Őeminenciája
Garchen Triptrul Rinpocse

108 lényegi tanítás a Vadzsrajána ösvényén

Buddhista Béke - Szentély Alapítvány

Magyarországi Drikung Kagyü Közösség

Zalaszántó, 2016

Őeminenciája Garchen Triptrul Rinpocse

108 lényegi tanítás a Vadzsrajána ösvényén

Az angol szöveget szerkesztette:
Quang

Angol fordítás:
Ina Dargye

Magyar fordítás:
Móri György Lajos

Eredeti kiadás: Drikung Dharma Surya Központ
Centreville,Virginia, U.S.A. 2013. november

Magyarországon kiadja:
Buddhista Béke-Szentély Alapítvány
http://www.stupa.hu

ISBN 978-963-12-6862-1

Jelen pdf-ben szereplő Dharma tanítások Őeminenciája rendelkezése szerint szabadon felhasználhatóak, letölthetőek, nyomtathatóak.

Előszó és köszönetnyilvánítás

Ez a könyv Őeminenciája Garchen Rinpocse – a Drikung Kagyü Hagyományvonal egyik tibeti Lámája, egy nagy megvalósítást elért jógi, egy gyakorlatias tanító és sokunk szeretett guruja – éleslátó idézeteinek, inspiráló tanításainak és szívbéli tanácsainak gyűjteménye.

A jelenlegi 8. Garchen Rinpocse a 12. században élt és nagy beteljesítést elért jóginak, Gar Chodingpanak az inkarnációja. Gar Chodingpa a Drikung Kagyü hagyományvonal – amely a nagyszerű fordító-jógi Marpa Lotcaváig, illetve Tibet legnagyszerűbb költő-jógijáig, Milarepáig vezethető vissza – alapítójának, Dzsigten Szumgönnek volt az egyik szívbéli tanítványa.
Garchen Rinpocse jól ismert mélységes megvalósításáról, kedvességéről és együttérzéséről, nemcsak a saját hagyományvonalának mesterei és tanítványai becsülik nagyra, hanem más tradíciók tanítói és tanítványai is.

A könyv 108 rendkívüli tanítást, bölcseletet, Buddha lényegi tanítását foglalja magában mint a 37 Bodhiszattva Gyakorlat, a karma tévedhetetlen törvényének, valamint a viszonylagos és végső bodhicsittának gyakorlatait. Remélem, hogy a szeretet és bölcsesség ezen idézetei, tanításai messzire elterjednek azzal az egyetlen kívánsággal, hogy kivétel nélkül minden érző lény számára hozza el a békét és boldogságot.

Ez a könyv nem jöhetett volna létre számos dharma-tanító, vadzsra testvér, fordító, barát és dharma-központ feltételektől mentes támogatása nélkül. Kiemelt köszönet jár Ina Dhargyénak Rinpocse tibeti idézeteinek angol nyelvre való fordításáért és leírásáért, így téve azokat elérhetővé mindenki számára.

Legmélyebb hálánkat fejezzük ki Garchen Rinpocsénak az összes értékes tanításért, különösen az élettörténetéből származó példákért és tapasztalatokért, amelyeket megoszt velünk. Sose váljak el az értékes bodhicsittától.

Mindig kövessem és járjak a drága guru nyomában azért, hogy minden lény javára váljak, segítsem őket megszabadulni a szenvedéseiktől, addig, amíg a tér kiterjed, és mindaddig, amíg érző lények maradnak.

Imával és szeretettel,

Quang
Drikung Dharma Surya Központ
Centreville,Virginia, U.S.A.
2013. november

A fordító előszava

Őeminenciája Garchen Triptul Rinpocse korunk egyik legnagyobb megvalósítással rendelkező jógija, a Drikung Kagyü hagyományvonal kiemelkedő mestere. Megvalósítása az énhez való ragaszkodás teljes megsemmisítéséből, az önzetlen, minden érző lény iránt érzett szeretet és együttérzés végső szintű kifejlesztéséből ered.

Őeminenciája folyamatosan sugározza ki magából a dharma megvalósítását, teste, beszéde és tudata kapuján keresztül az áldás szakadatlanul áramlik az érző lények felé.

A vadzsrajána ösvényén a guru együttesen testesíti meg a Három Drágakövet, Őemienciája személyében ezt gyakorlati úton is érzékelni lehet, pusztán közelében lenni felbecsülhetetlen áldást hordoz magában, guruként tekintve rá pedig lehetőségünk nyílik végtelen minőségeinek megvalósítására is.

A guru iránti odaadás a teljes bizonyosságból és bizalomból ered. Kívánom, hogy ezen tanítások olvasásával, tanulmányozásával minél több gyakorlóban alakuljon ki az odaadás és bizalom érzése.

Talán jól jellemezhető Őeminenciája tanításainak mondanivalója, ha kicsit nyugati emberként – legyen nyitva mindkét szemünk! – megnézzük, hogy mely szavak szerepelnek legtöbbször tanításaiban. Nem árulok el nagy titkot előre, ha elmondom, hogy ezek a szavak a szeretet, tudat, önzetlenség, menedék, együttérzés. Olyan szavak ezek, amelyekkel eddig is gyakran találkoztunk a szellemi tanítások ösvényén, Őeminenciája tanításai révén azonban most egy olyan mestertől kaphatunk útmutatást, aki teljes mértékben meg is valósította a tanításaiban foglaltakat, hisz azok teljes egészében saját személyes tapasztalatain alapulnak.

Hálával és köszönettel tartozom Tiszteletreméltó Sunim szerzetesnek és Elisabeth Lindmayernek, hogy Zalaszántón felépülhetett a Béke Sztupa, és az áldott, szent helyen felépített Milarepa Meditációs Központ megvalósításában Le Thanh Binhnek és To Thi Thu Hanak. A fordítás folyamán felmerült kétségek eloszlatásában Tiszteletreméltó Drupon Lhundup, illetve Drupon Jigmet volt segítségemre.

Külön köszönet feleségemnek, családomnak, a szangha-társaknak, segítőknek a megértésért és támogatásért, valamint a nyomtatásban Miklós nagylelkű támogatásáért.

Váljon a jelen könyvből származó bármely érdem minden érző lény javára!

Budapest, 2016. november

ŐEMINENCIÁJA GARCHEN TRIPTRUL RINPOCSE ÖNÉLETRAJZA

A tibeti buddhizmus Kagyü vonalát magasan megvalósított Lámák töretlen vonalában adták át. Ez különösen igaz a Drikung Kagyü vonalra, amelyet Kjobpa Dzsigten Szumgön alapított, akinek fő tanítványa volt Nyun Gar Chosum. E vonal további részleteiről és különlegességeiről a „Drikung vonal arany története”-ben olvashatunk.

Őeminenciája Garchen Triptrul Rinpocse a Drikung Kagyü vonal egyik legfontosabb mestere. Vonala Gardampáig, a nagy Kjobpa Dzsigten Szumgön tanítványáig vezethető vissza. Gardampa Chodengpa Tibet nagy királyának, Szongcen Gamponak volt minisztere. Gardampa Chodengpa 1180-ban született, és Nagardzsuna egyik tanítványa, Arjadeva bódhiszattva emanációjaként volt ismert. Már születésekor képes volt arra, hogy megtartson egy vadzsra-jogart és a hat szótagú mantrát énekelje.

Fiatal korában Gardampa Chodengpa hallott a mahasziddha Kjobpa Dzsigten Szumgön csodálatos megvalósításairól, így elhatározta, hogy elmegy Drikung Thilbe. Ott maradva sok tanítást kapott és guruja, Kjobpa Dzsigten Szumgön irányítása alatt gyakorolt. Nagyon gyorsan elérte a teljes megvalósítást és egyike lett Kjobpa Dzsigten Szumgön három legfontosabb mahasziddha-tanítványának: Gar, Ngo és Chosumnak.
Gardampa sok alkalommal felmutatta csodás képességeit és mélységes tanításai által számtalan lényt vezetett a dharma ösvényére. Khamban megalapította a Powo Lung és a Nagchen Gar kolostorokat.

Amikor a kínai hercegnő Gyasa Köncho Tibetbe utazott, hogy feleségül menjen a tibeti királyhoz, hozott magával egy nagy imamalmot, amit Chokhor Gyanakma néven ismernek. Átadta ezt az imamalmot Lonpo Garnak, aki azt titkos és szent kincsként elrejtette. Ezt a kincset később Gardampa Chodengpa fedezte fel. Úgy tartják, hogy a nagy imamalom magától forog éjjel-nappal anélkül, hogy valaki megpörgetné. Ezt a rendkívüli imamalmot a Powo Lung kolostorban őrizték és tisztelték. Később, amikor a nagy Láma, Gar Tenzin Phuncok, a Gar Nagchen Jangchub Choeling kolostort Kham Nangchenben felújította, odavitte a Chokhor Gyanakmát, ahol ma is tisztelik.

Gardampa Chodengpa következő inkarnációi közül Gar Tenpa Gyalcen lett a két Drikung Kjabgön, a Drikung vonal vonaltartóinak régense. Ebben a minőségben munkálkodott minden lény javára.

Egy másik inkarnációja, Gar Chökyi Nyima, a Csakraszamvara-mantrát több mint 13 billiószor mondta el és mahasziddhává vált. Olyan nagy csodákat tudott véghezvinni, mint betegségek gyógyítása, háború megakadályozása, éhínségek elhárítása és így tovább.
Gar Chökyi Nyima egyik tanítványa, Chime Dorje is nagy sziddhiket ért el és magas fokon elsajátította a Belső Tűz jógáját, a Tummo-gyakorlatot. Kezének és lábának lenyomatait egy kőben hagyta hátra, amelyet mindmáig tisztelnek kolostorában. Sok tanítást adott, hogy minden érző lény javát szolgálja.
Az első Gar Tenzin Phüncoktól a jelenlegi 8. Gar Konchok Nyetong Tenpei Nyima-ig, egymás után mindegyik Láma Nangchen királyainak legmagasabb szintű személyes guruja volt.

A jelenlegi 8. Gar Konchok Nyetong Tenpei Nyima Chökyi Palsangye életének története:

Őeminenciája 1936-ban született Nangchenben, Khamban. Nangchen királya személyesen vállalta a felelősséget a 7. Gar Tinley Jongkjab reinkarnációjának felkutatásáért. Rinpocsét Őszentsége, a korábbi Drikung Kjabgön Shive Lodrö ismerte fel újra, és emelte trónra.

7 éves korában Rinpocsét Lho Mijalgon-be vitték, ahol a szertartási ruhákat és más rituális tárgyakat hivatalosan is átnyújtották neki. Rámutatott egy képre, amely a Drikung vonalalapítót, Dzsigten Szumgönt ábrázolta és reinkarnációjának valódiságát bizonyítva így szólt: „Ő az én gurum." Ez megerősítette a jelenlévőket abbéli bizalmukban, hogy ő az igazi reinkarnáció. Ettől kezdve 22 éves koráig Rinpocse ebben a kolostorban élt és vezette azt.

Chima Dorje irányítása alatt Rinpocse sok tanítást kapott. 13 évesen a Lho Lungkar Gön-i Lho Thubten Nyingpo Rinpocsétől megkapta a Drikung Kagyü vonal tanításait. Szóbeli átadásokat, magyarázatokat és meghatalmazásokat kapott a Mahamudrára és Naropa Hat Jógájára vonatkozóan. Elvégezte a Ngöndro-gyakorlatokat és elkezdte a Három Éves Elvonulást. Nem sokkal a befejezés előtt az elvonulás megszakadt a Tibetben eluralkodó politikai zavargások miatt.

Rinpocsét 20 évre egy kínai munkatáborba internálták. A börtönben találkozott Khenpo Münszel-lel, a híres Nyingmapa Khenpo Ngagchuk tanítványával. Khenpo Münszeltől megkapta a dzogcsen-tanításokat és titokban gyakorolta azokat. Khenpo Münszelt bámulatba ejtette Rinpocse fejlődése és a következő szavakkal dícsérte: „Ő (Gar Rinpocse) egy bódhiszattva emanációja."

1979-ben Őeminenciáját kiengedték a börtönből. Azóta kolostora és minden érző lény javára tevékenykedik. Megnyilvánulásai mindig jóságosak és segít a szegényeken. Minden adományt, amit csak kap, a kolostornak ad és elhatározta, hogy semmit nem használ fel sem a maga, sem hozzátartozói javára.

Az utóbbi években Garchen Rinpocse magára vállalta az összes kelet-tibeti Drikung Kagyü kolostor újjáépítésének felelősségét. Jelenleg teljes szívvel annak a feladatnak szenteli magát, hogy a vonal tanításait másoknak továbbadja. Igyekezete, még a kínai hivatalnokokra is nagy hatást gyakorolt. Őszentsége Drikung Kjabgön Chetsang Rinpocse megkapta Garchen Rinpocsétől a Yamantaka-gyakorlat (Dzsampel Shindzse) meghatalmazását és átadását, és hosszúélet imát fogalmazott meg érte. Ebben az imában Őszentsége Drikung Kjabgön Chetsang Rinpocse korunk nagy Drikung Kagyü jógijának ismeri el Garchen Rinpocsét.

Az utóbbi évtizedekben Őeminenciája aktívan részt vett a buddhizmus, és azon belül a Drikung Kagyü hagyományvonal tanításainak nyugati világban való elterjedésében. Jelenleg mintegy 30 központ szellemi vezetője, központjai szinte minden kontinensen megtalálhatók. Arizonában található székhelye mellett Európában és Ázsiában is több jelentős központja található meg.

Őeminenciája Garchen Rinpocse nagyon szerény, közvetlen és szeretetteljes minden emberhez, nem tekintve azok helyzetét, korát és nemét. Tanácsai nagyon nagy hatást gyakorolnak azokra az emberekre, akiket az ivás, dohányzás, szerencsejáték vagy más rossz szokás tart hatalmában.

Egészen természetesen és spontán módon tevékenykedik mások javára, ami a nyilvánosság részéről sok elismerést hoz számára. Őeminenciája 80 évesen is rendíthetetlenül fáradozik minden érző lény javára.

A Káli-juga e korszakában Őeminenciája valóban rendkívüli.

108 idézet

1.

Kedves Barátaim! Az első üzenetemben egy szívélyes Tashi Deleg-et (minden jót, sok szerencsét – a ford.) szeretnék kívánni mindannyiatoknak ebben a mandalában. Életről életre a tudatunk össze van kötve, és így egy családként látom magunkat. A szeretet spirituális köteléke az, ami a tudatunkat életről életre összeköti.

A „Szerető kedvesség és együttérzés emlékeztetőivel" arra kell bátorítani magunkat, hogy újra és újra erőfeszítéseket tudjunk tenni a mások iránti szeretet kifejlesztéséhez. Mivel mindannyiunk tudata összeköttetésben van, a szeretet kifejlesztésén keresztül tudunk segíteni egymásnak.
Így ha minél több ember képes emelni a szeretetszintjén, akkor a béke és boldogság növekedni fog. Az összes érző lényt nagyon szeretem, ebből kifolyólag bízom abban, hogy a szeretet kiterjesztése hozzá fog járulni világunk békéjéhez és boldogságához.

Az egyetlen imám a következő:

Legyen minden érző lény boldog, és rendelkezzen szeretettel – a boldogság okával. Legyen minden érző lény mentes a szenvedéstől és az énhez való ragaszkodástól – a szenvedés okától.

Tibeti nyelven a kedvesség és szeretet szót „Csamcének" (byams brtse) mondják. A tibeti U-Me írással ezt egy vonalban lehet leírni, ez számomra a szó értékességének a jele.
Ma minden kedvességemet és szeretetemet felajánlom nektek.
Remélem, hogy ez kedves lesz a Ti szíveteknek is, mivel ez – a szeretet – minden boldogság lényege ebben és a következő életekben is. Ez Buddha tanításainak a lényege. Ha szeretet van a szívedben, végül még azok is a barátaiddá válnak, akik gyűlölnek téged. A valódi ellenségeid leginkább a gyűlölet és a féltékenység.
A külső ellenségek ideiglenes illúziók, amelyek a zavart gondolatokból merülnek fel. Ezek a gondolatok mulandóak. Gondolatok jönnek és mennek. Így ha nem fogod vissza a szeretetet, akkor végül a harag másokban csökkeni fog.

Ha szeretsz másokat, akkor az Ő boldogságukat kívánod. Mivel a tudatunk egy, ha másokat szeretsz, az áthatja a tudatukat, és így boldognak fogják érezni magukat. A szeretet az egyetlen okozója a boldogságnak. A természete mindent átható, mint a tér. A szeretet a tudat napsugara.

Nagyon elszomorítottak a hírek a földrengésekről, amelyek Japánban, Új-Zélandon, Nepálban, Tibetben és más helyeken történtek nemrég. Bár sok élőlény vesztette életét, igazából a tudatuk sose képes meghalni. És mivel a tudatunk összeköttetésben van, a szeretet és együttérzés kifejlesztésével és a „Mani mantra" (OM MANI PADME HUNG) recitálásával a javukra tudunk tenni. Ha képesek vagyunk áthatni a tudatukat szeretettel, akkor fel fognak ébredni az énhez való ragaszkodás és szenvedés álmából.

2.

A szenvedés megszüntetésének első lépése a jelen életünkhöz való ragaszkodásunk feladása.
Attól a naptól kezdve, amikor anyánk megszült, a halálunk napjáig ez az egész élet olyan, mint egy múlt éjszakai álom. Miután meghalunk, a Bardóban – a halál utáni köztes létben – ébredünk fel.
Akkor ez az egész élet olyannak fog tűnni, mint egy álom, az emberi világ egy elhalványult emlékké fog válni. Olyan, mintha egy álomból ébrednénk. Ezen a ponton, ha nem sikerült eltávolítanunk az énhez való ragaszkodást, akkor ijesztő látomások fognak megjelenni, amelyekhez képest ez az emberi világ egy tiszta földnek tűnhet.

Milarepa tudta, mi történne, ha nem sikerülne megtisztítania az énhez való ragaszkodást, és így volt bátorsága ahhoz, hogy egész életét a nehézségek ellenére rettenthetetlenül a gyakorlásnak szentelje.
Így, ha bármikor is nehézségekkel találkoztok, gondoljatok a következőkre:
„Ez az élet olyan, mint egy álom, hamarosan eljön a vége, és amikor véget ér, felkészültnek kell lennem."

Ahhoz, hogy ezen életen túl biztosítani tudjuk a boldogságot, fontos, hogy megértsük a boldogság okait. Annak érdekében, hogy elkerüljük a szenvedés okait, abba kell hagynunk az énképzetünket tápláló magatartást, és egy önzetlen, mások segítését célzó tudatot kell kifejlesztenünk. A halál időpontjában az egyetlen védelem a bodhicsitta ékköve.
Ennek a lényege megtalálható a 37 Bodhiszattva Gyakorlatban, ami tartalmazza az orvosságot mindenféle szenvedésre, és a válaszokat minden kérdésre. Bár Buddhának rengeteg tanítása van, maga Buddha így foglalta össze őket:

„Szelídítsd meg teljesen a tudatodat, ez a Buddha tanítása."

Bár legtöbbünk király és királynő módjára él, még mindig nagyon ügyesek vagyunk a szenvedéshez vezető út megtalálásában – sose jó eléggé semmi se. A gazdag a vagyonától szenved, a szegény a vagyon hiányától.

Milarepa egy barlangban élt étel és ital nélkül, és Ő volt a legboldogabb ember a világon. Az igazság az, hogy a boldogságot csak a saját tudatunkban tudjuk megtalálni. Ha a tudatnak a szenvedés megragadása szokásává válik, akkor ez szenvedést fog létrehozni, és mindent ellenségként és fenyegetésként fog érzékelni.
Ha valakiben nincs ragaszkodás, akkor a tudaton belül még egy igazán nehéz körülményt – mint egy betegség – sem érzékel szenvedésnek. A karma igazi megértése képessé fog tenni bennünket, hogy elviseljük a jelenlegi helyzetünket, és megtanít arra, hogy hogyan hagyjuk el a szenvedést a jövőben.
A karmát nagyon egyszerű megmagyarázni: a boldogság oka a szeretet, a szenvedés oka az énhez való ragaszkodás. Ezért a 37 Bodhiszattva Gyakorlat így mondja:
„Kivétel nélkül minden szenvedés a saját boldogságunk kívánásából fakad. A tökéletes Buddhák az önzetlen tudatból születnek."

3.

Ez az idézet egy menedékről szóló tanításból származik, amelyet Rinpocse Lapcsiban, a Milarepa barlangok egyikében adott néhány elvonulónak.

Gampopa azt mondta:

„Ha a dharmát nem a dharmában foglaltak szerint gyakorolod, akkor maga a dharma fog az alsóbb világokba zuhanás okává válni."

Mi az úgynevezett Három Drágakő? A külső Buddha a három idő összes Buddhájára utal. A külső dharma 84 000 dharma-tanításból áll, mégis mindegyik a szerető kedvesség és együttérzés része.
A szangha egy jószívű emberre utal, aki kifejlesztette a szerető kedvességet és együttérzést. Megszabadulva a saját szenvedésétől – amely az énhez való ragaszkodásból ered – az ember képes másoknak megmutatni a megszabaduláshoz vezető utat. Ez a szangha.

Miután menedék fogadalmat kaptál, a saját tudatáramod is tartalmazza a Három Drágakövet. Ezeket hívjuk a belső Három Drágakőnek.
A belső Buddha a Te figyelmes tudatosságod és éberséged. A belső dharma azt jelenti, hogy soha ne hagyjuk, hogy a szerető kedvesség és együttérzés – az önzetlen tudat – eltávolodjon tőlünk. Mi az önzetlen tudat előnye? Ez meg fogja semmisíti az énhez való ragaszkodást. Amikor az énhez való ragaszkodás tényleges alapjaiban összeomlik, akkor minden érző lény Buddhává lesz. Buddha így mondta:

„A Buddha minden egyes érző lényben benne van. De Ők még kívülről eredő foltokkal szennyezettek."

Mik ezek a kívülről eredő szennyeződések?

A tudat egyetlen pillanatnyi mozzanata tartalmazhat minden gondolatot és kínzó érzelmet, a három világ minden érző lényét gyötrő szenvedés gyökere az énhez való ragaszkodás. A valóságban az énhez való ragaszkodás egy mentális berögzülés, egy gondolat, amely egy képzelt valósághoz ragaszkodik.

Tilopa mondta: „Fiam! Téged nem a jelenségek tartanak fogva, hanem az azokhoz való ragaszkodásod."
Amikor eltávolítasz minden ragaszkodást, akkor semmi se tudja a tudatot megzavarni.

Még ha gondolatok is születnek, nem fogják zavarni a tudatot, ha nem ragadod meg őket. Ha megragadod őket, azok meg fognak Téged sérteni, mint ha egy tövissel szúrnának meg, zavarttá fogsz válni.
Ezt hívják fogva tartásnak. Egész addig nem tartanak minket fogva a születő gondolatok, amíg nem ragadjuk meg őket. Ti gyakorlók, elvonuláson levők, hegyi remeték, Ti mind tudjátok ezt, mégis hallgassátok meg a tanácsomat, egy tapasztalt ember tanácsát.
Szenvedés és nehézségek miatt rengeteg tapasztalatot gyűjtöttem ebben az életben. Úgy mondják:
„Egy idősebb beteg ember a legjobb orvos."

4.

El kell különítenünk a belső tudatunkat a külső körülményektől. A belső tudat ismeri fel, hogy a szamszára és a nirvána összes jelensége – a külső univerzum és az érző lények egyaránt – nélkülözi a benne rejlő létezést, mivel összetettek.

Ha megragadjuk a valódiságát bárminek is, ami felmerül tudatunkban, legyen az öröm, szenvedés, gondolatok, vagy negatív érzések, akkor karmát fogunk teremteni. Amikor felmerülésük pillanatában ismerjük fel az érzéseket és az ártalmas gondolatokat, az a tudati éberség maga a Buddha.

Minden Buddha az érző lények tudatáramában időzik. A gondolatok érzékcsalódások, és nélkülözik az önmagukban rejlő létezést, csak jönnek és mennek, mégis a belső éberségünk mindig változatlan marad. Így tehát ne szenteljünk figyelmet a gondolatoknak, de lássuk az éberséget, ami felismeri azokat.
Amikor az éberséget stabilan fenntartjuk, a zavaró érzések, öröm és szenvedés eltűnik és a tudatunk nagyon tisztává válik. Ha valósnak tartod a gondolatokat és megragadod őket, akkor a tudatod zavarossá fog válni.

A zavaró tényezők a gondolatok valódiságához való ragaszkodásból erednek. A dolgok önmagukban rejlő létezésének hiánya és azok álomtermészetének megértése során a cselekedetekben teljes mértékben a többi érző lény javát kell beteljesíteni, és az ártalmas tetteket teljes mértékben el kell hagyni.
Élj mindenkivel harmóniában, válj minden érző lény javára, próbáld meg örömtelivé és boldoggá tenni őket.

5.

Kétfajta főbb nézet létezik a világban, az anyagi és a szellemi. Ez a két nézet olyan, mint két szem, így fontos, hogy mindkettőt ismerjük. Fontos, hogy ezen nézetek lényegét ismerjük. Néhány ember visszautasít mindenféle spirituális dolgot, ők csak a tudomány fejlődésében hisznek.
Ez egy kis félreértés. Igenis szükségünk van a tudományra, ám ugyanakkor nem szabad elhanyagolni a tudatunkat. És még a különböző hitrendszereken belül is van egyet nem értés. Részemről minden vallás szükséges és jó. Nagy rajongója vagyok a tudománynak is. Szeretem nyitva tartani mindkét szememet.

Az ember, aki csak ezzel az élettel foglalkozik, olyan, mint valaki, aki cél nélkül bolyong egy úttalan sivatagban, nem tudva, merre menjen. Aki megérti a karmát, okot és okozatot, olyan, mint aki egy úton megy, tudva, hol van és hova megy, de még ki kell kerülnie hegyeket és más nehézségekkel is szembe kell néznie. Az ember, aki felkeltette a bódhicsittát olyan, mint aki vonaton utazik. Egyenesen keresztül megy a hegyen, és az útján nem akadályozzák zavaró tényezők. Gyorsabban is éri el a célt. Az ember, akinek szeretet van a szívében, könnyebben el tudja vágni a zavaró tényezők folyamát. Ha valaki már felkeltette a bódhicsittát, akkor a más lények javát beteljesítő nagy cselekedetek végrehajtásában nagyon erőteljessé és hatékonnyá válik.
Ahogy a szeretet meg fogja semmisíteni az önmagunkhoz való ragaszkodást, a bölcsesség természetes módon meg fog jelenni, és így az ember tévedhetetlenül tudni fogja, hogy mit fogadjon el, és mit utasítson vissza. Vonaton utazni olyan, mint felkelteni a viszonylagos bódhicsittát. Amikor az önmagunkhoz való ragaszkodás megsemmisült, és meglátjuk a tudat természetét, akkor megvalósítottuk a végső bódhicsittát, az ürességet.
Ez olyan, mint ha repülővel utaznánk. A repülő a felhők fölött száll, a felhők olyanok, mint a gondolatok, és a felettük levő tér a dharmakája kiterjedése. Az éber tudatosság repülője zavartalanul halad keresztül a dharmakája terén. Látja az egész világot és a felhőket is maga alatt, de mivel felülkerekedik rajtuk, ezért nem zavarják a felhők, esők, viharok.

Hasonlóan, amikor valaki felismeri a tudat természetét, a továbbiakban már a vágy és gyűlölet felhői semmilyen módon sem befolyásolják. A tudatosság felülemelkedik ezeken a felhőkön. Mivel a dharmakája olyan, mint a tér, változatlan. A tér nem megy vagy jön, a tér mindig az, ami. Ha felismerjük ezt, akkor a haláltól való félelem is megszűnik; a tér nem hal meg és nem is születik.

A szamszára és nirvana jelenségei olyanok, mint a felhők, hirtelen keletkeznek, de azok amik: összetettek. Mulandóak, ki vannak téve a felbomlásnak, felbukkanásnak és eltűnésnek. Ezen felhők fölött aki repül, nem fog a jelenségek létező valóságához ragaszkodni, és így nem fog belekapaszkodni a vágy és gyűlölet gondolataiba. Meglátni ezt a természetet csak egy pillanatra is, az maga a Mahamudra. Soha többet nem fogsz már semmi újat tapasztalni.
A tudatosság olyan, mint a tűz: a kezdetén egy szikra, a végén lobogás. De a tűz mindig tűz. Te nem egy nagyszerű tudatot hozol létre, amivel még nem rendelkezel.
Meglátni ezt csak egy rövid pillanatra, az még mindig csak meglátás, de természetesen ehhez hozzá kell szoktatnunk magunkat. Csak akkor fogjuk elérni a nagy boldogság és béke állapotát – ahol már nincs több szenvedés –, amikor folyamatosan meg tudjuk őrizni ezt az állapotot.

6.

A féltékenység és a büszkeség cseles tud lenni és nehezen felismerhetőek; néha úgy jelennek meg, mint az ellenszenv egy finom és nehezen megfogható érzései. Például miután valaki azt mondja, hogy milyen nagyszerű vagy, ettől jól fogod érezni magadat. De amikor az illető folytatja:
„Nagyszerű vagy, de ő még nagyszerűbb." Ekkor egy kényelmetlen érzés fog megjelenni. Nem szeretjük azt hallgatni, amikor másokat dicsérnek.

Amikor a féltékenység és büszkeség ezen finom és nehezen megfogható gondolatai felismeretlenül maradnak, elsöprő érzelmekké erősödnek, amelyek az ember saját boldogságának vágyához és mások iránti rosszindulatához kötődnek. Mindezek eredete az énhez való ragaszkodás. Mivel erősen hiszünk ebben az énben, megrémülünk, ha bármi is fenyegeti. Idegesek leszünk, amikor mások minket kritizálnak.

Valójában, amikor mások téged hibáztatnak, nem tudnak olyan hiányosságot hozzáadni a személyiségedhez, amivel nem rendelkezel. Nem válsz nagyszerűbb emberré csak amiatt, hogy dicsérnek. Bármit is mondjanak mások Rólad, az nem befolyásolja a hiányosságaidat és tulajdonságaidat.
Kizárólag te tudod, hogy van-e ilyen hiányosságod, vagy sem. Ha nincs olyan hiányosságod amivel mások vádolnak, akkor nincs miért nyugtalankodni, mivel a bírálat miatt nem fog hiányosság keletkezni.
Ha van olyan hiányosságod, amiért vádolnak, akkor az az ember, aki erre rámutat, a fejlődésedet segítő jóságos tanároddá válik.
Dzogcsen Patrül Rinpocse így mondta:
„Sose nézd a saját jó tulajdonságaidat, de sose nézd mások hibáit sem. Mindig a saját hibáidat nézd, de sose nézd másokét."

