Tára, a női Buddha, az odaadó tisztelet és a meditáció gyakorlatok tárgya a tibeti buddhizmus gyakorlói körében, legyenek akár férfiak akár nők, s éljenek bárhol a világon. Tára megszabadít a félelmektől, legyőzi a negatív érzelmeket, és minden lényt hozzásegít a megvilágosodás eléréséhez. A női szellemi bölcsesség forrásaként különleges lelki hatású. Valamennyi tibeti hagyományban olvassák azokat a verseket, amelyeken a könyvünkben tárgyalt magyarázatok alapulnak. A Tára számtalan aspektusán végzett összpontosított, szemlélődő meditáció átalakítja a gyakorló tudatát azokká a megvilágosult tulajdonságokká és tudatállapotokká, melyeket Tára testesít meg.

Khencsen Palden Serab Rinpocse és fivére Khenpo Cevang Döngyal Rinpocse immár több mint huszonöt éve népszerű tanítók Nyugaton. Könyvünkben humorral és bölcsességgel magyarázzák Tára huszonegy köszöntésének gyakorlatát. A magyarázatok fokozatonként egyre finomabb szinteket érintenek – az alapvető tanításoktól a belső tantrák tanításain át a nagy teljesség (tib. dzogcsen) szintjéig. A Táráról szóló életteli történetekkel tarkított könyvben a szerzők elmagyarázzák a gyakorlás fizikai feltételeit, a tárgyalt szöveg külső és belső jelentéseit, és megoldással szolgálnak a gyakorlás során felmerülő esetleges nehézségekre.

„Khencsen Palden Serab Rinpocse és Khenpo Cevang Döngyal Rinpocse megbecsülésre tettek szert a nyingma hagyományról való hatalmas tudásuk, valamint gyakorlati és világos tanítási stílusuk által."
Buddhadharma magazin

Khencsen Palden Serab Rinpocse és Khenpo Cevang Döngyal Rinpocse az alapítói és vezetői a New York állambeli Padma Szamje Lingben működő Padmaszambhava Buddhista Központnak. A Központhoz több mint húsz centrum tartozik az Egyesült Államok, Puerto Rico és Oroszország területén, valamint elvonulási központok és kolostorok az Egyesült Államokban és Indiában.

Címlapkép: Tára szobor - Szabadító Buddha Anya Templom, Tar

TANTRA ÉS DZOGCSEN

A 21 TÁRA GYAKORLATAI

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

TANTRA ÉS DZOGCSEN

A 21 TÁRA GYAKORLATAI

Buddhista Meditáció Központ

Budapest - Tar

TANTRA ÉS DZOGCSEN

A 21 TÁRA GYAKORLATAI

TANTRA ÉS DZOGCSEN

A 21 TÁRA GYAKORLATAI

Khencsen Palden Serab Rinpocse

és

Khenpo Cewang Döngyal Rinpocse

nyomán

Csöpel Láma

Buddhista Meditáció Központ

Budapest-Tar

KIADJA

© A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség
Technikai szám (SZJA 1%-hoz): 0059

ISBN 978-963-89386-4-0

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.

Karmapa Kulturális és Meditáció Központ – Budapest
Karma Sedrup Dargye Ling
1082 Budapest, VIII. Baross u. 80.

Honlap: www.buddha-tar.hu
E-mail: kagyu.center@gmail.com

TARTALOM

Első Rész: a nemes Tára a tibeti buddhizmusban 9

Története 11

Tára gyakorlatának előtörténete 11

Tára gyakorlatának újjáéledése a XIX. században 12

A huszonegy dicsőítésről szóló tanítás átadási vonala 13

Tára megértése viszonylagos szinten 15

Hogyan vált Tára buddhává 15

Tára megvilágosult tevékenysége 16

Tára megértése végső szinten 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

A tantra rövid leírása 31

A tantra három aspektusa:
az alap, az ösvény és a gyümölcs 31

A hat korlát és a négy mód 33

A tanítás öt tökéletessége 37

Hogyan végezzük Tára gyakorlatát 39

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

NEGYEDIK RÉSZ: VERSEK A GYAKORLAT JÓTÉTEMÉNYEIRŐL – RÖVID ÖSSZEFOGLALÁS 165
Az áldások magyarázata *167*

TÁRA HUSZONEGY DICSŐÍTÉSE 175

Függelék: Nevek és sajátosságok 181

Felhasznált irodalom 185
Tibeti források és meditáció szövegek (szkr. szádhanák) 185
Nyugati tanítások, források és fordítások 185

Jegyzetek 187

Tara szobor
a Szabadító Buddha Anya templomban, Taron

Első Rész

A Nemes Tára
A tibeti buddhizmusban

Sákjamuni Buddha

Története

Tára gyakorlatának előtörténete

A dharma kerekének[1] harmadik megforgatása során Sákjamuni Buddha sok tanítást adott Táráról – a külső és belső tantrák osztályából, illetve a nagy teljesség (tib. *dzogpa csenpo*, azaz dzogcsen) osztályából. Mindezek Tára huszonegy dicsőítésével együtt nagyon népszerűvé váltak Indiában. Tibetbe a nyolcadik században vitték el a tanításokat Guru Padmaszambhava, Triszong Deucen király és Santaraksita mester idejében. Guru Padmaszambhava sok Tára tanítást adott szívbéli tanítványainak, köztük Triszong Deucen királynak és a bölcsesség *dákini* Jese Cogyálnak[2], aki maga is Tára megtestesülése volt. Az elkövetkező századok során Tára egyike lett a tibeti buddhizmus legnépszerűbb és legerőteljesebb istenségeinek. A tibeti buddhizmus *nyingma* vagy régi fordítási hagyományában Tára gyakorlata kifejlődött mind a *kama*, mind a *terma* vonalon. Egykor három ága volt a Tára gyakorlatnak a terma vonalon belül: a nagy, a közepes és a kis változat. Ezek Tára békés, félig haragos és haragos alakjaihoz kapcsolódó gyakorlatokat tartalmaztak. Bár ezek a gyakorlatok különböző hosszúságúak voltak, és részletességük is eltérő volt, természetük és eredményük azonos volt. Ám lassan mindhárom vonal megszakadt, az átadások és meghatalmazások hiányában. Még a szövegek is eltűntek.

Tára gyakorlatának hosszú változatára a tizenkettedik században talált rá *terma* azaz elrejtett kincs alakjában egy Guru Ceten nevű igen híres *tertön* /gter ton/ azaz kincsfeltáró. Bár széles körben terjesztette a tanítást, s az nagyon népszerűvé is vált, a vonal pár száz év után megszakadt és eltűnt az emberek világából. Úgy látszott, a tanítás eltűnt a Földről, de valójában tovább létezett az égi birodalmak szintjén, s később újra felfedezték, ahogyan azt majd látni fogjuk.

Tára közepes hosszúságú gyakorlatában áll, hogy azt terma alakjában Guru Padmaszambhava és Jese Cogyál rejtette el Sang

Zamphu Lung-ban /shang zam phu lung/, Közép-Tibet észak-nyugati részén. Egy Guru Dzsobarként[3] ismert híres tertönnek kellett volna felfedeznie, de talán az időpont nem volt megfelelő, vagy Guru Dzsobarnak más tennivalója akadt, így elszalasztotta a lehetőséget. Következésképp a szöveg rejtve maradt későbbi felfedezéséig.

A Tára gyakorlat rövid változatát szintén Guru Padmaszambhava és a bölcsesség dákini Jese Cogyál rejtette el, és a híres tertön, Reshi Lhamo /re kshi lha mo/ fedezte fel. Resi Lhamo terjesztette a tanításokat, s bár azok nagyon népszerűek voltak egy ideig, ám csakúgy, mint a gyakorlat hosszú változatának vonala, ez a vonal is megszakadt.

Ez azonban nem jelenti azt, hogy az emberek valaha is abbahagyták volna Tára gyakorlatainak végzését – hiszen amióta csak Buddha tanítást adott róla, egészen máig, sokan és gyakran idézték és idézik meg őt nagy odaadással –, csak azt jelenti, hogy a Guru Padmaszambhava által először Jese Cogyálnak és egyéb tanítványainak átadott mélységesebb és titkosabb gyakorlatok vonalai közül szakadt meg egynéhány.

Miért jelentkeznek efféle nehézségek? A mélységes Tára tanítások az Anya tantrákkal[4] kapcsolatosak, melyek a bölcsesség dákiniknek nagyon kedvesek. Lehetséges, hogy e tanítások némelyikét nem helyénvaló módon tartották fenn, abban az értelemben, hogy néhány gyakorló talán nem becsülte meg kellőképpen a bölcsesség dákiniket és Jese Cogyált, s ezért találták szemben magukat a vonalak ilyen nagy nehézségekkel. Talán mert a gyakorlatok olyan egyedülállóak és titkosak voltak, a gyakorlók nem tudták megfelelően kezelni őket akkoriban.

Tára gyakorlatának újjáéledése a XIX. században

A XIX. század elején nagy mesterek egy jelentős csoportja tűnt fel a különböző hagyományvonalakban, akik mind közeli szellemi barátok voltak. Ezek a mesterek felváltva tanították egymást, így fedezték fel újra s adták át egymásnak a tanításokat[5], és keltették

azokat új életre. E mesterek hatása olyan erőteljes volt, mint a korai buddhizmus nagy mestereié. Sok elveszett tanítást hoztak így vissza az emberek világába.

A híres mester, a Nagy Khjence, azaz Dzsamjang Khjence Wangpo[6] a tibeti buddhizmus valamennyi iskolája tanításainak vonaltartója volt. Bár Khjence nemesi családból származott, mégis egyszerűen és szerényen viselkedett, például a zarándokutakon maga vitte csomagját. Tanítója és tanítványa volt az első Kongtrülnek, Dzsamgön Kongtrülnek[7], és gyökérlámája volt Mipham Rinpocsének[8]. A XIX. századra a Tára gyakorlatok mindhárom alakja látszólag eltűnt az emberi világból, amint arról már esett szó. De Dzsamjang Khjence Wangpo különleges erők, *sziddhik* birtokában volt, és ezeket használva sok megszakadt átadási vonalú tanítást keltett életre.

Egyszer, közép-tibeti útja során megjelent előtte a híres női tanvédő, Ceringma[9], és felajánlotta neki valamennyi eltűnt Tára szöveget. Ceringmával együtt jelen volt Guru Padmaszambhava, Jese Cogyál bölcsesség dákini és Resi Lhamo tertön is, akik meghatalmazásokban, átadásokban és útmutatásokban részesítették Khjencét. Ilyen erőkkel keltette életre Dzsamjang Khjence Wangpo a Tára tanításokat, és sok más elveszett hagyományvonal tanítását, majd átadta azokat legkiválóbb tanítványainak, köztük Csögyur Decsen Lingpa[10], Dzsamgön Kongtrül és Mipham Rinpocse tertönöknek. Ezek a mesterek később mind tártak fel híres Tára gyakorlatokat, a gyakorlatok sok szintjén. Tanítványaik és vonaltartóik sora a mai napig folytatódik.

A huszonegy dicsőítésről szóló tanítás átadási vonala

A jelen könyvünkben használt szóbeli kommentár Rongzompa, Taranatha, Dzsigme Lingpa és más nagy mesterek tanításaiból származik. Az ő töretlen átadási vonalaik úgy egyesülnek a Dzsamjang Khjence Wangpo által újra felfedezett termákkal, ahogy a patakok egyesülnek egy nagy folyóval.

Rongzompa[11] volt a Tibetben máig megőrzött Tára tanítások első feljegyzett kútfeje. Híres XI. századi mester volt, nagy tudós, aki magas megvalósítást ért el. A második mester, a tibeti nyelven Drölwai Gönpo néven ismert Taranatha 1575-ben született. Tára iránti odaadásának okán általában szanszkrit nevén ismerik, mely a *tara* vagyis szabadító, és a *natha* azaz védelmező szavakból áll össze. Taranatha[12] a Dzsonangpa[13] nevű egyik új iskola hagyományvonalának fenntartója volt.

Rongzompa vonala a nyingmapa iskolában került átadásra. Dzsigme Lingpa[14] a XVIII. században kapta meg. Ő fedezte fel a Jese Cogyál bölcsesség dákiniről szóló híres termát, melynek rövidített címe *Decsen Gyalmo*, vagyis *A Nagy Boldogság Királynője*. Tanítása szerint, míg külsőleg Jese Cogyál a gyakorlatunk tárgya, belsőleg Tára huszonegy megjelenési alakján végzünk gyakorlást.

Könyvünkben Tára huszonegy dicsőítése mindegyik versszakához négy szinten adunk magyarázatot: külső szinten avagy a szavak szintjén, a mahajóga tantra szintjén, az anujóga tantra szintjén, és a nagy teljesség szintjén. Ezek után nyílik lehetőség Tára négy különböző szintjének gyakorlására, melyek: a gyakorlás a szavak jelentése szintjén, az általános jelentésen, a rejtett jelentésen és a végső jelentésen.

TÁRA MEGÉRTÉSE VISZONYLAGOS SZINTEN

Tára teljesen megvilágosult buddha, aki viszonylagos és végső szinten[15] is megérthető. Viszonylagos szinten Tára a hétköznapi fogalmi gondolkodású emberi elme számára érthető tulajdonságokat jelenít meg. A tibeti hagyomány szinte kifogyhatatlan a Tára csodálatos alakjairól szóló történetekből.

Hogyan vált Tára buddhává

Tára élettörténete a világban való megjelenésével kezdődik. Az egyik tanítás elmondja, hogy egy sok világkorszakkal ezelőtt élt Jese Dawa, azaz Őseredeti Bölcsesség Holdja nevű hercegnő felkeltette magában a megvilágosodás szellemének gondolatát, az akkori kor buddhája iránt érzett szilárd odaadásának ereje által. Megfogadta, hogy eléri a megvilágosodást a szamszárában, azaz a kényszerű lét körében szenvedő számtalan lény javáért. Korának szellemi mesterei úgy hitték, a megvilágosodás csak férfitestben érhető el, így azt tanácsolták neki, imádkozzon férfi alakban való újjászületésért[16]. Ennek ellenére Jese Dawa hercegnő megfogadta, hogy női alakban éri el a megvilágosodást, és fejti ki megvilágosult tevékenységét a három időben (melyek a múlt, jelen és jövő). Végül az ébredés e hősnője (szkr. *bódhiszattva*) nőként vált tökéletesen megvilágosult buddhává, és Táraként lett ismert.

A bölcsesség végső szintjén nincs megkülönböztetés férfi és nő között. Ám a viszonylagos fogalmi szinten a különbözőségeket fontosnak tartják. Mind a női, mind a férfi testnek megvannak a saját jellegzetes erősségei a megvalósítások eléréséhez. A női test, melyet Jese Dawa hercegnő választott, a tudat teljességét, nyitott, térszerű természetét jeleníti meg, melyet Nagy Anyának hívhatunk. A Nagy Anya és a nyitottság állapotának részletes tárgyalása később következik.

Egy másik történet szerint Tára az együttérzés bódhiszattvájának, Avalokitesvarának avagy Csenrézinek a megtestesülése. Csenrézi megszámlálhatatlan világkorszakon át dolgozott fáradhatatlanul, hogy bódhiszattva fogadalmát beteljesítse, és valamennyi érző lényt megszabadítsa a szenvedéstől. Végül úgy érezte, munkáját beteljesítette, és a legutolsó lényt is megszabadította. Úgy gondolta, minden lény eljutott Potala megvilágosult birodalmába, Avalokitesvara és Tára tiszta földjére[17]. Ám amikor ismét a hat világra[18] tekintett, mindent változatlannak talált; a hat világ még mindig teli volt szenvedő lényekkel! Szenvedésük, nyomorúságos állapotuk és nehézségeik tovább folytatódtak[19]. Ezt látva, Avalokitesvara a földre vetette magát, a szeretet és együttérzés könnyeit ontva. A bal szeméből származó könnycseppből megjelent a női bódhiszattva, Fehér Tára, a jobb szeméből származó könnycseppből pedig Zöld Tára, s mindketten így szóltak: „Ne aggódj! Mi ketten a segítségedre leszünk!"

Tára megvilágosult tevékenysége

A tökéletesen megvilágosultak egyik jellemzője a képességük a megvilágosult tevékenységre. Tára megvilágosult tevékenysége felfoghatatlanul kiterjedt és erőteljes. Viszonylagos szinten olyan jótékony cselekedetek köthetők hozzá, mint például a hosszú élet áldása, a betegségek gyógyítása, a háborúk megszüntetése és a gazdagság biztosítása. Végső szinten megadja a végső igazság összes bölcsességét és megvalósításának minden aspektusát. Könyvünk további fejezeteiben megismerjük a Tára dicsőítésében szereplő huszonegy megjelenési alakja mindegyikének a különleges egyedi tevékenységeit.

Tára elsősorban mint Szabadító ismert. Kivált Zöld Tára, tibetiül Szengdeng Nagcsi Drölma alakjában fejti ki a nyolc félelemtől[20] szabadító tevékenységét. Buddha tanításai szerint e nyolc félelem számos szinten értelmezhető. Például, a nyolc egyike, az elefántoktól való félelem, külső szinten a vad elefántoktól való valós félelmet

jelenti. Belső szinten az elefánt a tudatlanság szimbóluma, így a tudatlanságból származó tudati elhomályosulásoktól való félelmet jelenti, továbbá jelenti attól a szenvedéstől való félelmet is, melyet a tudatlanság hatalma alatt elkövetett cselekedetekkel hozunk magunkra és másokra. Itt nem elemezzük tovább a félelmeket, mivel a részletek megtalálhatók a kilencedik Tára, Szengdeng Nagcsi Drölma tárgyalásánál.

A lényeket kínzó félelmek mind külsőleg, mind belsőleg léteznek. Buddha tanításait olvasva megállapíthatjuk, hogy az emberek félelmei a régmúlt korokban sem voltak mások, mint a mai modern időkben. Tára megvilágosult tevékenysége rendelkezik azzal az erővel, amely megvédelmezi az ő gyakorlatát végző embereket valamennyi félelemtől és azok okaitól.

TÁRA MEGÉRTÉSE VÉGSŐ SZINTEN

A végső igazság szintjén Tára túl van a fogalmi gondolkodáson, és az elemzésen alapuló megértés korlátain. Igaz természete mentes az elme tákolmányaitól, mint amilyen például a tér és az idő viszonylagos érvényű fogalmai. Ami minden fogalmiságon túl van, azt nehéz megmagyarázni és megérteni. Nagy mesterek, akik maguk elérték a végső igaz természet megvalósítását, számos képet használtak, hogy együttérzéstől indíttatva megpróbálják leírni a leírhatatlant. Mikor a nagy mesterek Táráról, mint a Nagy Anyáról vagy Bölcsesség Dákiniről beszélnek, megpróbálnak minket a nem-fogalmi Tára megvalósítása felé vezetni.

Tára a Végső Anya

Azért, hogy elmagyarázza a végső igazság természetét a keskeny úttól (szkr. *hinajána*) egészen a gyémánt útig (szkr. *vadzsrajána*), Sákjamuni Buddha valamennyi szinten a Nagy Anya nyelvezetét használta. Valójában, lényegét tekintve, a buddhák valamennyi tanítása az Anya természetének a magyarázata. Tárát számos különböző névvel illetik, olyanokkal, mint Minden Buddha Anyja, vagy a Szamszára és a Nirvána Anyja (a Létkör és a Túlnan Anyja).

A végső természetet helyesen írják le igazi Anyánkként, hiszen ő hozza világra és bontakoztatja ki megvilágosult tudatunkat. Hosszú ideje annak, hogy elhomályosult tudatunk eredeti természetétől eltávolodottan létezik. Ez az oka annak, hogy a kényszerű lét körében vándorlunk elveszetten és összezavarodottan. Buddha az, aki megmutatja a hazavezető utat, és újra bemutat minket igazi Anyánknak. Ha abban a pillanatban anyai ölébe tudunk szökni félelem nélkül, elérjük a legmagasabb örömet, békét és megvalósítást: a megvilágosodott állapot biztonságát.

A Pradnyápáramitá, avagy *túljutott bölcsesség* tanításaiban Buddha azt tanította: „Mindazok, akik el kívánják érni az ellenségen győztesek, avagy árhátok szintjét, tanulmányozzák Pradnyápáramitá Anyát. Mindazok, akik el kívánják érni a pratjékabuddhák, avagy magányos megvilágosultak szintjét, tanulmányozzák Pradnyápáramitá Anyát. Mindazok, akik el kívánják érni a bódhiszattvák, a minden élőlényről gondoskodó hősök szintjét, tanulmányozzák Pradnyápáramitá Anyát. Mindazok, akik el kívánják érni a buddhák, a tökéletesen megvilágosodottak szintjét, azokét, akik mentesek minden elhomályosulástól és énhez ragaszkodástól, akik teljesen felébredettek és hősiesek, ugyancsak valósítsák meg az Anya természetét, és gyakorolják a Pradnyápáramitát." Tehát, a törekvés és megvalósítás bármely szintjén álljunk is, a célunk eléréséhez szükséges gyakorlat ugyanaz.

Ezidáig zaklatottak voltunk, elszakadva a végső igazságnak, az Anya igaz természetének a felismerésétől. Buddha tanítása által képesek vagyunk megtanulni hogyan vegyük fel újra a kapcsolatot eredeti állapotunkkal, amelyben boldogságot, megnyugvást és zavarodottságmentes állapotot találunk. Ez a szint az Anya gyönyörű palotája, a Potala. Az ő gyönyörű kilátással rendelkező „luxuslakása".

Buddha azt tanította a széles út Pradnyápáramitá és a nagy teljesség minden szútrájában és tantrájában, hogy újra fel kell vennünk a kapcsolatot az Anyával. A végső szinten nem más ő, mint a tathágatagarbha,[21] azaz a buddhatermészetünk.

Az Anya végtelen sok megjelenése

Az öröm, a béke és a megvilágosodás akkor érkezik el, amikor újra felvesszük a kapcsolatot igaz természetünkkel. Azért, hogy a lények számára biztosítsa ennek a lehetőségét, az Anya sok különböző élvezettest (a megvilágosulást élvező test, szkr. *szambhogakája*) és jelenéstest (szkr. *nirmanakája*) alakban[22] jelent meg.

A jelenéstestben megjelenő Tára Anya egyike a fő istenségeknek, akik közvetlenül törődnek velünk, zavarodott lényekkel, s

akik vissza tudnak minket juttatni az eredeti állapotunkba. Ezért a kényszerű lét köre (szamszára) és a szenvedésen túli állapot (nirvána) anyjának is nevezik. Mivel természete végső soron nem-kettős természetű, Tára megjelenési alakjait semmi sem határolja be; meghaladják a földrajzi határokat, túl vannak a hagyományokon és szokásokon, valamint az értelem és a társadalmi rendszerek szabta határokon. Mindezek csak kettősségen alapuló képzetek[23], melyeket az emberi elme teremt a viszonylagos igazság szintjén, míg Tára mindezeken túl van.

Úgy jelenik meg, ahogy szükség van rá, számos alakjában elérve mindenhová, minden érző lényhez. Célja a segítségnyújtás valamennyi lény részére, nem csak bizonyos kiválasztott csoportoknak. Így segít minden lénynek, beleértve az állatokat és más világok lényeit is, az általunk láthatókat és láthatatlanokat.

Az emberi lényeknek Tára ugyanolyan emberi alakban jelenik meg, mint a miénk – két karú, két lábú, két szemű és így tovább –, tehát a megjelenése ismerős. Hagyományos öltözéke az ékszereivel, ahogy a tibeti tekercsképeken (tib. *thangkákon*) látható, nem hasonlít a legújabb divatra, ám nagyon hasonló az ősi India uralkodó osztályának viseletéhez. Nem azért jelent meg ilyen öltözékben, mert ehhez volt kedve, vagy mert ez tetszett neki, hanem hogy megkönnyítse az embereknek a vele való kapcsolatfelvételt, és elvezethessen minket a megvilágosodáshoz. Azt nem tudhatjuk, miképp néznek ki Tára más lényeknek megmutatkozó testetöltései.

Tára célját ismerve, öröm és boldogság szilárd érzését fejlesztjük ki magunkban, valamint a Tára Anyával való kapcsolatfelvétel közelségének érzését, reményét. Azt mondják, Tára Anya „együttérzésének horga" mindig készenlétben áll; már csak nekünk kell a tudatunkat és a szívünket készenléti állapotba helyeznünk – más szóval létrehoznunk „az odaadás gyűrűjét" amibe a horog beleakadhat. Törekedni fogunk, hogy Tára példáját követve, magunk is valamennyi élőlény javáért dolgozzunk szeretettel, együttérzéssel, bátorsággal s elkötelezetten.

Mivel Tára minden korláton és határon túl létezik, nem mondhatjuk, hogy hol van, és hol nincs. Tára mindenhol és minden élőlény számára elérhető. Élvezettestbeni megjelenési alakjai között találjuk Vadzsravarahit, Vadzsrajóginit, az öt Djáni Buddha Anyát, és az öt bölcsesség dákinit. Jelenéstestbeni megjelenési alakjai között van a könyvünkben tárgyalt tiszteletadásban dicsőített huszonegy megtestesülése, és még számos különböző színű alakja. Vörös Tára például különleges abban, hogy aktiválja a megvalósításunkat, és felülkerekedik az énhez ragaszkodásunkon, valamint neurotikus tudatállapotainkon. Segítségével megszabadulunk énünk börtönéből, s így képessé válunk elérni valamennyi élőlényt az ébredés szellemével.

Tára híres megjelenési alakjai között volt Indiában Mandarava és Niguma bölcsesség dákini, Tibetben pedig Jese Cogyál és Macsig Labdrön. Számtalan jelenésteste létezik, melyek a fogalmi gondolkozáshoz szokott tudat számára megfoghatatlanok. Nem mindegyik megjelenési alakja ismert széles körben; néhányuk egyszerű, szerény, névtelen személy, míg mások nem is személyek, hanem rendkívül finom energiák[24].

Mindezen megtestesülések közül elegendő számunkra egyetlen egy is a gyakorláshoz. Zöld Tára, Fehér Tára, Vörös Tára, Jese Cogyál, vagy Vadzsraszaraszvati gyakorlata el tudja űzni félelemeinket, tudati elhomályosulásainkat és akadályainkat, segít kifejleszteni magunkban a minden lény java előmozdításának a képességét, és támaszt nyújt a megvilágosodás elérésében. A buddhizmus, kiváltképp annak gyémánt út ága még új a Nyugat országaiban. A komolyan érdeklődő, odaadó és eltökélt nyugati tanulók számára ösztönző lehet, ha bevezetést kapnak Tára, a Nagy Anya és bölcsesség dákini jelentésének valamennyi erőteljes és mélységes szintjébe.

A gyakorlat, melyet tárgyalunk, Tára huszonegy dicsőítése[25]. Itt huszonegy Tárát láthatunk; nevük, színük és egyéb ismertetőjegyeik mind különbözőek. Kérdezhetnénk, miért létezik huszonegy Tára. Miért nem huszonhárom vagy harminc, vagy negyven, vagy csak tíz? A huszonegyes számnak meghatározott szimbolikus jelen-

tése van: alapvető szinten[26] Buddha huszonegy módszert tanított, melyekkel elérhetjük a megvilágosodást.

A széles út szútra rendszere szerint, gyakorlás közben tíz különböző szinten vagy *bhumi*-n[27] haladunk keresztül, míg végül elérjük a megvilágosodást. Megvilágosodásunk kiindulási alapja jelenlegi helyzetünk, ahol éppen most vagyunk, emberi testünk becses adományával és buddhatermészetünkkel.

A gyémánt út avagy tantra hasonló a szútra rendszerhez, ám módszerei különlegesebben irányítottak. A tantrikus tanítás szerint, emberi testünkben huszonegy különböző csomó található. Ezek párban vannak, és akadályozzák illetve elzárják a finomenergia csatornáinkat. Amint a gyakorlás által meglazítjuk ezeket a csomópárokat, bizonyos tapasztalatokhoz és megvalósításokhoz jutunk. Miután kioldottuk mind a huszonegy csomót, megvilágosodottakká válunk, megvalósítjuk a buddhaállapotot.

Persze a buddhaállapot nem egy rajtunk kívül álló erő, ami arra vár, hogy a csomók meglazultával belénk költözhessen. A buddhizmus alapjaitól egészen a nagy teljességig vezető úton világosan kimondott dolog, hogy a buddhaság az eredeti természetünkhöz tartozó állapot, amely már eleve bennünk van. Eredendően felébredett természetünk egy *már* megvilágosodott lény, egy buddha, a tathágatagarbha. Amikor kioldjuk a huszonegy csomót, elérjük a végső felébredettséget, amelyet az igazságtest állapotaként ismernek.

Az igazságtestnek továbbá huszonegy, természettől bennerejlő tulajdonsága[28] van. Ezek túl vannak a kettősségen, az összetettség állapotán, az állandóságon és az állandótlanságon, az erőfeszítésen illetve a törekvésen. Szakadatlanul jelennek meg minden lény javára oly módokon, ahogyan szükség van rájuk. Ez a huszonegy tevékeny igazságtest tulajdonság jelenik meg Tára huszonegy megtestesüléseként. Tehát Tára egyesíti a három buddhatest valamennyi tevékeny energiáját, amelyekkel megoldjuk a csomóinkat, és más lényekét is, vagyis azt az energiát, amellyel elérjük a megvilágosodást, és hozzásegítünk más lényeket is annak eléréséhez.

Tára és a bölcsesség dákini

Tára a megvilágosult energia megtestesülése, s így elválaszthatatlan a bölcsesség dákinitől. Guru Padmaszambhava kíséretében voltak tudvalevőleg *dákák*, de a dákinik többségben voltak. A dáka és dákini szanszkrit szavak; tibeti megfelelőjük a *pawo*, illetve a *khandroma*. Nevezhetjük őket égjáróknak. Vagy talán földönkívülieknek! Sok gyönyörű tanítás szól elnevezésük mélyebb jelentéséről. Az *ég* a bölcsességre utal, a *járó* pedig a szeretetre és együttérzésre, melyek a bölcsesség dákinik jótékony tevékenységei. A dákini jelentése bővebben „a szeretet és együttérzés erővel teli tevékenysége, mely szabadon áramlik a bölcsesség terében".

Sokféle dákini létezik: földi dákinik, tevékenység dákinik és bölcsesség dákinik. Általában gyönyörű fiatal nőkként ábrázolják őket, amint az égen táncolnak, de néhányuk, mint az Oroszlánfejű dákini[29] és a Fekete Troma[30] félelmet keltő megjelenésű. A bölcsesség dákinik, Mandarava és Jese Cogyál, híresek voltak mint Guru Rinpocse tanítványai, és mint nagy tanítók is egyben, akik segítettek megőrizni a tanításokat elrejtett kincsek (terma) alakjában a későbbi korok számára[31]. Ezek a bölcsesség dákinik kicsit olyanok, mint Superwoman (Superman női megfelelője), vagy mint más nyugati szuperhősnők.

Ha figyelmünket a bölcsesség dákini, Tára természete felé fordítjuk, az elvezet bennünket ahhoz, hogy fontolóra vegyük saját tudatunk és a valóság igaz természetének mély értelmét. Amikor elkezdünk tanulni és gyakorolni, s a külsőségekről a belső dolgokra fordítjuk figyelmünket, az értelmünkkel felfogjuk, hogy sok minden vár felfedezésre. Kezdetben nemigen tudunk mélyebb szintekre hatolni, mert tudatunkat és érzékeinket jelenleg félrevezetik a fogalmiságon és kettősségen alapuló gondolkodás szokásának rögzült mintái. Nem számít milyen alaposan és nyitottan próbáljuk a dolgokat vizsgálni és gondolkodni róluk, látásunk mindig részleges, lehatárolt. Ilyenné fejlődtek tudati szokásaink. Persze, amit képesek vagyunk látni, legyen az bár lehatárolt, úgy tűnik

kielégíti mindennapi szükségleteinket, így nem is gondoljuk, hogy valami nincs vele rendben!

De aztán a tanításoktól ösztönözve mégis megpróbálunk mélyebbre tekinteni. Először úgy találjuk, képtelenek vagyunk érzékelni bármi olyan valóságot, ami túl van az általunk megszokott mintákon, dacára hogy szemünk, fülünk, orrunk, nyelvünk, testünk és tudati befogadó képességünk rendben van. Hat érzékünk érzékelése régi szokásaink, elfogultságunk és korlátoltságunk csapdájában van. Mindig szabályokat és tudati korlátokat állítunk fel. Amint elkezdünk figyelmesebbé válni, látni fogjuk, hogy a fogalmak hálójával minden irányban csapdákat állítunk magunknak. Ügyes és eltökélt gyakorlás szükséges ahhoz, hogy megtörjük ezt a mintát, és túllássunk rajta. Ha egyszer ez megtörténik, akkor bölcsességtudatunk meglátja a valóság igaz természetét mint tágasságot, amelyből a dinamikus alakzatok szakadatlan megnyilatkozásai kélnek; ezeket a bölcsesség dákinik erőterei (szkr. *mandalái*) megnyilatkozásainak hívják.

Ezért tanítanak a nagy mesterek a nyitottság állapotának kifejlesztéséről, melyet a dákini harmadik szeme jelképez[32]. A dákini harmadik szeme vagy bölcsességtudata túllát a kettősségen. A bölcsességtudat számára nincsenek határok, korlátok. Például, aki megvalósította a bölcsességtudatot, az nem tesz különbséget múlt, jelen és jövő között. Mindhárom időt látja egyetlen pillanatban.

Bölcsességünket belsőleg kell fejlesztenünk, annak a külső körülményekkel semmi dolga. Kettősségben lévő tudatunk is belsőleg fejlődött ki, belül vagyunk elhomályosulva. A tudat igaz természete mindig a buddhatermészet, és megtapasztalása a tökéletes boldogság és béke. A megvilágosult állapotban minden zökkenőmentes és tökéletes. Ott nincsenek hepehupás, göröngyös helyzetek.

Ennek megértése a megvalósításunk szintje szerint fejlődik majd. Amilyen mértékben tisztítjuk tudatunk szokásmintáit, olyan mértékben leszünk képesek meglátni a végső igazság tiszta képét. Például, amikor májgyulladásból lábadozunk, amint a sárgaság tisztulni kezd a szemünkről, és látásunk kitisztul, úgy kezdjük látni az egyre ragyogóbb külső valóságot. Ehhez hasonlóan,

amiként fokozatosan tisztítjuk belső szokásmintáinkat, úgy válik megértésünk egyre tisztábbá.

A megvalósítás csak akkor jön, ha örömmel gyakorlunk, magabiztosan és bátran. Megvalósítás nem terem bátortalan vagy gyenge tudatállapotból – csakis a kétségektől és bizonytalanságoktól mentes tudatból virágzik ki. A megvalósítás félelmektől mentes. Amikor látjuk a valóság igaz természetét, akkor ott nem marad semmi rejtve, nem marad semmi, amitől félni kellene. Végtére látjuk a valóságot, úgy, ahogy van, teli örömmel és békével.

Szokásmintáinkat csak az igaz természet nagy üresség aspektusának megértése által távolíthatjuk el, melyet minden buddha Anyjának neveznek. Az üresség szabadság – az üresség nagy lehetőség. Mindent átható, és minden jelenség belőle kél. Ahogy a nagy mester, Dzsigme Lingpa mondta: „Az egész világegyetem a dákini erőtere". Valamennyi jelenség az Anya erőtere, a bölcsesség dákini megnyilvánulása.

A végső nagy nyitottság híján, amely a Buddhák Anyja, a világegyetem mozdulatlan lenne, fejlődés és változás nélküli. Az Anyának e nagy nyitottság állapota révén láthatjuk a jelenségeket folyamatosan keletkezni. Minden megnyilvánulás keletkezik, átalakul és sugárzik, beteljesíti célját, majd visszaolvad eredeti állapotába. Az energiának ez a drámai tánca a bölcsesség dákini tevékenysége, képessége, avagy erőtere. A nagy üresség vagy nyitottság állapotának, valamint a szeretet és együttérzés tevékenységének egysége tehát a végső Anya, a végső bölcsesség istennő.

A valóság e végső természete nem különül el a tudat természetétől. Nem is szabad őket elválasztanunk. Amikor saját tudatunkba tekintünk azt látjuk, hogy az is ezen a nagy nyitottság-bölcsesség állapoton alapul. Nem találunk benne semmi szilárd létezőt, mert az Anya túl van a fogalmakon és a szokásmintákon. Mégis, gondolataink és fogalmaink – melyek tudati jelenségek – folyamatosan keletkeznek a tudat igaz természetéből; minden gondolat beteljesíti célját, majd visszaolvad az eredeti állapotba. Egyáltalán nincsenek szilárd létezők, minden csak a dinamikus alakzatok szakadatlan megnyilvá-

nulása – amint megidézik őket, megjelennek. Ez tehát a tudat mint a bölcsesség dákinik energiamezőjének a megmutatkozása.

Próbáljuk meg nem elrontani az énhez ragaszkodással a bölcsesség dákini szeretetének és együttérzésének ezt az áradó energiáját! Az énünk kettősség; az énhez ragaszkodás egy elhomályosulás, mely megzavarja a bölcsesség dákini sugárzó energiáját. Gyakorlásunkat is zavarja, tehát meg kell próbálnunk elengedni, vagy legalábbis enyhíteni rajta azzal, hogy több szeretetet, együttérzést és nyitottságot fejlesztünk ki. Ez a nagy teljesség és a buddhadharma lényege.

Az üresség megértésének elmélyítése

Mi az üresség? Azt mondtuk, hogy egy szabadsággal és lehetőséggel teli állapot. Az érzékelés minden külső és belső tárgyának a mindent átható természete, valamint forrása minden külső és belső megnyilvánulásnak. Ahogy a *Szív szútra* mondja: „Az üresség forma, a forma üresség. Az üresség nem más, mint forma; a forma nem más, mint üresség". Mi több, az üresség tudatunk forrása is. A tudat teljesen ebben a nagy üresség állapotban létezik. Bárhogy is szeretnénk, tudatunkat nem tudjuk megragadni. Próbálkozásunk ugyanolyan hiábavaló, mint ha az eget próbálnánk megragadni.

