

TANTRA ÉS DZOGCSEN

A 21 TÁRA GYAKORLATAI

Khencsen Palden Serab Rinpocse
és
Khenpo Cewang Döngyal Rinpocse
nyomán
Csöpel Láma



Buddhista Meditáció Központ
Budapest-Tar

TARTALOM

ELSŐ RÉSZ: A NEMES TÁRA A TIBETI BUDDHIZMUSBAN	9
<i>Története</i>	11
Tára gyakorlatának előtörténete	11
Tára gyakorlatának újjáéledése a XIX. században	12
A huszonegy dicsőítésről szóló tanítás átadási vonala	13
<i>Tára megértése viszonylagos szinten</i>	15
Hogyan vált Tára buddhává	15
Tára megvilágosult tevékenysége	16
<i>Tára megértése végső szinten</i>	18
Tára a Végső Anya	18
Az Anya végtelen sok megjelenése	19
Tára és a bölcsesség dákini	23
Az üresség megértésének elmélyítése	26
MÁSODIK RÉSZ: BEVEZETÉS TÁRA TANTRIKUS GYAKORLATÁBA	29
<i>A tantra rövid leírása</i>	31
A tantra három aspektusa:	
az alap, az ösvény és a gyümölcs	31
<i>A hat korlát és a négy mód</i>	33
<i>A tanítás öt tökéletessége</i>	37
<i>Hogyan végezzük Tára gyakorlatát</i>	39

<i>Hogyan állítsunk oltárt Tárának</i>	39
A gyakorlás különleges helyei és időpontjai	41
A mantra olvasása	41
A teljesértékű gyakorlás józan keretei	43
Munka a gyakorlás négy szintjével	45

HARMADIK RÉSZ: TÁRA HUSZONEGY DICSŐÍTÉSÉNEK RÉSZLETES MAGYARÁZATA 51

<i>Bevezető tiszteletadás Tárának</i>	53
1. <i>Nemes Tára Nyurma Pámo</i>	55
2. <i>Nemes Tára Loter Jangcsenma</i>	63
3. <i>Nemes Tára Szönam Tobcse</i>	71
4. <i>Nemes Tára Cugtor Namgyelma</i>	77
5. <i>Nemes Tára Wangdü Rigdzse Lhámo</i>	83
6. <i>Nemes Tára Dzsigdzse Csenmo</i>	89
7. <i>Nemes Tára Sengyi Mithubma</i>	93
8. <i>Nemes Tára Sengyi Migyalma</i>	99
9. <i>Nemes Tára Szengdeng Nagcsi</i>	103
10. <i>Nemes Tára Dzsigten Szumle Gyalma</i>	109
11. <i>Nemes Tára Phagma Nortor</i>	113
12. <i>Nemes Tára Tasi Döndzse</i>	119
13. <i>Nemes Tára Jülle Gyalma</i>	123
14. <i>Nemes Tára Thronyer Csen</i>	127
15. <i>Nemes Tára Rabsima</i>	131
16. <i>Nemes Tára Rig-ngag Tobdzsom</i>	135
17. <i>Nemes Tára Pagme Nönma</i>	141
18. <i>Nemes Tára Mapcsa Csenmo</i>	147
19. <i>Nemes Tára Dugkármo</i>	153
20. <i>Nemes Tára Ritö Loma Dzsönma</i>	157
21. <i>Nemes Tára Lhámo Özer Csenma</i>	161

NEGYEDIK RÉSZ: VERSEK A GYAKORLAT JÓTÉTEMÉNYEIRŐL – RÖVID ÖSSZEFOGLALÁS	165
<i>Az áldások magyarázata</i>	167

TÁRA HUSZONEGY DICSŐÍTÉSE	175
Függelék: Nevek és sajátosságok	181
<i>Felhasznált irodalom</i>	185
Tibeti források és meditáció szövegek (szkr. szádhanák)	185
Nyugati tanítások, források és fordítások	185
<i>Jegyzetek</i>	187



MÁSODIK RÉSZ

BEVEZETÉS TÁRA
TANTRIKUS GYAKORLATÁBA

A TANTRA RÖVID LEÍRÁSA

Amikor Tára huszonegy dicsőítését gyakoroljuk, maguk a szavak a külső jelentést hordozzák. Ugyanakkor a jelentésnek számos további rétege is van, amelyek feltárhatók. Ezek mindegyike belső megismerésünk más-más szintjére mutat. Ezért minden egyes dicsőítéshez négy szinten fűzünk magyarázatokat: a külső szinten, a tantrikus jelentés két fajtájának szintjein, valamint a nagy teljesség nézetének megfelelő jelentés szintjén.