Fontos, hogy felismerjük a féltékenység és büszkeség minden egyes finom és nehezen megfogható megjelenését. Ez nagyfokú szorgalmat igényel az éberségben, mivel különösen ezeket az érzelmeket nehéz azonosítani.
Amikor ilyen gondolatok merülnek fel, az elhagyásukhoz egy módszert kell alkalmaznod.
Ideális esetben a felismerésen keresztül eltávolítod: ha az éber tudatosság fenntartásában képezted már a tudatodat, akkor a felmerülés pillanatában látni fogod a gondolatokat és fel fogod ismerni az üres természetüket. Ha felismered ezt, ezek a gondolatok erőtlenné válnak. Semmilyen módon nem fognak befolyásolni. Ha az éberséged nem elég erős még, akkor alkalmazhatod a bodhiszattva hozzáállást, hogy a másik emberre az édesanyádként, legjobb barátodként, gyerekedként tekintesz, és így növekvő szeretetet és együttérzést táplálsz felé.

És ha bizonyos körülmények között ez túl nehéz, akkor a pratimoksa hozzáállást alkalmazhatod, miszerint ezen érzelem hibáin elmélkedsz, megértve, hogy ilyen érzelemből származó cselekedet eredményeként egy alacsonyabb világba fogsz zuhanni.
A megpróbáltatás pillanatában ezen három hozzáállás közül a szellemi képességednek megfelelőt kell alkalmaznod. Képességeidnek megfelelően kell gyakorolnod, ahogy a gyerekeknek is gyerekruhát kell viselniük és a felnőttek viselhetnek csak felnőttruhákat. Egy gyerek gondban lenne egy felnőtt ember kabátjában.
Röviden, ahogy Buddha összefoglalta: „Szelídítsd meg teljesen a tudatodat, ez a Buddha tanítása."

7.

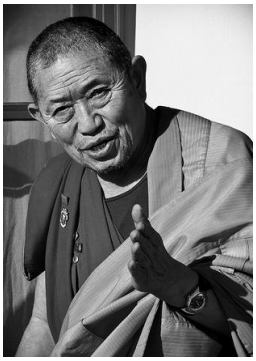
Aktív együttérzés keletkezik a következő gondolat kifejlesztésének köszönhetően: „Minden érző lény a szülőm volt valamelyik előző életemben." Ehhez úgy tudunk hozzászokni, hogy mindenkire családtagként tekintünk. Például egy idősebb emberre anyukádként vagy apukádként, egy fiatalabbra a gyerekedként, egy veled egykorúra testvéredként tekintesz. Addig fejleszd ezt a nézetet, amíg a minden lény iránti nagy szeretet meg nem születik. Az aktív együttérzésnek szüksége van egy tárgyra.

Passzív – törekvéstől mentes – együttérzés akkor keletkezik, amikor a tudat természetében pihenünk. Hogyan? Amikor meglátod a saját valódi természetedet, az egy nagyon áldott öröm. Akkor saját tapasztalatodból érted meg, hogy ilyen fenséges boldogság valóban létezik, mégis számtalan érző lény még nem látta meg ezt. Bárki, aki még nem tapasztalta meg ezt a természetet, az nagyon szenved. Általában úgy gondoljuk, hogy néhány ember nagyon boldog és nincs sok problémája, ilyeneknek gondoljuk például a gazdagokat.
Annak ellenére, hogy a gazdag emberek néha még jobban is szenvednek, összefoglalva megállapítható, hogy mindenki szenved, aki nem látta meg a tudata természetét. Amikor ezt felismered, látva az igazi boldogságot, mérhetetlen együttérzés jelenik meg.

A passzív – törekvéstől mentes – együttérzéshez nincs szükség az együttérzés tárgyára. Ilyen együttérzés felkeltéséhez először a tudat természetét kell tapasztalnod – ahogy a gondolatok és szenvedések elutasítás vagy elfogadás nélkül feloldódnak az időtlen éberség mozdulatlan terében.
Ez egy nagyon boldog, örömteli természet. Ezt látva, természetes módon, megerőltetés nélkül jelenik meg együttérzés mindazokban, akik eddig ezt nem voltak képesek látni. Ha az ember nem tapasztalta meg a tudat természetesen örömteli természetét, akkor az ember szenvedésre van kötelezve.

Leborulok a feltétlen szeretet nagyszerű kincse, Csenrézi előtt!

Spontán inspiráló tanítás, amelyet Őeminenciája Garchen Rinpocse Los Angelesben adott 2011. március 30-án.



8.

Egy gondolat, amelyet Rinpocse a Jamantaka Drubchen alatt Los Angelesben mondott.

A börtönben Khenpo Münsel Rinpocse tanította a következőket:

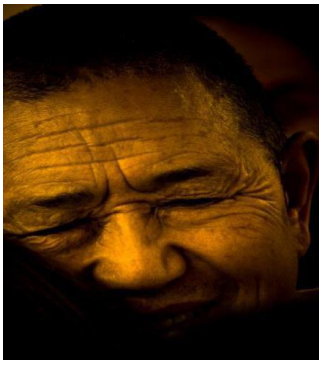
„Megvalósításod mértékét akkor fogod megtudni, amikor nehéz körülményekkel kell szembe nézned. Nem fogod megismerni a megvalósításod mértékét akkor, amikor a dolgok jól mennek."

Csak akkor fogod tudni, hol tartasz a gyakorlásban, amikor kellemetlen helyzetben találod magad, amikor nagy fájdalmaid vannak, illetve erőteljes érzelmek merülnek fel.

Hozzátette: „A kedvezőtlen körülmények fel fogják tárni a rejtett hibáidat."

Ha ilyenkor képes vagy rendületlenül fenntartani a tudatosságot, és így az érzelmek ereje nem ragad el magával, az annak a jele, hogy a tapasztalásod gyarapodott a gyakorlásban. Ha nagy szorgalommal kellene gyakorolnod az éber tudatosságot akár csak egy hónapig, ha felismernéd még a legkisebb gondolatot is, és ekkor nem hagynád a tudatodat tévedésbe vándorolni, akkor még egy ilyen rövid idő alatt is nagy változásokat tapasztalnál.
A tüzes zavaró érzelmek többé már nem idegesítenének annyira, mert személyes tapasztalatra tettél volna szert a látszólagos jelenségek megfigyelésében.

Valójában csak egyetlen gyógyír szükséges – az éber tudatosság. Ez az egyetlen gyógyszer, amely átalakítja a nehézségeket belül és kívül.



9.

Számomra csak két típusú élőlény létezik ebben a világban: a szeretet általi jótevőim és a türelem általi jótevőim.
A szeretet általi jótevőim vannak többségben, ők nagyon kedvesek és segítenek nekem. Néhányan megpróbálnak ártani és nehézségeket létrehozni, ők az én türelem általi jótevőim.

Minden egyes jótevőmben ugyanannyi kedvesség lakozik, és így egyformán szeretem őket. Lehet, hogy a türelem általi jótevőim még kedvesebbek is velem, mivel lehetővé teszik, hogy a türelem tökéletességét gyakoroljam. Így nagyon hálás vagyok azoknak, akik nem szeretnek engem és arra késztetnek, hogy megszelídítsem a dühömet.

Ugyanakkor nagy együttérzést érzek a bánatuk miatt, és mivel lehetővé teszik, hogy gyakoroljam a türelmet, és hogy a dühömet, féltékenységemet fokozatosan megszüntessem – ők az én tanáraim. Így végül, amikor a megvilágosodást elnyerem az ő kedvességüknek köszönhetően szüntetem meg minden dühömet és féltékenységemet. Emiatt szeretem őket annyira.

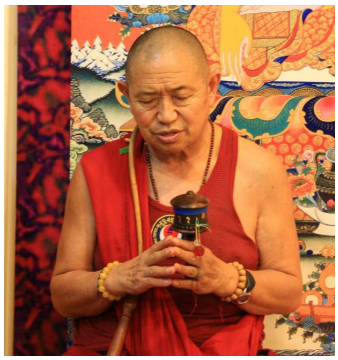
10.

Létezik tiszta és tisztátlan szeretet. A különbség a birtoklásban vagy az elengedésben van. A tiszta szeretet az időtálló boldogság gyökere, alapoka. A tisztátalan szeretet csak szenvedést teremt. A tisztátalan szeretet az éntudat – ego – által szennyezett, a birtoklás féltékenységhez, majd dühhöz és végül elszakadáshoz vezet.

A birtoklástól mentes tiszta szeretet harmóniához és békéhez vezet, és még az elutasító, negatív társat is átalakíthatja. A kapcsolat így bodhiszattva tevékenységgé válik.
Valaki, aki megértette a tudat természetét, még egy elutasító, negatív társat is felvállal, mivel megértette, hogy a negatív érzelmek ideiglenesek, jönnek és mennek. A zavart személy tudata és a saját tudatom alapvetően azonos. Ami életeken keresztül fennmarad a boldogság magjaként, az a tiszta szeretet.

Így amikor az ember teljes mértékben megérti, megtapasztalja a tudata természetét, a szamaya fogadalmakat akkor már nem lehet megszegni. Még akkor is, ha vitatkozna, ez az ideiglenes állapot soha nem fogja megingatni az örökké győzedelmeskedő szeretetet. Ha valaki nem érti meg a tudat természetét, akkor kötődni fog és megpróbál birtokolni.
Ekkor azokhoz lesz kedves, akik hozzá is kedvesek, de nem lesz kedves azokhoz, akik nem kedvesek hozzá. Ez a szeretet mulandó, nem tarthat sokáig.

A tiszta szeretet örökké tart. És az én szeretetem irántatok örökké fog tartani.



II.

A tudatlanságnak rengeteg féle gondolati megjelenése van, mint például a tompaság, zavarosság, lustaság, depresszió vagy ok nélküli ingerültség. Különösképpen, ha lusták vagyunk, akkor nem fogunk elérni semmit, sem világi értelemben, sem a dharmában.
A legmagasabb szintű ellenszer az éber tudatosság, ez minden ártalmat legyőz. Ezek a gondolatok elmúlnak, nem tartósak, jönnek és mennek. Az éberség mindig fennmarad és felismeri ezeket.

Ha fenntartod az éber tudatosságot, akkor bizonyosan tudni fogod, hogy mit csinálj és mit ne csinálj. Így a tiszta éberség a legfontosabb, ez a te belső buddhád. Ez az éber tudatosság láthatatlan, üres és mégis nagyon élénk. Ez nem jön vagy megy, ez mindig az ami, olyan mint a tér.

Maradj zavarodottságtól mentes, és akkor semmi sem fogja zavarni ezt az éberséget, a gondolatoknak nincs lényegük, mivel nem tartósak. Jönnek és mennek, mint a hullámok a vizen.

12.

Úgy mondják, ha szeretnéd tudni, hogy mit tettél az elmúlt életeidben, akkor nézd meg a jelenlegi testedet, helyzetedet, ha pedig tudni szeretnéd, merre visz az utad a következő életedben, akkor nézd meg a jelenlegi cselekedeteidet. Ha az énhez való ragaszkodásodnak köszönhetően egyre nagyobb teret adsz a féltékenységnek és gyűlöletnek, akkor egy, a szamszárában a pokollakók világa, az éhes szellemek világa vagy az állatok világa felé vándorló érző lény leszel.

Hogy merre mész, rajtad múlik. Ez a te döntésed. Tőled függ, hogy vajon felfelé, a Buddhák tiszta földje felé mész, vagy lefelé, a szamszárikus állapotokba. Amikor a saját tudatod megtisztul, Buddhává fogsz válni. Ha nem tisztítod meg a tudatodat, akkor érző lény leszel.

Hogy merre fogsz haladni, azt a jelenbeli cselekedeteid határozzák meg. A 37 Bodhiszattva Gyakorlat így mondja:

„A Győzedelmes mondotta, hogy a három alsó világ minden kibírhatatlan szenvedése az ártalmas cselekedetek gyümölcse. Ezért soha ne kövessünk el ártó tetteket, még ha az életünkbe is kerül. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

13.

Egy nap mindannyian meg fogunk halni, senki sincs ezen a világon, aki elkerülhetné a halált. Nem származik előny abból, ha ezen életünkhöz ragaszkodunk, mert hátra fogjuk hagyni.

Ahogy a 37 Bodhiszattva Gyakorlat mondja: „Tudatunk, a vendég, elhagyja a test vendégházát."

Így megkérdezhetjük magunktól:
„Valójában számít vagy sem, hogy felkészültem-e a halálra? Miért akarnám megkapni a Phova tanítást?"

Ha megkapod a Phova tanítást, akkor egy módszert kapsz arra, hogy elnyerd a szabadságot. A testnek kilenc nyílása van, amin keresztül a tudat távozhat a halál után. Ezek közül csak egy vezet szabadsághoz – a fejtetőn levő nyílás. Amikor Phova tanítást kapunk, megtanuljuk, hogyan vigyük ki a tudatunkat a fejtetőn keresztül. Ha nem ismerjük ezt, akkor olyan zavaró tényezők fognak folyamatosan háborgatni, mint például a gyűlölet, vágy, tudatlanság, féltékenység és hasonlók, végül a függetlenségünk híján ezek a hatalmukba fognak keríteni minket.
Ha ezek a zavaró érzelmek uralnak bennünket, akkor ez azt fogja okozni, hogy a tudat a test nyolc tisztátalan nyílásának egyikén keresztül távozik, amely a szamszárikus létezésben való újjászületéshez fog vezetni.

A Buddha azt mondta:
„A függetlenség boldogság, a függés szenvedés."

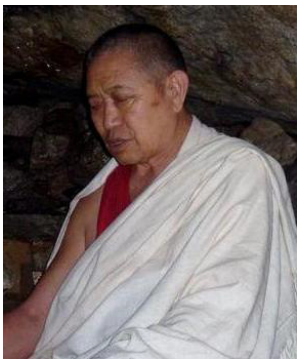
14.

Az átlagember a megjelenő világot valósnak tartja és az álom állapotát valótlannak, miközben a Buddhák ezt a világot illuzórikusnak látják, mint egy álom. A Buddhák szerint a bardóban a halál után megtévesztő megnyilvánulásokat fogunk érzékelni, hogy a három alsóbb világ illúzió és így tovább.

Így azt gondolnánk: „Ha ez csak olyan, mint egy valótlan álom, akkor nem lehet annyira rossz." Ez egy elég téves felfogás. Bár a természeténél fogva illuzórikus, az álmot mindaddig valósnak éljük meg, amíg tart.
Jelen életünk olyan, mint egy álom, de amíg jelen életünk karmája véget nem ér, addig jelen életünket valóságosnak fogjuk érzékelni, nem fogunk életünk közben felébredni az álomból. Például ha rémálmod van, mindaddig valóságnak fogod tartani, amíg álmodsz, nem fogsz felébredni kedved szerint.

Halálunkkor felébredünk jelen életünk álmából, és ez az élet egy halványuló emlékké válik. Semmi sem marad belőle, és hamarosan egy új valóságot, a bardo állapotát megragadva találjuk magunkat. Ha megérted, hogy ez az élet olyan, mint egy álom, akkor azt is meg fogod érteni, hogy ezen belül minden – boldogság, jólét és öröm, fájdalom és szenvedés – mulandó és nem tartós. Így nem fognak téged annyira nyomasztani a különböző körülmények. Összpontosított állapotban maradva nem fog elragadni az örömök élvezete, a nehéz körülmények kevésbé fognak befolyásolni.

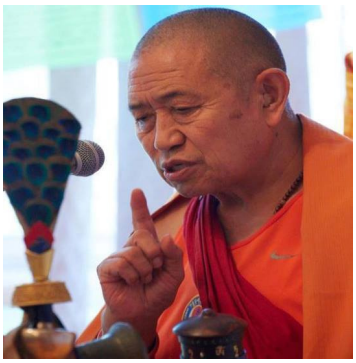
Az életünk olyan, mint egy olajlámpa. Az olaj a karma, a tűz a jelen életünk. Amíg olaj van, addig tűz is van. Életünk addig tart, amíg a jelen életünk karmája a végéhez nem ér. Akkor a tudatfolytonosságunkban eltárolt karmikus lenyomatok által vezérelve továbblépünk.



15.

Egyél keveset este, és elmélkedj a halálról, valamint a mulandóságról, mielőtt aludni mész. Egy hétköznapi ember álmai a tudatán belül lefektetett erényes és nem erényes lenyomatok megjelenései. Amikor a szélenergia belép a zavarodottság okozta tisztátalan csatornákba, akkor rémálmunk van.
A rémálmok a negatív érzelmek kivetülései. A pozitív álmok az erényes gondolatokból merülnek fel. Annak érdekében, hogy az álom állapotát felismerd, el kell érni, hogy a nap folyamán az éberséged stabil legyen. Először is le kell győznöd a napközben felmerülő összes gondolatot és érzelmet, így végül képes leszel felismerni őket az álmodban.
Az elején képes leszel felismerni az álom állapota során a durva gondolatokat, mint pl. a félelem, majd később már a gondolatokat is a kifinomultabb álmok szintjén. Ezáltal, ahogy a tudatlanság megsemmisül, az álmod egyből könnyebbé válik. A hétköznapi álom a mély tudatlanság állapota, szenvedés. Így ahelyett, hogy azt kérdeznéd:
„Jól aludtál az éjjel?", azt kellene kérdezned, hogy: „Mennyi időt vesztegettél alvásra az éjjel?"

Természetesen eleget kell aludnunk ahhoz, hogy fenntartsuk az egészséges testünket, de bizonyosan lennie kell egy határnak.
Nem javaslok többet napi 5-6 óránál, mivel mindannyiatoknak dolgozni kell. Próbálj meg nagy tisztasággal álomba merülni, és végül, ha ehhez hozzászoktatod magadat, akkor sosem fogsz a tudatlanság állapotába esni, hanem inkább a tiszta éberséget fogod fenntartani.



16.

Hogyan keletkezik a szamszára?

Az illuzórikus én a saját boldogságához kötődik. A hétköznapi lények csak a saját világi dolgaikkal foglalkoznak. Annak érdekében, hogy legyőzzük ezt a ragaszkodást, először a szamszára szenvedő természetét kell felismernünk.
Ezért Buddha először azt tanította: „Ismerd fel a szenvedést, és utána hagyd hátra a szenvedés okát."
Habár emberi lényként mindenféle örömöt megtapasztalunk, ez a szamszárikus boldogság olyan, mintha egy ízletes ételt ennénk, ami meg van mérgezve. A szenvedést felismerve sóvárogni fogunk, hogy megszabaduljunk tőle. Hogyan tehetjük ezt? Gyakoroljuk a dharmát, és szabadítsuk meg a tudatunkat a szenvedés okától.

Ez nem egyszerű, mert ragaszkodunk a világi örömökhöz, azt gondoljuk, hogy egy nap majd boldoggá tesz minket. Ha ez lenne a végső igazság, akkor semmi rossz nem lenne abban, hogy ragaszkodunk valamihez, de sajnos a ragaszkodás kizárólag szenvedéshez vezethet.
Amikor továbblépünk ebből az életből, akkor nem leszünk képesek még a legkisebb dolgot vagy személyt sem magunkkal vinni, bármennyire is akarjuk. Nincs más út, mint elhagyni a test vendégházát.

Az egyetlen, amit magunkkal viszünk, az a tudat folytonosságában tárolt karmikus lenyomatok. Ezért ennyire fontos felismerni a szenvedést, és megszabadulni az okaitól, mielőtt túl késő lenne.

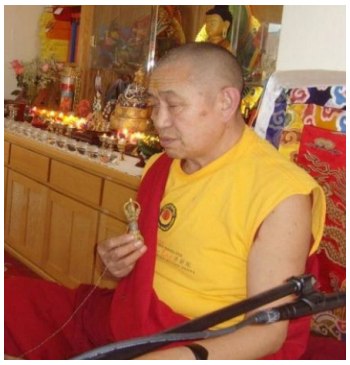
17.

Az OM, AH, HUNG Vadzsra recitáció, első rész

Mit fejeznek ki az OM, AH, HUNG szótagok? Az OM szótag a forma vadzsráját fejezi ki, a jelenségek és az üresség egységét. Az AH szótag a beszéd vadzsráját fejezi ki, a hang és az üresség egységét. A HUNG szótag a tudat vadzsráját fejezi ki, a tiszta éberség és az üresség egységét. Ezeket nevezzük „a három titkosnak".

Amikor az érzékelt formákhoz nem ragaszkodunk, az a megjelenés és üresség egysége. A formák továbbra is megjelennek és láthatók, mégsem ragaszkodunk a valóságukhoz. Amikor az érzékelt hangokhoz nem ragaszkodunk, az a hang és az üresség egysége. A hangok továbbra is hallhatók, mégsem ragaszkodunk a valóságukhoz.
Ha a tudat sem a látványt, sem a hangokat nem ragadja meg, akkor az éberség és az üresség egységében természetes módon fog pihenni, és így a felmerülő gondolatokat sem ragadja meg. A három vadzsra benne foglaltatik a tudat vadzsrájában.

Így az OM, AH, HUNG szótagok minden Istenség homlokát, torkát és a szívét jelölik. Miközben az Istenek számtalan alakban jelennek meg, a testük, beszédük és tudatuk lényege ugyanaz.



18.

OM, AH, HUNG Vadzsra recitáció, második rész

Az emberek néha megkérdik: „Egyek vagyunk, vagy ugyanolyanok?” Nos, egyik sem. „Egy tér létezik, vagy a különböző terek ugyanolyanok?” A tér se nem egy, se nem ugyanolyan, és így van ez a tudat természetével is. Ha megpróbáljuk azokat egynek vagy ugyanolyannak felcímkézve rájönni erre, az csak egy újabb gondolati megkötést eredményezne.

Hasonlóképpen nincs sem egy, sem számos Buddha sem. Nem lehet azt mondani, hogy csak egy van, mivel számtalan Buddha van, mégsem mondható, hogy sok van, mivel a lényegiségük egyedül az üresség és együttérzés, mint a tér esetében. Így ne ragadj le annál, hogy valamiből egy van, vagy több. Bármi, ami megjelenik a természeténél fogva, az üres, mint a szivárvány az égen. Nélkülözik az önmagukban rejlő létezést, mivel összetettek és így mulandók. Az összes lény tudatának természete mindig olyan marad, mint a tér, nem összetett. Miközben a testük sokféleképpen jelenik meg, minden lény tudatának azonos a lényegisége.

Csak egy olyan dolog van, amit a „tudatnak” hívunk, éppúgy, mint csak egy dolog van, amit „víznek” hívunk, habár a víz különböző módon óceánként, folyóként, esőként, cseppként stb. jelenik meg. Ha mindenki az OM, AH, HUNG recitációt gyakorolná, akkor a tudatosságuk lényege megegyezne – a legkisebb minőségi vagy méretbeli különbség nélkül.

19.

Az OM, AH, HUNG Vadzsra recitáció tényleges gyakorlata

Rendszeres meditációs ülésként a legjobb, ha hajnalban végzed ezt a gyakorlatot, de valójában egész nap gyakorolnod kellene. Bármikor tudod a gyakorlatot végezni, amikor lélegzel, és mindig lélegzel, nem igaz?

Levegővétel közben gondold, hogy „OM". Nem kell elképzelned vagy hangosan kimondanod, csak gondold, hogy „OM". Amikor a szél eléri a köldöködet, gondold: „AH", és amikor kilélegzed a szelet, gondold: „HUNG".

A fő hangsúly az AH-n van, a köldöknél. Az AH rendelkezik a tűz és a hő természetével. Amikor belélegzed a szelet, képzeld, hogy a szél beleolvad a köldöködnél az AH-ba. A szél legjava bent marad, és mindig az elhasználódott levegőt lélegzed ki.

Szabályos meditációs üléseken, amikor belélegzel, gondold azt, hogy a felső szeleket lefelé nyomod, és ezzel egy időben a végbélnyílás óvatos összehúzásával felfelé húzod az alsó szeleket. A felső és alsó szelek ezen egysége egy tojás alakú gömböt formál a köldökcsakránál. Tartsd bent rövid időre a lélegzetet, és figyeld meg a tudat természetét.
Ne tartsd vissza a szelet túl sokáig, csak ameddig kényelmes. Lélegezz ki, és gondold „HUNG". Napi tevékenységed során nincs szükség arra, hogy benn tartsd a lélegzetet, csak lélegezz természetesen és gondold „OM AH HUNG". A fő hangsúly mindig a tűzön van, a köldöknél, és végül melegség fog megjelenni. Ez a melegség valójában már ott van, de a hétköznapi lények nem ismerik fel.

Ez a gyakorlat egy kiváló módszer arra, hogy fenntartsd a tudatosságot, és arra, hogy egyesítsd a tudatot a szelekkel. Ha hiányzik belőlünk a tudatosság, akkor a tudat és szelek külön utakon járnak, és így becsapjuk magunkat.

20.

OM, AH, HUNG Vadzsra recitáció

Testünk csakrái közül a köldökcsakra a legfontosabb. Az emberi testünk először a köldökből alakult ki, amivel az édesanyánkhoz kapcsolódtunk. A köldökcsakra a testben található összes szél fenséges helye, különösen annak a szélnek, ami a tűzelemhez tartozik.

A tűz a köldöknél Vadzsrajogini, amivel mindenki rendelkezik, csak a lények nem ismerik fel. A köldökcsakra a legszilárdabb, legmegalapozottabb csakra, ezért tanácsos, hogy minden vizualizációt a köldökcsakrához irányítsunk. A köldökcsakrára koncentrálva a szelek lefelé mozognak és így a tudat lenyugszik.
Néha a szívcsakrára történő vizualizáláskor az abba belépő szelek érzelmi egyensúlyhiányhoz és tudati ingatagsághoz vezethetnek. Így tehát biztosabb a köldökcsakrára koncentrálni.

21.

Amikor meditálsz, csak pihenj és tekints a tudatod természetére.
Lesz egy időköz, amikor a gondolatok már elmúltak és a jövőbeni gondolatok még nem merültek fel, ez az időköz teljesen mentes mindenféle berögzüléstől. Ha felismered ezt az időszakot, egyszerűen folytasd az abban való tartózkodást.
Nem mondható, hogy az üresség ezen pillanata érzékelhető, vagy nem érzékelhető. De az, aki úgy gondolja, hogy „éreztem", pontosan az, akit fel kell ismerni. És az, aki úgy gondolja, hogy „nem éreztem" szintén az, akit fel kell ismerni. Maga az érzékelő az, aki mindent megteremt.
Ez az a valaki, akit fel kell ismerned, mint a tudatod természetét. Ez a természet kívül van megjelenésen és megszűnésen, ez mindig olyan marad, mint a tér.
Gondolatok jönnek és mennek, így ne ragadd meg őket, de mindig szentelj figyelmet annak, ami mindig megmarad, nem számít, hogy mi is történik.

22.

Ha a menedékvétel gyakorlatát végezzük, de nem merül fel bennünk az önzetlen szeretet, akkor az alig fog a javunkra válni. Bármikor is gondolunk szellemi tanítónkra, olyan erős szeretettel kell tennünk azt, hogy az odaadástól könnyek jelenjenek meg szemeinkben.

Ahányszor ilyen erős önzetlen szeretettel és odaadással vagy, a melegség jelét tapasztalhatod, a tudatban keletkező melegséget, amely elég erős ahhoz, hogy elolvassza a megszokottá vált ártalmas érzelmekbe bonyolódott tudat jegét.

Ezért ismét és ismét meditálnunk kell a szerető kedvességen, odaadáson és együttérzésen, egészen addig, amíg a könnyeink meg nem jelennek. A Dzogcsen tanításokban úgy tartják, hogy ha kialakul egy olyan szintű önzetlen odaadás, hogy sírni kezd a gyakorló, akkor abban a pillanatban bepillantást nyerhet a tudata tiszta igaz természetébe.

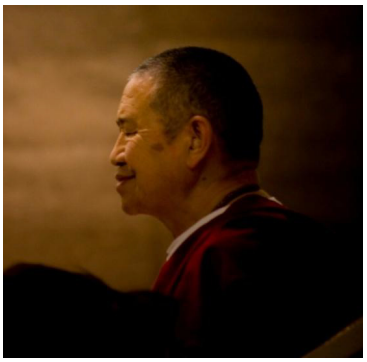
Ezt követőn erőfeszítéseket kell tennünk az együttérzés gyakorlásában egészen addig, amíg valójában el nem érjük a könnyekbe fakadást.

23.

Hogyan tudod legyőzni a hétköznapi gondolatokat? Fennt kell tartanod a tudatosságot és semmihez sem kötődnöd – bármi is merüljön fel. Nem számít, hogy milyen érzelem vagy gondolat merül fel, csak egy ellenszer van, az éber tudatosság. Nem számít, mi merül fel, vagy bukkan elő – maradj folyamatosan a tudat természetes állapotában.

Ne gondold, hogy „ez létezik”, se azt, hogy „ez így van” de azt sem, hogy „ez nem létezik” se azt, hogy „ez nem így van”. Engedd el az összes hiedelmedet és ne kapaszkodj semmibe se. Amennyiben a teret mint a tudatod korlátlan természetét észleled, képessé válsz az ártalmas gondolatok megsemmisítésére.

A tudat igazi természetében nincs létezés vagy nem létezés, nincs ez vagy az, nincs igazság vagy valótlanság, nincs helyes vagy helytelen, nincs jó vagy rossz. Minden világi dolog jelentéktelennek tűnik, amikor ebben a természetes állapotban pihensz.



24.

Reggelente elmélkedj az értékes emberi test elnyerésének nehézségein, esténként elmélkedj a halálon és elmúláson, napközben elmélkedj a karmán, az ok és okozat összefüggésén és cselekedj a 37 Bodhiszattva Gyakorlatban foglaltak szerint. Meditálj rövidebbeket, de gyakrabban, így biztosítsd a hatékony meditációd fenntartását.

A legjobb, ha csak a tudatodat, a hétköznapi csupasz tudatod természetét vizsgálod és folyamatosan fenntartod a vizsgálatot. Amikor gondolatok merülnek fel, ne utasítsd el, de ne is fogadd el őket. Ne próbáld meg megállítani a gondolatokat, engedd őket felmerülni, de ismerd fel a felmerülésüket és ne kövesd őket. Nem az a cél, hogy ne legyenek gondolatok, hanem, hogy felmerülésükkor erőtlenné tegyük őket. Ezt meg kell szokni, beidegződésünkké kell tenni. Így később, amikor negatív gondolatok és érzelmek merülnek fel, nem fogsz a hatalmukba kerülni. Ezeknek a gondolatoknak az energiája meg fog jelenni, de nem lesz hatása rád semmilyen módon sem.

