

XV. KARMAPA
KHATYAB DORDZSE

A belső ragyogás

gyakorlata

Az

Oltalmazó Csenrézi
meditációjának magyarázata

**A lények javáért
szüntelen hulló eső**

BUDDHISTA MEDITÁCIÓ KÖZPONT
BUDAPEST – TAR

KIADJA

A Magyarországi Karma Kagyüpa
Buddhista Közösség

A könyv eredeti címe: 'gro don mkha khjab mai zin
brisz nyung bszdusz 'gro don cshar rgyun

Második átdolgozott kiadás
Fordította: Agócs Tamás
Lektorálta: Csöpel Lára

ISBN 963 86742 0 2
ISSN 1419-9823

Buddhista Meditáció Központ - Tar
Karma Ratna Dargye Ling
3073 Tar, (Nógrád megye)
Telefon: 06 32 470 535
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206

Buddhista Meditáció Központ - Budapest
Karma Dordzse Ling
1039 Budapest (Csillaghegy) Hunyadi u. 43-45.
Telefon: 06 1 240 8847

Honlap: www.buddha-tar.hu

TARTALOM

Bevezetés	5
Előszó	6
1. Menedékvétel és a megvilágosodás szellemének felkeltése	10
2. Meditáció az istenségen	13
3. A mantra olvasása	17
4. Hogyan tartsuk mindig észben a gyakorlatot?	30
5. Az érdekek felajánlása	32
6. Milyen haszonnal jár a gyakorlat végzése?	34



Thangtong Gyalpo

BEVEZETÉS

Az Oltalmazó Csenrézi meditációját, „*A lények javáért teret átható*”-t (tib: 'gro-don mkha-khjab-ma), melyet Thangtong Gyalpo írt, sok tibeti mester magyarázta. A szövegen alapuló gyakorlatoknak is sok változatuk létezik, ezért azoknak, akik másféle magyarázatot hallottak róla, ne legyenek kételyeik.

Ez a magyarázó szöveg, melyet a XV. Karmapa írt „*A lények javáért szüntelen hulló eső*” címmel, a fent említett meditáción kívül szól még a menedékről, a megvilágosodás szelleméről és a mantráról is. Ez a tanítás így sok mindenkinek hasznára válhat.

Őszintén remélem, hogy ez a kis munka elősegíti majd, hogy minél többekben érdeklődés ébredjen a belső ösvény iránt.

ELŐSZÓ

Íme,
A lények javáért szüntelen hulló eső,
A lények javáért teret átható rövid magyarázata.

Az alapszöveg a magasztos Mindignéző Oltalmazóval kapcsolatos meditáció és recitáció szövege, mely egyenesen a nagy mestertől, a Pusztá Királyától (Thang-tong Gyalpotól) került hozzánk.

Szvaszti

*Leborulok a nemes úr, az Oltalmazó előtt,
ki megtestesíti valamennyi Győzedelmes nagy
együttérzését, mely elválaszthatatlan a létforgatagot
mélyéből felkavaró tevékenységtől.*

Az Oltalmazó¹ különösen fennkölt, mert indíttatása és tevékenysége valamennyi buddháét² felülmúlja. Anélkül, hogy elhagyná az elmélyült szemlélődés

¹ A szöveg különböző neveken említi az Együttérzés Buddháját (tib: szpjan-rasz-gzigsz, kiejtése: Csenrézi; szkr: Avalokitesvara): Oltalmazó, Mindignéző, Mindentlátó, Nagy Együttérző, Magasztos Úr stb.

² A buddhák indíttatása egy és ugyanaz: hogy minden élőlényt hozzásegítsenek a kényszerű lét köréből történő megszabaduláshoz. Vagy előbb elérik a buddhaállapotot, és azután vezetik a lényeket a szabaduláshoz, vagy pedig előbb kivezetik a lényeket, és csak akkor követik őket, amikor azok már mindnyájan megszabadultak a nyomorúságtól. Az előzőt *királyi*, a másodikat pedig *pásztori* indítéknak nevezik. A másodikat az elsőnél magasabb rendűnek tartják, és a Mindentlátónak ezt a fajta indítéket tulajdonítják.

nyugalmát, szüntelenül tevékenykedik a lények hat fajtájának érdekében a három időben – a múltban, a jelenben és a jövőben – mindaddig, míg a kényyszerű lét köre teljesen ki nem ürül. Főképp pedig, amint az a Nap Társának³ jóslataiban szerepel, a vörösarcúak földjén – a nehezen megszelídíthetők völgyében⁴ – fejtí ki tevékenységét ő, aki mindenkit fölülmúl.

