



TAR-PA
MEGSZABADULÁS
ཐར་པ།

Buddhista Meditáció Központ

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

II. ÉVFOLYAM 4. SZÁM

2001. JÚLIUS

Karma Csagme: Csenrézi mar tri

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

Láma Ngawang szóbeli magyarázataival

Első ének

A mélyesleges tanítások összefoglalása

10. vers

Bár sokféle magatartás van, magas és alacsony, durva és pontos,
Mélyebb értelmű az erény gyakorlásában és a rosszettek kerülé-
sében szorgoskodni, amennyire tőled telik.



Kőrösi Csoma Sándor Béke Sztúpa

Sok fajta tevékenység van, magas, alacsony és így tovább, de a lényegi cselekvés az, hogy az ember felismeri az erényes cselekedetet,

és azt gyakorolja, ugyanakkor felismeri az erénytelen cselekedet is, és azt kerüli. Ez a leghatékonyabb cselekvés. Ezáltal tudja az ember a jövőjét befolyásolni, és el

tudja kerülni az alacsonyrendű, szenvedéssel teli születéseket, ezért ebből van a legnagyobb haszna. Ez a cselekvés lényege.



11. vers

Bár számos dolgot tanítanak a megvalósításról, a gyümölcsö-
zéshez érkezés idejéről,
Mélyebb értelmű rendelkezni a megvalósítás teljes bizonyos-
ságával,
Miótan gyakoroltad hibátlanul a szemléletet, meditációt és
cselekvést.

Amikor eljutunk oda, hogy a gyakorlás gyümölcseről, eredményéről kezdünk beszélni, annak is sok fajtája van, de a legfontosabb itt is az, hogy valóban tudunk, és meggyőződésünk legyen benne, hogy ez a gyakorlás gyümölcse. Érezzük, hogy gyakorlásunknak valóban értelme van, és a hasznunkra válik. Ez a meggyőződés, ez az érzés a fontos. Nem kell arról olvasni, hogy mik a gyakorlás gyümölcsei, és figyelni, hogy bennünk megvan-e ez. Nincs jelentősége. Csak összezavarodunk. Éreznünk kell, hogy ennek értelme van, és a hasznunkra válik. Az életünk értelmet nyer, megszabadulunk a szenvedéstől, meg-

tisztulunk és megismerjük önmagunkat. Ez a lényeg.

Ezt természetesen az ember önmagára viszonyítja. A gyakorló mindent önmagára viszonyít. Azt vizsgálja, hogy a másik gyakorló gyakorlásának mik a gyümölcsei, az képtelenség, mert úgysem látjuk. A gyakorlás nem olyan rövidlejáratú eredményekkel jár, az ember nem azért gyakorol, hogy szerencséje legyen az életében, hogy pénze legyen, hanem a gyakorlásának szellemi eredménye van, ami nem biztos, hogy ebben az életében jelenik meg, hanem lehet, hogy egy szerencsés újjászületés révén. A legjobb esetben a megvilágosu-

lás révén, de mi nem látjuk, hogy ki megvilágosult, és ki nem, és azt sem látjuk, hogy ki hol fog születni a következő életében. Annak semmi értelme sincs, hogy az ember másokat vizsgáljon, hogy jól gyakorol-e, vagy nem, mi a gyakorlásának az eredménye. Önmagunkban keressük azt, hogy megszületik-e ez a meggyőződés, hogy valóban értelme van a gyakorlásunknak, valóban értelmet ad az életünknek, és valóban a helyes úton járunk. Ezt az ember érzi. Ez a gyakorlás igazi gyümölcse.

(a következő számban folytatjuk)