Mit jelent a *tantra*³⁴ szó? A tantra szanszkrit szó, tibetire fordítva *rgyud*, amit gyü-nek ejtünk. Ezt folytonosságnak, folyamatoságnak fordíthatjuk.

A tantra három aspektusa: az alap, az ösvény és a gyümölcs

A tantra három aspektusa az alap, ösvény és gyümölcs (tib. *si, lam, dre bu*) néven ismert. Ez a három aspektus, a fenti sorrendet követve, a tantra alapjának, a tantra alkalmazásának és a tantra eredményének tekinthető.

A tantra alapja

Mi a tantra alapja? A tantra alapja egyszerűen tudatunk igaz természete, a buddhatermészet, ami tathátagatarbhaként is ismert. A tantrikus szóhasználatban ez az alap mint *ifjú vázatest*³⁵ szerepel. Az alapvető természete senkinek sem öreg, nem készül nyugdíjba. Buddhatermészetünk erős és egészséges. Ez a fiatalság nem valami

olyasmi, aminek a kifejlesztésén jelenleg dolgozunk, vagy amire tavaly tettünk szert. A buddhatermészet kezdetlen idők óta egészen mostanáig, megszakítás és szünet nélkül létezik. A tantra alapja tehát ez a folytonosság, a mi eredeti, valódi természetünk. Jelen pillanatban mindez persze nem nyilvánvaló számunkra, mivel igaz természetünket még mindig elhomályosítja a kettősséghez való kötődésünk. Okosan és nagy erővel kell gyakorolnunk annak érdekében, hogy felfedhessük ezt az alapot.

A tantra ösvénye (avagy az alkalmazás szintje)

Hogy feltárjuk eredeti természetünket, a tantra második aspektusához fordulunk, ami az ösvény, avagy alkalmazás. Ahogy az alap is folyamatos, ugyanúgy gyakorlásunkat is megszakítás nélkül kell végeznünk egész addig, míg eredeti természetünket teljesen fel nem tártuk.

Miként kezdjük neki? Buddha azt tanította, hogy igaz természetünket a módszer és a bölcsesség együttes alkalmazásával fedhetjük fel. A módszer az egyes módszereket jelenti, elsősorban a szeretetet és az együttérzést. A bölcsesség annyit tesz: ragaszkodástól vagy kapaszkodástól mentes tudat. Folyamatosan fejlesztve és egyesítve a szeretetet és az együttérzést nem-ragaszkodással, felfedjük a kezdetlen idők óta létező ifjú vázatestet, vagyis alaptermészetünk folytonosságát.

A gyémánt út megközelítés szerint a megvalósítás eléréséhez szükséges a tantrikus meditáció teremtetési szakaszának és beteljesítési szakaszának a gyakorlása. A teremtetési szakasz vagy vizualizáció egy ügyes módszer a szeretet és együttérzés kifejlesztésére. A beteljesítési szakasz vagy feloldás a nem-ragaszkodás közvetlen gyakorlása; ez a bölcsesség gyakorlása, mely során meghaladjuk azt a szokásunkat, hogy mindig a fogalmi gondolkodásunkra támaszkodunk. Így a teremtetési és beteljesítési szakasz gyakorlása megegyezik az ügyes módszerek és a bölcsesség gyakorlásával.