Az *üresség* szót könnyű félreértelmezni, könnyen gondolhatjuk, hogy az üresség kifejezéstelenség, kiüresedés, vagy olyan, mint a fekete lyuk a csillagászatban. A tibeti szó az ürességre a *tong pa nyi* /stong pa nyid/. Ez nem sugall efféle nem megfelelő jelentést. Az üresség félreértelmezhető még a pusztulás állapotaként, vagy olyan térként, amely valaminek a lerombolása után maradt. Ezt a hibát elkerülendő, a madhjamika filozófusok egy asztalon álló nagy agyagedény példáját tanították. Képzeljük el, hogy hirtelen bejön valaki, rácsap az edényre egy kalapáccsal, és az edény összetörik. Az agyagedénynek vége. Mi történt vele? Ami az edénnyel történt, az *nem* az üresség. Tehát mikor Buddha tanítását halljuk az ürességről, ne valami olyasmire gondoljunk, mint egy összetört agyagedény.

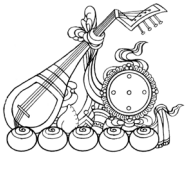
A *Szív szútra* azt mondja: „az üresség forma, a forma üresség". Ez rámutat arra, hogy az ürességet hasonlíthatnánk a szivárványhoz. Amikor egy ragyogó szivárvány jelenik meg az égen, tisztán látjuk gyönyörű színeit, mégsem tudjuk megragadni vagy megérinteni – csak harmatosak lennénk tőle. Nem tudjuk megtartani – hamarosan eltűnik, bármit is teszünk. Egyenesen át is sétálhatunk a szivárványon, mivel nincs szilárdan létező volta. A szivárvány nagyon jó hasonlat a nagy ürességre. Bárhol legyünk is éppen – egy szobában vagy egy templomban –, az nem különbözik a szivárványtól. Mi magunk sem vagyunk mások, mint szivárvány. Ez a nagy üresség igazi megértése.

Sehol sincs semmi szilárd létező. Ha megkísérelünk ragaszkodni emberekhez, helyekhez vagy tulajdonhoz, vagy megpróbáljuk megragadni őket, úgy szivárványt próbálunk megragadni. Az igaz természetünk eredeti állapotát próbáljuk átprogramozni. Ezek hiábavaló erőfeszítések! Hiábavaló ragaszkodásunkból keletkezik a remény, félelem, továbbá valamennyi érzelem és tapasztalás.

A nagy mesterek mind azt mondják nekünk: „Haladjátok meg a kettősséget, lazítsatok, ne reménykedjetek, ne ragaszkodjatok, engedjétek el a dolgokat. Áramoljatok folyamatosan az eredeti ellazult állapotban!" Mivel az igaz természet a nem-kettősség, amikor rákötjük tudatunkat az igaz természet áramló rendszerére, akkor öröm, béke, szeretet és együttérzés kél természetes módon, minden erőfeszítés nélkül. Szeretet, együttérzés, bátorság és elkötelezettség – ezek saját tudatunk igaz természetének tulajdonságai. Csak kettős természetű szokásmintáink akadályozzák, hogy ezek a nemes tulajdonságok felragyogjanak. Amint elkezdünk áttörni ezeken a szokásmintákon, igaz természetünk energiája felragyog minden erőfeszítés nélkül, hogy segítse a lényeket. A kettősség nem-kettősségre vált, nincsenek többé terhek, és nyomás se nehezedik ránk.

Hogyan képesek a buddhák látni minden egyes lényt[33]? Hogyan képes a buddhák szeretete és együttérzése mindannyiukat felölelni? Sákjamuni Buddha azt mondta: „Amikor valaki felismerte a valóság igaz természetét és saját tudata természetét, akkor az egész

világot másként látja. A tiszta buddhaföld itt van – valójában nincs távol". Őszentsége Düdzsom Rinpocse mondta: „Ha szeretnéd látni a tiszta földeket, tisztítsd meg a fogalmaidat, és a gyönyörű tiszta föld már ott is van előtted". Ezt úgy értette, hogy amikor a felismerés bekövetkezik, képesek leszünk látni ebben a világegyetemben mindazt a sok gyönyörűséget, amit addig nem voltunk képesek meglátni. Képesek leszünk látni a számos különféle lényt – mint a dákákat és dákiniket – akiket elhomályosult látásunk miatt korábban képtelenek voltunk észrevenni. Képesek leszünk megvilágosult tevékenységek elvégzésére is. Valamennyi régi nagy mester, aki felismerte vagy megértette igaz természetét, megtapasztalta mindezt, és mi is meg fogjuk tapasztalni.



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, folyamatosságnak 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 tathágatagarbhaként 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 kezdettelen 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 kezdjünk neki? Buddha azt tanította, hogy igaz természetünket a módszer és a bölcsesség együttes alkalmazásával fedhetjük fel. A módszer az ügyes 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 kezdettelen idők óta létező ifjú vázatestet, vagyis alaptermészetünk folytonosságát.

A gyémánt út megközelítés szerint a megvalósítás eléréséhez szükséges a tantrikus meditáció teremtési szakaszának és beteljesítési szakaszának a gyakorlása. A teremtési 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 teremtési 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 rejlett. 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 természettől 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 szol-

gál a tudat igaz természetének feltárására. A cél mindig az, hogy valamennyi lénnyel 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 előrehaladottak a megvilágosodás ösvényén. Sőt, egyes jelentéstartalmakat csak az ébredés hősei értenek és alkalmaznak, vagy a buddhák, akik elérték a megvilágosodást, és tevékeny módon segítenek mindenkit 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 második 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, rendelkeznünk kell a hozzájuk való kulcsokkal.

Hol találhatók 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 Buddha[37] testetöltése, az öt Djáni Buddha egyike[38], 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* bölcsességével[39] 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? Akanistha[40] 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 bölcsességgel[41] tanítanak. Mivel a Tára tantrák 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.

Hogyan végezzük Tára gyakorlatát

Mit értünk Tára gyakorlata alatt, egyszerű szavakba foglalva? Azt, hogy tudatunkat és szívünket megnyitjuk Tára Anyának, s követjük az ő példáját, félelemmentes és együttérző viselkedését.

Hogyan állítsunk oltárt Tárának

Az oltár emlékeztet minket gyakorlásunkra és meditációnkra, ezért a gyakorlás támaszának nevezik. Emlékeztet arra, amit megvalósítani szeretnénk. Mielőtt leülünk meditálni, három leborulást végzünk. Miért borulunk le? A leborulás kifejezi mély tiszteletünket és megbecsülésünket a gyakorlat iránt. Mit szándékozunk gyakorolni? Nem az énhez ragaszkodásunknak vagy az énünk uralkodó szerepének az erősítését. Nem személyes jutalmakban gondolkodunk, vagy abban, hogy jó benyomást gyakoroljunk másokra. Ezek nem volnának tiszteletre érdemes tettek. Valójában Tára igaz szeretetét, együttérzését, bölcsességét és erőszakmentességét gyakoroljuk. Tára szeretete és együttérzése elfogultság nélküli, természete a teljes béke és boldogság. Tehát három leborulást végzünk örömmel a gyakorlásunkat jelképező oltár előtt, mélységes tisztelettel a szívünkben, miközben azt recitáljuk: Namo Buddhaja. Namo Dharmaja. Namo Szanghaja – Tisztelet a Megvilágosultaknak, tisztelet a Tannak, tisztelet a Közösségnek.

Ha a helyzet mindezt nem engedi meg, akkor egyszerűen csak végezzük a gyakorlatot. Az oltár, a rajta található tárgyak, a leborulások, mind puszta jelképek, s a jelképek nem nélkülözhetetlenek a gyakorláshoz. Az igazi oltár a szívünkben meglévő meditációnk, gyakorlásunk, bizalmunk, elkötelezettségünk és az ébredés szelleme. Ezek a tisztelet valódi tárgyai. Ne hagyjuk e becses tulajdonságokat beszennyeződni, mindig értékeljük és becsüljük nagyra őket.

E becses tulajdonságok örökké növekedni fognak, a saját természetünk méltóságának dicsőségére.

Tára gyakorlásunk fejlődhet a négy szint bármelyikén, az egyszerűtől a rendkívül sokrétű szintig. Szintenként más-más oltár a megfelelő. Az egyszerűbb szinteken egy kis oltárt állítunk egy csöndes, kellemes helyen, Tára képével vagy szobrával. Zöld Tára képe a legjobb talán, mivel ő a valóságban minden Tára forrása. Képmása előtt felajánlásokat helyezünk el: füstölőt, virágot és lámpát vagy mécset. A virág mindenkinek kedves, ezért legalább virágot ajánljunk fel, hogy megbecsülésünket kifejezzük gyakorlásunk és meditációnk iránt.

Összetettebb gyakorlás esetén két vagy háromszintes oltárt állíthatunk. Az első szint négyszögletes, körülbelül olyan magas, mint egy nyílvessző hossza. Ezt vörös anyaggal borítjuk le. A második szint erre kerül. Ez pár hüvelyk magas, felülete kisebb, mint az első szinté. Ezt is vörös anyag borítja. A legfelső szint még kisebb. Itt három képmás álljon, középen Sákjamuni Buddha szobra vagy képe, jobbján Guru Padmaszambhava, balján Tára.

Az első szinten helyezzük el Tára tiszta körének rajzát, vagy pedig egy kerek tálon öt halom rizst: egyet-egyet a négy irányban, egyet középen. Az első szinten középen legyen egy *bumpa*, azaz szertartási kancsó, benne egy pávatollból készült szentelő, amire Tára képét erősítjük. A kancsó csőre, a pávatollak és Tára képe mind felénk nézzen, amint leülünk az oltár elé. A szertartási kancsóba öntsünk sáfrányos vizet valamint áldott anyagokat, amennyiben rendelkezésünkre állnak. Felajánlásként helyezzünk el *tormákat* (különleges felajánlási tésztafigurákat) és kis, fémből készült koponyacsészéket, melyeket áldott anyagokkal töltünk meg. Ha nincs ilyesmink, úgy is jó.

A még összetettebb belső tantra gyakorláshoz egy további felajánlást is elhelyezhetünk. Állítsunk egy háromlábú állványt az oltár közepére, rá koponyacsészét, keskenyebb végével magunk felé. A koponyacsészébe öntsünk a hagyományvonaltól származó áldott anyagokat tartalmazó olvasztott vajat. Mikor a vaj megszilárdult, írjuk bele a tibeti BAM betűt, majd öntsünk rá egy réteg szeszes

italt vagy tiszta forrásvizet. Helyezzünk egy fadarabokból készült háromszöget a háromlábú állványra, egyik csúcsával kifelé. Négyrét hajtott vörös anyagot borítunk rá, arra szertartási tükör, *melong* kerül, ezt vörös por borítja, beleírva a TAM szótag. Mindezek tetejébe helyezzünk kvarckristályt.

Ám ha ezek a tárgyak nem állnak rendelkezésünkre, és nem tudunk ilyen oltárt építeni, úgy is jó. A tibetiek mindig spontán módon, szabadon és könnyedén gyakorolták Tárát; mantráját recitálták főzés vagy épp vetés közben, tehát bárhol és bármikor. Mivel Tára nem más, mint a mi saját igaz természetünk, ő mindig velünk van.

A gyakorlás különleges helyei és időpontjai

A tanítások bizonyos időpontokat és helyeket javasolnak gyakorlásra az erőteljes eredmények érdekében. A szerte a világban fellehető számos titkos szent hely magába foglalja a Föld huszonnégy erőhelyét avagy akupunktúrás pontját, valamint a harminckét szent helyet, és a nyolc nagy temetőt. Guru Padmaszambhava mondta, hogy ezeken a helyeken dákák és dákinik gyűlnek össze, hogy szertartásokat mutassanak be bizonyos időpontokban, mint például a holdhónap[42] tizedik és huszonötödik napján. A huszonötödik napon leghatékonyabbak a női istenségek gyakorlatai, így Táráé és a dákiniké is. Ha e napokon gyakorlunk, az segíteni fog az energiacsatornákban lévő csomók megoldásában, valamint tudatunk és testünk bölcsesség-energia természetének tiszta megértését hozza, vagy annak azonnali megvalósítást. Ha helyes indítékkal gyakorlunk, kötődés és ragaszkodás nélkül, akkor a felismerések megjelennek és felragyognak.

A mantra olvasása

A mantra ismétlése Tára Anyánk gyakorlásának mélységes módja. Tára képet vagy szobrot nem helyezhetünk el bensőnkben, de létre-

hozhatjuk magunkban Tára szent hangenergiáját. A hang nagy erejű – *ez* az alakot öltő illetve alakot nem öltő világok közötti kapu vagy híd. A mantra szent hang. Nem hétköznapi személytől vagy dologtól származik; a mantra a természetes állapot önmagából kélt hangja, avagy eredeti hangja. Továbbá a mantra nem csak valami, amit „kibocsátunk" magunkból, hanem egyben valami olyan, amit magunkba is fogadunk, hogy segítsen önmagunkat megvalósítani. Amikor először mondunk mantrát, legyünk egyszerűen tudatában annak, hogy a mantra több mint a saját hangunk által létrehozott hangzások sora. Fedezzük fel, hogy a mantra élő – belső gyémánt természetünk megjelenése.

Tára tíz szótagú mantrája a következő:

OM TARE TUTTARE TURE SZOHA

Ezt a mantrát használhatjuk Tára bármely megtestesülésén[43] végzett gyakorláshoz. Az első szótag, az OM megidézi a jószerencsét, a békét és az egyensúlyt. Az OM a buddhák testéhez is kapcsolódik. Ez adja gyakorlásunk alapját. A TARE, csakúgy, mint a Drölma – Tára tibeti neve – Tárára utal, a gyors és hősies szabadítóra. Egy hős szívből szereti tenni a dolgát. Így Tárát is lelkesültség jellemzi. A TARE megszabadít bennünket a félelmektől és a bajoktól, mélyebb szinten pedig megszabadít a kényszerű lét köréből. A TUTTARE Tára minden kívánságot beteljesítő, erővel teli tevékenységére utal, s mélyebb szinten elvezet minket a szenvedésen túli állapotba, a nirvánába. A TURE-val túljutunk mind a kényszerű lét körén, mind a szenvedésen túli állapoton, és eljutunk az igazságtest végső, nem-kettős állapotába. Végül a SZOHA elhelyez minket a tökéletes megvilágosultság állapotában olyan szilárdan, ahogy egy földbe vert cövek áll.

A mantra olvasásához számos útmutatást kapunk. Sok nagy mestert hallottunk már recitálni, s mindegyikük kicsit másképp csinálja. Általában a mantrát úgy kell olvasni, ahogy a méhek züm-

mögnek, s épp elég hangosan ahhoz, hogy biztosan kiejtsünk minden szótagot. Ismételjük a mantrát folyamatosan, az egyes mantrák között ne tartsunk szünetet. A recitáció sebessége a lehető leggyorsabb legyen, ám gondolatban tisztán tudjunk követni minden szótagot. Mindegyik szótag egyformán fontos. Meditáljunk azon, hogy igaz természetünk belső hangja összeolvad a hangunkkal.

A mantra olvasásához általában szellemi megjelenítés, vizualizáció társul, melynek során látjuk a mantrát körbefutni az istenség szívközpontjában, és hangját önmagától hangzóként tapasztaljuk. Ám ha nem tudunk tisztán vizualizálni, azért ne érezzünk bűntudatot, ne bátortalanodjunk el képességeink véges volta miatt. Végül is, az érző lények képességei mind végesek. Gyakorlásunk minden vonatkozásában örüljünk annak, amire képesek vagyunk ma, és törekedjünk, hogy még többre legyünk képesek holnap. Tartsuk emlékezetünkben: Tára nem fog megneheztelni. Az a fontos, hogy ne feledkezzünk el róla! Ez a kulcs.

A teljesértékű gyakorlás józan keretei

Három alapvető tulajdonságnak kell meglennie ahhoz, hogy bármilyen gyakorlás a lehető legjótékonyabb hatású legyen magunk s minden lény számára. Ezt a három tulajdonságot *dam pa szum*-nak nevezik, a három legmagasabbrendű gyakorlatnak[44]. Ezek nélkül gyakorlásunk még a legjobb esetben is tökéletlen lesz. A legrosszabb esetben a téves irányú erőfeszítés meg is erősítheti az énhez ragaszkodásunkat, és a tudat negativitásait.

A legmagasabbrendű előkészület: az ébredés szellemének kifejlesztése

A legmagasabbrendű tulajdonságok közül az első a felkészülésnek azt a minőségét írja le, amellyel a gyakorlást elkezdjük. A lehető legjobb felkészülés az, ha sikeresen kifejlesztjük a legmagasabbrendű

indítékot, az ébredés szellemét. Így tehát, mielőtt bármiféle dharma gyakorlat végzésébe kezdünk, fel kell keltenünk ezt a minőséget élénken „szívünk mélyéből és csontjaink velejéből". Ki kell fejlesztenünk a szeretet és együttérzés erős érzését minden lény iránt; az eleven érdeklődést a gyakorlat iránt, amit végezni szándékozunk; és a közelség érzését a megvilágosult lényekhez, akik gyakorlatát el szeretnénk kezdeni. Aztán meditáljunk bátran és elkötelezettséggel a négy mérhetetlenen. Ezek a mérhetetlen szeretet, mérhetetlen együttérzés, mérhetetlen öröm és a mérhetetlen elfogulatlanság[45].

Ilyen előkészítéssel minden tanítás a bölcsesség és az ösztönzés nagyszerű forrásává válik. Sosem unjuk el a gyakorlást, és nem fáradunk bele. Ha a legmagasabbrendű indítékot nem a kellő rendszerességgel és intenzitással fejlesztjük ki, akkor előfordulhat, hogy a kezdeti lelkesedésünk után a gyakorlásunk összeomlik. Viszont, ha újra és újra szilárdan visszatérünk a szeretethez, az együttérzéshez, az örömteli buzgalomhoz és a frissességhez, akkor gyakorlásunk maradandó lesz, s szakadatlanul a növekedés állapotában marad. Tehát az indíték igen fontos!

Ismerjük fel világosan, hogy *ez* a becses termőtalaj, amelyből az összes csodálatos dolog sarjad és fejlődik. Akár tanításokat kapunk, akár a tanításokon elmélkedünk vagy meditálunk, akár formális gyakorlást végzünk, vagy jócselekedeteket hajtunk végre, párosítsuk mindezeket mindig az ébredés szellemével és a négy mérhetetlennel. Bármi is merüljön fel életünkben, vigyük a gyakorlás ösvényére, és alakítsuk örömmé, békévé, s jótéteménnyé mások valamint önmagunk számára!

A legmagasabbrendű megközelítés a gyakorlás során: a nem-ragaszkodás

A legmagasabbrendű tulajdonságok sorában a második a magatartást írja le, amivel a gyakorlásunk fő részét végezzük. Akár az általános, a rejtett vagy a végső jelentésen végzünk gyakorlást, nem-fogalmi módon kell eljárnunk. Ne ragaszkodjunk és kötődjünk túlságosan!

Hadd jöjjön, hadd menjen, nyissuk ki a szemünket és a szívünket, hadd ragyogjon, mint a napfény. Aztán végezzük a meditációt, a vizualizációt, ismételjük a mantrát, vagy egyszerűen csak mélyedjünk el teljesen a nagy teljesség meditáció állapotában.

A legmagasabbrendű befejezés: az érdemek felajánlása

A legmagasabbrendű tulajdonságok közül a harmadik leírja, hogyan fejezzük be a gyakorlatot a gyakorlás érdemei felajánlásának nagyerejű cselekedetével. Nagyvonalúan megfogalmazott ösztönző imákat, jókívánságokat és jószívűséget ajánlunk fel valamennyi lénynek, akik közé mindig befoglaljuk önmagunkat is, tiszteletül becses emberi létformánk iránt.

Ha a gyakorlást a felébredt szellem indítékával kezdjük, majd ragaszkodástól mentes magatartással végezzük, és végül az érdemek felajánlásával, ösztönző imákkal és jó szívvel fejezzük be, akkor gyakorlásunk teljes értékű. Ebbe a hármas keretbe helyezve a legegyszerűbb gyakorlat is az elképzelhető legerősebb hatásúvá válhat, mind magunk, mind más lények számára.

Munka a gyakorlás négy szintjével

Amint azt korábban említettük, a tantra tanítások és gyakorlatok hagyományosan négy szinten kerülnek átadásra: külső, belső, titkos és nagyon titkos szinten. Képességeinknek megfelelően és tanítónk útmutatásait követve, e négy szint bármelyikén végezhetjük a Tára gyakorlatot. Következzék egy rövid általános leírás a négy szintről.

Gyakorlás a szó szerinti jelentésen

A Tára gyakorlat legegyszerűbb megközelítése a szavak jelentése avagy a külső jelentés szerinti gyakorlás. Ezen az alapvető szinten olvassuk a szavakat és elmélkedünk rajtuk, szemügyre vesszük

a gyönyörű rajzokat, esetleg emlékezetünkbe véssük és recitáljuk Tára huszonegy dicsőítésének szavait, akár tibetiül, akár saját nyelvünkön, ahogy jobban tetszik.

E dicsőítések eredetileg Indiából származó szanszkrit imák. A VIII. században Guru Padmaszambhava, Triszong Deucen király és Santaraksita nagymester fordíttatta le őket szanszkritról tibetire. A fordítás során sok nagy indiai és tibeti mester dolgozott együtt, akik minden egyes szót megvitattak, mi legyen a fordítása. Az indiai és tibeti tudósok kifejlesztettek egy egységesített fordítási rendszert, melynek része volt egy szanszkrit-tibeti szószedet is.

Mivel Tára manapság nagy népszerűségre tett szert Nyugaton, számos mester fordította le a huszonegy dicsőítést tanítványaival nyugati nyelvekre. Jelenleg több mint egy tucat angol változat létezik nyomtatásban. S bár mindenki a tudása legjavát adta, e modern fordítások nem egyeznek. Mi a szó szerinti (avagy külső) jelentés magyarázatának alapjául Anna Orlova angol fordítását használtuk, mely vezetésünk mellett[46] készült.

A szanszkrit és a tibeti nyelv – az angolnál sokkal inkább – ösztönzi és értékeli azt a fajta költészetet, ahol egy szónak vagy kifejezésnek legalább kétszintű jelentése van, de lehet akár négy is. Ezért aztán a szavak egyszerű lefordítása nem adhatja vissza e gyönyörű versek mélységes jelentését. Továbbá, mivel Tára huszonegy dicsőítése szimbolikus jelentésrétegekkel rendelkező tantrikus tanítás, körültekintően elemezni fogjuk a szavait, követve a korábban tárgyalt hat korlát rendszerét.

Gyakorlás az általános jelentésen

Az általános (vagy belső) jelentés szerinti gyakorlás során vizualizációt végzünk, tehát ez egy teremtési szakasz gyakorlat, vagyis *kje rim* /bskyed rim/. A gyémánt úton különböző vizualizációs módszerek vannak. Egyszerűen megjeleníthetjük az istenséget magunkkal szemben, vagy megjeleníthetjük önmagunkat az istenségként. Tára huszonegy dicsőítése során vizualizálunk sorban minden egyes Tá-

rát egyenként, két lépésben. A megjelenítés kezdetekor Tára velünk szemben foglal helyet. Ha ez a vizualizáció már szilárd, akkor megjeleníthetjük, hogy belénk olvad, és így Tárává válunk.

Minden Tára általános megjelenése megegyező. Egy arca van, két keze és két lába. Bal keze védelmező tartásban[47], mely megszünteti a nehézségeket és a szenvedést, miközben egy *utpala*, azaz kék lótusz szárát tartja. A kinyílt virág a bal válla mellett helyezkedik el, és felfelé tekintő kelyhén egy jelkép nyugszik. Jobb keze leengedve a magasztos adás tartásában[48] van. Lótuszon és holdkorongon ül, bal lába behajlítva, jobb lába kissé kinyújtva leszálló helyzetben, avagy a királyi könnyedség helyzetében. A vizualizációnak az egyénenként változó részletei – mint az egyes Tárák testszíne, arckifejezése és a lótuszvirágon elhelyezkedő jelkép – könyvünk következő fejezeteiben kerülnek leírásra. Tárából és az általa tartott jelképből különféle hangok és fénysugarak áradnak. Ezeket minden esetben úgy jelenítjük meg, hogy bizonyos bölcsesség-tevékenységet fejtenek ki.

Miközben a vizualizációt fenntartjuk, Tára tíz szótagú mantráját ismételjük:

OM TARE TUTTARE TURE SZOHA

Recitáljuk a mantrát olyan tisztán és figyelmesen, ahogy csak lehetséges. Itt a mantra recitáció a lényegi pont.

Gyakorlás a rejtett jelentésen

Tára minden egyes dicsőítésének rejtett (avagy titkos) jelentése útmutatásokat tartalmaz a test energiacsatornáival, az erőszelekkel és a magcseppekkel végzendő jógához. Ezeket a „beteljesítési szakasz képzetekkel végzett gyakorlatai"-nak nevezzük, ami tibetiül *dzog rim* /rdzogs rim/. A múltban a krijatantrától a nagy teljességig valamennyi gyémánt út tanítást titkosnak tekintettek. Ezek a tanítások

nem követték Buddha idejének indiai filozófiai hagyományait, így Buddha nem tanította őket nyilvánosan. Az ilyen *szang ngag*, vagyis titkos mantra tanításokat azért is nevezzük rejtettnek, mert belsőleg alkalmazzák őket, és még ma sem kerülnek széleskörű terjesztésre. Miért tartják őket titokban? Nem azért, mert eltitkolni való hibáik vannak, épp ellenkezőleg, azért mert olyan erőteljesek, hogy a kezdő gyakorlók nem képesek azonnal részesülni e tanítások jótéteményeiben. Ha alkalmas gyakorlók kapják meg képzett tanítótól a részletes útmutatásokat, és azok szerint gyakorolnak, akkor különleges lehetőséget kapnak arra, hogy igaz természetüket gyorsan megvalósítsák.

A csatornákról, az erőszelekről és a lényegiségekről (tib. *cá, lung, thigle*) szóló tanítások a tudás hatalmas rendszerét képezik, melynek nagy része igen összetett. Amit itt bemutatunk, az egyfajta gyökérszöveg, a gyakorlatok[49] legrövidebb vázlata. Amennyiben valóban végezni akarjuk ezeket a gyakorlatokat, egy képzett tanítótól kell alapos útmutatásokat kapnunk. Ilyen útmutatásokban a felkészültnek talált tanítványok részesülnek egyénileg, bizalmas keretek között.

Mi szükséges a felkészültség eléréséhez? Először is szilárd alapokat kell lefektetnünk a békés nyugvás (szkr. *samatha*, tib. *siné*) és a bódhicitta gyakorlataiban, emellett alaposan értenünk kell a nyitottságot, és a *trekcsö*[50] alapjait. Ezek hiányában a titkos gyakorlatokban tapasztalt erős boldogságérzetek erős ragaszkodást eredményezhetnek, melyek komoly akadállyá válhatnak. Káros lenne fejlődésünkre nézve, még ha a jó meditáció tapasztalatokhoz is ragaszkodnánk. Ha azonban szilárd alapokkal rendelkezünk, fel leszünk készülve, hogy ezeket a tapasztalatokat felismeréssé alakítsuk át.

Gyakorlás a végső jelentésen

A végső vagy legtitkosabb jelentés a nagy teljesség avagy atijóga, „a képzetek nélküli beteljesítési szakasz" szemlélete és gyakorlata szerinti jelentés. Ezen a szinten Tára három gyémántállapotán meditálunk: gyémánttestén, gyémántbeszédén és gyémánttudatán[51]. Mit jelent az, hogy a három gyémántállapoton gyakorolunk? Ami-

kor így meditálunk, minden alakzatot, amit csak látunk – legyenek azok akár a látás tárgyai, vagyis külső tárgyak, akár a látástudatéi, vagyis tudatbeli képek –, nem másnak, mint Tára gyémánt alakjának látunk. Minden természeti hang, amit csak hallunk, nem más, mint mantra, Tára gyémánt hangja. Minden gondolatunk, minden tudati jelenségünk nem más, mint Tára mindent átható fennkölt tudata, a nyitottság állapota, a tágasságé és az áttetszőségé. Nincs semmi más, csak ez!

Ezt a három gyémántállapotot nemcsak az ülőmeditáció során gyakoroljuk, hanem bármikor – kerti séta közben a fák alatt, vagy mikor megyünk valahová. Így gyakorolva visszatérünk eredeti igaz természetünkhöz. Ezt a felismerést fenntartva ülünk, sétálunk, mosogatunk és végzünk mindenféle tevékenységet. Ha már most is rendelkezünk ezzel a felismeréssel, az nagyszerű. Ha még nem, akkor próbálkozásaink során talán megpillanthatjuk egyszer-egyszer, mint egy varázslatot – ezt hívják úgy, hogy felismerni a jelenségek természetének varázslatszerű megnyilatkozását.

Guru Rinpocse

Harmadik Rész

Tára huszonegy dicsőítésének *részletes magyarázata*

Tara szobor a Szabadító Buddha Anya Templomban, Taron

Bevezető tiszteletadás Tárának

A huszonegy Tára dicsőítése egy különleges tiszteletadással kezdődik.

OM! Dicsőség Magasztos Árja Tárának!

A régi időkben, amikor a nagy mesterek szanszkritból tibetire fordítottak egy írást, mindig lejegyezték saját személyes tiszteletadásukat a szöveg elején, s hangot adtak odaadásuknak. Tehát ez a sor nem része a tantrának, az első fordítók írták.

A következő egy bevezető versszak, mely szintén nem a tantra része.

Dicső! TÁRE! Gyors és bátor!
TUTTARE! Félelemet űző!
TURE! Mindent teljesítő!
SZOHA! Eléd leborulok!

Ez a bevezető versszak a tíz szótagú Tára mantra magyarázatának összefoglalását adja. Tibetben a buddhizmus valamennyi ága használja ezt a bevezetőt. Van, hogy éneklik a szertartásokon, van, hogy nem.

Nemes Tára Nyurma Pámo

1. Nemes Tára Nyurma Pámo Úrnő

Most elkezdjük a Tára tantra tárgyalását. A huszonegy Tára közül az első teljes tibeti neve: Dzsecün Drölma Nyurma Pámo. Lefordítva ezt jelenti: Gyors és Bátor Szabadító.

Dicső! Gyors és bátor Tára,
Villámgyors a pillantása
Három Világ Ura könnye
Lótuszából kélt világra.

Szó szerinti jelentés

A Dzsecün egy tiszteletteljes tibeti formula, férfiakra és nőkre is használják. Férfi buddhák esetén a fordítása gyakran: úr. Mivel Tára nő, így a fordítás: úrnő. A dzsecün /rje tsün/ szó két részből áll össze. A *dzse* jelentése magasztos, védelmező, a *cün pa* pedig a test, beszéd és tudat egy különleges vagy egyedülálló tulajdonságát jelzi. A dzsecün megnevezést Tibetben tehát női és férfi buddhákra is használják. Például Dzsecün Dzsampal Dordzse – Mandzsusrí úr, Dzsecün Drölma – Tára úrnő, Dzsecün Csenrézi – Avalokitesvara úr.

A Drölma fordítása: szabadító. Előfordul, hogy megmentőnek is fordítják. Mit jelent itt a szabadító? A szeretet és együttérzés tevékenységével Tára megszabadít minden élőlényt a szenvedéstől, félelemtől és létkörbeli létezésük nyomorúságos körülményeitől, elvezeti őket az öröm és béke állapotába, a megvilágosult állapotba. Ez a jelentése a szanszkrit Tára szónak csakúgy, mint a tibeti Drölmának, és a fordításban szereplő Szabadítónak.

A név harmadik része, a Nyurma leírja, milyen Tára, amikor cselekszik. Tára együttérző tevékenysége rendkívül gyors. Nem késlekedik, nála nem kell a váróteremben ülni! Gyorsabb, mint a mentők!

A negyedik szó, a Pámo hősnőt jelent. Ez jelzi Tára hősiességét, bátorságát és elkötelezettségét, mely minden lény megszabadítására

irányul. Ő nem fog pár napig hősnőt játszani, hogy aztán a következő hónapban elejtse az egész tervet. Hősies természete szakadatlanul tevékenykedik – ő sosem fáradt, sosem unott. Bármilyen nehézség jöjjön, Tára folyamatosan dolgozik minden élőlényért. Összefoglalva, a Drölma Nyurma Pámo, avagy a Szabadító Gyors Hősnő név mutatja Tára szeretetét, együttérzését és erejét.

Bölcsesség hiányában Tára még ezekkel a tulajdonságokkal sem tudná hatékonyan megszabadítani a lényeket. Ezért a dicsőítés második sora „villámgyors a (szeme) pillantása" Tára bölcsességét dicséri. A szemeket nem szó szerint kell érteni. Itt Tára harmadik szeméről van szó, mely rendelkezik a bölcsesség erejével. Tára mindent ért, mind a külső, mind a belső valóságot, így képes valódi segítséget nyújtani az érző lényeknek, gyorsan és hősiesen.

A harmadik és negyedik sor „Három Világ Ura könnye / Lótuszából kélt világra" leírja Tára megjelenésének forrását. Az egyik történet szerint, amint már említettük, Tára az Együttérzés Buddhája, Avalokitesvara jobb szeméből, egy könnycseppből jelent meg, Avalokitesvara fennkölt szeretete és együttérzése kifejeződéseként. A szanszkrit eredetiben Lokesvara vagy Avalokitesvara áll, tibetiül Csenrézi. Az ő titulusa tibetiül Dzsigten Szumgön, azaz a Három Világ Ura. Mi tehát a Három Világ Ura? Nem más, mint az igaz szeretet és együttérzés! Ebben az utolsó két sorban Buddha így dicsőíti Tárát: „Te, aki szeretetből és együttérzésből öltöttél alakot, ki a lényekért tevékenykedsz szeretettel és együttérzéssel, s ki magad vagy a szeretet és együttérzés, a képesség és bölcsesség megtestesülése, Tára Anya, téged dicsőítlek!"

Általános jelentés

Az általános jelentés, a *kje rim*-re, avagy a tantrikus meditáció teremtési szakaszára vonatkozó útmutatás elmondja, hogyan jelenítsük meg Tárát, és hogyan meditáljunk rajta. A vizualizáció kezdetén Tára előttünk foglal helyet. Ha ez már stabil, akkor

jelenítsük meg amint belénk olvad, s így Tárává válunk. Ez a vizualizáció két lépése.

Most lássuk a gyakorlat pontos részleteit. Amint arról korábban már beszéltünk, mikor Tára meditációját, vagy bármilyen más gyakorlatot végzünk, az előkészítő lépés mindig ugyanaz: a nagyszerű ébredés szelleme kifejlesztése a négy mérhetetlen felidézése által, melyek a határtalan szeretet, együttérzés, öröm és elfogulatlanság. Ez felkelti szeretetteljes és együttérző gondolatainkat. Ugyanígy, újra kiműveljük az öröm és nagyrabecsülés érzését a gyakorlat iránt, mivel az, hogy van lehetőségünk a párnánkon ülni és a gyakorlással foglalkozni, nem puszta véletlen! Az ilyen alkalom egy igazán gyönyörű és különleges pillanat.

Ezt követően a *Hétsoros ima* recitációja jön. Ezt háromszor mondjuk el Guru Padmaszambhavához, majd a *hagyományvonal imája* következik. A hagyományvonal mestereinek meghívása egyben gyönyörű ima Buddhához is. Ne feledjük, a Tára meditáció Sákjamuni Buddhától ered; ha Sákjamuni Buddha nem jelent volna meg ebben a világegyetemben, akkor mi, emberek sosem tapasztaltuk volna meg a tanításnak ezt az alakját. Ezért dicsőítjük Buddhát, aki a tanítások forrása, valamint Guru Padmaszambhavát, aki a tanításokat Tibetbe vitte, és dicsőítjük a hagyományvonal valamennyi mesterét, akik a mai napig megőrizték a tanításokat, és megosztották azokat velünk. Ezzel az indíttatással énekeljük a Hétsoros imát és a hagyományvonal imáját.

Ezután következik a vizualizáció maga. Az első szakaszban környezetünket és az egész világegyetemet Nemes Tára tiszta földjeként, a Potalaként látjuk. Mindaz, ami körülvesz minket gyönyörűséges, szépsége az ébredés szellemének igaz természetéből fakad. Értékeljük e látomás szépségét, miközben a világegyetemet Potalaként vizualizáljuk!

Ekkor egy lótusz trónt jelenítünk meg, rajta fehér holdkorong fekszik, melyen Tára foglal helyet a királyi könnyedség testhelyzetében[52]. Arca és teste vörös színű, arckifejezése félig haragos. Ez azt jelenti, hogy fogait kivillantja, mosolya vad, szemei tágra nyitottak, kikerekednek, és úgy villognak, mint a tűz vagy a villám. Jobb

keze a magasztos adás tartásában van, bal keze védelmező avagy „három ékkő" tartásban. Ezzel a mudrával egy kék utpala lótuszvirág szárát tartja hüvelyk- és gyűrűsujja között, a szívközpontjához közel. A kinyílt virág a bal válla magasságában helyezkedik el.

A virág bibéjén, a kinyílt virág közepén egy fehér kagylókürtöt[53] jelenítünk meg, mely Buddha tanítását jelképezi. Képzeljük el, hogy Tára kagylókürtje önmagától zeng, s ez a hang a szeretet, öröm és együttérzés hangja – lecsendesítő és elnyugtató. A kürt hangja üdvözlet és vigasztalás szavait zengi, reményt adó szavakat zeng, látomásokat ad, és tisztánlátást arra az esetre, amikor bajban vagyunk. A fehér kagylókürt önmagától zengő hangját hallva, a buddhatermészet valamennyi alapvető tulajdonsága felkél bennünk. Gyógyulást tapasztalunk, ami teljes mértékben elcsitítja aggodalmainkat, és megelégedést hoz számunkra. Legyen világos számunkra, hogy a kürt hangja és Tára szeretetének és együttérzésének ereje s fénye nem csak a gyakorlókra árad ki, hanem valamennyi lényre kivétel nélkül. Érezzük át, amint minden egyes lény részesül a gyógyulás élményében, hozzánk hasonlóan. Folytassuk ezt a meditációt, miközben Tára tíz szótagú mantráját, az OM TARE TUTTARE TURE SZOHÁ-t ismételjük, amíg csak tudjuk.