Dévacsén, a Nagy Boldogság Birodalma Magyarázatok Kalu Rinpcse nyomán

4. rész

Láma Csöpel tanítása

Mik a feltételei annak, hogy valaki a Dévacsénbe, a Nagy Gyönyör állapotába kerüljön? Beszéltünk a Dévacsénről általában, és röviden összefoglalva azt mondtuk, hogy az egy olyan tudatállapot, amely a lét körén, a kettősség létállapotán, s így a szenvedés világán is túl van. Megfelel az első bódhiszattva szintnek, és mérhetetlen öröm és boldogság jellemzi. Azt is mondtuk, hogy ezt az állapotot a legkönnyebb elérni a tiszta országok közül, mert eléréséhez nincs szükség arra, hogy például meditálni tudjunk, és más, nehezen elérhető célokat sem kell megvalósítanunk, hanem egyszerűen, ha elég erősen vágyunk arra, hogy ott szülessünk, akkor az lehetővé válik. Ezt az állapotot, melyet a lények könnyen el tudnak érni, Buddha Amitábha törekvése és kívánsága hozta létre azért, hogy segítse a lényeket. Egyetlenegy dolog szükséges ahhoz, hogy az elme ebbe az állapotba kerüljön, s ez az egyén törekvése, vágya, kívánsága. Ahhoz, hogy ide kerüljünk, teljes meggyőződésre van szükség afelől, hogy a tapasztalásnak e birodalma egy valóságos tudatállapot, és egy égő vágyra, hogy ezt az állapotot elérjük.

Ezen kívül még négy más tényezőt is számításba kell vennünk, amelyek fontosak, hogy gyakorlásunk eredményes legyen.

Az első ezek közül az a segítő szerep, amit a tiszta vizualizáció játszik. Ez nem különbözik más gyémánt út gyakorlatoktól. Például, amikor a Tára meditációt végezzük, és a Zöld Tará és huszonegy aspektusát, a Tára mandaláját vizualizáljuk magunkkal szemben az égben, nagyon fontos, hogy meggyőződésünk és hitünk legyen abban, hogy ők valóban itt vannak velünk szemben. A vizualizáció alapja az kell legyen,

hogy elhisszük, hogy ez valóban történik, tehát nem csak formákat vizualizálunk és arra gondolunk, hogy ez csak valamiféle játék, hanem azt gondoljuk, hogy Tára valóban ott is van.

A Nagy Gyönyör állapotának gyakorlatai esetében csak a vizualizáció tartalma különbözik ettől. Önmagunkat Amitábha, a Végtelen Fény buddha színe előtt vizualizáljuk, jobb keze felől Csenrézi, az Oltalmazó, bal keze felől Csana Dordzse, a Gyémántjogarú, a két fő bódhiszattva áll, őket pedig megvilágosultak és felébredt szellemű hősök végtelen serege veszi körül, szerzetesruhába öltözve. Le van írva a szövegben, hogyan. Azt gondoljuk, hogy ez velünk most valóban történik, valóban itt vagyunk Végtelen Fény buddha előtt, a jelenlegi környezetünket pedig a gyönyör tiszta birodalmának fogjuk fel. A külső világ; a hegyek, sziklák, fák, víz stb, mind sokkal szebbé válnak, mint az a közönséges világ, amit most átélünk, egy teljesen tökéletes élménybirodalommá, ahol a természet erői sosem válhatnak szenvedés okává, és az ott lakóknak sosem árthatnak. Előttünk van Amitábha kíséretével, és az egész világ körülöttünk mind a tiszta érzékelés birodalma, egy olyan környezet, ahol nincs szenvedés, nincs ártás. Egy teljesen tiszta világ. Ezt persze ne egy kicsi dolognak képzeljük el, hanem az egész világot magába foglaló óriási tágas világnak, amely gyönyörű, tiszta, gyönyörrel teli, és inspirációtól vibrál az egész környezet.

(a következő számban folytatjuk)

Zarándokút Indiába

(2001. márciusa)

A Magyarországi Karma Kagyüpa Közösség történetében eddig három alkalommal indult zarándokútra a közösség tagjaiból verbuválódott csapat, amely tiszteletét tette az India, Nepál és Tibet területén található főbb buddhista szenthelyeken. Az igény és a lehetőség továbbra is fennáll, úgyhogy akiknek eddig nem adódott lehetőségük, azok a jövőben induló, és reményeink szerint hagyománnyá váló zarándoklatokhoz csatlakozhatnak.

