

Láma Rangbar:

A mamók nyelve: rövid út a világbékéhez és a koronavírussal kapcsolatos összefüggések

„A jövő hanyatló korszakát onnan lehet megismerni, hogy az ártatlanokat ok nélkül üldözik, míg kemény bűnözők hatalomra tesznek szert; a spirituális gyakorlókat nevetségessé teszik, míg a szélhámosokat dicsérik; tisztátalan ételeket fogyasztunk; a háború, az erőszak és a fosztogatás válik a normálissá; gyalpók, szrinmók, a démonok nyolc osztálya és különösen gonosz nágák és nyenek tűnnek fel és jutnak hatalomra; járványok sújtják az embereket és az állatokat; az ígéretetek be nem tartásának mintája a fogadalmak és szamájak megszegését okozza.”

Továbbá:

„A Dharma igaz gyakorlóit olyan ritkák, mint a napvilágnál látható csillag. Ha ezeket a gyakorlókat gonoszok kínozzák, de ha elvégzik a megfelelő szertartásokat, teljesen megszabadulnak bántalmazóiktól és akadályaitól. Legyőzik a márákat és betegségeiktől mentesek maradnak. Elnyerik a létkör és a túlnan (szamszára nirvána) dicsőségét, és urai lesznek minden lehetséges jelenségnek.”¹

Vadzsrajána buddhista gyakorlókként gyakran halljuk különféle szellemlények neveit az általunk végzett gyakorlatok szövegeiben. Átlagos nyugati gyakorlókban az alábbi egészséges kérdések merülnek fel, mint hogy kik ezek a lények, hol vannak, léteznek-e annak ellenére, hogy jelenleg a testi szemünkkel nem látjuk őket? Ha felajánlásokat teszek nekik, megkapják-e? Valóban hatással vannak-e ránk, vagy nem egyebek primitív képzelődéseknél, amelyek olyan kultúrák számára hoznak megnyugvást, amelyeknek nincs valódi tudományuk?

Ha meg akarunk érteni más lényeket, először tisztáznunk kell a lény fogalmát. Ehhez át kell tekintenünk néhány alapvető pontot. Az egyik a tér alapvető, akadálytalan természete, a második az interdimenzionalitás, a harmadik a függetlenség.

Számunkra egy lény lényegében egy olyan egyed, melyet valamilyen biológiai lehatároltság (test) határoz meg, valamint egy azonosulási viszonyulás ehhez a lehatároltsághoz és annak környezetéhez. Az egyed így a közösséginek egy viszonylagos viszonyítási pontja. Hihet önmaga önálló létezésében, annak ellenére, hogy bőséges objektív bizonyítéka van annak, hogy nem nagyon van önálló létezése a természet többi részétől függetlenül.

A tantrikus buddhista szövegek szerint mihelyt egy ilyen identitás megszilárdul és fontosságra tesz szert, öt torzulás jön létre abban, ami máskülönben az öt őseredeti vagy tiszta bölcsesség lenne. Az öt zavaró érzelem így keletkezik.

1. A gyűlölet a tükörszerű bölcsesség eltorzulása (eleme a víz, a színe a kék). Ez a bölcsesség azt jelenti, hogy ha mindent saját természetének megfelelően, világosan látunk, nem másként, akkor nincsenek illúzióink és nem félünk.

2. A vágy a megkülönböztető bölcsesség eltorzult formája (eleme a tűz, színe a vörös). Ez azt jelenti, hogy ha nem keverjük össze azokat a dolgokat, amelyek boldogságot hozóknak látszanak, azokkal a dolgokkal, amelyek tényleg boldogságot hoznak, akkor elégedettek vagyunk a saját természetünkkel, és nincs bennünk kétségbeesés.

3. Az öntelt büszkeség az egyenlőség bölcsességének az eltorzult formája (eleme a föld, színe a sárga). Ez a bölcsesség azt jelenti, hogy ha teljesen megértettük az azonosságot, akkor megszabadulunk az elszigeteltséget okozó fontosságtudattól, alázatosak és boldogok vagyunk.