A vizualizáció befejezéseként Tára és az ő tiszta földje beleolvad a szívében lévő TAM szótagba. Ezután a TAM szótag egy parányi, sötétvörös fénnyé oldódik, majd a vörös fény a szívközpontunkba olvad, így ott Tára eggyé válik a mi igaz természetünkkel, a buddhatermészettel. Meditáljunk a természetes tudatosságnak ezen állapotán olyan hosszan, amíg csak képesek vagyunk rá.

A gyakorlat végén felajánljuk az érdemeket. Használhatjuk erre például a *Fohászok és felajánlási imák kicsiny kincsestára*[54] című gyűjteményt. Az ebben található imákat mind nagy mesterek írták. Mivel ezek áldott szavak, ismételjük őket annyiszor, ahányszor időnk engedi. A felajánlás teszi teljessé a vizualizációs gyakorlatunkat, melyet a versszak általános jelentésén végeztünk. Alkalmazzuk mind a huszonegy Tára gyakorlatához ezeket a lépéseket vagy szinteket a megfelelő részletekkel együtt, úgy mint testszín, kézben tartott tárgy, és így tovább.

Rejtett jelentés

Ahogy azt korábban említettük, a Tára dicsőítések rejtett vagy titkos jelentése jelképes avagy metaforikus útmutatásokat tartalmaz a fizikai test csatornáira, erőszeleire és magcseppjeire (tib. *cá*, *lung* és *thigle*) vonatkozó jógához. A jógagyakorlatok alapos felkészültséget igényelnek, és rendkívül részletes útmutatásokat, melyek e magyarázat anyagán kívül esnek. Itt csak egy rövid összefoglalást adunk a rejtett jelentésekről, egyfajta gyökérszöveget.

E versszak rejtett jelentése a háromrétű valóság három csoportján alapszik. Az egyik hármasság a viszonylagos test, beszéd és tudat. A második hármasság a finomtest vagy gyémánttest, annak csatornái, erőszelei és magcseppjei. A finomtestnek három fő csatornája van: a központi, a jobb és a bal oldali csatornák. A központi csatorna tibetiül *cá uma*, szanszkritul *avadhuti*. Ebben az összefüggésben Tára neve – Drölma Nyurma Pámo, vagy Szabadító Gyors Hősnő, a test csatornáit, erőszeleit és esszenciális részecskéit jelképezi. A központi csatorna a Szabadító, az erőszelekre vonatkozik a Gyors, és az esszenciális magcseppek a Hősnők.

Az a gyakorló, aki kapott útmutatásokat a csatornákról, erőszelekről és a magcseppekről, gyakorlása során bele tudja vezetni az erőszeleket és a magcseppeket a három csatornába, majd végül egyesíteni tudja mindhármat – a csatornákat, erőszeleket és a magcseppeket – a központi csatornában. Abban a pillanatban a gyakorló olyanná válik, mint Avalokitesvara vagy Tára, a lótusz arcú – tökéletes megvilágosulttá.

Elérve a fizikai teste gyémánttestként való megtapasztalását, a gyakorló előtt feltárul Tára, a gyors és hősies szabadító végső szintje. Ez a teljesen felébredett állapot, az abszolút szeretet, együttérzés és bölcsesség állapota. Ezt a Tárát dicsőítjük belső avagy titkos szinten.

Végső jelentés

A középső csatornát tibetiül Dzsigten Szumgönnek, azaz a Három Világ Urának is hívják. Végső szinten ugyanakkor a Dzsigten

Szumgön nem más, mint a gyakorló saját igaz eredeti természetének tudatossága, melyet a nagy teljesség tanítások *rigpa*nak neveznek. A rigpa a három világegyetem lényeinek végső védelmezője.

Miután útmutatásokat kaptunk és vállalkoztunk, hogy gyakorolni kezdünk a nagy teljesség szerint, nekilátunk eredeti természetünkhöz tartozó tudatosságunk, a rigpa feltárásához. Abban a pillanatban, amikor felismerjük a rigpát, önkéntelenül felfedezzük megszabadult, gyors és hősies tulajdonságainkat. E három tulajdonság nem más, mint az igazságtest, az élvezettest és a jelenéstest állapotok. A nagy teljesség tanítások gyakran említik, hogy az igaz természet alapvető nyitottsága az igazságtest, az igaz természet tiszta fény aspektusa az élvezettest, a rigpa minden irányba sugárzó, sosem szűnő energiája pedig a jelenéstest. Ez a három buddhatest (szkr. *kája*) a rigpa természettől bennerejlő tulajdonsága, az igaz tudatosság állapota, ami nem más, mint Tára Anya végső természete. Így mi a végső Tárát dicsőítjük, aki túl van minden világi fogalmon, s aki természeténél fogva bennünk lakozik. A nem-kettősséget dicsőítjük. Ez tehát a négy sor végső jelentése.

Nemes Tára Loter Jangcsenma

2. Nemes Tára
Loter Jangcsenma Úrnő

Tára második megjelenési alakja Loter Jangcsenma. A Loter jelentése tudást adó. A Jangcsenma jelentése dallamos. Tehát Drölma Loter Jangcsenmát nevezhetjük így: Dallamos Szabadító, a Bölcsesség Forrása. Szanszkritul nevezik Szaraszvátinak és Vadzsraszaraszvátinak is. Dicsőítése így szól:

Dicső! Arca sugárzása
Őszi éj száz teliholdja,
Ezer csillag összes fénye
Káprázatos ragyogása.

Szó szerinti jelentés

A szabadság, gyorsaság és hősiesség csakúgy, mint a szeretet és együttérzés Tára valamennyi alakjára igaz. Erre mindig emlékezzünk.

Buddha úgy dicsőítette Vadzsraszaraszvátit, mint valamennyi szépség megtestesülését. Mindaz ami szépséges, legyen az egy gyönyörű műalkotás vagy egy kellemes dallam, Vadzsraszaraszváti energiájának a megtestesülése. Ennek kifejezést adva Buddha így dicsőítette Tárát: „őszi éj száz teliholdja". Indiában és Tibetben az őszi telihold a legfényesebb és legtisztább. A száraz, szeles téli időszakban a holdat a „föld pora" kendőzi, az esős nyári időszakban pedig a „víz párája" fedi el, ezért ritkán látható teljes ragyogásában. De ősszel, mikor az ég tiszta, a hold különösen gyönyörű. Ezért az őszi holdat gyakran használják hasonlatként bármire, ami fehér, pompás, ragyogó és gyönyörű. Itt egy hold nem is elég – Buddha száz őszi hold képét idézi. Ne ragaszkodjunk a számokhoz, hanem képzeljünk el számtalan ragyogó holdat, melyek Vadzsraszaraszváti mérhetetlen tudását példázzák. Buddha szavait

eképpen fogalmazhatnánk át: „Szépséged, pompád és nagyszerűséged, Vadzsraszaraszváti, úgy tündököl bölcsességed fényével, mint a csillagok. Bölcsességed valamennyi irányba ragyog, ahogy a csillagok ragyognak a hold körül. Téged, Szaraszváti dicsőítlek!"

Általános jelentés

Az általános jelentés a vizualizáció megalkotásának módszerét tanítja. Buddha tanításának ereje abban rejlik, hogy az nem pusztán intellektuális gyakorlat. Nem csak arra való, hogy tanulmányozzuk, megvitassuk és elemezzük a részleteit. Különleges gyakorlatokat és meditációkat tanít, melyek ügyes módszerként arra szolgálnak, hogy segítsenek minket magunk és mások igaz természetének felismerésében.

Vadzsraszaraszvátinak számos megjelenési alakja létezik, legalább öt különböző színben. Ebben a dicsőítésben a testszíne fehér. Sok régi mester, így Longcsenpa[55] és Congkapa[56] is írt dicsőítéseket hozzá, a szépség, művészet és zene jelképéhez. E dicsőítésekhez olyan költői képeket használtak, mint az őszi hold és a tündöklő csillagok, vagy mint a szent Kailás hegy; a szent hegy tündöklő szépségét és tulajdonságait a pompája teljében ragyogó Vadzsraszaraszváti fenséges megjelenéséhez hasonlítva.

A gyakorlat az előzőekhez hasonlóan Guru Padmaszambhavához és a hagyományvonal mestereihez intézett imával kezdődik. Ezalatt kifejlesztjük a drága ébredés szellemének indítékát, valamint örömet és nagyrabecsülést, s felkeltjük a Buddhához, a Tanhoz, a Közösséghez valamint Tárához való közelség érzését. Amint elménkben elkezdjük Vadzsraszaraszvátit megjeleníteni, környezetünket az ő tiszta földjeként, a Potalaként látjuk. A Potala közepén egy lótusz és egy holdkorong látható. A holdkorongon ül Vadzsraszaraszváti, egy arcú, két kezű, két lábú. Éppen olyan a megjelenése, mint Zöld Táráé, ám színe hófehér, mely béketeremtő tevékenységét jelképezi. Színe olyan fehér, mint százezer őszi hold

fénye együttvéve, és csodálatosan ragyog. Keze a már leírt kéztartásban (szkr. *mudra*) van, bal kezében egy kék utpala lótuszvirágot tart száránál fogva. A virág a füle mellett nyílik. Az utpala virág bibéjén egy szertartási tükröt, melongot[57] látunk, e tükörben minden bölcsesség tökéletesen tükröződik. Nem létezik semmi, amit ne tükrözne, legyen az Tára előtt vagy mögött. A tükör közepében megjelenítjük a fehér HRING szótagot, mely fehér fényt sugároz ki minden irányba.

E vizualizációt tartva recitáljuk folyamatosan Tára tíz szótagú mantráját. Szívéből és a tükör közepén lévő HRING szótagból fény sugárzik a tíz irányba. A fény eloszlat minden nemtudást, és összegyűjt minden tudást és bölcsességet, ami a lények javára szolgálhat, majd visszaolvad a tükörbe. Ezután a tükörből ismét fény és bölcsesség sugárzik ki, és testünk minden porcikáját megtölti. Teljesen eltölt minket a bölcsesség, a szeretet és az együttérzés. Magunk is sugárzunk, ragyogóan, mint a nap. Fénylénnyé válunk. Ekképpen vizualizáljunk, eltelve örömmel és az ébredés szellemével, folyamatosan recitálva a mantrát – így kell végezni Vadzsraszaraszváti avagy Drölma Loter Jangcsenma gyakorlatát. Tára mantrájának ismétlése tudásunk négy különböző alakját fejleszti. Ezeket tibetiül *szo szo jang dagpa'i rigpa si*-nek hívjuk. Nyers fordításban a *szo szo*: egyéni, a *jang dagpa'i:* igazán, tökéletesen, a *rigpa*: tudás vagy bölcsesség[58], a *si*: négy. Összerakva tehát „a négy egyéni igazán tökéletes bölcsesség". Ezek a következők: *dön*, a tudás, mely pontosan megérti a dolgok végső jelentését; *csö*, a tudás, mely megért minden jelenséget vagy dharmát; *nge pa'i cig*, a tudás vagy bölcsesség, mely megérti a nyelvet avagy szavakat; és *pob pa*, az ügyes beszéd, mely a lények képességeinek megértése által erőt ad, hogy bátor ékesszólással taníthassunk.

Nézzük meg alaposabban a beszéd e négy tökéletes bölcsességét. Az első számú tudás nem csak az emberi beszédre vonatkozik, hanem az állatok, madarak nyelvének, továbbá a szél, a tűz, a víz és a föld hangjainak megértésére is. Ide tartozik minden füllel hallható hang. A második számú, a jelenség avagy dharma jelentés, valamennyi természeti rendszer kölcsönös kapcsolatának, egyensúlyá-

nak a helyes megértésére vonatkozik. A harmadik tudás mélyebbre hatol. Általa pontos tudásra teszünk szert mindezen hangok mögöttes jelentésére vonatkozóan, félreértés vagy félremagyarázás nélkül. E tudás úgy kiszélesíti bölcsességünket, hogy képesek leszünk szó szerint megérteni az eső és a szél hangjainak, és valamennyi természeti hangnak a jelentését, valamint az állatok szavát s az összes emberi nyelveket. Végezetül, a tanításra való képesség birtokában képesek leszünk arra, hogy tökéletesen és együttérző módon megértsük a lények egyedi képességeit és lehetőségeit. Így már készen állunk, hogy négyfajta tudásunkat – amit hallottunk és amit megtanultunk – megosszuk másokkal. Tára mantráját azzal a feltett céllal olvassuk, hogy képessé váljunk e négy tudás kifejlesztésére.

Befejezésképp, feloldjuk a vizualizációt a természetes állapotban, és meditálunk, amíg lehetséges. Végezetül felajánljuk gyakorlásunk érdemeit minden érző lény javára.

Rejtett jelentés

A gyémánttestről szóló gyémánt út tanításokban a fehér elem lényegisége[59] a koronaközpontban (szkr. *csakra*) helyezkedik el. A Loter Jangcsenma dicsőítésében rejlő titkos jelentés a fehér magcsepp megnövelésére, és a gyémánttest öt központján és minden csatornáján keresztül való mozgatására vonatkozó útmutatás. A második sorban a „sugárzása őszi éj száz teliholdja" a koronaközpontot jelöli. A harmadik és negyedik sor „ezer csillag összes fénye káprázatos ragyogása" arra a gyakorlatra utal, amelyben folyamatosan kiterjesztjük, felragyogtatjuk és szétsugározzuk az éltető fehér magcseppet a csatornák és az energiarendszer minden részében. Ezt a nagyszerű boldogságot és életerőt a gyakorlónak meg kell őriznie, és semmit nem szabad kibocsátania belőle. Folytatni kell az alkalmazását, alakítását és növelését egészen az együtt születő nagyszerű boldogság és nyitottság állapotának eléréséig, ami a megvilágosodás. Ezek azok a gyakorlatok, melyekkel Loter Jangcsenma természetének belső jelentése megérthető.

Végső jelentés

A nagy teljesség szintjén az „őszi éj száz teliholdja" a rigpát, az eredeti természetünkhöz tartozó tudatosság állapotát írja le. A kép utal a rigpa belülről fakadó ragyogására, világosságára és tisztaságára. Kezdettelen időktől egészen mostanáig a rigpa sosem volt elhomályosult – természeténél fogva ragyog és sugárzik. Vadzsraszaraszváti végső állapota a tündöklő tiszta rigpa.

Ha egyszer megtapasztaljuk a rigpát, mely olyan tiszta és tündöklő, mint az őszi telihold sugárzása, akkor ragyogásunk már nem csak egyetlen egy dologra korlátozódik. Teljesen áthat bennünket a rigpa ragyogó ereje, melyet az ezer csillag összes fénye jelképez. A csillagok ragyogása végső szinten tehát nem más, mint a szeretet ragyogása, valamint az együttérzésé, bölcsességé, bátorságé és az elkötelezettségé, amelyek jótékony hatást sugároznak minden lényre. Mikor felismerjük rigpánkat, mi is elérjük Loter Jangcsenma állapotát, és képessé válunk arra, hogy valamennyi lény javát szolgáljuk.

Számos nagy mester fedezte fel a rigpa végső állapotát. Sokan közülük, különösképp a nyingma hagyományvonalból, nem feltétlenül jártak főiskolára. Nem követték az oktatási rendszer szabályait. Ám a korlátokon és határokon túljutva felfedték az őszi holdhoz hasonló végső rigpa állapotot, és tudásuk kiteljesedett, mint számtalan ragyogó csillag fénye. E nagyszerű mesterek a tanúink, hogy ez megtörténhet.

Dzsigme Lingpa egy kiemelkedő példa erre. Élettörténetét olvasva láthatjuk, nem igazán tanult sokat, csak egy kis asztrológiát és némi alapszintű nyelvtant, valamint kapott egy kevés útmutatást a szertartásokra vonatkozóan. Ami a formális iskolai tanulmányait illeti, mindössze ennyi áll az életrajzában. Efféle tanulás helyett Dzsigme Lingpa minden erejét barlangokban végzett meditációnak és gyakorlásnak szentelte. Longcsenpa három ízben jelent meg neki bölcsességtestben. Mikorra Dzsigme Lingpa elhagyta barlangját, birtokában volt a gyémánt út megfelelője a Harvard Egyetem főiskolai, egyetemi és doktori fokozatának!

Miután bátorítást és útmutatásokat kapott Longcsenpa bölcsességtestétől, Dzsigme Lingpa írt egy igen híres könyvet a buddhista filozófia mind a kilenc útjának (szkr. *jána*) tanításairól, az alapoktól egész az atijógáig. Ez azon kevés e témában tibeti nyelven íródott tanítások egyike, mely elejétől végéig versbe[60] van szedve. Kora tanult mestereit mind lenyűgözte ez a tudós, aki ilyen csodálatos művet alkotott. Írása szépsége minket is megindít. Megvalósítása egyértelmű jele annak, hogy feltárta magában a végső Vadzsraszaraszvátit. Mikor mi is felfedezzük magunkban a végső Vadzsraszaraszvátit, a mi tudásunk is meghalad majd minden határt.

Összefoglalva, Tára a titkos szinten nem egyéb, mint a csatornák, erőszelek és magcseppek gyémánttest rendszere. A nagy teljesség szintjén ő nem más, mint a mi saját tudatunk igaz természetének megjelenése, az eredeti természetünkhöz tartozó, és abban természettől bennerejlő minőség, melynek felfedése önmagunk és minden lény javát szolgálja.

Nemes Tára Szönam Tobcse

3. Nemes Tára Szönam Tobcse Úrnő

A harmadik Tára neve Tára Szönam Tobcse. A Szönam érdemet jelent. Gyakran fordítják jószerencsének vagy jólétnek is. A tibeti *tob* szó lefordítva: erő, képesség, a *cse* jelentése: növekvő. Neve szó szerinti nyersfordításban tehát azt jelenti: Szabadító, Aki a Jólét Erejét és az Érdemre Való Képességet Növeli. További népszerű nevei Vaszudhari szanszkritul, és Nordzsünma tibeti nyelven. Ha Tára e jólét aspektusán végezzük gyakorlásunkat, akkor nem csak külső vagy anyagi bőségre teszünk szert, hanem belső, szellemi gazdagságra is. Tára Szönam Tobcse gyakorlatát végezve a gazdagság mindkét fajtáját kifejleszthetjük. A dicsőítés így szól:

Dicső! Színe arany és kék
Keze éke tavirózsa
Adás, erő, tartás, béke
Tűrés, szilárdság – szférája.

(szó szerint: Arany színű Anya / Keze éke kék tavirózsa / Kinek gyakorlása mezeje nagylelkűség / Erőfeszítés, mértékletesség, nyugalom, elfogadás és meditáció.)

Szó szerinti jelentés

Eredetileg a dicsőítés szanszkrit nyelven íródott. Amikor tibetire fordították, a versforma és a szórend miatt számos lehetséges interpretációja merült fel az első két sornak és a *szer ngo* (arany-kék) szótagoknak. Mi azt tanítjuk, hogy a *szer* vagy arany, Tára testszíne. Mivel ő a jólét Tárája, az arany illik a tevékenységéhez. A kék vagy *ngo*, a kezében tartott lótusz színe.

A harmadik és negyedik sor azt magyarázza, hogy Tára Szönam Tobcse valójában mit képvisel a megvalósítása szempontjából. Mit ért el Tára? Mi az, amit Buddha dicsőít?

Tára megvalósította a hat túljutott erényt (szkr. *paramitá*-t)[61]. Először is tökéletesítette a *dzsin pá*-t, az adást vagy túljutott nagylelkűséget. Másodszor, elérte a túljutott örömteli buzgóság erejét, a *cön dru*-t. Harmadszor, elérte a *ka thub*-ot, a túljutott fegyelmet és erkölcsi tartást. Negyedszer, elérte a tökéletes békességet, tibetiül *si vá*-t: az énhez ragaszkodás, a kettősség, a kapaszkodás és valamennyi érzelem teljesen megtisztult. Így a nyugalom és béke legfelső állapota a bölcsesség állapota is egyben. Ötödször, Tára elérte a *zöpa* legmagasabb állapotát, ami a türelem, elfogadás vagy tolerancia. A hatodik és egyben utolsó túljutott erény a meditáció avagy összeszedettség, tibetiül *szamten*: szilárd elme. Buddha tehát így magasztalja Tárát: „Te, aki megvalósítottad a túljutott meditációt".

Aki a hat túljutott erényt megvalósította, az teljesen megvilágosult lény. Tehát, röviden, elképzelhetjük, amint halljuk Buddhát, a következőképp dicsőíteni Tára Szönam Tobcsét: „Tára, te arany színű, ki kék lótuszt tartasz bal kezedben, te aki megvalósítottad mind a hat túljutott erényt, te aki tökéletesen megvilágosult vagy, neked ajánlom e dicsőítést!"

Általános jelentés

A gyakorlást a szeretet, együttérzés, öröm, nagyrabecsülés és bizalom kifejlesztésével kezdjük. Felajánljuk odaadásunkat a hagyományvonal valamennyi mesterének, buddháknak és az ébredés hőseinek. Aztán Potala ragyogó tiszta földjét jelenítjük meg, valamint egy gyönyörű lótuszt s egy holdkorongot. Tára ellazult helyzetben ül; egy arca van, két keze, két lába. Jobb keze a magasztos adás tartásában van, bal keze pedig védelmező avagy három ékkő tartásban, kék lótuszt tartva. Szépséges alakjában testesíti meg a három idő minden buddhájának és az ébredés hőseinek szeretetét és együttérzését. Arany színe olyan gazdag, mint a Dzsambu folyó aranya, *zambu csu szer,* mint a tizenhatszor olvasztott és finomított arany. Az arany szín a gyarapítás tevékenységét jelképezi.

A kék lótusz bibéjén kívánságteljesítő drágakövet láthatunk, mely a fény valamennyi színével tündököl és ragyog ránk és minden érző lényre. Folyamatosan olvassuk a tíz szótagú mantrát. Egyidejűleg jelenítsük meg, ahogy a drágakőből sugárzó fény gyarapítja az érdemeket, és minden kívánságot teljesít, kiváltképp azoknak a bódhiszattva fogadalmába foglalt jókívánságait, akik minden lény javára kívánnak tevékenykedni.

Aztán mindent fénnyé oldunk; a fény visszatér a TAM szótagba, az pedig belénk olvad. Elválaszthatatlanná válunk Tárától. Így meditáljunk, amíg időnk engedi, majd az érdemek felajánlása következik.

Rejtett jelentés

E dicsőítés rejtett jelentése a belső hő, a *tummo*[62] növelésére ad útmutatásokat. Három fontos jelképes jelentésű szó található a dicsőítésben: a lótusz, az arany és a kék. Tára lótusza rejtett szinten a titkos erőközpontot jelképezi, mely a tummo és a bölcsesség forrása. Tára keze, a benne tartott lótusszal és a rajta lévő kívánságteljesítő drágakővel együtt az ügyes módszereket jelképezi.

Egyszerű fogalmakkal élve, a belső hőnk természete a bölcsesség, az ezt növelő vizualizáció avagy módszer pedig az ügyes módszerek. A titkos erőközpont hőt és boldogságot sugárzó tummo-bölcsességének, ahhoz hogy növelje erejét, találkoznia kell az ügyes módszerekkel. A titkos központ bölcsesség-potenciálján végzett gyakorlat, az ügyes módszerek használatával növekvő örömet hoz, melyet az arany szimbolizál. Ha egyesítjük az ügyes módszereket és a bölcsességet, akkor lehetetlen, hogy megvalósításunk kiteljesedése lelassuljon. Ez a növekvő gyönyör elvezet bennünket a nyitottság teljes megértéséhez. E változhatatlan igaz természetet a kék szín jelképezi.

A hat túljutott erény a mi gazdagságunk. Az öröm növekedésével e gazdagságunk – a hat paramitánk – is növelhető. A nagyszerű boldogság energiáját növelve, azt a bölcsességgel egyesítve növekszik a nagylelkűség ereje. Az örömteli buzgóság is nagyban

növekszik, miközben semmi önző vagy személyes nincs benne. Ne legyen félreértés, ebben a buzgóságban nincs semmi feszült vagy erőltetett. Ez puszta öröm; a mozgatóerő természetesen kél. Az örömteli állapot fenntartása teljesen nyugodtan, elengedetten, de fegyelmezetten növeli az erkölcsben való gazdagságot. A tudat nyugodt és stabil állapotának fenntartása ebben az örömteli állapotban növeli a bölcsességben való gazdagságot. A békés nyugvás (szkr. *samathá*, tib. *siné*) tökéletesen nyugodt állapotát fenntartva növekszik az összeszedettség vagy meditáció gazdagsága. Végezetül, az erős elhatározással való gyakorlás növeli a türelemben való gazdagságot. A belső Tára Szönam Tobcsé e gyakorlataival tehát mind a hat túljutott erény megvalósítható.

Ne feledjük, a gyémánt út alapja a bölcsesség és az ügyes módszerek teljes egyesítése. Ha megfelelő módon követjük ezt, akkor a megvilágosodás meglehetősen könnyen elérhető. Ezért a gyémánt út gyors ösvényként is ismert.

Végső jelentés

A szó szerinti, az általános és a rejtett jelentés mind tartalmaz tudati tárgyakra való összpontosítást. A végső jelentéssel meghaladjuk a tudati tárgyakat, szavakat és fogalmakat. A gyémánt út tanítások „fogalmak nélküli beteljesítési gyakorlatnak" hívják ezt, amit ha gyakorolunk, minden megvalósítást hiánytalanul létrehozunk. Ezen a nagy teljesség szinten a lótusz a rigpát jelképezi. Bár a lótusz a sárból nő, virága sosem piszkos vagy sáros, hanem mindig tiszta, friss és gyönyörű. Hasonlóképpen a rigpa is tökéletesen tiszta, ragyogó és gyönyörű. Semmi külső dolog nem szennyezi be, csakúgy, ahogy a lótuszt sem. A rigpát leírják *rangdzsung jese*-ként is, ami szó szerint önmagától született bölcsességet jelent. Ez a bölcsesség egyszerűen csak megjelenik vagy feltűnik. Mindig friss – ez a mi saját természetes tudatunk. A rigpa a forrása minden külső és belső jólétnek és az öröm, béke, szeretet és együttérzés áldásának.

A rigpa sosem különül el a hat túljutott erény energiájától. Különösen a hatodik túljutott erény, a túljutott bölcsesség gyakorlata szolgál a rigpa természetének feltárására. A hat túljutott erény mind része a rigpa megmutatkozásának, így önmagunk rigpáját felfedve a hat túljutott erény belső természete önkéntelenül megmutatkozik.

A rigpa természete a javaink megosztása, az adás és a nagylelkűség – így a rigpában ezek a nagylelkűség túljutott erényének az aspektusai. A rigpa folyamatosan fenntartott tudatossága a fegyelem túljutott erénye. A rigpa természete, melyet nem szennyez be és nem győz le semmiféle külső körülmény, a türelem vagy tolerancia túljutott erénye. A rigpa szakadatlanul áradó, kifogyhatatlan szeretetének, együttérzésének és jóságának az energiája az örömteli buzgóság túljutott erénye. A rigpa természettől bennerejlő nyugodt, békés állapota, melyet érzelmek nem háborítanak, az összeszedettség vagy meditáció túljutott erénye. A rigpa lehatároltságtól, korlátoktól, szokásmintáktól, ragaszkodástól és tapadástól mentes volta a bölcsesség túljutott erénye. A rigpa tehát nem más, mint a jólétet növelő végső Tára, aki minden gazdagságot megad.

Nemes Tára Cugtor Namgyelma

4. Nemes Tára
Cugtor Namgyelma Úrnő

A negyedik Tára Cugtor Namgyelma. Néha Cugtor Nampar Gyelmaként említik, szanszkritul a neve Usnístavidzsájá. A *cugtor* vagy *usnísta* – az előbbi tibeti szó, az utóbbi szanszkrit – utalás a koronaközpont feletti csomóra, dudorra, ami a tökéletesen megvilágosult lények harminckét nagyobb jelének egyike. A *namgyel* vagy *vidzsájá* győzedelmest jelent. Nyersfordításban e Tára aspektus neve: A Koronadudor Győzedelmese. A versszakban ez áll:

Dicső! Buddhák koronája
Győzelmének nincs határa
Dicséri sok bódhiszattva
Ki átért a túlsó partra.

Ez a Tára a hosszú élet Tárájaként ismert. Képes megerősíteni valamennyi lény életerejét, életenergiáját. Híres arról is, hogy megvédelmezi a lényeket a *ngen dro*-tól, attól, hogy kedvezőtlen körülmények között, avagy az alsóbb világokban szülessenek újra. A nyingma hagyományban találunk mind *kama*, mind *terma* tanításokat erről a Táráról. Sok tanítás szól róla a többi hagyományban, a szakjában, a kagyüben és a gelugban is. Amikor nagy szertartást végzünk Cugtor Namgyelma gyakorlatának hagyományában, minden felajánlásból ezret készítünk elő – ezer tálka vizet, ezer mécsest és így tovább. Tára tiszta körét (mandaláját) a szertartási terem közepén helyezzük el, a különféle felajánlások ezreivel körülvéve. Valamennyi szerzetes és apáca összegyűlik a gyakorlat végzésére. Körüljárják a mandalát, közben meditálnak, és Tára hosszú életet adó mantráját ismétlik. Ez így mehet a nap huszonnégy órájában, napokon keresztül, szünet nélkül. Ez a gyakorlat egy igen erőteljes és örömteli szertartás.

Miért hívják Tárát a Koronadudor Tárájának, vagy Usnístavidzsájának? A legenda szerint egy alkalommal, mikor

Sákjamuni Buddha tanított, Tára megjelent Buddha koronaközpontja fölött, és spontán módon tanítást adott a Tára gyakorlatról. Ezért nevezik Usnísta Tárának.

Miért híres arról, hogy megvéd az alacsonyabb létbirodalmakban való újraszületéstől? Van egy idevágó történet egy Tenpa nevű hatalmas istenről, aki a Tusita mennyországban lakozik, amely az istenvilágok egyik szintje. Bár az isteneknek megvan mindenük – fényűzés, öröm, valamint az élvezetek gyönyörű tárgyai –, az istenvilág még a kényszerű lét körében, vagyis az újraszületések körében helyezkedik el. Az istenek csak addig élvezhetik az örömöket, míg karmikus életerejük tart. Mikor pozitív karmájuk kimerül meghalnak, és egy alsóbb világban születnek újra, ahol karmájuk erejétől hajtva akárhová kerülhetnek, még az is lehet, hogy a poklokba jutnak.

Az istenek teljes mértékben élvezik fényűző életüket, születésüktől egészen a halálukat megelőző hetedik napig. Piknikezni járnak és táncolni, és lehet, hogy minden nap lemennek a tengerpartra, legalábbis szerintem. Olyan lehet ez, mint Hawaii. Egyre csak lótuszok, kertek sora, és szakadatlan mulatságok – így élvezik ki az életet az istenek egészen az eltávozásuk előtti hetedik napig. Aztán az utolsó hét napban hirtelen ráébrednek arra, hogy haldokolnak, és hogy el fogják veszíteni az összes élvezetet, de ekkor már túl késő. Rettenetes szenvedés veszi kezdetét, amit korábban sohasem tapasztaltak. Előre látják eljövendő születésük helyét. Testük gyors hanyatlásnak indul, megöregszik, s kellemetlen szagot áraszt. Ekkor barátaik, az istenek és istennők elutasítják a haldokló társaságát, és a közelébe se mennek. A haldokló istenek így borzasztó magányosan távoznak el.

Tenpa tehát kétségbe volt esve, mivel nem csak arra ébredt rá, hogy haldoklik, hanem arra is, hogy következő életében az állatok világában malacként születik újjá. Úgy tűnt, maga semmit sem tehet ez ellen, elment hát Indrához, és könyörgött hozzá: „Kérlek, mutass nekem kiutat!" Indra így felelt: „Én nem tudok mit tenni.[63] De van egy tökéletesen megvilágosult lény, akit Sákjamuni Buddhának neveznek, s aki minden lény barátja. Lehet, hogy ő tud

számodra megoldást. Menj csak el hozzá, és kérdezd meg őt." Így a haldokló isten elment Buddhához, és a segítségét kérte. Buddha meghagyta neki, hogy végezze Tára Usnístavidzsájá gyakorlatát. Tenpa öt napig buzgón végezte Tára gyakorlatát, s így képes volt elkerülni a malacként való újraszületést. Ez a gyakorlat tehát elhárítja az alacsonyabb világokba születést.

A híres indiai mester, Vaszubandhu egyik fő gyakorlata Usnísta volt. Vaszubandhunak nagyszámú tanítványa volt, akik mindenhová követték őt, hogy vele meditáljanak és tanításaiban részesüljenek. Aki járt Nepálban, láthatta azt a híres sztúpát, amelyet Vaszubandhu mahaparinirvánába távozásának helyén emeltek. A mester azért utazott arra a helyre tanítványainak ezreivel, hogy ott eltávozzon az életből. Közvetlenül eltávozása előtt Usnísta gyakorlatát recitálta, sokszor egymás után. Aztán bejelentést tett: „Itt a mahaparinirvánám[64] ideje" – mondta. Elkezdte a gyakorlatot visszafelé recitálni, s belépett a mahaparinirvánába.[65]

Szó szerinti jelentés

Mivel ez a Tára megjelent bölcsességfényben Buddha koronaközpontján, Usnístának nevezik. „Győzelmének nincs határa" azt jelenti, hogy Tára mindenkit megvédelmez a korai haláltól, az alsó világokban születés félelmeitől, vagy helyzete kedvezőtlen alakulásától. Védelmez az erénytelen cselekedetektől valamint a zavaró érzelmektől, ami további magyarázat arra, hogy miért nincs határa győzelmének.

Az utolsó sorban a „ki átért a túlsó partra" (megvalósított minden túljutott erényt) nem csak a győzedelmesek fiainak avagy az ébredés hőseinek a képességére utal, hanem Tárára és az ő megvalósításaira is. Tehát amint azt az előző dicsőítésben is láthattuk, Tára valóban buddha, mivel megvalósította a túljutott erényeket. Megvalósításai közé értendő továbbá a megvilágosulás tíz szintjének és az öt ösvénynek a tökélyre vitele is. „Dicséri sok

bódhiszattva" – ez a sor elmondja, hogy minden megvilágosult, az összes felébredt hős, az összes ellenségen győztes, és minden gyakorló saját anyjaként tiszteli Tárát.

Általános jelentés

A vizualizációs gyakorlatot a helyes indíték kialakításával kezdjük, mint azt az előzőekben is tettük. Ezt követően megjelenítjük a lótuszt, a holdkorongot, s a rajta ülő Tárát, aki egy arcú, két kezű, két lábú. Cugtor Namgyelma ragyogó aranyszínű. Kéztartása és díszei megegyeznek a többi Táráéval. A kezében tartott kinyílt lótusz közepében ezúttal a halhatatlanság vázája áll, csordulásig töltve a hosszú élet nektárjával[66]. A virág Tára vállával egy vonalban helyezkedik el. A nektár, vagy *amrita* a tiszta elemek és a bölcsesség esszenciája. Ezzel a vizualizációval, odaadással eltelve és összpontosított figyelemmel, ismételjük a tíz szótagú mantrát. Miközben recitálunk, fény és nektár csordul és árad a vázából, s hullik ránk és minden lényre. Tára fénye és nektárja új élettel tölt meg, felfrissíti energiánkat és életerőnket, csökkenti testünkben az elemek és rendszerek rendellenességeit, teljesen helyreállítva a tökéletes kiegyensúlyozottságot. Tára áldása eloszlatja a félelmet a szerencsés emberi születés elvesztésétől, és közömbösíti az alsó létbirodalmakba születés okait.

Rejtett jelentés

Cugtor Namgyelma rejtett gyakorlata gyémánttestünk energiacsatornáira, erőszeleire, valamint a fehér és vörös esszencia-elemekre[67], avagy magcseppekre (tib. *thigle*) összpontosít. A legjobb beteljesítési gyakorlat ezeknek az esszencia elemeknek a felfelé irányítása a koronaközpontba. Ehhez először a három fő csatornába vezetjük őket, majd a középső csatornába, végül föl a koronaközpontba. Ez az elemekkel végzett gyakorlás megvalósításának legmagasabb szintje.

Két rejtett jelentéssel bíró szó áll itt: az Usnísta és a Tathágata (a vers magyar fordításában: korona illetve buddha). A Tathágata a titkos központot jelöli, amely a kiindulási pont, és bölcsesség központnak vagy valódi természetünk központjának is nevezik. Onnan a magcseppet felhozzuk a célhoz, a koronaközponthoz (vagyis az usnístához). Mikor valamennyi esszencia-elemet a központi csatornába, majd a koronaközpontba hozzuk, annak eredményeként a gyakorló eléri a „határtalanul győzedelmes" állapotot. Ez a zavaros érzelmeken és az akadályokon aratott győzelem, mely a kényszerű lét körét és a szenvedésen túli állapotot a nem-kettősség állapotában egyesíti. Az, hogy képesek leszünk minderre – nem csak egy puszta pillanatra, hanem folyamatosan – maga a megvalósítás, mikor is a gyakorló „átér a túlsó partra", vagyis megvalósít minden egyes tökéletességet, a hat túljutott erényt, a tíz bölcsességet és a tíz bölcsesség-erőszelet.

Végső jelentés

E versszak végső, nagy teljesség jelentése minden célon és elképzelésen túlvezet, az önmagától kélő bölcsesség, a rigpa tágasságába. A Tathágatá nem más, mint a valóság tere (szkr. *dharmadátu*), mely kezdetektől tiszta (tib. *ka dak*), korlátok nélküli és világos. Minden gyönyörűség természettől fogva benne rejlik (tib. *lhün drub*) a *tögál* gyakorlat akadálytalan természetében. A „ki átért a túlsó partra" (minden egyes túljutott erényt megvalósított) itt a megvilágosult lények végső tapasztalását avagy megvalósítását jelenti. Ez az Usnísta megvalósítás a trekcsö és a tögál teljes egyesülése. Ez a legmagasabb gyakorlat, mely a kezdetektől tiszta igaz természet végső megvalósítását hozza. A szintek és az ösvények egyetlen csapásra valósulnak meg.

