



Buddhista Meditáció Központ

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

II. ÉVFOLYAM 1. SZÁM

2001. JANUÁR

Karma Csagme: Csenrézi mar tri

4. rész

A mahamudra és a dzogcsen egysége,
lényegi tanítások a spirituális gyakorlásról,
a Nagy Együttérző közvetlen útmutatásai.

Láma Ngawang szóbeli magyarázataival

Első ének

A mélyeséges tanítások összefoglalása

7. vers

A beteljesülés fázis számtalan gyakorlata,
viszonyítási ponttal és anélkül,
Nem nélkülözhető ha a számtalan meditáció
kézikönyvet magyarázod.
Ám annak eszközéül, hogy az élmények és megvalósulások önmagadban
megszülessenek,
Mélyebb értelmű megtartani a lényegét, amelyben mindegyik testet ölt.



Dordzse Szempa

Beszéltünk a vizualizációs medi-
tációk kibontakozás fázisáról,
amely folyamán az ember
vizualizálja a meditáció-istenséget. Ez
után következik a beteljesítés fázisa.
Ennek sok fajtája van, némelyek külön-
böző vizualizációkat alkalmaznak, má-

sok pedig forma nélküli meditációk.
Mindezeknek megvan a pontos magya-
rázatuk, amelyekre annak van szüksége,
akinek a dolga az, hogy másoknak ezt
tanítsa, magyarázatokat adjon. Ha saját
érdekében gyakorol valaki, fontos, hogy
mindezeknek a lényegét gyakorolja, ami

a szellem megismerése. Ezt kell a gya-
korlatba ültetni.



8. vers

A szemlélet bemutatásának sok módja van,
Mint a bonyolítások elvágása kívülről és belülről.
Ám, amit a füst elszáll, ha a tűzhelyben a lángok elalusznak,
Mélyebb értelmű elvágni az elme gyökerét.

A szemléletet sokféleképpen, különböző módszerekkel lehet bemutatni, olyanokkal, mint például a külső vagy a belső bonyolítások elvágása által stb. Erre is akkor van szükség, ha valaki tanít. Nagyon fontos, hogy ne essünk abba a hibába, hogy hallunk dolgokat, és ahelyett, hogy saját gyakorlásunkban alkalmazzunk, elkezdjük őket másoknak mondani. A dharmagyakorlónak legyen mindig mindenben az a következetes megközelítési módja, hogy „nekem ebből mi hasznom lesz, és hogy tudom a magam javára felhasználni ezeket a tanításokat”, mert az emberek általában

amikor érdekes dolgokat hallanak a tanításokon, mindjárt elmondják azokat másoknak, és aztán önmaguk soha nem ültetik őket gyakorlatba. Ennek a tanításnak minden egyes lépése, minden egyes versszaka arra utal, hogy megtanuljuk önmagunkra vonatkoztatni a tanításokat, mert nekünk van szükségünk a gyakorlásra.

Szó volt a külső és a belső bonyolítás elvágásáról. A lényeg az, hogy mindennek a gyökerét kell elvágni, mindennek a gyökere pedig a saját éhez való ragaszkodásunk, tehát a saját kettőn alapuló elménk gyökerét kell

elvágni. Ezt elvágni olyan, mint a tüzet kioltani. Ha a tűz kialszik, nincs füst, igaz? Egyszerű dolog. Ha az ember a füstöt próbálja legyezgetni, az egy végtelen dolog, de ha eloltja a tüzet, nem lesz több füst. Egy másik példa a fa. Ki kell vágni a fát tőből, és akkor nem lesz gyümölcs, nem lesz levél, nem lesz semmi. Mindennek az alapja, lényege az, hogy a kettőhöz ragaszkodást kell elvágni a gyökerénél, és akkor megvalósul az ember saját haszna

(a következő számban folytatjuk)