A legelső ázsiai zarándokutunk előtt, amely 1988-ban volt, mindössze egyetlen, kétnapos nyungne, azaz böjtös elvonulást tartottunk itthon, egyházunk szellemi vezetője, a tiszteletreméltó Láma Ngawang vezetésével. Ezen az első úton csak négy magyar tudott részt venni, név szerint: Marác Csaba, aki egy évvel később a hivatalosan is bejegyzett Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség első ügyvivője lett; Tátrai Tibor, aki a Tan Kapuja Buddhista Egyház megalapításától sok éven keresztül annak ügyvivője volt; Steiner Gyula, aki egyházunk egyik alapító tagja, és Marác Csabát követően az ügyvivője volt; és Dévényi Kata, az egyház jelenlegi ügyvivője. Ők Nepálban csatlakoztak a stockholmi szangha Láma Ngawang által vezetett zarándokaihoz, és együtt léptek be Tibetbe, ahol eljutottak Tibet legszentebb helyei közül a Potalába, a Lhászában és környékén fekvő kolostorokba (Dzsokhang, Curpu, Szamje, Szerá, Drepung, Drigung, Ganden) és más szent helyekre is. Bár tervezték Ázsia szent hegyének, a Lhásától 6-7 napi útra fekvő Kailasnak a megkerülését, ami egy körülbelül három napos hegyi túrát jelent, az időjárás és más okok miatt nem sikerült eljutniuk oda.

Ez után az inspiráló út után felgyorsultak a magyarországi meditáció központ létrehozására irányuló tevékenységek. 1989-ben megalakult az egyház, 1991-ben a Buddha tanításait tanulni és gyakorolni vágyó törekvők, akik közül jó néhányan ma is aktív részesei a központ életének, megvásároltak Tar község mellett egy elhagyott tanyát, amelyet sok-sok munkával újjáépítettek. Létrejött a Tiszta Fény Alapítvány, felépült a sztúpa. A központ tagjai kérésére a stockholmi központból Magyarországra költözött Láma Csöpel, és megvalósult a nagy álom, egy működő meditáció központ Magyarországon. Egy kétszáznyolc napig tartó nyungne meditáció következett, majd több hathónapos elvonulás. 1999-ben

Steiner Gyula, aki többször is járt Indiában és Nepálban üzleti ügyben, s ez alkalmakkal mindig végigjárta a szent helyeket, és útjai során sok ismeretre és kapcsolatra tett szert, válaszul a felmerült igényekre, megszervezte a második zarándokut, a szangha tíz tagjának részvételével. Kathmanduból indultak el, és végigjárták a buddhista zarándoklat négy fő szenthelyét, Lumbinit (Buddha születési helye), Kushinagart (ahol Buddha eltávozott), a Gangesz parti Varanaszi mellett fekvő Szarnathot (ahol Buddha először tanított) és Bodhgáját (ahol Buddha elérte a megvilágosodást).

Elindulásuk előtt, 2001 januárjában, a harmadik zarándokcsoport tagjai az éppen Magyarországon tartózkodó Láma Ngawangtól áldást kértek útjukra, és tanítást a helyekről, amiket meglátogatni készültek, valamint a szemléletről, amit gyakorolhatnak az út során. A hetvennégy éves láma, aki már többször végigjárta e szent helyeket, elmesélte a zarándoklat áldásait, majd felajánlotta, hogy csatlakozik a társasághoz. A hír futótűzként terjedt, s mindenki lázas számolásba fogott, hogyan teremtsen meg az utazáshoz szükséges feltételeket. Végül Láma Csöpel is a csapattal tartott, s az eredetileg húszfős társaság ötvenegy főre duzzadt.

Aki életben van, egészséges, van pénze és szabadideje, az maga dönt arról, mihez kezd ezekkel az adottságokkal. A legjobb karmikus tisztulásra, érdemszerzésre, szellemi fejlődésre használni, ami hosszútávon gyümölcsöző, túlmutat ez életünk jólétén és boldogságán. Ennek egyik módja a zarándoklat. Buddha maga mondta, hogy nagy érdemeket szerez az, aki végigjárja a négy fő szenthelyet. Az út során láthatatlan értékek, lenyomatok keletkeznek a tudatban, amelyek áldásos hatásai beláthatatlanok. Élőben megtekinthetik Buddha életének helyszíneit, amik a tanításokban, szútrákban szerepelnek, mint például a Szív Szútrában szereplő Keselyű-hegyet és másokat. Első kézből tapasztalatokra szert tenni nagy inspiráció.

(a következő számban folytatjuk)

(A zarándokút teljes anyaga megetkinthető a <http://www.extra.hu/tarcenter> weboldalunkon.)

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.

Amennyiben valakinek megváltozik a postacíme, vagy nem kíván több kiadványt kapni, vagy szeretne rendszeresen kapni kiadványainkból, kérjük, hogy **Bodogán Évánál jelezze** a 06-1 235-6104-es telefonszámon!

**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!