



Buddhista Meditáció Központ

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

III. ÉVFOLYAM 2. SZÁM

2002. ÁPRILIS

Dévacsen, a Nagy Boldogság Birodalma Magyarázatok Kalu Rinpoce nyomán

6. rész

Láma Csöpel tanítása

A z érdemeket jótettek által tudjuk halmozni. A szellemi gyakorlásban azok a tulajdonságok, amelyek az érdemek megteremtésének sikerét biztosítják, egy kicsit másfajta. A legfontosabb tulajdonságok a hit és bizalom a szellemi tanítóknál, a Három Drágaságban valamint a szellemi elvekben, amelyekben az ösztönzést keressük. Ezek az együttérzésünk és szeretetünk a lények felé, és a bölcsességünk, ami azt jelenti, hogy megértjük, hogy a jelenségvilág élménye az elme kivetülése, az elme maga pedig lényegében üres. Ha erre alapul a hitünk, akkor az együttérzésünk és a bölcsességünk nagy erejű lesz, és a szellemi fejlődésünk nagyon eredményes lesz. Az a törekvés, hogy magunkat megtisztítsuk az ártalmas tettek lenyomataitól és a szennyeződésektől, valamint, hogy érdemet és tudatosságot fejlesszünk ki, benne foglaltatik a mahájána hétágú imájában. Ezzel az imával gyakran találkozunk a különböző meditáció szövegekben azért, mert ez az egyik legjobb eszköze a megtisztulásnak és a fejlődésnek. A hétágú ima ágai közül elsőként a menedék forrásainak, a Három Drágaságnak és a Három Gyökérnek hódolunk, tiszteletünket fejezzük ki. A második ág az, hogy felajánlásokat teszünk, a harmadikban megvalljuk a rossztetteinket és szennyeződéseinket. Ezt a vallomást nem csak a jelen életünkre, hanem mindazokra az ártalmas cselekedetekre vonatkozólag tesszük, amelyeket mi magunk és minden élőlény a végtelen sok életünk során gyűjtöttünk. Így tehát elismerjük és megvalljuk saját hibáinkat és fogyatékoságainkat, és ezzel együtt a másokét is. A negyedik ág az örvendezés a mások erényei és érdemei láttán, beleértve a közönséges és a megvilágosult lényeket is. Az ötödik ág kérés arra, hogy megvilágosult



tanítóink folytassák a tan kerekének forgatását azáltal, hogy tanításokat adnak, és így a belső ösvényt a létkör lényei számára hozzáférhetővé teszik. A hatodik ág kérés a megvilágosultakhoz, a felébredt szellem hőseihez és a szellemi tanítókhöz, hogy maradjanak a lények között az elkövetkezendő világkorszakokban is, egészen addig, amíg az újjászületések köre kiürül, és minden élőlény eléri a megvilágosodást. Kérjük őket, ne tűnjenek el, mert jelenlétük áldás és inspiráció forrása számunkra, akiknek erre szükségük van. Az utolsó ág az érdemek felajánlása; az előző hat ág gyakorlása, és minden más gyakorlás által szerzett érdem felajánlása annak érdekében, hogy az minden élőlénynek a hasznára váljon.

Ez az ima magában foglalja mindazt az elemet, amely által a szennyeződések lehet tisztítani, és érdemet és bölcsességet lehet kifejleszteni. A mahájánában, a széles ösvényen az indítékunk az, hogy minden élőlény segítése érdekében gyakorolunk. Ebből a nemes indítékből nagy áldás származik, ami visszahat ránk és segíti a gyakorlásunkat. Amikor kifejlesztjük magunkban a határtalan szeretetet és együttérzést, vagyis az ébredés igazi szellemét, akkor minden egyes cselekedetünk jelentősége mérhetetlenül megnövekszik. Ha például az oltáron egyetlen gyertyát meggyújtunk teljesen tiszta bódhicitta indítékkal, az a tett sokkal több érdemet eredményez, mint ha egy másik személy e nélkül az indíték nélkül százezerrel gyújtaná a gyertyákat. Ha az embernek felébredt szellemű indítéka van, bármit cselekszik, minden tettében jó szándék van, méghozzá olyan jó szándék, hogy minden élőlény javára akar lenni, nem csak egy bizonyos lény, hanem minden egyes lény, a számtalan sok élőlény hasznára

