeket vagy sikerül megoldanunk, vagy azok sodornak el bennünket. Így válunk önmagunk érzelmeinek áldozataivá, így teremjük meg önnön szenvedésünket. Európai neveltetésünk szinte semmi segítséget nem ad kezünkbe élethelyzeteink megoldásában. Így problémáinkkal, szenvedésünkkel szemben tehetetlenek vagyunk, nem beszélve arról, hogy életünk mélyebb értelmét megtaláljuk. A buddhista meditáció ösvényén a leghatásosabb módszer a mindannyiunkban szunnyadó együttérzés feltárása és kifejlesztése, amely a feltétlen együttérzésben teljesedik ki. A Szellem Képzése egyike a tibeti mesterek által őrzött legerősebb gyakorlati buddhista hagyományoknak. Önmagunk megismerésének ösvénye ez, amely során együttérzésünket

fokozatosan fejlesztjük, míg életünk minden területét átható, hatalmas erővé teljesedik. A „küldés-fogadás” (tibetül: tong-len) módszerét gyakoroljuk, a bódhiszattvák gyakorlatát, amely által már számtalan lény világosodott meg.

*„Mindazok, akik gyors menedéket akarnak,
Mind maguknak, mind másoknak,
Gyakorolják a szent tüköt:
Mások behelyettesítését önmagukkal.”*

A szellem képzése meditáció-elvonulás alkalmas mindazoknak akik le akarják fektetni mindennapos meditáció gyakorlásuk alapjait és azoknak is akik gyakorlásukat tovább akarják mélyíteni további tanítások és intenzív, csoportos gyakorlás segítségével. A meditáción részt lehet venni egy vagy több napon keresztül, vagy végig.

Napirend:

5 ³⁰	Reggeli csendes meditáció (nem kötelező)
6 ⁰⁰	Tara meditáció
8 ⁰⁰	Reggeli
9 ³⁰ -11 ³⁰	Meditáció, tanítás
12 ⁰⁰	Ebéd

13 ³⁰	Cselekvő meditáció
15 ⁰⁰	Tea
15 ³⁰	Meditáció, tanítás
18 ⁰⁰	Vacsora
19 ⁰⁰	Csenrézi meditáció

A meditáció elvonulás alatt figyelmességet gyakorolunk, és csendet tartunk a szünetekben is. Beszélni csak 11³⁰ és 15⁰⁰ óra között lehet. Az elvonulás résztvevői vállalják a részvételt az egész napi programon.

A jelentkezéseket telefonon kérjük 10 nappal az érkezés előtt a **(32) 470-535** telefonon 9-19 óra között vagy a **(32) 470-206** telefonrögzítőre névvel és telefonszámmal.

Elhelyezés 10 db 2 ágyas szobában. A szobákat a jelentkezés sorrendjében foglaljuk. (Kérjük hálóztságot hozzanak magukkal, lehetőség van sátor felállítására is.)

Részvételi díj*:	600 Ft/nap
Szállásdíj*:	1000 Ft/nap
Étkezési díj:	700 Ft/nap

**Indokolt esetben kérhető a kedvezményezett félár*

Örömmel jelentjük be, hogy elkészült Központunk honlapja.
Megtekinthető a **www.extra.hu/tarcenter** internet-címen.

**Program füzet, könyv, kazetta és jegyek Őszentsége tanításaira kaphatók az alábbi címen:
K.R.D.L./Szabó, Budapest, Népszínház u. 16. IV. 12.**

Ez a nyomtatvány olyan szöveget tartalmaz, melyet jó tiszteletben tartani.
Ezért kérünk mindenkit, ha már nincs rá szüksége, ne dobja szemétkébe, hanem égesse el.
Köszönjük szépen!