4. A féltékenységi a mindent beteljesítő bölcsesség eltorzult formája (eleme a levegő, színe a zöld). Ez a bölcsesség azt jelenti, hogy ha látjuk, hogy minden úgy jó, ahogy eleve van, akkor nem vagyunk többé elválasztva a természettől és magától értetődően örülünk mások boldogságának.

5. A tudatlanság a tér alapvető éberségének eltorzult formája (eleme a tér, színe a fehér). Ez a bölcsesség azt jelenti, hogy ha ráébredünk a nyitott terességre elhomályosulások nélkül mint saját természetünkre, akkor elválaszthatatlanok leszünk a valóságtól.

A fenti torzulásokat minden lény eltérő intenzitással tapasztalja, fejlődési fokozatuknak és észleléseiknek megfelelően. Ha ezek magas szintű intenzitást érnek el, tudatunkban jelentős zavarokat okozhatnak, amelyek akár különböző betegségek formájában is megnyilvánulhatnak. A félelem a vesének árt, a szomorúság a tüdőnek, a vágy a szívnek, a gyűlölet a májnak stb. A tudat belső zavarai kívül az elemek zavaraiént mutatkoznak meg.

1. A víz elveszti nyugalmát, hullámokban, cunamikban csap föl.

2. A tűz elhagyja a helyét és mindent felperzsel.

3. A föld elveszti a stabilitását és megremeg.

4. A levegő orkánokban tör ki.

5. A teret megzavarják.

A vadzsrajánában gyakran nyolc lényosztályt említenek. Ezek között találjuk a következőket: a nágák vagy kígyószellemek, a földszellemek, a cenek, a fák szellemei, van egy emberevő démonfajta, a ráksaszák, a királyszerű szellemek, a dzák, a bolygók és csillagok szellemei, az óriások vagy jaksák (angolul Gin vagy Genie), a sindzsék vagy halálszellemek, a tseurangok (Leprechaun, bar-tsam-gyilha), a közties létben időző lények (levegőben repülő tündérek). Léteznek ezenkívül a mamók, amelyek női elemi lények. Többféle rendszer veszi számba ezeket a lényeket, így osztályozásuk és kategóriába sorolásuk változhat. Néhány rendszer a márakkal (dü) kezdődik.

Noha a nágák és a királyszerű szellemek szintén okozhatnak betegséget, a mamók kapcsolódnak leginkább ezekhez a vírusfajtákhoz. A mamókat rémisztő nőalakokként ábrázolják, bozontos hajjal, vicsorgó fogakkal, különböző állatbőröket, emberbőrből, esetleg gyerekek lenyúzott bőrből készült övet viselve, mérget vagy dögvészes betegséget tartalmazó zsákot és pányvát tartva. A vírus szó

maga is mérget jelent. Máskor nagyon szépnek ábrázolják őket, ruhákkal, hátságokkal, különböző attribútumokkal, a csábítás képességével.²

Lámák és magas rangú politikusok is egyetértenek abban, hogy ez a betegség, amely a COVID-19 családba tartozik, és más vírusok is, a mamók nyugtalan viselkedésének a megnyilvánulása. Lehetne ezt üzenetként is felfogni, mert ők ilyen módon kommunikálnak velünk.

A mamók legérdekesebb aspektusa, hogy lehetnek nagyon segítőkészek vagy ártalmasak, és ez a mi saját viselkedésünktől függ. Ez még csak nem is azt jelenti, hogy viselkedésük eszerint változik, csak annyi kell, hogy a mi viselkedésünk változzék. Ha tisztelettudóan, kapcsolatunk tudatában viselkedünk, ők szimbiózisban élnek velünk. Ez az, ami ezt a jelen helyzetet fontossá és érdekessé teszi.