Dévacszen, a Nagy Boldogság Birodalma Magyarázatok Kalu Rinpoce nyomán

3. rész

Láma Csöpel tanítása

A bódhiszattvák különböző megfoghatatlan és felfoghatatlan módokon segítik a lényeket. Maitreja három különböző módon testesült meg azért, hogy Aszangának segíteni tudjon. Még egy félig döglött kutya formájában is meg tud jelenni egy bódhiszattva, hogy segíthessen. Aki a Dévacszenben tartózkodik, száz különböző jelenéstestet tud teremteni, amelyek száz lényt tudnak egyidejűleg segíteni. Ez a képessége annak van meg, aki az első bódhiszattva fokozatot elérte. Erre vonatkozik a Dévacszen Mönlam következő sora: „kövessem példájukat amely illuzórikus természetű”. A bódhiszattvák nekünk úgy jelennek meg, mintha emberek vagy állatok vagy más egyéb lények lennének. Nem látjuk őket bódhiszattváknak. Megjelenésük realiztikus, lehetnek szépek, csúnyák stb. Azonban úgy lépnek be a mi világunkba, mint álombeli szereplők, és azért, hogy bennünket felébresszenek. Rávezetnek minket, mit kell csinálnunk ahhoz, hogy felébredjünk, bemutatják a módokat, amelyek segíthetik felébredésünket, vagy akár segítséget nyújthatnak az álomban.

Például van egy rémálomunk. Egy tigris meg egy krokodil kerget bennünket, ám egyszer csak jön valaki és elűzi őket. Egy bódhiszattva képes így belépni álomvilágunkba, megmentő formájában, és bár nekünk valóságosnak tűnik, az egész csak illúzió. Ez a magyarázata annak, hogy a bódhiszattvákat a különböző lények különbözőképpen látják. Különböző

lények, különböző szinteken, különbözőképpen fogják fel őket.

Drukpa Künleg egy nagy bódhiszattva, egy jógi volt, aki különleges képességekkel rendelkezett. Egyszer elment egy kolostorba hogy felajánlást tegyen. Összegyűlt a sok nép, ő mindenkinek teát adott, és ahogy megvolt a felajánlás, eresztett egy nagyot. Az első sorban ülő szerzetesek, jógik, akik már tisztánlátással voltak megáldva, az illatot mennyei illatnak érezték; a kicsit hátrébb ülők, a kevésbé fejlett fokon állók semlegesnek, míg hátul a novíciusok csak szédelegtek.

Guru Rinpoce egyik élettörténete így kezdődik: „Egyesek úgy tartják, hogy villámcsapás eredményeként születtem a földre, mások hogy földre hulló esőcseppek formájában, megint mások pedig úgy, hogy lótuszvirágban, csoda folytán”. És folytatja: „Én most azt a változatot fogom elmondani, amely szerint lótuszvirágban születtem”.

Ami más tiszta birodalmakat illet, vannak köztük nagyon magas szintű szambhogakája tiszta forma birodalmak, melyek a tiszta, megvilágosult forma birodalmi. Ahhoz, hogy valaki ezeket megtapasztalja, az szükséges, hogy elérje a bódhiszattvák nyolcadik szintjét, de más alacsonyabb szambhogakája tiszta birodalmakhoz is szükséges az, hogy legalább az első bódhiszattva szintet megtapasztaljuk. Az alacsonyabb szintű nirmánakája tiszta birodalmak elérésének a feltétele az, hogy az ember hibátlan erkölcsi tisztaságot tartson és mérhetetlen ér-

demhalmzt gyűjtsön. Ezekre a szintekre nagyon nehéz eljutni. Vagy a nagyon magas nyolcadik bódhiszattva szintet kell elérni, vagy pedig hihetetlen sok munkával egy tökéletesen tiszta erkölcsi magatartást kialakítani, amit nehéz megtartani. Ezen felül az érdekességét kell megvalósítani végtelen szorgalommal.