Néha meditáció közben lesz olyan időszak, amikor valóban nem merül fel gondolat. Abban a pillanatban tudni fogod, hogy ez a tudatod igaz természete: a tudat, amely mint a tér időzik, élénk és üres, nyitott, nem ragaszkodik semmihez sem.

Ezt az óvatos éberséget minden cselekedetünknél fent kell tartani. Tehát ne próbáld meg megállítani a gondolatokat, csak pihenj az éberség természetében. Bármikor meditálsz is, a tudatunk össze lesz kapcsolva. Ha ezt megérted, akkor nem fogsz elfáradni a meditációban.

25.

A bodhicsitta nem egy olyan gyakorlat, amelyet itt vagy ott alkalmazni kell. A bodhicsitta minden, ami számít. A bodhicsitta az előkészítő, a tényleges gyakorlat és az eredmény is.
Így folyamatosan – éjjel-nappal – a bodhicsitta kifejlesztését kell gyakorolni. Amikor éjszaka felébredsz, ne magadra gondolj, gondolj az érző lényekre, a szenvedéseikre.

Mindenki szenved, aki még nem ismerte fel a tudata természetét a maga valóságában. Legyenek akár gazdagok, szegények, szépek, erőteljesek, okosak, vagy sem, ha nem ismerték fel a dolgokat, ahogy valójában vannak, akkor szenvedéshez vannak kötve. Ne feledkezz meg a szenvedésükről és erősítsd meg bátor szándékodat arról, hogy ne hagyd őket magukra és minden cselekedetben részt vegyél, amelyekkel segíthetsz nekik a szenvedéstől megszabadulni.

A bodhicsittán keresztül fel fogod ismerni, hogy nincs én, az énhez való ragaszkodás megsemmisül, amikor magad helyett másokra gondolsz. Végül is az „én” és a „más” semmi más, mint gondolatok.

Akkor kezdünk el az értékes bodhicsitta, az együttérzés lényegének mélyére hatolni, amikor megértjük, hogy nem különbözünk másoktól.

26.

A tudatfolyamodban lévő pozitív lenyomat kialakítása érdekében folyamatosan kellene recitálnod egy Istenség mantráját, mint például Amitabha mantráját, vagy otthon CD-n mantrákat hallgatnod.

Gondold azt, hogy a Jidam Istenséged mindig a fejed fölött időzik. Gondold azt, hogy a „halálom pillanatában fontos, hogy a tudatosságom a koronacsakrán át távozzon és olvadjon összen Amitabhával."

Ha az életed folyamán ezt berögzödötten szokásoddá teszed, akkor még egy váratlan halál (például autóbaleset) esetében is– köszönhetően az életedben kialakított megszokásodnak – a tudatosságod össze fog olvadni a fejed fölött lévő Jidam Istenséggel.

Ekkor kétségektől mentesen megszabadulttá fogsz válni, még akkor is, ha nem volt időd a Phovát gyakorolni. Ezért fontos nagyon, hogy amíg életben vagy, erre ismétlődően emlékeztesd magadat.

27.

A múltban számtalan életed volt, megszámlálhatatlan testet vettél már fel. Nem származik abból előny, ha tudod, mi voltál a múlt életeidben. Az a fontos, hogy felkészülj a jövőre, hogy törekedj elérni a megvilágosodást.

A viszonylagos szinten beszélünk számokról és különböző életekről, de ténylegesen csak a tudat folytonossága létezik, amely túl van születésen és halálon. Magából a tudat szemszögéből nézve nincs előző élet, nincs jelen élet, nincs következő élet, és bardo sincs. A múlt életek illúziók, valótlanok, ezért ne tűnődj az illúziókon.

Nem szükséges tudnod róluk, mivel azok csak a viszonylagos szinthez tartoznak, nem a végleges igazsághoz. Számodra most az fontos, hogy elpusztítsd az énhez való ragaszkodást és hogy megtapasztald a tudatod természetét. Ne gondolj a múlt vagy jövendő életeidre. Még a jelenre se gondolj, ne ragaszkodj egyetlen gondolathoz sem. Most vizsgáld meg a tudatodat. Lásd a tiszta természetét, ahogy van.

Csak a bodhicsittához ragaszkodj, éjjel és nappal, a szeretethez és együttérzéshez, semmi máshoz. A természetes állapot éberségét fenntartva folyamatosan tisztítsd meg a tudatodat.

28.

Ne aggódj a megvilágosodás miatt, a Buddha már most is benned van, készen rá, hogy felismerd. De mivel nem fordulunk befelé és folyamatosan zavarodott állapotban vagyunk, így nem tudjuk felismerni Buddha természetünket.

Abban az időszakban, amikor a múltbeli gondolatok megszűnnek és a jövőbeli gondolatok még nem merülnek fel, bepillantást nyerhetsz a tudatod természetébe, amely térként időzik, ez maga a Buddha. Ha képes vagy ebben az állapotban folyamatosan tartózkodni, akkor megvilágosodtál. Minden egyes alkalommal, amikor megállítottad a ragaszkodásodat, a szamszárikus létezésnek nem lesz oka. Minden egyes alkalommal, amikor ragaszkodni kezdesz, ismét megteremted a szamszára okát. A Buddha valójában nem valahol távol van. A Buddha természet mindig kész, hogy felismerd.

Ha nem adod fel az énedhez való ragaszkodást, de megpróbálsz a testedtől, a világtól elkülönülve megszabadulni a szamszárából, akkor még így sem leszel megszabadítva. Úgy fogsz megszabadulni, ha feladod az éneddel való azonosulást, miközben folyamatosan éled az életedet a világban.

Különösen akkor, amikor nehézségek és szenvedés jelentkezik, ne ragaszkodj hozzájuk, hagyd, hogy ezek a gondolatok feloszoljanak a térben. Még ha egy külső, „igazi” probléma is jelentkezik, a tudatnak nem szükséges ragaszkodni hozzá. Az emberek, akik ezt nem értik, néha öngyilkosságot követnek el, nem képesek a legkisebb problémát sem elviselni. A Buddha a tudatodban létezik, sehol máshol.

29.

A Bodhiszattva Gyakorlat 32. versszaka így szól:
„Amennyiben zavaros érzelmek hatása alatt más bodhiszattva hibáin lovagolsz, akkor saját magad alatt vágod a fát. Ezért ne beszéljünk azok hibáiról, akik a Nagy Jármű útját követik. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Chagme Rinpocse a Devacsenben történő újraszületése érdekében írt imájában azt mondja, hogy egy bodhiszattva rossz hírbe hozása súlyosabb hiba, mint az öt jótétemény bármelyikének azonnali érdemhalmozása. Mivel nem tudjuk, hogy ki bodhiszattva és ki nem, különösen óvatosnak kell lennünk. Így a vadzsrajána gyors ösvénye megtanít minket arra, hogy tiszta látásunk legyen, azaz minden élőlényben a Buddha természetet ismerjük fel, a természetet, amely meghaladja a nemeket, fajokat, kultúrát és társadalmi rétegeket.

A tantra ténylegesen azt tanítja, hogy még a négy elemet is Istenségként kell látnunk.

Bodhiszattva az, aki az érző lények érdekében tevékenykedik, szerető kedvességet, együttérzést, hitet, tiszteletet visz az érző lények tudatáramába. Ha valaki rossz hírbe hoz egy ilyen bodhiszattvát, minden lény el fog fordulni az odaadástól, és ez lesz az oka az alacsonyabb birodalmakba való sodródásuknak. Fontos, hogy mindenféle előítélet és elfogultság nélkül gyakorolj, ne válaszd szét a dolgokat, miközben dharma gyakorlónak tünteted fel magadat.

A tudat, mely azt gondolja, hogy mások nem jó emberek, egy szennyezett tudat. Mindaddig, amíg negatív gondolatok vannak a tudatodban, nem számít, hogy mennyire próbálsz tiszta lenni, sosem fog sikerülni. Úgy mondják, hogy minden, ami megjelenik és létezik, az egy mindent körülvevő-átjáró tisztaság, valamint minden érző lényben benne rejlik a Buddha természet.

A Titkos Mantra Vadzsrajána úgy tanítja, hogy a külső univerzum egy mérhetetlen palota, és az összes azon belül található élőlények dákák és dákiník. Ez az, ahogy a valóság van. Amikor megérted ezt, a tudatod olyanná válik, mint a tér, nagyon boldog és örömteli lesz. De ha fenntartod hajlamaidat a ragaszkodásra és elutasításra, akkor a tudatod nyomorúságos lesz és másokat fogsz rágalmazni.

Más tradíciók hibái vagy minőségei nem lényegesek, a saját tudatod negatív gondolatai az ártalmasak. Például, ha erős odaadást, hitet generálsz egy kutya foga felé, akkor relikviák fognak megjelenni belőle. A kutya foga tisztátalan, de mégis relikviák fognak kinőni belőle, ha a Te saját tudatod tiszta.
Meg kell tisztítanunk a saját tudatunkat. Nem kellene egymást sértegetni, helyette a Buddha Dharmát kellene fenntartanunk.

A Buddha Dharma szeretet és együttérzés, és bárki, aki gyakorolja a szeretetadást és együttérzést, az fenntartja a Buddha Dharmát. Bárki, aki nem rendelkezik szeretettel és együttérzéssel, az nem tartja fenn a Buddha Dharmát. A Buddha Dharmában nincs harag, gyűlölet vagy féltékenység.

Ha magával ragad minket a gyűlölet, vagy féltékenység, akkor nem tartjuk fennt a Buddha Dharmát. Ez előfordul olyan esetekben, amikor rossz hírbe hozunk, vagy kritizálunk bodhiszattvákat.

Tara Védelmező hét versszakos imájában Dzsigten Szumgön így mondja: amikor meg vagyunk tévesztve egy dogma által, akkor ténylegesen nem a dogma az, ami téves és rossz, hanem a saját félreértésünk, hogy rossznak véljük.

A másokról alkotott negatív gondolatok miatt vagy megtévesztve és becsapva. Nekünk gyakorlóknak meg kell tisztítanunk a tudatunkat és minden elfogultság nélküli tiszta nézetet, látásmódot kell kifejlesztenünk, azt gondolva mindenkiről, hogy Buddhák, és minden érző lény a szülőnk.

Amikor a gyakorlásod eléggé előrehaladt, nem fogsz rossz hírbe hozni senkit se, legkevésbé egy bodhiszattvát. Ha valaki elszalasztja az ezen módon történő segítését az élőlényeknek, és helyette ragaszkodást, elutasítást, büszkeséget és téves értelmezést sugároz ki, akkor ő a pokolba fog süllyedni. Ami minket illet, együttérzően kell viselkednünk mindenkivel szemben, különösen azokkal, akik kevesebb bölcsességgel rendelkeznek.

30.

Őeminenciája Garchen Rinpocse legutóbbi indiai látogatása alkalmával (Dehra Dun, Jangchubling) Őszentsége Drikung Kjabgön Chetsang Rinpocse tanítást adott Fehér Tara hét szemének jelentéséről. Mivel a tanítványok újra és újra megkérdik ezt, Rinpocse szeretné az alábbi magyarázatot közzétenni.

„Fehér Tara hét szeme reprezentálja a teljes megszabadulás három kapuját és a négy mérhetetlent. A teljes megszabadulás három kapuja: vágytalanság, címkenélküliség – minden jelenség nélkülözi a benne rejlő, önmagából eredő létezést mint a szín vagy forma, és üresség – a megvilágosodott tudat, amely felismeri az előzőek üresség-természetét.

Annak érdekében, hogy megvalósítsuk a teljes megszabadulás három kapuját, ki kell fejleszteni a négy mérhetetlent: mérhetetlen szeretet, mérhetetlen együttérzés, mérhetetlen öröm és mérhetetlen egyenlőség, vagy felülemelkedett egykedvűség. A négy mérhetetlen megvalósítása így a megszabadulás három kapujának az oka, előfeltétele.”

31.

Nincs más tiszta fény jóga azon kívül, hogy éjjel-nappal fenntartod a tudatosságot. A tiszta fény jógája azzal kezdődik, hogy képes vagy fenntartani nap közben a tudatosságot. Amikor a tudatod egész nap nagyon tiszta és éles, akkor ez fog az éjszakán keresztül is átvezetni. Amikor elalszol, folytatván a tudatosságod fenntartását, az üresség és tiszta éberség egységében, először fogod az álom állapotát felismerni.
Ezt a felismerést „az álom fényessége felismerésének" hívják.

Végső fokon a tiszta éberség még mindig fenn fog maradni a mély álom állapotában. Olyan ez, mint a mécses lángjának a világítása.
Nincsenek gondolatok, de van az álombeli nyugalomnak egy finom érzése. Ez az állapot akkor érhető el, amikor a tiszta éberséget – a legkisebb zavarodottságtól mentesen – éjjel-nappal folyamatosan fenntartod.

Végül a mély álomban fel fogod ismerni a mély álom tiszta fényét. Amit tiszta fénynek nevezünk, az a képességed, hogy a gondolatokat, érzéseket és érzelmeket a tiszta éberséggel túlragyogd. Ezek a gondolatok, miközben felmerülnek, feloszlanak anélkül, hogy hatással lennének rád, vagy csapdát hagynának hátra. A kezdő gyakorló néha fenn tudja tartani a tudatosságot, majd utána ismét elveszíti azt.

Először napközben kell ebben győzedelmeskedni. Mindenekelőtt képesnek kell lenned, hogy megsemmisítsd bármely szokásos gondolat felmerülését, majd berögződéssé, szokásszerűvé kell tenned a tiszta éberség fenntartását. Majd amikor lefeküdni mész, tartsd fenn a tudatosságot az álomba merüléskor az OM AH HUNG recitációval.
Időnként lehet, hogy emlékezni fogsz az álom állapotában az OM AH HUNG-ra, és végső fokon még a mély álom állapotában is fenn fog maradni a tudatosság.

32.

Az ember, aki felismerte a tudata valós természetét és folyamatosan ebben az állapotban időzik, a tudatára való rátekintésnél annak szavakkal beazonosíthatatlan, térszerű ürességét látja. A tudat természetét nem lehet leírni, olyan, mint a tér.

Milarepa mondta: „Amikor nincs különbség a tér és a tudat között, az a tökéletesített dharmakája." A dharmakája minőségi jellemzője az üres térszerűség.

Ezen felül van egy éber tiszta tudatosság, amely ismeri saját üres térszerű lényegiségét. A világosság természete az üresség, az üresség természete a világosság. Ezek nem különállóak, nem eltérőek, hanem a világosság és üresség egységei.
A szambhogakája minőségei a tiszta éberségből merülnek fel.

A világosság és üresség egységéből ragyog az együttérzés természetes sugárzása, áthatva a teret. Mindenhova eljut, ahova az üresség eljut. Így azt mondjuk, hogy a Buddhák együttérzése mindenhová eljut. A mindent átható együttérzés a nirmanakája.

33.

Nincs súlyosabb negatív cselekedet, mint öngyilkosságot elkövetni, ami által egy erőteljes szenvedés okát teremtjük meg.
Meg kell értened, hogy minden szenvedés az énhez ragaszkodó tudatból ered. Amikor megpróbálod lecserélni a testedet, az nem vezet a tudatod lecseréléséhez – a tudatod elől nem lehet megszökni. Az öngyilkosság elkövetése a jelenleg tapasztaltnál még nagyobb szenvedéshez fog vezetni, nem leszel képes csak úgy eltörölni a szenvedést.

Mindenkinek megvan a karmája és életútja. Hagyni kell a karmádat, hogy beteljesüljön és nem idő előtt befejezni az életed. Ezen felül a tested megölésével a testedben élő életformák milliárdjait is megölöd, így ennek a negatív karmáját is megszerzed.

Inkább a tudatodat kell átalakítani. Amikor szenvedsz, gyakorold a Tonglent: vedd magadra mások szenvedését és gondold azt, hogy azáltal, hogy Te tapasztalod a szenvedésüket, ők meg fognak szabadulni tőle.

Minden szenvedés ideiglenes, ahogy a feltételekhez kötött boldogság is.

A tudatnak stabilitást kell nyernie ahhoz, hogy a mulandó körülmények közt mozdulatlan tudjon maradni. Sose késő a gyakorlást elkezdeni. Időtlen idők óta vándorlunk a szamszárában, és egyszer el kell kezdeni a gyakorlást.

Ne aggódj azon, hogy mennyi időt vesztegettél el az elmúlt eonok alatt, kezdj el gyakorolni most és megbánás nélkül fogsz meghalni.
Az a fontos, hogy mostantól mit csinálsz. Amikor betegnek érzed magadat a testedben, helyezd ki a tudatodat a térbe, ne kötődj a testedhez. Különítsd el a tudatodat a testedtől és pihenj a térben.

Elképzelheted Tarát is a térben és recitálhatod a mantráját. Személy szerint nekem sok fájdalmam van, de nem kötődöm hozzájuk, ha tudatomat kihelyezem a térbe és meditálok, akkor nem érzek fájdalmat. Csak akkor érzem újra őket, amikor elkezdek a fájdalmakra gondolni.

Továbbá arra is gondolj, hogy a saját szenvedésed sokkal kisebb rengeteg más érző lény szenvedéséhez hasonlítva. Például én 20 évig börtönben voltam, ezt Te problémának láthatod, de én egyetlen egyszer sem gondoltam arra, hogy vajon mikor fogok kiszabadulni. Én csak Tarát gyakoroltam, nap mint nap és egyáltalán nem gondoltam öngyilkosságra, valójában a tudatállapotomat tekintve elég boldog voltam.

Ha meg akarsz szabadulni a szenvedéstől, akkor a tudatodat kell megváltoztatni, nem a testedet. Állandóan imádkozz Tarához és recitáld a mantráját, hogy sose feledkezz meg róla. Én is tudok segíteni neked, mivel én állandóan Tarát gyakorlok. Bármikor, amikor fájdalmat és nehézséget tapasztalsz, gondolj egyhegyűen Tarára.

34.

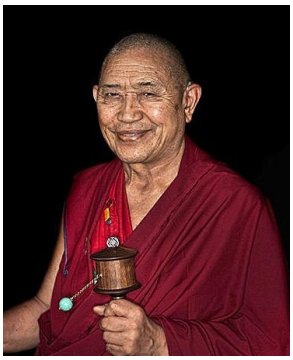
A meditáció azt jelenti, hogy először felismered a tudatod természetét, majd a felismerést megszokottá teszed. Először meg kell értened a tudat alaptermészetét. A tudat egy magában álló, egységes alap, amelyen belül mindannyian egyek vagyunk. Ha egyszer felismerted a tudat természetét, akkor állandóan fent kell tartanod azt, mindenféle zavarodottság nélkül.

A meditáció az eszköz, amivel hozzá tudod szoktatni magadat ehhez a jelenbeni éberséghez. Nem számít, hogy milyen külső tényező merül fel, boldogság vagy szenvedés, sose szabad elhagynod ezt a tiszta éberséget, ami felismer minden felmerülőt. Az éber tudatosságot az összes cselekedetedben alkalmaznod kell, ez a tökéletes viselkedés.
A nézet, a meditáció és a viselkedés mind maga a tudat, a magában álló, egységes alap.
Sok olyan gondolat van, amelyek mindig felmerülnek, de a gondolatok mulandóak, jönnek és mennek. Azonban a tudat, amelyből a gondolatok felmerülnek, térként időzik, sose változik. Mindig ott van, mindig ott volt és mindig ott lesz. A tudat olyan, mint a tér, vagy egy végtelen óceán, vagy egy tükör. Sosem megy sehova, éppen úgy, ahogy a tér. Ezért ne ragadd meg az ideiglenes gondolatokat. Nem számít, hogy mennyire ragaszkodsz azokhoz, mert nem tudod ténylegesen megtartani őket, mert azok természetüknél fogva mulandóak.

Inkább azt figyeld, ami sose változik, a tiszta éberséget, ami felismeri az összes felmerülő gondolatot. Ez az éberség a benned lévő Buddha, ez a Te valódi természeted. Bármilyen gondolatok merülnek fel, negatív gondolatok, szomorúság, zavaró érzelmek – ne kövesd őket, hanem folytasd a tudatossággal való figyelésüket.

Amikor fenntartjuk ezt a tudatosságot, akkor a felmerülő gondolatok természetes módon feloszlanak az elhagyásuk igényének felmerülése nélkül. Ezt az éberséget nemcsak a meditációs ülések alatt, hanem az összes tevékenységed alatt is fennt kell tartani. Nem számít, hogy mit tapasztalsz, boldogságot vagy szenvedést, ez nem befolyásolja az éberségedet, az éberség mindig olyan, amilyen. Ez a természet a Buddha természet és minden élőlény rendelkezik vele.
Ezen felül mindennap olvasd Tilopa „A Gangesz Mahamudrája” című tanítását, ez segíteni fogja a meditációdat. Szintén mindennap olvasnod kellene a „37 Bodhiszattva Gyakorlat”-ot, ez támogatni fogja a viselkedésedet, a jellemedet.

Ami a legfontosabb, az a bodhicsitta, a szeretet és együttérzés kifejlesztése minden tevékenységben. Együttérzés nélkül sose leszel képes megérteni a tudatod természetét. Együttérzés nélkül a tudat olyan, mint a koszos víz. A víz zavaros és Te képtelen vagy meglátni a tudat valódi tiszta természetét. Ha folyamatosan kifejleszted az együttérzésedet, akkor nagyon könnyen meg fogod érteni a tudatod természetét.



35.

Nem a mi döntésünk, hogy szenvedünk-e vagy sem. Nem akarunk szenvedni és mindent megteszünk, hogy boldogok legyünk, de a szenvedés megjelenik, figyelmen kívül hagyva a kívánságunkat, és mi semmit se tudunk tenni ellene. Miért van ez így?

Azért van, mert a múltban már megteremtettük a szenvedésünk okait. De hol vannak ezek az okok? Az okok már most is a tudatodban vannak, ez maga az énközpontúság és minden ebből származó negatív érzelem. Ha ezt felismered, meg fogod érteni, hogy Te magad vagy felelős a szenvedésért és nincs senki más, akit okolhatnál.

Ha ezt megérted, akkor képes leszel a nehézségeket elviselni és a jövőben elkerülni a további szenvedéseket. Ha boldog akarsz lenni, akkor ismerned kell a boldogság okait.

Buddha így mondta: „Meg tudom mutatni az utat a megvilágosodáshoz, de maga a megszabadulás rajtad múlik." Akár buddhista vagy, akár nem, akár vallásos vagy, akár nem, egy tudattal rendelkezel és ideiglenesen minden boldogságnak és szenvedésnek az oka ebben a tudatban található.

A boldogság egyetlen oka a szeretet, a szenvedés egyetlen oka az énhez való ragaszkodás. Ha csak ezt megérted, akkor tökéletesen megértetted a karma törvényét, az okot és okozatot. „Kivétel nélkül minden szenvedés saját boldogságunk kívánásából fakad. A tökéletes Buddhák az önzetlen tudatból születnek."

Lehetsz hitetlen, vagy bármelyik vallás követője, a tudatod valódi természete a bölcs éberség, ami a tényleges Buddha. Buddha így mondta: „A Buddha minden élőlényben benne rejlik. A lények zavarodottságát az ideiglenes szennyezettségek okozzák."

Minden egyes alkalommal, amikor elengeded az énedhez kötődő téves hitedet, látni fogod a valódi természetedet, az ürességet és együttérzést. Minden egyes lény Buddhát látja meg, amikor felismeri, hogy mi is a valódi természete és ki is valójában.

36.

Nem egy nagy dharma-tudós szavait szeretném megosztani most Veletek, hanem inkább egy számos tapasztalatot szerzett idős emberét. Egy munkatáborban húsz évet letöltve jelentős mértékű külső megpróbáltatásokat tapasztaltam meg. Nevezheted ezt egy problémás helyzetnek. Ugyanakkor legbelül egyáltalán nem tapasztaltam szenvedést, mi több, a börtönben eltöltött időmet nagyon hasznosnak találom. A letartóztatásom előtt, gyerekként volt hitem a dharmában, de hiányzott a gyakorlati tapasztalat, a hitem így nem volt valami mélységes.

A börtönben megvolt a lehetőség a tényleges gyakorlásra, a türelem és béketűrés által a külső körülményeket az ösvény részévé alakítani. Egyetlen nap sem reménykedtem abban, hogy kiszabadulok, napról napra éltem, remények és félelmek nélkül, együttérzést táplálva a lények felé, Tarára bízva magamat, titokban imádkozva hozzá. Így alkalmaztam a dharmát és látva a gyakorlás eredményét, bizonyosságot nyertem a dharma hitelességében, a hitem pedig méllyé és visszafordíthatatlanná vált.

Azt gondoltam, hogy mások javára válhat tapasztalataim megosztása. A tanításaim során csak a saját tapasztalataimon alapuló szívbéli tanácsaimat osztom meg veletek. Fontos, hogy személyes tapasztalatra tegyünk szert annak érdekében, hogy valójában megértsük a dharmát.

Fontos feltenni a kérdést: Mi az igazi boldogság? Kívülről jön, vagy belülről? Még ha valaki nagyon gazdag is és mindene megvan, bármire is vágyik, ha harag van a családjában, akkor pokolbéli szenvedést tapasztal meg.

Amennyiben valaki szegény, de a családon belül szeretettel és kedvességgel viseltetnek, akkor a Tiszta Föld állapotát tapasztalhatja. A boldogság kizárólag a tudatból képes felmerülni, a boldogság egyáltalán nem a külső világhoz kapcsolódik. A tudat zavart állapota szenvedéssel fog járni, még pozitív, kellemes körülmények között is.

Ha a tudat békés és szeretettel teli, akkor a boldogság még látszólag kedvezőtlen külső körülmények, helyzetek között is elérhető.

„Kivétel nélkül minden szenvedés a saját boldogságunk vágyából ered."

37.

Amikor kialakítod azt a kívánságodat, hogy másokon segíts, akkor bölcsebb leszel. Ugyanez fordítva is igaz, amikor az éber tudatosságot fenntartod, akkor a kívánságod, hogy másokon segíts, erősödni, elmélyülni fog. Eleinte a szeretet gyakorlatával edzd a tudatodat. A folyamatos gyakorláson keresztül személyes tapasztalatot fogsz szerezni és látni fogod a gyakorlás hatásait.

A gyakorlat újra és újra történő végzése az egyetlen módszer, hogy boldog legyél. Ha nem hagysz fel saját boldogságod kívánásával és az ebből fakadó negatív érzelmekkel, akkor sosem fogod a valódi boldogságot megtalálni. Ha nem szabadulsz meg a szenvedés okaitól, akkor nem lesz választási lehetőséged, csak az, hogy szenvedj, és semmit nem tudsz tenni ellene.

A karma törvényét nem csak úgy kitalálta Buddha. Buddha a mindentudó bölcsességével a dolgokat valódi természetükben látta és együttérzése által meg is mutatta számunkra. Egyszerűen megmutatta nekünk, hogy az együttérzés és kedvesség igazi természete a boldogság, és hogy az énhez való ragaszkodás igazi természete a szenvedés.

Minél erősebb az énhez való ragaszkodás, annál kevésbé vagyunk képesek másokkal törődni. Minden, amit Buddha tanított a három járműben, a Pratimoksha, Bodhiszattva és Vadzsrajána járműben, azok módszerek arra, hogy a bodhicsittát kifejlesszük.
Ezeket a módszereket át kell ültetni a gyakorlatba, majd állhatatosan kell gyakorolni, de ne várj el azonnali eredményeket. A gyakorlást a számos jövőbeli életed érdekében teszed. Buddha így mondta: „Ha tudni szeretnéd mi lesz veled, nézd meg jelenbeli cselekedeteidet." Csak akkor leszel képes a valódi dharmát gyakorolni, ha hiszel a karma törvényében, az ok és okozatban, és megérted a türelmes béketűrés és szeretet értékességét.

Ha nincs meg ez az alap, semmilyen más gyakorlat nem fog jelentős eredményre vezetni.

38.

A vadzsrajána nézetét különösen nehéz megvalósítani. Mivel érthetetlennek tűnik, néhányan inkább a Hinajána követőinek vallják magukat és nem érdekli őket a vadzsrajána ösvénye. Ez egy jogos érvelés. Ugyanakkor a vadzsrajána valójában nem annyira érthetetlen és nem nehéz felfogni.

A vadzsrajána elmagyarázza azt, ahogy a dolgok valójában vannak. Például képzelj el egy nagy gleccsert. Aki nem érti a vadzsrajánát, így gondolja: „Ez egy jéghegy." Aki érti a vadzsrajánát így gondolja: „Ez egy jéghegynek tűnik, azonban a jég természete a víz. Ez nem marad meg mindig jéghegynek, egyszer el fog olvadni és vízzé válik majd."

Ha pusztán ezt az alapelvet megérted, akkor megérted a vadzsrajánát. A vadzsrajána azt mondja, hogy bár a hat birodalom megjelenik, a megjelenés ideiglenes. A valóságban minden érző lény rendelkezik a Buddha természettel, a lehetőséggel, hogy elérje a megvilágosodást. A tudatban ideiglenesen merülnek fel a különböző gondolatok.

Ezek valójában nem mi vagyunk, a gondolatok jönnek és mennek és folyamatosan változnak. Most mérges vagy, a következő pillanatban már szeretsz. Minden ilyen gondolat pillanatnyi. De van a létezésnek egy alapja, az éber tudatosság, ami mindig jelen van. Ez sosem jön és megy, ez mindig változatlanul jelen van. Sosem hal meg és nem is születik.
Létezik egy mögöttes, végtelen éber tudatosság. Sose voltál elválasztva tőle és nem is leszel, mert ez az, ami Te vagy.
Amikor látod ezt a természetet, az igazi természetedet, akkor a vadzsrajána valódi jelentését látod.

39.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Első versszak

„Most, amikor rendelkezésünkre áll az öröm és szerencse nehezen elnyerhető hajója (testünk), törekedjünk, hogy másokkal együtt megszabaduljunk a létforgatag óceánjából. Folyamatosan tanulni, elmélkedni és meditálni, ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Sokan nem tartják túl fontosnak az előkészítő gyakorlatokat, azt gondolják, hogy azért, mert elolvastak egy könyvet, már meg is értették a 18 szabadságot és szerencsés jelet és nem kell magukat ezzel tovább aggasztani. Inkább továbblépnek az „igazi és mélységesebb" gyakorlatokhoz.