akar válni. Ezért minden tette mérhetetlen érdem forrása lesz. Ez az alap olyan, mint egy kitűnő termőtalaj, amelyből a kívánságaink óriási erőt tudnak meríteni. Bármit kívánunk, azt mind ebbe a távlatba állítjuk; minden kívánságunk háttere, alapja az, hogy az élőlényeket akarjuk segíteni minden tettünkkel, ami óriási erőt ad kívánságainknak. Amikor ez a három tényező jelen van, akkor következik a negyedik, a gyakorlásnak irányt adó kívánság. Ahhoz, hogy a tudat sikeresen elérje a tiszta tapasztalás állapotát, nagyon erős kívánságra, törekvésre van szükség. Ez lesz a gyakorlásunk meghatározó tényezője, miután az alapot már megeremtettük az előző három tényező által. A vágyakozás vagy kívánság a Dévacsen esetében arra irányul, hogy minden élőlényel együtt érjük el a Dévacsen állapotát, a tiszta gyönyör és boldogság megvilágosult állapotát. Ha mi magunk elérnénk ezt az állapotot, de a többi élőlény nem, akkor folytatjuk a munkát azért, hogy másoknak segítsünk ebből a megvilágosult távlatból. Ez egy olyan elkötelezettség, amit sosem felejtünk el. A felébredt szellemű indíték szilárd alapot ad, erre építjük minden észlelésünket, így számunkra a külső környezet a Nagy Gyönyör világaként jelenik meg. Amikor lefektettük a megvilágosodás szellemének az alapját, vizualizáljuk Végtelen Fény buddha alakját magunkkal szemben, és ugyanakkor az a meggyőződésünk, hogy ő valóban jelen van, a vágyunk pedig az, hogy át tudjuk élni a Nagy Gyönyör világát.

A meditáció szövegben megtaláljuk az ide vonatkozó vizualizációt. A Dévacsen leírása egy hosszú inspiráció imában van megfogalmazva, amelyet egy híres kagyüpa láma Csagme Rinpoce írt. Ebben szerepel buddha Amitábha és kísérete, a megvilágosultak és a felébredt szellemű hősök leírása, akik a Nagy Gyönyör tiszta birodalmában tartózkodnak. Ezek megjelenítése az első lépés, az első tényező, amely a tiszta vizualizáció. A második tényező a törekvésünk és erőfeszítésünk a tisztulásra és a fejlődésre. Ezt a hétágú ima által

valósítjuk meg, amely e szövegben egy részletes, hosszú formájában szerepel, hangsúlyozva a jelentőségét. Ebben az imában kiemelt helyet kap a vallomás és az érdemek szerzése. A szöveg következő része felnyitja a szemünket: rajtunk áll a választás, hogy a létkörben akarunk-e maradni, vagy meg akarjuk valósítani a képességet arra, hogy kilépjünk belőle, és felszabadítsuk szellemünket egy tiszta világ boldogságának élményébe. Az imának ebben a részében vizsgálat alá vesszük a létkör állapotának hibáit és korlátjait, látszólagos szilárdságát és elégtelen természetét, valamint aényt, hogy nincs benne semmi, amiben meg lehetne bízni. Ezáltal megerősödhet a kívánságunk arra, hogy elérjük a tiszta és tartós boldogság és gyönyör élményét, amely szemben áll a létkörben vándorlás kényszerével, a zavarodottság, zűrzavar és szenvedés állapotával, amely az újjászületések körét hajítja. A szöveg lezáró része a tiszta gyönyör állapotában átélt élmények leírása. Egy elképzelhetetlen hosszú életről beszél, a tudat nagyszerű tulajdonságairól, mérhetetlen boldogságáról, és képességéről arra, hogy sok-sok jelenéstestet hozzon létre annak érdekében, hogy másoknak segítsen. Ez azt jelenti, hogy a Dévacsenben az embernek nem egy teste van, hanem sok testben meg tud jelenni, és egyszerre sok mindenkit tud segíteni. Ezeket mind leírja a szöveg azért, hogy e fennkölt létállapot kvalitásait megismerjük és ezáltal a törekvésünket megerősítsük. Ha a törekvéseink és imáink magukban foglalják ezt a négy tényezőt, amelyek a gyakorlás sikerét biztosítják, nem kell kételkednünk abban, hogy gyakorlásunk valóban hatékony lesz. Kétség kívül el fogjuk érni ezt az állapotot, amely mentes minden szenvedéstől, és amely a legmagasabb rendű gyönyörrel teljes. Elérve ezt az állapotot, hatékonyan tudunk mások javáért dolgozni, sok szenvedő lényen tudunk segíteni.