A mamók között rangsor van erő, hatalom és státusz tekintetében. Jelenleg az emberi világban dúl egy hatalmas járvány, és ennek a végső bölcsesség szférájával kell kapcsolatban lennie. Más szóval, a vírus megjelenését a legnagyobb hatalmú mamók engedték, akik már nem a szamszára zavarodottságában időznek, mint más átlagos lények. Egyébként a bölcsesség nem barátja a személyes preferenciáknak, amennyiben nem maga a bölcsesség egyedül a személyes preferenciánk. Szolgálóik, akik tőlük kapják a parancsokat, bár az átlagos lényekhez állnak közelebb, a kapott parancs alapján kibontakoztatják a jelenséget.

A Nyingma vagy régi iskola legmagasabb védelmezője egy női mamo, akit Ekadzatinak vagy Egyfonatú Anyának hívnak. Egy melle, egy szeme van, és a haja egy kontyban van összetűzve a fején. Ha fontos istenségek vagy istennők tantrikus mandalájába kapunk beavatást, megértjük, hogy ezek szabályok, amelyeknek alá vagyunk vetve. Felkészülünk rá, hogy hallgassunk a jelekre, amelyeket ezek a haragos védelmezők adnak a hétköznapi életben. Azt kívánják tőlünk, hogy üljünk le magunkban, és hallgassuk alaposan ezeket az utalásokat és üzeneteket. Amikor Őszentsége Dudzsom Dzsigidrel Jeshe Dordzsét megkérdezték, olvas-e újságot, így felelt: „Nem kell újságot olvasnom. Bármely pillanatban elolvashatom a világ összes hírét az égről.”

Eredetileg Ekadzati, Pokhasziddhi Mamo, Durtröd Lhamo és a többiek nem voltak szelíd lények. Ellenkezőleg, vadak, engedetlenek és az emberek számára gyakran romboló hatásúak voltak. Könnyen és gyakran elvesztették a türelmüket. Ha az emberek vétettek a viselkedésükben, még ha akaratlanul és a többi ember számára észrevétlenül is, ezek a lények figyelmeztetés nélkül és azonnal megtorolták. Magas megvalósítást elért lények együttérzésük és bölcsességük ereje által esküvel kötötték meg ezeket a lényeket, a tökéletes bölcsesség kifejeződésévé és védelmezővé téve őket. A mamókkal és más, fogadalommal kötött védelmezőkkel való kapcsolat támogató és szimbiotikus aspektusa nyilvánult meg a természettel és annak szükségleteivel harmóniában élő emberek számára.

Ha jól mennek a dolgok, egy egész ország vagy kultúra fenn tudja tartani napi szinten az élő kapcsolatot velük felajánlások bemutatásával. E gyakorlatok által hallhatta meg az ember az elemek hangját, és a szükséges módon alakíthatta magatartását. Ezek a gyakorlatok biztosították az időben jött esőt, a bőséges termést, a betegségek lecsendesítését stb. Tibet függetlensége teljes egészében

az emberek és eme haragos védelmezők kapcsolatán nyugodott, de ez a kapcsolat megtört, amikor a politika uralni akarta a természetet, ahelyett, hogy harmóniában élt volna vele.

Nehéz lenne bármit találni, ami jobban egyesítené az embereket, mint a koronavírus. Ha egy bölcsességlény megjelenésének tekintjük, azt mondhatjuk, hogy a vírus képes túllépni a politikai határvonalakon. A vírus nem republikánus vagy demokrata. A borszín vagy a származási ország sem számít. A kor sem számít igazán, és bár a pénz és több millió dolláros bunkerek biztosíthatnak némi elszigetelődést, de a bunker is csak annyira hatásos, amennyire az immunrendszer erős.

Sokan már látják, hogy a vírus a mamók üzenete, akik évezredekken keresztül fontos szerepet játszottak az ember és a természet egyensúlyának fenntartásában. Ők valójában nem mások, mint az elemek megszemélyesítői. Képzeljük el, hogy a Tűz beszélni kezd! Sok ember, aki kritikus gondolkodónak tartja magát és tudományos képzettsége van, megszemélyesítve beszél a vírusról és legalább azt megérti, hogy van köze az okozatisághoz.