Dzsigten Szumgön szerint az előkészítő gyakorlatok a legmélységesebbek. Csak akkor fogsz kiszabadulni a létezés körforgásából, a szenvedés óceánjából, ha teljes szívből akarsz szabaddá válni, máskülönben nem számít, hogy milyen más, magasabb szintű gyakorlatokat végzel, ezek nem fognak megszabadítani a szenvedéstől, és valójában még az egódat is megerősíthetik.
Először is meg kell értened ennek az emberi inkarnációnak az értékességét és hogy milyen nehéz megszerezni azt. Általában egymást kérdezzük: „Hogy aludtál az éjjel?" És amikor válaszolunk: „Jól aludtam.", azt mondjuk „ez nagyon jó". Ha nem alszunk eleget, sajnáljuk magunkat.
Ez annak a jele, hogy az értékes emberi élet gondolat még nem teljesen világosodott meg a tudatunkban. Ha megvilágosodott volna, akkor minden egyes, alvásra elvesztegetett percet sajnálnánk. Nem lennénk lusták és zsörtölődőek reggelente, hanem rögtön ébredéskor eszünkbe jutna az értékes emberi élet és gyors késztetést éreznénk, hogy felkeljünk. Így tehát reggelenként fontos, hogy emlékeztessük magunkat az értékes emberi életre.
Talán kíváncsi vagy, hogy a napi feladataidat hogyan tudnád alvás nélkül elvégezni. Nem kell elhagynod az alvást, de mértékletességet és fegyelmet kell gyakorolnod. Továbbá, ha elalváskor gyakorlod például az OM AH HUNG vadzsra recitációt, akkor az álmod érdemtelivé fog válni.
Minden egyes alkalommal, amikor felébredsz éjszaka, jussanak eszedbe az érző lények és mondj egy pár Mani mantrát értük. Ez az emberi élet a megszámlálhatatlan sok előző életben felhalmozott miriád (megszámolhatatlanul sok) érdem gyümölcse, eredménye.
Ez egy egyszeri alkalom, és mi nem várhatjuk el, hogy a jövőben még egyszer elnyerjük ezt az értékes lehetőséget. Tudva, hogy milyen értékes ez az emberi élet, nem kellene jelentéktelen cselekedetekkel vesztegetnünk az időt.
Ezen felül, mindig örömtelinek kell lenni, még ha a dolgok úgy tűnnek, hogy rosszul mennek is, mondjuk ha valaki koldus lesz, elveszti barátait és családját, vagy vagyonát. Még ha valaki depresszióssá is válik, akkor is boldog lesz, tudva, hogy egy értékes emberi testet birtokol, a hajót, amely kivezeti őt a szenvedések óceánjából. Valójában tudni fogja, hogy a világi örömök csak neki fognak gondot okozni a jövőben. Ez az emberi élet nagyon hathatós, mivel az emberek intelligenciával és a hat elemmel rendelkeznek.

Ez a felfelé vagy lefelé vezető út kezdete. Ha tudjuk, hogyan használjuk jól ezt az emberi létezést, akkor el tudjuk érni egyetlen élet alatt a megvilágosodást. Ha elvesztegetjük ezt az emberi létezést és ártalmas módon cselekszünk, akkor az az alacsonyabb világokba fog juttatni bennünket megszámlálhatatlan sok eonnyi időre.

40.

Az átalakítás – amely akkor jelentkezik, amikor a zavaró érzelmek az éles megkülönböztető éberség által kerülnek legyőzésre, leigázásra – a haragos Istenségek megjelenése. A zavaró érzelmek valódi természete az őseredeti bölcsesség, így az öt méreg egyező az öt bölcsességgel.
Az éberség ereje által a zavaró érzelmek összeomlanak és összeomlásuk avagy megszűnésük felfedi valódi természetüket, az őseredeti bölcsességet. Ez az összeomlás vagy átalakítás maga a haragos Istenség által történik.

A haragos Istenségek együttérzéssel telve felbőszültek, nem haragszanak. Olyanok, mint egy csintalan gyermekét megszelídítő, megzabolázó anyuka. Az édesanya szereti a gyermekét és azért válik felbőszültté, hogy segítse őt. A haragos Istenségek mély együttérzéssel telve jelennek meg azért, hogy meg tudják zabolázni az érző lények igazán durva zavaró érzelmeit.

Az együttérzésük így még a békés Istenségek együttérzésénél is mélyebb.

41.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Második versszak

„Szeretteinkhez való ragaszkodás érzése kavarog, mint a víz. Ellenségeink gyűlöletének érzése éget, mint a tűz. A butaság, amely elfelejti, hogy mit használjon és mit utasítson el, mély és sötét. Elhagyni a szülőföldet, ez a bodhiszattvák gyakorlata."

A szamszára gyökér oka az énhez való ragaszkodás tévképzete. A ragaszkodásnak köszönhetően születünk meg újra és újra a szamszára hat birodalmában. Ugyanakkor élhet valaki itt ebben a világban úgy is, hogy nem ragaszkodik, ez esetben nem a szamszárában vándorol.

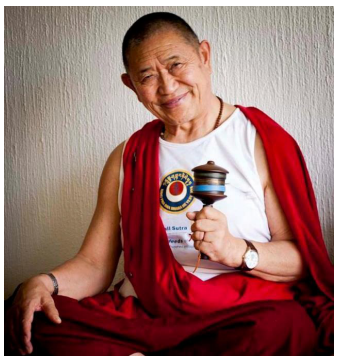
Szülőföldünkön ellenséges érzéseink vannak azokkal kapcsolatban, akiket nem szeretünk, ugyanakkor a családunkhoz és barátainkhoz ragaszkodunk. Ha elhagyjuk szülőföldünket és egy másik helyre költözünk, akkor nem fogunk az ottani emberekhez ragaszkodni, ugyanolyan egyenlőnek látjuk majd őket. Azonban ha nem értjük meg a ragaszkodás és elutasítás hátrányát, akkor ismét gyűlölni fogjuk ellenfeleinket és ragaszkodni fogunk a barátainkhoz, még akkor is, ha egy új helyre költözünk.
Újra ragaszkodni fogunk a velünk jól bánó emberekhez, és nem fogjuk szeretni azokat, akik nem kedvesek velünk. Ezért fontos, hogy felismerjük a ragaszkodás és elutasítás hibáját. Ha képes vagy felismerni ezt a hibádat, akkor nincs szükség arra, hogy elhagyd a szülőföldedet. Gondolj bele, hogy mi történik, amikor a ragaszkodásnak és elutasításnak csak egy apró, finom érzése felbukkan. Például, amikor egy embert leírunk másoknak, ha a barátodról van szó, akkor csak jó tulajdonságait említed, de ha nem kedveled őt, akkor csak a hibáira fogsz rámutatni, és nem említed a jó tulajdonságait.

A ragaszkodás és elutasítás okozta szennyezettség miatt nem látjuk a dolgokat igazi valójukban. Amikor érzelmektől kevésbé fűtött helyzetekre gondolunk, rájövünk, hogy a valódi értelem az egyenlőség tudatában merül fel, a tudatban, amelyre hatástalan a ragaszkodás vagy elutasítás. Ha tudatos vagy és felismered gondolataidat, például egy beszélgetésben, akkor azonnal észre fogod venni, amikor arra hajlasz, hogy valami rosszat mondj valakiről, csak azért mert nem kedveled őt különösebben.

A ragaszkodást és a szeretetet könnyű összekeverni. A szeretet az őszinte szeretet érzését jelenti és más boldogságának kívánását, mindenféle birtoklási érzés és saját boldogságunk kívánása nélkül. Amikor a dühnek vagy vágynak egy erőteljes érzése bukkan fel, még az is ideiglenesen figyelmen kívül hagyhatja a karma törvényét, aki általánosságban már megértette azt. Valakiket az érzelmek uralnak, és vakon vesznek részt negatív cselekedetekben.
Mások tudatában vannak annak, hogy gonoszságokat követnek el, de képtelenek ellenállni a szenvedély ereje miatt. Erre utal a gyakorlat ezen része:
„A butaság, amely elfelejti, hogy mit használjon és mit utasítson el."

Tilopa mondta Naropának:

„Fiam! Téged nem a jelenségek tartanak fogva, hanem az azokhoz való ragaszkodásod."



42.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Harmadik versszak

„Amikor az ártalmas helyeket elhagytuk, a zavaros érzelmek fokozatosan megszűnnek. Szórakozottság nélkül az erényes igyekezet természetes módon erősödik. Ha tudatod tiszta, megjelenik a dharma végleges megértése. Csöndes, békés helyeken tartózkodni, ez a bodhiszattvák gyakorlata."

A „csöndes, békés helyeken tartózkodni" különálló kezelése a testre, beszédre és tudatra utal, nem csak a testre. A test és beszéd elkülönítésének tényleges célja valójában csak a tudatnak az elkülönítése. A tudat elkülönítése azt jelenti, hogy nem kerülünk a gondolatok és érzelmek erejének hatása alá. Csak a testet és a beszédet értelmetlen elkülöníteni, miközben a tudat még mindig gondolatokhoz és érzelmekhez kötődik.

Elszigetelt helyekre való utazással elkülöníthetjük a testet, csöndben maradással elkülönítjük a beszédet. Annak érdekében tesszük ezeket, hogy megteremtsünk egy olyan környezetet, ahol a tudatot a különböző érzékelések nem zavarják állandóan. Ezt gyakran félreértik és néhányan elhagyják a világi életet annak érdekében, hogy egy magányos, elszigetelt helyen elvonulást végezzenek. De ez csak akkor válik elvonulássá, ha képesek vagyunk függetleníteni tudatunkat a saját berögződéseink erejétől.

Néhányan nem hagyják el a világi életet, de mégis képesek fenntartani az éberséget és nem kerülnek saját gondolataik fogságába. Ez utóbbiak azok, akik valójában elvonulást végeznek.
Ugyanakkor a kezdő gyakorlók számára egy elszigetelt hely elősegíti a gyakorlást, mert a tudat nincs kellőképpen korlátozva annak érdekében, hogy ellen tudjon állni a világ zavaró tényezőinek. Egy ilyen elszigetelt helyen ezek a tényezők nincsenek jelen, így könnyebb a vad és nyugtalan tudatot lecsendesíteni. Mivel egy ilyen helyen nem kell külső zavaró tényezőkkel szembenézni, könnyebb befelé fordulni és figyelni a tudatot. Így téve az erényteli gyakorlás iránti igény növekedni fog.
Amikor a tudat csendes és stabil, könnyebb kifejleszteni az együttérzést, türelmet és többi tökéletességet.

Ártalmas hely az a hely, ahol a negatív gondolataink és érzéseink fognak növekedni. Ez bármilyen hely lehet, világi hely vagy elszigetelt elvonulóhely. Ha egy világi helyen valaki képes uralni a saját tudatát és nem kerül a gondolatai csapdájába, akkor nem ártalmas a hely. Valójában azoknak a jógiknak, akiknek stabil a tudata, egy zavarodottságokkal teli világi helyre kellene elutazni annak érdekében, hogy megvalósításukat ellenőrizzék.
Összefoglalva az ártalmas hely az, ahol a berögződések és negativitások növekedni fognak, az előnyös hely az, ahol bármi is merül fel, nem ragaszkodunk hozzá.

A legtöbb embernek dolgoznia kell és így hosszú távra nem tudnak elszigetelt helyre utazni, de rövid időre ők is elvonulhatnak, egy hétre vagy egy hétvégére, vagy csak egy napra vagy pár órára.
Ahogy a gyakorlással egyre több tapasztalatot szerzel, rá fogsz jönni, hogy azok a helyek, ahol gyakran jól érezzük magunkat, ártalmas helyek, és ahogy a türelmed növekszik, arra fogsz rájönni, hogy az ellenségeid is erősítik a gyakorlásodat.
A dharma szemlélete szerint a barátok és ellenségek néha szerepet cserélnek.

43.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Negyedik versszak

„A régi barátok előbb-utóbb elszakadnak egymástól. A sok munkával szerzett gazdagság és vagyon a hátunk mögött marad. Tudatunk, a vendég, elhagyja a test vendég-házát. Elengedni ezt az életet, ez a bodhiszattvák gyakorlata."
Születésünk napjától kezdve a halálunkig az egész életünk olyan, mint egy álom. A hétköznapi emberek azt hiszik, hogy az elmúlt éjszakai álom nem valóság, hanem ez az élet a valóság. Ez egy nagy tévedés. Ennek az életnek és a múlt éjszakai álomnak ugyanaz a természete. Amikor megtapasztaljuk őket, ők alkotják a valóságot, egy valós tapasztalás, mégis természetüktől fogva illuzórikusak.

Miután meghaltunk, a tudatosság a bardóban találja magát. Ez olyan, mint felébredni az élet álmából. Jelen életünk hirtelen valótlannak fog tűnni, minden, ami ebben a világi életünkben megjelent, el fog tűnni, mint a múlt éjszakai álom, és egy elhalványuló emlékké fog válni.
Ekkor a bardo – miközben természeténél fogva illuzórikus – fog valósággá válni. Mindaddig, amíg álmodunk, az álom egy igazi személyes tapasztalás. Csak akkor fogunk rájönni, hogy álom volt, amikor felébredünk belőle.

Vagy még ha észre is vesszük, hogy egy álomban vagyunk – addig amíg a karmánk tart –, továbbra is az álmunk illuzórikus szenvedését és boldogságát fogjuk tapasztalni. Amikor álmodunk, a lenyomatok, amelyek a tudatunkban vannak tárolva, aktiválódnak és az álmunk érzékelésének formájában jelennek meg.

Jelen életünk érzékelése szintén nem más, mint a saját karmánk, negatív érzelmeink és mentális lenyomataink kivetítése. A bardo látomásainak ugyanez a természete, szintén a saját tudatunk kivetítései. Bár a bardóban hiányzik a fizikai test állapota, minden más összetevő (érzések, észlelések, késztetések és tudatosság) még jelen van. A tudatosság még mindig kapaszkodik az én elképzeléséhez és így félelmet és rettegést tapasztal.
Nem vagy képes irányítani a bardo jelenségeit, épp annyira valóságosnak fog tűnni, mint jelen életünk.

Dzsigten Szumgön mondta: „Én egy jógi vagyok, aki felismerte, hogy ez az élet, a következő és a bardo egy és ugyanaz. Így látom a jelen élethez való ragaszkodás hiábavalóságát."

44.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Ötödik versszak

„Ha rossz társaságba keveredünk, felerősödik a három méreg, visszaesik a tanulás, elmélkedés és meditáció, és kialszik a szeretet és az együttérzés. Otthagyni a rossz társaságot, ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Azt gondolhatjuk, hogy a rossz társaság olyan gonosz emberekből áll, akik utálnak minket. De ez nem szükségszerűen van így. A Pratimoksha ösvény nézőpontja szerint a rossz társaságot olyanok jelentik, akik megakadályoznak bennünket a dharma gyakorlásában. Ha nem gyakorlunk, akkor a három méreg, a vágy, gyűlölet és tudatlanság felerősödik.

Előfordulhat, hogy egy kedves barát is megakadályozhat a gyakorlásban, ugyanakkor egy bajkeverő segíthet benne. Továbbá, jobb egy bajkeverő barát, aki hisz a karmában, mint egy jótevő, aki nem hisz benne. Azonban a még kezdő, nem stabil gyakorlót az ilyen társaság rossz irányba befolyásolhatja, például elkezdhet italozni és dohányozni, vagy a karmát megtagadni. Mivel a rossz hatások a negatív karma halmozásához vezetnek, célszerű elkerülni ezeket a társaságokat.

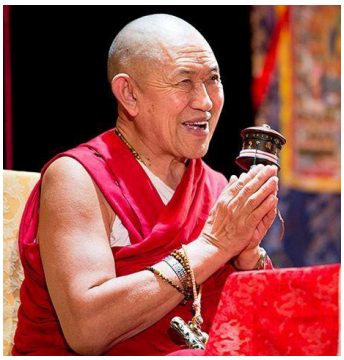
Egy bodhiszattva a türelmet és szeretetet gyakorolja, így nincs senki, akit el kellene hagyni. Azok, akik bajkeverők, valójában a türelem általi jótevőink, a minket szeretők pedig a szeretet általi jótevőink. Ha valaki képes stabilan fenntartani a türelmet és a szeretetet, akkor nincs szüksége a bajkeverő emberek elhagyására.
Egy bodhiszattvát nem befolyásolhatja semmi rossz irányba, a bajkeverőnek nyújtott társaságával akár meg is változtathatja, és jobb emberré teheti őt. Még kezdő gyakorlóként is találhatjuk magunkat egy olyan kapcsolatban, amit nem tudunk megszakítani. A karma erejének köszönhetően az emberek találkoznak és utána némelyeknek együtt kell élniük.

Mit tehetünk?

Éberséget kell kifejlesztenünk, és inkább a zavaró érzelmeket kell elhagyni, nem a társaságot. A valódi rossz társaság, amit el kell hagyni, az az énhez való ragaszkodás. Ha nem hagyjuk el ezt a gonosz társaságot, akkor mindig zavaró tényezőkkel fogunk találkozni. A rossz társaság elhagyása nem azt jelenti, hogy az idegesítő barátokat kell elhagyni, gondolva „mi mindig vitatkoztunk, jobb ha szakítunk."
Ez hiba lenne, és így cselekedve újra és újra velünk nem összhangban lévő barátokkal fogunk találkozni.

A bodhiszattva-fogadalmak tartói vagyunk. Megígértük, hogy mindenki iránt kifejlesztjük a szeretetet, együttérzést és bodhicsittát, tehát nem mondhatjuk, hogy „mindenki felé, kivéve feléje". A rossz nézeteket tilos elfogadnunk. Bárki bármit mond is rossz nézettel, vággyal, haraggal vagy negatívan, nem szabad hallgatni rá.

Röviden összefoglalva, meg kell tisztítani a tudatunkat, mert ha a vágy és elutasítás gondolatait követjük, akkor a mi szeretetünk, kedvességünk és együttérzésünk homályba fog veszni.



45.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Hatodik versszak

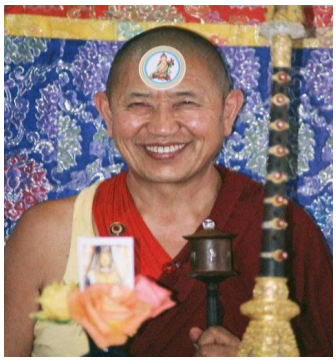
„Ha nemes szellemű barátokra támaszkodunk, hibáink eloszlanak, képességeink pedig növő Holdhoz hasonlóan teljesednek. A saját testnél is többre tartani a szellemi társakat, ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Miért fontosabb a szellemi tanító a saját testünknél? Testünk mulandó, félre fogjuk dobni, elhagyjuk, mint egy vendég a vendégházat. De ha gurunk akár egyetlen szavát is megértjük és annak megfelelően gyakorlunk, akkor az összes jövőbeli életünkben boldogságot fogunk tapasztalni. Amikor a tanító pusztán megmutatja a karma törvényét, az ok és okozatot, az olyan, mintha két nagyra nyitott szemet kapnánk, a tudást, hogy mit cselekedjünk, illetve hogy mitől váljunk meg.
Csupán azáltal, hogy bevezettek a karma működésébe, megmutatták az ösvényt, amely jövőbeli életeinkbe boldogságot tud hozni. Ezért még ha valaki dollármilliókat is ajánlana fel nekünk, azt nem mérhetjük a gurunktól kapott egyetlen sor tanításértékéhez sem. Valójában a pénzt könnyen fel lehet használni még több szenvedés megteremtéséhez. Minden szenvedés oka az önközpontú tudat és minden negatív érzelem. Amikor ezt felismered, hibáid el fognak oszlani.

Képességeid növő Holdhoz hasonlóan kiteljesednek, amikor felismered, hogy a boldogság egyetlen oka a tiszta és szerető tudat. Az ilyen felismeréshez vezető ösvényt a szellemi tanítónk mutatja meg. Ez az oka annak, hogy a guru értékesebb, mint a saját testünk.
Mit jelent az, hogy a szellemi tanítót nagyra tartjuk? Csak a testét nagyra tartani tévútra vezet, amit becsülnünk kell, azok a szavai és útmutatásai. Szavainak nagyra tartása azt jelenti, hogy gondosan figyelve hallgatjuk azokat, majd alkalmazzuk az azokban foglaltakat a gyakorlatban.

Először meg kell értenünk a tanításokat, majd ezt követően személyes tapasztalásokat kell szereznünk a tanultakról. Ezt úgy érhetjük el, hogy elmélkedünk és meditálunk rajtuk addig, amíg a bizonyosság érzése fel nem merül.
Például a guru elmagyarázza nekünk a szeretet értékességét. Ha ésszel ezt felfogjuk, már az is egy hatalmas érdem. Ugyanakkor az intellektuális (ésszel történő) megértés nem fogja eloszlatni szenvedésünk, negatív érzelmeink okait. Egyértelműen segít, de annak érdekében, hogy teljes mértékben megszabaduljunk a szenvedéstől, gyakorolnunk kell, élő tapasztalatot kell szereznünk.

Amikor személyes tapasztalatot szerzünk, akkor közvetlenül meg fogjuk érteni a szeretet értékességét. Ezt felismerve és a közvetlen tapasztalásokra alapozva soha semmilyen áron nem fogunk a szeretetről lemondani. Az önzetlen szeretet adásának gyakorlása egy bizonyos ponton annyira a szokásoddá fog válni, hogy az erőfeszítéstől mentesen, természetes módon folyamatosan fenn fog maradni. Ezzel megteremtettük a tökéletes békét és boldogságot, valamint végre végleg magunk mögött hagytuk a szenvedést.
A gyökér ok a gurunk kedvessége.



46.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Hetedik versszak

„Hogyan tudna egy létforgatag börtönébe zárt világi Isten megvédeni másokat? A menedék keresésekor forduljunk a csalhatatlan Három Drágasághoz. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Az ok, ami miatt nem ajánlott világi Istenekben keresni a menedéket, az az, hogy ők maguk sem szabadultak meg még a szenvedéstől. Lehetnek nagyon hatalmasak és fenségesek, de ez csak a különböző karmáik ideiglenes beéréséből fakad. Mivel ők maguk nem szüntették meg a szenvedés tényleges, valódi okát, a zavaró érzelmeket, így a szenvedés elől nem tudnak végső védelmet biztosítani számunkra.

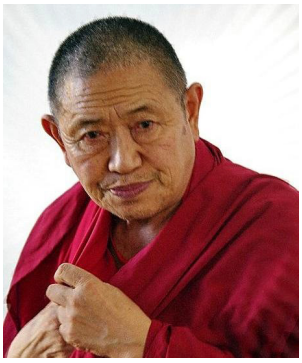
Csak az képes megvédeni minket a szenvedéstől, aki már meghaladta azt. A Buddha az egyetlen, aki elérte a tartós békét és boldogságot, és megszabadult minden szenvedéstől és a szenvedés minden okaitól. Ezért a Buddha képes arra, hogy segítsen nekünk a szenvedéstől való végleges megszabadulásban. A szenvedéstől való megszabadulás módszere a dharma, Buddha tanításai.
Amennyiben követjük Buddha előírásait, akkor mi magunk is olyanná fogunk válni, mint Buddha. Bár a dharma 84 ezer tanítást foglal magában, az egyetlen esszenciájuk, lényegük a bodhicsitta. Annak érdekében, hogy a dharma útján haladjunk, támaszkodnunk kell egy társra, valakire, aki már végigjárta az utat, és így vezetni képes minket az úton.

Ez a társ a szangha. A Három Drágaságban való menedékvétel megvédelmez a szenvedéstől, mivel a Három Drágaság megtanítja számunkra, hogy mit cselekedjünk és mit ne. Ha ennek megfelelően gyakorlunk, „védve leszünk" ebben az értelemben, valójában magunkat védjük.

Végső szinten a három belső Drágakőre támaszkodhatunk. Amikor megértjük, hogy a Három Drágaság valójában a saját tudatunkon belül teljes és tökéletes, akkor meg fogunk szabadulni a szenvedéstől.
A belső Buddha a Te saját tudatos éberséged, a belső dharma a szeretet és együttérzés, és ha az egységüket gyakorlod, a tudatod a szangha. Mivel a menedékvétel azt jelenti, hogy végül is az együttérzésben veszünk menedéket, így a szenvedéstől védve leszünk.

A Mahajána menedék fogadalom lényege az, hogy gondold a következőt:

„Még az életem árán sem fogok elfordulni a bodhicsittától. Mostantól kezdve a teljes megvilágosodás eléréséig elválaszthatatlan maradok a bölcsességtől és együttérzéstől."



47.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Nyolcadik versszak

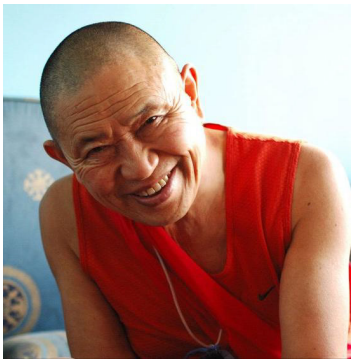
„A Győzedelmes mondotta, hogy a három alsó világ minden kibírhatatlan szenvedése az ártalmas cselekedetek gyümölcse. Ezért soha ne kövessünk el ártó tetteket, még ha az életünkbe is kerül. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Az alsóbb világok minden kibírhatatlan szenvedését a saját zavaró érzelmeink teremtik. Buddha nem talált fel, vagy hozott létre egy bizonyos hitrendszert, hanem felismerve, ahogy a dolgok valójában vannak, együttérzéssel telve elmagyarázta, mi okozza a szenvedést és mi okozza a boldogságot.

Így tanította: „Ha boldog szeretnél lenni, ez az amit tenned kell. Ha el szeretnéd kerülni a szenvedést, ez az amit el kell hagynod." „A gyűlölet valódi természete a pokol. A szeretet valódi természete a Tiszta Föld."
A pokol nem egy olyan hely, ahova valaki más büntetésből küld. Éppen a gyűlölet természete hozza létre a poklot, vagy úgy is mondhatjuk, hogy a gyűlölet természete a pokol. Ez az, ahogy a dolgok vannak.
Néha az emberek kétségbe vonják a pokol valóságát.
Néha még a buddhisták is így gondolják: „Ez csak egy tudatállapot. Ha ez csak a tudat, akkor ez nem valós, így tehát nem lehet annyira rossz." Ugyanakkor, amíg igaz, hogy a pokol nem önmagából eredően létezik, de akkor ez az emberi élet sem! Ha ezt az életet valóságosnak tapasztalod, akkor a poklot is hasonló módon fogod tapasztalni.
Mindaddig, amíg van negatív karma, mindaddig, amíg van énhez való ragaszkodás, a szenvedés egy valós tapasztalás. Kizárólag akkor, amikor elérjük a megvilágosodást és felismerjük az ürességet, akkor tapasztaljuk meg, hogy a világunk – beleértve a Tiszta Földet is – önmagából eredően nem létezik. Továbbá láthatjuk az összes világ szenvedését a saját világunkban.

Vannak olyan emberek, akik a pokol és az éhező szellemek szenvedéseit tapasztalják meg. Mi az oka az összes szenvedésnek? Minden szenvedés oka az énhez való ragaszkodás és az ebből eredő zavaró érzelmek. Ennél fogva figyeld meg a saját tudatodat, és ha azt veszed észre, hogy vannak zavaró érzelmeid, mint például a harag, az eredménye bizonyosan be fog érni a jövőben.

Milarepa így mondotta: „Az alsó világok a gyűlöletből erednek, ezért akár az életed árán is gyakorold a türelmet."
Amikor megérted, hogy a szenvedés a gyűlölet eredménye, természetesen meg akarsz majd szabadulni tőle. Ha ezt nem érted meg, akkor akár a dühöt is tévesen ítélheted meg.
A gyűlöletből származik a pokol, a mohóságból jelennek meg az éhes szellemek, a tudatlanságból pedig az állatok. Például, néhány ember nem él tudatosan és tönkreteszi az életét alkohollal és drogokkal. Ez tudatlanságot teremt, amely állatként való újraszületéshez vezet.
Van külső és belső karma. A külső karma a saját cselekedeteinkhez kötődik. Gondolhatjuk: „Én nem gyilkolok vagy lopok. Nem csinálok semmi rosszat." De ami sokkal fontosabb, az a belső karma. Még ha valaki nem is követ el ártalmas cselekedeteket, ha nem fejleszt ki együttérzést és csak saját magára gondol, akkor negatív gondolatok fognak összegyűlni a tudatában, mint ahogy a hópihék összegyűlnek, amikor éjjel-nappal folyamatosan havazik. Ha továbbra is a zavaró érzelmeinket követjük, akkor számtalan eonon keresztül sem fogjuk megtalálni a szabadságot. És ez csak azoknak a tetteknek köszönhető, amelyeket ebből a testünkből eredően követtünk el.
A karma, az ok és okozat tévedhetetlen.



48.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Kilencedik versszak

„A három világ öröme olyan, mint harmatcsepp a fűszálon, egy pillanat alatt megsemmisül. Törekedjünk elérni a sosem változó szabadság semmihez sem hasonló állapotát. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

A három létformát az emberek a Földön, az Istenek felettük és a Nágák alattuk alkotják. Ezen világok minden egyes lénye az érzékek örömeihez kötődik. Nem szabadultunk meg, mert a szamszárához kötődünk, mivel úgy gondoljuk, hogy az érzékeink kielégítésével tényleg meg tudjuk lelni az igazi boldogságot.

Elég könnyen megérthetjük, hogy a szenvedés oka a gyűlölet, majd készek leszünk megszabadulni ettől a negatív érzelemtől. Sokkal nehezebb azonban felismernünk, hogy a szamszárában való vándorlásunknak a valódi oka még mindig az a téves hitünk, hogy végül meglelhetjük itt a boldogságunkat. Ezért nehezebb felismernünk a szamszárikus örömökre irányuló vágyunkat. Nem tudunk megszabadulni a szenvedéstől, mert nem tudjuk azt elengedni. Nem számít, hogy mennyire erősen próbáltuk, még ha meg is kapjuk azt, amiért küzdöttünk, az abból származó boldogság, kielégültség nem lesz tartós.

Amikor meghalunk, kénytelenek vagyunk mindent elengedni. Ami ugyanakkor megmarad, azok a negatív lenyomatok, a karmák, amelyeket a világi örömök elnyerése érdekében teremtettünk. Minden mulandó, pillanatról pillanatra változik, semmi sem tartós, mint a harmatcsepp a fűszálon.
A dolgok állandóságához való ragaszkodás különösen buta dolog.