Nemes Tára Wangdü Rigdzse Lhámo

5. Nemes Tára
Wangdü Rigdzse Lhámo Úrnő

Az ötödik Tára Wangdü Rigdzse Lhámo. Szanszkrit neve Kurukulle, tibetiül Rigdzsemának vagy Rigdzse Lhámonak nevezik. A Wangdü az összegyűjtés, megidézés vagy vonzás erejét jelenti. Felfoghatjuk ezt úgy, mint bevonzását mindannak, ami jótékony hatású, és ami minden lény javára szolgál. A Rigdzse jelentése: aki tökéletesen ért mindent; a Lhámoé pedig: isteni úrnő. Ő tehát a Tára, aki Tökéletesen Birtokolja a Vonzás Erejét.

Kurukulle gyakorlatát igen széles körben tanítja a tibeti buddhizmus minden iskolája. Színe miatt gyakran említik vörös Táraként. Dicsőítése így szól:

Dicső! TUTTARA HUNG! Vágyat
Irányt, teret betölt hangja.
Hét világot tapos lába,
Lényeket igézni tudja.

Szó szerinti jelentés

Az első sorban Buddha Tára beszédét dicsőíti. A HUNG[69] és a TUTTARA Tára magához vonzó erejű szava. Mélyebb szinten, az ő hangja, mantrája olyan hatalmas és erős, hogy betölti az egész világegyetemet. A „hét világot tapos lába" ezt a mérhetetlen erőt és képességet írja le.

A kényszerű lét körének világát leírhatjuk úgy, hogy az három birodalomra osztható. Ezek a vágy birodalma, az alak birodalma és az alaknélküli birodalma. Ugyanakkor hallhattunk már olyan leírást is, hogy a világmindenség hat birodalomra oszlik. Ezek a következők: a három alsó világ: az állatok, az éhező szellemek és a poklok világai; valamint a három felső világ: az emberi világ, a

félistenek és az istenek világa. Jelen szövegben hét világgal találkozunk, ami a létbirodalmak leírásának egy ritkábban előforduló változata. Eszerint az istenek világa két részre oszlik: az alak világára és az alaknélküli világára. Így jön ki a hetes szám. Létezik egy másik magyarázat is a hét világról. Eszerint azok a következők: az istenek világa, a kígyószellemek (szkr. *nágák*) világa, az emberek világa, az éhes szellemek világa, a félistenek (szkr. *aszurák*) világa, a mennyei zenészek (szkr. *kinnarák*) világa és a tudástartók (szkr. *vidjadhárák*) szellemi világa. Bármely rendszert is használjuk, Buddha hangsúlyozza, hogy minden lény ugyanúgy a kényszerű lét körében él, nem számít, melyik létbirodalom lakója.

Általános jelentés

Először is kialakítjuk az ébredés szelleme indítékát, amit örömmel és bensőséges érzéssel teszünk. Aztán a jelenségek tiszta, nem-fogalmi megértésével pillantunk Tárára, aki egy lótuszon fekvő holdkorong közepén ül. Vörös színű, ez jelképezi ellenállhatatlan erejű, bevonzó ténykedését. Kezében kék lótuszvirágot tart. A lótuszvirág közepén a szivárvány összes színében játszó íjat és nyílvesszőt[70] jelenítünk meg. A tíz szótagú mantrát ismételve azon meditálunk, hogy Tárából valamint az íjból és a nyílvesszőből vörös bölcsességfény sugárzik minden irányba. A fény visszatér hozzánk, mintegy mágnesként magával hozva a bölcsesség esszenciáját, és minden egyebet, ami a lények javát szolgálhatja, szeretettel és együttérzéssel. Ezzel a gondolattal a mantrát folyamatosan recitálva gyakoroljuk Rigdzsé Lhámot. Ezután feloldjuk a vizualizációt, meditálunk, és felajánljuk az érdemeket, ahogy szoktuk.

Rejtett jelentés

A rejtett gyakorlat a feloldódási szakasz tárggyal. Ezen a szinten a TUTTARA szenvedélyes vágyakozást jelent. Tibetiül ez a tummo.

Mi is ez? A gyémánttest belső tüze, tehát haragos, mint a tűz elem. A tummo erővel teli, a tummo vágyakozó, a tummo szenvedélyes. A HUNG szótag a nagy gyönyör nemváltozó természete. Miután útmutatásokat kaptunk, gyakorlatokat végzünk ezzel a szenvedélyes, haragos belső energiával – melynek természete az elpusztíthatatlan nagy gyönyör –, kiterjesztve azt a test rendszereibe. A gyémánttestben a hét világnak az öt erőközpont, valamint a tűz és a szél központok felelnek meg. Ez a gyakorlat folyamatosan tágítja a hét központot és a központok küllőit. Végül a tágulás egy nemváltozó nyitott állapottá válik, mely „irányt, teret betölt", jelképezve, ahogy a boldogság áthatja a test valamennyi aspektusát. Az egész világegyetem megtelik nagy gyönyörrel, a létbirodalmakban minden átalakul, és delejes erővel vonzódik be a nagy gyönyör és nyitottság bölcsességébe.

Végső jelentés

A nagy teljesség szerint a HUNG és a TUTTARA mantraszótagok tanítások a trekcsö és a tögál gyakorlatairól. E gyakorlatokon keresztül felszabadítunk minden vágyódást és szenvedélyt a rigpában, az eredeti természetünk ön-tudatosság állapotában. Mondhatjuk úgy is, hogy a rigpa a TUTTARA és a HUNG, vagy úgy is, hogy a TUTTARA és a HUNG a rigpa. Abban a pillanatban, amint felismerjük vagy megértjük a rigpát, a három létbirodalmat a test, beszéd és tudat világainak látjuk, melyek a három buddhatestként jelennek meg.

Ez esetben a „hét világ" kifejezés a hét tudatállapotra[71] utal, melyek bölcsesség-állapotokká alakulnak át. Tudatunk, érzékelésünk és fogalmi gondolkodásunk állapotai mind bölcsesség energiává alakulnak. Tehát ne úgy tekintsünk e hét tudatunkra, mint elhomályosulásokra, mint valami elvetendőre, hanem mint az őseredeti bölcsesség megmutatkozására, melyet épp most fedeztünk fel újra. A valóság tere, a dharmadátu, a nagy tágasság teli van e bölcsesség megnyilatkozásaival. E szemlélet szerint meditálni – ez Wangdü Rigdzsé Lhámo végső gyakorlata. A nagy mesterek azt mondják: „Amint

megértettük a tudat természetét és felfedeztük a rigpát, elnyerjük a négy buddha-tevékenységet". Ez magába foglalja a bevonzás, felülkerekedés tevékenységét. Mi az, amin felülkerekedünk? A saját énhez ragaszkodásunkon, fogalmi gondolkodásunkon és érzelmeinken, a bölcsesség-energia erejével. A vonzásnak és felülkerekedésnek nincs ennél magasabb szintű tevékenysége; ez a végső beteljesedés.

Nemes Tára Dzsigdzse Csenmo

6. Nemes Tára
Dzsigdzse Csenmo Úrnő

A hatodik Tára neve Dzsigdzse Csenmo. A Dzsigdzse jelentése: félelmet keltő, félelmetes, a Csenmo jelentése: nagyszerű; ő tehát a Nagyszerű, Félelmet Keltő Tára. Tára Dzsigdzse Csenmo híres arról, hogy megvédelmez bármilyen negatív erővel szemben, amit zavarónak érzünk, legyen az tulajdonítható láthatatlan lényeknek és negativitásoknak, vagy látható akadályoknak. Dicsőítése így szól:

Dicső! Indra, Ágni, Bráhma,
Márut s Világ-Úr imádja.
Tiszteli szellemek, zombik,
Jaksák, illatevők hada.

Szó szerinti jelentés

A dicsőítés szó szerinti jelentése meglehetősen egyértelmű. A vers elmondja, hogy Tára képességei olyan nagyszerűek, hogy képes leigázni minden hatalmasságot, legyenek azok akár az Indiában ősidők óta imádott világi istenek, mint Indra, vagy rémisztő látható és láthatatlan szellemek, mint a *rolangok*, azaz élő halottak[72]. Ezek a különböző „hatalmasságok" a valóságban nem mások, mint a mi saját jól titkolt belső elhomályosulásaink és negativitásaink, melyek számtalan alakot öltenek. Egyeseket képesek vagyunk látni, míg másokról eleinte nincs tudomásunk.

Általános jelentés

A legmagasabbrendű felkészültséggel és indítékkal jelenítjük meg Tárát, amint lótusz és holdkorong közepén ül, egy arcú, két karú, két lábú alakban, a szokott testhelyzetében. Színe sötétvörös, szinte

fekete, ami a leigázó tevékenységét jelképezi. A lótusz bibéjén egy fekete *phurbát*, azaz szertartási tőrt tart, mely tüzet lövell magából[73]. Arckifejezése félig haragos. A tíz szótagú mantra ismétlése közben jelenítsük meg, amint Tárából és a phurbából lángoló szikrázó fény sugárzik minden irányba. Ahogy a tűz belénk hatol, eltávolít mindenfajta súlyos akadályt és elhomályosulást. Legyőz és elűz mindenféle zavaró tudati negativitást, különösen a tévhiteket, az őrületet és a feledékenységet, emlékezetvesztést. Erre gondolva recitáljuk a mantrát, majd feloldjuk a vizualizációt; a fény a szívközpontunkba olvad, majd a nagy nyitottság igaz természetén meditálunk.

Rejtett jelentés

Ez a gyakorlat a gyémánttest öt elemével dolgozik, s az öt elem erőszeleivel. Az öt elem a föld, víz, tűz, levegő, valamint az ég vagy a tér. Az elemek erőszelei ennek megfelelően: a föld erőszele, a víz erőszele, a tűz erőszele, a levegő erőszele és a tér erőszele. Az erőszelek az elemek finom energia-esszenciái. A velük végzett gyakorlatok segítségével tisztán és biztosan megérthetjük az öt bölcsesség-energia jelentését.

Végső jelentés

A végső jelentés a rigpa megértésén alapszik. Mikor felismertük a rigpát, abban a pillanatban megvalósítottuk az öt buddha család női és férfi buddháit. Ők mindannyian az öt bölcsesség rigpájának kivetülései. Tehát ha egyszer felfedezzük a rigpát, és fenntartjuk a rigpa állapotot, akkor az öt Djáni Buddha tiszta földjén vagyunk. Egyszerűen megpihenve a rigpában, a tudat tiszta természetében, felfedezzük a tögál valamennyi felismerését. Más szóval: a tögál nem más, mint annak a megértése, hogy minden az öt bölcsesség és az öt Djáni Buddha megnyilatkozása. Ez ennek a tanításnak a végső jelentése.

Nemes Tára Sengyi Mithubma

7. Nemes Tára Sengyi Mithubma Úrnő

Tára hetedik megjelenési alakja Sengyi Mithubma. Neve jelentése: Legyőzhetetlen, Akin Senki Sem Képes Felülkerekedni. Dicsőítése a következő:

Dicső! Ártó varázskörök
TRE PHE által rombolója
Tipró, jobb lábat hajt, balt nyújt
Tomboló tűzzel ragyogva.

Szó szerinti jelentés

Tára Sengyi Mithubma beszédének, a TRE és PHE[74] hangoknak az erejét dicsőítjük, melyekkel elpusztít minden negativitást. Szanszkritul az első szótag TRATTA, tibetiül egyszerűen TRE, melynek jelentése: teljesen laposra vert, összezúzott. A PHE szanszkrit szó, jelentése: hasít, teljesen szétvág, mindent megállít.

Mi az, amit Sengyi Mithubma összezúz? Mi az, amit elvág? Az „ártó varázsköröket", amit bűbáj- vagy boszorkányköröknek is fordítanak, és ami tibetiül *trül khor*. Ezeknek létezik külső és belső fajtája. A *trül* melléknévként utánzást jelent, igeként pedig azt jelenti, megpróbálni elferdíteni valamit annak természetes alakjából. A *khor* kereket jelent, ami egy folyamatos tevékenységre is utal, tehát a trül khor egy folyamatos mesterséges, nem természetes tevékenység. Tibetben – ahol nem voltak gépek egészen az utóbbi időkig –, a gépeket trül khornak hívják, mivel azok mesterséges alkotások.

Itt ez a kifejezés a negativitásaink és akadályaink belső ártó varázsköreire utal. A negativitás – a tudatlanság, harag, ragaszkodás, féltékenység, kétely – a tudat nem természetes működése, amely

sajnos sok lény esetében folyamatosan zajlik. A trül khor kifejezés magába foglalja a közönséges tetteket, melyekkel gyakorlatba ültetjük negativitásainkat, és megpróbálunk másokat kijátszani és kihasználni. Továbbá jelenti még a negativitások hatékonnyá tételének különböző ártalmas belső, rejtett módjait is, például mantrák helytelen használatát, fekete mágiát és varázsigéket. Az efféle gyakorlatok teljes mértékben rossz irányba terelik spirituális erőinket. A trül khor mindezeket a cselekvéseket magába foglalja.

A trül khor két másik módon is megérthető. Beszélünk a látható lények trül khoráról, és a láthatatlan lényekéről. A láthatókat, mint az emberek alkotta gépeket és találmányokat ismerjük. Van azonban sokféle láthatatlan lény is, akik sok mindenben hasonlítanak hozzánk, emberekhez. Például mi, emberek azt gondoljuk, hogy mi birtokoljuk ezt a világot, mert itt élünk. Ám sok láthatatlan lény hasonlóan viszonyul saját életteréhez, és azt gondolja, az az ő birtoka. Sok igény van tehát a tulajdonjogra, nem csak egy! Ha a láthatatlan lények rosszul érzik magukat, és elégedetlenek, varázsköröket vagy akadályokat teremthetnek – vagyis trül khort –, ami megmutatkozik a külső valóságban. Azt nem állítjuk, hogy mindenért ők a hibásak, de időnként szerepet játszanak az olyan dolgokban, amit mi balesetnek hívunk, valamint a természeti katasztrófákban, földrengésekben, hurrikánokban, zivatarokban és villámcsapásokban. Legyen az egy látható varázskör vagy láthatatlan, legyenek azok a lényeknek ártó vagy őket zavaró bármiféle erők, Tára mindezt megszünteti, összezúzza.

A harmadik sor Tára tartását, pompás és fenséges magatartását magyarázza. A „tipró, jobb lábat hajt, balt nyújt” az ő energikus, ám tökéletesen ellazult tartását írja le. Tára félelmet keltő, s ugyanakkor kecses és gyönyörű. Az utolsó sor fenséges helyzetét írja le a tomboló tűzben, a bölcsesség tüzében. Sengyi Mithubma tökéletesen könnyed és nyugodt, miközben haragos tevékenységét végzi, eltiporja az összes látható vagy láthatatlan okból eredő, nehezen leigázható negativitást.

Általános jelentés

Miután felkeltettük az ébredés szellemét és az odaadásunkat, s elmondtuk a hagyományvonal imáját, megjelenítjük Sengyi Mithubmát lótuszon és holdkorongon. Alakja egy arcú, két kezű, két lábú. Színe kék és fekete. Úgy mondják, színe olyan, mint a sötét esőfelhők, vagy a sűrű füst. Testtartása megegyezik az előző alakokéval, ám ő a bölcsesség tüzében ül, és sötétség veszi körül. Arckifejezése haragos, szemöldöke összeráncolva. A bal kezében tartott lótusz közepében egy gyémántjogar markolatú kard áll. A kard lángol és szikrát szór[75].

Félelmet keltő megjelenése ellenére Tára változatlanul maga az igaz szeretet, igaz együttérzés és igaz bölcsesség, igen erőteljes alakban kinyilvánítva. Ennek tudatában és a mantrát szakadatlan ismételve megjelenítjük, amint a bölcsesség fénye s lángja árad testéből és a kardból. A bölcsesség energia e lángoló áradata eltávolít minden elhomályosulást, és összezúzza az összes külső és belső, látható és láthatatlan lényektől származó, ártó varázskört. Gondoljuk azt, hogy ezzel minden varázsige, átok és tévhit megszakad, megszűnik. Végezetül a vizualizációt tökéletesen feloldjuk a fényben és a TAM szótagban, majd a szótag belénk oldódik, és elnyugszunk a tudat természetes állapotában. Ezt követően felajánljuk az érdemeket minden lény javára.

Rejtett jelentés

E tanítás rejtett jelentése szerint Tára mindkét lába nyugvó helyzetben van. A „tipró, jobb lábat hajt, balt nyújt" leírásban a két láb a két fő oldalsó energiacsatornát jelképezi, a jobb és bal oldalit. A behajtott jobb láb azt jelenti, hogy a jobb csatorna felfelé néz, és a vörös elem emelkedik. A kinyújtott bal láb jelentése: a bal csatorna lefelé néz, és a fehér elem leszáll. Mikor a gyakorló megérti a fehér és vörös elem lefelé és felfelé mozgása uralásának titkos módszerét,

akkor a gyakorlat nagy belső hőt eredményez, amit a szöveg így ír le: „tomboló tűzzel ragyogva". A tantrákban az áll, hogy ez a tummo tűz a rövid „A" betűből ered, az eredeti végső tűzből. A két elem mozgatása által a gyakorló növeli e belső tűz hevét.

Ezzel a belső hővel elemészthető minden idegen ártó varázskör, amelyek nem mások, mint a kettősségbe és a fogalmakba vetett tévhitek. Ezek tehát teljes mértékben összezúzatnak, s ez még nem minden. E titkos belső hő gyakorlat által túljutunk a hétköznapi érzékeléshez való ragaszkodás tévhitén. A TRE mantraszótag összezúzza a hétköznapi érzékeléseket és a hozzájuk való ragaszkodásunkat. Így eloszlatunk illetve meghaladunk minden ragaszkodást. A PHE szótag teljesen megszünteti a kettősséget, és elvágja a ragaszkodást. Ez tehát a gyémánttesttel kapcsolatos rejtett jelentés.

Végső jelentés

A nagy teljesség tanítása szerint ez a tomboló tűz az őseredeti bölcsesség, vagyis a rigpa. A „tipró, jobb lábat hajt, balt nyújt" azt jelképezi, hogy az elvárások és félelmek teljesen megsemmisülnek vagy meghaladottá válnak az őseredeti bölcsesség állapotában. Amikor reménykedünk, elvárásokkal tekintünk előre, a jövőbe – ez a kinyújtott bal láb. Amikor félünk, feszülten vagy görcsösen hátrafelé tekintünk – ezt a behajtott jobb láb mutatja. Amikor megértjük a rigpát, meghaladjuk az elvárásokat és a félelmeket. Azon a ponton nincs megkülönböztetés jó és rossz között, nyerés és vesztés, létkör és túlnan között. Minden csapongó fogalom beleomlik a tökéletesen felébredett állapotba.

A TRE és PHE a remények és félelmek megállítására szolgál. Mivel a létkör és túlnan jelenségei egyetlen állapotba olvadnak össze, nincs többé szükség reményekre vagy félelmekre. A következő hasonlatot használva a dicsőítés ezt mondja: „ártó varázskörök rombolója", ezzel jelzi tökéletes megszabadulásunkat a ragaszkodástól s a kettősségtől. A kétségek bűbáj-köre megsemmisült. Sőt,

ebből az átalakult nézőpontból tekintve ellenségeink jó barátainkká válnak. A varázsköröket avagy tévhiteket most a mi saját benne rejlő természetes állapotunk megnyilvánulásának látjuk, így nem kell aggódnunk vagy nyugtalankodnunk miattuk többé. Felismertük őket mint tökéletes, „barátságos" megnyilatkozásokat.

Nemes Tára Sengyi Migyalma

8. Nemes Tára Sengyi Migyalma Úrnő

Sengyi Migyalma neve nyersfordításban így hangzik: Legyőzhetetlen Úrnő. Ellene nem nyerhetünk. Aki tehát mára vagy démon, jobb ha békén hagyja! Jobb kedvesnek lenni hozzá. Dicsőítése így szól:

Dicső! TURE! Pánik-keltő,
Mára-had leigázója.
Harag-ráncolt lótusz arca,
Ellenséget mind kiirtja.

Szó szerinti jelentés

A dicsőítés első sora Tára rémisztő megjelenésére utal. A második sor „Mára-had leigázója", megsemmisítője – azt mutatja, hogy rendelkezik egy buddha erejével és képességével. A TURE mantraszótag jelzi, hogy minden félelemtől mentesen pusztítja a márákat, vagyis a félelmeket. Mik ezek a félelmek? A nagy teljesség szemlélet szerint minden félelemnek a tudathoz van köze. Minden tapasztalás a tudat megmutatkozása, és ez alól a félelmek sem kivételek. S bár valójában nem létezőek, mi valóságosnak tapasztaljuk őket, lidércesen valóságosnak.

Mit mondhatunk a márákról, ezekről az illúziókról? Ezek a mi saját képzeletünk szörnyszülöttei. Ezek a rémek félelmeink megtévesztő, képzelt forrásai. Milyen egy szörny? Lehet valamilyen nagy, makacs és bátor teremtmény, vagy valami, ami bár parányi, képes nagy galibát okozni. Tára Sengyi Migyalma tehát nem egyszerűen vattacukor démonokat pusztít; ezek komoly, kemény démonok. Tára pedig valódi hősnő.

A mára szanszkrit szó, jelentése nyersfordításban démon vagy ördög. Emlékezzünk csak arra, amint Sákjamuni Buddha a bódhifa alatt ült, és a márák kísértették, így próbálva megakadályozni őt, sikertelenül, a megvilágosodás elérésében. Négy fő démon vagy

mára van: a Káprázat Márája, a Halmazok Márája, a Halál Urának Márája, és a Zaklatottság-szórakozás Márája, mely utóbbi egyike a legrosszabb máráknak, mert csendes és alattomos. Buddha a zaklatottságot-szórakozást a kard élén hívogató mézhez hasonlította, vagy a virágokból készült nyílvesszőhöz. Ezek látszólag vonzóak, szépek, ám valójában megvan a rejtett képességük, hogy komolyan ártsanak. Guru Rinpocse figyelmeztetett minket, hogy még a jó és haladott gyakorlókat is gyakran próbára teszi a Zaklatottság-szórakozás Márája. Még ha jó megvalósításokat értünk is el, ügyelnünk kell rá, mert belopakodhat az életünkbe.

Sengyi Migyalma tevékenysége e négy fő mára leigázására irányul. A „Harag ráncolt lótusz arca" Tára két aspektusát mutatja. Míg haragosan igázza az illúziókat, rémítően ráncolja homlokát. De mikor bevégezte a márák elpusztítását, ismét gyönyörű, mint egy lótusz. Erős és hatalmas marad. Bízhatunk tehát abban, hogy bár Tára eredeti természete békés, szerető és kedves, ha szükséges rendkívül erőteljes, félelmet keltő alakban jelenik meg, hogy leverje az érző lényeknek ártó valamennyi erőt.

Világi szinten ez a Tára különleges képességekkel rendelkezik, melyekkel megvéd bennünket a bajkeverőktől, kritizálóktól és olyanoktól, akik zaklatnak és perbe fognak másokat.

Általános jelentés

A megfelelő indíték kialakítását követően Tárát sötétvörös színben jelenítjük meg. Testhelyzete és tartása megegyezik az előzőekkel. A kezében tartott lótusz közepében itt egy lángoló gyémántjogar[76] áll. Míg a mantrát folyamatosan ismételjük, jelenítsük meg, amint Tára testéből és a bal vállánál lévő lótuszon álló gyémántjogarból erősen ragyog a bölcsesség fénye és lángja, mely eléget és elpusztít minden akadályt és márát. Aztán mint az előzőekben, a vizualizációt feloldva meditáljunk a természetes állapoton, és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

E dicsőítésben a „mára-had" a karmikus erőszeleket jelképezi. Ezeknek a karmikus erőszeleknek hatalmas az erejük. Elferdítik egész felfogásunkat és tapasztalásunkat, s így áldozatul esünk a valóságról alkotott téves képzeteknek. A cá, lung és thigle (energiacsatornák, erőszelek és lényegiségek) hármasán végzett gyakorlatokkal a végső cél bevezetni a karmikus szeleket a középső csatornába, az avadhutiba. Ezáltal Mára hadai maradéktalanul elpusztulnak. Abban a pillanatban felragyog és kiteljesedik a nagy gyönyör és nyitottság megértése. Tára harag-ráncolt lótusz arca ezt jelképezi. Ez a kiteljesedő nagy gyönyör energiája, melyet a cá, lung és thigle gyakorlása során nyerünk el, vagyis a tisztátalan karmikus erőszeleknek a középső csatornába vezetésével. Ez a megvalósítás kioldja a csatornákon lévő összes csomót is. A csomók jelképesen ellenségeink, megoldásuk tehát az „ellenséget mind kiirtja".

Végső jelentés

E dicsőítés nagy teljesség jelentése szerint a TURE, mely gyorsat jelent, arra utal, hogy a nagy teljesség a leggyorsabb ösvény. Ha a nagy teljesség útján járunk, meditálunk és gyakorlunk, akkor megtapasztaljuk, hogy e tanítások olyan erőteljesek, hogy az „félelmet keltő", mert fölébe kerekednek a hamis mára hősöknek: a kettősségnek, a fogalmaknak és a zavaros érzelmeknek. Nincs szükség többé sem az elvetés, sem az elfogadás gondolataira, mivel minden tisztátalan gondolat az őseredeti bölcsesség megnyilatkozásává válik, és teljesen, nyomtalanul feloldódik.

Ez a természetszerűleg bennerejlő felébredés. Nincs szükség semmiféle erőfeszítésre. A nagy teljesség tanítás tehát olyan gyakorlást rejt, ami erőfeszítésen és erőltetésen túl van. A rigpa legvégső megértését hozza, mely a tudat tiszta természete. *Ez* tehát az a szenvedélyes grimaszt mutató lótusz arc – tökéletesen felébredett, mint a nap, mely felhőktől és portakarótól mentes, s gyönyörűen ragyog minden irányba.

Nemes Tára Szengdeng Nagcsi

9. Nemes Szengdeng Nagcsi Úrnő

Zöld Tárát, aki megvéd minden külső dolog okozta félelemtől, Tára Szengdeng Nagcsinak, vagy Szengdeng Nagcsi Drölmának hívják. A *szengdeng* egy hatalmas fa, a tíkfa. Bizonyos fákat békésnek tartanak, míg másokat haragosnak. A szengdeng haragos fa. Tibetben a *damaru* és *csö* dobokat ebből az erős, keményfából készítik (ezért találkozunk gyakori utalással a szengdeng damarura). A tibeti orvoslásban a fa kérgéből és gyantájából teát készítenek, amely igen jótékony hatással van a vérre. A *nag* erdőt jelent – ő a Szengdeng Erdő Zöld Tárája. A dicsőítő versszak a következő:

Dicső! Szíve éke ujja,
Három Drágaság mudrája.
Égtájak körétől ékes,
Saját fényével ragyogva.

Szó szerinti jelentés

Az első két sor Tára kéztartására, mudrájára hívja fel a figyelmet. A „Három Drágaság mudrája" nem csak Szengdeng Nagcsi Drölma kéztartása, hanem az összes Táráé. Védelmezés és menedékadás mudrájának is nevezik, ezért Tára kéztartását magasztalva kifejezzük tiszteletünket, nagyrabecsülésünket a félelmektől védelmező képessége előtt. Miként védelmez Tára? „Saját fényével ragyogva", amely a világegyetem kerekével díszített (égtájak körétől ékes) tenyeréből sugárzik. Tára szeretete, együttérzése és bölcsessége soha véget nem érően sugárzik és örvénylik, és a tíz irány minden lényét megvédelmezi a félelmektől.

Mi a nyolc nagy félelem Buddha tanítása szerint? Mivel minden félelemnek van külső vagy fizikai, valamint belső vagy lelki megjelenése, ezért kétrétű nyolc félelemként is utalnak rájuk. Az első félelem az elefántoktól való félelem. Nemcsak egy valódi dühöngő

elefánt igen félelmetes, hanem az elefánt szimbolizálta tudatlanság lelki mérge is. Ez tehát egy kétrétű félelem – külső félelem az elefántoktól, és belső félelem a nemtudástól. A második nagy félelem a démoni erőktől való félelem, ezeket Tibetben *saza*nak azaz emberevőknek hívják. A démoni erők a bennünk lévő kétséget jelképezik. A harmadik nagy félelem a víztől való félelem, ezt a bennünk meglévő vágyak óceánjától való félelemmel társítják. Negyedik a tűztől, belső szinten a haragtól való félelem. Ötödik a félelem a rablóktól, útonállóktól. Ez belső szinten a téveszméktől vagy tévhitektől való félelemként értendő. Hatodik a félelem a mérges kígyóktól, ami lelki szinten a féltékenységtől való félelem. A hetedik a félelem az oroszlánoktól, melynek lelki megfelelője a büszkeségtől vagy gőgtől való félelem. Nyolcadik a félelmek sorában a bebörtönzéstől, illetve a királytól, hatóságtól való félelem. Ez megfelel a bensőnkben lévő ragaszkodás és mohóság okozta bebörtönzöttségnek. Ez tehát a nyolc kétrétű félelem Buddha tanítása szerint. Tára a Hősnő megvédelmez bennünket mindezektől a félelmektől, és azok okaitól. A dicsőítésben ezért Buddha röviden ezt mondja: „Szengdeng Nagcsi Drölma! Védelmezz minket a tíz irány minden félelmétől, és a nyolc nagy félelemtől! Tisztelet Neked, Nagy Anya!"

Általános jelentés

Először kialakítjuk a helyes indítékokat, és elmondjuk a bevezető imákat. Azután megjelenítjük Szengdeng Nagcsi Drölmát smaragdzöld színben. A kezében tartott lótuszvirág közepében nyolc küllőjű tankereket vizualizálunk, melyből bölcsesség[77] sugárzik. A tíz szótagú mantrát ismételve folyamatosan vizualizáljuk, amint testéből és a tankerékből a bölcsesség fényének örvénylő sugarai áradnak minden lényre. Ezek a fénysugarak megvédenek bennünket a kedvezőtlen körülményektől, és eloszlatnak minden félelmet. Úgy is elképzelhetjük, hogy tankerekek sokasága jelenik meg Tára tenyeréből, egyik a másik után, és szétgurulnak minden irányba, hogy megvédelmezzenek ben-

nünket és valamennyi lényt minden félelemtől. Végezetül Tára visszaolvad a TAM szótagba, vagy fénnyé oldódik. Ezt követően meditáljunk a tiszta természetünkön, mielőtt felajánlanánk az érdemeket.

Rejtett jelentés

A rejtett jelentés szerint a „Három Drágaság mudrája" a szél energiára, valamint a fehér és vörös finom elemekre utal. A gyémánt út tanítások szerint ez a három összetevő szolgál alapul az újjászületésünkhöz, és az életünk hosszát is ez határozza meg. A tudat kapcsolatban van az erőszelekkel és a fehér és vörös elemek finom lényegiségével. A szél energia miatt a tudat megállás nélkül mozog. A gyakorlat abból áll, hogy összehozzuk a szelet és a két finom esszenciát, hogy megelevenedjenek. „Szíve éke ujja" jelképezi e három elem visszavezetését a szívközpontba.

Azonban e három elemet nem leszünk képesek együtt tartani a szívközpontunkban, ha jelen van a kettősség! Nem-kettős állapotban kell lennünk ahhoz, hogy a szívközpontba kössük őket, s így bölcsességgel és nagy gyönyörrel ékessé váljunk. A bölcsesség, az öröm és a gyönyör „saját fényével ragyogva" kiárad a központok és az energiacsatorna-rendszer minden irányába. S ez még nem minden. Az egész világegyetem a boldogság földjeként jelenik meg. Ezzel a megvalósítással minden bölcsesség-állapottá alakul át. Így képessé válunk arra, hogy megvédelmezzünk minden élőlényt a nehézségektől, a félelmektől és a szenvedéstől, illetve segíthessünk más lényeket az ösvényen előre haladni, igazodva az ő képességeikhez, igyekezetükhöz és szükségleteikhez.

Végső jelentés

A nagy teljesség értelmezése szerint a Három Drágaság mudrája megfelel a három gyémántállapotnak, melyek a gyémánttest, a gyé-

mántbeszéd és a gyémánttudat. Ha egyszer felfedezzük őseredeti bölcsességünket, és képesek vagyunk erőfeszítésektől mentesen fenntartani ezt az állapotot a maga valójában, akkor a három gyémántállapot természetes módon megjelenik. Semmi nem rejti el előlünk azok valóságát.

Mit jelent itt a „szíve éke ujja”? Azt, hogy a megvalósításunk nem kívülről érkezik. A megvalósításunk már bennünk van, a szívközpontunkban. A három gyémántállapot őseredeti bölcsessége arra vár, hogy felfedezzük, feltárjuk, itt, a szívünkben. A három gyémántállapot megvalósításával a nyolc nagy félelem és a nyolc tudat meghaladottá válik. A ragaszkodás teljesen feloldódik minden nyom nélkül. A nagy teljességben ezt a megvalósítást *sza szum nam dröl*-nek nevezik, a három világ tökéletesen felébredett állapotba helyezésének. Ezen a módon a három létbirodalom felszabadul eredeti természetes állapotába, úgy, ahogy az van.

Nemes Tára Dzsigten Szumle Gyalma

10. Nemes Tára
Dzsigten Szumle Gyalma Úrnő

A Dzsigten Szumle Gyalma név jelentése: a Három Világ Felett Győzelmet Arató Tára. Különleges ereje megvéd bennünket a világi tevékenységek okozta zaklatottságtól. A hozzá intézett tiszteletadás verse így szól:

Dicső! Nagy öröm-korona
Fényét szórja koszorúba
A TUTTARA kacajával
Márát s dévákat igázza.

Szó szerinti jelentés

E dicsőítés Tára ösztönző voltát hangsúlyozza. Nemcsak ő vidám, de öröme és nevetése másoknak is ugyanazt az gyönyörűséget, boldogságot okozza. A „nagy öröm-korona / Fényét szórja koszorúba" azt jelenti, hogy bárki, aki látja őt, kapcsolatba kerül vele, vagy végzi az ő gyakorlatát, hasonló képességekre tesz szert.

Hogyan győzi le Tára TUTTARÁ-ja a márákat, és más hatalmasságokat, dévákat? Tára örömteli kacaja győzi le őket. Ez azt jelenti, hogy Tára kifejezetten az olyan világi tevékenységektől, cselekedetektől véd minket, melyek akadályoznák megmaradásunkat a gyakorlás ösvényén.

Általános jelentés

Mint mindig, kezdjük a gyakorlást a legmagasabbrendű odaadás, nagyrabecsülés és az ébredés szelleme felkeltésével. Ebben a vizualizációban Tára teste ragyogó vörös. A bal kezében tartott kék

lótuszvirág közepében egy győzelmi zászló[78] áll – amikor elérjük a megvalósítást, teljes győzelmet aratunk tévhiteink felett. A tíz szótagú mantrát ismételve jelenítsük meg, amint Tára testéből és a győzelmi zászlóból vörös bölcsességfény sugárzik a tíz irányba. Vizualizáljuk, amint Tára kacajának ereje által az összes külső hatalmas és gőgös lény maradéktalanul legyőzetik. A bennünk lévő „hatalmasság", a mi erős önteltségünk avagy énhez ragaszkodásunk megszelídül és átváltozik egy gyöngéd, békés állapottá. Ezután oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk a természetes állapotban, és ajánljuk fel az érdemeket valamennyi érző lény javára.

Rejtett jelentés

A rejtett jelentés szerint Tára vidámsága az önmagától bennerejlő gyönyört jelképezi. A fény-koszorú a fehér elemet jelképezi, mely a koronaközpontban foglal helyet, fénytől vibrálva és fényt sugározva minden irányba. A TUTTARA jelentése erős, szenvedélyes vágyódás.

Azt mondják, Tára nyolc különböző módon nevet. E gyakorlat módszere az esszenciák nyolcféle mozgásával dolgozik – melyek Tára nyolc nevetési módjához kapcsolódnak – így növeli a gyönyörűséget. E gyönyörteli állapot önmagától született gyönyörként ismert. Számos sugárzó alakban árad szerte az energiacsatornák és központok rendszereiben, mindent nagy örömre és mennydörgő kacajra serkentve, ahogy itt a versben áll. Az önmagától kélő gyönyör átalakít minden szokványos, világi értelemben vett élvezetes érzékelést, amely hétköznapi körülmények között kötődést vagy ragaszkodást okoz. A ragaszkodás szokásai maguk a márák, melyek legyőzetnek ez esetben. Ezek a márák, vagyis a szokványos ragaszkodással teli érzékelések, a hétköznapi test, beszéd és tudat nyújtotta tapasztaláson alapulnak. Ezért a „három világ" itt a test, beszéd és tudat szokványos hétköznapi zavaros felfogását jelenti. Ezek azok az akadályok, melyeket ez

a gyakorlat megsemmisít. Helyüket a gyémánttest, -beszéd és -tudat megvalósítása veszi át.

Végső jelentés

A nagy teljesség szerint Tára nagyszerű örömtelisége és boldogsága maga az önmagától született tudatosság, tibetiül *rang dzsung jese*. Először vagy felismerjük ezt az önmagától született tudatosságot, vagy pedig bemutatják azt nekünk. Azután alkalmazzuk a tanításokat és a gyakorlatokat, s ekkor három különböző megvalósítás következik, egyik a másik után. Az első az önmagától született tudatosság alapos elméleti megértése. A második a rigpának, az önmagától született tudatosságnak a mélyülő tapasztalása. A harmadik az önmagától született tudatosság tökéletes megvalósítása. Ezen a ponton átalakítunk és felszabadítunk minden fogalmiságot a megvilágosodott állapottá. A versben ez a Mára és a világ (a dévák) leigázása. Ez a megvalósítás Tára Anya igazi arca, avagy a Bölcsesség Dákini igaz természete, mely minden jelenséget bölcsesség-energiává szabadít fel. Az „énhez és máshoz" való ragaszkodásunk teljesen legyőzetik, s ha egyszer megszabadultunk ezektől az akadályozó szokásoktól, *akkor* tudunk csak valóban segíteni más lényeknek saját akadályaik legyőzésében. Akkor már mi is Dzsigten Szumle Gyalma Anya állapotában vagyunk, aki legyőzi Márát és a világot (a dévákat).