Sokak szerint a vírus nem a levegőben keletkezik, de a WHO szerint a levegőben terjed. Ez azt jelenti, hogy vírus terjedése a tér elszennyeződésével van összefüggésben, amit a lámák a modern időkben „namdrip”-nek hívnak. A namdrip-et úgy lehetne fordítani, hogy „a tér elszennyeződése”. A szennyeződés a szén-szennyezéssel kezdődött, és az aeroszol makroszemcsékkel folytatódik.

A légzőszervi betegségek száma megugrott az elmúlt két évtizedben. Az nem a képzelet szüleménye, hogy az embernek az a része, ami közvetlenül érintkezik a térrel, a tüdő, és a vírus először azt támadja meg. Egy másik, szinte már költői része az okozatiság összetevőinek a vírus eredete, amely egy kígyó, nága, vízi teremtmény által hordozott vírus mutációja, amely átterjedt a denevérré, egy térben repülő teremtményre. A korai orvosi tantrák felsorolnak számos olyan ételt, amelyet nem ajánlanak és a denevérhús a tiltólista élén van. Nem számít, hogy egyesek szerint a vírus emberi gyártmány vagy fegyverként vetették be, amíg tisztában vagyunk az eredetével, az útjával és a megtorlás természetes logikájával.

De a tér elszennyezése nem áll meg a levegőben lévő részecskék vagy vegyi anyagok szintjén. A rádiófrekvenciák, a radar, a mikrohullám, a 3G, 4G és 5G által kibocsátott energiahullámok is idetartoznak. A kényelmünk kedvéért otthon sugározzuk a wifit, anélkül, hogy belegondolnánk, milyen finom vagy akár durva mellékhatásai lehetnek. Sok embernek hasogató fejfájása van már csak attól is, hogy egy telefontorony közelében van, vagy a fejéhez tartja a mobiltelefonját. Végül is az ember nagyrészt vízből áll, és a hullámok átmennek rajta.

A namdrip (térszennyeződés) egy másik összetevője, hogy számítógép előtt ültünkben nemcsak a képernyő sugárzása bombázza a szemünket, hanem azok a képek is, amelyeket látunk és valahogy fel kell dolgoznunk. Ezek a képek, és azok az energetikai válaszok, amelyeket kiváltanak belőlünk – ezt szeretem, megszerzem, ezt nem szeretem, elkerülöm; ez közömbös számomra, erről nem veszek tudomást –, megterheli a rendszerünket, megzavarja tudatunk alapvető terességét. Ez a szennyeződés megzavarja alvásunkat, felemeli a stressz-szintünket, még az emésztésünknek árt. Noha azt hisszük, hogy csak a tengeri lényeket borítják el a műanyag pecek és úszó zacskók stb., mi magunk is megzavart tudattal és szennyezett levegőben fuldoklunk.

A tantrák sok nagyszerű módszert kínálnak a buddhista gyakorlóknak, hogy felülkerekedjenek az akadályokon, így a járványokon és a vírusokon is. Ezek a szövegek, függetlenül attól, hogy a férfi vagy

a női oldalról szólnak-e, képessé tesznek arra, hogy felülkerekedjünk a láthatatlan erők befolyásán (dön)³, amelyek megterhelik a rendszerünket, és sebezhetővé tesznek az életszemléletükön keresztül, amely nem más, mint az ismétlés. Bármely víruson úgy kerekedhetünk felül, ha szervezetünk felismeri és elhárítja a betolakodót. A vakcina is erre a folyamatra épül. A vírus lopva meghúzódik rejtekében, mert nem találjuk meg, nem azonosítjuk és nem teszünk ellene. Vannak gyakorlatok, amelyek ebben segítenek. Nem szeretem a politikát, de amikor egy ország tisztségviselői arról beszélnek, hogy ha öreg vagy, áldozd fel magad a gazdaság érdekében, ez nem egy egészséges üzenet, amit magunkévá kell tennünk. Egy ilyen üzenet megadásra készíti a szervezetet, mintha megadnánk magunkat annak a tolvajnak, aki azt hazudja, hogy ő a villanyóra-leolvasó és így jut be a nappaliba. Ez az egyik aspektusa annak, amit a *dön* jelent. A háttérben rosszindulatú szellemek állnak, akik végigmennek mindenki tudatán, és akik távol állnak a bölcsességtől és az együttérzéstől. Le kell csendesítenünk frusztrációnkat, gyűlöletünket, és bármely egyéb okot, amely bennünk rejlik.