Patrul Rinpocse így mondotta: „A látványhoz való ragaszkodás vágya olyan, mint ahogy a tűz lángja vonzza a molylepkét. A hanghoz való ragaszkodás olyan, mint ahogy a vadász puskája megbabonázza az őzet. Az ízhez való ragaszkodás olyan, mint ahogy a hal ráharap a csalis horogra. Az érintéshez való ragaszkodás olyan, mint amikor az elefánt dagonyázik a mocsárban. Az illathoz való ragaszkodás olyan, mint amikor a méh húsevő növénybe száll."

Például az elefánt örömét leli abban, hogy a hideg sárban fürdőzik, de olyan nehéz, hogy könnyedén belesüppedhet a sárba, és ha nem tud kikecmeregni akár meg is halhat. Hasonlóképpen gondolhatjuk, hogy a szamszára örömteli. Eleinte jól érezzük magunkat, majd nyomorúságot fogunk tapasztalni és legvégül nem fogjuk a megszabadulást elérni, mint ahogy az elefánt is elsüllyed a mocsárban.

Eleinte meg vagyunk győződve arról, hogy vágyaink tárgyának megszerzése kielégülést és elégedettséget hoz nekünk. Amikor megszerezzük, az a szenvedésünk okává fog válni. Ha egy cselekedetben a jó és a rossz egyenlő mértékben van, vagy a rossz túlsúlyban van, akkor nem szabad a cselekedetben részt venni. Így kell megfontolnod cselekedeteidet, mielőtt részt vennél valamilyen élvezetes dologban. Például, ha alaposan megfontolod, akkor nem fogod túlzásba vinni az alkoholfogyasztást. Nincs semmi rossz abban, ha csak egy kis alkoholt iszunk, gyógyító hatású is lehet. De ha lerészegedsz, akkor végül halálra fogod inni magadat.

Ha őszinte vagy magadhoz, akkor belátod, hogy sokszor ezen élet öröme okozza a legtöbb szenvedést.

49.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Tizedik versszak

„Mikor anyáink – kik kezdettelen idők óta kedvesek voltak hozzánk – szenvednek, mit ér saját boldogságunk? Ezért, a számtalan érző lény megszabadítása miatt, keltsük fel a megvilágosodás szellemét. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

Kezdettelen idők óta, újra és újra születünk a létforgatagban. Mindezen, megszámlálhatatlan múltbeli életeinkben voltak szüleink. Ha egymásra halmoznánk minden elmúlt életeink csontjait, akkor a halom nagyobb lenne a Meru hegynél. Ha összegyűjtenénk minden elhullajtott könnycseppet, akkor az megtöltené a végtelen óceánt. Mivel vég nélkül születünk újra, ezért nincs olyan egyetlen élőlény sem, aki ne lett volna a szülőnk egy elmúlt életünkben.

Abban az életünkben nagy szeretettel törődtek velünk és a javunkra feláldozták az életüket. Ugyanúgy, mint a jelenlegi szüleink, sok ártalmas cselekedetet követtek el azért, hogy megvédjenek minket. Ezen cselekedetek eredményeként most állandóan a szamszárában szenvednek. Hogyan tudnánk hátat fordítani nekik és magukra hagyni őket? Mivel mindannyian az édesanyáink, és így nagyon kedvesek a szívünknek, azt szeretnénk, hogy boldogok legyenek.

A szeretet az, amikor azt kívánjuk, hogy mások boldogok legyenek. Ha szeretsz valakit, akkor nem tudod elviselni szenvedésének látványát. Ez az együttérzés. Azt kívánjuk, hogy mindenki szabaduljon meg a szenvedéstől. A szenvedés gyökere az énhez ragaszkodó tudat.

Bár az érző lények száma végtelen, minden szenvedés egyetlen oka az énhez való ragaszkodás. Ha minden érző lény felé kiterjeszted a szeretetet és együttérzést, akkor a tudatod határtalanná és mindent áthatóvá válik. Amikor minden érző lényt a szeretet hat át, akkor az énhez való kötődés mértéke csökken. Ezen a módon eléred magad és mások kettős célját.

Végső soron egyetlen tér van, amelyen belül minden lény egy. Mivel minden lényhez ezen a végső szinten kapcsolódunk, ezért át tudjuk hatni őket szeretettel, és ők ténylegesen be is tudják fogadni a szeretetünket.

Például egy kutya vagy egy macska is közel megy egy szeretettel teli emberhez, és elfut, ha valaki nagyon mérges. Ez az egyetlen tér jele. Ráadásul, amikor másokra gondolunk, akkor nem gondolunk magunkra.

Ha önközpontú vagy, akkor a tudatod egyre jobban beszűkül, mint egy olvadó jégkocka. De amikor szeretetet fejlesztesz ki és küldesz másoknak, akkor észre fogod venni, ahogyan a tudatod kiterjed. A tudat nyitottá és kiterjedtté válik, mint egy határtalan óceán vagy az ég.

A bodhicsitta az előkészítő gyakorlat, a bodhicsitta a fő gyakorlat és a bodhicsitta maga az eredmény is. Ezért légy bátor és ne hagyj magára egyetlen egy érző lényt sem mindaddig, amíg a szamszára létezik.

50.

A 37 Bodhiszattva Gyakorlat – Tizenegyedik versszak

„Kivétel nélkül, minden szenvedés a saját boldogságunk kívánásából fakad. A tökéletes Buddhák az önzetlen tudatból születnek. Ezért váltsuk meg teljesen saját boldogságunkkal mások szenvedését. Ez a bodhiszattvák gyakorlata."

A múlt, jelen és jövő minden Buddhája a bodhicsittából születik. Kezdetben Sakjamuni Buddha egy hétköznapi lény volt, mint bármelyikünk. Buddha kifejlesztve a bodhicsittát érdemeket halmozott fel vég nélküli eonon keresztül, és végül elérte a teljes megvilágosodást. Amit érdemnek nevezünk, az az érző lények iránti szeretet és együttérzés, semmi más.
Érdemről akkor beszélünk, amikor együttérzéssel gyakoroljuk az erényeket minden lény felé. Ha együttérzés nélkül gyakoroljuk az erényes cselekedeteket, akkor az nem válik érdemmé.
Ha igazán szeretünk másokat, akkor könnyedén feláldozzuk saját boldogságunkat az ő szenvedésükért.

Néhányan természetes módon nagyon együttérzőek, ez a múltban gyűjtött érdemeiknek köszönhető. Együttérzőek vagyunk, mert szeretünk másokat. Ha nem szeretnénk őket, akkor nem törődnénk velük. De ha szeretsz másokat, és látod, hogy végtelen szenvedéseket tapasztalnak, akkor egy kibírhatatlan érzés fog felülkerekedni rajtad. Nem tudod elviselni a szenvedésük látványát, bármit megtennél, hogy megszabadítsd őket a szenvedésüktől. Ez az együttérzés.

Minden vég nélküli szenvedés gyökere az énhez való ragaszkodás. Az egyetlen dolog, ami megsemmisíti az énhez való ragaszkodást, az a szeretet. Így tehát a szenvedő lényeknek szeretetre és együttérzésre van szükségük. Ha a szeretet áthatja a tudatukat, akkor a negatív karmák és szenvedéseik el fognak olvadni.
Például, ha minden ember a háborús zónában hirtelen szeretetet sugározna, akkor a szenvedésük véget érne. A gyűlöletük és féltékenységük abban a pillanatban megszűnne. Így a negatív karmáik megtisztulnának. A bodhicsitta a legerőteljesebb, leghatásosabb módja a negatív karmák megtisztításának és a szenvedés eloszlatásának.
Amikor a negatív karmák és zavarodottság megtisztul, akkor úgy olvadnak el, mint a hó a napon. Ha azonban a hókupac olyan nagy, mint egy hegy, akkor nem fogod észrevenni, hogy egy kis hó elolvadt, mindazonáltal minden pillanatban változás történik. Ha valóban megérted a fájdalmat, amit az énhez való ragaszkodás hozott létre, ha valóban bízol és hiszel abban, hogy szenvedéseidet a saját boldogságodra való törekvés okozza és ez sosem hozott boldogságot neked a szamszára időtlen idejétől fogva, akkor képes leszel belső erőt kifejleszteni, hogy átalakítsd a tudatodat.

Ha valóban megérted a bodhicsittából szerzett érdemek gazdagságának mértékét, akkor könnyen és örömteli módon tudsz mások javára válni. Például úgy hisszük, hogy azért vagyunk fáradtak, mert túl sokat dolgozunk. A valóságban azért neheztelünk, mert a fizetésünk nem elég jó. Képzeld el, hogy valaki ezt mondja neked: „Adok neked 10 millió dollárt, ha egy napot dolgozol nekem." Túl fáradt lennél dolgozni neki?
Valószínűleg a legjobb formádat hoznád azon az egy napon.

A bodhicsitta kifejlesztéséből származó érdem sokkal nagyobb gazdagság, mint 10 millió dollár. Megértve a bodhicsitta előnyeit, a bodhiszattvák fáradhatatlanul tevékenykednek. Amikor megérted, hogy a szereteted hogyan érint meg másokat, akkor attól leszel boldog, hogy másoknak adod a boldogságodat.

51.

Miért recitáljuk Amitábha Buddha mantráját? Mi a célja a mantra recitálásnak?

Az Amideva mantra recitálásából nagy érdem származik, ha hittel és odaadással tesszük, de még nagyobb előnyökkel jár, ha valóban megérted a célját. Időtlen idők óta a szamszárában egy konkrét valóságban való hithez szoktunk hozzá, és ragaszkodunk minden jelenség önmagából eredő valós létezéséhez.
Ez a berögzülés egy mély lenyomatot képez a tudatunkban, amely arra késztet minket, hogy kövessük a szokássá vált romboló gondolatainkat mint a düh, féltékenység és így tovább. Ezek az érzelmek képezik testünk és tudatunk nagy szenvedésének okait. Bár nem látjuk ezeket a zavaró érzelmeket, az energiájuk különösen erőteljes, és ez az érzés annyira a hatalmába keríthet, hogy azt már nem tudjuk elviselni. Ezek az erőteljes érzelmek a mi berögződött lenyomataink, és amikor felmerülnek, nem tudjuk elengedni őket.

Amikor az Istenséggel gyakorlunk, akkor ezeket a lenyomatokat tisztítjuk meg. Az Istenség, mint pl. Amitábha Buddha elképzelésével a testünkhöz kötődő szokásaink lenyomatai tisztulnak meg. A mantra recitálásával a beszédhez kötődő szokásaink lenyomatai tisztulnak meg. Legalábbis a tényleges gyakorlás idejére a tudatunk békés és boldog lesz.
Az énhez való ragaszkodás jéghegye egy kicsit olvadni fog. Az Amitábha sadhana (gyakorlat) így mondja: „A nem szűnő együttérzés dharma kereke mindig forogni fog."

Bár minden érző lény az énhez való ragaszkodás miatt zavarodott, rendelkeznek a Buddha természettel, amely egy nem szűnő folytonosság. Ez a természet a bölcs éberség és mivel nem szűnő, nincs senki, aki ne rendelkezne legalább egy minimális együttérzéssel.

Még ha a lények nem is fejlesztették ki teljesen a mélységes bodhicsittát, mégis mindannyian rendelkeznek szeretettel, legalább egy bizonyos mértékig. Így, bárki, akinek van tudata, természetszerűen rendelkezik a bölcsesség és együttérzés töretlen folytonosságával. Mivel a tudat maga nem pusztítható el, lehetetlen, hogy a bölcsesség és együttérzés folytonossága megsérüljön. Ha megérted, hogy minden érző lény rendelkezik a megvilágosodás elérésének lehetőségével, akkor megértetted a vadzsrajána lényegét.

52.

Az érző lények az alany-tárgy kettősségének hiedelmében élnek, úgy gondolják, hogy maguk elkülönülnek másoktól. Amikor közvetlenül megtapasztalod a természetes állapotot, akkor minden ilyen képzet és berögzülés darabjaira hullik és megsemmisül. Amikor az én/mások elgondolás feloszlik, és nem ragadod meg a szokásos csapongó gondolataidat, akkor felismerheted, hogy a tudatod természete olyan, mint a tér. A térben nincs megosztottság vagy kettősség.

Az elkülönültség érzése csak egy szellemi építmény, amikor ezek a szellemi koholmányok összeomlanak, akkor a béke és gondtalanság érzése mellett fel fogod ismerni a tudatod határtalan térszerű természetét. Megérezve, hogy az érző lények nem ismerték fel ezt a valóságot, feltétel nélküli együttérzést tudsz fenntartani irántuk. A tudat természetes állapotában való időzés a legbékésebb és legörömtelibb állapot.

De az érző lények nem látják a saját igaz, valódi természetüket, összezavart tudattal vég nélkül szenvednek az illuzórikus szamszárában. Ez nagyon sajnálatos, ezt belátva a valóságot ismerőkben az együttérzés természetes módon fog győzedelmeskedni.

53.

A bodhiszattvák mindig csak másokkal törődő tudata a bodhicsitta. Ez a tudat minden Istenség lényege. Ha ilyen tudattal gyakorolsz az Istenséggel, akkor közel fogsz kerülni hozzá és részesülsz az áldásában. Amit áldásnak hívunk, semmi más, csak a szeretet.

A bodhiszattva tudat az, amely mentes az énhez kötődéstől és mindig csak másokkal törődik, ez a határtalan szeretet a viszonylagos vagy hétköznapi bodhicsitta.

Buddha a viszonylagos bodhicsittán felül a végső bodhicsittát is megvalósította, azaz a Buddha teljes mértékben felismerte, hogy minden kettősség megtévesztés és valójában nincs olyan, hogy én és mások.

A bodhiszattvaságnak különböző szintjei vannak, egy bodhiszattva az ösvényen 10 szinten vagy bhumin halad keresztül. A megvilágosodott tudat minden ösvényen kívüli, nincs hova eljutni, teljesen felébredett.

54.

A mantrarecitáció közben nem szükséges folyamatosan fenntartani a vizualizációt. A gyakorlat kezdetén, amikor a mantrarecitáláshoz a vizualizációs szakaszban tartasz, akkor a szövegben elmagyarázottak szerint kell felépítened a vizualizáció tárgyait, majd ezt követően a vizualizáció fenntartásával kezdheted recitálni a mantrát.

Amikor a tudatod tisztává és nyugodttá válik, akkor nem kell semmit elképzelned. A mantrarecitálás alatt elég fenntartanod a nyugalom és tisztaság ezen állapotát. Ha ismét zavaró gondolatok vagy érzelmek merülnek fel, akkor a vizualizáció segítségével térítsd vissza a tudatodat az összpontosításba. Amikor nem merülnek fel gondolatok, csak pihenj a tudat üres természetes állapotában, ekkor mindenféle berögződöttségtől mentesen időzöl, nem megkülönböztetve az ént a másoktól.

A mantrarecitáció közben háromféle megszakíthatatlanság tapasztalható.
Folyamatosan, megszakítás nélkül zajlik a felajánlások megtétele a Buddháknak, az érző lények zavarodottságának tisztítása és a sziddhik, képességek elnyerése. A sziddhik alapvetően a szeretet és együttérzés kiteljesedései, ha növekszik a szeretet és együttérzés, akkor a bölcsesség is növekszik és a gyakorló eléri a megvilágosodást.

A mantrarecitálás közben az együttérzésnek köszönhetően bárki számára ideiglenesen megtapasztalhatóvá válik a magasabb szintű birodalmak hét minősége (kedvezőbb családvonal, vonzó fizikai megjelenés, hosszú élet, jó egészség, jó szerencse, vagyon, bölcsesség) és boldogsága, valamint sok más számos előny is származik belőle.

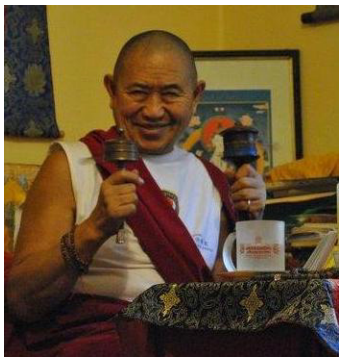
55.

Úgy kell edzened a tudatodat, mint az izmaidat. Ha a testedet akarod edzeni, akkor rendszeresen kell gyakorlatokat végezned. Hasonlóan, ha a tudatodat akarod edzeni, akkor napi szinten kell rendszeresen meditálnod. Nem leszel képes gyenge izomzattal nehéz terhek cipelésére.

A képzés egy folyamatos fejlődési folyamat. Állandóan és folyamatosan képezni kell a tudatodat, ha le akarod győzni a nehézségeket és erősebbé kívánsz válni. Minden egyes alkalommal, amikor felismersz egy gondolatot, a tudatosságod egyre inkább erősödni fog. Lassan szert fogsz tenni egy belső erősségre. Kezdetben nem könnyű legyőzni a nagyon erőteljes érzelmeket. Ha az érzelmek nagyon elsöprőek és képtelen vagy tudatossággal legyőzni őket, akkor egy másik módszert kell alkalmaznod. Ez esetben azonnal gondolj egy Istenségre, mondjuk Tarára, így nem engedve meg magadnak, hogy belemerülj a rossz érzésekbe.
Kezdetekkor fel fogod ismerni az érzelmeket, de azok még nem fognak eltűnni. Ez azért van, mert a tudatosságod még nem elég erős.
Ebből kifolyólag minden körülmények között képezned kell a tudatodat, nem csak amikor nehézségekkel szembesülsz. Először a kevésbé intenzív gondolatok felismerésével kezd edzeni a tudatodat, majd ha szorgalmasan, folyamatosan gyakorolsz, akkor végül képessé válsz sokkal erőteljesebb gondolatok legyőzésére. Majd végül semmilyen gondolat, vagy érzelem nem lesz, ami megzavarhatna. Minden ugyanazzá válik, és végül bár a test a szamszárában van, a tudat felszabadul.

Törekedned kell, hogy a tested helyett a tudatodat szabadítsd meg.
„A tudatosság a vendég, elhagyja a test vendégházát…”(37 Bodhiszattva Gyakorlat)

Amikor a ragaszkodás lecsökken, látni fogod, hogy mennyire mulandó minden és igazából nem is létező. Ez az élet olyan, mint az álom. Semmi sem maradandó, szenvedés és boldogság egymást váltva jön és megy, merül fel és oszlik el. Képessé kell válnod arra, hogy a mulandó dolgokhoz való tartós berögzülésektől megszabadulj. A vágy és ragaszkodás keltette gondolatok a zavart tudat tévedései, káprázatai. A legjobb, ha semmire sincs szükséged.



56.

Az imamalom a mantrafüzérrel megegyező jótéteményekkel bír. A Buddhák számára tett felajánlások, valamint az érző lények zavarodottságainak megtisztítási eszköze. Úgy tanítják, hogy ha egész életedben hittel forgattad az imamalmot, akkor nem lesz szükséged más Phova gyakorlatra, mint hogy az imamalmodat a fejed fölé helyezed este a párnádnál. Az imamalom fogja a tudatosságot felhúzni és ez maga a Phova.

Ezen felül bárki, aki látja az imamalmot, nem fog alacsonyabb birodalmakba újraszületni. Az imamalom számos mantrát tartalmaz, amelyek minden egyes forgatásnál kisugároznak belőle és felajánlásokat tesznek a Buddháknak, valamint a hat birodalom minden lényét szeretettel terítik el, így olvasztva fel az énhez kötődésüket és kiteljesítve a szeretetüket.

A mantra megvalósítja a megszakítatlan felajánlást a Buddhának, az érző lények zavarodottságának megszakítatlan megtisztítását, valamint a sziddhik, képességek megszakítatlan elnyerését.
Az imamalom forgatásával egyszerre gyakorolhatod a test, beszéd és tudat erényes művelését. A fizikai szintű erény, hogy tartod és forgatod az imamalmot, a beszédet illetően a mantrák szétáradnak belőle, a tudati szinten pedig a zavarodottságtól mentes tudatos éberség az erényes cselekedet.

Az imamalom forgatása szintén magába foglalja a leborulást, mantrarecitációt és meditációt. A forgatásával természetes módon fogod segíteni azokat, akik életben vannak és azokat, akik elhaláloztak. Nincs külön vizualizációs gyakorlat, amelyet alkalmaznod kellene rájuk.
A tanítványok, vagy gyakorlók különböző szándékkal és hajlamokkal rendelkeznek. Egyesek előnyben részesítik a belső szelek módszerét, mások inkább a vizualizációt kedvelik. Néhányan gondolhatják: „Nekem semmi sem működik. Nem vagyok jó semmiben." Ekkor fáradttá válnak és nem kívánnak gyakorolni.

Ténylegesen azonban a legfontosabb a hit kifejlesztése. A legjobb módszer, ha kifejleszted a sosem változó hitet. Például említettük az imamalom használatának előnyeit. Úgy tanítják, hogy ha egész életedben hittel forgattad az imamalmot, akkor ha a halálod pillanatában az imamalmod a fejed felett lesz a párnádnál és valaki elmondja neked, hogy ott van, akkor meghallva ezt a tudatosságod az imamalom felé fog áramlani és egy Phova gyakorlatként fog funkcionálni. Valójában bír a Phova erejével, személyes tapasztalatom van erről. Én valójában számos szenvedéssel teli tapasztalattal rendelkezem.
Például egyszer Tibetben volt egy autóbalesetünk. A baleset története alatt még a legkisebb gondolat sem merült fel bennem, hogy megsérülhetek. Egyáltalán nem gondoltam azt. Én csak tartani akartam az imamalmomat, pontosabban megvédeni az imamalmot. Majd semmi sem történt, senki nem halt meg vagy sérült meg az autóbalesetben. Bizonyosan éreztem, hogy „valójában nagyon erőteljes az imamalom, és ténylegesen igazak Buddha szavai."
Ilyen a hit ereje, ha megismered a dharma kerekének, az imakeréknek az erejét. Tehát bárhová is összpontosul a figyelmed, a tudatod oda fog menni. Ez a hit nagyszerű tulajdonsága. Ezért nem kell elfáradnod a gyakorlásban.

57.

Ne gondolkodj sokat démonokról, szellemekről és hasonlókról. A valóságban nincsenek Istenek és démonok. Az Isten az együttérzés, a démon az énhez való ragaszkodás. Az énhez való ragaszkodásból merülnek fel a negatív érzelmek, amelyek saját magad és mások minden szenvedésének okozói. Ez a valódi démon, ezenkívül nincs más démon. Ha el akarod távolítani ezt a démont, akkor szeretetet és együttérzést kell kifejlesztened.

Végső soron az Istenek és démonok egyezőek, mivel minden lénynek az eredendő tudati minősége egyező. Ha ebből a tudatból egy pillanatra énhez való ragaszkodás kél fel, akkor felcímkézheted démonként. Nagyon fontos megérteni a bodhiszattvává válás szintjeit. Ezért először meg kell értened a szamszára szenvedésteli természetét. A szamszárában minden a szenvedés természetével, minőségével bír, csak akkor fogsz megszabadulni tőle, amikor felismered a tudat természetes állapotát, avagy eléred a megvilágosodást.

Ha meg szeretnél szabadulni a szenvedéstől, akkor az énhez való ragaszkodástól mentesnek kell lenned, mivel minden szenvedés saját magunk boldogságának vágyából ered. Az énhez való ragaszkodástól történő megszabadulás egyetlen útja az együttérzés kifejlesztése. Ez minden boldogság alapja, gyökere.

A legfontosabb, hogy minden lény felé kifejleszd a szeretetet. Amennyiben kifejlesztetted a szeretetet, akkor meglesz az erőd, hogy legyőzd a szenvedést. Még ha átmenetileg szenvedéssel járó körülményeket tapasztalsz is meg, tudni fogod, hogy ezek a saját énhez való ragaszkodásodból eredő cselekedetek eredményei és most épp ezeket a negatív karmákat tisztítod meg.
Ha most kifejleszted a bodhicsittát, akkor a jövőben nem fogsz szenvedni.
Tehát, ha épp szenvedést tapasztalsz, akkor meg kell értened, hogy az a saját cselekedeteidnek az eredménye, és senki más nem okozhatja. Ha belátod ezt, akkor el fogod fogadni a szenvedést és elkerülöd a negatív cselekedeteket, annak érdekében, hogy mentesülj a jövőbeli szenvedéstől.

Például a pokol birodalmába való születés oka a düh, a harag, az éhes szellemek birodalmába való születés oka a kapzsiság, a mohóság, ennek megfelelően a hat negatív érzelem a szamszára hat birodalmának egyikéhez társítható. Ha megtalálod magadban ezeket az alapokokat, akkor a tudatosság fenntartásával nap mint nap keményen dolgoznod kell az eltávolításukon.

Fel kell ismerned a felmerülő érzelmeket és látnod az abból eredő kedvezőtlen következményeket. Majd fenn kell tartanod az éber tudatosságot, nem esve az érzelmek erejének befolyása alá, nem bonyolódva beléjük. Így fokozatosan el fognak majd tűnni a negatív érzelmek.

Mindig emlékezz erre. Ez minden gyakorlat alapja.

58.

A Mahajána alapja valójában a hat tökéletesség gyakorlása. Az első gyakorlat a nagylelkűség, az adakozás, amely az egyik legfőbb módszere az énhez való ragaszkodás megszüntetésének. Amikor valami nagyon értékeset birtoklunk, akkor hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy „ez a sajátom, ez az enyém" és újra és újra így gondolkodunk. Ez megerősíti az elképzelést, és ahogy az idő telik, ténylegesen ragaszkodni fogunk hozzá. Végeredményben annyira kötődni fogunk, hogy nem leszünk hajlandóak senkinek se odaadni.
Mivel az én képzetéhez ragaszkodunk, ezért ahhoz a tárgyhoz is kötődünk. Felfedezhetjük, hogy ezek a tárgyak megkötnek bennünket. Ha száz dollárunk van, akkor ezret szeretnénk. Minél jobban ragaszkodunk, annál jobban megkötötté válunk.
Ha ezer dollárunk van, akkor tízezret szeretnénk, aztán százezer dollárt szeretnénk, és így tovább. Minél jobban ragaszkodunk, annál inkább meg leszünk kötve.

Mandalafelajánláskor a megvilágosodott lényeknek teszünk felajánlásokat, és ez a szellemi felajánlás az „ez az enyém, ez a sajátom" gondolat ellenszerévé válik. Ez a gyakorlat lassan elkezdi megszabadítani a tudatunkat az énhez való ragaszkodás fogságából.

Nincs szükség arra, hogy minden egyes előírt felajánlási anyagot összegyűjts. Ajánld fel azokat, amiket össze tudsz gyűjteni, mint például virágot, vizes edényeket, egy szobrot vagy képet, a többit pedig képzeld el. Fontos megérteni a felajánlások megtételének jelentését. A lényeg az énhez való ragaszkodás legyőzése. Amikor a felajánlások megtételét gyakoroljuk, akkor a számunkra értékes dolgokat ajánljuk fel, ajándékozzuk el, így a ragaszkodásunkat engedjük el.

Rendszerint vágyunk, ragaszkodunk az érzékeinknek kellemes dolgokhoz, ezért ajánljuk fel őket. Az Istenségnek valójában nincs szüksége rá, nem vágyik ezekre az érzékeknek kellemes dolgokra, de a felajánlásuk által elengedhetjük a saját ragaszkodásunkat és nagy érdemet halmozhatunk fel. A megtett felajánlások eredményét jövőbeli életeinkben fogjuk tapasztalni, legyen az egy gyönyörű arcszín, vagy hosszú élettartam, végül a felajánlás magának a felébredés elérésének az okaként fog szolgálni.

59.

Néha az emberek képesek nagyon szeretni és ragaszkodni a gurujukhoz. Így mindig együtt akarnak lenni vele, közel hozzá. Úgy gondolják, hogy a fizikai közelsége a gyakorlásukat is elősegíti, fejleszti, ugyanakkor, ha elválnak tőle, akkor a gyakorlásuk hanyatlani kezd. Így nem szeretnének elválni a gurutól. Amikor a guru továbbáll, akkor így gondolják: „Most elváltunk egymástól."
Ez történik, ha az ember megreked a test szintjén, kötődik a fizikai testhez. Azonban ha ténylegesen kifejlesztjük a szeretetet, a hitet és bizalmat a guru iránt, akkor a tudatok mindig együtt lesznek. A legfontosabb az ilyen szerető és önzetlen tudat. A guru rendelkezik ezzel a tudattal, és ha a tanítvány szintén kifejlesztette, akkor nincs köztük távolság.

A tanítvány és a guru tudatossága és önzetlensége teljes mértékben egyező. A tudatuk ugyanolyan, megegyezik, mint ahogy világunkban az elektromosság, vagy a fény: csak egyetlen dolgot nevezünk fénynek, így van ez a tudattal is. Minden tudat ugyanolyan, ezért valójában nincs távolság a mesterek és tanítványok között. A tudat bármikor közel tud lenni, avagy a guru tudata mindig elérhető.

Másrészről, ha a tanítványból hiányzik a guru iránt érzett hit, bizalom, együttérzés és szeretet, akkor még ha mindig együtt is van vele, akkor sem fog előnye származni belőle. Valójában sok esetben tehát jobb fizikailag távol lenni a gurutól.

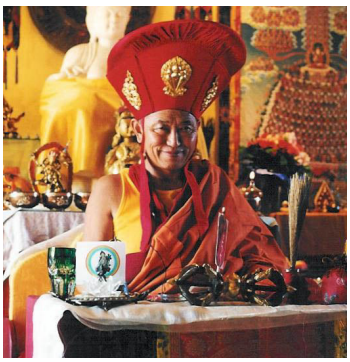
60.

„A vadzsrajána gyakorlat alapja a fogadalom. Haladó tanítványaim közül sokan tudják ezt, de lehet, hogy vannak itt új tanítványok, szóval a fogadalom, a fogadalom alapja, vagy a tényleges fogadalom a szeretet, és ez a szeretet egy kapocs, ami sok életen keresztül összeköt minket."

A szeretet egy kapocs tanítvány és tanítvány között, lámák és tanítvány között és így tovább. Ha nem hagyjuk, hogy ez a kötelék elmúljon, ha nem szakítjuk meg a szeretet kötelékét – ami a fogadalom –, akkor a jövőben életről életre újra találkozni fogunk és segítjük egymást.

„Máskülönben, ha megszegjük a fogadalmat, a szeretetnek ezt az egymás iránti kötelékét, akkor csak ártani fogunk egymásnak a jövőben." Így tehát a tanítványok közti és a láma–tanítvány közti fogadalom nagyon értékes és fontos. Szükséges, hogy betartsuk a fogadalmakat és ne hagyjuk megszakítani – azért is, mert eddig az idők során rendelkeztünk ezen pozitív fogadalommal.
Ezért fontos ebben az életben, hogy a vadzsrajána gyakorlatokat együtt végezzük annak érdekében, hogy a jövőben egymást újra és újra segítsük. Fontos, hogy mindannyian betartsuk a fogadalmakat, hogy ne engedjünk utat az egymás iránt érzett haragnak és féltékenységnek.