Nemes Tára Phagma Norter Drölma

11. Nemes Tára
Phagma Norter Drölma Úrnő

A tizenegyedik Tára neve Phagma Norter Drölma. A Phagma jelentése: nemes, legfelső. Nyersfordításban a Norter gazdagságot adományozót jelent, tehát Phagma Norter Drölma a Jólétet és Gazdagságot Adományozó Nemes Tára. Dicsőítése így szól:

Dicső! A föld-őrzők minden
Serege parancsolója,
Haraggal remegő HUNG-gal
Nyomorúság feloldója.

Szó szerinti jelentés

Az első két sor mutatja Tára megidéző erejét, mely szeretetén, együttérzésén és bölcsességén alapul. Tára mindenre kiterjedő hatalmával uralja a föld-őrzőknek nevezett védőistenségek seregeit. Szanszkritul *bhumipála* a nevük; a *bhumi* jelentése föld, a *pála* pedig védelmezőt, őrzőt jelent.

Ki vagy mi az, amit Tára megidéz? Az elsődleges bhumipála a Föld Istennője, aki a föld elemet tartja fenn. Tibeti neve Szaji Lhámo Tenma Csenmo. A *tenma* jelentése stabil, szilárd, neve tehát a Nagy Szilárd Föld Istennő. További tíz bhumipála kapcsolódik a tíz irányhoz, s mindegyiküknek van kísérete[79]. E bhumipálák és kíséretük mellett, Tára megidéz más isteneket is, akik az ősi időkben híresek voltak, mint Indra, Bráhma és Vishnu. Tára szeretete, együttérzése és bölcsessége által mindezek – a tíz irány őrzői, a Föld Istennője, az ősi istenek és követőik – Tára kíséretévé válnak, ő uralkodik felettük.

A következő sorok Tára egy újabb haragos megjelenését mutatják. Amint láttuk, Tára néha nagyon gyengéd és kedves, de néha igen erőteljes és haragos is tud lenni. Ez esetben haragos arcát

mutatja, amit tibetiül *thro nyer*-nek mondanak. Itt a *thro* jelentése haragos, a *nyer* pedig azt jelenti, hogy ráncok vannak az arcán, ahogy összeráncolja a homlokát. Összehúzott szemöldöke – haragos energiájának jele – remeg, mialatt az erőteljes HUNG mantraszótag hangzik.

Phagma Norter Drölma a jómódot biztosító Tára, ő az, aki eltávolítja a szegénység szenvedését. Az ő erőteljes haragos energiájával megjelenő HUNG szótag kisugárzik minden irányba, s Tárából esőként zuhog alá a jólét, öröm és megelégedettség érzése minden egyes lényre. Ez nem csupán testi jólét, úgymint bőséges élelem, szép ruhák és pénz, hanem a képességek és az értelem belső gazdagsága is, mely megszabadítja a lényeket a tudatlanság nyomorúságos állapotából. Tára teljes neve így: az Úrnő, aki Mindenfajta Szegénységtől Megszabadít.

Van egy gyönyörű történet Táráról és a nagy indiai mesterről, Csandragóminról. Csandragómin a Nálanda kolostorban tanított a régi időkben. Hírneves tudós volt, ám igen szerény és szegény. Nem volt más tulajdona, mint köntöse, evőcsészéje és a Pradzsnáparamitá szövegének egy példánya. Egy nap egy szegény koldusasszony jött el hozzá, s könnyek közt könyörgött egy kis alamizsnáért, hogy lányának hozományt tudjon biztosítani. Csandragómin, nem lévén semmi értéke amit odaadhatott volna, sírva fakadt, és a szobája falára festett Tára képmáshoz kezdett imádkozni. A kép egy pillanat alatt életre kelt, levetette (most már teljesen valóságos) selyemruháit, arany és drágakő ékszereit, s átnyújtotta azokat Csandragóminnak, hogy legyen mit adnia a koldusasszony lányának. A képmás visszatért a falra; ezután a Meztelen Tára néven emlegették.

Általános jelentés

Először is álljunk meg egy pillanatra, és emlékeztessük magunkat arra, hogy mindig szükséges a legmagasabb ébredés szelleme indítékának felidézése. Keltsük fel az öröm, nagyrabecsülés és odaadás érzését Tára Anya iránt, az összes buddha és az ébredés hősei iránt,

a hagyományvonal mesterei iránt, a tanítások iránt, s ugyanakkor becsüljük meg önmagunkat és nagyszerű képességeinket is. Manapság szorongató, erős világi hatásokkal bajlódunk. Valamennyiünket nagymértékben elfoglalnak a különböző tennivalók. Gyakran nincs elég időnk, hogy elvégezzük a gyakorlatokat, amiket szeretnénk. Talán azt vesszük észre, hogy jó szokásaink odalesznek, és ez kedvünket szegheti. Akárhogy is van, csak üljünk le, tereljük vissza tudatunkat a meditációhoz, hozzuk haza tudatunkat teli jó gondolatokkal, és erősítsük meg csodálatos indítékainkat. Az örömteli buzgalom, bátorság és elkötelezettség segítségünkre lesz a helyzetünk újraértékelésében, s abban, hogy visszatérítsük önmagunkat célunkhoz.

Gyakorlásunkat a Hétsoros imával kezdjük, a hagyományvonal imájával folytatjuk, majd az ébredés szellemének indítéka, valamint az öröm felkeltése következik, s ezután ismét a lótuszt és holdkorongot vizualizáljuk. Ezen foglal helyet Tára, aki narancsszínű vagy aranyvörös. Egy arca van, két keze, két lába, arckifejezése pedig kissé haragvó. A kezében tartott lótuszvirág közepében egy minden kívánságot teljesítő drágakövekkel teli kincsesváza áll[80]. Miközben a tíz szótagú mantrát ismételjük, jelenítsük meg amint a vázából, Tára testéből és három pontjából (homlokából, torkából és szívközpontjából) bölcsességfény sugárzik. Ezek a fénysugarak minden kívánságot beteljesítenek. Amint a fény kisugárzik ránk és minden lényre, majd visszatér, vizualizáljuk, hogy minden jó dolgot, amire vágyunk, megkapunk. Mindannyiunknak mérhetetlen egészségben, szerencsében és fényűzésben van részünk. Tára az öröm, béke, szeretet, együttérzés és megvilágosodás ajándékát is megadja nekünk. Meditáljunk ezen, aztán oldjuk fel a vizualizációt, s meditáljunk a tiszta, természetes állapotban. Végül ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

A dicsőítés első sorában, a bhumipálákra vagyis a föld védelmezőire tett utalásban, a „föld" a rejtett jelentés értelmében az alsó vagy

titkos központra utal. Az alsó központ tartalmazza azt a lényegiséget, tibetiül thiglét, melyet vörös elemnek hívnak. Ezt elképzelhetjük egy vörös molekulaként, vagy egy nagyon finom atomként. A fehér elem, vagy fehér molekula a koronaközpontban helyezkedik el. A „parancsoló" (szó szerint: a megidézni képes anya) azt jelenti, hogy az alsó vörös elem energiája elkezdi levonzani a felső fehér elemet. A fehér elem folyamatosan mozog, felfelé és lefelé tágul. A mozgatás és tágítás e gyakorlata a védelmezés, a pála. Ez azt jelenti, hogy az esszenciákat növelve útjukon és átjáróikon, valójában gondosan óvjuk őket. A „haraggal remegő HUNG" szintén a thigle fölfelé és lefelé mozgását jelképezi.

Ez a gyakorlat főképp arra a helyre összpontosít, amit harmadik szemnek neveznek. A buddha ábrázolásokon mindig úgy jelzik a harmadik szemet, mint egy parányi pontot a két szem között és fölött, a homlokon. Ebben a gyakorlatban az esszenciális elemeket e pontba hozzuk, ahol elkezdik kifejteni az energiájukat. A „haraggal remegő" avagy összeráncolt szemöldökű azt jelenti, hogy a haragvó energiák főképp az arcon válnak láthatóvá. A harmadik szemből ez a haragvó energia sugározni kezd, eltávolítva a szegénységet, mely a gyönyörteli állapot és a nyitottság ismeretének hiányából ered. Kialakítjuk a gyönyörteli nyitottság finom, nemváltozó, gazdag állapotát, teljesen eltávolítva így a szegénységet. Amikor a harmadik szem helye működni kezd, abban a pillanatban elérjük az égi kincsestár szamádhit. Akkor minden megvalósítást elérünk – semmi sem hibádzik. Ez a gazdagság legmagasabb szintje. Milliomosok, sőt milliárdosok is lehetünk, és nem kell amiatt aggódnunk, hogy ezért bármi mást kellene tennünk.

Végső jelentés

A nagy teljesség tanításokban a föld vagy bhumi az Alapot jelképezi. Mi ez az alap, amin a kényszerű lét köre és a szenvedésen túli állapot is nyugszik? Az őseredeti bölcsesség, avagy a nagy teljesség

szóhasználat szerint a rigpa. A rigpa tehát az alap, amiből minden jelenség keletkezik. A létkör és a túlnan (a szenvedő és a megvilágosodott állapot) valójában nem különböznek. Ha felismerjük a rigpa természetét, megvilágosodunk. Ha nem ismerjük fel, a létkörben vagyunk. Ezért áll Kunguzangpo imájában, *A korlátok nélküli megvalósítás nagy teljesség tantrájá*-ban – mely Padmaszambhavától származik – a következő: „Ha felismeritek a rigpát, megvilágosodott lények vagytok. Ha nem ismeritek fel, tévhitekben élő lények vagytok". A rigpa ismerése vagy nem ismerése tehát a választóvonal a megvilágosodás és a tévhitek, a buddhák és az érző lények között. A rigpát ismerve elérjük a megvilágosodást, ha a rigpát nem ismerjük, tévhitekben élünk. Így a föld vagy Alap a nagy teljességben az eredeti természetünkhöz tartozó tudatosság, a rigpa.

Azt mondják továbbá, hogy amikor már ismerjük a rigpát, akkor valamennyi megmutatkozását is megértjük. Amikor tudatunkat a bölcsesség állapotában tartjuk, akkor védelmezzük a rigpát, azaz vigyázunk rá. Ha nem ismerjük fel a rigpát, tudatunk továbbra is a tévhitek állapotában marad, amit bizonyos értelemben véve szintén fenntartunk vagy őrzünk. Sajnos mi jelenleg ez utóbbit tesszük. Mindkét esetben tudatában kéne lennünk annak, hogy fenntartunk valamit. Azonban, ha egyszer már megismertük a bölcsesség lényegiségét, mindig azt kéne választanunk, hogy tudatunkat megpróbáljuk a rigpa állapotban megtartani. Ha egyszer megértjük a rigpát, minden a kezünkben van. Semmi sem áll fölöttünk. Egyaránt urává válunk a kényszerű lét körének és a szenvedésen túli állapotnak, melyek egyetlen állapotban léteznek, minden megosztottság nélkül.

Nemes Tára Tasi Döndzse

12. Nemes Tára Tasi Döndzse Úrnő

Tára Tasi Döndzse nevének jelentése: Tára, Aki Megvalósítja a Kedvező Körülményeket. Tasi tibetiül kedvező körülményeket jelent, a Döndzse pedig beteljesítést vagy megvalósítást. Ez a Tára különösen az összhang és egyensúly megteremtéséről híres. Belsőleg egészséget hoz és fizikai egyensúlyt, külsőleg pedig kellő időben beköszöntő évszakokat, bő termést, egészséges gyermekeket és jólétet. Segítségével minden úgy alakul, ahogyan az jó. A hozzá intézett tiszteletadás így szól:

Dicső! Félhold feje dísze,
Ékszerekkel káprázatva.
Dús hajtornyán Amitábha,
Örök fényét sugározza.

Szó szerinti jelentés

A félhold Tára diadémén (tib. *dum bu* = rész, darab) egy szanszkrit kifejezésből ered, ami azt jelenti: a hold egy darabja. A diadémon levő hold olyan, mint a hold a holdhónap hetedik vagy nyolcadik napján. Azt mondják, a holdnak ekkor csillapító ereje van. Buddha azt tanította, hogy a *dum bu*-ból hűsítő és kiegyensúlyozó energianektár záporozik minden irányba, tökéletes egyensúlyt és kedvező körülményeket hozva. Megszűnnek a betegségek, az éhínség és a háborúk. A természet harmonikussá válik, és az Aranykor állapotát élvezi.

A harmadik és negyedik sor elmondja, hogy Tára nem más, mint Amitábha Buddha egyik megjelenési alakja, aki Tára hajtornyán jelenik meg, ragyogó fényt sugározva. Mi Amitábha ragyogó fénye? A szeretet, együttérzés és bölcsesség elképzelhetetlen, erővel teli fénye, mely a tökéletes öröm, boldogság, béke és jólét kedvező körülményeit biztosítja. Az Amitábha szanszkrit név, tibeti fordításban *Öpame*. Az *a* szanszkritul tagadás, a *mitábha* jelentése pedig fény, a teljes

név tehát Mérhetetlen Fény. Ez a fény képes eltávolítani a lények szenvedését, és elvezetni őket a megvilágosodásig. Ebben az esetben Amitábhát, aki rubinvörös színű, Tára Tasi Döndzsével jelenítjük meg. Általában a Tára gyakorlatok során Amitábhát a Tára alakok hajtornyán vizualizáljuk, vagy korona csakrájukon. Amitábhát tehát helyénvaló belefoglalni minden Tára vizualizációba, ha úgy kívánjuk.

Általános jelentés

Először felkészítjük magunkat az indítékunk kialakításával. Vizualizációnkban Tára színe aranysárga. Keze lótusza közepében a nyolc szerencsés jel egyike, a végtelen vagy örökkévaló csomó áll[82]. A csomó fényből van csakúgy, mint a lótuszon elhelyezkedő valamennyi tárgy az összes Tára vizualizációban. Mialatt a mantrát olvassuk, jelenítsük meg, amint a végtelen csomóból, Tára testéből, a félholdból és a hajtornyán lévő parányi, rubinvörös Amitábhából szeretet, együttérzés és bölcsesség áldását hozó, nyugtató energiát sugároz ki. Ez a hűsítő energia eltávolít minden kedvezőtlen körülményt, haragot s féltékenységet, és visszaállítja Földünk elemeinek egyensúlyát. Mindazt, ami kimozdult egyensúlyi helyzetéből, visszatéríti eredeti állapotába, hogy azután úgy működjön, ahogyan helyénvaló. A minden kívánságot beteljesítő összhang és jóllét kedvező körülményei közepette egyensúlyba kerülnek a külső és belső erők, ideértve a tudati szokásmintákat is. Ezt megjelenítve meditálni – ez Tára Tasi Döndzse gyakorlata.

Rejtett jelentés

A félhold a hold-jellegű vagy fehér elemet, fehér molekulát jelenti, mely a koronaközpontban foglal helyet. Ezt fordított tibeti HANG[83] szótagként jelenítjük meg. Amitábha jelenti a vörös elemet, mely Tára hajtornya közepén helyezkedik el, illetve a koronaközpontjában. Rendszerint persze a fehér elem helyezkedik el a koronaközpontban,

a vörös elem pedig a titkos központban. A titkos gyakorlásnak ebben az alakjában azonban e két elemet felhozzuk a központi csatornán keresztül a koronaközpontba. Így amikor a kettő összekapcsolódik és eggyé válik – anélkül, hogy tönkretennénk, meggyengítenénk vagy helytelenül használnánk őket –, akkor megértjük a nagy pecsét (szkr. *mahamudra*) nagy gyönyör állapotának nyitottságtestét.

Végső jelentés

A nagy teljesség tanításokon belül két fő gyakorlat van, a trekcsö és a tögál. A tögál gyakorlatok végzése során különböző tapasztalások, fényjelenségek járnak a megvalósításainkkal. Az első szakasz „a valóság közvetlen és világos érzékelése, úgy ahogy az van". A *dum bu*, azaz a félhold jelképezi a tögál gyakorlatok eme első szakaszát, tibetiül a *csö nyi ngön szum*-ot. Az „ékszerekkel kápráztatva" a tögál második szakasza, a *nyam nang gong phel*, azaz „a tapasztalás és megvalósítás kiteljesítése". A Tára hajtornya közepén helyet foglaló Amitábha Buddha alakja jelképezi a megvalósítás harmadik szakaszát, mely „a tudatosság csúcsának elérése", tibetiül *rigpa ce pheb*. Az „örök fényét sugározza" a negyedik, és egyben végső szakaszra utal. Ezt úgy hívják „minden fogalom eltűnése a valódi természetes állapotban", tibetiül *csön nyid ze szár*. Ez azt jelenti, hogy minden eltűnik avagy felszabadul a valódi természetes állapotban. A valódi természet állapota túl van az idő fogalmán, mindig ragyog és sugárzik, ahogy ezt a dicsőítés szavai is jelképezik: „örök fényét sugározza".

Végezetül elérjük a túljutott bölcsesség szivárványtestét. Ez a két szint – a jelenségekkel kapcsolatos összes fogalom megszűnése a valódi természet állapotban, és a túljutott bölcsesség szivárványtestének megvalósulása – egyidejűleg jelentkezik. Ezek nem elválasztottak, pusztán csak különböző oldalai a megvalósításnak. A túljutott bölcsesség szivárványtest állapota annak a következménye, hogy a jelenségekkel kapcsolatos összes fogalom feloldódott a *csö nyid*, azaz az igaz természet állapotában.

Nemes Tára Jülle Gyalma

13. Nemes Tára Jülle Gyalma Úrnő

E Tára neve tibetiül Tára Jülle Gyalma, ami azt jelenti: a Háború Felett Győzelmet Arató Tára. Arról híres, hogy megvédelmez minden háború okozta akadálytól. Vissza tudja fordítani a menetelő hadakat, vagy teljesen véget tud vetni a háborúnak. Védelmező ereje bensőnkben is hat: megszünteti a fogalmi gondolkodásból születő ellenséges érzelmeket, melyek megzavarják tudatunkat és bölcsességünket, és melyek harcias cselekedetekre vezethetnek bennünket. Dicsőítése a következő:

Dicső! Korszak végi tűzként
Lángoló tűz koszorúban.
Jobb kint, bal benn, tan-barátok
Ellenségét leigázza.

Szó szerinti jelentés

Ez a Tára rendkívül haragos. Az első két sor bölcsességtűz közepében helyezi el, ami olyan, mint a „korszak végi tűz". Az *Abhidharma* leírja a világegyetem tűz, víz és szél általi megsemmisülésének hét szakaszát, ami után világunk teljesen eltűnik. Az eljövendő megsemmisülés első lépése egy minden képzeleten túli óriási tűz lesz. Lángja, mely elég erős ahhoz, hogy megsemmisítse a világegyetemet, annak a hatalmas energiának a tükröződése, amelyet Tára képes megvilágosult tevékenységeire felhasználni.

A harmadik és negyedik sor Tára táncmozdulatait írja le. Tára nem mozdulatlanul ül a bölcsesség lángjában, hanem táncol, miközben a háborúskodást elcsitító áldásos tevékenységét végzi. Nem szomorú és nem is szenved eközben, hanem boldog, örömmel teli – így táncol szertettel és együttérzéssel mindenkiért. Ezen a módon semmisíti meg az ellenséges hordákat, és gyógyítja be a harag, az ellenségek és a háború okozta sebeket.

Általános jelentés

Mint mindig, kezdjük a gyakorlást most is a legmagasabb rendű indíték kifejlesztésével, és énekeljük el a Hétsoros imát. Jelenítsük meg Tárát lótuszon és holdkorongon ülve, a korszak végi tűz lángjai közepette. Színe sötétvörös, arckifejezése haragos. A bal kezében tartott virág közepében egy nyitott hegyű gyémántjogar[84] áll. A gyémántjogar nyitott végének minden egyes hegye lángol és szikrázik. E vizualizációt tartva, s a tíz szótagú mantrát ismételve meditáljunk azon, hogy Tára testéből valamint a gyémántjogarból lángok lobognak, s bölcsességfény sugárzik. Tára gyémántjogarából számtalan kisebb gyémántjogar jelenik meg, szikráznak, megsokszorozódnak, és eljutnak minden irányba. Minden háború és pusztítás, mely árt a lényeknek, megszűnik. Abban a pillanatban mindenki vidámmá, békéssé és nyugodttá válik. Miután a gyémántjogarok előidézték ezt a csodát, visszatérnek, és védőpajzsot alkotnak körülöttünk, melyet gyémántsátornak neveznek. Ez az elpusztíthatatlan gyémántsátor védelmez bennünket a negativitásoktól, akadályoktól és zavaró tényezőktől. Ezekkel a gondolatokkal ismételjük a mantrát, majd oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk, és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

A „korszak végi tűzként / lángoló tűz koszorúban” azt jelképezi, amit szanszkritul *csandali*-nak neveznek. Amint azt már korábban említettük, a gyémánt út tanítások esetében mindig tudnunk kell, hogy egy adott kifejezés szó szerint értendő-e, vagy rejtett jelentéssel bír. Ebben az esetben ha szó szerint lefordítjuk a „lángoló tűz koszorú”-t, a szanszkrit csandalit, azaz „kegyetlen nőt” kapjuk. Ám a valódi jelentés egyáltalán nem ez. Ez egy kis játék a szó kettős jelentésével. A kegyetlen nő itt az eredendő tűz, a tummo metaforája. Tára „kegyetlen”, mert megsemmisíti a kettősséget és a zavaró körülményeket. Ez a csandali energia, avagy tummo, az eredendő belső bölcsességtűz, mely a gyémánttestünkben meglévő teljes nyitottságon alapul.

Tára jobb és bal lábának helyzete a felső és alsó finom erőszelet jelenti. A finom erőszelekkel végzett titkos gyakorlatokat az energiacsatornákon lévő csomók kioldására használjuk. A csomók kioldásának pillanatában „tan-barátokká" válunk (szó szerint: olyanná, akit öröm övez), s mikor ezt megvalósítottuk, az „ellenségek" – a kettősség karmikus erőszelei és a fogalmi gondolkodás – mind legyőzetnek. E karmikus szélenergiák nagyon erősek, ezek uralják látásmódunkat, hozzáállásunkat és hangulatainkat, nem stabilak, és gyorsan változnak. Ezen kívül hatással vannak a vérünkre csakúgy, mint testünk egyéb rendszereire. Amikor tehát kifejlesztettük az erőszelekkel bánás képességét, megsemmisítjük a karmikus erőszeleket avagy a kettősség szeleit, azáltal, hogy a központi csatornába vezetjük őket.

Végső jelentés

A „korszak végi tűzként / lángoló tűz koszorúban" egy tögál tanítás, ami az eredeti nem-született és nem-szűnő bölcsességet jelképezi, amely örökké ragyog. Ez a fény a létező legerősebb. Jelenleg a bölcsesség halhatatlan lángja rejtve van előlünk – eltakarják illetve magukba zárják a jelenségekről alkotott fogalmaink. Ez egy belső fény, amely bennünk van, és sosem halványul el, sosem veszti el értékes tulajdonságait, sosem huny ki. Bármi ragyogás, világosság, elemző energia vagy megértés születik bennünk, az ebből az eredendő nemszületett bölcsességből származik. Mindez a mi saját tudatunk eredeti természete – a tudat e bölcsességtermészete a végső tűz, mely felemészt minden téves érzékelést. Itt a versben ezt a világegyetemet elemésztő korszak végi tűz jelképezi.

A jobb és bal láb a mi belső bölcsességtüzünk sugárzó energiájának két aspektusára utal. A valódi szeretetteljes jóság és együttérzés energiája egyesül a bölcsesség energiájával. Ezek az energiák így együtt jótékony hatással vannak minden lényre, és vezérlik őket. Amint egyre jobban megértjük belső bölcsességünket, úgy teljes mértékben átalakítjuk valamennyi neurotikus, kettősségen alapuló tudatállapotunkat.

Nemes Tára Thronyer Csen

14. Nemes Tára Thronyer Csen Úrnő

Ez a Tára Thronyer Csenként ismert. A Thronyer azt jelenti: szemöldökét ráncoló, haragos; tehát igen félelmetes, haragos arcú. Ő Tárának az a különleges megjelenési alakja, akinek tevékenysége eltávolítja a félrevezető hatásokból eredő finom akadályokat, melyek általában a legmakacsabb akadályozóink. A legutolsó simításokat végzi el, vagy úgy is mondhatnánk, tévhiteinknek azzal az utolsó két százalékával foglalkozik, amely az emberi lények alapvető természetének legmélyén fészkel. Tára dicsőítése így szól:

Dicső! Földet tenyerével
Üti, lábával tapossa,
Haragos arccal és HUNG-gal
Hét alvilágot uralja.

Szó szerinti jelentés

Ez a versszak azt mutatja, hogy Tára egyszerű és közvetlen módon visz véghez nagy dolgokat. Az első két sor teste erejét írja le. Képes megrázni az egész világegyetemet azzal, hogy kezével a földre csap, lábával pedig a földet tapossa. A következő két sor beszéde erejét mutatja. A HUNG szótag haragos energiájával megrázza a világegyetem mind a hét szintjét. Gyökerestől kiirt minden félrevezető láthatatlan befolyás okozta finom negativitást.

Általános jelentés

A vizualizációban Tára színe sötét, feketés, esőfelhő színű. Lótuszon és holdon ül, kék lótuszt tartva. A virágon egy *tung sing*, egy őrlő

bot, mozsártörő[85] áll; nagy, nehéz, fából készült darab. Manapság is látni még ilyet Indiában. Gyakran két ember dolgozik össze, mikor olajos magvakat s egyéb magokat őrölnek vele. Mustár- és szezámmag zúzására, olajütésre használják, így nyerik ki az olajat. Emlékezünk Tilopa nagymesterre, akitől a kagyü vonal ered. A *til* szanszkritul és tibetiül is mustár- vagy szezámmagot jelent. Tilopa élettörténetéből tudjuk, hogy egy til (olajütő) műhelyben dolgozott, és a gazdagoknak készített szezámolajat. Az emberek Tilopának nevezték, vagyis til-zúzónak. Nagy jógi volt, aki magas megvalósítást ért el. Mialatt egyszerű munkáját végezte meditált és gyakorolt, s elérte a megvilágosodást.

Jelenítsük meg, hogy Tára *tung sing*-je a lótusz közepében áll. Ismételjük a tíz szótagú mantrát, s közben vizualizáljuk, ahogy lángoló fény árad Tára testéből, a *tung sing*-ből pedig lángoló gyémántjogarok záporoznak. Ezek megsemmisítenek minden finom negativitást és láthatatlan akadályt. Tára a HUNG szótagot énekli, ezzel elijeszti a félrevezető szellemeket, és megsemmisíti negativitásaikat. Nagyszerű védelme alatt az összes világ nyugodttá és békéssé válik. Szívünkben nagylelkűség, bátorság és elkötelezettség fejlődik ki, s így képesek leszünk az összes lény javát szolgáló törekvéseink beteljesítésére. Ezután oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk a tiszta természetes állapoton, s ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

A föld, melyet Tára lábával tapos, a köldökközpontot jelképezi. A föld az alap elem – egész bolygónk, hegyeivel és folyóival együtt a föld elemből alakult ki. A köldökközpont az első a központok sorában. Emberi testünk e központból kezdi fejlődését, a többi központ később fejlődik ki.

Tára keze és lába üt és tapos. E két tevékenység – a csapás és a dobbantás – a tummo gyakorlás ügyes módszerére utal, és a tummo mozgását is mutatja. E gyakorlat során – az útmutatások-

nak és a gyakorló képességeinek megfelelően – a fehér és vörös elemek átirányítódnak.

A dicsőítés következő sora így szól: „hét alvilágot uralja". A hét alvilág a belső tűz mozgására utal, amely a Kálacsakra tanításokban a Bráhma tűz, egy finom, megtisztított tűz. A Bráhma tüzet feltekeredett kígyóhoz hasonlítják. Amikor a belső hő gyakorlatát alkalmazzuk, a finom belső tűz felfelé tekeredik hét fordulatban, ezek a „hét alvilág". Ha valaki képes a belső finom tüzet keresztülvezetni a hét tekeredésen, az „uralni" (szó szerint: összezúzni) fogja a kettősséget, azaz fel fogja azt égetni úgy, ahogy a bozóttűz égeti fel a száraz füvet.

Végső jelentés

Tiszta alakjában a föld a dharmadátut jelképezi, az eredeti természetes állapotot, vagyis a bölcsességet és tudatosságot. A második sor rámutat a „tenyerével üti" és „lábával tapossa" két gyakorlatára, melyek szükségesek e megvalósítás létrehozásához. Ez a két mozdulat az érdemek és a bölcsesség kettős halmozását jelképezi – a nagy teljesség szerint ez a trekcsö és a tögál gyakorlata. Ezeket alkalmazva eltávolítjuk a hét tudatállapot kettősségét, és a fogalmiságon alapuló gondolatokat. A tudat hét szintjén alapuló nemtudás ezzel teljesen feloldódik a tökéletesen megvilágosodott állapotban.

Nemes Tára Rabsima

15. Nemes Tára Rabsima Úrnő

Tára Rabsima különleges tevékenysége az, hogy megtisztít a legsúlyosabb hibáktól és a legnagyobb elhomályosulásoktól, ezért a Tisztulás Tárájának hívják. A Rabsima tökéletesen békést jelent. Dicsőítése:

Dicső! Boldog, jó és békés,
Kinek szférája nirvána.
SZOHA OM-nak birtoklója,
Nagy ártó tettek irtója.

Szó szerinti jelentés

Tára Rabsima boldog állapota jelzi szenvedéstől mentes voltát, valamint azt, hogy mindenkinek boldogságot hoz, és megszabadít a szenvedéstől. Mi a boldogság oka, közelebbről megnézve? A boldogság, öröm és béke oka az erény. Mi a szenvedés oka? A szenvedés oka végső soron a nem-erényes tettek gyakorlása. Ezért Buddha így dicsőíti Tárát: „Tára, segíted a lényeket most, a következmények azonnali szintjén, és segíted őket a végső szinten is, az ok szintjén. Tevékenységed mezője (tib. *csö jül*) a békés nirvána, avagy a makulátlan tisztaság és az ébredés szelleme. A teljes béke állapotában tartózkodsz. Az igazságtest megtestesülése vagy, elhomályosulásoktól, érzelmi szokásmintáktól, valamint az énhez és a máshoz való ragaszkodástól mentes. Megszabadítottad magad, s így képes vagy másokat is megszabadítani. Mihelyt megtisztultak az elhomályosulásoktól, minden lényt a te tökéletes békéd állapotába segítesz."

Van egy gyönyörű történet Tárának egy nagy indiai mester, Szthiramati[86] gyermekkorában játszott szerepéről. A történet Szthiramati születése előtt kezdődik. A mester előző életében galamb volt, aki Vaszubandhu mester, a nagy filozófus[87] szobájának szaru-

fáján fészkelt. A galamb sok éven át hallgatta, amint a mester a szutrákat recitálta. Egy nap egy sólyom repült be a szobába az ablakon át, lecsapott a galambra, és megölte. Vaszubandhu számos imát ajánlott fel szobatársáért, így a galamb egy vagyonos dél-indiai család gyermekeként született újjá, és a Szthiramati nevet kapta. Még kisfiú volt, mikor egyszer így szólt: „El kell mennem megtalálni a mesteremet, Vaszubandhut". Felkerekedett és elment Közép-Indiába. Amikor találkoztak, rögtön felismerték egymást. Szthiramati szerzetesi fogadalmat tett, és elvonulásba kezdett egy kunyhóban, ahol egy faragott Tára szobor állott. A kisfiú a szobrot a valódi Tárának tartotta. Szthiramati ebédje csak egy maréknyi csicseriborsóból állt. Mielőtt enni kezdett volna, felajánlást tett Tárának, egy szem csicseriborsót helyezve a szobor faragott kezébe. A borsó legurult a földre. A gyermek újra és újra próbálkozott, de a borsószemek mind a porba estek. Eltökélte, hogy amíg Tára nem eszik, addig ő sem fog. Végül, mikor már az összes borsó a földön hevert, a csalódott kisfiú sírva fakadt: „Olyan undok vagy, Tára!" Ekkor Tára azonnal megjelent előtte, megvigasztalta és finom ételekkel kínálta. Szthiramati odaadása és bölcsessége felébredt. Nagy tanító vált belőle, s azt mondják, Tára attól kezdve mindig vele maradt. Ez a történet példázza az erényteli cselekedetek és az odaadás erejét.

A SZOHA[88] és az OM „nagy ártó tettek irtója". Ez a sor valójában az egész tíz szótagú mantra recitációjára utal, melynek kezdete az OM, vége a SZOHA. Tára mantrájának ismétlése tehát eltávolít minden súlyos ártó tettet és elhomályosulást.

Általános jelentés

A legmagasabb rendű ébredés szellemének indítékával jelenítsük meg Tárát, az őszi teliholdhoz hasonló ragyogó fehér színben. Arckifejezése békés, mosolygó. Kezében kék lótuszt tart, aminek közepében egy keskeny nyakú, karcsú váza áll. A váza szent nektárral[89] van megtöltve. Mialatt meditálunk és a mantrát ismételjük,

vizualizáljuk, amint Tára Rabsimából és a vázából fény sugárzik, s megtisztító víz esője hull alá. A fény és az eső teljesen megtisztít bennünket, elmossa legnagyobb hibáinkat és érzelmi elhomályosulásainkat is. Minden lény tökéletesen megtisztul. Így ismételjük a mantrát, majd oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk az ürességen, és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

A négy szó – boldog, jó, békés, nirvána – a gyémánttesten végzett titkos gyakorlatok eredményeire mutat rá. A cá, lung és thigle gyakorlatok fejlesztik a csatornákra és az erőszelekre vonatkozó megértésünket, és így képesek leszünk arra, hogy a belső hő segítségével mozgassuk a lényegi elemeket – a thiglét – a különböző központokon keresztül. Az elemeket felemelő illetve lehozó gyakorlatokkal megjelenik a négy öröm, a négy nagy boldogság. Tehát e négy tulajdonság – boldog, jó, békés, nirvána – a tummo és a cá, lung, thigle gyakorlatok négy legmagasabb gyönyörteli eredménye.

Végső jelentés

A nagy teljesség szintjén ez a versszak az öt bölcsességről szóló tanítás. A „boldog, jó, békés, nirvána" szavak, valamint a „nagy ártó tettek irtója" kifejezés az öt bölcsességre utal. Ezek a megkülönböztetés bölcsessége (boldog), a tükörszerű bölcsesség (jó), az egyenlőség bölcsessége (békés), a dharmadátu bölcsessége (nirvána), és a mindent beteljesítő bölcsesség (nagy ártó tettek irtója).

Nemes Tára Rig-nga Tobdzsom

16. Nemes Tára
Rig-nga Tobdzsom Úrnő

Tára tizenhatodik megtestesülési alakjának különleges képessége van elhárítani a mások ártalmas szándékú mesterkedéseit, olyanokat, mint például a varázsigék és az átkok. Neve Tára Rig-nga Tobdzsom. A Rig-nga számos jelentéssel bír, de ebben az esetben a mantra, vagy a gyakorlás egyéb aspektusainak helytelen, ártó szándékú használatára utal. Tára nevének jelentése tehát: a Rossz Szándék Erejét Megsemmisítő Tára. Dicsőítése:

Dicső! Tannak örvendőknek
Ártók testét leigázza.
Szava tíz szótagú mantra
Szellemét HUNG szabadítja.

Szó szerinti jelentés

Az első sor: „Dicső! Tannak örvendőknek". Ebből az örvendők (szó szerint: örömmel övezettek) a Tára magas megvalósítást elért lényekből álló kísérete, akik az ébredés hősei, az ellenségen győztesek, a rishik és a vidjadhárák. Ők elérték a legmagasabb magvalósítást a mantrák, a meditáció és az összeszedettség gyakorlásán keresztül. Nagy szamádhi erejük van, amely az elmélyültség állapotaiból származik, és megvalósították a finom test energiacsatornáinak, erőszeleinek és lényegiségeinek különleges állapotait.

A második sor azt mondja: „Ártók testét leigázza". A tibeti szó, *gemma* jelentése: összetör vagy összezúz. Ha egy porcelánvázát kőre ejtünk, gemma lesz az eredmény.

Ez esetben kik az ellenségek? A látható vagy láthatatlan lények rosszakarata, a szándék, amely az öröm, a béke és a mások java tönk-

retételére irányul. A dicsőítés nyelvezete itt jelképes. Tára tehát nem valós testeket zúz széjjel, hanem ezeket a rossz szándékokat.

Buddha tanításai szerint az emberi világunk része a vágy világának. A vágy világának egy másik régiójában létezik egy különleges lény, a vágy istene, egyfajta mohó és elégedetlen akarnok, aki minden vágy teremtője és serkentője. A *Szív szutra* végén áll egy bekezdés, ami így kezdődik: „Amint a régi istenek ura Indra szellemében a Meghaladó Bölcsesség mély értelme megfogant... Márát és az egyéb nem barátságos (negatív) tényezőket visszafordítja..." Ezt három taps[90] követi. Az itt említett negativitásokat az istenek vágyainak nevezik, melyek a vágy, a kötődés valamint az énhez ragaszkodás. Ezeket fordította vissza Indra király.

A vágy az érzékeléssel együtt fejlődik, és nyugtalansághoz vezet. A korábban említett négy mára vagy démon közül a Zaklatottság-szórakozás márája tulajdonképpen ugyanaz, mint a vágynak ez az istene. A zaklatottságnak ez a démona, avagy a vágynak ez az istene jelenti a legnagyobb akadályt mindenki számára, így a dharmagyakorlók számára is. A zaklatottság démona ravasz módokon érkezik. Talán nem is vesszük észre, csak mikor már túl késő, mert olyan szép, csábos és megnyugtató alakban jelenik meg. Ám eközben aknamunkát végez, meggyengít bennünket. Megvalósításunk és gyakorlásunk ereje így eltávolodik eredeti állapotunktól, látásmódunktól.

E dicsőítésben a vágy istene az énhez ragaszkodást támogató erőként értendő. Az énhez ragaszkodás a vágy istenének „hatása alatt" félrevezethet bennünket, és rábírhat arra, hogy a gyakorlást, a mantrákat vagy a meditáció során elért megvalósításainkat rossz célokra használjuk. Vadul megrészegülünk az egónktól, és teljesen megfeledkezünk a figyelmességről. Tára Rig-nga Tobdzsom gyakorlata rendelkezik azzal az erővel, ami szétzúzza ezt a rontó igézéshez hasonlatos megrészegülést.