Vége

S a n t i d é v a

A BÓDHISZATTVA ÖSVÉNY

II. Vallomás

- | | |
|--|--|
| <p>1. Most a tathagatáknak,
A szent dharmának – makulátlan, magasztos ritkaság –
És a Buddha gyermekeinek – nagyszerűség óceánjai –
Felajánlást teszek e drága szellem elnyeréséért.</p> | <p>5. Tavat, medencét, lótusszal ékeset,
Vízimadár édes kiáltásával epesztőt,
Szemnek mi kedves, minden vad s szabad,
Határtalan teret mindenütt betöltöt;</p> |
| <p>2. Felajánlok minden gyümölcsöt, virágot,
S a gyógyír minden válfaját,
E világ minden drágaságát,
És minden tiszta, frissítő vizet;</p> | <p>6. Elmémbe idézem és felajánlom
Magasztos buddháknak és fiainak,
Ő könyörületetek, rám jóssággal figyeljétek,
Felajánlásaim tőlem szívesen vegyétek.</p> |
| <p>3. Minden hegyet, ékkövel gazdagon megrakva,
Minden édes, magányos ligetet,
Mennyei fákat virággal díszítve,
Ágaik gyümölcseivel terhesek;</p> | <p>7. Kezem üres, érdemektől fosztott,
Nincs más javam. De ti, védelmezők,
Akik a mások gondját viselitek,
Hatalmatok által, javamért, fogadjátok el!</p> |
| <p>4. Isten- s embervilágok illatát,
Füstölőt, vágyat teljesítő s drágakő fát,
Magától termett termést és ékszert,
És mindent ami felajánlásra érdemes;</p> | <p>8. A győzelmeknek és gyermekeiknek
Felajánlom magam, minden életemen át.
Magasztos Hősök fogadjátok el
Leszek a szolgátok, odaadó.</p> |

9. Ha gondjaitokban lehetek,
Segíteni fogok félelem nélkül, minden lényt.
Múlt gonoszságaim fölé emelkedek,
Soha többé hasonlót nem teszek.
10. Fürdőházak, édes illatozók,
Kristály padló, szikrázva ragyogó,
Kecses oszlopok izzó ékkövekkel,
Felettük csillogó, gyöngyös mennyezet –
11. Kérem a buddhákat és fiaikat,
Vegyenek fürdőt ékes vázákból,
Színültig édes, kellemes vízzel,
Ének s zene dallama kíséretében.