A tibeti gyakorlatok között megtalálhatjuk Szangye Menlha és Urgyen Menlha (Gyógyító Buddhák) gyakorlatait, Tára Ritro Lomma Gyönma (a huszadik Tára, aki a járványoktól véd) gyakorlatát, Vadszra Páncél Test (Guru Dragpo egy formája), Ta Csag Kjung Szum (A három rettentő haragos istenség, Hajagríva, Vadszrapáni és Garuda egyesítője) és végül Mamo Truk Kong (és még sokan mások). Ezek a gyakorlatok különböző szinteken dolgoznak azon a láthatatlan háttéren, amely lehetővé teszi a fertőző betegségek kialakulását. Például az egyik gyakorlat a mamók kiengeszteléséről szól hibáink és megszegett fogalmaink felismerése és megbánása (sakpa) által; és felajánlások az elemek által, ez tipikusan tűzszertartás, füstfelajánlás, vagy úgy is mondják, gyógyszerek felajánlása a levegőn keresztül. A szent kötelék (szamaja) és a mamókhoz kötődés eszméje kritikus pont. Ismét megemlítjük, hogy a mamók igazából nincsenek tőlünk elválasztva, és ha ők haragosak, az azt jelenti, hogy mi magunk tele vagyunk frusztrációval, nyugtalansággal, haraggal és gyűlölettel.

Ezek a gyakorlatok csak akkor működnek, ha bizonyos elemeket magukba foglalnak. Például, a bocsánatkérés legyen őszinte, és ne pusztán a kiengesztelés legyen a célja. Ez azt jelenti, hogy meg kell értenünk, mit tettünk rosszul eddig az egyéni életünkben. Végül pedig meg kell ígérnünk, hogy nem követjük el többé ugyanazokat a hibákat. Noha ez nem azt jelenti, hogy a vírus azonnal eltűnik, az ok tűnik el, csökkentve ezzel a jövőbeli megjelenés erejét.

Ezek a gyakorlatok segítenek felismernünk, hogy hagytuk magunkat félrevezetni téves elképzelésekkel, propagandával, és javítsunk a helyzeten. Nem tudjuk elkapni a tolvajt, ha nem tudjuk, hogy már benn van a házban, meghúzóva az árnyékban. Ha felismerünk egy ellenséget vagy betolakodót, mint amilyen a vírus, és igazán eldöntjük, hogy nekünk jogunk van élni, a szervezetünk minden szükségeset meg fog tenni a nem kívánt befolyás kiküszöbölésére. Ez a kulcs néhány alkalmazandó módszerhez.

Az indiánoknak megvannak és mindig is megvoltak a saját gyakorlataik arra, hogy biztosítsák a jó kapcsolatot ezekkel a lényekkel, amelyek valósággal összekapcsolódtak a mindennapi életük alapvető, többé-kevésbé biztos módjaival. Szerencsére sok élő példája ennek ma is körülvesz minket. Ez a bizonyítéka annak, hogy ez nem egy dogmákon alapuló világnézet, hanem egy természetes

3 Dön: láthatatlan erők, melyek kívülről jövő befolyást gyakorolnak ránk. Ezek lehetnek szellemlények, vagy szabad szemmel nem látható mikroorganizmusok, vírusok (A ford. jegyzete).