Bátran, elkötelezettséggel és örömmel gyakorolva, a bölcsesség és az ügyes módszerek a tudat eredeti állapotává alakítanak

minden érzelmi elhomályosulást és szokásmintát. Szokásmintáink többé már nem lesznek szokások, ragaszkodásunk nem-ragaszkodássá lesz, és kötődésünk nem-kötődéssé. Mindezek többé már nem jelentenek akadályt számunkra. Valójában ezek a jelenségek segítenek bennünket megismerésünk fejlesztésében, abban, hogy a szeretetet és az együttérzést minden irányba sugározzuk. Ezen a ponton megvalósítottuk saját természetünket mint ifjú vázatestet, a tantra alapját, amely nem-kettős, és nincsenek sajátosságai, címkéi. Felfedeztük azt, ami mindig is a miénk volt. Semmi új nem keletkezett, mindez bennünk rejtett. Amit felfedeztünk, az a végső Anya igazi arca. A régi mesterek gyakran hasonlították ezt a csodálatos újrafelfedezést az anya és a gyermek találkozásához. És, mint azt korábban említettük, Tára nem más, mint a végső Anya.

A tantra gyümölcse (avagy az eredmény szintje)

A nagy teljesség tanításokban a csúcs a megvalósítás szintje, melyet úgy hívunk: „az anya és a gyermek találkozása”. A Nagy Anyát Szamantabhadrinak nevezik. Ez a szanszkrit név tibetire fordítva Kuntuzangmo. Az jelenti „mindig jó, tökéletes”. Tehát ő a Mindig Jó Anya. Ő sosem fog megszidni. Természetünk felfedezése Kuntuzangmo természetének tökéletességeként a tantra gyümölcse, avagy eredmény aspektusa. Az *eredmény* szó nem szabad hogy félrevezessen. Itt nem valami új jutalomról vagy díjról van szó, amit „elnyerünk”. A gyümölcs természetű bennünk rejlik – létezése folytonos, amit egyszerűen újra felfedezünk.

Összefoglalva, bár eredeti természetünk (az alap) mindig is itt volt, korábban nem tudtuk felvenni vele a kapcsolatot a kettősség mélyen beidegződött szokásai miatt. De az ügyes módszerek s a bölcsesség gyakorlásával (ami az ösvény), felfedeztük az eredeti ifjú vázatestet, a tantra folyamatosság természetű állapotát, és elértük a gyümölcsöt – ami természetszerű részünk volt mindvégig –, a megvalósulást, a buddhaságot.

A hat korlát és a négy mód

Buddha minden tantrikus tanítása nagyon mély, és számos szinttel rendelkezik az igazság vizsgálatára, valamint számos úttal szolgál a tudat igaz természetének feltárására. A cél mindig az, hogy valamennyi lénnel együtt elérjük a megvilágosodást, a boldogságot és a békét.

A tantrikus tanítások így több szinten magyarázhatók. Vannak jelentéstartalmak, amelyek egy bizonyos helyen és korban élő hétköznapi lények számára érhetők el; más jelentéstartalmak csak azon lények számára érthetőek, akik előrehaladtak a megvilágosodás ösvényén. Sőt, egyes jelentéstartalmakat csak az ébredés hősei értenek és alkalmazznak, vagy a buddhák, akik elérték a megvilágosodást, és tevékeny módon segítenek mindenkinek a megvilágosodás eléréséhez. Ha csak a közönséges nézőpontunkra hagyatkozunk amikor megpróbáljuk megérteni a tantrát, abból félreértések adódhatnak. Ezért szükségünk van a tanítás összes jelentésrétegének a kulcsára, amit csak úgy nyerhetünk el, ha a lényegi útmutatásokat megkapjuk az élő hagyományvonal egy képzett fenntartójától.

A tantra e lényegi jelentésének, a belső útmutatásoknak a megnyitásához egy sor módszert kell követnünk. Ezek a hat korlát és a négy mód vagy jelentés néven ismertek. Ez a tíz megközelítési mód együtt fedi fel a tantra tökéletes, pontos jelentését. A hat korlát átfogó jellegű, a szöveg egészének megértésére vonatkozik. A négy módot ezzel szemben közvetlenül az egyes szavak és sorok értelmezésére alkalmazzuk.