A „szava tíz szótagú mantra" ismét Tára megvilágosult beszédének erejét mutatja. Tára beszéde az, ami életre kelti a mantrát. Gondoljunk Tára mindannyiunk által ismételt tíz szótagú mantrájára úgy, mint Tára hangjára.

A „szellemét HUNG szabadítja" azt magyarázza, mi történik, ha rendszeres gyakorlást végzünk a tíz szótagú mantrával, ismételjük és meditálunk rajta. A mantra olyan erővel rendelkezik, amellyel elérjük Tára szintjét, a rigpa HUNG-ot, amit bölcsesség-tudatosság HUNG-nak fordíthatunk. A mantra elvisz bennünket a tökéletesen felébredett állapotba, Tára végső állapotába.

Létezik egy másik értelmezés is. A tíz szótagú mantra folyamatos ismétlésével, valamint meditációval védelmet nyerünk az olyan kísértést jelentő nem-erényes tettektől, mint amilyen a szellemi gyakorlatok ártó szándékú használata. S ha valaki más próbál ártani nekünk ilyen módokon, Tára mantrájának ismétlésével védelmet nyerünk Tára szívközpontjában, a HUNG állapotban.

Általános jelentés

Mondjuk el a Hétsoros imát és a hagyományvonal imáját az ébredés szellemének helyes indítékával, valamint az öröm, odaadás és nagyrabecsülés érzésével, s érezzük Tára jelenlétét Potala tiszta földjén. Szemben a térben jelenítsük meg őt, ahogy a korábbiakban is tettük. Teste vörös, a bal kezében tartott lótusz közepében[91] egy kettős gyémántjogar (két keresztbe tett gyémántjogar) áll. Ismételjük folyamatosan a tíz szótagú mantrát és érezzük, amint tengernyi bölcsességfény sugárzik a kettős gyémántjogarból csakúgy, mint Tára testéből. Ez a fény teljesen eltávolítja és megsemmisíti minden mások által kimondott szó zavaró negativitását. Amikor a fény elér hozzánk és belénk olvad, a béke és öröm erős érzése tölt el bennünket, mivel a fény elűzi a belső szokásmintáinkból eredő összes akadályt. Minden tökéletesen megtisztul, és a felébredett állapottá válik. Majd a fény kisugárzik, s az egész világegyetem békéssé és nyugodttá változik. Nincsenek többé negatív gondolatok, negatív szavak, és nincs erőszak, mivel minden lény meglátta a szeretet és együttérzés értékét. Végezetül feloldjuk a vizualizációt, a tudat igaz természetén meditálunk, és felajánljuk az érdemeket.

Rejtett jelentés

A gyémánt út gyakorlás során a hangsúly a beidegződött negativitások tisztátalan erőszeleinek megtisztításán van, valamint az energiarendszereinkben lévő bölcsesség erőszelek növelésén. A jógik és a jóginik kifejlesztik magukban azt a képességet, mellyel elválasztják a tisztátalan karmikus szeleket a tiszta bölcsességszelektől, azaz az öt bölcsesség energiáitól avagy mozgató erőitől. Az „örvendők" (örömmel körülvettek) kifejezés magyarázza a folyamatot, melyben a tisztátalan karmikus szeleket kilélegezzük, míg a tiszta szeleket benntartjuk, és az energiaközpontokon keresztül szétárasztjuk. A „körülvettek" azt is elárulja, hogy végtelen sok bölcsességszél létezik. Az emberi testben tevékenykedik a testműködés öt alap-erőszele. Ezek: az életet fenntartó erőszél, az emelkedő erőszél, a mindent átható erőszél, az emésztés-tűz kísérő erőszele, és az ereszkedő-tisztító erőszél. Az öt elemnek – a földnek, levegőnek, tűznek, víznek és térnek – szintén vannak finom esszenciái, avagy erőszél energiái. A föld erőszele sárga, a tűzé vörös, a vízé fehér, a levegőé zöld, és a téré kék. Ez a tíz erőszél bölcsességgé érlelődik a tíz szótagú mantra szavaiként.

A második sor így szól: „ártók testét leigázza". Mik ezek az ártó ellenségek a rejtett jelentés szerint? Az ellenségek a tudat kettősségei, melyeket a tisztátalan karmikus szelek, a *le lung* szállítanak. Ha a tiszta esszencia szeleket megtartjuk, és szétterjesztjük energiarendszereinkben, azok meg fogják semmisíteni ezeket az ellenségeket – a kettősséget és a karmikus szelek rendszereit.

Minden durva és finom erőszél átalakul a bölcsesség lényegévé, amely nem más, mint a mantra. A mantra a felébredett energia mozgása, amely a valóságban a tiszta bölcsességszél. A végső állapot a bölcsességszél és a mantra, a rigpa HUNG elválaszthatatlansága. Mindent feloldunk az őseredeti bölcsesség egyedüli állapotában, a nagyszerű boldogság-nyitottságban.

Végső jelentés

Azért, hogy megleljük a „szava tíz szótagú mantra" végső, nagy teljesség jelentését, nézzük meg a dicsőítés utolsó sorát tibetiül: *rigpa HUNG le drölma nyima*. A *rigpa* a tudatosság, a *HUNG* az őseredeti bölcsesség magszótagja, a *drölma nyima* pedig az eredeti végső Tára, minden megvilágosult tulajdonságával együtt. Minden „örvendő", mert minden a rigpa megjelenése. Semmit sem szükséges elvetni vagy elfogadni. Vágjuk el az elvárások és félelmek láncolatát! Haladjuk meg korlátainkat! Valójában mindezek nem léteznek!

A megvilágosult állapotban az „ellenség" és a „leigáz" (összezúz) jelentése teljesen átalakul. Magában az énhez ragaszkodásban is a rigpa természete mutatkozik meg. Ezért az énhez ragaszkodás ellenségként történő beazonosítása teljesen megváltozik, s így az ellenség *fogalma* lesz az, ami megsemmisítésre kerül. Ez a nagy teljesség gyakorlat és meditáció szemlélete.

A nagy teljesség szintjén a mantra tíz szótagja megfelel a tíz megvilágosult tulajdonságnak (melyek az öt bölcsesség és az öt buddhatest), és a tíz megvilágosult erőnek[92]. Mindezek eredetileg benne rejlenek a valóság igaz természetében, Tára lényegében. Ezt fedezzük fel úgy, ahogy van.

Nemes Tára Pagme Nönma

17. Nemes Tára Pagme Nönma Úrnő

Tára Pagme Nönma védelmez bennünket a rablókkal, bűnözőkkel és vadászokkal kapcsolatos akadályoktól. A béke és nyugalom állapotába segíti a lényeket, ezért ő az erőszakmentesség Tárája. Nevében a Pagme jelentése: mérhetetlen, számtalan, a Nönma jelentése: megállító. Ő a Számtalan Erőszakos Cselekedet Megállítására Képes Tára. Dicsőítése:

Dicső! TURE! Dobbant lába,
HUNG alakú magszótagja,
Mérut, Mandarát és Bigdzsét,
S három világot megrázza.

Szó szerinti jelentés

E dicsőítés szavai mutatják Tára teste, beszéde és tudata erejét, mely megrázza az egész világegyetemet, és békét valamint erőszakmentességet hoz. Ez az egyszerű jelentés. A hegyek nevének magyarázatánál azonban felmerül némi kétértelműség. A tibeti *big dzse* /'bigs byed/ fordítására néhányan a Tibetben található Kailás hegy nevét használják. A szanszkrit *Kailása* szó hófödte vagy jéggel borított hegyet jelent. Így amikor e dicsőítés egyes fordításaiban a Kailás név szerepel, az nemcsak a tibeti szent hegyre utal, hanem valamennyi hóborította hegyre.

A big dzse szó szerinti fordítása azonban Binducsal hegy. Ez egy híres indiai szent hegy, nem messze Varanaszitól. Tény és való, hogy a Varanasziban álló épületek legtöbbjét a Binducsal hegy köveiből építették. Bár a szöveg nagyon magas hegyet említ, a Binducsal a valóságban nem valami magas, Tibet égbe nyúló hóborította csúcsaival összehasonlítva pedig egyenesen kicsi. Olyan magas lehet, mint a Catskill-hegység (Egyesült Államok, New York állam; legmagasabb pontja:

1274m). Alacsonyabb, mint a híres Padma Szamje Ling hegy[93].

A régmúlt időkben a Binducsal hegyláncot tekintették az Észak- és Dél-Indiát elválasztó vonalnak. Buddha ellátogatott a Binducsalra, és tanításokat adott a hegyen csakúgy, mint a Hegyek Királyán, a Keselyű-csúcson. A Binducsal a hinduk szent helye is, egy varázslatos, titkos szent hely, melyhez legendák egész sora kapcsolódik. A régi időkben a hegyek gyakran útnak indultak. Történt egyszer, hogy a Binducsal hegy útra kelt, és számos lényt összezúzott. Ezen felháborodva Indra megdobta gyémántjogarával, ami eltörte Binducsal kezét és lábát. Azóta a hegy nem vándorol, s talán ez az oka annak is, hogy már nem olyan magas.

Összefoglalva, Buddha így dicsőíti Tárát: „Erős vagy és hatalmas, megremegtetsz minden hatalmasságot, akár érző lény, akár nem. Alázatossá teszed őket, s ők feladják erőszakos viselkedésüket. Örömöt és békét hozol így mindenkire. Téged, Tára, dicsőítlek."

Általános jelentés

A vizualizációban Tára Pagme Nönmát narancsszínűnek látjuk, vagy napkeltéhez hasonló aranyban játszó vörösnek. Arckifejezése békés, de határozott. Lótuszvirágán arany sztúpát[94] tart. Ezt megjelenítve, és a tíz szótagú mantrát ismételve képzeljük el, hogy Tára testéből és az arany sztúpából HUNG szótag alakjában tengernyi fény sugárzik ki minden irányba. Tára ereje véget vet az olyan erőszakos tevékenységeknek, mint a rablás és a vadászat. Minden békéssé és nyugodttá válik. Ezt követően oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

E dicsőítés rejtett jelentése a három fő energiacsatornával folytatott gyakorlatot írja le. E rendszer szerint a Meru avagy Szumeru hegy

a központi csatorna, (tib. *uma*, szkr. *avadhuti*), míg a Mandara hegy a jobb oldali csatorna (tib. *roma*), a Binducsal pedig a bal oldali csatorna (tib. *csangma*). Amikor Tára rejtett szintjével folytatunk gyakorlást, akkor ez a három fő csatorna megtelik a vörös és a fehér elem mozgó lényegi folyadékával.

A negyedik sorban ez áll: *dzsig ten szum nam jo va nyi ma*, azaz „három világot megrázza". Itt szintén a három fő csatornáról van szó, ám a két erőszélrendszer vonatkozásában. Mind a gyémánt út meditációban, mind a tibeti gyógyászatban vannak felszálló avagy emelkedő szelek, és leszálló avagy ereszkedő szelek. Amikor a felső és az alsó erőszelektől átirányítva a vörös és a fehér elem megtölti a csatornákat, akkor fellép egyfajta rázkódás, különböző irányokba való mozgás. Ez értendő a „három világot megrázza" jelentése alatt. Amikor folyamatosan mozgatjuk, rázzuk és növeljük az esszenciális elemeket, a végső cél a fehér és vörös elem egyesítése a központi csatornában. Akkor a központi csatorna, az avadhuti olyanná válik, mint a kék HUNG szótag, ahogy azt a dicsőítés is írja: „HUNG alakú magszótagja". Ha valaki képes mindezt véghezvinni, az túlemelkedik a fogalmi tudatállapoton. Minden fogalom, világi gondolat és szokványos ragaszkodással teli érzelem teljesen megszűnik.

Végső jelentés

A vers első sorában a nagy teljesség jelentésre a TURE mutat rá. A szanszkrit TURE szó jelentése gyors, sebes, mert a gyémánt út vagy a nagy teljesség a leggyorsabb ösvény a megvilágosodás eléréséhez. A TURE azt is mutatja, hogy ez az ösvény erőteljes, energikus, üde és életerővel teli. Lehetetlen, hogy a megvilágosodás késlekedjék, ha valódi kapcsolatban állunk e tanításokkal. Hogyan léphetünk rá erre a gyors ösvényre? „Dobbantanunk" kell a lábunkkal, ami azt jelenti, alkalmazzuk az odaadást, az ébredés szellemét és a nagyrabecsülés érzését. A nagy teljesség a legmagasabb rendű tanítás, efelől kétség nincs. Ha azonban ezt az ösvényt szeretnénk járni,

akkor szükségünk van szeretetre, odaadásra, bátorságra és elkötelezettségre. Örömteli buzgalmunk olyan, mint a láb, melyet a gyors megvalósításra használunk.

Azt tanuljuk, hogy tanítónkra mint buddhára tekintsünk. Ugyanígy szeressünk, becsüljünk és tiszteljünk minden nagy mestert, minden tanítást, valamint saját magunkat is. Ismerjük fel a pillanat becsességét. A fenti gondolatokat szívünkben mélyen elültetve, a tanítás minden egyes szava becsessé válik számunkra. Önmagunk ilyetén felkészítése teszi a nagy teljesség gyakorlást gyorssá és hatékonnyá, amit a TURE foglal magába.

A HUNG magszótag természete nem más, mint a rigpa, az őseredeti bölcsesség. Ez a természettől bennerejlő minőség a végső láma – a hiteles hagyományvonalak lámái eggyé oldódtak a HUNG szótag állapotával. Annak érdekében, hogy mélységes tanítást kaphassunk egy képzett mestertől, odaadónak és késznek kell lennünk, eltelve szeretettel és együttérzéssel minden élőlény iránt. Majd teljesen magunkévá kell tennünk a tanítást, és örömmel s nagyrabecsüléssel kell alkalmaznunk.

Ha folytatjuk e gyakorlást, úgy minden kettősségen alapuló fogalom átalakul a három buddhatestté – az igazságtestté, az élvezettestté és a jelenéstestté. A „Mérut megrázza" jelképezi a kettősségen alapuló fogalmaink megrendítését, vagy testünk, beszédünk és tudatunk szokásmintáinak felrázását. S bár énhez ragaszkodásunk és zavaros tudatállapotaink jelenleg óriásinak és leküzdhetetlennek tűnhetnek, mint a megmászhatatlan hegyek, ez a gyakorlat – ami olyan, mint egy földrengés – fellazítja, és a három buddhatest szabad állapotába helyezi őket.

Nemes Tára Mapcsa Csenmo

18. Nemes Tára
Mapcsa Csenmo Úrnő

Ennek a Tárának a tibeti neve Tára Mapcsa Csenmo. A *mayura* szanszkritul pávát jelent, ami tibetiül *mapcsa* /rma bya/. Ő a pávák legnagyszerűbbike. Azt tartják, hogy a páva védelmez a mérgektől. Azt mondják, megeszi a mérget, és átalakítja tollazata szépségévé. Tára Mapcsa Csenmo különleges tevékenysége a külső és belső mérgek közömbösítése, legyen azok eredete étel, víz, környezetszennyezés vagy bármi más. Mapcsa Csenmo híres együttérzéséről is, amelylyel csecsemőket és kisgyermekeket védelmez.

Van egy csodás történet Táráról és a gyermek Nágárdzsúnáról[95]. Nágárdzsúna gazdag, felső kasztbeli bráhmin családban született. Születése után eljött hozzájuk egy tudó, hogy a szokást követve olvasson a csecsemő tenyeréből. A jós elmondta Nágárdzsúna szüleinek, hogy fiuk bizonyosan meghal egy hét múlva, hacsak nem végzik Tára Mapcsa Csenmo bizonyos gyakorlatait. Bár a szülők bráhminok voltak és nem akarták ezt a buddhista gyakorlatot végezni, mégis megtették, így a baj elhárult, és Nágárdzsúna ez alkalommal megmenekült.

Hét éves volt, mikor szülei a Nálanda Egyetemre vitték. Akkoriban Nálanda még egy meglehetősen kicsi egyetem volt, mindössze néhány templommal és egy pár egyéb épülettel. Nágárdzsúna ott meghatalmazást és átadást kapott Tára Mapcsa Csenmo gyakorlatához, majd megvalósította a lényegét, és úgy tanítják, megnövelte az élethosszát több mint hatszáz évre. Tára Mapcsa Csenmo dicsőítése:

Dicső! Őzdíszített holdat,
Isten-tó alakút tartja.
TARA kétszer PHE szótaggal,
Mérgeket mind eloszlatja.

Szó szerinti jelentés

E szavak Tárát tökéletesen békésnek és nyugodtnak festik le, mennyei tóhoz hasonlítják. Az istenvilágban számos efféle csodálatos tó létezik, nyugodt, csendes vizük nagyszerű gyógyító erejű. Ilyen Tára állapota. Ahogy egy isteni tó, úgy Tára is elnyugtat bennünket, ha kérjük őt. S ez még nem minden. Ha a tó vizének egy fodra (Tára természete) hozzánk ér, teljesen megtisztít minket minden mérgező hatástól.

Tára Mapcsa Csenmo őzdíszített holdat tart kezében. A nyugatiak a hold felszínét emberarcúnak vélik. Indiában és Tibetben viszont úgy látják, a holdat őz vagy nyúl díszíti (tib. *ri dag tag csen*)[96].

A tibeti gyógyászat megkülönböztet külső és belső mérgeket. A külső mérgeken belül vannak természetes és mesterséges mérgek – ez utóbbiakat szántszándékkal hozzák létre. A belső mérgek azok, melyek kezdetben gyógyító szernek tűnnek, de később méreggé válhatnak, s így árthatnak. Tára minden lényt megvéd minden méregtől.

Általános jelentés

Tára Mapcsa Csenmo fehér, mint egy hófödte hegy az őszi hold fényében. A lótuszvirág közepében nyúllal vagy őzzel díszített teliholdat tart. Ismételjük a tíz szótagú mantrát, vagy a különleges „tevékenység" mantrát[97]. Jelenítsük meg, amint fehér fénysugarak áradnak testéből valamint a lótuszon álló holdból, és megtisztítják testünk energiarendszereit, eloszlatva minden betegséget és mérget. Tára fénye megtisztítja a mérgektől az összes többi lényt, és az egész környezetet is. Egyidejűleg különleges védelmet ad minden kisgyermeknek. A mantrát ismételve így gyakoroljunk, majd oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk, és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

Általában a gyémánt út tanításokban a hold a belső rendszerünk, a gyémánttestünk megfelelője. Az isteni tó alakú őz- vagy nyúldíszített hold jelképezi testi vitalitásunkat és kisugárzásunkat, ami a fehér thigle tevékenységének függvénye. Ezzel a gyakorlattal „kézben tartjuk" avagy fenntartjuk az éltető fehér elemet, valamint csökkenéstől mentesen növeljük, s így a hold-jellegű fehér elem olyanná lesz, mint a telihold. Belsőleg tehát növekszik a test életereje csakúgy, ahogy a külső világban egy teliholdas éjszakán a hold-jellegű energia ereje eléri a csúcsot. E gyakorlat végzésekor az éltető erő a nagyszerű nem-kettős boldogság és nyitottság állapotaként fejlődik. Mikor elérte a kiteljesedést, a megértés teljes lesz. Kerek lesz, mint a hold. Semmi sem hibádzik.

Mikor fenntartjuk ezt a telihold energiát, egyúttal képesek vagyunk megszabadulni a ragaszkodás két fajtájától is. Ez az a szabadulás, melyet a kétszer kiejtett TARÁ-val érünk el. Megszabadulunk a jelenségekkel kapcsolatos szokványos énhez és máshoz ragaszkodástól, és a szellemi értelemben vett énhez és máshoz ragaszkodástól is.

Ebben az esetben a „méreg" jelképezi az akadályokat, melyek az energiacsatornáinkkal, a szelekkel és az esszenciális elemekkel végzett gyakorlataink megvalósítását gátolják. Megszabadulásunkkal egy időben elvágjuk, eloszlatjuk ezeket a mérgeket a PHE szótaggal. Így megszabadulunk minden méregtől. Ez tehát Tára Mapcsa Csenmo gyémánt rendszer szerint végzett gyakorlatának összefoglalása.

Végső jelentés

A nagy teljesség tanítások szerint, Tára két jelképe, az isteni tó és az őzdíszített hold, a dharmadátut, az állandó végső igaz természetet, illetve a rigpát, az eredeti természetünkhöz tartozó tudatosságot szimbolizálja. Nincs megosztottság – a dharmadátu nem különül el a rigpától, és a rigpa nem különül el a dharmadátutól. Egységben

vannak egyetlen állapotban, a nagyszerű nyitottság és tudatosság állapotában. Ez a megvalósítás „holdhoz hasonló teljesség" néven ismert. Ha folyamatosan alkalmazzuk a bölcsesség és az ügyes módszerek kettős tevékenységét, ami a „TARA kétszer", és áttörünk a PHE szótaggal a tiszta fényességbe, úgy gyorsan elérjük a megvilágosult állapotot. Akkor minden mérget nagyszerű gyógyszerré alakítottunk. Nincsenek többé elvetni való fogalmi „mérgek".

Nemes Tára Dugkármo

19. Nemes Tára Dugkármo Úrnő

Dugkármo Tárának egy híres megjelenési alakja. Megvéd a rossz álmoktól és az álombéli rossz jelektől, valamint védelmez a fekete mágiától. Különösképp a dharmát és a lámákat védelmezi a feléjük irányuló szellemi ártástól, és mindannyiunknak védelmet nyújt a viszályokkal és az erőszakkal szemben. A Dug-kár jelentése: fehér ernyő, ezért Tárát gyakran nevezik Fehér Ernyő[98] Királynőnek. Dicsőítése így szól:

Dicső! Isten-hadak ura,
Déva, szellem magasztalja.
Öröm vértezete által
Viszályt, rémálmot múlasztja.

Szó szerinti jelentés

A dicsőítés, melyet Buddha intézett Tára Dugkármohoz arra tanít bennünket, hogy Tára a leghatalmasabb a mi világmindenségünk valamennyi nagysága közül, és a leghatalmasabb a mennyei világokban is. „Isten-hadak ura, / Déva, szellem magasztalja" és szolgálja őt, ám nem azért, mert világi módon használná a hatalmát, hanem mert aki kapcsolatba kerül vele, az mind örömben és boldogságban részesül. Ezért ők szolgálják Tárát, ő pedig fenntartja köztük a békét.

Az „öröm vértezete" két jelképes jelentéssel bír. Amikor Tára gyakorlatát végezzük, az ő nagyszerű békéje és öröme olyan számunkra, mint egy vértezet, ami folyamatosan védelmezi békénket és örömünket, valamint védelmez a rossz álmoktól, átkoktól, vitáktól és a dharma ellen irányuló ellenségeskedéstől.

Általános jelentés

Tára Dugkármo fehér színű, arckifejezése szenvedélyes – mosolygó, de kissé haragvó. A kezében lévő kék lótusz közepében egy szerencsét hozó fehér ernyő áll[99]. Dugkármo valamennyi éke egy-egy erényteli tevékenységet jelképez. Ismételjük folyamatosan Tára tíz szótagú mantráját, és vizualizáljuk amint testéből és a fehér ernyőből ragyogó fény, gyémántjogarok és fegyverek áradnak szerte. Elérkeznek hozzánk és valamennyi lényhez, és megsemmisítenek minden akadályt, hátráltató körülményt. Aztán jelenítsük meg, amint nyugalom és béke lesz mindenütt. Végezetül oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk a tudat igaz állapotán, és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

A huszonegy dicsőítés során a rejtett jelentés mindvégig a gyémánttestre vonatkozik. Így ezen a szinten az „isten-hadak ura" a központi csatornára, vagyis az umára vonatkozik, a „déva, szellem" pedig a két szélső csatornára. Az „öröm vértezete" az útmutatások eszköze mely megmutatja, miként alkalmazzuk és tartsuk fenn a vörös és fehér elem mozgatása során kifejlesztett nagy gyönyört. A „vértezet" utal a boldogság, gyönyör fenntartására és védelmezésére, melyet az elemek elrejtése által valósítunk meg.

Négy különböző vértezet vagy elrejtés létezik. Először is, valamennyi csatorna el van rejtve a központi csatornában. Másodszor, minden erőszél el van rejtve az elpusztíthatatlan bölcsességszél rendszerében. Harmadszor, a thigle vagy lényegi elem el van rejtve a nyitottság állapotában. Negyedszer, a nyitottságot az őseredeti bölcsességállapotban tartjuk, a nagy gyönyör és nyitottság dharmadátujában. Ez tehát az elrejtés avagy vértezet négy különböző módja.

Aki képes e gyakorlat végzésére, annak számára minden akadály feloldódik. Akkor a létkör képzete és a szokásmintáink

nem tudják többé megsemmisíteni amit kifejlesztettünk és megvalósítottunk. Ez az eredmény, melyet úgy írnak le „viszályt s rémálmot múlasztja".

Végső jelentés

Az „isten-hadak ura" nem más mint a rigpa, a meztelen igaz tudatosság, amelyet úgy fedezhetünk fel, ha azt a hagyományvonal egy képzett mestere bemutatja nekünk. Amennyiben fenntartjuk ezt a szemléletet, megnöveljük és beteljesítjük a két halmozás – a bölcsesség és az erény halmozása – gyakorlatát is, melyet a „déva s szellem" jelképez. A hat érzéktudattal kapcsolatos valamennyi érzékelés, valamint a létkör minden képzete felszabadul a bölcsesség állapotában. Az aggodalmak, a bizonytalanság és a kételyek mind eltűnnek. Nincs jelen többé zavar. Nincs semmi elvetni vagy elfogadni való. Minden káprázatos örömmé válik. Ez az örömteli bölcsesség a mi „vértezetünk". Ez a „viszály s rémálom múlasztásának" végső módja.

Nemes Tára Ritö Loma Dzsönma

20. Nemes Tára
Ritö Loma Dzsönma Úrnő

Tára Ritö Loma Dzsönma arról ismert, hogy a fertőző betegségek, a járványok és a lázas betegségek ellen védelmez. Nyersfordításban a Ritö jelentése hegyi remeteség, a Loma faleveleket, a Dzsönma pedig viselést jelent. Ez a Tára tehát faleveleket visel hegyi elvonultságában. Sok régi történet szól Táráról, amelyekben falevelekbe öltözött nő alakjában jelent meg, hogy egy odaadó hívét megmentse egy félelmetes helyzetből. Dicsőítése:

Dicső! Napnak teliholdnak
Fénye két szeme sugára.
HARA kétszer, TUTTARÁ-val
Heves kórok hárítója.

Szó szerinti jelentés

A Buddhától származó dicsőítés szó szerinti jelentése így szól: „Tára Ritö Loma Dzsönma, szemeid energiája a nap és a hold energiája. Jobb szemed, mint a nap, rendelkezik a betegségek[100] megsemmisítésének erejével, bal szemed, mint a hold, rendelkezik az egészség visszaállításának erejével. Mikor valaki mantrádat ismétli a TUTTARÁ-val és a két HARÁ-val, eloszlatod a halálos fertőző betegségeket és kórokat."

Általános jelentés

Tára Ritö Loma Dzsönmát aranyvörös vagy sáfrány színben vizualizáljuk, testhelyzete és kéztartása a szokásos. Kék lótuszvirágot tart, melyen egy *za ma tog*, egy gyógyító anyagokkal teli edény

avagy gyógyszeres tégely áll. Recitálhatjuk a tíz szótagú mantrát vagy a „tevékenység" mantrát[101]. Jelenítsük meg amint Tárából és a virágon nyugvó edényből bőséges fény árad ki hozzánk, s eloszlatja a betegségeket, valamint külső-belső egészséget hoz. E gondolattal végezzük gyakorlatát, majd oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk a tudat valódi természetén, és ajánljuk fel az érdemeket.

Rejtett jelentés

A „nap és a hold" itt is a vörös illetve a fehér elemet jelképezi. A „két szem" megfelel a központi csatorna két végén elhelyezkedő két szótagnak, melyek a fordított HANG szótag a koronaközpontban, és a rövid A a köldökközpont alatt. A „fény" a tiszta fény, mely a csatornákkal végzett gyakorlásból kél. A „HARA kétszer" jelképezi a meditáció két szakaszát, a megjelenítési és a beteljesítő vagy feloldási szakaszt. A HARA szanszkrit szó, amely jelentheti azt, hogy erővel elvesz, például ellop, és azt is, hogy befogad. A HARA így kettős jelentéssel bír: amikor valamitől megfosztódunk, valamit nyerünk is. E gyakorlatokkal kimenekítjük magunkat mind a kényszerű lét köréből, mind a szenvedésen túli állapotból. Ugyanakkor elnyerjük a bölcsesség és nyitottság nagyszerű egységének megvalósítását.

A „TUTTARA" heves, szenvedélyes vágyódást vagy sóvárgást jelent. A gyakorló megérti a nap és a hold energia jelentését, és megvalósítja a nagy hőt, mely minden betegséget megsemmisít. Eloszlanak a fertőző betegségek, és minden akadály szertefoszlik.

Végső jelentés

A valóság végső szintjén a nap és a hold az eredeti nagy teljesség két tulajdonságát jelképezi, melyek a *ka dak*, az őseredeti tisztaság, illetve a *lhun drub*, az önmagától kélt tökéletesség. Tára két szeme az alkalmazás két módját mutatja, s a trekcsöre és a tögálra

vonatkozó gyakorlati útmutatásokat jelképezi. Mikor a trekcsö és a tögál belső rendszereit uraljuk, valamennyi szokásminta eloszlik, és megvilágosult tulajdonságok kélnek, mint a ragyogó fény, Tára „két szeme sugára". A „HARA kétszer" felébreszt minket a megszokott tévhitek illuzórikus világából. A kettősség eltűnik; olyan ez, mintha csak egy rémálomból ébrednénk. Képzeletünk lázálomhoz hasonló téveszmés kivetülései eloszlanak, mint egy rémálom.

Nemes Tára Lhámo Özer Csenma

21. Nemes Tára
Lhámo Özer Csenma Úrnő

Tára Lhámo Özer Csenma a Ragyogó Fénysugarak (tib. *özer*) Nagyszerű Isteni Anyja. Hatása különösen jótékony, mert élettartamunk védelmezésében mutatkozik meg. Segít, mikor energiánk, életerőnk veszélybe kerül. Tára Lhámo Özer Csenma az állatok védelmezőjeként is ismert. Dicsőítése így szól:

Dicső! Három aspektussal
Béketeremtés tudója.
Démon, zombi, jaksa-hadat
Győző! TURE! Nemes Anya!

Szó szerinti jelentés

E dicsőítés megmutatja, hogy Tára teste, beszéde és tudata nem egyéb, mint a buddhák gyémántteste, gyémántbeszéde és gyémánttudata. A három gyémántállapotot jelképező három szótag – az OM, AH és HUNG – teljes egészében az ő természete. Buddha azt mondja: „Tára, a három gyémántállapotban tartózkodsz, mindenkit ebbe az állapotba segítesz, és megvédelmezel bennünket a három gyémántállapotban felmerülő akadályoktól. Rendelkezel a legfelső béketeremtő erővel, és erőd által mindannyiunkat vezérelsz. Tisztelet néked, Tára Anya!"

A tibeti gyógyászatról szóló tanítások csakúgy, mint más tanítások, hosszan sorolják az egészség és a hosszú élet útjában álló akadályokat. Tizennyolc fajta *dön*, vagyis rossz hatás létezik. A *jaksa* vagy tibetiül *nödzsin* ártót jelent. Ezek démonok, melyek ellopják az emberek életerejét vagy ragyogását. A *vetala* vagy tibetiül *rolang* jelentése élő hulla, zombi. Ezek kapcsolatban állnak a rossz célra használt mantrákkal, az olyan ártalmas tettek végrehajtásával, melyekhez holttesteket hasz-

nálnak fel, és a holttestek alakváltoztatásával. Mindezek az erők semlegesíthetők Tára Lhámo Özer Csenma béketeremtő erejének gyakorlásával.

Általános jelentés

Jelenítsük meg Lhámo Özer Csenmát ragyogó fehér színben. Kezében kék lótuszt tart, melyen aranyhal[102] áll. Miközben a tíz szótagú mantrát ismételjük, Tárából s az aranyhalból bölcsességfény sugárzik, és megidézi, összegyűjti nekünk és az összes lénynek mindazt az életerőt és energiát, melyet ezidáig elvesztettünk. Ily módon belső ragyogásunk növekszik, fényesebbé és tisztábbá válik. A beteg állatok is hasonlóképpen részesülnek a fény jótéteményeiből. Minden lény nyugodt és békés lesz a maga módján, egyikük sem zavarodott, vagy erőszakos. A gyakorlat befejezéseként oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk egy ideig, és ajánljuk fel az érdemeket, melyek Lhámo Özer Csenma gyakorlatának végzéséből származnak.

Rejtett jelentés

Lhámo Özer Csenma dicsőítésének rejtett jelentése a halál élményeire vonatkozó útmutatásokat takar. A tibeti *de nyi szum* – három aspektus – kifejezést itt „a három természetes állapot"-nak fordítjuk.

Testünket hat elem alkotja. A halál közeledtével ezek az elemek elapadnak. Úgy mondják, amikor meghalunk, az időzés három természetes állapota jelentkezik, egyik a másik után. Ezek az első köztes lét[103] állapot, a *csö nyi bardo*, vagyis a valódi természet bardoja során tűnnek fel. A csö nyi bardo kezdetén a bódhicitta elemek elmozdulnak a testben elfoglalt eredeti helyükről. Amint azt tudjuk, az élet során a fehér elem a koronaközpontban helyezkedik el, a vörös elem pedig a köldökközpont alatt. A halál közeledtével a fehér és a vörös elem elhagyja helyét, és elindul a szívközpont felé.

Ezalatt az időzés három állapotával kapcsolatos három különböző tapasztalás kél, melyek rendkívül rövid ideig tartanak. Ezek közül az első a *megjelenés* avagy *világosság* megtapasztalása, amely olyan, mint a tetőablakon besugárzó telihold fénye. Akkor jelenik meg, mikor a fehér elem a szívközpontba olvad. Ezt követi a *növekedés* avagy *boldogság* megtapasztalása, melynek során izzó tűzhöz hasonló vörös fény jelenik meg, amint a vörös elem a szívbe olvad. A két elem szívbeolvadásakor a tudatosság szünetel, minden elsötétül és mozdulatlanná válik egy időre a *megvalósulás* avagy *gondolatmentesség* állapotában. Ezekből áll tehát a de nyi szum, az időzés három állapota. Majd a mozdulatlan állapot után az *öszel*, a tiszta fény ragyogó állapota kél. A „béketeremtés tudója" a tiszta fény állapota, avagy az Anya tiszta fény. Ezt – bár rendkívül rövid időre tűnik csak fel – megtapasztaljuk, ám lehet, hogy nem ismerjük fel.

A dön jelképezi a csatornákat (tib. *cá*), a nödzsin a karmikus szeleket (tib. *lung*) és a fogalmi gondolkodást, a rolangok pedig a lényegi elemeket (tib. *thigle*). Mikor felismerjük és fenntartjuk „a hármas olyanság" tiszta fény állapotát – ez a de nyi szum egy másik fordítása –, abban a pillanatban a cá, lung és thigle képzete, valamint a gyakorlás során vétett hibák és tévedések fogalmai eloszlanak, egyszer s mindenkorra véget érnek. Elérjük a végső nyugalom békés állapotát.

A TURE azt jelenti, gyors. Abban a pillanatban, mikor az Anya tiszta fény feltűnik, ha felismerjük, megvan a lehetőségünk a megvilágosodás azonnali elérésére. Ez tehát a közvetlen és leggyorsabb út a megvilágosodáshoz.

Végső jelentés

E három természetes állapot végső szinten az ok, okozat és a lényeg igaz természete. Azt mondják, az ok túl van az ismérveken, az okozat túl van az elvárásokon, és mindkettő lényege az önmagát ismerő bölcsesség tökéletes nyitottsága, a rigpa. A rigpa rendelkezik a nyitottság, a világosság és a nemszűnő energia ismérveivel. A

rigpa nyitottság természete az igazságtest, a rigpa világossága (avagy ragyogás aspektusa) az élvezettest, a rigpa nemszűnő együttérzés energiája pedig a jelenéstest.