Ahogy a tantrában tanítják, ha betartjuk a fogadalmakat, akkor hét életen belül elnyerjük a legmagasabb megvalósításokat.



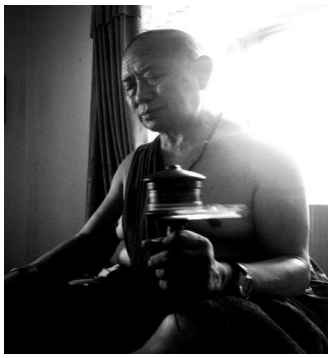
61.

Amikor beavatásban részesülsz, akkor a szertartási folyamat részeként menedékért folyamodsz, ezért fontos megérteni, hogy mi az a menedék.

A Buddhához, a Dharmához és a Szanghához folyamodunk menedékért. De mit is jelent ez? A menedék egy bevezetés a valóságba, abba, hogy a saját tudatod a Buddha. Nem egy külső Buddhában vagy Istenben veszel menedéket.

Rendelkezel a bölcsesség tudattal, a megértő tudattal. Mindenki bír ezzel a tudattal. Ez a Buddha. Ha együttérző vagy – és mindenkiben van bizonyos mértékű együttérzés –, akkor rendelkezel a dharmával. Ha az éberséged fenntartásával gyakorlod a szeretetet és türelmet, akkor Te vagy a szangha. A menedékvétel nem ismeretlen, zavaros fogadalmak letétele. Pusztán bevezetést kapunk, hogy kik vagyunk és hogy mások kik, mert mindenki rendelkezik egy tudattal.

A beavatás megkapását inkább tekintsd áldásnak, mint fogadalomtételnek, az áldás és a fogadalom teljes mértékben megegyezik. Szívből kell törekedned, hogy másokat szeress, és hátrahagyd a bárki iránt is érzett ellenszenvet és féltékenységet. Ha nincs meg benned ez a törekvés, hozzáállás, akkor nincs értelme a beavatásnak, mert nem fogsz részesülni az áldásban.

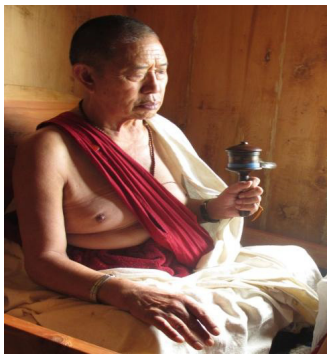


62.

Buddha a Mahamudra jelentését kifejezhetetlennek, létező kifejezéseken-túlinak, fogalmakkal és leírásokkal nem meghatározhatónak írta le.
Létezésen- és nemlétezésen-kívüli, valamint nem lehet névvel azonosítani. Egyszerűen az éberség és az ürességegysége.

Meg kell látnod azt, aki gondolkodik: „Látni akarom a Mahamudrát." Majd amikor megpillantod a keresőt, akkor már nincs semmi, amit látni kellene.
Ez olyan, mint ha például megpróbálnád megkeresni magadat. Az egész bolygót körbejárhatod magadat keresve, majd végül valaki megkérdi: „Mit keresel?"
Azt választolnám, hogy „Koncshog Gyalcent keresem, bárhol is legyen." Majd ezt mondanák: „De hát az Te vagy!"
Majd végül meglátnám, hogy mindig is ott voltam. Ez vagyok én.

Tehát még ha körbe is járod az egész világot, nem fogod megtalálni a Mahamudra jelentését. Pontosan azt kell megpillantanod, aki belül gondolja, hogy „látnom kell a Mahamudrát". És amikor rápillantasz, semmit sem fogsz látni. Kiterjedt térré fog válni, amely mentes a látó vagy látott dolgok kettősségétől.

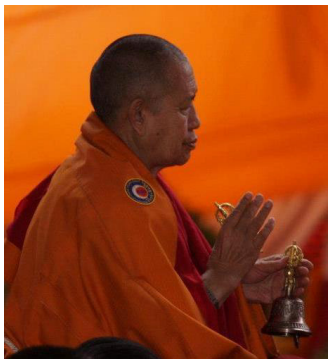


63.

A meditáció közben a tudatodat kell vizsgálnod. Ne a fizikai test mozgására, hanem a tudatira fókuszálj. Mindenféle gondolatok felmerülését – ragaszkodás, harag, erényes és erénytelen gondolatok – megelőzi egy éberség, és ezt az éberséget kell felismerned. A gondolatok még nem merülnek fel, de ott van egy éberség, amelyik felismeri ezeket a gondolatokat. Ezt kell felismerned. Ez az, amit fejlesztened kell.

Ami a gondolatokat illeti, csak engedd el őket, dobd el őket, mint a szemetet. Ki kell fejlesztened a szilárd éberséget, amely felismeri az összes felmerülő gondolatot.
Majd végül, amikor az éberség szilárddá válik, képessé fogsz válni arra, hogy legyőzd és megsemmisítsd a gondolatokat, zavaró érzelmeket és szenvedést.

Ha az éberség nem igazán erőteljes, akkor még kötődni fogsz a megszerzendő boldogság képzetéhez, és a tudatosságod nem lesz képes legyőzni az általad nem kívánt szenvedést. Tehát meg kell szoknod ezt a felismeréssel bíró tudatosságot, amely minden megjelenő gondolatot lát, és végül a tudatosság fenntartásával képessé fogsz válni minden fogalmiság és szenvedés legyőzésére.

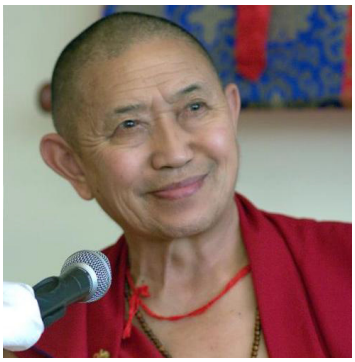


64.

A test nem azonos velem, a test mulandó, összetett, és ezért nem tudjuk megtalálni az „én”-t a testben. Ezután azt gondolhatnánk, hogy az „én” a tudat, tehát a saját tudatod belsejébe kellene nézned és megpróbálnod az„én”-t megtalálni. Ha a saját tudatodba pillantasz, nem lesz ott az „én”, amit meg tudnál találni, viszont ott van a barátok felé érzett szeretet.

Majd egy nagyon különös érzés fog felmerülni. Azt fogod érezni, hogy amikor a tudat megfigyeli saját magát és rátekint a természetesen ott lévő szeretetre, bár nem látható, de ott lesz egy mindent átható szeretet. Ez olyan, mint a tér, de nem lehet elnyerni, nem lehet rátalálni. Nincsen alakja, formája. Amikor megvizsgálod a szeretet érzését, amit a barátod felé érzel, akkor érezni fogod, hogy a sajátod és az ő szeretete nem különbözik egymástól, hanem egyezőek.

Ennélfogva ténylegesen mentesek vagyunk minden kettősségtől, nem különbözünk egymástól. Szereted azt az embert és ő is szeret téged. Ez ugyanaz a szeretet.
A testünk meg fog semmisülni, de csak egyetlen tudat van. A tudataink egyek, mint ahogy a világban is csak egy dolgot neveznek víznek. Amikor ezt megértjük, akkor fogjuk megérteni az alany és tárgy, valamint az én és mások kettősségtől való mentességét. Így kell először meditálnunk: gondolj két emberre, majd ismerd fel, hogy ténylegesen egyek.
Bár a testük két formában jelenik meg, a tudatuk valójában egy. Ha ily módon meditálunk, akkor megérthetjük a valódi természetünket.



65.

A buddhista gyakorló az együttérzés és bölcsesség egységét gyakorolja. Az együttérzés és bölcsesség minőségét a nagyszerű korábbi mesterek hagyományvonalán keresztül tartjuk fenn. Amikor egy nagy bölcsességet és együttérzést megvalósított néhai mester felé odaadással gyakorlunk, akkor a tudatunkban részesülhetünk a töretlen hagyományvonal erején keresztül az ő minőségeiben, megvalósításaiban.

Ez azért lehetséges, mert bár a korábbi mesterek teste már elenyészett, de a tudatuk sose hal meg. A tudatuk folyamatosan, mindent áthatóan fennmarad, éppúgy, mint a tér.

Így bárki gondol is a nagyszerű megvalósításaikra, odaadással el fogja érni a tudatukat. Ezért nevezik a hagyományvonalunkat az „Áldás gyakorlati hagyományvonalának". Ez olyan dolog, amit a tudósok még nem tudnak hogyan megmagyarázni. Ez a „Titkos Mantra" vagy „Vadzsrajána Buddhizmus" jelentése, amely azt tanítja, hogy az odaadás fokától függően nyerhetők el a guru áldása és minőségei.

Nem azért nevezik „Titkos Mantrának", mert azt valaki mások elől titkolja, hanem azért titkos, mert nehéz felismerni. Ha valaki nem gyakorolja, akkor lehetetlenség felismerni.

66.

Annak ellenére, hogy számos beavatásban, meghatalmazásban részesültél, ha megérted az Istenség természetét, akkor megérted, hogy elégséges mindössze egy Istenség gyakorlatát végezni. Egyetlen Istenséget hitelesen gyakorolva beteljesíthető az összes Istenség lényegisége.
Valójában jobb, ha csak egyetlen Istenség gyakorlatára összpontosítasz, mert úgy könnyebb lesz megszoknod az Istenséget egészen addig a pontig, ahonnan már nem fogsz megfeledkezni róla.

Az Istenség beteljesítése azt jelenti, hogy sosem feledkezel el róla, az Istenség mindig a tudatodban marad, és sose válik el tőled. Mivel mindig a tudatodban van, Istenséggé válsz. Ha pedig sose válsz el az Istenségtől, akkor a halál utáni bardo állapotban szintén emlékezni fogsz az Istenségre, ahol az Istenség szambhogakája testében fogod elérni a megvilágosodást.

Néha az emberek hajlamosak aggódni azon, hogy ha túl sok beavatásban részesülnek, akkor nem tudják betartani az összes fogadalmat. Valójában azonban, ha a szeretet, együttérzés és tudatosság alapfogadalmát gyakorlod, akkor minden Istenség összes fogadalmát tartani fogod, még ha csak egy Istenség mantráját is recitálod. Annak érdekében, hogy ezt belásd, meg kell értened az Istenség lényegiségét. Ha úgy véled, hogy az Istenségek mind különbözőek, akkor ellentmondásba kerülsz. Valójában egy bölcsesség Istenség erejét minden más Istenség magában foglalja.

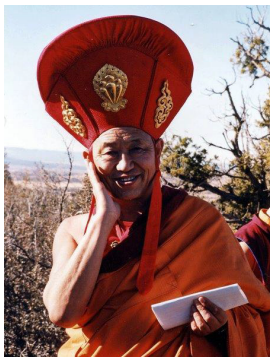
A különböző Istenségek az érző lények sokféle hajlamainak és gondolatainak megfelelően jelennek meg, de ugyanakkor a természetük egy és ugyanaz. Minden Istenség természete a bodhicsitta. Ezáltal, ha a bodhicsittát és a tudatosságot gyakorlod és csak egy Istenség mantráját recitálod, akkor az összes fogadalmadat betartod.

Ha nem gyakorlod a bodhicsittát és a tudatosságot, akkor nem számít hányféle mantrát recitálsz, nem tartod be a fogadalmaidat. Ez azért lehetséges, mert a bodhicsitta ténylegesen az Istenség élet-energiája. Bodhicsitta nélkül az Istenség olyan, mint egy halott test.

Mindamellett napi szinten legalább egy Istenséget szükséges gyakorolni. A különböző beavatási szövegekben a fogadalmak letételének ismétlendő részében úgy említik, hogy a gyakorló köteles recitálni az Istenség mantráját, de ezt azért említik meg mindig, mert a régi időkben a mesterek csak egy beavatást kaptak, és életük végéig csak annak az egy Istenségnek a gyakorlatát végezték.

Éppen e célból minden egyes beavatási szövegben meg kell említeni a mantrarecitáció fogadalmát. Mivel mi napjainkban számos beavatásban részesülünk, ezért döntő fontosságú megérteni a beavatások lényegét és jelentését.

Így mondják: „Az őseredeti bölcsesség terében minden Buddha egy."



67.

A kétféle felhalmozás gyakorlásakor – amikor elválunk az énközpontúságtól – a tudat megvilágosodott minőségei természetes módon fognak megvalósulni és felmerülni. Az énközpontú tudat tényleges ellenszere a szerető kedvesség és együttérzés.

Az érdemek felhalmozása minden szellemi zavaró tényezőt eltávolít és a bölcsesség, őseredeti éberség megvalósítását eredményezi. Tehát az énhez ragaszkodó tudat és a zavaró érzelmek ellenszere az érdemek felhalmozása.

Kétféle felhalmozás létezik, a fogalmi és a fogalmaktól mentes felhalmozás. Guru Rinpocse mondta: „Bár a nézet olyan magas, mint az ég, a viselkedésnek olyan kifinomultnak kell lennie, mint a liszt."

Tartózkodnunk kell attól, hogy bármely érző lénynek ártsunk, ugyanakkor az érző lények javára váló tevékenységekben részt kell vállalnunk. Ez a hat páramitá életvitelét jelenti. Tehát ez az első, a fogalmi felhalmozás.

A második a fogalmaktól mentes vagy végleges felhalmozás, amely a két igazság egységének, jelentésének felismerése. Először minden érző lény felé ki kell fejlesztened a szeretetet és együttérzést és így, ha csak egyetlen Om Mani Padme Hum mantrát is recitálsz, minden érző lényt át fog hatni, és az ebből származó érdem pedig elképzelhetetlen. Ez a fogalmi igazság szintje. Majd a tudat természetén, jellegén, a nézeten való meditáláskor fel fogod ismerni a végső igazságot, az üresség és együttérzés egységét.

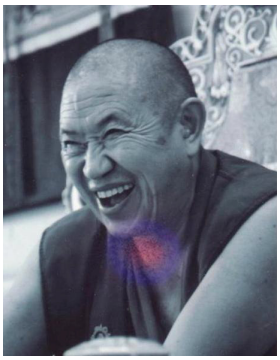
Milarepa így mondta: „Az én és mások kettősségtől mentességének felismerésére a két igazság (üresség és együttérzés) egységének felismerésén kívül nincs más beteljesítés.

68.

Törekednünk kell arra, hogy bármilyen, tudatunkban felmerülő gondolatot felismerjünk és elmélkedjünk a következményein. Például, ha én igazán egy Mahamudra gyakorló vagyok, akkor egy ártalmas érzelem mint a harag felmerülését azonnal észre fogom venni. Szintén fel fogom ismerni, hogy ez az alacsonyabb birodalmakba való újraszületést eredményezheti.

Ezt nem csak értelmi, intellektuális szinten szükséges megérteni, hanem a saját őrködő, éber tudatosságunkon keresztül gyakorlatba kell iktatni.
Például, ha egy bevásárlóközpontban vásárolsz, akkor nagyon sok élvezetet okozó dolgot, ruhákat, cipőket és egyéb áhított tárgyakat fogsz látni.
Ezek a dolgok vonzzák a tudatot. Ha nem ismerjük fel a ragaszkodás felmerülését a tudatban, akkor mindenféle dolgot kívánhatunk. Számos tárgyat megszerzünk azt gondolva, hogy boldogságot fog okozni. De valójában azáltal, hogy nem ismerjük fel a negatív érzelmeket és ehelyett azok hatnak ránk, gondolhatjuk, hogy tárgyakat halmozunk fel, de végső soron jövőbeli szenvedéseink okait halmoztuk fel.

Másrészről követhetjük Milarepa tanácsát, aki így mondta:
„Amikor vággyal teli körülményekkel találkozol, ismerd fel a ragaszkodást. Ha az ártalmas érzelem felmerülésének pillanatában a tudatodat befelé, saját magára fordítod, akkor nem találsz egyetlen okot sem arra, hogy a spontán felmerülő vágy hatással legyen rád."



69.

A gyakorlás lényege valójában magában a tudatban van, az erények felhalmozása a tudatban. Amikor tartjuk magunkat a lények felszabadítására tett fogadalomhoz, akkor folyamatosan őértük cselekszünk.
Nem cselekszünk csak a saját magunk érdekében. Még a bőrünk legkisebb pórusából sem kívánhatjuk, hogy egyedül a magunk javára tegyünk.

Valójában a mélységes, bölcs tudattal kell rendelkeznünk, amely úgy tartja, hogy ha még a három alsó birodalomban kell újraszületnem, az is elfogadható számomra. Minden, amit teszek, mások javára váljon.
Amikor rendelkezünk ezzel a típusú elkötelezettséggel, akkor a testünk, beszédünk és tudatunk összes megnyilvánulása erénytelivé válik.

Ismét és ismét emlékeztetni kell magunknak a bodhicsitta kifejlesztésének minőségeire, amik megalapoznak minket az ösvényen, amelyek az erények felhalmozásának és a negativitások megtisztításának okaivá válnak és ennek megfelelően kellene örvendenünk.

70.

Annak érdekében, hogy helyes módon meditálj – és ez az a módszer, amely ténylegesen elvezet a teljes felébredéshez, amit megvilágosodásnak nevezünk –, az egyetlen nélkülözhetetlen kötelező a megszüntethetetlen bodhicsitta, a megvilágosodás szelleme, a felébredés tudata, a minden érző lényt megszabadítani kívánó önzetlen törekvés, a bodhiszattvák, a felébredett harcosok elkötelezettsége.

Tulajdonképpen a bodhicsittának kellene a tudatfolyamodat a legjobban áthatni, ez az amire leginkább szükséged van, különösen a helyénvaló meditáció és gyakorlat terén. A bodhicsitta a felébredés értékes tudata, a felébredett harcosok elkötelezettsége, a nyolcvannégyezer tanítást és gyakorlatot tartalmazó Buddhadharma alaptanítása.

A bodhicsitta nélkül bármilyen gyakorlatot is végzel, az az énhez való ragaszkodáson és önimádaton fog alapulni, és pusztán az énközpontú tudat képződményévé fog válni. Pontosan ezért nélkülözhetetlen a bodhicsitta kifejlesztése és a meditáció ezért nem csak éberség vagy tudás, vagy ürességet felismerő tudatosság. Ezen felül a bodhicsitta szintén szenvedélyesen szerető és együttérző minden érző lény irányába.

71.

Amikor a Három Drágakőhöz menedékért, valódi menedékért folyamadunk, tisztában kell lennünk a Három Drágakő, a Buddha, a Dharma és a Szangha minőségeivel. Bár a megvilágosodott Buddhák rendkívül széles és változatos minőségekkel bírnak, ma a legrövidebben fogom csak elmagyarázni.

Bármikor is folyamodunk menedékért a Három Drágakőhöz, tudatában kell lennünk, hogy akár csak egyetlen mantra recitálásból származó felhalmozott erény például százszorosává válik az áldásuk ereje által. Tekintettel az első menedékkel, a Buddhával kapcsolatban három fő minőségről beszélhetünk.

Első a bölcsesség – a teljes és tökéletes megvilágosodást elérőnek a szamszára és nirvána minden jelenségére kiterjedő tiszta, teljes és tökéletes belátása. Ez a belátás válik a lények felé tett megszámlálhatatlan jótétemény alapjává.

Buddha második fő tulajdonsága a minden érző lény felé tanúsított szerető együttérzése. Ezt a bölcsességet kialakítva kivétel nélkül minden lény szenvedése láthatóvá válik. Ezen az alapon fejleszthető ki a minden lény felé irányuló szerető együttérzés. Úgy tartják, hogy annak a kívánságnak az érzése, hogy minden érző lény teljesen szabaduljon meg a szenvedéstől, olyan erős tud lenni, mint amit egy anya érez egyetlen gyermeke iránt.

A harmadik jellemző a megvilágosodott tevékenység, aktivitás. Annak érdekében, hogy a tökéletesen megvilágosodott Buddha az érző lények számára elhozza a boldogságot és megszabadítsa őket a szenvedéstől, a saját megvilágosodott tevékenységével számtalan nirmanakája megtestesülését hozza létre egész a szamszára kiürüléséig.

A második menedék a Dharma. Minden érző lény találkozik különféle problémákkal, nehézségekkel, szenvedéssel és így tovább. A dharma a módszer – maga a Buddha által tanítva – arról, hogy ezen szenvedésektől hogyan lehet megszabadítani valakit.
Ezek a tiszta módszerek a gyakorláshoz. Ha valaki beteg, akkor bízva a doktorban, be fogja szedni a felírt gyógyszereket azért, hogy megtisztuljon a betegségtől. Így van ez a dharma-tanításokkal is – olyanok, mint a gyógyszer, amely kitisztítja a tudatból a betegséget, ami a lények szenvedése. Ezért a Dharmához mint a szamszára minden lényének szenvedését megszabadító módszerhez folyamodunk menedékért.

A harmadik menedéktárgyat illetően – amely a Szangha –, bármikor is dharma-tanítást hallunk, amikor bizalmat, hitet és tiszteletet fejlesztünk ki, akkor ezen tanítások gyakorlóivá, magává a Szanghává válunk. A Szanghát tibetiül gendünnek mondjuk, ez azokat jelenti, akik erényeket halmoznak fel, illetve gyűjtenek össze. Ez nemcsak a dharma-tanításokat gyakorló tanítványokat, hanem a szellemi barátokat, vezetőket és mestereket is magában foglalja.

Ez a külső Három Drágakőnek, a Buddhának, Dharmának, és a Szanghának rövid, tömör magyarázata. Amikor menedékért folyamodunk, valójában kifejlesztjük az alapot, a buddhaság elérésének célját.

A menedékvételen kívül ki kell fejlesztenünk a tudat „tudatos” éberségét. Bármikor is így téve, valójában gyakorolni fogjuk a Buddha által tanított dharmát. Amikor a tudatos éberség a lények felé érzett szerető kedvességgel és együttérzéssel ötvöződik, akkor tökéletes a gyakorlásunk. Abban a pillanatban a gyakorló a harmadik drágakővé, a Szanghává válik.

72.

Meg kell értenünk, hogy a Buddha természet és a bölcsessége természetüknél fogva jelen vannak a tudatunkban. Számos remek dharmatudós és -mester alaposan kifejtette, de ezt nagyon egyszerű belátni. Ez épp az az éberség, amely minden világi és dharma tevékenységben szerepet vállal.

Ez az a valaki, aki gondolja „Ezt kell csinálnom, azt kell csinálnom, erre menjek, arra menjek" vagy „a tudósok terveket készítenek és megvalósítva azokat fejlesztik a világunkat."
Épp ezt a minden tevékenységet irányító, azokban részt vevő éberséget kell felismernünk.
Amennyiben az énhez való ragaszkodás lován vágtatunk és tudatunkat az énhez való ragaszkodással egyesítjük, akkor csak egyre mélyebbre kerülünk a szamszárába, így folytatnunk kell a szamszárában való vándorlást.

Ugyanakkor ha a szerető kedvesség és együttérzés lovát üljük meg, akkor egyre inkább el fogjuk nyerni Buddha megvilágosodott minőségeit: a Nirmanakáját, majd a Szambhogakáját és Dharmakáját, egészen a teljes és tökéletes megvilágosodás eléréséig.

A másik szemléltető példa egy nagy fa esete. Az alacsonyabb része, a gyökerek képviselik az alacsonyabb birodalmakat és az énhez való ragaszkodást, illetve annak fájdalmát. Ha az énhez való ragaszkodás megjelenik, akkor mindig a fa alsóbb részeinél fogunk időzni. De ha az önzetlen tudat kifejlesztésének adunk teret, akkor a fa magasabb részeire is fel tudunk jutni – az ágakra, lombra, levelekre, a virágokra és gyümölcsökre, és így tovább.

Mindig csak egy fa van, egyetlen alappal, de ha a legalján tartózkodunk, akkor az énhez ragaszkodó tudat miatt nagy szenvedést és nehézségeket tapasztalunk, azonban ha feljebb jutunk, akkor mások boldogságához fogunk hozzájárulni és ezáltal a sajátunkhoz is.

Az alap, a talapzat egyetlen és ugyanaz – a Buddha természet.

73.

A tudat természetéről bármit is mond akár száz dharmatudós és ezer jógi, mindet összefoglalja Dzsigme Lingpa ezen tanítása:
„A tudat sose váljon el a szerető kedvességtől és együttérzéstől. A szerető kedvesség és együttérzés sose váljon el az ürességtől. A tudatos éberség sose váljon el az ürességtől.” Ezek a legmeghatározóbb, úgymond kulcstanítások.

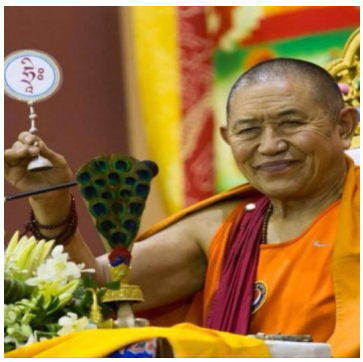
74·

Megértve a karmát a háború alatt nem borított el a szenvedés. Képes voltam elviselni a történéseket és megteremteni a jövőbeli boldogságot. A karma megértésén keresztül megvalósítottam a függetlenséget és most már mindig boldog vagyok.

A legfontosabb, megérteni, hogy a karma a tudatban rejlik. Buddha így mondta: „Csendesítsd le teljesen a tudatodat. Ez a Buddha tanítása." Buddha nem azt mondta, hogy „Csendesítsd le teljesen mások tudatát". A saját tudatunkat kell megtisztítani. A tudatod tisztítását azokkal kapcsolatban kell kezdened, akik a mindennapokban körbevesznek, a családod, barátok és így tovább.

Nagyon reménykedem, hogy mindannyiatok szívből megfogadja tanácsaimat és kifejlesztitek az egymás iránt érzett kedvességet és együttérzést. Fokozzátok a szüleitek, tanáraitok és nemzetetek felé érzett szeretetet, majd terjesszétek ki azt minden érző lény felé. A jövőbeli halál pillanatában még a felhalmozott dollármilliók is haszontalanok lesznek. Abban a pillanatban csak a szerető tudat lesz fontos. Ez a tudat marad velünk számtalan életen keresztül. Ezért nagyon reménykedem, hogy ki fogtok tartani a szerető tudat mellett.

Bár fizikailag nem vagyok ma veletek, a tudatom veletek van. Imádkozom, hogy mindannyiatok fejlessze ki és fokozza a szeretetét és kedvességét. A világunk békéjének és boldogságának érdekében veszünk részt ezen a Nyungne elvonuláson Arizonában, hogy az élőlények háborútól mentesen, harmóniában élhessenek, és hogy minden élőlény növelje a szeretet és együttérzés tudatát, és így váljanak minden szenvedéstől mentessé.



75.

A bodhiszattvák a meditáció és a helyes nézet állapotában a hat páramitá gyakorlásával válnak mások javára. Amikor egy ilyen lény teljes mértékben az önéberség állapotában időzik, akkor már nincs semmilyen berögződés. Ez az adakozás páramitája, tökéletessége. Abban az állapotban egyáltalán nincs ragaszkodás. Ez az erkölcs, etika páramitája. Ebben az állapotban nincs félelem. Ez a türelem. Az önéberség állapotában nincs már egyáltalán törekvés, de egyszerűen az önéberség állapotában való időzés a szorgalom páramitája. Magában az önéberség saját természetében tartózkodás a meditatív összpontosítás, elmélyedés páramitája. A természetes módon megjelenő időtlen bölcsesség a bölcsesség páramitája.

76.

A viszonylagos bodhicsitta az ok és okozat, a karma megértésén alapszik.

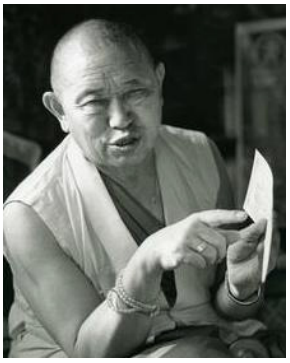
A végső bodhicsitta a zavaró érzelmek természetének látásán alapul.
A végső bodhicsitta az, amikor belátod, hogy természetük az üresség. Ekkor kívül kerülsz ezen fogalmak köréből. Az okoknak, következményeinek és karmának nincs hatása a végső bodhicsittára, mert a végső bodhicsitta fogalmakon túli.

De amíg nem valósítottad meg a végső bodhicsittát, hinned kell az okban, következményben és karmában. Egészen addig erényes cselekedeteket kell gyakorolnod. A viszonylagos és végső bodhicsitta egysége akkor fog megvalósulni, ha megérted, hogy a tudatod természete az üresség.

Ekkor mély együttérzés kel fel benned mindazok felé, akik ezt nem látják. Ezen a ponton a viszonylagos és végső bodhicsitta egyesül.
A végső bodhicsitta gyakorlásakor a saját tudatod természetén meditálsz. Milarepa úgy mondta, hogy ez a természet a mi hétköznapi tudatunk. Tilopa úgy mondta, hogy semmit sem fogsz találni, amikor a tudatra nézel. Lehet, hogy ez egy sokszor hallott tanítás neked, de akik még kezdők, talán még nem hallották.
A kezdők számára intelem, hogy a meditáció közben nem kell üldözni a gondolatainkat, csak fel kell ismerni őket. Ezen a módon gyakorolva a tapasztalataid kifejlődnek és bepillanthatsz a tudat természetébe.

Ha bízol a mesteredben, akkor amikor rápillantasz saját tudatod természetébe, rápillantásakor szintén gondolhatsz rá, vagy Milarepa kedvességére emlékezhetsz. Ekkor az odaadás és a tudat felismerésének gyakorlata együtt képes hatni.

Különösen a Kagyü hagyományvonalon belül az odaadáson nagy hangsúly van. A guru iránti odaadással ebben az életben el fogod érni a megvilágosodást. Két tanító van, a külső tanító és a tudat felismerése. Ennek a két tanítónak az ötvözése a legjobb tanító.



77.

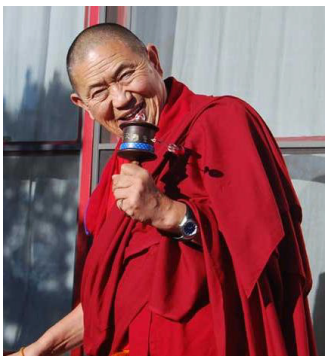
Garchen Rinpocse magyarázata a „főként ellenségeim, akik gyűlölnek engem” imához

Az önzetlenség motiváció kialakításának imája: „Minden érző lény, akik egykor anyáim voltak, főként ellenségeim, akik gyűlölnek engem, az akadályozók, akik ártanak nekem és azok, akik akadályokat teremtenek a megszabadulás és mindentudás felé vezető utamon, legyenek boldogok, és legyenek mentesek a szenvedéstől! Vezessem őket gyorsan a legtökéletesebb és legértékesebb Buddhaság állapotába!”