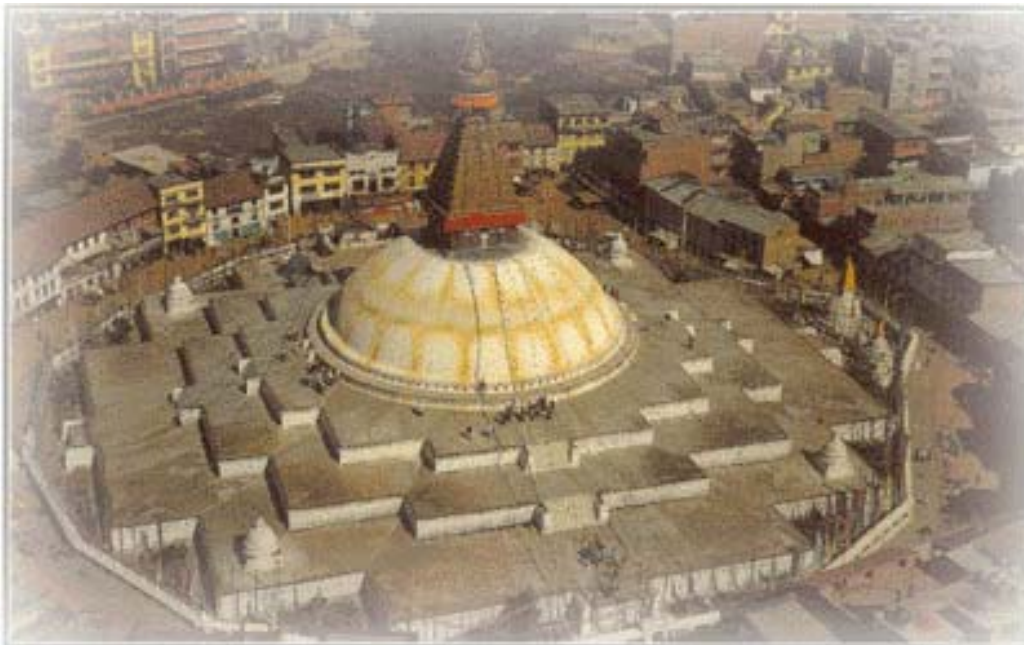
Fordította tibetiből: © Ratna Ling fordító csoport

(a következő számban folytatjuk)

Zarándokút Indiába

(2001. február - március)

4. rész



Boudhanat, Katmandu, Nepál

A 2001-es zarándoklat főbb eseményei napról-napra:

Napló

- Február 20, kedd: Parping, meglátogattunk három barlangot, amelyben Guru Rinpoce meditált és egy Dordzse Phámo templomot. A barlangok falán Guru Rinpoce testének lenyomatai láthatók. Az egyik helyen a térdét és máláját, a másikon a tenyerét, a harmadikon pedig a fejét, nyomta bele a kőbe. Láma Ngawang meglátogatta Csatrei Szangye Dordzse Rinpoceét, mi ezalatt a sziklafal melletti fekete sztúpát jártuk körbe. Az egyik helyen a sziklafalban egy önmagától keletkezett Tara dombormű látható.
- Február 21, szerda: Fogadott bennünket Dilgo Khjence Rinpoce, aki jelenleg 6-7 éves kisfiú, és megnéztük a kolostorának udvarán tartott év végi láma táncot.
- Február 22, csütörtök: Meglátogattuk Csötyi Nyingma Rinpoce kolostorát, a Kanying Shedrup Ling-et, és meghívtuk Rinpoceét, hogy látogasson el Magyarországra következő európai útja során. Rinpoce, aki a kagyü és a nyingma hagyomány képviselője, elfogadta meghívásunkat. Várhatóan 2002-ben vendégül láthatjuk. Ezután egész napos láma tánc nézői lehettünk a kolostor udvarán, amelyet délben pompázatos ebéd szakított meg.
- Február 23, péntek: Kirándulás Bhaktapurba, az ősi városba, ami megőrizte ódon hangulatát és épületeit. Ezen a helyen forgatták a Kis Buddha című film részeit. Megkerestük a szomorú Vörös Tara szobrát, melyet már Marpa is meglátogatott 1000 körül, amikor Tibetből Indiába indult buddhista szent szövegekért.
- Február 24, szombat: A tibeti év utolsó napja. A nagy Dzsarungkasor sztúpa csúcsára felhúzzák a Központ által felajánlott függönyt, és a négy égtáj felé kihúzott imázslókat. Megilletődve szemléltük a nagy pillanatot. Vendéglátóinknak magyar vacsorával kedveskedtünk az utolsó kathmandui esténken.
- Február 25, vasárnap: Hajnalban indultunk, s a folyót követve, hegyi serpentinén ereszkedünk 1200 m-t, mire megérkezünk Lumbínibe.