megértés. Sajnos a mai világban az emberek el vannak választva a tudat finom rétegeitől, csak a jelenségek fizikailag látható aspektusait észlelik, ezért a durva szintű megfigyelés és fókusz erősödött. El tudom képzelni, hogy annak idején, a mikrobák felfedezésének korában Louis Pasteur-t is kinevette a tudományos közösség: „Ha nem látjuk, nem tud ártani nekünk.” Mára megbizonyosodhattunk arról, hogy apró dolgok, amiket nem látunk, uralják a létezésünket, egyre nyitottabbá válunk arra, hogy kutassuk a nagyon kicsi, vagy nano méretű dolgokat a természetben. De még mindig alapvetően materialista a világnézetünk. Noha elismerjük, hogy a kis méretű dolgok is erős befolyást gyakorolhatnak, továbbra sem, egyáltalán nem veszünk a tudomást a különböző finom szintű jelzésekről, amelyek utunkat keresztezik. Újra és újra figyelmen kívül hagyjuk őket, olyanok vagyunk, mint a nagyon rossz gyerekek, akik tiszteletlenül saját ágyukba piszkítanak. Számtalan ember nem hiszi el, vagy nem törődik vele, mit teszünk a bolygónkkal, és folytatják, mintha nem lenne ok és következmény abban a véges rendszerben, amelynek mindannyian részei vagyunk. A mamók üzenete nem nélkülözi a természet szellemét. Mint az anya, aki szereti és védi a gyermekeit, a mamók riasztó jeleket küldenek nekünk. Ha figyelmen kívül hagyjuk őket, felemelik a hangjukat és időjárás jelenségekkel üzennek nekünk. Felszóltak tűz formájában is, amely a világ különböző pontjain pusztított vadul. Rendszeresen földrengéseket okoznak és mi még mindig úgy viselkedünk, mint egy hangyakolónia, meg vagyunk lepve ezen dolgok miatt, és azt hisszük, nincs hozzá közünk. Legnagyobb részt nem tesszük meg, ami a dolgunk lenne, nem értjük meg lényegi összekapcsoltságunkat.

Ez a vírus – vagy ahogy nevezzük – folytatja terjedését. Ez a mamók üzenete, hogy fogjunk össze, működjünk együtt, figyeljük meg saját fegyelmetlen tudatunk és tetteink zaklatott természetét, és nyugodjunk meg. Sem diplomatikus engesztelés, sem önmagunk érdekében végzett őszintétlen pózolás és hazugság, sem nárcisztikus melldöngetés nem visz előre jottányit sem. A járvány áldozatai nagy számából következik, hogy mindenki ismer majd valakit, aki meghal, vagy átesik ezen a betegségen. A tréfás mém, amely szerint Trump azt mondta: „Emberek, akik eddig sohasem haltak meg, most meghalnak.” olyan nyomást gyakorol, amelynek hatására az emberek soha többé nem gondolnak úgy a politikára, ahogy eddig. A kifogások most nem segítenek. A költségkímélés és a kapitalista ideológiák nem állítják meg a vírust. Növekvő szükséghelyzet tör be a közhivatalok ajtaján, és csak akik elég érettek és bátrak, azok állják meg a helyüket. Akiknek nem félelem tölti el a szívüket, hanem megértik, hogy nincs magasabb rendű dolog az önzetlen szolgálatnál.

Megjegyzésre érdemes, hogy Velence vízi útjai maguktól megtisztultak és delfinek úsznak a Földközi-tenger partjai közelében. A rossz viselkedésű emberek hiányában ő (Buddha Lokana, a víz elem női buddhája – Víz Anya – a ford jegyzete) visszanyerte erejét. Ez egy lehetséges jövő az emberiség számára a járvány után. Vessétek tudatotokba, hogy csak együttműködéssel és viselkedésünk megváltoztatásával lehet a vírust legyőzni. A nagy kihalási hullámok után sem maradt fenn olyan faj, amely nem tudott alkalmazkodni.