Minden egyes alkalommal, amikor az imakönyvünkből ezt az imát recitáljuk, az ellenségnek vagy zavaró tényezőknek tartottak természetén kellene elmélkedni, azokén, akik ártanak nekünk. Kérdezzük meg, hogy valójában honnan jönnek? Ha a korábbi életeink ártalmas cselekedeteivel nem teremtettük volna meg az okát, akkor semmiképp sem tapasztalhatnánk meg az ártó emberek cselekedeteinek jelenbeli gyümölcsét.
Ha ezt felismerjük, ha megértjük, hogy mi magunk tartozunk egy karmikus adóssággal ezeknek a lényeknek, akkor az ellenszenv érzése helyett még a saját szüleinknél is kedvesebbnek kell látnunk őket, hiszen általuk kapunk lehetőséget, hogy megtisztítsuk a negatív karmákat és gyakoroljuk a türelmet. Ki tudunk alakítani egy hajlandóságot, hogy még a saját testünket, a lényegi életenergiánkat is felajánljuk azoknak, akik a negativitások és zavarodottságok megtisztításához lehetőséget adnak számunkra.

Tehát ahogy olvassuk ezt az imát, azokat a lényeket, akiket általában ellenségnek tartunk, nagy erőfeszítéseket téve ismerjük fel mint a saját kedves szüleinket. A nekünk ártó lények nemcsak a jelenben nagyon kedvesek számunkra, hanem a jövőben is és különösen a halál idején. Ha beidegződik, hogy az érzékelt lényeket ellenségként látjuk, ha megszokottá tesszük, hogy az emberek ártani képesek nekünk, akkor a jövőben – és különösen a halál pillanatában – minden tudatban megjelenő jelenséget ellenségként fogunk látni.

Buddha maga tanította, hogy az igazi ellenség a harag, amelyet a türelem gyakorlásával lehet legyőzni. Ezért amikor ily módon imádkozunk, akkor türelmet és végső fokon szerető kedvességet és bodhicsittát fejlesztünk ki feléjük. Ez a türelem gyakorlásának és a Mahamudra beteljesítésének az alapja.



78.

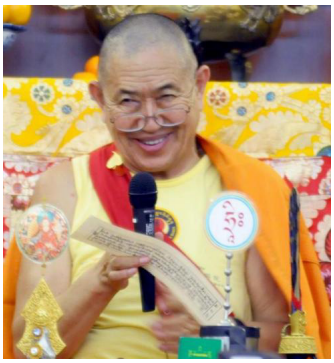
A hit (tib. Tepa) és odaadás (tib. Mogu) közti különbség

A Tepa valójában szeretetet jelent, szeretni, kedvelni a lámádat, tanítódat, bízni benne és így tovább. Ekkor tapasztalható a Tepa. A Moguról akkor beszélhetünk, amikor a lámád csodálatos minőségeit meglátod, és mérhetetlen tiszteletet érzel iránta egészen olyan mértékben, hogy sose fogod elfelejteni a láma neked szóló tanításait. Amikor ilyen hatalmas bizalommal, szeretettel és odaadással vagy a láma felé, akkor mindig emlékezni fogsz a szavaira. A Tepa és a Mogu hasonlónak tűnhet, de mégis van köztük különbség.

Először a Tepa alakul ki, és ebből vagyunk képesek kifejleszteni a Mogut. Tepával – hittel, bizalommal és tisztelettel – minden láma felé rendelkezünk. Ugyanakkor Moguval csak néhányuk felé. A Tepa alapvetően valaki kedvelését jelenti, de itt azért sokkal többet jelent. Azért kedvelsz valakit, mert az a személy nem hétköznapi számodra. Az a személy áldással teli, van valami szentség körülötte.

Amikor olyan mértékben tettél szert egy fenséges lény felé történő ilyen érzésre, hogy felállnak a szőrszálaid, akkor ilyen szintű Tepa alakult ki benned. A Gyökér Guruddal egy közvetlen tudat–tudat kapcsolat van, és az előzőekben felmerült Tepa Moguvá alakul át. Könnyek gyűlnek szemeidben. Ez nem olyan, mint korábban a Tepa, hanem inkább egy tudat összeolvadása egy másik tudattal.

Fordította Tashi Jamyangling



79.

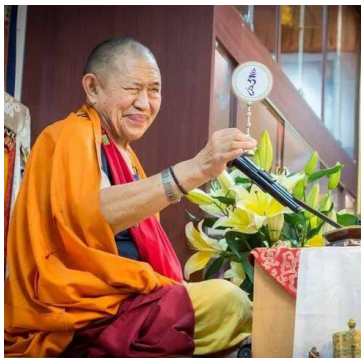
A Buddha nyolcvannégyezer különböző tanítást adott, de mindezen tanítások alapja – amikor rátalálsz a lényegre – a felébredés tudata, a bodhicsitta. A bodhicsitta minden boldogságnak oka, avagy feltétele. Ez a szeretet és együttérzés. Nem számít, ki magyarázza a tanításokat, kezdetben számunkra a legfontosabb, hogy helyes indíttatással és a megvilágosodás mélységes tudatával bírjunk. Ezt követően alkalmazható a mélységes módszer, amelyik elvezet a vadzsrajána végső jelentésének megértéséhez.

Először a bodhicsittát kell kifejlesztenünk. A gyakorlás végén a felébredés tudatával fel kell ajánlanunk minden érző lény javára az erényeket annak érdekében, hogy elérhessék a boldogságot a kezdetekkor, a közepén és a végén. Ez a legfőbb pont, amire rámutatok, az az hogy ki kell fejlesztenünk a szeretetet és együttérzést.

Tehát bármikor is veszünk részt magyarázatokban, hallgatjuk, meditálunk, vagy gyakoroljuk a dharma-tanításokban foglaltakat – amikor az elsőt, a dharma-tanítások elmagyarázását vesszük, a dharmát magyarázó lámának először is rendelkeznie kell az eget betöltő számú összes lényen segíteni akaró szándékkal.
Rendelkeznie kell a kívánsággal, hogy a lények boldogok és minden szenvedéstől mentesek legyenek, és csak ezzel az indíttatással lehet a dharma-tanításokat magyarázni. Ha hiányzik ez a szándék, ha a tanító csak az énközpontúságból magyarázza a dharmát, akkor abból semmi előny nem fog származni.

A tanítást hallgatónak szintén meg kell vizsgálnia a saját törekvéseit, az indíttatását, amelynek a minden érző lény javára válásnak kell lennie, az az, hogy legyenek mentesek a szenvedéstől és legyenek boldogok. Ha valaki csak a saját boldogságára vágyakozik, ha valaki a tanítást egy énhez kötődő hozzáállással teszi, ha nem tud elválni az énhez kötődéstől, akkor nem fogja elérni a vágyott boldogságot.
Ezért kell rendelkeznünk a minden érző lény javára válás szándékával.

Kezdetben mindenekelőtt az ellenségeink, nekünk ártók felé kell kifejleszteni az együttérzést és bodhicsittát. A Jidam Istenségen való meditáláskor, illetve a mantra recitálásakor sose váljunk el a bodhicsittától. Ha az Istenség gyakorlásakor sosem válunk el a bodhicsittától, akkor be fogjuk teljesíteni a valódi Istenséget.



80.

A viszonylagos bodhicsitta kifejlesztése közben, ha egyetlen lény felé nagy együttérzést tapasztalunk, akkor ezt az érdemet úgy kellene felajánlanunk, hogy azt gondoljuk: Kivétel nélkül minden érző lény felé váljak ily mértékben együttérzővé. Amikor az ilyen felajánlási és törekvés imát kétségek nélkül tesszük meg, akkor valóra fog válni.

Az együttérzés kiteljesedését fogjuk tapasztalni, és ez igaz minden felajánlás és érdem megosztására is. Ha boldogságot tapasztalunk, akkor abban a pillanatban imádkozzunk, hogy kivétel nélkül minden érző lény tapasztalja meg ezt a szintű boldogságot.

Amikor betekintést nyerünk a tudat természetébe, avagy megpillantjuk a Mahamudrát, akkor különösen fontos, hogy ne tartsuk meg a meditáció érdemét magunknak. Ehelyett inkább ajánljuk fel teljes mértékben minden érző lény javára, azt kívánva, hogy ők is nyerjenek bepillantást a tudatuk természetébe.

Bármikor is meditálunk a Mahamudra mélységes jelentésén, egyszer-egyszer nagyon világosan és tisztán pillanthatjuk meg a tudatunk természetét. Ezen tapasztalástól számítva gondolhatnánk, hogy most én megláttam, most tényleg érzékeltem, nincs bennem kétség, határozatlanság a Mahamudrába való bepillantást illetően.

Amikor ilyen típusú gondolataink vannak, akkor a hibázásra rengeteg lehetőség nyílik. Amikor az az elképzelésünk, hogy az én nézetem a legfelsőbb szintű nézet, akkor ez az az állapot, ahonnan nagyot tudunk esni, olyan helyzet, ahonnan hibázni tudunk. Éberül tartózkodnunk kell attól, hogy ebbe a nézetbe kapaszkodjunk.

81.

A dharma hallgatásából és gyakorlásából mérhetetlen előnyök származnak. Nem kell elbátortalanodnod, ha nem tapasztalsz fejlődést a gyakorlataidban, mert a zavarodottságnak számos rétege van. Mint ahogy a vastag hónak időre van szüksége, hogy elolvadjon, a vaskos zavarodottság feloszlása is lassan történik. Tehát ne legyél elkedvetlenedve.

Buddha tanítása szerint a tudat természete magában foglalja a megvilágosodás magját. Minden érző lény, még a legkisebb rovar is egyenrangú ebben a tekintetben. A rovaroknak azonban nagyobb szenvedést kell eltűrni a negatív karmájuk eredményeként. Léteznek különleges módszerek a rovarszerű lények megmentésére, mantrázással és áldott pirulák segítségével megszabadíthatók a szenvedéseiktől.

Annak ellenére, hogy a tudat természete magában hordozza a megvilágosodás magvát, számos szenvedést tapasztalunk. A megvilágosodott lények mint Shakjamuni Buddha, megszabadultak a szenvedéstől. A Buddhák minőségei határtalanok, mint a tér vagy az óceán. Mi zavarosak, elhomályosultak vagyunk, mint a felhős ég, a megvilágosodott lények mentesek ezektől, ők tiszták, mint a tér. Néhány megvilágosodott lény mellett számtalan hétköznapi lény létezik. Megvilágosodott lények azok, akik felismerték a szamszára és nirvána egyezőségét. Felismerték a jelenségek és az üresség elválaszthatatlanságát.

De a hétköznapi lények nem ismerték ezt fel. Amikor egyszer megértik a mulandóságot és hogy a tudatot nem lehet megtalálni, akkor megszűnik a ragaszkodásuk a jelenségekhez. A ragaszkodás megszűnésével megszabadulnak a szamszárából.
A valóságban a hétköznapi lények és a Buddhák alaptudata megegyezik. Olyan ez, mint a különböző színekkel kevert víz. A színek ellenére mindenhol csak víz van. Ehhez hasonlóan a hétköznapi lények és a Buddhák tudatai is egyezőek. De mivel ebben az életben mindig a boldogságot keressük és a szenvedést akarjuk elkerülni, ezért a zavaró érzelmek által meg vagyunk kötve. Ez az, amiben a hétköznapi lények és a Buddhák különböznek.
A hétköznapi lények zavarodott tudata a valótlant valósnak látja. Ez olyan, mint amikor az irigy ember a fehér kagylót sárgának látja. A zavarodott tudat a jelenségeket létezőnek, valósnak és állandónak látja. Annak ellenére, hogy a formában nincs én, a zavarodott tudat énként ragadja meg a formákat. Az embereket különböző szintekbe lehet besorolni. Egy részük az előző életekben gyakorolta a dharmát. Amikor ők hallják a tanításokat, akkor azonnal bizonyságot találnak benne, mert a zavarodottságuk nem oly számottevő.
Mások nem lesznek ilyen bizalommal, mert a zavarodottságuk vaskosabb. Néhány tudós bár briliáns elme, de nem láthatja a tudat természetét. Csak egy megvilágosodott lény, mint Sakjamuni Buddha tudja igazán megérteni a tudat természetét. Számos drágakő található ezen a világon, de csak és kizárólag a Dharma a Kívánságteljesítő Drágakő, ez képes eltávolítani a szenvedés gyökerét.
Ezért tartják a dharmát egyedülálló drágakőként számon. A három menedék a Buddha, Dharma és a Szangha. A Buddhák egyszer olyanok voltak, mint mi, de a gyakorlásuk révén minden lény menedékévé váltak, és jelen életünkben megmutatják a megvilágosodás eléréséhez vezető utat.

A megvilágosodás eléréséhez vezető minden módszer esszenciája a viszonylagos és a végső bodhicsitta. A Buddha mint menedék a múlt, jelen és jövő megvilágosodott lényeit jelenti. Az ő tanításaik a dharma. Az azokat hallókból és tanításaik gyakorlóiból áll a szangha. Annak érdekében, hogy a szangha megvilágosodottá váljon, fel kell ismerniük a tudat természetét. A tanító mindhárom menedéket megjeleníti, mert a tanító tudata a Buddha, a tanítása a dharma, a fizikai megjelenése pedig a szangha.

82.

Amikor megérted Buddha valódi tanítását, akkor az el fogja tüntetni a szenvedésedet, mert a tanításokból megérted a mulandóság és szenvedés igazságát.

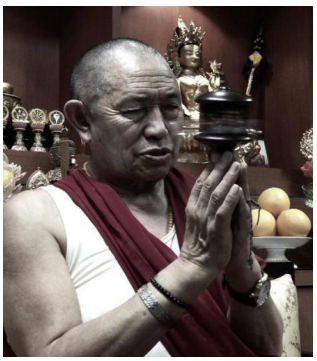
Ezzel a belátással az anya saját gyermekét mulandónak látja, aki egyszer majd bizonyosan meghal. Ha a gyerek hirtelen elhalálozik, az édesanya éberül tudatosítja, hogy a dolgok már csak ilyenek. Ugyanakkor, ha az édesanya gyereke halálakor azt gondolja, hogy a gyereke örökkön létező, akkor rendkívüli szenvedést fog érezni. A saját tudatunk meg nem értésének oka az, hogy a zavarodottság rengeteg rétegével rendelkezünk. Amikor a gyerek megszületik, abban a pillanatban ragaszkodás és zavarodottság születik meg az édesanyja tudatában.

Rá kell tekintened a zavarodottság természetére és megszüntetni őket, legyenek azok sóvárgás, ellenszenv vagy tudatlanság. Nagyon fontos tudni, hogy a zavarodottság hogyan fejlődik ki. Ha nem tudod hogyan fejlődik ki, akkor eloszlatni se tudod.

A gyerek és édesanyja kapcsolatát említettem. Először az édesanya megkedveli gyermekét, ez az egyik réteg, majd a gyerekét gyönyörűnek látja, ez a második réteg, majd értelmesnek, amely a harmadik réteg. Olyan ez, mintha egy kötéllel megkötöznének.
Ha a gyerek a mulandóságból eredően elhalálozik, az édesanya rendkívüli mértékben fog szenvedni. Ha tudod, hogyan fejlődnek ki a zavarodottságok, akkor felmerülésükkor azonnal rá tudsz tekinteni a zavarodottság természetére.

A tudatunk olyan, mint a jég, amelyet a zavaró érzelmek hidege fagyaszt meg. Annak érdekében, hogy ezt felolvasszuk, napfényre van szükségünk, amely a bodhicsitta kifejlesztése. Általában ha az ellenséged árt neked, akkor haragot fogsz érezni. Ez olyan, mint amikor a hideg a vizet jéggé fagyasztja. Egy ilyen helyzetben fontos tudatosnak lenni, és kifejleszteni a bodhicsittát.

Amikor különbséget tudsz tenni a gondolatok és a tudat között, akkor abban a pillanatban megvilágosodott lehetsz. Amikor látod a tudat természetét és megmaradsz abban az éberségben, akkor megvilágosodtál. De amikor gondolatok jelennek meg és elhibázod felismerni a természetüket, akkor hétköznapivá válsz. A hétköznapi és a megvilágosodott lényeket csak egy pillanat választja el. Először tehát meg kell ismerned a saját tudatod természetét.



83.

A tudat felismerésének gyakorlata gyengíteni fogja a zavaró érzelmeket, erősíteni az együttérzésedet és odaadásodat a tanítók felé, valamint elvezet a saját tudatod természetének meglátásához.

A gyakorlatodban való fejlődés az odaadásod mértékétől függ. Nagy odaadással nagy lesz a haladás. Ha a mesteredet megvilágosodottnak látod, akkor egy megvilágosodott lény áldását fogod megkapni. Ha hétköznapi lényként tekintesz rá, akkor egy közönséges lény áldását fogod megkapni. Ha a tanítód egy negatív cselekedetét tapasztalod, de Te továbbra is megvilágosodottnak látod, akkor csak áldást kaphatsz tőle.

A tanító tudata és a megvilágosodott lények tudata összeköttetésben van, még akkor is, ha a tanító nem teljes mértékben van megvilágosodva.
Ez olyan, mint az elektromosság és a drót. Amikor a kapcsolat létrejön, fény jelenik meg. A tanító és a gyakorló szintén így kapcsolódik össze. Ezért fontos, hogy a tanító iránti odaadással gyakoroljunk. Szintén fontos, hogy a gyakorlást szokássá tegyük. Az érzelmekkel való munkálkodás gyakorlatát minden egyes pillanatban kellene végezni.

Fokozatosan vizsgáld az érzelmeidet, a nyugalmas állapotban jelentkező enyhébb érzelmektől az erőteljesebb érzelmekig. Amikor ebben siker koronázza gyakorlásodat a képességed a tudat természetének meglátásához olyan lesz, mint a tomboló tűz, az érzelmeid, mint a fű, amely csak táplálni tudja azt.

Naropa úgy mondta, hogy ha egyszer jól képzetté válsz, akkor nem fogsz a jelenségekhez kötődni. Jó vagy rossz dolgok fognak történni, de azokat magad mögött fogod hagyni.

A zavarodottságnak nincs látható formája, mégis számtalan rétege létezik. Mindezek azonban eltávolíthatók az ok és okozat törvényébe vetett bizonyosság és gyakorlás, valamint a Gyökér Guru iránti odaadás által. Ezek eloszlatják a zavarodottságokat, nem számít mennyire is erősek azok. A zavarodottságok, elhomályosulások csökkeni fognak és a tudat természete, mint a tiszta gyémánt, fel fog ragyogni. Ezután már nem szükséges a meglátásra törekedni. A tudat természete erőfeszítés nélkül ragyogni fog.

Milarepa élettörténetének olvasása mérsékelni fogja a zavarodottságod mértékét, ahogy Csenrézi gyakorlata is, vagy a gurud mantrájának recitálása.

84.

Egész eddig az életünk olyan volt, mintha egy olyan filmet néznénk, amely a zavarodottságunkat növeli. Csenrézi gyakorlata olyan, mintha egy ezeket csökkentő filmet néznénk. Amikor megszabadulunk tőlük, elérjük a megvilágosodást.

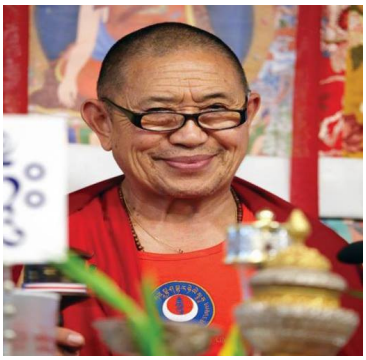
Egészen mostanáig nem gyakoroltuk a tudatosságot. Ez az alapja a zavarodottságunknak és annak, ahogy az érzékeléseink által becsapjuk magunkat. Itt az idő, hogy a zavaró érzelmeink csökkentése érdekében tudatossá váljunk a gondolataink, illetve azok felmerülése terén. Ezen a módon a tudatosság olyan, mint az erőteljes tűz.

Bár megkaptad most ezt a módszert, a múltban gyökerező berögződések, megszokások, hajlamok miatt nem tudod eloszlatni az érzelmeidet. Hogy ezt megvalósítsd, még több erőfeszítést kell tenned a gyakorlásodban. Ugyanakkor a végső bodhicsitta gyakorlásakor nem tudsz törekedést kifejteni, kivéve hogy az odaadásodat erősíted. Amikor a tudatodra tekintesz, annak természetesnek kell maradnia. Nem alkalmazhatod az erőfeszítést. De amikor a viszonylagos bodhicsittát gyakorlod, akkor az együttérzés kifejlesztésekor alkalmazhatod a törekvést.
Mostantól kezdődően úgy kell hozzáállnod, hogy a saját tudatod természete a megvilágosodás. Annak érdekében, hogy ez a természet megjelenjen, az erőfeszítést a viszonylagos bodhicsitta gyakorlásakor kell alkalmaznod. Olyan ez, mint a zavarodottságaid ellenszere. Olyan mint a melegség, amely elolvasztja a zavarodottságod jegét.

A nagyszerű Dzsigten Szumgön – aki olyan, mint Buddha – úgy mondta, hogy a végső bodhicsitta megértéséhez vezető egyetlen út a viszonylagos bodhicsitta gyakorlása. Kezdd először azzal a személlyel, akit legjobban szeretsz, majd terjeszd ki ezt a szeretetet a barátaidra, azokra, akik közömbösek számodra, majd az ellenségeidre és végül minden érző lény felé.
Ha a viszonylagos bodhicsittát gyakorlod, akkor az meg fog szabadítani a bardóbeli szenvedésektől, mert amikor a viszonylagos bodhicsittát gyakorlod, akkor minden lény az édesanyáddá válik, és így nincs a zavaró érzelmek megjelenésére esély. Ezen az úton nem fogsz félni a bardo állapotban. A bardóban minden lényt édesanyádként fogsz látni. Ha az együttérzés gyakorlása helyett ellenszenvet érzel, akkor az a pokolba fog juttatni téged. Mérgesen sose lehetsz boldog. Ez még az álmaidat is befolyásolni fogja és rémálmaid lesznek. Amennyiben ellenszenvvel viseltetsz a bardóban, akkor szintén rossz tapasztalataid lesznek. Fiatal koromban nagyon rakoncátlan voltam és számos borzasztó álmom volt. De a Gyökér Gurum megtanított az együttérzésre és utána már nem voltak baljós álmaim.

Ha elfogultságtól mentesen gyakorolsz, akkor könnyebb lesz együttérzőnek maradni a köztes állapotban. Ha most tudatos vagy, és nem követed a ragaszkodásaidat, akkor amikor a bardo állapotban meglátod a jövőbeli szüleidet, nem fogsz kötődni hozzájuk és nem fogsz erre a világra újraszületni.
A tudat olyan, mint egy folyamatos áramlat. Nem fog egy bögrében megmaradni, oda tart, ahova megy. Ha nem jól gyakorolsz, akkor a tudatod messzire elfolyik. Amikor tested pohara összetörik, akkor a tudatod arra fog menni, amerre..., mint ahová a víz is folyna, amikor kiöntöd.

Sok mindent említettem, de két fő pont van. Először is minden lényt számodra kedvesnek, szeretteidnek kell tekintened. Ebből mérhetetlen előny származik, olyan ez mint a kívánságteljesítő drágakő. Ez a viszonylagos bodhicsitta gyakorlása. A második pont a végső bodhicsitta. Tisztában kell lenned a tudat természetével, nem számít, mennyi gondolat merül is fel. Ne legyél a gondolatok által megzavarodott, ugyanakkor légy tudatos.



85.

Akik közülünk igazából szeretnék beteljesíteni a Mahamudrát, azoknak szükségszerű megérteni, hogy naponta folyamatosan merülnek fel a tudatunkban az énhez való ragaszkodásból eredő gondolatok. Még egy pohár víz ivásakor is gondoljuk: „ez a víz az enyém”. Ez az „én” vizem az „én” poharam és „én” iszom. Ez folyamatosan megerősíti ezt a berögzülést. Ennek eredményeként az énhez való kötődés olyanná válik, mint egy hatalmas hegy.

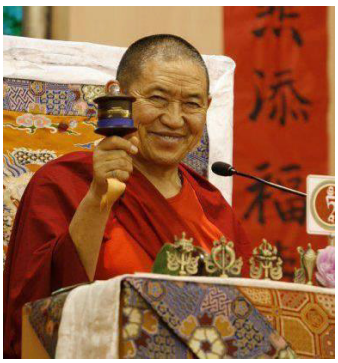
Ha képesek vagyunk napközben megteremteni a mindennemű örömtárgyainkból történő, megvilágosodottak számára tett felajánlás érdemhalmozó szokását, akkor minden egyes felajánlás pillanata olyan, mintha az énhez kötődés hegyéből egy porszemet eltávolítanánk. Ha ezt ismét és ismét, folyamatosan műveled, akkor egy napon a hegy ki fog simulni, eltűnik. Ugyanakkor másrészről, ha nem teszel gondolati felajánlásokat, akkor az én képzete folyamatosan erősödni fog.

Nagyon bizakodom benne, hogy folyamatosan, egész nap gyakorolni fogjátok a felajánlások megtételét. Ez az én fő személyes útmutatásom számotokra.

86.

Amikor felismered, hogy a saját tudatod és a guru tudata egy, akkor egy természetes, kitalációktól mentes odaadás születik meg. Először az odaadásunkat fokozzuk azáltal, hogy a guru minőségeire, tulajdonságaira gondolunk, egészen addig a pontig, amikor könnyek gyűlnek a szemünkben. Ugyanakkor ne ragadjunk le ennél a gondolatnál, helyette inkább pihenjünk a természetes állapotban.

A Mahamudra állapotában a tudatunk, a guru tudata és Buddha tudata egy és ugyanaz. Az Istenség tudata és a guru tudata elválaszthatatlan.
Az Istenség gyakorlatának végzésekor és a mantra recitálásakor nem kell különböző minőségekre gondolnod. Az Istenség lényege a bodhicsitta, maga a guru. A tudat a láma, a test a Jidam Istenség és a beszéd – a mantra recitálása – a dákiní.



87.

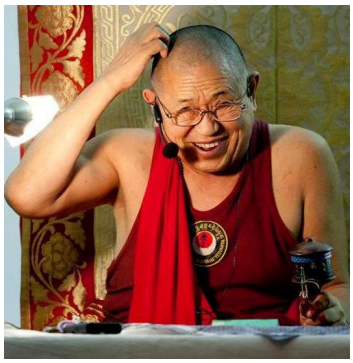
A 37 Bodhiszattva Gyakorlatot kell gyakorolnod, akár családos életet élsz, dolgozol, vagy épp elvonuláson veszel részt. Ha a világi tevékenységeid közben fenntartod az éberséget, akkor azok a hat páramitá, a hat tökéletesség gyakorlásává fognak válni.

Maradj elválaszthatatlan az együttérzéstől és különösen a türelmet gyakorold. Ha képes vagy ezekre, akkor nincs szükség arra, hogy a tested nehézségeken menjen keresztül. Manapság mi nem tudjuk elviselni azokat a megpróbáltatásokat, amit Milarepa elszenvedett, mindazonáltal képezni tudjuk a tudatunkat. Ha erőfeszítést viszel a gyakorlásba, akkor az megvilágosodáshoz fog vezetni az első, második, harmadik bardo egyikében, vagy a következő életek egyikében.

A legfontosabb, hogy kifejleszd a másokon való segítés vágyát. Ha nem tudtál kifejleszteni önzetlen tudatot, akkor még egy intenzív elvonulásból sem származik sok előny. Ezzel ellentétben, ha egy önzetlen tudatot és türelmet fejlesztettél ki, akkor még a világi tevékenységekben való részvétel is dharma-gyakorlattá fog válni.

Longcsen Rabjam így mondta:
„Amikor a felmerülő gondolatok a saját természetes állapotukban elnyugszanak, akkor nincs szükség a szamszára elhagyására."

Amikor az érzelmek és gondolatok erőtlenné vannak téve, akkor nincs szükség a világi élet elhagyására. Amikor a megvilágosodás okát gyakorlod, akkor az eredmény a megvilágosodás lesz még akkor is, ha valaki fizikailag nem szigetelődik el a világi élettől.



88.

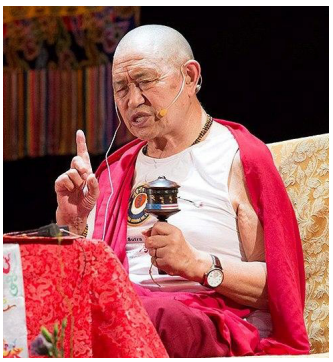
Bár a feltételek nélküli együttérzés a tudatunkkal veleszületett, ideiglenesen a Buddha természetünk olyan, mint egy jégtömb. A természete mindig olyan, mint a tiszta víz, nem fog kővé változni és nem válik szennyezetté sem. Mindemellett az énhez való ragaszkodásnak – amely olyan, mint a hideg idő – köszönhetően egy jégtömbbé fagy. A jég rendelkezik a víz minőségével, de azt a felolvasztással ismerhetjük meg. Az énhez való ragaszkodás jegét az együttérzés melegségével olvaszthatjuk fel. Amikor a jég feloldódott és vízzé válik, akkor felismerjük a víz valódi minőségét, a mélységes óceánnyi Dharmakáját, amelyben minden Buddha egy.

Mindannyian rendelkezünk szeretettel, de az énhez való kötődésnek köszönhetően az ragaszkodásként jelenik meg. Azokat szeretjük, vagy ragaszkodunk hozzájuk, akik kedvesek hozzánk. Együttérzést érzünk feléjük, mert szeretjük őket. De mivel kötődünk egy énhez, ezért ez a szeretet nem mindent felölelő, hanem az egó vágyain keresztül elfogult.

Ugyanakkor fel tudjuk használni ezt az elfogult szeretetet, mivel tekintsd úgy, hogy minden érző lény egyszer a kedves édesanyád volt. Mi történik ezzel a szeretettel, amikor az elfogultság korlátai lebomlanak? Ez nagyon természetes. Mindenki ugyanaz, az együttérzés minden lény felé létezik, még ha nem is érzékeled őket.