Most nézzük mi az ami által a Dévacszenben születhetünk? Buddha Amitábha kívánságainak köszönhetően egyetlen nagyon fontos elem határozza meg a tudat képességét arra, hogy a Dévacszenbe születhessen: az egyén tiszta kívánsága. Ha valakinek van egy tiszta kívánsága - kizárólag egy nagyon tiszta kívánság számít - arra, hogy a Dévacszenbe szülessen, az már elegendő ahhoz, hogy oda szülessen, míg más tiszta birodalmakban nagyon nehéz megszületni, mert nagyon komoly felkészültséget igényel. A Dévacszenben születéshez elegendő az abszolút meggyőződés, hogy a tapasztalásnak ez a birodalma lehetséges: más szóval hit abban, hogy a Dévacszen létezik, ilyen állapot van, és meg lehet tapasztalni.

A másik szükséges tényező az, hogy az embernek legyen egy égő vágya, kívánsága arra, hogy elérje ezt az állapotot. Amikor az Amitábha-szútrák a Dévacszen jellegzetességeit leírják, arra utalnak, hogy ezek a gyakorló személy hitének és bizalmának az eredményei. Ha valaki valóban hisz benne és minden vágya az, hogy ezt az állapotot elérje, az már elegendő ahhoz, hogy oda szülessen. Ezért nagyon fontos a kívánság.

Ezért mondjuk a különböző mōnlamokat - kívánság, inspiráció imákat. Minden mōnlamban szerepel a kívánság, hogy a Dévacsenbe akarok születni, de ezt a pár szót az ember mondhatja a nyelve hegyéről vagy a torkából is ... azonban csak akkor van ereje, ha szívből mondja. Folyamatosan szívből jövően nem tudunk kívánni - de ha csak egy pillanatra is megszületik a hit és az odaadás, annak óriási ereje van, ami meg is marad. A felszín alatt elraktározódik az elménkben, mint egy energiacsomag, és óriási segítséget jelenthet amikor szükségünk lesz rá.

Mikor lesz szükségünk rá? Hát amikor bajba jutunk. És mikor jutunk bajba? Például amikor meghalunk, ak-

kor bizony baj van, sőt akkor van a legnagyobb baj, és feltétlenül szükségünk van segítségre. Egy másik, még ennél is nagyobb baj pedig a meghalás után következik. Ezt úgy hívjuk, hogy bardo - a köztes lét állapota. A halál pillanatában (ha lehetséges), vagy pedig a bardoban remélhetjük, hogy egy ilyen nagy erővel megfogalmazott óhajunk, kívánságunk megéri. És akkor egy pillanat alatt - úgy mint az álomban, amikor egy rossz álom jóra vált a feltételek megváltozása miatt - a halál pillanatában segítséget kapunk.

A Dévacsen imában olvassuk: "halálom pillanatában jelenjen meg Buddha Amitábha és a nyolc bódhiszattva, és ne tapasztaljam meg a

halál szenvedését". Olyan erővel lássam meg Buddha Amitábhat, hogy úgy érezzem, a halál nem érdekes többé, nem fontos, nincs szenvedés, a halálhoz nem kapcsolódik kín. Nagyon erős inspirációról van szó, szinte vízióról, amely teljesen legyőzi a szenvedést. Mint amikor felkel a Nap, és rögtön megszűnik sötétség. Ezt kívánjuk, erre gondolhatunk. Ha ez nem következik be, akkor segítséget kaphatunk a halál utáni bardo állapotban, amikor a testtől a szellem már elszakadt, és többé vissza sem tud térni hozzá.

(a következő számban folytatjuk)

S a n t i d é v a

A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

3. rész

I. A bódhicitta nagyszerűsége

Tisztelet minden buddhának és bódhiszattvának!