A mamókat nem válthatjuk le tisztségükből, de magunkat a létezésből igen. Figyelembe kell venni a mamók üzenetét és ennek megfelelően kell rendezni az életünket, tisztelettel és hálával, amiért önpusztító utunkról letérítettek minket. Másképp kifejezve: vagy ezt tesszük, vagy elpusztulunk, ahogy a mamók végzik a munkájukat a viselkedésünknek megfelelően, amíg nem hallgatunk rájuk, nem alkalmazkodunk és nem változunk meg, vagy visszatérünk a földre, amely az ő (Föld Anya – Mamaki, a föld elem női buddhája – a ford jegyzete) teste és ahonnan keletkeztünk.

Amire szükség van, az alázat, a bölcsesség és együttérzés. Kezdjük az alázattal és dicsóítsuk a mamókat. Bár én is tétovázva javasolom ezt a terhes új látás- és cselekvési módot, de nem a mamók azok, akik híjával vannak az intelligenciának, mi vagyunk képtelenek belátni hibáinkat. Nem szeretjük belátni, ha hibáztunk, mert inkább igazolunk magunknak mindent, amit teszünk, mondunk, vagy gondolunk. Nem vagyunk jó gyerekek, és ezért nem vagyunk jó szülők sem.

Ha valakinek nagyon zavart a tudata, a következmények általában nemcsak az ő életére hatnak ki. A környezetében élőkre is kihat, bár ezek nem olyan erejű következmények, hogy az egész népességre kihassanak. Ugyanakkor ha az emberek egy nagy csoportja felvesz bizonyos magatartásokat, tisztító mintákat, technológiákat, zabolátlanul kizsákmányolják és tisztítják a környezetet, akkor ennek kollektív súlya van, és valódi tisztítást visz véghez az öt külső elemben. Minthogy a problémát az emberek kollektív cselekvése teremtette, kollektív cselekvéssel tudjuk megoldani, és ez áldásos lehet, ha jól játsszuk ki kártyáinkat mától kezdve.

Végezzétek ezeket a kiváló gyakorlatokat, de jegyezzétek meg, hogy ha ezek nem az együttérzésen, hanem félelmen és önös motiváción alapulnak, nem lesz sok hasznuk, sőt, mi több, csak további nyugtalanságot keltenek. Tára gyakorlata az igazán biztos választás. Link a remete Tara gyakorlatához: <https://buddha-tar.hu/fertozo-betegsegektol-megvedo-tara-meditacioja/>

A tudati zavarodottságunk, mely a vírus miatti félelemből és tehetetlenségézésből, a vezetőkkel és másokkal szembeni frusztrációból fakad, egyszerűen megbékíthető megértéssel. Ismétlem, a megoldás az, hogy felébredtjük együttérző buddha-tudatunkat, együttérző imákat és cselekedeteket végzünk, amelyek szennyezetlen pozitív hatást fejtenek ki a való világban. Minden lény boldogságra vágyik, de nem tudják megteremteni azt. Minden lény meg akar szabadulni a szenvedéstől, de nem tudják, hogy kell azt elkerülni. Meditáljunk a *négy mérhetetlen* és tekintsük a lényeket az együtt érző bölcsesség közösségének. Valójában soha nem vagyunk egyedül.

„Legyen minden lény boldog, és rendelkezzen a boldogság okával. Legyen mentes a szenvedéstől és a szenvedés okától. Soha ne váljon el a nagy boldogságtól, amely mentes minden szenvedéstől. Nyugodjon a nagy egyenlőségben, amely mentes elfogultságtól, ragaszkodástól és ellenszenvtől.”

Írta Ember, Béke Fia, aki egy kitűnő tanító követője, aki kiváló kapcsolatot ápol minden mamóval, és akit Lótuszban Született néven ismernek. Alázattal és minden lény javáért való elköteleződéssel legyünk képesek én és minden lény elegendő bölcsességhez jutni az Anya egyetlen melléből, amely életet ad azoknak, akik másképp az önlétezés káprázatába merülnének el.

Magyarra fordította: Karma Ratna Fordítócsoport
2020-04-07