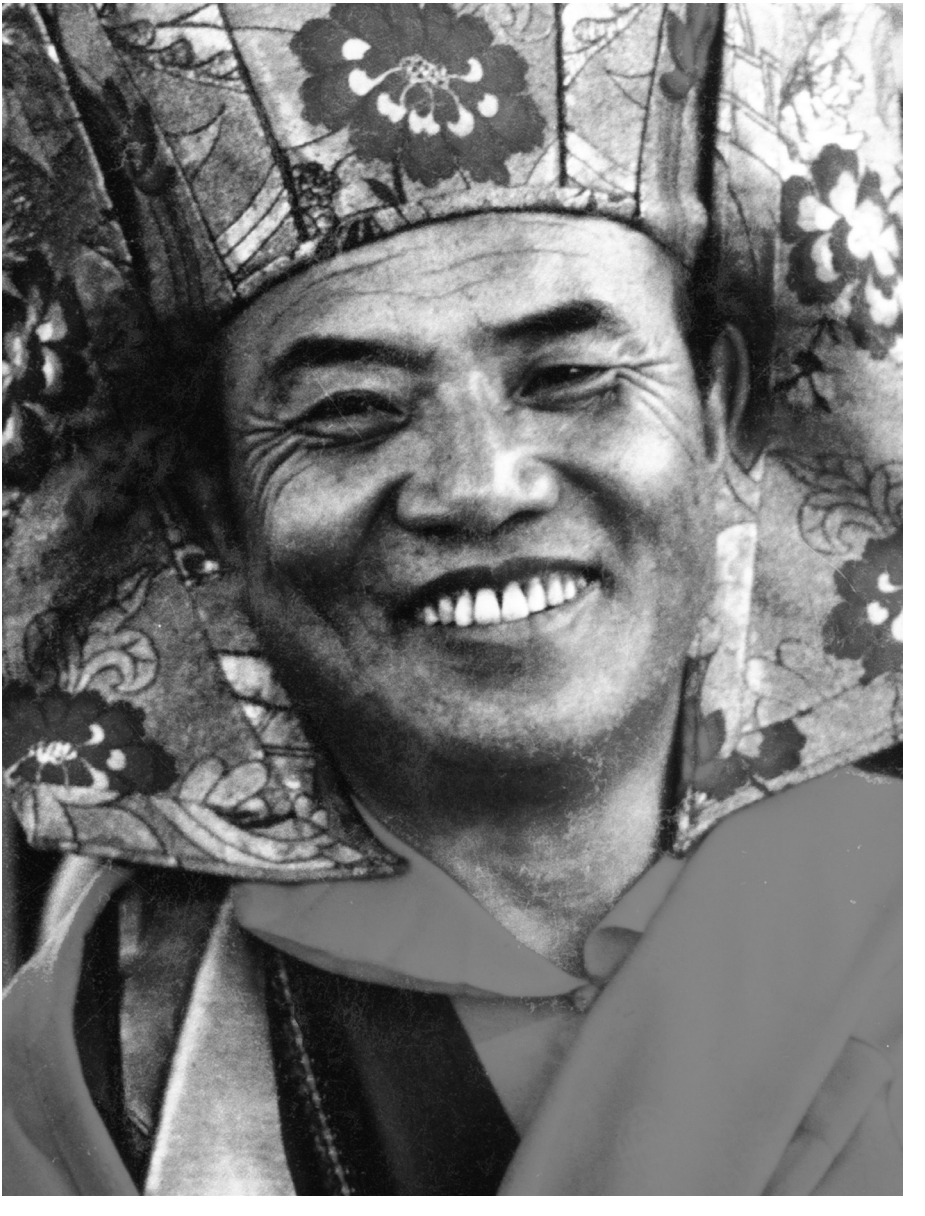
Tára rendelkezik e három természetes állapot adottságával, melynek leírására használhatnánk az „elnyugtató" szót. Abban a pillanatban, mikor felismerjük a rigpát és elnyugszunk benne, az igazságtest állapotában nyugszunk el. Sehová se kell mennünk, és nem is kell áthelyezni magunkat az egyik állapotból a másikba. Minden kettősségen alapuló képzet eloszlik, avagy felszabadul önmagában úgy, ahogy a jég vízzé olvad. A jégdarabok a mi szokásmintáink, a jaksák, dönök és rolangok pedig a mi kettősségen alapuló teremtményeink. Most mindez beleolvad az eredeti állapotba, és elérjük a megvilágosodást a három buddhatest testetöltésében. Ez a legmagasabb megvalósítás, a gyors megvalósítás, és a legmagasabb szintű tanítás.

Mi gyakorlók, szerencsések vagyunk, hogy kapcsolatba kerültünk a nagy teljesség tanításokkal, így nem kell soká várnunk a megvilágosult állapot elérésére. Lehet, hogy csak egy pillanatba telik – TURE. Ha reggel érjük el a megvalósulást, akkor reggel érjük el a megvilágosodást, lehet, hogy még reggeli előtt! Ha ebéd után érjük el a megvalósulást, még azon a délután elérjük a megvilágosodást. Ha uzsonna után érjük el a megvalósulást, akkor még vacsora előtt megvilágosodunk[104]. Tehát bármikor ünnepelhetünk a nap során: a reggeli a reggel megvilágosodott lények ünneplése, az ebéd a délután megvilágosodottaké, és így tovább. Ha valaki szerencsés, és rendelkezik az adottságokkal, annak nincs szüksége túl nagy erőfeszítésre – ha egyszerűen csak felveszi a kapcsolatot a saját rigpájával, fel fog ébredni.

Ennyi az egész.

Negyedik Rész

Versek
a gyakorlat jótéteményeiről
Rövid összefoglalás



Őszentsége, 16. Karmapa

AZ ÁLDÁSOK *MAGYARÁZATA*

Ez a tő-mantra himnusza
És a Huszonegy köszöntés!

Akinek értelme tiszta,
s teljes odaadást érez
az istennő irányában
és imádkozik mély hittel
alkonyatkor és hajnalban,
felkeléskor emlékezve,
félelemtől megszabadul,
rossz karmája mind elcsitul,
alsó világok megszűnnek,
meghatalmazását adja
a hetvenmillió buddha,
ez életben megdicsőül,
s buddhaságig tovább halad.
Minden veszedelmes méreg,
akár ásvány, akár növény,
akár állat eredete,
akár eszik, akár isszák,
ez imára emlékezve
a hatását mind elveszti.
Akit méreg, ártó szellem,
fertőző kórok gyötörnek,
megszabadul minden bajtól.
Ki másokért vagy magáért
elolvassa tiszta szívvel
kétszer, háromszor és hétszer,
ha vagyont kér, vagyona lesz,
gyermeket kér, gyermeke lesz.
Minden vágya beteljesül,

minden akadály eltűnik,
egyenként mind megsemmisül.

„Akinek értelme tiszta”[105] s odaadást érez az Isteni Úrnő iránt, az olvasni fogja Tára megjelenési alakjaihoz intézett dicsőítés huszonegy versszakát az odaadás szilárd érzésével, emlékezetében tartva valamennyi érző lényt. Ha tiszta tudattal végezzük akár reggel, akár este, e gyakorlat eltávolít minden akadályt és félelmet. Ha csak rágondolunk Tárára, már az is teljes nyugalmat és békét hoz, valamint megvéd minden félelemtől és rémisztő helyzettől. Tára gyakorlata eltávolítja a két elhomályosulást – a negatív érzelmeket és a finom fogalmi gondolkodást. Növeli a két érdemet: a halmozódó érdemet és a bölcsesség érdemet. Attól a pillanattól, hogy hozzá fordulunk imáinkkal, és elkezdjük gyakorlatát végezni, életünk mindig a Nagy Anya védelme alatt áll. Attól a pillanattól elkerüljük az alsó világokba születést. Ha ezt az imádságot másokért mondjuk, ugyanezen áldásokban lesz részük – védelmet nyernek ez életükre, és teljes mértékben megszabadulnak az alsó világokba születésük okaitól. Az ima áldásai ilyen nagyszerűek.

Nemes Tára Úrnő az Anyja a múlt, jelen és jövő minden buddhájának, felébredt szellemű hősének valamint megvilágosultjának. Ezért Tára gyakorlatának végzésekor mindig megkapjuk a számtalan buddha és megvilágosodott lény áldását, erejét, meghatalmazását s védelmét. Nem létezik nagyszerűbb áldás vagy megvalósítás, mint az, amelyre Tára gyakorlatának végzésével teszünk szert. Tára gyakorlatának végzésekor „egyirányú utcán” haladunk a buddhaság felé. Nem kell visszafordulni, nem lesznek kerülőutak – biztos, hogy a megvilágosodás felé tartunk.

Tára gyakorlata fölülkerekedik valamennyi rossz körülményen. A mérgek gyógyszerré alakíthatók meditációjával, ezért nagy gyógyítónak is nevezik. Tára áldásával minden bajt elhárítunk úgy, hogy gyönyörűséges állapottá alakítjuk a rossz körülményeket, negativitásokat, fertőző betegségeket és mérgeket, vagy fölülemelkedünk rajtuk. Minden szenvedés és nehézség elmúlik e gyönyörű versszakok olvasása által. Ezek a versek értünk vannak, és minden lényért.

Odaadó gyakorlók! Ismételjétek ezeket az imákat, kétszer, háromszor, hétszer vagy ahányszor időtök engedi! Minél többször, annál jobb. Végső célunk a buddhaság elérése, és *minden* szenvedés, nehézség, tudatlanság és ragaszkodás eltávolítása. Míg e célunkat el nem érjük, nem szabad megállnunk apró-cseprő eredményeknél, és kevéssel beérnünk. Ne feledjük a célt, és folytassuk a gyakorlást, míg minden kívánságot beteljesítünk!

Tára e dicsőítése beteljesít minden evilági kívánságot csakúgy, mint az ébredés szellemének különleges kívánságait. Ha egy világi gyakorló fiúgyermeket akar, fia születik. Ha lányt akar, lánya születik. Akik a vagyon időleges jótéteményére vágynak, vagyonra tesznek szert. Minden akadály elhárul, minden szenvedés elcsitul, és elnyerjük minden megvalósulás csodás ajándékát. Röviden ez az értelme ezeknek a Tára dicsőítése áldásait magyarázó, Sákjamuni Buddhától származó soroknak.

Az eddigiekben tárgyalt tanítás Tára huszonegy megjelenési alakjának részletes feltárása a tanítás és jelentés négy szintjén. Azonban ahogy már említettük, mindezek puszta ismeretszerzés céljából történő elolvasása önmagában nem elegendő, a tanítások csak a gyakorlás által hoznak gyümölcsöt. Bármely élettapasztalatunkat felhasználhatjuk a gyakorláshoz, ha meditációnkban felvesszük a kapcsolatot Tárával.

Tára gyakorlatunk legyen egyszerű, legyen értelme és legyen pontos. A hibákat elkerülendő, szeretnénk még egyszer kihangsúlyozni a három lényegbevágó legmagasabbrendű gyakorlatot, az értelmes tevékenység alapját. Bár egyszerűen csak alapnak nevezzük, bizonyos értelemben e három gyakorlat a megvilágosodásunk felszállópályája is, s egyben a cél, a landolás helye. Gyakorlásunk enélkül az alap nélkül legjobb esetben egyszerűen csak nem vezet sokra, rosszabb esetben pedig a tévhiteink erejéből teljesen zátonyra futhat.

Az első a legmagasabbrendű gyakorlatok közül a menedék, az ébredés szelleme és az odaadás nemes indítéka. A menedék a közelség és melegség érzése a Három Drágaság iránt, valamint saját igaz természetünk maradéktalan nagyrabecsülése. Az ébredés szelleme

a kivétel nélkül az összes lény iránt érzett szeretet és együttérzés eszméje. Az ébredés szellemének módszere avagy gyakorlati alkalmazása a „négy mérhetetlen" elkötelezett gyakorlása, melyek a mérhetetlen szeretet, együttérzés, öröm és egyenlőség szelleme.

Ezeknek a szívünk mélyéből való kifejlesztésére ismételjük Buddha és a régi nagy mesterek egyetemes érvényű szavait:

„Legyen minden lény boldog, és rendelkezzen a boldogság okával!
Legyen mentes a szenvedéstől és a szenvedés okától!
Sose váljon el a szenvedésen túli tiszta boldogságtól!
Nyugodjon a nagy egyenlőségben, amely mentes
elfogultságtól, ragaszkodástól és ellenszenvtől!"

Amikor ezeket a sorokat olvassuk, *valóban* megpróbálunk kapcsolatba kerülni azzal, amit olvasunk, és megpróbáljuk átérezni a jelentését csontjaink velejéből, s így hazatérünk szívünk és tudatunk igazi együttérzéséhez és bölcsességéhez.

Az odaadás készenlétet teremt, ahogyan tavasszal a nap és az eső felkészíti a kerteket a vetésre és a termőre fordulásra. Az odaadás a kulcs, mely megnyitja a tiszta szemlélet kapuját. Átvezet bennünket a sötétségen, kételyen és tétovázáson, és segít rendbe jönnünk nehéz időszakok után. Az odaadás túlvezet a fogalmakon, és elvezet egészen igaz természetünk megértéséig.

A második legmagasabbrendű gyakorlat egy bizonyos tudatállapot fenntartása a gyakorlás során. Nem-fogalmi szinten végrehajtott gyakorlásra törekszünk, mely mentes az énhez és máshoz való ragaszkodástól. Mit jelent ez? Azt, hogy amikor gyakorlást végzünk vagy meditálunk, az általunk megjelenített képhez nem mint saját teremtményünkhöz viszonyulunk, vagy úgy, mintha az szilárd dolog lenne. Az ilyen hibák csak még több tudati képzetet teremtenének a csapdába ejtésünkre. Ehelyett éljük meg úgy a meditációt, mint igaz természetünk dinamikus megmutatkozását, mint a túljutott bölcsesség szivárványtestét. Értenünk kell, hogy a vizualizáció teljesen mentes a természettől bennerejlő létezéstől,

ugyanakkor teli van a szeretet, együttérzés és bölcsesség dinamikus energiáival. Jelen esetben valódi természetünk dinamikus megmutatkozásakor Tára Buddha alakját ölti.

A Tára gyakorlat végzésének sok fajtáját ismertettük. Ha képesek vagyunk minden nap elvégezni a huszonegy megjelenési alak gyakorlatát lépésről-lépésre, egyiket a másik után, az nagyszerű. De az is megfelelő, ha egyetlen Tára gyakorlatát végezzük, egy alakban egyesítve Tára valamennyi tulajdonságát és tevékenységét, és a gyakorlatnak csak az egyik szintjével dolgozunk. Egyetlen Tára is elvezethet bennünket a megvilágosodáshoz.

A tiszta vizualizációval mindannyiunknak nehézségeink vannak. Ebben nincs semmi szokatlan – *mind* így vagyunk ezzel. Ez ne bátortalanítson el senkit. A vizualizáció során legfontosabb Tára jelenlétét érezni, és fenntartani az alapunkat, ami a közelség és az összes lény felé irányuló szeretet és jóság motivációja. Amikor ez az indíttatásunk, a gyakorlat működni fog még akkor is, ha a vizualizációnk nem alakul pontosan a szövegben leírtak szerint, vagy nem olyan tiszta, mint ahogy azt szeretnénk. Mit jelent ez? Azt, hogy gyakorlásunk meg fogja hozni az ígért jótéteményeket, és részesülünk Tára áldásában és megvalósításaiban. Ha „felszállópályánk" szilárdan megalapozott, és tántorítatlanul ismételjük a tíz szótagú mantrát, akkor bizonyosak lehetünk abban, hogy a vizualizációnk tisztábbá válik a későbbiek során.

Zöld Tára a forrása Tára egyéb megjelenési alakjainak. A legtöbbször ő áll a gyakorlás középpontjában. Ha Tára más alakjai gyakorlatát szeretnénk végezni – Vörös Táráét, Fehér Táráét vagy Kékesfekete Táráét –, tudnunk kell, hogy kéztartásuk, testhelyzetük és ruházatuk Zöld Táráéval megegyező. Különbség a testszínben, az arckifejezésben, a kézben tartott tárgyban és az egyes alakok kibocsátotta energiában mutatkozik – úgymint fény, hang, lángoló gyémántjogar és így tovább –, valamint ezen energiák céljában avagy hatásában.

Amikor Tára huszonegy megjelenési alakjának gyakorlatát végezzük, a vizualizációnk középpontjában bármelyik Tára állhat.

Egyes meditációszövegek szerint önmagunkat jelenítjük meg Táraként, esetleg Jese Cogyál vagy más bölcsesség dákinik alakjában. Ám többnyire szemben az égben javasolt Tárát megjeleníteni. Ha például Vörös Tára gyakorlatát végezzük, akkor őt közvetlenül magunk előtt jelenítjük meg, körülvéve a másik húsz Tárával, valamint az összes buddhával és az ébredés hőseivel. Ha túlzottan „zsúfoltnak" találjuk egyszerre mind a huszonegy istenség megjelenítését, akkor vizualizáljuk csak a központi alakot. Lássuk őt úgy, mint az igazságtest, élvezettest és jelenéstest valamennyi Tárájának, valamint az összes buddhának és felébredt szellemű hősnek a megtestesülését. Tára eképpen magába foglal tehát minden megvilágosult lényt. Összefoglalva: az útmutatások szerint valamennyi Tárát ugyanúgy gyakoroljuk, csak a színük különbözik, valamint a kezükben tartott tárgy, és az abból, illetve a Tára alakjából sugárzó tevékenység.

Amikor Tára gyakorlatát végezzük, nem szükséges mind a négy szintet gyakorolnunk. Végezhetjük egyszerűen az általános jelentés gyakorlatát, a mantrát recitálva, és a végső jelentés, a nagy teljesség módszerét. Ez így nagyszerű lesz! Először az általános jelentést gyakoroljuk, ami a vizualizáció avagy teremtés szakasza. Ezt a beteljesítés avagy feloldás szakasza követi. A feloldás csak annyit jelent, hogy feloldás – nem megsemmisítést vagy befejezést.

Mi történik a feloldáskor? Belépünk a teljesség állapotába, ahol nincs elválasztottság, törés, szakadék. Tára többé nem egy lehatárolt, megjelenített képe Tárának, hanem a mindent átható Tára természetté válik, mely finom és mélységes, túl van minden lehatároltságon, és természetszerűleg felölel mindent. Amikor feloldjuk a vizualizációt, ezzel vesszük fel a kapcsolatot, minden erőfeszítés nélkül, és átöleljük ezt a valóságot, mindenféle elválasztottság érzés nélkül. Ez a Tára gyakorlat végső szintje – fontos megtartanunk tudatunkat ebben az összpontosításon túli állapotban olyan hosszú ideig, amennyit csak rá tudunk szánni. Minthogy a nagy tökéletesség túl van az összpontosításon, a fogalmakon és az erőfeszítésen, amiben ekkor nyugszunk nem más, mint a nagy tökéletesség végső állapota.

Kétféle Tára meditáció szöveg áll rendelkezésünkre a gyakorláshoz. Az egyik a *Napi recitáció Tiszteletreméltó Nemes Tárához* (tib. *Dzse cün dröl me gyün cser ni*), melyet Őszentsége Dündzsom Rinpocse írt. Ez egy teljes meditáció szöveg, amely magába foglalja Tára huszonegy dicsőítését is. Ha kevés idő áll rendelkezésünkre, végezhetjük ennek egy részét: recitálhatjuk a dicsőítést a Tára vizualizációjával, majd a mantrát ismételjük annyiszor, ahányszor azt időnk engedi, ezt követően oldjuk fel a vizualizációt, meditáljunk, és ajánljuk fel az érdemeket. Általánosságban elmondhatjuk, hogy a huszonegy dicsőítést mindig jó recitálni. Az egész szöveg maga egy erőteljes mantra, és elmondani igen örömteli. A dicsőítés szavai Buddha szavai.

Ha nagyon kevés az időnk, recitálhatjuk a Zöld Tára ima két versszakát, az *Áldást hozó kincs: a Buddha szertartása* című műből (tib. *Tob csog dzsin lab ter dzö sug so*). Ez az ima neves, régi indiai mesterektől származik.

OM! Potalának fennkölt mezején,
Zöld TAM szótagból életre kélt,
TAM fényével mentesz minden lényt,
Jöjj el, Tára, kíséreteddel.

Isten, félisten, koronás főt
Meghajt lábad lótusza előtt.
Nyomorúságtól szabadító,
Tára Anya, néked hódolok.

Ezt követően mondjunk el egy kör Tára mantrát:

OM TARE TUTTARE TURE SZOHA

vagy ismételjük annyiszor, ahányszor képesek vagyunk. Majd folytatásként következzen az alábbi ima, melyet a nagy tertön, Dündzsom Lingpa, Őszentsége Dündzsom Rinpocse előde tárt fel:

Nemes Tára Úrnő, kérlek nézz reánk!
Óvj meg minden félelemtől és szenvedéstől!

Ismételjük ezeket a sorokat háromszor vagy hétszer, majd meditáljunk. Ez a Tára gyakorlat végzésének legrövidebb és legegyszerűbb módja.

Végezetül minden gyakorlatot, még a legrövidebbet is, a harmadik legmagasabbrendű gyakorlattal fejezzük be, ami az érdemek felajánlása. Amikor az érdemeket felajánljuk, egyben megsokszorozzuk és megosztjuk őket másokkal. Mivel gyakorlásunkat azzal a szándékkal kezdtük, hogy szolgálja minden lény javát, és ezt a szemléletet a gyakorlás végzése során is fenntartottuk, így bármilyen érdemet, szellemi energiát vagy megvalósítást, amit elértünk, végezetül megosztunk minden lénnyel, kivétel nélkül. Ehhez alkalmazzuk a *Fohászok és felajánlási imák kicsiny kincsestárá*-ban található imát (tib. *Szöl deb dang ngo mön nyung du sug szo*). Ha ez nem áll rendelkezésünkre, alkalmazhatjuk a nagy mesterektől származó számos felajánlási ima valamelyikét.

A felajánlás magába foglalja az ösztönző imákat is. Az ösztönző ima a bátorság és elkötelezettség érzés forrása, mely megszilárdítja bennünk az ébredés szellemét és magabiztosságunkat, s így növeli képességeinket. Ajánljuk fel tehát az érdemeket, és mondjuk el az ösztönző imát minden meditáció végén, valamint amikor valamiféle munkát elvégeztünk segítő szándékkal a magunk vagy mások javára.

Nemes Tára Úrnő valamennyi buddha, felébredt szellemű hős, ellenségen győztes (arhát) és megvalósulást elért lény valódi megtestesülése. Tára a hagyományvonal összes mesterének valódi megtestesülése is, azoké, akik megosztották megvalósításaikat, így ösztönözték és indították el tanítványaikat a megvilágosult állapot elérésére. Amikor Tára gyakorlatát végezzük, kapcsolatot létesítünk tudatunk és e nagyszerű mesterek tudata között. Megkapjuk áldásukat, energiájukat, szeretetüket, együttérzésüket, bátorságukat és elkötelezettségüket, hogy megvalósítsuk az ösvényt minden lény javára.

Lényegében mi Tára? Ő az őseredeti bölcsesség, a Forrás, minden jelenség valódi Anyja. A kényszerű lét köre és a szenvedésen túli állapot minden tüneménye Tára bölcsesség dákini megmutatkozásaként kél. Tára megtestesíti a megvilágosodott természet, a tökéletesen felébredett állapot valamennyi lehetséges oldalát. Tára Buddhát ezért önkéntelen örömmel dicsőítjük.

Tára
Huszonegy dicsőítése

Kalu Rinpocse

OM! Dicsőség Magasztos Árja Tárának!
Dicső! TÁRE! Gyors és bátor!
TUTTARE! Félelmet űző!
TURE! Mindent teljesítő!
SZOHA! Eléd leborulok!

Dicső! Gyors és bátor Tára,
Villámgyors a pillantása.
Három Világ Ura könnye
Lótuszából kélt világra.

Dicső! Arca sugárzása,
Őszi éj száz teliholdja.
Ezer csillag összes fénye,
Káprázatos ragyogása.

Dicső! Színe arany és kék,
Keze éke tavirózsa.
Adás, erő, tartás, béke,
Tűrés, szilárdság – szférája.

Dicső! Buddhák koronája,
Győzelmének nincs határa.
Dicséri sok bódhiszattva,
Ki átért a túlsó partra.

Dicső! TUTTARA HUNG! Vágyat,
Irányt, teret betölt hangja.
Hét világot tapos lába,
Lényeket igézni tudja.

Dicső! Indra, Ágni, Bráhma
Márut s Világ-Úr imádja.
Tiszteli szellemek, zombik,
Jaksák, illatevők hada.

Dicső! Ártó varázskörök
TRE PHE által rombolója.
Tipró, jobb lábat hajt, balt nyújt,
Tomboló tűzzel ragyogva.

Dicső! TURE! Pánikkeltő,
Mára-had leigázója.
Harag ráncolt lótusz arca –
Ellenséget mind kiirtja.

Dicső! Szíve éke ujja,
Három Drágaság mudrája.
Égtájak körétől ékes,
Saját fényével ragyogva.

Dicső! Nagy örömkorona
Fényét szórja koszorúba.
A TUTTARA kacajával
Márát s dévákat igázza.

Dicső! A föld-őrzők minden
Serege parancsolója.
Haraggal remegő HUNG-gal
Nyomorúság feloldója.

Dicső! Félhold feje dísze,
Ékszerekkel káprázatva.
Dús hajtornyán Amitábha
Örök fényét sugározza.

Dicső! Korszak végi tűzként
Lángoló tűzkoszorúban.
Jobb kint, bal benn, tan-barátok
Ellenségét leigázza.

Dicső! Földet tenyerével
Üti, lábával tapossa,
Haragos arccal és HUNG-gal
Hét alvilágot uralja.

Dicső! Boldog, jó és békés,
Kinek szférája nirvána.
SZOHA OM-nak birtoklója,
Nagy ártó tettek irtója.

Dicső! Tannak örvendőknek
Ártók testét leigázza.
Szava tíz szótagú mantra,
Szellemét HUNG szabadítja.

Dicső! TURE! Dobbant lába,
HUNG alakú magszótagja,
Mérut, Mandarát és Bigdzsét
S három világot megrázza.

Dicső! Őzdíszített holdat,
Isten-tó alakút tartja.
TARA kétszer PHE szótaggal
Mérgeket mind eloszlatja.

Dicső! Isten-hadak ura
Déva, szellem magasztalja.
Öröm vértezete által
Viszályt, rémálmot múlasztja.

Dicső! Napnak, teliholdnak
Fénye két szeme sugára.
HARA kétszer, TUTTARÁ-val
Heves kórok hárítója.

Dicső! Három aspektussal
Béketeremtés tudója.
Démon, zombi, jaksa-hadat
Győző! TURE! Nemes Anya!

Ez a tő-mantra himnusza
És a Huszonegy köszöntés!

Akinek értelme tiszta,
s teljes odaadást érez
az istennő irányában,
és imádkozik mély hittel
alkonyatkor és hajnalban,
felkeléskor emlékezve,
félelemtől megszabadul,
rossz karmája mind elcsitul,
alsó világok megszűnnek,
meghatalmazását adja
a hetvenmillió buddha,
ez életben megdicsőül,
s buddhaságig tovább halad.
Minden veszedelmes méreg,
akár ásvány, akár növény,
akár állat eredete,
akár eszik, akár isszák,
ez imára emlékezve
a hatását mind elveszti.
Akit méreg, ártó szellem,
fertőző kórok gyötörnek,
megszabadul minden bajtól.
Ki másokért vagy magáért
elolvassa tiszta szívvel
kétszer, háromszor és hétszer,
ha vagyont kér, vagyona lesz,
gyermeket kér, gyermeke lesz.
Minden vágya beteljesül,
minden akadály eltűnik,
egyenként mind megsemmisül.

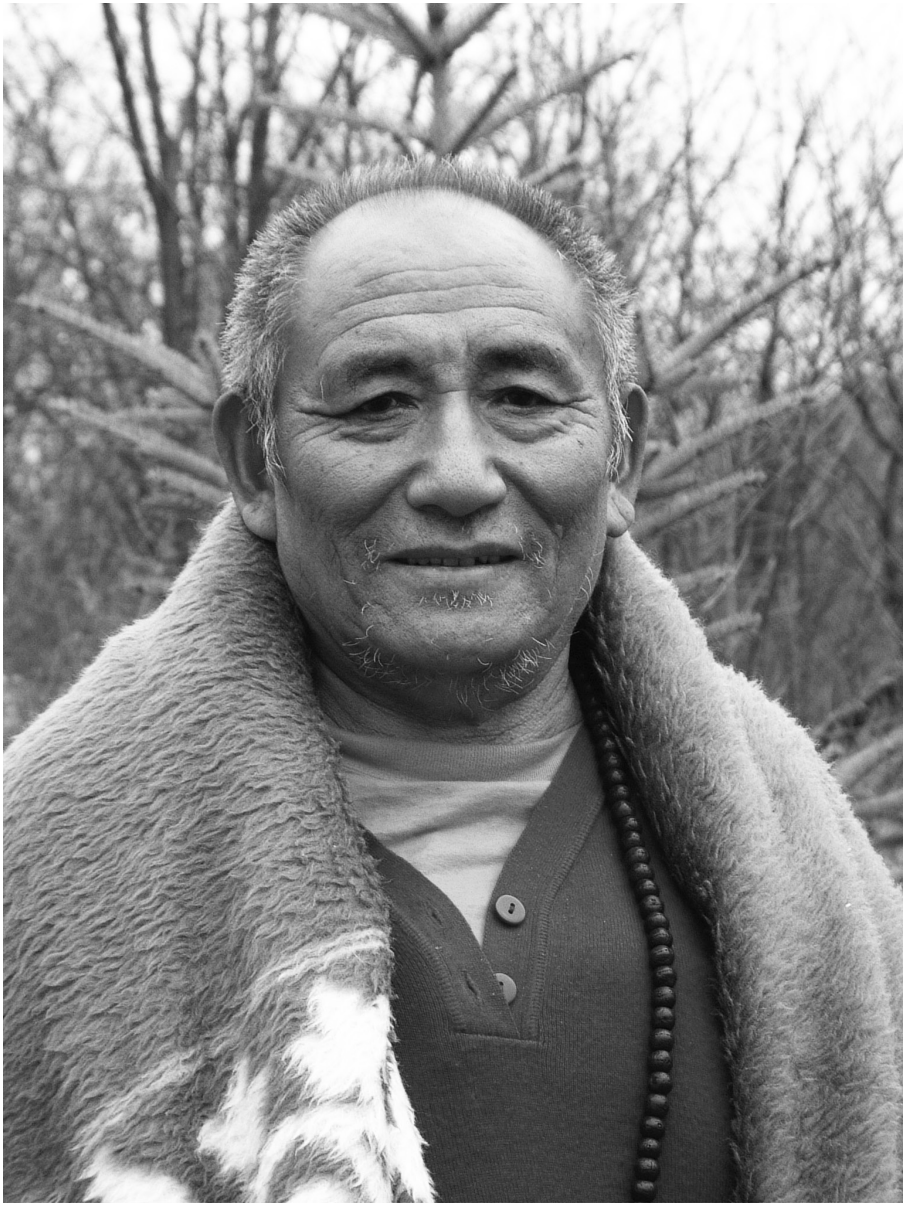
Függelék

TÁRA NEVEI ÉS SAJÁTOSSÁGAI

Tára neve*	Színe	Sajátosságai	Külső szinten megnyilvánuló tevékenysége
1. Nyurma Pámo	vörös	kagylókürt	a szenvedésektől gyorsan, hősiesen szabadít
2. Loter Jangcsenma	fehér	tükör	a béke, harmónia, igazság és bölcsesség hangját hallatja
3. Szönam Tobcse	arany	kívánságteljesítő drágakő	növeli az érdemeket és a jólétet
4. Cugtor Namgyea	arany	nektár váza	növeli az életerőt és az élethosszt
5. Wangdü Rigdzse Lhámo	vörös	íj és nyílvessző	megidézi, vonzza a jótékony bölcsesség-lényeget
6. Dzsigdzse Csenmo	sötétvörös	szertartási tőr (tib. phurba)	legyőzi a láthatatlan lényeket, a zavaró tudati körülményeket
7. Sengyi Mithubma	kékesfekete	lángoló kard	megsemmisíti a külső és belső mesterkedést
8. Sengyi Migyalma	sötétvörös	lángoló gyémántjogar	megsemmisíti a márákat, legyőzi a káprázatot
9. Szengdeng Nagcsi	zöld	tankerék	megvédelmez valamennyi külső és belső félelemtől
10. Dzsigten Szumle Gyalma	ragyogó vörös	győzelmi zászló	legyőzi a világi zavaró tényezőket, a gőgöt

** Valamennyi névvel a Dzsecün Drölma avagy a Nemes Tára tiszteletteljes megnevezés áll.*

11. Phagma Norter Drölma	narancs vörös	kincses váza	jólétet ad, eltávolítja a szegénység szenvedését
12. Tasi Döndzse	arany/sárga	végtelen csomó	külső-belső egyensúlyt ad, időben érkező évszakokat és jó termést
13. Jülle Gyalma	sötétvörös	nyitott hegyű gyémántjogar	elhárítja a háborúskodást, ellenségeskedést, begyógyítja a harag okozta sebeket
14. Thronyer Csen	kék/fekete	mozsártörő (tib. tung shing)	porrá zúzza a legfinomabb negativitásokat és akadályokat is
15. Rabsima	ragyogó fehér	kis váza	megtisztítja a legnagyobb rossztetteket és elhomályosulásokat
16. Rig-ngag Tobdzsom	vörös	kettős gyémántjogar	megsemmisíti a rossz szándékokat és forrásukat, az én képzetét
17. Pagme Nönma	narancs	arany sztúpa	elhárítja, megállítja az erőszakos cselekedeteket, mint amilyen a rablás vagy a vadászat
18. Mapzsa Csenmo	fehér	őz- vagy nyúldíszített hold	védelmez a külső és belső mérgek ellen; védelmezi a csecsemőket és gyermekeket
19. Dugkármo	fehér	fehér ernyő	megvéd a rémálmoktól, vitáktól, átkoktól
20. Ritö Loma Dzsönma	sáfrány	gyógyszeres tégely (tib. za ma tog)	eloszlatja a járványokat, elűzi a halálos betegségeket
21. Lhámo Özer Csenma	fehér	aranyhal	védelmezi az életerőt, belső ragyogást hoz; védelmezi az állatokat



Láma Ngawang

Felhasznált irodalom

Tibeti források illetve meditáció szövegek

The Blessing Treasure: *A Liturgy of the Buddha* (Thub chog byin rlabs gter mdzod bzhugs so). Sidney, N.Y.: Dharma Samudra, 1994.

H.H. Düdjom Rinpoche. *The Daily Recitation of Revered Noble Tara* (Rje btsun sgrol ma'i rgyun khyer ni). Sidney, N.Y.: Dharma Samudra, 1997.

Jigme Lingpa. *The Inner Practice of the Queen of Great Bliss* (Yum ka'i nang sgrub).

Jo Nang Taranatha. *The Origin of Tara Tantra* (Sgrol ma'i rgyud kyi byung khung gsal bar byed pa'i lo rgyus gser gyi phreng ba zhes bya ba). Translated and edited by David Templeman. Dharamsala: Library of Tibetan Works and Archives, 1981.

A Small Treasury of Prayers of Supplication and Dedication (Gsol ,debs dang bsngo smon nyung bsdus bzhugs so). Sidney, N.Y.: Dharma Samudra, 1996.

Nyugati tanítások, források és fordítások

Beer, Robert. 2003. *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*. Boston: Shambhala.

Beyer, Stephan. 1978. *The Cult of Tara: Magic and Ritual in Tibet.* Berkeley: University of California Press.

Bokar Rinpoche. 1999. *Tara, the Feminine Divine.* San Francisco: Clear Point Press.
Magyarul is megjelent. Bokár Rinpocse: *A női Buddha – Szabadító Tárá.* (ford. Ratna Ling fordítócsoport) Buddhista Meditáció Központ, Tar, 2005.

Chodron, Thubten. 2005. *How to Free Your Mind: Tara the Liberator.* Ithaca: Snow Lion Publications.

Düdjom Rinpoche, Jigdral Yeshe Dorje. 1991. *The Nyingma School of Tibetan Buddhism: Its Fundamentals and History. 2. vols.* Trans. and ed. Gyurme Dorje and Matthew Kapstein. Boston: Wisdom Publications. (Rövidítése a jegyzetekben: NS)

Kangyur Rinpoche. 2001. *Treasury of Precious Qualities: Commentary on the Root Text of Jigme Lingpa entitled The Quintessence of the Three Paths.* Trans. the Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala.

Kunzang, Eric Pema. 1999. Rangjung Yeshe Dictionary. Kathmandu: *Rangjung Yeshe Translations and Publications.* (Rövidítése a jegyzetekben: RYD)

Palden Sherab Rinpoche, Khenchen. 2004. *The Smile of Sun and Moon: A Commentary on the Praise to the Twenty-one Taras.* Trans. and ed. Anna Orlova. Boca Raton: Sky Dancer Press.

Willson, Martin. 1986. *In Praise of Tara.* Boston: Wisdom Publications.

Jegyzetek

[1] A tankerék harmadik megforgatása Sákjamuni Buddha tanításainak utolsó része, mely magába foglalja a végső jelentésről szóló szutrákat. Buddha itt a hangsúlyt a buddhatermészetre helyezte, a világosság és a nyitottság egységére, mely bonyolítástól mentes.

[2] Jese Cogyál Tára és Vadzsrajógini jelenéstest megjelenési alakja volt. Tibeti hercegnő alakjában öltött testet Guru Padmaszambhava idejében. Már egészen fiatal korától teljesen elkötelezte magát a tan gyakorlása mellett. Ahelyett, hogy elfogadta volna a házasság szokványos útját, inkább Guru Rinpocse kísérője lett, és elérte a legmagasabb megvalósításokat. Emlékezőképessége olyan mélységes volt, hogy képes volt emlékezetből leírni Guru Rinpocse valamennyi tanítását. Az így megőrzött tanításokat termaként elrejtették a jövő nemzedékek számára. Jese Cogyál elérte a túljutott bölcsesség szivárványtestét.

[3] Guru Dzsobar (1172-1231) Csecün Szenge Wangcsuk egyik szívbéli tanítványának családjában született. Úgy hét éves koráig némának vélték, de később bölcsessége felragyogott, és gyorsan elérte a magas felismeréseket.

[4] Az Anya tantra kifejezés, melyet az új iskolák használnak, többékevésbé megfelel az anujóga kifejezésnek, melyet a régi hagyomány használ. A kifejezés a beteljesítő szakasz gyakorlataira utal, amelyek a belső energiacsatornákkal, erőszelekkel és lényegiségekkel (tib. cá, lung és thigle) dolgoznak.

[5] Ezt nevezik Rimé /ris med/ mozgalomnak, mely feloldotta a fő iskolák közötti szektarianizmust a tudományos munka, a gyakorlás és a megvalósítás lendületes megújításával.

[6] Dzsamjang Khjence Wangpo (1820-1892) Triszong Deucen király és Vimalamitra egyesült megtestesüléseként ismert. Kham-ban született. Már egész kicsi korától megmutatkozott hatalmas intelligenciája. Szerzetesi avatást nyert, fogadalmakat és meghatalmazásokat kutatott fel és kapott valamennyi iskola mestereitől, és teljes mértékű jártasságra tett szert a gyakorlatokban. Megvilágosult tevékenysége rendkívüli volt. Azt mondják, nem volt olyan tanítás, amit ne adott volna legalább egyszer, így beteljesítve minden tanítványa reményeit.

[7] Dzsamgön Kongtrül Lodrö Tháje (1813-1899) Ánandának – aki Sákjamuni Buddha unokatestvére és odaadó híve volt –, és Vairocsanának, a nagy fordítónak megtestesülése volt. Bámulatos tudós, aki enciklopédikus értekezéseiről /mdzod/ híres. Értekezései tárgyalják a tibeti művészetek és tudományok minden ágát. Dzsamjang Khjence Wangpoval együtt a kincsek (terma) nagy feltárója és védelmezője.