- | | | | |
|-----|--|-----|--|
| 25. | A lények nem áhítják önmaguk igaz javát,
Így hát e jót másoknak hogyan kívánhatnák?
Ez a tudatállapot értékes ritkaság,
Születése valódi csoda, mit sosem láttak még. | 31. | Ha valaki jótettért jótettel fizet,
S ezért dicséretet érdemel,
Mít mondhatunk akkor a bódhiszattvákrol,
Akkik elvárás nélkül segítenek? |
| 26. | Hogyan mérhetném mélységét
E drága szellemnek, elme ékkövének,
Fájdalmat űző orvosságának,
Lét vándorai öröme forrásának? | 32. | Ha valaki fitymálva, leereszkedőn,
Akárcsak egyszer, másnak étket ad –
Fél napra kielégítőt –
A világ őt, mint erényest tiszteli. |
| 27. | Ha mások segítségének egy pusztá gondolata
Fölülmúlja buddhák imádása értékét,
Mít mondhatunk akkor a tényleges tettekről,
Melyek szolgálják minden lény érdekét? | 33. | Mít mondhatunk akkor azokról,
Kik a lények végtelen seregének örökkön ajándé-
kozzák
Az üdvös buddhaság páratlan örömét,
Reményeik végső beteljesülését? |
| 28. | Bár a lények a nyomorúságtól szabadulni vágnak,
Ami után futnak, maga a nyomorúság az.
Boldogságra vágnak, de tudatlanul,
Gyűlölt ellenség gyanánt tönkreteszik azt. | 34. | Akkik elméjében gonoszság lakozik,
Bódhiszattvák, nagylelkűség urai iránt,
Pokolban maradnak – ezt Buddha mondta –
Gonosz gondolataik számával egyenlő conon át. |
| 29. | De azok, kik üdvvel töltenek el
Minden boldogságtól megfosztott lényt,
Kik a nyomorúság terhét viselőknak
Elűzik minden fájdalmát, szenvedését. | 35. | Jó és erényes gondolatok, ellenben,
Annál messze nagyobb mértékben gyümölcsöznek.
A bódhiszattva még nyomorúságban sem
idéz elő gonoszságot –
Csakis a jóság áradó folyamat. |
| 30. | Kik megtisztítják nemtudásuk sötétjét –
Erény, övékhez hasonló, van-e?
Barát, hozzájuk hasonló, van-e?
Érdem, ehhez hasonló, van-e? | 36. | Azok előtt, kikben e drága, szent szellem
Mefogant – leborulok!
Menedékért folyamodom az öröm ama forrásához,
Mely boldogságra vezet azt is, ki árt neki! |

Kőrösi Csoma Sándor A Nyugati Világ Bódhiszattvája

Kőrösi Csoma Sándor életét és munkásságát bemutató

Emlékpavilon és kiállítás

Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark – Tar

Nyitva: Minden nap, télen: (okt.1. - márc. 31.) 8-17 óráig
nyáron: (ápr.1.- szept. 30.) 8-20 óráig
ingyenesen megtekinthető

Csoma Sándor Székelyföldön, Kőrös faluban született 1784-ben. A nagyenyedi Bethlen kollégiumban majd Hannoverben a göttingeni egyetemen tanult. Itt érelődött meg benne az elhatározás, hogy Belső-Ázsiába utazik a magyarok ősi testvéreit, a hunokat és az ujjurokat felkutatni, őstörténeti kutatásokat végezni. Alapos tudományos felkészültséggel rendelkezett, hét nyelvet tudott és további öt nyelvet tanult itt meg, mivel úgy vélte szüksége lesz rájuk kutatásaihoz. 1819-ben indult el Ázsiába, hosszú kalandos utazás után érkezett Ladakhba, ahol az indiai angol kormányzóság támogatásával a tibeti nyelvet, irodalmat és a buddhizmust tanulmányozta. Hat évig élt remeteként tibeti kolostorokban, és tanult lámák vezetése alatt, a tibeti nyelvben, irodalomban és a buddhista teológiában magas fokú képzettségre tett szert. Kalkuttában a Bengáli Ázsiai Társaság könyvtárosaként dolgozta fel kutató munkája anyagát. 1834-ben

kiadta fő műveit, a tibeti-angol szótárt és nyelvtant, amelyek a maguk nemében az első hiteles és megbízható művek voltak és mind a mai napig alapművekként használatosak. 1842-ben útnak indult, hogy Tibeten keresztül eljusson Belső-Mongóliába, a hunok őshazájába. Dardzsilingben, a Himalája lábánál megbetegedett, és a béke állapotába távozott.