A hat korlát

Tibetiül a hat korlát *tha drug*. Tekintsük ezt a hat korlátot hat különböző kulcsnak, amelyek megnyitják az utat Buddha finom szintű tantrikus tanításaihoz, hogy pontosan megérthessük mélyebb jelentésüket. A hat korlát három párba rendeződik. Az első és má-

sodik korlát elmondja, hogy a tanítás jelentése evilági vagy nem evilági szintű. Néha Buddha olyan egyszerű tanításokat adott, melyeket arra az éppen adott helyre és időpillanatra szánt. Ezeknek a tanításoknak a jelentése viszonylagos, közvetett. Azt a célt szolgálták, hogy a közönséges lények tudatához kapcsolódva átirányítsák őket a megvilágosodás ösvényére. Ilyen alkalmakkor Buddha úgy határozott, nem teszi próbára az emberek kettősséghez való erős ragaszkodását. Ehelyett szelíden és körültekintően elfogadta azokat az elképzeléseket, amelyeket a megtévesztett lények vallottak, és világi mondanivalókkal tanította őket. Ez a *drang dön jin pa*, vagyis a világi szintnek szánt jelentés. Egy magasabb fokon, mint például a *Szív szútrában*, Buddha mélyebb szintekre vezette hallgatóit. Ez a szint a tanítások nem világi aspektusa, a *drang dön ma jin pa*. Nevezhetjük végérvényes jelentésnek is, vagy *nges dön*-nek.

A harmadik és negyedik korlát arra vonatkozik, hogy a tanítások jelentése nyílt vagy rejtett. Ha Buddha hétköznapi szavakkal, ám ugyanakkor rejtett jelentéstartalommal adott tanítást, azt *gong pa csen*-nek nevezik. A rejtett jelentés megfelel a végső igazságnak. Ha azonban a célja a viszonylagos igazság nyílt elmagyarázása volt, rejtett jelentéstartalom nélkül, akkor az a *gong pa csen min pa*.

Az ötödik és hatodik korlát leírja, hogy a szó jelentése szó szerint, vagy jelképesen értendő. Ha szó szerint értendő, az a *dra gi sin csen jin pa*. Ezzel szemben, ha a tanítás érthetetlennek tűnik, akkor sejthető, hogy jelképes, vagy *dra gi sin csen ma jin pa*³⁶. Mivel a tantrikus tanítások mögött gyakran összetett, jelképes jelentések rejtőznek, ha csak azt nézzük, amit a szöveg látszólag mond a felszínen, úgy komoly félreértések adódhatnak. Ezért, ahogy sok nagy mester mondta, amikor tanulmányozni kezdjük Buddha tantrikus tanításait, rendelkezünk kell a hozzájuk való kulcsokkal.

Hol találhatóak ezek a kulcsok, melyekkel tanulmányozhatjuk és gyakorolhatjuk a tantrát? Ne felejtsük, hogy bár rengeteget tanulhatunk könyvekből, a tantra gyakorlásához szükségünk van a hagyományvonal egy képzett mesterének az útmutatásaira. Nála van a kulcs, amely a Buddha által lepecsételt különleges tanítások nyitja.

A jelentés négy módja

A négy mód a *chül si*. A *si* jelentése négy, a *chül* pedig rendszert, módot, vagy aspektust jelent. Az első mód a szó szerinti jelentés: *chig gi chül*; második az általános jelentés: *csi'i chül*; harmadik a rejtett jelentés: *be dön gyi chül*; és negyedik a végső jelentés: *thar thug gi chül*. Ezen jelentési módok mindegyikéből a meditáció és gyakorlás egy bizonyos megközelítése adódik. E könyvben mind a négy módot alkalmazni fogjuk Tára huszonegy dicsőítésének minden egyes versszakára. Így teljes mélységében fedjük fel és mutatjuk be a nagy mesterek által tanított jelentést. A négy módnak megfelelő gyakorlási rendszer leírása a következő részben található.



A TANÍTÁS ÖT TÖKÉLETESSÉGE

A nagy indiai mesterek Buddha tanításait mindig az öt tökéletesség leírásával együtt tanították. Buddha bármikor adott tanítást, az öt tökéletesség áldásos okai és feltételei mindig jelen voltak. Így Buddha bölcsesség energiája kisugározhatott minden irányba, hogy felébresszen mindenkit a megvilágosult állapotba.