- Február 26, hétfő: Lumbíni ligete, Buddha születésének helyszíne, ahol sok buddhista ország képviseli magát kolostorral, templommal. Mi egy koreai kolostorban laktunk és étkeztünk, este a kolostor tágas, ezer karácsonyfaéggővel megvilágított templomában végeztük saját meditációnkat, utána Sangpa Rinpocsevel találkoztunk, aki az itt található kagyü templom vezetője.
- Február 27, kedd: Reggel elhagytuk Nepált, s átléptük az indiai határt. Naplórészlet: „...Aztán odaértünk a határhoz, ahol többen összeállva felpakoltuk csomagjainkat riksákra és gyalogosan elindultunk. Először a nepáli oldalról kellett „kilépni”, kitölteni egy papírt, majd az indiai oldalon „belépni”, szintén kitölteni egy papírt. A határ a nepáli oldalon egy iroda, az indiai oldalon két íróasztal...” Miután a megrendelt buszunk egy óra várakozás után sem érkezett meg, ezzel is igazolva a tényt, hogy Indiában vagyunk, rozzant autóbuszokon és dzsipen elindultunk Kushinagarba, Buddha utolsó tanításának és parinirvánába térésének helyszínére. Sri Lanka-i templomban, vietnami templom vendégházában, és a tibeti gompában szóródtunk szét, mint mindenhol itt is nehéz lett volna félszáz embernek egy fedél alatt laknia. Naplórészlet: „...Nagyon meleg volt, ezért rövidnadrágra vetköztünk, sőt a fiúk még a pólójukat is levették. Így sétálgattunk a kis városban. Na, lett is belőle nagy nézés és nevetés a helyiek részéről. Szó szerint kiröhögtek minket, hogy milyen fehérek vagyunk és miért nincs rajtunk ruha...”
- Február 28, szerda: Begördült tegnap elveszett buszunk, és rögtön próbaútra indultunk arra a helyre, ahol Buddha testét elhamvasztották, s e helyen hatalmas kőstúpát állítottak, gyönyörű kertben. Csenrézi meditációt csináltunk a pázsiton, kicsit távolabb tőlünk egy japán zárándok csoport imádkozott. A legszentebb helyen, a parinirvána helyén található szentélyben, Buddha halálát megjelenítő, jobb oldalán fekvő, hatalmas aranyozott szobor látható. Nem messze innen egy kis szentély áll azon a helyen, ahol Buddha utolsó alkalommal ivóvizet vett magához.
- Március 1, csütörtök: Utazás Benáreszbe (Varanaszi), Siva szent városába a Gangesz partján. Igazi indiai metropolisz. Tömeg, ricsaj, szagok, riksák, kíváncsiskodó tekintetek mindenhol. Naplórészlet: „... A szálloda ablakai az utcára néznek, ahol iszonyatos a zaj, mindenki dudál, kiabál, és egész nap mennek az áramfejlesztő generátorok. Sok a majom, itt ugrabugrálnak a házak között...”
- A hotelünktől pár percnyi sétára van a szent folyó, a Gangesz.
- Március 2, péntek: Benáresz külvárosa Szarnath, ahol Buddha először forgatta meg a Tan kerekét, azaz első tanítását adta, a Négy Nemes Igazságról. Hatalmas kőstúpa, s a csodálatos parkban őzek sétálnak, béke és nyugalom. Itt találkoztunk első alkalommal a curpui Karmapával egy tibeti gompában. Naplórészlet: „...aztán megtudtuk, hogy a 17. Karmapa éppen akkor érkezett az egyik kolostorba. Odamentünk. Sokat kellett várakoznunk, hogy bejuthassunk, és mindenféle biztonsági ellenőrzéseken kellett átjutnunk. Az összes bicskát, öngyújtót elvették tőlünk, és többször megmotoztak, megnézték a táskáinkat. Végül az a szerencse ért minket, hogy áldást kaptunk...”
- Március 3, szombat: Ellátogattunk a Gangesz partján lévő hamvasztási helyre, ahol a több mint háromezer éve éjjel-nappal égő tűzről gyűjtjük meg a máglyákat. Minden hindu vágya, hogy hamvait itt szórják a folyóba. Este csónakázni mentünk, virágméceszt eregettünk a vízre, és figyeltük a parti életet, a dobolást és a több évezredes szertartásokat.