Csoma tibeti tanulmányaival úttörő munkát végzett, a tibet kutatás tudományának megalapozójaként tartják számon. Munkássága megnyitotta a nyugat számára a kaput a buddhizmus két és fél évezredes műveltségének megismerése felé. Tevékenységére iskoláskorától egészen haláláig jellemző volt, hogy sosem vezérelte önös érdek, mindvégig a tudomány, nemzete és az egész emberiség javáért dolgozott. A buddhizmusban e magasrendű elhivatottság a bódhiszattva (a felébredt szellem hőse) jellemzője. Nemes példamutatásának és munkássága kiemelkedő jelentőségének elismerésül 1933-ban, Tokióban A Nyugati Világ Bódhiszattvája néven a buddhizmus szentjévé nyilvánították.

A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség 1991-ben alapozta meg tevékenységét Taron. 1992-ben Kőrösi Csoma Sándor emlékére béke sztúpát, buddhista szentélyt emelt, amelyet Őszentsége a Dalai Láma szentelt fel. 1995-ben a művelődési miniszter Fodor Gábor felavatta a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkot ugyanitt. E kegyhely rendkívüli látogatottságnak örvend, turisták, érdeklődők és zarándokok ezrei keresik fel. Valós igény kielégítése reményében építettük fel a Kőrösi Csoma Sándor Emlékpavilont, amelyben Csoma életét és munkásságát bemutató kiállítás látható.

Az épület és a kiállítás az egyházunk számára felajánlott SzJA 1%-ból, önkéntes adományokból, és zömében önkéntes felajánlásból végzett munkából jött létre.

A Kőrösi Csoma Sándor bódhiszattva tiszteletére végzett minden felajánlás érdeme szolgálja minden lény boldogságát és békéjét!

2001-ben egyházunk és a Tiszta Fény Alapítvány számára felajánlott SZJA 1%-kal a Meditáció Központ fejlesztését és egy új templom építését támogatja.

A Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség technikai száma: **0059**

A Tiszta Fény Alapítvány adószáma: **19703660-1-41**

Minden felajánlás nagy megbecsülésnek örvend!



Meditáció Központunk programjai:

Tan Kapuja Buddhista Főiskolán:

	szerda 18 - 20 h	csütörtök 18 - 20 h	péntek 18 - 20 h	szombat 16 - 18 h
	Dordzse Szempa	Csenrézi	Shine	Lodzsong
január	3.	4.	5.	6.
február	7.	8.	9.	10.
március	7.	8.	9.	10.
április	4.	5.	6.	7.

Szombatonként "*Karma és Újjászületés a Vadzsrajánában*", Láma Csöpel előadás sorozata. A könyv, melyből Láma Csöpel tanít, a helyszínen megvásárolható.

Valamint minden csütörtökön az 5-ös teremben 18-20 óráig Csenrézi meditációt tartunk.

Tar, Meditáció Központban:

január: 7 - 8 - 9 - 10 Nyungne
12 - 13 - 14 Lodzsong
19 - 20 - 21 Szangha hétvége
februárban: 6 - 7 - 8 - 9 Nyungne

Előkészítő gyakorlatok elvonulás:

Február 11-én kezdődik az egy hónapos elvonulás, ami a márciusi Dharmacsakrás napi Nyungne meditációval fejeződik be.



A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság, - amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza - megrendelhető a Közösség postacímén vagy az Interneten:

Email: tarcent@elender.hu
Web: www.extra.hu/tarcenter

**Program füzet, könyvek, kazetták 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!