[8] Mipham Rinpocse (1846-1912) teljes nevén Mipham Dzsamjang Namgyal Gyamco. Kham-ban született. Kiterjedt tanításokat kapott Kongtrültől és Khjencétől. Mélységes tudással rendelkezett a filozófiai iskolák érvelésének nehéz pontjait illetően, és magas megvalósítást ért el Mandzsusri és a nagy teljesség gyakorlataiban. Élete során értekezéseiről volt ismert, melyek a régi hagyomány szemléletét és gyakorlatait magyarázzák, s ezeket ragyogóan meg is védte az új iskolákkal folytatott vitákban. Számos írását lefordították angolra, így azokat nyugati tanítványok is tanulmányozzák és gyakorolják.

[9] Ceringma az öt Hosszú Élet Istenség legfőbbike. Eredetileg ők a hegyek őrzőszellemei voltak, akik csapásokkal sújtották Milarepát, a nagy tibeti jógit hegyi elvonulásai során. Vadzsravarahi megszelídítette és a buddhista ösvény követőivé tette őket, így Ceringma Milarepa gyakorló társnője lett. Általában fehér alakként ábrázolják, amint hóoroszlánon lovagol, jobb kezében hosszú élet vázát tartva.

[10]Csögyur Decsen Lingpa (1829-1870) Kham-ban született, Triszong Deucen király egyik fiának, Jese Rolpa Cal-nak a megtestesüléseként. A szellemi kincsek nagy feltárója volt. „Minden kincses helyről rendkívül nagyszámú tantétel, szentelt anyag, kép és szent tárgy került elő." /NS/ Felfedezései legtöbbje szemtanúk tömegének jelenlétében történt. Ő a szerzője a Guru Padmaszambhavához szóló gyönyörű imának, melynek kezdő sora így szól: *Dü szum szangye Guru Rinpocse.*

[11]Rongzom Csötyi Zangpo Tibet Cang tartományában született. Éleselméjűségének és csalhatatlan emlékezetének köszönhetően filozófiai tanulmányait tizenhárom éves korára befejezte. Guru Padmaszambhava, Vairócsana és Aro Jese Dzsungne tanításaiban részesült. Fordítóként és tolmácsként is közreműködött számos indiai pandita oldalán, az új fordítások készítésekor. E munka a XI. századra fejeződött be.

[12]Taranatha: *A Tára tantra eredete* című tudományos munkájából származik a Tára gyakorlat történetére és hagyományvonalaira vonatkozó részletes tudásunk java.

[13]A *dzsonang* iskola a Kálacsakra tantrát hangsúlyozza. Filozófiai tanai a mádjamaka *sentong* nézetén alapulnak.

[14]Dzsigme Lingpa (1730-1798) Pelri-ben született. Vimalamitra, Triszong Deucen király és Gyalsze Lhardzse egyesült megjelenési alakja volt. Olyan időszakban élt, mikor a nyingmapák régi fordítási iskolájának tanításai letűntek, s csak gyéren fellelhetők voltak. A tanulásban és az erőteljes megvalósításban mutatkozó nagyszerű képességei eredményeképp egyszer, elvonulása során, közvetlen áldásban részesült: látomásban megkapta Longcsenpa teste, beszéde és tudata áldását. Ezzel a meghatalmazással kivételesen áldott forrásává vált a nagy teljesség hagyomány *nyingthig* avagy szív-lényeg tanításainak, melyek ma is növekszenek és terjednek.

[15]Röviden összefoglalva, a viszonylagos igazság kifejezést használjuk, mikor a hat érzék által tapasztalt hétköznapi jelenségekre utalunk, melyeket a fogalmi tudat dolgoz fel, és amelyeket lehetséges szóban kifejezni. A végső igazság kifejezéssel egy olyan bölcsességállapotra utalunk, mely túl van a fogalmakon és a kettősségen, és amely szóval kifejezhetetlen.

[16]Nagyon hasonló „vezetésben" részesült Macsig Labdrön fiatal korában. Ő szintén elvetette a fogalmi gondolkodáson, kettősségen alapuló nemek közötti megkülönböztetést.

[17]A Potala-hegy egy tiszta föld déli irányban. A történeti Potala-hegyet Dél-Indiában a hinduk Síva birodalmának tartják, a buddhisták pedig Avalokitesvara és Tára tiszta földjének. A tibeti Potala palota a székhelye Avalokitesvara földi testetöltéseinek, a Dalai Lámáknak.

[18]A kényszerű lét körében való létezés hat világa a három alsó világ (pokol világ, éhes szellemek világa és az állatok világa), és a három felső világ (emberek világa, féltékeny istenek világa és az istenek világa). Az e világokban tartózkodó számtalan lény – számunkra láthatók vagy láthatatlanok – mind ki van téve a szenvedésnek. Az ébredés hőse fogadalmat tesz valamennyiük megmentésére.

[19]Az mondják, az érző lények száma határtalan, mint a világegyetem csillagainak száma. Az ébredés hőse mégis bátran és hősiesen fogadalmat tesz, miszerint minden lényt megszabadít a szenvedéstől.

[20]A nyolc nagy félelem az ellenségektől, oroszlánoktól, elefántoktól, tűztől, mérges kígyóktól, haramiáktól, bebörtönzéstől és áradásoktól való félelem.

[21]A tathágatagharba szanszkrit szó, mely sok jelentéssel bír, többek között: buddhatermészet, buddha-mag, a buddhaság méhe. Ezek mindegyike a végső Tára természetünk felismerésével áll kapcsolatban, mely előidézi a megvilágosodást.

[22]Egy buddha megjelenhet élvezettest alakban, hogy így érzékelhető legyen az ébredés hősei és a rendkívül magas megvalósítást elért mesterek számára, s ebben az alakban tanítást adjon nekik; valamint megmutatkozhat jelenéstestben, mivel így tudják őt érzékelni a kényszerű lét körében tartózkodó lények, akiket tanítani és a szenvedéstől megszabadítani szándékozik.

[23]A kettősség a meg nem világosodott tudat zavaros szokásmintáira vonatkozik. Ez a tudat tévhitektől vezérelve értelmezi a tapasztalatokat, szétválasztva a jelenségeket tárgyra és szemlélőre, énre és másra. Jelen fordítás szerint a „kettősség" utalhat a kettősségen alapuló jelenségre /gnyis snang/, vagy a kettősséghez való ragaszkodásra /gnyis ‚dzin/, amely a nemtudásból fakadó szokásunk, ami által ezt a téves képet valóságnak tartjuk. Példák a kettősségre az alábbi párba állított fogalmak: jó – rossz, tisztátalan – tiszta, itt – ott, magas – alacsony. A megvilágosult tudat azonban felismeri a nem-kettősség /gnyis med/ végső igazságát.

[24]E változatos alakok *nacog tülku* /sna tshogs sprul sku/ néven ismertek.

[25]Tára huszonegy dicsőítése része *A Szabadító, minden tathágata Anyja dicsőítése* című tantrának.

[26]Az „alapvető szint" vagy a „buddhista alap iskolák" utalnak a keskeny út vagy theravadin iskolákra. A Rinpocsék ezen kifejezésekkel hangsúlyozzák e tanítások alapvető jelentőségét a buddhista gondolkozásmód és gyakorlat valamennyi aspektusának tekintetében.

[27]A tíz bhumi /sa bcu/ az ébredés nemes hősei fejlődésének tíz szintje, mely a teljesen megvilágosult buddhaságig vezet. Minden szinten egyre finomabb szennyeződések tisztulnak meg, és a megvilágosult tulajdonságok további fokai mutatkoznak meg. A tíz bhumi: az örömteli, a makulátlan, a sugárzó, a ragyogó, a nehezen legyőzhető,

a megvalósulást elért, a messze érő, a megingathatatlan, a jó intelligencia, valamint a tan felhője.

[28]A huszoneggyel kapcsolatos példák felsorolásával Khenpo Cevang Döngyal Rinpocse utal *A százezer versszakos Pradnyápáramitá* szövegére, az *Abhisamajalankará*-ra, valamint az ehhez készült kommentárra, melynek címe *A tudáshoz vezető kapu*, s ami Dzsamgön Mipham Rinpocse munkája.

[29]Szenge Dongma a nagy teljesség hagyomány egyik bölcsesség dákinije. Színe sötét kékes-fekete, arca oroszláné, arckifejezése félig haragos. A dákini ismertetőjeleit tartja: koponyacsészét és görbe kést.

[30]Tröma Nagmo elsősorban a *csö* gyakorlattal áll összefüggésben. Ő Vadzsravarahi egyik alakja. Fekete, rendkívül haragos, füle mögött emse fejet visel.

[31]A Guru Padmaszambhavát kísérő öt fő bölcsesség istennő: Mandarava indiai hercegnő, Kalasziddhi és Sákjadévi nepáli dákinik – akikkel Guru Rinpocse a Jangdag Herukát és a Vadzsrakilaját gyakorolta Janglesöben –, Jese Cogyál tibeti hercegnő, valamint Mönmo Tasi Kjedren bhutáni dákini tigris alakban – vele Guru Rinpocse a Dordzse Drolőt gyakorolta. A Tigris-fészek remetelakot őróla nevezték el.

[32]A harmadik szem a dákinik egyik sajátos ismertetőjele. Simmer-Brown szerint ez a dákinikra jellemző jegyek egyike, ahogy az a gyémánt út tanításokban áll; hasonlóan a buddhák kisebb és nagyobb jegyeihez, amelyek a szútra tanításokban találhatók meg.

[33]A tisztánlátás vagy mindentudó látás /thams cad gzigs pa nyid/ egy olyan állapot, melyben minden idő és irány valamennyi lénye és valamennyi jelensége egyszerre látható anélkül, hogy a jelenségek akadályoznák egymást.

[34]A tanra „azokat a gyémánt út tanításokat jelenti, amelyeket Buddha élvezettest alakban adott. A tantra valódi jelentése a ‚folytonosság', az eredeti természetünkhöz tartozó buddhatermészet, amely ‚a kinyilvánított jelentés'-ként is ismert. Általános értelemben a tantra a rendkívüli tantrikus írásokat jelenti, melyeket ‚a kinyilvánító szavak tantrájának' neveznek. A tantra utalhat a gyémánt útból származó tanítások összességére is." /RYD/

[35]A vázatest egy nagy teljesség kifejezés a buddhatermészetre.

[36]Khenpo Cevang Döngyál Rinpocse ezzel a példával a szó szerinti és a jelképes jelentés közti kapcsolatot illusztrálja. A vers szó szerint:

A nap süt
A hollók kárognak
A földművesek szántanak
A rablók sírnak.

A vers jelképes jelentése:

A Buddha eljött a világra,
A tanítványok recitálnak és gyakorolnak,
A pártfogók érdemteli cselekedeteket végeznek,
A negativitás erői elhárulnak.

[37]Szamanatabhadra Buddha az őseredeti igazságtest buddha. Társnője Szamantabhadri Buddha; az ő őseredeti bölcsesség-természetének a jelenéstest alakja Tára.

[38]A Djáni Buddhák közül – akik az öt irány buddhái is – Vairócsana Buddha van a középpontban, Vadzsraszattva Buddha keleten, Ratnaszamhava Buddha délen, Amitábha Buddha nyugaton, és Amoghasziddhi Buddha északon.

[39]Az öt bölcsesség a buddhatermészet megismerő tulajdonsága működésének az öt aspektusa. Ezek a dharmadhátu bölcsessége, a tükörszerű bölcsesség, az egyenlőség bölcsessége, a megkülönböztetés

bölcsessége, valamint a mindent beteljesítő bölcsesség. Mindezeket egy-egy Djáni Buddhával azonosítják.

[40]E tiszta föld neve tibetiül ‚*og min*' jelentése: semminekalatta. Más szóval ez a megvilágosult birodalmak legmagasabbika, az igazságtest tiszta birodalma.

[41]A gyémánt út osztályozás szerint a tantrikus tanítások két fő csoportra oszlanak: külső és belső tantrákra. Három külső és három belső tantra van. A külsők a krijatantra, az upajatantra és a jógatantra. A belsők a nyingma iskola szerint a mahajógatantra, az anujógatantra és az atijógatantra. A tantra mind a hat osztályának lényege az ügyes eszközök (a szeretet és az együttérzés) valamint a bölcsesség.

[42]A holdhónap két részre oszlik: első felében a hold növekszik, a másodikban csökken. Ezért két tizedik napról van szó – a növő hold tizedik napjáról és a fogyó hold tizedik napjáról. A telihold utáni nap a fogyó hold első napja. Így a holdhónap huszonötödik napja lesz a fogyó hold tizedik napja.

[43]Tára mind a huszonegy megjelenési alakjának saját mantrája van. Ezek megtalálhatók Palden Serab Rinpocse 2004-ben megjelent könyvében.

[44]A dam pa szum /dam pa gsum/ többféleképpen is fordítható: a három szent, a három kiválóság, a három szent aspektus, avagy a három keret.

[45]A négy mérhetetlen imája megidézi a valamennyi lény iránt érzett határtalan szeretetet, együttérzést, örömet valamint az egyenlőség szellemét.

[46]Amint Palden Serab Rinpocse 2004-es művében is.

[47]Ez szanszkritul az *abhaya* kéztartás (mudra), tibetiül *mi dzsikpe csag-gya /mi ,dzsigs pa'i phyag rgya/.*

[48]Ez szanszritul a *varada* kéztartás, tibetiül *csog dzsingyi csag-gya / mchog sbyin gyi phyag rgya/.* Tára kéztartása itt leengedett, amely a félelem tárgyát legyőző tevékenységét jelképezi.

[49]Palden Serab Rinpocse 2004-ben megjelent könyve további részleteket tartalmaz a rejtett jelentésről.

[50]A trekcsö /khregs gcod/ „a tévhitek folyamának valamint a három időben gondolkodás szokásának elvágása, a kettősséghez ragaszkodástól mentes meztelen tudatosság felfedésével. E szemlélet felismerése mesterünk szóbeli útmutatásain keresztül, és e szemlélet szüntelen fenntartása életünk minden területén – ez a nagy teljesség gyakorlat lényege." /RYD/ A trekcsö a ka dakot hangsúlyozza, a őseredeti tisztaság szemléletét.

[51]A gyémánt ebben a szövegösszefüggésben az elpusztíthatatlan valóságot jelöli.

[52]A behajlított, behúzott bal láb Tára önfegyelmét jelképezi, a kinyújtott jobb láb pedig azt, hogy készen áll a lények gyors megsegítésére.

[53]A jobbra csavarodó kagylókürt a nyolc szerencsés jel egyike. Az igazság avagy a tan (szkr. dharma) félelemmentes hirdetését jelképezi.

[54]*A Fohászok és felajánlási imák kicsiny kincsestára* (tib. *szöl deb dang ngo mön nyung du zhug szo).*

[55]Longcsen Rabdzsampa (1308-1363) a nyingma iskola egyik legnagyobb mestere. Ragyogó tudós volt, magas megvalósulást elért mester, valamint termékeny és lényegre tapintó író. Mély kapcsolat fűzte a dákinikhez, akik egész élete során segítették tevékenységiben.

[56]Congkapa (1357-1419) a gelugpa iskola alapítója, a filozófia mestere, valamint kommentárok, elemzések és költemények termékeny írója. Mélységes odaadása volt Tára iránt.

[57]A tükör jelképezi az ürességet és a tiszta tudatosságot, mivel nem részrehajló, és nincs rá hatással amit visszatükröz, s így felfedi minden jelenség ürességlényegű voltát.

[58]A rigpa tibeti szó, melyet kétféle módon használnak, s ez félreértéshez vezethet, ha nem vesszük figyelembe a szövegkörnyezetet. Itt, az általános jelentésről szóló tanítások esetén a rigpa jelentése: fogalmi tudás vagy megértés. A végső jelentésről szóló tanításokban a rigpát a nagy teljesség szerint „eredeti természetünkhöz tartozó belső tudatosság" értelemben használjuk, ami a nem-fogalmi bölcsesség.

[59]A fehér elemet, vagy fehér thiglét az apától kapjunk a fogantatáskor. A hűvös hold energiával társítják.

[60]Dzsigme Lingpa *Jönten dzö* /jon ten mdzod/ című munkáját a *Shingta nyamnyi* /shing rta mnyam gnyis/ című önkommentárral együtt gyakran magyarázzák a nyingma iskola tudományos tananyagai összefoglalójaként.

[61]A paramita vagy tibetiül *pha röl tu csin pa* szó szerinti jelentése: átkelés, a túlpart elérése. A széles út szóhasználatban egy megvilágosult tulajdonság tökéletesítését jelenti, valamint a túljutást az alany, a tárgy és a cselekvés fogalmain.

[62]A tummo gyakorlat a *Hat jóga* első gyakorlata. E jógával a gyakorló képessé válik erős fizikai hőt fejleszteni. A jártasságot a jógik gyakorta úgy mutatják be, hogy nedves ruhát terítenek a vállaikra, ami rövid idő alatt megszárad.

[63]Indra, bár hatalmas isten volt, maga is a kényszerű lét körében tartózkodott, így erői nem bizonyultak elegendőnek e feladatra.

[64]E sztúpát *phag pa sing kün csöten*-nek nevezik, s egy önmagától született kristály sztúpát foglal magába. A sztúpa képe alkalmanként kivetül az éjszakai égboltra. Legutóbb 2005 nyarán több ezer ember látta.

[65]Mivel a gyakorlat hosszabbította meg az életét, úgy döntött, hogy az ellentétes hatás eléréséhez visszafelé fogja recitálni azt.

[66]A hosszú élet váza vagy *ce bum* általában valamennyi hosszú élet istenség – Cepame (szkr. Amitájusz), Drölkár (Fehér Tára) és Namgyelma (szkr. Usnístavidzsájá) – kezében megtalálható. Guru Padmaszambhava is hosszú élet vázát tart koponyacsészéjében.

[67]A vörös elemet az anyától kapjuk a fogantatáskor. A meleg nap energiával társítják.

[68]A tögál /thod rgal/ jelentése: szinteket átugrani, vagy átjutni egy ugrással. Ez a legmagasabb nagy teljesség (tib. dzogcsen) gyakorlat, amely a spontán jelenlétet /lhun grub/ hangsúlyozza.

[69]E szótag befejező hangja az M és NG hangok közé esik. Egyes könyvek HUM-ot, mások HUNG-ot írnak. Itt a HUNG átírás szerepel.

[70]Az ábrázolásokon Kurukulle íja és nyílvesszeje gyakran virágokból készült, ami az érzékelés tárgyainak egyidejű veszélyét és vonzását jelképezi. Az ikonográfiának eme Longcsenpától származó hagyományában az íj és a nyílvessző díszektől mentes.

[71]Palden Serab Rinpocse 2004, 59.o.

[72]Ugyanott, 63.o.

[73]A phurba vagy szertartási tőr egy tantrikus kellék, melyet Vadzsrakilajával és más haragos istenségekkel társítanak. Jelképesen az erős negatív erők, démonok és akadályok legyőzésére használják.

[74]E szanszkrit szótagot különböző módokon adhatjuk vissza a latin ábécé betűi segítségével. Mi a PHET mellett döntöttünk. Kiejtése „p'e", egy „ei" és „eh" közötti magánhangzóval, és egy rendkívül rövid, elharapott „t" hanggal.

[75]A bölcsesség kardja /ye shes ral gri/ képes átvágni a tudatlanságot. A haragos istenségek kelléke levágja és elpusztítja a démonokat és a megvalósítás ellenségeit.

[76]A haragos gyémántjogar meteorból származó vasból készül. Hegyei gyakran nyitottak, szikráznak, bár az itt használatos képen ez nem látható. Ez a gyémántjogar Tára gyémánt haragjának jelképe.

[77]A tankerék jelképezi a tan erejét, mely gyors szellemi átalakulást eredményez, valamint Buddha három fő tanítását, melyek a tankerék három megforgatásaként ismertek.

[78]A nyolc szerencsés jel egyike. Az ősi időkben ezek díszítették a győzedelmes királyok harci szekereit és meneteit. A győzelmi zászló buddhista emblémaként Sákjamuni Buddhának a négy mára felett aratott győzelmét jelképezi.

[79]A tíz irány: a négy égtáj (észak, kelet, dél és nyugat), a négy köztes irány (észak-kelet, dél-kelet, dél-nyugat, észak-nyugat), valamint a fent és a lent.

[80]A kincses váza, tibetiül *ter ji bum pa*, a gazdagság istenségeinek jelképe, így Phagma Norter Drölmáé is. A vázából drágaságok áradnak kifogyhatatlanul. Kincses vázákat gyakran helyeznek el vagy ásnak el kulcsfontosságú helyeken felajánlásként a föld védelmezőinek, illetve a béke és bőség elősegítésére.

[81]Dgongs pa zang thal las kun bzang smon lam

[82]A végtelen csomó, vagy győzedelmes csomó /dpal be'u/ egy ősi jelkép; legalább i. e. 2500-ra vezethető vissza, az Indus völgyébe. Buddha tudatának jelképeként megidézi a folytonosságot, szeretetet és harmóniát. A tanításokra vonatkoztatva pedig a függő keletkezés tizenkettes láncát jelképezi.

[83]Lásd a 69. jegyzetet. Hasonló fonetikus megfeleltetést használunk itt is.

[84]A gyémántjogar ágai egy békés istenség kezében általában zártak és íveltek, de ez esetben az ágak nyitva, egyenesen állnak. Ez a gyémántjogar Tára gyémánt haragját jelképezi, mely képes megsemmisíteni minden negativitást, sőt még a háborúkat is képes elhárítani.

[85]Különböző tapasztalatok és finom negativitások összevegyítését vagy egyízűvé őrlését jelképezi.

[86]Tibetiül */blo gros brtan pa/*.

[87]Vaszubandhu nagy indiai mester volt, aki a IV. században élt. *Abidharmakosha* címmel megírt értekezése tette híressé, amely az alap-buddhizmus iskoláiban a bölcselet nagy részének az alapjául szolgál. Élete későbbi szakaszában meggyőződött a széles út helyességéről, és fontos jógacsárin kommentárokat írt.

[88]A SZOHA a szanszkrit SZVAHA tibeti kiejtésű változata.

[89]A váza és a benne lévő szentelt nektár jelképezi a megtisztítás tevékenységét. Ezek által minden szellemi elhomályosulás és negatív karma megtisztul.

[90]*Az áldást hozó kincs – Buddha egy szertartása*

[91]A kettős gyámántjogar Amoghasziddhi Buddha jegye. Ő a Karma család ura, és az északi irány Djáni Buddhája. A tantrikus meditációkban Tára az ő társnője. A mindent beteljesítő bölcsességet képviseli.

[92]Palden Serab Rinpocse 2004, 192.o., 42. jegyzet

[93]Rinpocse itt tréfásan utal arra a kis hegyre, ahol az ő kolostora és elvonulási központja található.

[94]A sztúpa vagy csöten kézben tartott tárgyként Buddha megvilágosult tudatát képviseli.

[95]Nárgárdzsuna az I-II. században élt nagy indiai mester a széles ösvény középút (szkr. *mádjamaka*) hagyományának első emberi tanítója.

[96]A *ri wung* jelentése nyúl, a *ri dag* jelentése növényevő, egy olyan állat, ami csak füvet eszik. A ri dag magába foglalja a nyulat és az őzet is. A Sákjamuni Buddha előző életeit elmesélő egyik *Dzsatakában* áll, hogy Buddha egyszer mezei nyúl volt, aki együttérzőn feláldozta az életét mások megmentéséért. A legenda szerint Indra ennek tiszteletére helyezte el a nyúl képmását a holdon.

[97]Palden Serab Rinpocse 2004, 144.o.

[98]Szanszkritul Szitatapatrinak nevezik. Egyénileg, a Tárák gyülekezetétől elkülönülve gyakorolt. Ezer karral, lábbal és fejjel ábrázolják, testét teljesen beborítja milliárd szeme.

[99]A fehér ernyő a feléje irányuló legnagyobb tiszteletet jelképezi.

[100]Az emberek és háziállatok járványos megbetegedései mindig is a legrettegettebb csapások közé tartoztak Indiában és Tibetben. A napsugár fertőzéseket elűző erejét valamennyi gyógyítási rendszer nagyra becsüli.

[101]Palden Serab Rinpocse 2004, 158.o.

[102]Míg a nyolc szerencsés jel egyike egy aranyhal pár, addig egymagában az aranyhal a nagyszerű megvalósítást jelképezi, és a lényeket a kényszerű lét köréből megszabadító képességet. Amikor Naropa első ízben, váratlanul találkozott tanítójával, Tilopa mahasziddha épp élő halat sütött forró szénen. Naropa kérdőre vonta ezért a „nem buddhista" cselekedetért. Tilopa erre csettintett egyet ujjaival, s a hal abban a pillanatban életre kelt. A mester elmagyarázta, hogy bár Naropa nem-megvalósult látásával úgy érzékelte, hogy megöli a halakat, valójában ő megszabadította azokat a kényszerű lét köréből.

[103]A bardo a köztes lét állapota. Általában hat bardoról beszélnek, ebből hármat a jelen élettel társítanak, hármat pedig az egyik életből a másikba való átmenettel.

[104]A tibeti vers így szól:

Na tog na na szangye /sna rtogs na sna sangs rgyas/
Nub tog na nub szangye /nub rtogs na nub sangs rgyas/
Reggel felismerve, megvilágosodás reggel;
Este felismerve, megvilágosodás este.

[105]*Lo den* /blo ldan/ jelentése: bölcs személy; az ébredés hőseire illetve olyanokra utal, akik a felébredt szívet kifejlesztették, vagy arra törekednek.

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség

A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség a Belső Ösvény élő hagyományát gyakorlók közössége. Az ezer éves tibeti Karma Kagyüpa hagyomány szellemi elődein keresztül Buddha óta – azaz 2500 éve – töretlen vonalban őrzi a belső ösvény áldását és tanításait, amelyeket mestertől tanítványig ad át. E vonalat képviseli és adja át közvetlenül közösségünk alapítója és szellemi vezetője, a tibeti születésű Dordzse Lopön Láma Ngawang Rinpocse, valamint magyar tanítványa, Tiszteletreméltó Láma Csöpel.

Arra törekszünk, hogy a szellemi-lelki fejlődés hiteles, gyakorlati ösvényének megtalálásában segítséget nyújtsunk nemcsak a buddhistáknak, hanem minden érdeklődőnek, vallási elkötelezettségtől függetlenül. E munkánkban a több ezer éves buddhista szellemi hagyomány tapasztalataira támaszkodunk. A tanítások eredeti tisztaságukat megtartva, közvetlenül a mai emberhez szólnak, egyszerű és érthető mai nyelven tárják elénk a megvilágosult mesterek személyes tapasztalatából merített mélységes lélektani felismerések kimeríthetetlen gazdagságát, és biztos útmutatással szolgálnak a belső fejlődés gyümölcsöző útját keresőknek.

Közösségünkhöz hat meditáció központ tartozik, ahol rendszeres meditációkat, szertartásokat, tanításokat, tanfolyamokat és meditáció elvonulásokat tartunk.

Karma Ratna Dargye Ling – Tar, Nógrád megye
Karma Dordzse Ling – Budapest, Csillaghegy,
III. Hunyadi u. 45.
Karmapa Kulturális és Meditáció Központ
Karma Sedrup Dargye Ling – Budapest,
VIII. Baross u. 80.
Karma Döndrup Ling – Pécs
Karma Dargye Ling – Szentes
Karma Sedrup Csö Ling – Kézdivásárhely

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség
1039 Budapest, Hunyadi u. 45.
Technikai szám 1%-hoz: 0059
www.buddha-tar.hu
www.korosi-emlekpark.hu
E-mail: kagyu.center@gmail.com

Szabadító Buddha Anya Templom – Tar

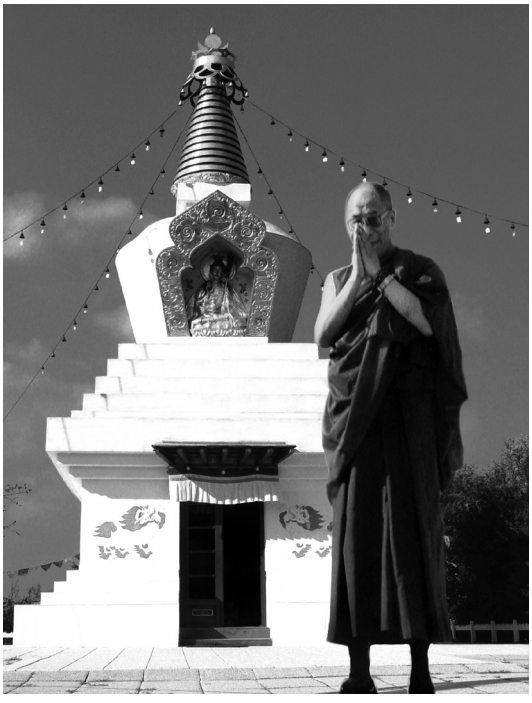
Karmapa Kulturális és Meditáció Központ – Budapest

Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark

Kőrösi Csoma Sándort egyházunk megvilágosultként tiszteli, és az általa megnyitott utat követi. Közösségünk fontos feladatának tartja Kőrösi Csoma Sándor szellemi örökségének fenntartását és gyakorlását, ezért tiszteletére a Tiszta Fény Alapítványon keresztül a nagy nyilvánosság számára kegyhelyet tart fenn a Meditáció Központ területén Taron (Nógrád megyében), ahol 1992-ben felépítettük a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt kegyeleti emlékművet, a Békesztúpát. A sztúpát Őszentsége a Dalai Láma szentelte fel, és a világvallások képviselői is megáldották. Ez a sztúpa azért épült, hogy a békét, a boldogságot és a jólétet megteremtse és megszilárdítsa a világ minden lénye számára.

1995-ben ugyanitt létrehoztuk a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkot, majd az egyház és az alapítvány számára felajánlott SZJA 1%-ából Csoma életét és munkásságát bemutató Emlékpavilont építettünk, amely minden nap díjmentesen megtekinthető a Békesztúpával egyetemben. E kegyhely óriási látogatottságnak örvend, és ősi kultúránk tisztelőinek, valamint a békeszerető embereknek valóságos zarándokhelyévé vált.

Meditáció Központunkban rendszeres meditációkat, szertartásokat, tanításokat, tanfolyamokat és meditáció elvonulásokat (lelki gyakorlatokat) tartunk. Közösségünk rendezvényein és munkájában bárki részt vehet a neki tetsző módon és ideig.

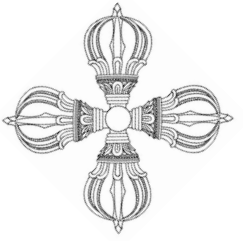


Tara Teaház, India Könyv- és Ajándékbolt
3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ

A Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkban található a Tara Teaház, ahol az ajándékbolt mellett frissítővel és egy kis ennivalóval is szolgálhatunk azoknak, akik ellátogatnak hozzánk. Reméljük, hogy ezzel sikerül még kényelmesebbé tenni az ottlétet kedves vendégeinknek.
Nyitva tartás: minden nap: 10.00–18.00
Telefon: 06 (32) 470-535

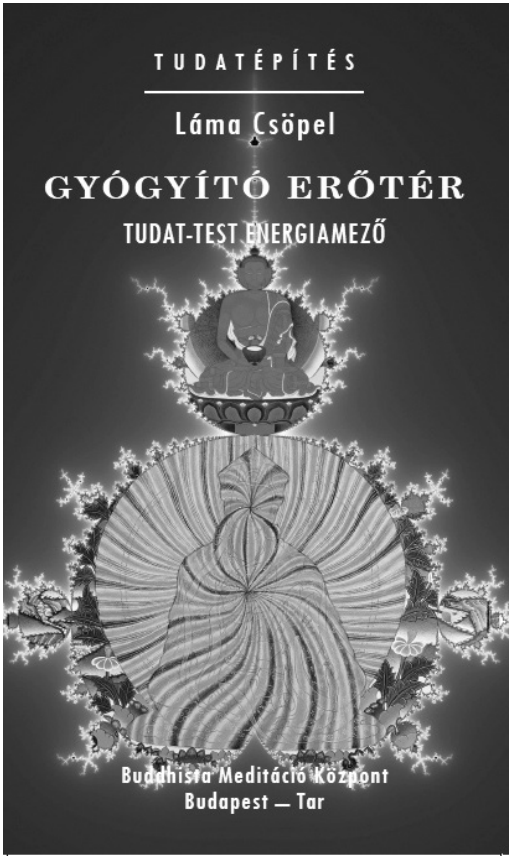
Pema Teaház, Könyv- és Ajándékbolt

1082 Budapest, Baross u. 80. (22. kapucsengő)
Nyitva tartás: hétfő, szerda, csütörtök és péntek: 15.00–20.00
szombat–vasárnap: 10.00–18.00
Telefon: 06 (20) 665-5631



KÖNYVAJÁNLÓ

Láma Csöpel - Gyógyító erőtér

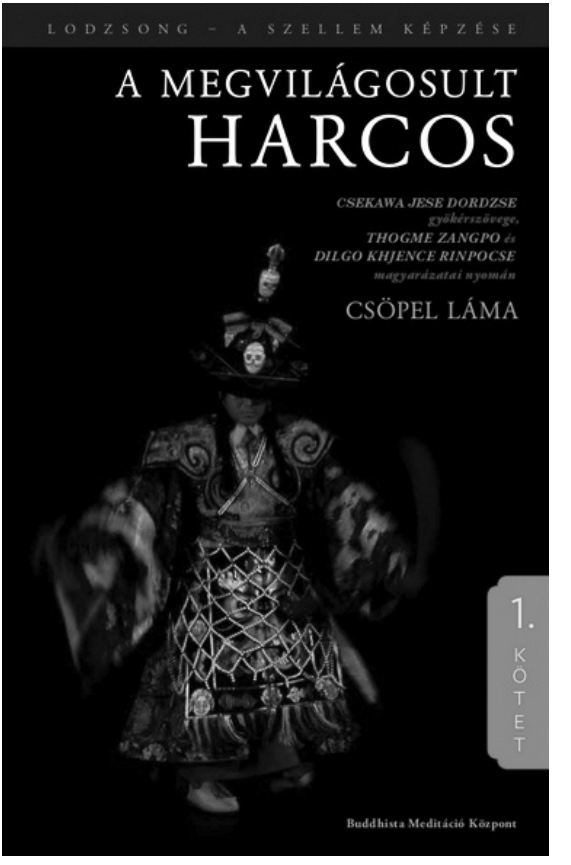


„...Azt mondták, valószínűleg amputálni kell a lábamat. Emlékszem, ott feküdtem a csípőmtől a bokámig begipszelve, és arra gondoltam, hogyan kapcsoljam be az immunrendszeremet, hogy elősegítsem a lábam gyógyulását. Így tehát ott feküdtem a heverőn, és elképzeltem a saját immunrendszeremet. Éreztem ahogyan bizsereg. Éreztem a gyógyulást a lábamban. Fogalmam sincs, honnan jött az ötlet. De valahogy tudatos volt, és nyilvánvaló volt számomra, hogy ezt kell tennem. Végül levették a gipszet, és hála Istennek, még mindig kétlábú élőlény vagyok. Így a saját élményem alapján azt gondolom, volt a gyógyulásomban valami, ami felismerte, hogy a tudatom fontos a testem számára, és hogy a testem fontos a tudatom számára; és mindezt csak úgy tudtam, intuitív módon."

Ára: 1200 Ft

Láma Csöpel - A megvilágosult harcos

A megvilágosult harcosok a lények javáért keresik a megvilágosodást. Útjuk az önzetlenség ösvénye, amelyen haladva képezik tudatukat a megszokott én-központúság és szorongás meghaladására, és fokozatosan megtanulnak másokat helyezni érdeklődésük, gondoskodásuk középpontjába. Ez az önzetlen hozzáállás alkotja az alapját és szívét a szellem képzése tanításaiba foglalt bölcseleti felismerések és meditáció gyakorlatok rendszerének.

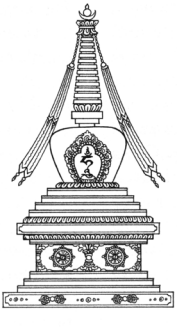


E tanítások megadják a megvilágosult harcosok gyakorlatának magyarázatát. Könyvünk útmutatásokat tartalmaz a küldés és fogadás (tib. tong-len) gyakorlatától kezdve – amely a mások szenvedésének képzeletben történő megváltása önmagunk boldogságával – egészen a gyakorlati tanácsokig, melyek elmondják, hogyan alakítsuk át mindennapi életünk elkerülhetetlen viszontagságait a belső ösvényen való haladást segítő erőkké. Ez a tanítás a tibeti buddhizmus teljes gyakorlásának a szíve. A buddhaállapothoz vezető együttérzés ösvényének tanításait sűríti össze olyan gyakorlati útmutatásokká, melyeknek hasznát vehetjük mindennapi életünk helyzeteiben.

E könyv az első kötet a háromból. Ára: 2800 Ft

Hogyan óvjuk a dharma könyveket

A dharma könyvek Buddha tanításait tartalmazzák; rendelkeznek az alacsony újjászületéstől védő erővel, és képesek megmutatni a szabadulás útját. Ezért tisztelettel kezeljük őket – ne kerüljenek a földre, illetve olyan helyre, amin ülnek vagy járnak, és ne lépjük át őket! Szállítás esetén legyenek betakarva és védve, és tartsuk mindig magas, tiszta helyen, elkülönítve más, „világi" dolgoktól! Más tárgyakat ne helyezzünk rájuk, még dharma tárgyakat sem, mint buddhaszobrot, képet, olvasót, dordzsét, csengőt! Nyálazott ujjal lapozni nem illendő, és negatív karmát teremt.

Ha dharma könyvektől és dolgoktól meg akarunk szabadulni, ne dobjuk őket szemétbe, hanem égessük el gondosan és figyelmesen! Amikor dharma szövegeket égetünk el, helyénvaló dolog először imát vagy mantrát mondani, például: OM, AH, HUNG, majd vizualizáljuk, hogy az elégetendő szöveg betűi beolvadnak az AH szótagba, és az AH szótag belénk olvad. Ezután égetjük el a szöveget.

E szempontokat vegyük figyelembe a dharma kegytárgyakkal, illetve más vallások szövegeivel és kegytárgyaival kapcsolatban is.