- Március 4, vasárnap: Hajnalban is kimentünk csónakázni. A part egy részén a rituális fürdőzők, máshol pedig a ruhatisztítók végezték mindennapos tennivalójukat. A nap hátralévő része szabad turistáskodással telt. A híres benáreszi selyem mindenkit lenyűgözött.
- Március 5, hétfő: Hét órás autóbuszút Bodhgájába. Nagyon sok karambolt láttunk, felborult, buszok, kiégett teherautók, forgalomelterelés. Délután érkezünk meg Beru Khjence Rinpocse kolostorába. Nagyon szép hely, tíz perc sétára a Mahabódhi templomtól.
- Március 6, kedd: A gyönyörűsége tibeti templomban minden reggel Tara meditációval kezdődött a napunk, utána sétálgattunk a sztúpakertben, meglátogattuk a környező kolostorokat.
- Március 7, szerda: Reggelenként Karmapa (aki ideutazott Szarnath után) kilátogatott a sztúpához. Ilyenkor mindig sok ember gyűlt ott össze, s a templomkertet is lezárták. Délután a szakja kolostor lámája, aki gyermekkorra óta, több mint tizenhat éve él itt, végigvezetett bennünket a templomkertben, elmesélte a hely történetét és még sok érdekes dolgot mesélt.
- Március 8, csütörtök: Kirándulni mentünk a hatkarú Mahakála barlangjához, a sziklabarlanggal szemközi sziklafalon jól kivehetően látszik az OM MANI PEME HUNG mantra, ami önmagától keletkezett, s a kétkedők számára is jól látható, hogy nem emberi kéz írta oda, a kő más színezete adja ki jól olvashatóan a betűket. Több százra tehető a koldus gyerekek száma, akik megrohmoztak bennünket, keksz, cukorka és aprópénz nélkül indultunk tovább Szudzsatához, a helyhez, ahol Buddha először fogadott el ételt hat év aszkézis után egy pásztorlánytól, aki ott vigyázott az állataira. Innen egy kiszáradt folyómeder homoksivatagán keresztül a hat éves aszkézis helyére mentünk.
- Március 9-10, péntek-szombat: Holly, a színek napja, egyfajta indiai húsvét, amikor mindenkit folyékony színes festékkel dobálnak meg, legyen az ember vagy állat, s a festékfoltok még sok napig virítanak az embereken, autókon, kutyán, macskán, tehénen... Így hát maradtunk a kolostorunk területén, s Láma Ngawangtól e két napon keresztül Ngöndro tanítást kaptunk.
- Március 11, vasárnap: Bodhgája legrégebbi gelugpa kolostorában H.H.Karmapa a Végtelen Élet Buddhája, Cepame meghatalmazását és áldását adta. A templom minden centimétere ki volt használva, s így is sokan kiszorultak.
- Március 12, hétfő: Dél előtt közös fényképeket készítettünk a templom előtt, este tízen hazautaztak. Délután meglátogattuk a parkot, ahol egy 150 méter magas Maitreja szobor épül, amely egy 50x70 méteres trónon ül. A trón belseje a földszinten hatalmas átriumot, számos meditáció termet, a felső szinten több ezer főt befogadó templomot rejt. Körülötte kórházat, iskolát, könyvtárat terveznek. Várhatóan 2005-ben átadják. A terveket videofilmen és a maketten is megnézhettük. Elgondolkodtató információ volt, hogy a teljes létesítmény kevesebb pénzbe kerül, mint egyetlen napi bombázás Boszniában.
- Március 13, kedd: Radzsgír, a Keselyű-hegy, ahol Buddha másodszor forgatta meg a Tan kerekét, azaz a mahájána tanításokat adta, s a Szív szútra tanításának helyszíne. Utána Nalandába mentünk, a nagy buddhista egyetem egy feltárt részét néztük meg. Itt tanított Naropa, és itt adta tanítását Santidéva, amely *A bódhiszattva ösvény* címen magyarul is megjelent. Itt élt Guru Rinpocse, és még nagyon sok híres és