Sok alkalommal tevékenykedett már földünkön nagy tanítóként, tudósként, mesterként, felnőtt és gyermek képében egyaránt. Az ő ösztönző erejének köszönhető, hogy már a gyerekek is maguktól, utasítás nélkül ismételtetik a hatszótagú mantrát, a mantrák királyát. A Hó Országában egyetlen más istenséget sem tisztelnek annyira, mint a Felülmúlhatatlan Együttérzőt. Ezért azok a megtestesült bölcsek, kik az elmúlt évszázadok folyamán megjelentek közöttünk, megszámlálhatatlanul sok hosszabb-rövidebb írásban magyarázták el, hogyan kell őt tisztelnünk. Ezek közül mi most egy olyan művel foglalkozunk, amely az ő meditációjáról és mantrájának olvasásáról szól. Címe: „A lények javáért teret átható”, és a Pusztá Királya írta, aki maga is az Oltalmazó megtestesülése volt, s az emberek megsegítésére érkezett hozzánk.

³ Sákjamuni Buddha.

⁴ Tibet.



XV. Karmapa Khatyab Dordzse

A GYAKORLATOT HAT RÉSZBEN TÁRGYALJUK

Felkészülés

1. Menedékvétel, és a megvilágosodás szellemének felkeltése

Gyakorlat

2. Meditáció az istenségen
3. A mantra olvasása

Befejezés

4. A gyakorlat fenntartása
5. Az érdekek felajánlása
6. Eredmények

1

MENEDÉKVÉTEL ÉS A MEGVILÁGOSODÁS SZELLEMÉNEK FELKELTÉSE

Vizualizáció

Előttünk a tér tele van csodálatosan ragyogó felhőkkel, szikrázó szivárványokkal és mennyei virágokkal. Középuitt ül a gyökérlámánk⁵, aki azonos a Felülmúlhatatlan Oltalmazóval. Személyében képviseli valamennyi korszak és létbirodalom Három Drágaságát⁶. Összes hozzátartozónkkal, barátunkkal, ellenségünkkel és mindazokkal együtt, akik közömbösek a számunkra – tehát a hat létbirodalom minden lényével egyetemben – ott gyülekezünk valamennyien a színe előtt. Így fohászunk hozzá:

Buddha, Dharma, Szangha oltalmam
amíg meg nem világosodtam...

A hit, a könyörgés és a bizalom

Fohászunkban egységet alkot a hit, a könyörgés és a bizalom.

⁵ A gyökérláma az a mester, akitől a gyakorló meghatalmazást kap egy meditációra, aki engedélyezi neki a megfelelő szövegek tanulmányozását és irányítja gyakorlását.

⁶ A Megvilágosult (tib: Szangye, szkr: Buddha), a Tan (tib: Csö, szkr: Dharma) és a Közösség (tib: Gendün, szkr: Szangha).

A *hitet* az a bizonyosság ébreszti bennünk, hogy mesterünk, a Mindignéző képes rá, hogy valamennyiünknek oltalmat nyújtson a létforgatagtól; a *könnyörgésünk* azért van, hogy megvédjen bennünket; a *bizalom* pedig azt jelenti: bízunk abban, hogy a menedéket biztosan elnyerjük.

Amikor menedéket veszünk, ismételgessük ezt a mondatot annyiszor, ahányszor szükségesnek érezzük. Legyünk róla szilárdan meggyőződve, hogy a Mindignéző oltalmába vett bennünket, valamennyi élőlényel egyetemben.

Ezután figyelmünket irányítsuk a lények hatalmas tömegére, akiket elképzeltünk magunk körül, és így gondolkozzunk:

Együttérés

„Egyetlenegy olyan lény sincs közöttük, ki ne lett volna valamikor anyám, apám vagy jótevőm. Mindnyájan azt akarják csupán elérni, hogy boldogok legyenek, és hogy megszüntethessék életükben a szenvedést, de mivel mindig csak olyan dolgokat tesznek, amelyek fájdalmat vonnak maguk után, végeláthatatlanul kínozzák őket azok a hatalmas terhek, amelyeket a kényszerű lét köre és az alacsonyabb létállapotok szenvedései okoznak.”

Elkötelezettség

„Az a kötelességem, hogy a felülmúlhatatlan, beteljesedett buddhaállapot palotájába juttassam őket, amely



Az Oltalmazó Csenrézi

a boldogság fellegvára. Mivelhogy jelenleg képtelen vagyok rá, hogy ezt a célt elérjem, alkalmaznom kell ezt a mélységes meditáció módszert, mely az Oltalmazóval kapcsolatos. Ha már elértem a Felülmúlhatatlan nagyszerű állapotát, akkor majd hozzáláthatok, ugyanúgy mint ő, a lények megsegítéséhez mindaddig, amíg a kényszerű lét köre fennáll.”

...adás és más erények által
legyek buddha lények javára!

Így kötelezzük el magunkat a tanítónk színe előtt őszintén és lelkesen. Ezt az elhatározást nevezik a megvilágosodás szellemének (tib: szem tye, szkr: bódhicitta). Ismételjük el ezt a mondatot többször, míg teljesen bizonyosak nem leszünk gyakorlásunk célját illetően.

Áldás, feloldódás

Az Oltalmazó láma alakjából ekkor fény árad felénk. Amint eléri mindazokat a lényeket, akiket felidézünk, megtisztítja az összes rossztettüket, elhomályosulásukat, szenvedésüket, és boldogságot okoz nekik. A menedék forrásai ekkor fénné oldódnak, és belénk olvadnak, így megáldva tudatáramunkat.