Az öt tökéletesség:

- a tökéletes tanító,
- a tökéletes tanítvány,
- a tökéletes hely,
- a tökéletes alkalom,
- a tökéletes tartalom.

Először is, ki adta ezt a tanítást? A tökéletes tanító, Sákjamuni Buddha. Számos Tára tantra végén az áll, hogy a tanítás Vairocsana Buddhától származik. Képletesen ez azt mondja el számunkra, hogy Sákjamuni Buddha megjelent Vairocsana Buddha alakjában, azért, hogy ezeket a gyémánt út tanításokat adja.

Ki Vairocsana Buddha? A nagy teljesség tana szerint ő Szamantabhadra Buddha³⁷ testetöltése, az öt Djáni Buddha egyike³⁸, akik mindegyike egy-egy elemmel, halmazzal, színnel és tudati elhomályosulással kapcsolatos. Mindegyikük az őseredeti bölcsesség egy bizonyos oldalát példázza. Amint azt már korábban tárgyaltuk, ez az öt bölcsesség képviseli a szeretet, együttérzés és bölcsesség egységét, amely velejárója tudatunk természetének, s nem egyéb, mint az ifjú vázatest.

Vairocsana a szilárdságot képviseli, a középpontot vagy alapot. A föld elemmel áll összefüggésben, a halmazok közül pedig az alakkal, ami a többi halmaz alapja. Az öt bölcsesség közül a

dharmadátu bölcsességével³⁹ kapcsolatos.

Mivel Sákjamuni Buddha tökéletesen megvalósította az öt bölcsesség természetét, ő az öt Djáni Buddha megtestesülése. Tökéletesen megvilágosult állapotában Vairocsana Buddha energiáját kezdte sugározni, és ezeket a Tára tanításokat adta. Sákjamuni Buddha tehát a tökéletes tanító.

Kiknek adta a tanítást? Kísérete a tökéletes tanítványokból állt. Amikor Buddha ezeket a Tára tanításokat adta, a nagy ellenségen győztesek és az ébredés hősei mind ott voltak, csakúgy, mint a többi négy Djáni Buddha. Mindezek a lények elérték a megvilágosodás magas szintjét, amely túl van a kettősségen és a fogalmiságon, ezért ők a tökéletes kíséretként ismertek.

Hol adta Buddha a tanításokat? Akanistha⁴⁰ tiszta földjén. Ez a szanszkrit név a minden elképzelhető méretet és mértéket meghaladó, és mindent átható buddhaországra utal. Akanistha a tökéletes helyként ismert. Kettősségen túli, a kettősségen alapuló gondolkodással fel nem fogható.

Mikor adta Buddha ezeket a tanításokat? A tökéletes tanítások esetében nem alkalmazhatunk kettősségen alapuló viszonyítási pontokat, amilyen az idő vagy a hely. Végső szinten a fogalmi behatárolás – mint például az idő – nem helyénvaló. A gyémánt út időtlen, szüntelen tanítás. A *tantra* vagy *gyü* szó ebben az értelemben vett folytonosságot is jelent. Buddha jelenleg is adja ezeket a tanításokat, kettősséget meghaladó módon Akanisthában, a mérhetetlen buddhaországban. A tökéletes idő a fogalmi gondolkodású tudathoz kötődő három időn túli eredeti idő. A tanítás a mindig fennálló, erőltetéstől mentes állapotban játszódik, energiát visszhangozva.

Mit tanított Buddha? A tökéletes tanítás az, amelyet tökélyre vitt ügyes módszerekkel és bölcsességgel⁴¹ tanítanak. Mivel a Tára tantárak az ügyes módszerekről és a bölcsességről szóló tanítások, ezek tökéletes tanítások. Ezt a Tára tanítást Buddha mindenféle szinteken álló lényeknek adta, úgy, hogy a tantra valamennyi szintjén tanított, a krijatantrától a belső tantrákig. Könyvünk tanításai is felölelik a tantra minden szintjét, a nagy teljesség magyarázatokat is beleértve.