hatalmas tanító. Naplórészlet: „...itt is szívszorító élményben volt részünk: amikor a buszon ültünk és a koldusok ott álltak a busz előtt és kopogtattak az ablakon – kéregettek. Itt volt egy vak bácsi is, aki nem látott, csak kopogott és kántált. Ez számomra szörnyű volt, annyira, hogy azt éreztem, hogy most már elég, haza akarok menni...”

- Hazafelé megálltunk egy szentnek tartott melegvizű forrásnál és egy Dzszaina barlangnál, ahol az első buddhista zsinatot tartották.

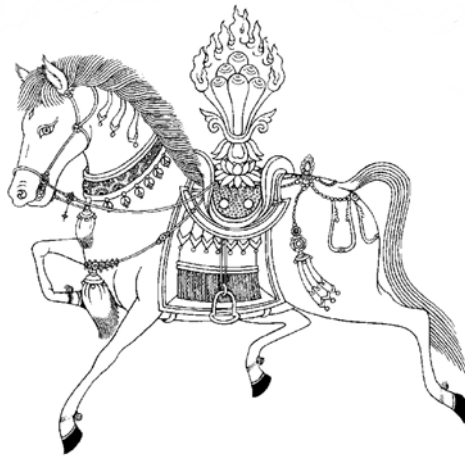
- Március 14, szerda: Utolsó nap, vásárolgatunk, és csomagolunk. Lelkünkben már búcsúzkodunk a templomkerttől, s kezdjük szövegetni az álmokat a visszatérésről. Este gyertyákat gyújtunk a nagy sztúpa körül, s meghívólevelet írunk Beru Khjence Rinpocsenek, amelyben meghívjuk őt a tari Meditáció Központba.

- Március 15-16, csütörtök-péntek: Utolsó ebéd a Mohamedben, a tibeti sátorban, befaltuk az utolsó momokat, (tibeti étel, hússal, zöldséggel, vagy sajttal töltött gombócok) párat csomagoltunk a tizenhat órás vonatúra. Éjszakai

várakozás a pályaudvaron, és utazás a pontos időben begördülő vonaton (a pár nappal előttünk hazatérőknek több mint tíz órát késett a vonatjuk.) Naplórészlet: „... Az állomás körülményei minden eddigit fölülmúltak. A váróterem menekültszállásra hasonlított, mindenki a földön feküdt, kint a peronon szintén, pokrócokba múmiaként bebugyolálva aludtak, várva a vonatukat...”

- Március 17-21, szombat-szerda: Delhi, hazautazás több turnusban, ki hogy kapott jegyet. Búcsú buli a hotel tetőteraszán. Kirándulás a Tadzs Mahalhoz, Látogatás a Shamar Rinpocse által vezetett intézetbe, a KIBI-be (Karmapa International Buddhist Institute), Láma Ngawang itt lakott e pár napban. Látogatás Mahatma Gandhi síremlékéhez, a Tibet táborba, szabad program, kit mi érdekel, azt nézi meg.

(A zárandokút teljes anyaga megtekinthető a weben a www.extra.hu/tarcenter oldalunkon.)



A közösség ismertetője, a TAR-PA című újság - amely a programokat, és a központban tartott meditáció elvonulások tanításait tartalmazza -, megrendelhető **Bodogán Évánál a 06-20 481-2557-es telefonszámon**, vagy a **tarcenter@freemail.hu** email címen.

Kérjük, hogy postacím változás esetén az új címet is ezen a telefonszámon adják meg!

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!