Amikor ez a szemlélet végső fokon berögzül és megszokássá válik, akkor erőfeszítés nélkülivé fog alakulni. Ugyanakkor, ha hagyjuk, hogy az egó megszakítsa, és iriggyé, mérgessé válunk, akkor a tudat ismét összeszűkül. Ha valójában szeretsz valakit, akkor nem számít, mennyire problémás, mindig szeretni fogod őt, és így türelemmel fogod elviselni az átmeneti hangulatait. Amikor másokat szeretsz, a tudatod nagyon lenyugodott és boldog. Amikor mérgessé válsz, a tudatod boldogtalanná és összeszűkültté válik, mint egy jégtömb.

A szeretet valódi természete a boldogság. Az önközpontú érzelmek valódi természete a szenvedés.



89.

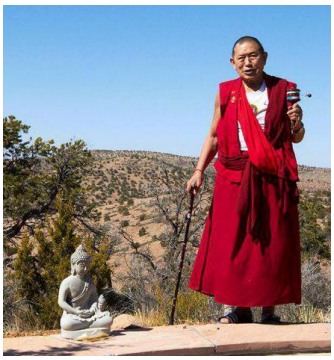
Fel kell ismerned, hogy mikor veszted el a türelmedet, majd tanúsíts megbánást. Minden ilyen alkalommal el kell kötelezned magadat, hogy a következő alkalommal jobban fogod a helyzetet kezelni, és hogy nem fogod elveszteni ismét a türelmedet. Lehet, a következő alkalommal nem fogod elveszteni a türelmedet, de aztán ismét el fogod. Ez a folyamat a beidegződések, megszokások képzése.
Képzés nélkül nem leszel képes csodálatos módon megszüntetni a türelmetlenségedet.

A beidegződések terén a tömör útmutatás a kitartás. Ha kitartó vagy a gyakorlásban, akkor az bizonyosan fejlődni fog, és végül már sosem fogod elveszíteni a türelmedet. Olyan ez, mint bármelyik más tanulási folyamat. Lehet, a kezdetekkor nehézségek merülnek fel, de ha kitartóan újra és újra gyakoroljuk, akkor könnyűvé válik. Ez egy lassú folyamat, ahol állhatatosnak kell lenned, még akkor is, ha az elején nem sikerül.

Nem számít hányszor vallottál kudarcot, fel kell állnod és újra továbbmenni. Ahogy fejlődik a türelmed, leteheted a fogadalmat: „Nem számít, hogy mennyire próbálnak felbosszantani, nem fogok indulatossá válni." Ez a bodhiszattva fogadalmak lényege, esszenciája.

A türelmet azonban nem csak a harag érzésénél kell gyakorolni, minden egyéb más érzelemre is vonatkozik. A vágy felmerülésekor nem szabad, hogy elragadjon, hanem tartózkodj tőle, amikor irigység merül fel, kerüld el azt és így tovább. Ha képes vagy minden gondolatoddal, érzelmeddel türelemmel bánni, akkor nem fogsz a hatalmuk alá kerülni. Türelem hiányában ismét és ismét ezen érzelmek erejének hatása alá kerülsz.

A szorgalmas béketűrés a tudatos éberség.



90.

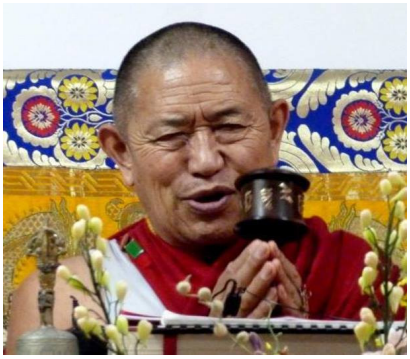
Problémás emberekkel való bánásmód

Ne gondolkodj,így! Nem származik előny az ilyenféle gondolkodásból és ragaszkodásból. El kell, hogy engedd. Minden természetes módon, a karma törvénye szerint történik, a sok gondolkodással semmit sem tudunk változtatni rajta. Ha jelen életedben a családtagok csúnyán bánnak veled, akkor az a saját múltbeli tevékenységeid eredménye, ők a karmikus hiteleződ. A saját karmánkért vagyunk felelősek, mi magunk teremtjük meg az összes tapasztalásunk okait. Ellenségek, zavarók, ártalmas, kártékony rokonok, így tovább, csak feltételek, de nem az okok.

Ezenfelül a múlt már elment, nem létezik már tovább, nem tudjuk megváltoztatni, el kell engednünk, így tehát ne gondolkodj róla. Ami sokkal fontosabb és ténylegesen a kezedben van, az a jövő. Így inkább a szeretetet és együttérzést kellene kifejlesztened annak érdekében, hogy a jövő boldog legyen. Ha mások hibáin gondolkozol, akkor csak mérgessé és bosszússá fogsz válni.
Gondolj a pozitív tulajdonságaikra és ne gondolj a hibáikra, így meg fog jelenni a szeretet. Ha nem tudod megállítani a gondolataidat, akkor gondolj Tarára és recitáld a mantráját. A Buddha így mondta: „Csendesítsd le tökéletesen a tudatodat, ez a Buddha tanítása." A Buddha nem mondta, hogy „Tökéletesen csillapítsd le valaki más tudatát."

A saját tudatodat kell megtisztítanod. Ha újra és újra a bosszúság és zaklatottság gondolataiba kapaszkodsz, akkor az megszokottá válik. Ez a berögződés a bardóban egy zavarodott érzékelésben fog számodra megnyilvánulni, amely a saját tudatod kivetítései, éppúgy mint egy tv-show.

A tudat teremti meg a poklot, ez valaki dühének és bosszúságának kivetülése. Hagyd el ezt és tégy erőfeszítést a szeretet kifejlesztésére. Az egyetlen dolog, amihez kötődnöd, ragaszkodnod kell, az a szeretet. Így halálodkor nem lesz benned félelem, magasabb birodalmakba fogsz újraszületni és lassan eléred a megvilágosodást. Ezért ne aggódj mások hibái miatt, inkább a saját hiányosságaidat tisztítsd meg.



91.

Amennyiben szeretnéd a dharma-tanításokat gyakorlatba ültetni, akkor a legfontosabb az együttérzés kifejlesztése. A dharmát akkor gyakoroljuk, amikor magunkévá tesszük azt a gondolatot, hogy hogyan tudok mások javára válni. Így bárhol is legyünk, folytatni tudjuk az erények felhalmozását, folytatni tudjuk az együttérzés felhalmozását. A hétköznapi lények minden idejüket azzal töltik, hogy megpróbálnak vagyont, tulajdontárgyakat, és így tovább felhalmozni.

Ugyanakkor, ha fel tudjuk ismerni, hogy az együttérzés kifejlesztése mások és saját magunk előnyére válik, akkor ezen élet céljainak beteljesítésére irányuló erőfeszítések helyett folyamatosan törekedni fogunk a mérhetetlen együttérzés felhalmozására. Még akkor is, ha csak egy rovar felé fejlesztjük ki az együttérzést, már önmagában az is jelentős eredménnyel fog járni.
Az érző lények minden szenvedése és a Buddhák minden együttérzése összefüggésben van, egymástól függő.

Kathmanduban, a Szvajambhu Sztupánál van egy rész, ahol koldusok gyűlnek össze. Egyszer a Sztupa körül járva megláttam egy kutyát egy hatalmas sebbel a testén, amelyet kukacok leptek el. Mindenki, aki elsétált a kutya mellett és meglátta a szenvedést, nagymértékű együttérzést fejlesztett ki. Az ember nem tudott segíteni rajta, de együttérzéssel volt a kutya iránt. Azonnal eszembe jutott Aszanga története, aki egy hasonló kutyával találkozott és nagyszerű együttérzést fejlesztett ki.

Felismertem, hogy ez a kutya valójában egy bodhiszattva testet öltése, aki azért jött erre a helyre, hogy lehetőséget és alapot adjon az embereknek az önzetlen együttérzés kifejlesztésére. Bármikor is gondolok erre a kutyára, újra és újra együttérzést tanúsítok, és úgy vélem, hogy ezzel aznap minden ott lévő ember így volt.

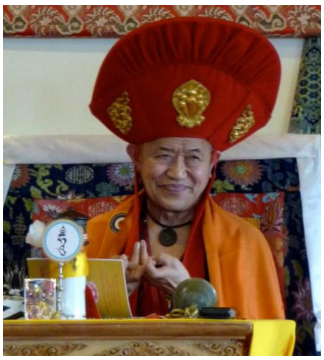
Gondoljuk azt, hogy azok, akik szenvedéseket viselnek el, igazából nagyon kedvesek nekünk, mert ők teremtik meg számunkra az alapot az együttérzés kifejlesztésére, az együttérzés fokozására, kiteljesítésére.

92.

E világunkban két rendszer létezik, a földi, avagy világi és a szellemi. Ezen rendszerek végső célja egy és ugyanaz. Mindenki boldog szeretne lenni és senki nem akar szenvedni. Amennyiben boldog szeretnél lenni, akkor meg kell értened a boldogság okait. Földi életünkben kívülről jövő örömökre igyekszünk szert tenni és választási lehetőség híján még mindig szenvedéssel találkozunk. Ez azért van így, mert csak a beért okozatokat, eredményeket ismerjük fel, nem pedig a kiváltó okokat.

Jelen világunk vallásai azért jelentek meg, mert az emberek felismerték, hogy a világ minden szenvedésének megvannak az okai, amelyeket meg kell semmisíteni (inkább mint az eredményeket, okozatokat). A vallások gyakorlói módszereket keresnek arra, hogy megszüntessék a szenvedés okait, amelyek csak és kizárólag a saját tudatunkban találhatóak.
A buddhista gyakorlók e szerint gyakorolnak, a karma megértésére alapozva, mivel ha nem tudjuk megelőzni az okát, akkor nem leszünk képesek megelőzni az eredményeket sem. Például mai világunkban néhány ember nem sokat szenved, mivel előző életeiben nem teremtette meg a szenvedés okait. Mások választási lehetőség nélkül állandóan szenvednek, annak ellenére, hogy a boldogságot keresik, ez pedig azért van, mert nem kerülték el a szenvedés okait.

Mindkét rendszer szemléletével bírni olyan, mint két nyitott szemmel rendelkezni. Fontos megérteni, hogy mindkét rendszer végső célja azonos, mivel mindkettő a lények jólétének és boldogságának megteremtésére vágyik. A különböző vallások annak érdekében alakítják ki saját tradíciójukat, hagyományukat, hogy a tudatban előidézzék a belső békét és boldogságot. Így ha mindenki a saját vallása szerint helyesen gyakorol, akkor az mindenkinek az előnyére fog válni.
A Buddha felismerte, hogy a szeretet és együttérzés minden lény jólétének és boldogságának az alapja és ezt az értékes bodhicsittának nevezte. A bodhicsitta a tudat azon állapota, amely tökéletesen mentes az önzéstől, és mindenkor csak és kizárólag mások boldogságával törődik. Nincs esély a boldogság megteremtésére, ha nem tudjuk felmerüléseik előtt a szenvedés okainak megteremtését megelőzni.



93.

Az erényes és erkölcsös viselkedés gyakorlata a nagylelkűség gyakorlásához kapcsolódik. Buddhistaként mindannyian különféle fogadalmakat és kötelezettségeket vállalunk, és minden esetben, amikor erőfeszítést teszünk ezen fogadalmak betartására, tulajdonképpen a Három Drágakőnek teszünk felajánlást.
Bármikor is hagyunk fel a lények felé történő ártással és fejlesztjük ki a javukra válást, ezek szintén felajánlások a Három Drágakőnek.

Még ha csak egyetlenegy leborulást is végeztünk el, nem szabad azt gondolnunk, hogy a saját javunkra végeztük, vagy hogy ezzel magunk számára halmoztunk fel érdemeket. Inkább azt kellene gondolnunk, hogy a szamszárában a negatív cselekedeteikből eredően számtalan érző lény vándorol folyamatosan. Ezeknek a lényeknek nincs hite a dharma-tanításokban, és így meg vannak kötve, nélkülözik a szabadságot. Az ő javukra végzem el ezt a leborulást. Amikor ilyen elkötelezettséggel borulunk le, akkor ez szintén a test felajánlásává válik.

A beszéd általi nagylelkűség a második felajánlás. Ha még csak egyetlenegy mantrát is recitáljunk, azt minden lény javára kell tennünk. Például minden egyes OM MANI PADME HUNG mantra recitációval az érző lények javára Csenrézi egy újabb kisugárzása keletkezik. Ennélfogva, amikor a szerető kedvességgel és együttérzéssel áthatott tudattal az érző lények számára recitálunk csak egyetlenegy mantrát is, akkor az a beszéd általi felajánlássá válik.

Bármikor is mások javára váló, vagy számukra felemelően ható szavakat használunk, vagy amikor saját szavaink összetűzésbe került embereket békítenek ki, vagy amikor az emberekért meditálunk, ezek szintén beszéd általi felajánlások.

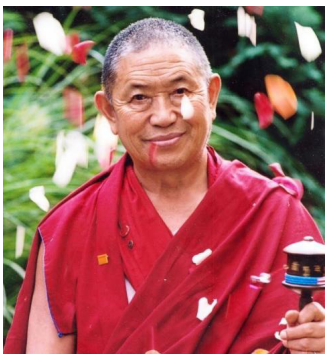
Az általuk tehető összes különböző típusú felajánlás közül a bodhicsitta a legfenségesebb.

94.

Ha beavatásban részesülsz, akkor az a bodhicsittáról szól. Ha tanításokat kapsz, akkor azok a bodhicsittáról szólnak. Ha gyakorlod a tanításban foglaltakat, akkor az a bodhicsittáról szól. Minden a bodhicsittára vezethető vissza. A gyakorlás lényege a bodhicsitta. Amikor leülsz gyakorolni, akkor a bodhicsittát gyakorlod.

Amennyiben igazán a tanítványom vagy, akkor még az életem kioltására törő személy felé sem fogsz haragot és dühöt érezni. Ha megteszed, akkor mint a tanárod meg fogok bukni. Ha az a karmája, hogy öljön és az én karmám, hogy meghaljak, akkor legyen így, de mint Garchen Rinpocse tanítványa nem szabad elvesztened a bodhicsittát és folytatnod kell a szeretet és együttérzés kifejlesztését ezen személy felé.

Ha valaki – akivel te gyermeki szeretettel törődsz – neked rosszat tesz, megsért, megbánt, megüt vagy becsmérel, nem számít, kitartónak kell lenned és nem szabad elhagynod a bodhicsittád. A tested az, amit ezen életed végén elhullajtasz, de a tudatáramodban lévő részrehajlástól mentes szeretet az, amit életeken keresztül akarsz védelmezni és magaddal vinni.



95.

Még ha nem is vagyunk képesek tanulmányozni az összes különböző szöveget és tanítást, meg kell értenünk a szellemi ösvény lényegét.
Ez pedig a boldogság megteremtése. Az igazi boldogság csak a tudatból merülhet fel. Hogyan tudjuk a tudatunknak ezt a boldogságát elérni? Hozzájuthatunk ehhez a boldogsághoz pénzzel, vagyonnal vagy barátok által?

Ezek mind külső tényezők és egyikük sem képes tudati békét és boldogságot előidézni. Csak és kizárólag maga a tudat képes a boldogság kifejlesztésére.
Tehát ezen világban mindenkinek alkalmaznia kell a végső szintű boldogság megteremtésének módszereit. Ezen szellemi ösvényeket megértve elkezdjük megtanulni a jelenben tapasztalt szenvedéseink elviselését, a belátáson keresztül pedig az ok és okozat működését.

Személy szerint nem rendelkezem egyetlen nagyszerű minőséggel sem, és egyáltalán semmi esetre sem tartom magamat egy nagyon különleges mesternek. De megvalósítottam a szenvedés természetének belátását és kifejlesztettem a türelmet a szenvedés legyőzéséhez.

96.

A bodhiszattva szó tibeti megfelelője a jangcsub szempa. Az első szótag, a JANG minden zavarodottságtól való megtisztítottságra vonatkozik, azaz az olyan gondolatoktól való megtisztulásra, mint a „Békét és boldogságot akarok magamnak." A második szótag, a CSUB a csodálatos megvilágosodott minőségek felhalmozását jelenti.

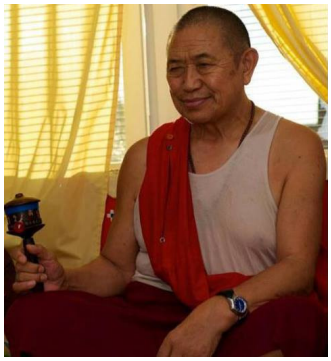
Amikor lemondunk arról a gondolatról, hogy saját magunk számára szeretnénk elérni a békét és boldogságot, akkor magunkra vesszük a szándékot, a kívánságot, hogy minden érző lény javára tegyünk.

Ha saját magunk számára akarjuk elérni a békét és boldogságot, akkor összességében paradox módon ez a gondolat fog valójában a szenvedés okává válni. Másrészről ugyanakkor, ha lerakjuk a fogadalmat, hogy minden érző lény javára váljunk, akkor magunkra szeretnénk venni minden érző lény szenvedését.
Úgy teremtjük meg a boldogság valódi okát, hogy paradox módon mások szenvedését magunkra vesszük. Ezáltal tudjuk beteljesíteni a saját célunkat.

A harmadik szótag a SZEM, a tudatot jelenti. Az utolsó szótag, a PA jelentése, mint egy félelem nélküli személy, egy harcos. Amikor valakinek berögződésévé, megszokásává vált mások javának beteljesítése, akár oly mértékben, hogy még a poklok birodalmába is belépne, hogy az ottani lények szenvedését enyhítse, akkor ez a lény ilyen félelem nélküli harcos nemes tudatával bír.
A bodhiszattva jelentését ezen szótagok összetételéből kapjuk meg.

A nagy együttérzéssel bíró bodhiszattvák sosem fogják cserbenhagyni az érző lényeket, még ha azok örökké a poklokban is vándorolnak. A pokollakó lények eredendő természetük által nem pokolbeli lények. A lények vég nélkül vándorolnak a szamszárában, az érző lények megszabadítása nem fog hamarosan lezárulni.

Még ha nem is tudjuk ténylegesen mindet megszabadítani, sosem szabad feladnunk a törekvést. Ez a bodhiszattvák fáradhatatlan bátorsága.

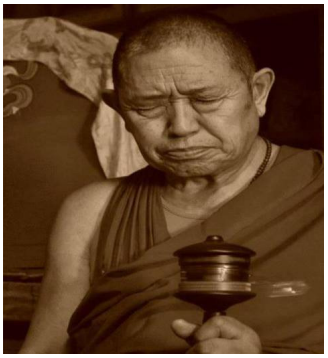


97.

Az őseredeti éberség, -mely önmagában rejti létezésének okait – a kezdetek óta létezett és ebben a pillanatban is létezik. Ez az éberség vagy tudatosság az a valami, ami a világi és világon túli összes tevékenységet alakítja, abban részt vesz. Épp ezt a tudatosságot, ezt az éberséget kell felismerni. Amikor felismered ezt az éberséget azt az őseredeti bölcsességnek nevezik.

Ha nem ismered ezt fel, akkor ez egy közönséges tudatosság. Csak egyféle éberség van, a különbség csak az, hogy fel van-e ismerve, vagy sem. Olyan ez, mint ha egy embernek két neve lenne – de ettől még ez egy önálló lényegiség. A különbség csak a felismerésében, illetve fel nem ismerésében van.

Idézet Őeminenciája Garchen Rinpocse „A bölcsesség mindent átható lámpása: Kommentárok a dzogcsen három alaptanításán" könyvéből.



98.

Sok ember részesült már a lecsendesedés vagy nyugalomban időzés, a különleges belátás, rálátás, Mahamudra és hasonlók gyakorlásának ezen útmutatásaiban.
Úgy gondolják: „Igazán sietnem és haladnom kell ezzel. Egy kicsit még végzem a Samatha meditációt, de hamarosan be kell építenem a belátás gyakorlatát."

Valójában, ha kezdő vagy, akkor a legjobb módja a gyakorlásnak, ha a kezdetekben magad mögött hagyod a különleges belátás útmutatásait.

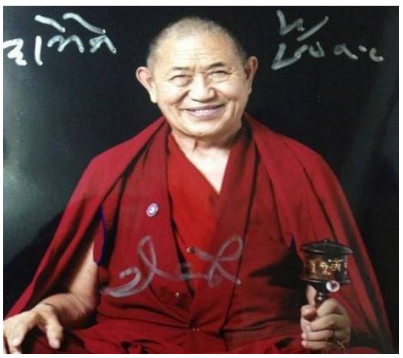
Koncentrálj csak a csendes lenyugvásra egy hónapig, vagy egy évig. Gyakorold ezt: „Arra fogok összpontosítani, hogy a gondolataimat lecsendesítsem." Ez a legjobb módszer a haladás elérésében. Végezd ezt sok hónapon keresztül és nyerj megalapozottságot, válj stabillá.
Amennyiben a meditációban bármilyen közvetlen megtapasztalásod lesz, akkor menj el azzal a Gurudhoz, hogy a haladásban további útmutatásokban részesítsen.

Most az elején, amikor megpróbáljuk ezt a csendes lenyugvás meditációt berögzíteni magunkban, először egymás után fognak a gondolatok felmerülni, mint egy hatalmas vízesés. De a stabilizálást követően úgy fogjuk vélni, hogy a tudat inkább olyan, mint egy folyó, mint Tilopa szerint a Gangesz. A Gangesz partjának mentén lassan és állandó módon folyik, amely az egyre kevesebb és kevesebb gondolat felmerülését szimbolizálja a tudatban.

Bármikor, amikor a tudatunkban számos, bármilyen típusú gondolat, negatív, ártalmas érzelmek merülnek fel, akkor azokat el kell vágjuk, át kell hatolni rajtuk és bepillantást kell nyerni a gondolatoktól mentes tudat állapotába. Ha a tudat és a test feszült és merev, akkor úgy tűnik, hogy a gondolatok egymást közvetlenül követik. Amikor kicsit képesek vagyunk lenyugodni, akkor könnyebbé válik a tudatból felmerülő gondolatokon áthatolni. Fontos, hogy először felismerjük a tudatból keletkező gondolatokat, majd másodjára törekedjünk elvágni azokat.

Amikor ezt a fajta meditációt próbáljuk megalapozni, megtehetjük, hogy a légzési energiánkkal dolgozzunk. Úgy tartják, hogy a tudat és a szelek finom energiái összekapcsolódnak: a szélenergia olyan, mint a ló, a tudat pedig a lovas. Ezért mondják, hogy bármely típusú gondolat is legyen, az a finom szélenergiákra van felültetve.

Ezeket a szél energiákat – a légzéssel egybekötve – az OM AH HUNG szótagok belső recitálásával vagyunk képesek stabilizálni. Az orrlukon át történő belégzéskor recitáljuk magunkban az OM szótagot, röviden benn tartva a levegőt a köldökünknél recitáljuk magunkban az AH szótagot, a szájon át történő kilégzéskor pedig recitáljuk magunkban a HUNG szótagot. Ez segíteni fog a szélenergiák stabilizálásában és a tudatból felmerülő számos gondolat lecsillapításában. Egészen addig ezen az úton, módon kell gyakorolni, amíg egy olyan stabil állapotba nem kerülünk, amikor leülve tetszőlegesen kerülünk egy tiszta, egyhegyű meditációba.



99.

Buddhista gyakorlóként – akik már kifejlesztették a bodhicsittát – szükséges számunkra, hogy kifejlesszük a nagyszerű, részrehajlástól mentes együttérzést. Arra kell gondolnunk, hogy az összes érző lény között egyetlenegy sem található, aki egyszer ne lett volna az egyike kedves szüleinknek. A tudat természetének nem látásán keresztül, egyszerűen a tudat természetes állapotának nem látásán keresztül a lények a tudatlanságuk által megtévesztetté válnak. Ez teremti meg a szenvedés és a létforgatagban való folyamatos bolyongás okait.

Ezen a módon elmélkedve az együttérzés természetes módon fog növekedni, erősödni. Ismét és ismét így gondolva arra kell törekednünk, hogy minden érző lényre mint kedves édesanyánkra tekintsünk. Végül az együttérzésünk annyira kiterjed, hogy valójában a teljes teret tökéletes, átható, felmérhetetlen együttérzéssé válik. Úgy mondják, hogy az érző lények száma olyan nagy, mint ahány porszem van a térben. Megszámlálhatatlan.
Amennyiben az együttérzés ezen érzését a határtalan számú érző lény felé kiterjesztjük, akkor kétségektől mentesen meg fogjuk valósítani a felmérhetetlen, vagy mindent átható együttérzést.
Ezen határtalan számú érző lény kivétel nélkül nagy szenvedést tapasztal. Még a magasabb szintű birodalmakban lévők is, akik bár nagy gyönyört és boldogságot éreznek, ugyanakkor még mindig a szenvedés alanyai, mert az érzett gyönyörük elröppen, mulandó. Még a mi földi birodalmunkban is, ha valaki vagyonnal, sokféle örömökkel is van megáldva, még mindig tapasztal szenvedést.

Ellenkező esetben, amennyiben valaki nélkülözi a vagyont, még mindig ugyanúgy ki van téve a szenvedésnek. Amikor a létezés hat birodalmának lényeinek helyzetén mélyrehatóan elmélkedünk, akkor kétségektől mentesen képesek leszünk az együttérzés létrehozására. Amikor a lények szenvedésein elmélkedünk, akkor a saját tudatunk természetes módon fog a szenvedéstől megszabadító módszerek felé fordulni.

Az értékes dharma-tanítások nélkül nem rendelkezünk egyetlen olyan módszerrel sem, amivel ezt a célt beteljesíthetnénk. Csak Buddha kedvességén keresztül teljesíthetjük be, aki kedves tanárunkként és szellemi vezetőnkként megnyilvánult, akit megérthettünk, akinek a tanításait meg tudjuk hallgatni, hogy hogyan fejlesszük ki a kétféle bodhicsittát, amely a szenvedéstől való megszabadulás legfőbb egyedülálló módszere. Hallva a bodhicsitta kiművelésének tanításait, kifejlesztünk egy erős elhatározást, szándékot, hogy minden érző lényt megszabadítsunk a szenvedéstől, a saját magunk boldogságára vagy magunk javára tényked gondolata nélkül.

Ahogy a bodhiszattvák viselkedését alaposan taglaló szöveg mondja: „Mint a legjobb minőségekkel rendelkező arany, amely egyszerű fémből alakult át, ez a tisztátlan test egy győzedelmes, egy Buddha testévé változott át.” Nagyon meg kell alapoznod a bodhicsittát annak érdekében, hogy saját magadat egy felbecsülhetetlen ékszernél is értékesebbé tudd átformálni.
Mi buddhisták sokat beszélünk a szenvedésről, nagy jelentőséget adunk neki, és ez valójában maga a Buddha tanítása. A szenvedésről való részletekbe menő értekezés oka, hogy a lényeket a jelenlegi helyzetükkel szembesítsük, azokat a lényeket, akik e nélkül hétköznapi módon nem lennének tudatában a jelenlegi helyzetükkel.

Például ha beteg vagy, és nem igazán ismered fel a betegséged súlyosságát, akkor nem fogod szenvedésként felismerni és így nem fogsz gyógyszert szedni rá. Így van ez azokkal a lényekkel is, akik nem ismerik fel a szamszára szenvedéseit. Ez egy olyan meditáció, amely magunknak és mindenki másnak egyaránt javára válik.

100.

Szerető kedvesség: mérsékli az énhez való ragaszkodásunkat, és általa a tudat természetes módon kiterjed. Amennyiben szerető kedvességgel bírsz, akkor megértetted a dharma lényegét. Ez biztosítja számodra a megszabadulás örömét és eljövendő életeiden keresztül elkísér egészen addig, amíg képes leszel elérni a megvilágosodást.

A szerető kedvesség kifejlesztésével a felbecsülhetetlent értük el. Ha a tudatáramodban megvalósítottad, akkor a leggazdagabb ember vagy. A pénz és a vagyon nem megbízható, mert bármelyik pillanatban megsemmisülhet.

Ha a szerető kedvességet a szívedben kifejlesztetted, rengeteg boldogságot fog adni neked. Ezt alkalmazva maradtam életben a börtönben. A szerető kedvesség a legértékesebb.

101.

Amikor el szeretnénk kezdeni a Mahamudrát gyakorolni, először a csendes lenyugvással szükséges kezdenünk. Kétféleképpen tudunk a csendes lenyugvás gyakorlása során meditálni: tárggyal vagy tárgy nélkül. Nagy segítség lehet egy tárgy a meditációban – mint például egy Istenség alakja – azoknak, akik csak most kezdik el a nyugalomban időzést.

Ha egy Istenség képét nagyon gondosan megnézzük, áttanulmányozzuk a díszítőit, jellemzőit, és így tovább, hozzászoktatjuk a tudatunkat, akkor ha becsukjuk a szemeinket, a tudatunk szemével fogjuk látni az Istenséget. A tudat nem fog ezen a tárgyon megpihenni, a valóságban ugrálni fog. Kezdetekben mindenfelé el fog vándorolni, és nagyon nehéz lesz stabilizálni a meditáció tárgyán.

Sokan, amikor ilyen tapasztalatokra tesznek szert, könnyen elbizonytalanodnak, amikor meglátják milyen sokféle gondolat tud felmerülni, egyik a másik után, mint egy töretlen láncolat a tudatáramban. Ezen emberek elbátortalanodnak és fáradttá válnak a meditációs gyakorlatok során.

Ekkor fel kell ismernünk, hogy nem hirtelen teremtünk több gondolatot, hanem elkezdtünk meditálni, egyszerűen felismerjük a tudatunk állapotát. Mivel a múltban nem alakítottuk ki ezt a fajta éberséget, így hagyjuk, hogy a gondolataink ellenőrizetlenül kavarogjanak. A tudatunk állapotát érintően zavarodottak vagyunk.

A meditációs gyakorlatok által éberen tudunk a gondolatainkhoz viszonyulni. Például egy szobában sok szálló por található. Ha a szobában sötét van, akkor nem látjuk őket, nem tudunk róluk, de ha az ablakon át egy fénysugár besüt, akkor megszámlálhatatlanul sok porszemet fogunk látni. A porszemek nem azért léteznek, mert hirtelen megláttuk őket, azok végig ott voltak. Így van ez a gondolatainkkal is.
A gondolatok mindvégig ott voltak, és a lecsendesedés fényes ereje által váltunk tudatossá. Olyan ez, mint amikor koszos arccal sétálni indulsz, de nem tudsz róla. Amikor hazaérsz és a tükörbe nézel, rájössz, hogy koszos az egész arcod. Ez a közvetlen tapasztalat módszere.

Így van ez a meditációs gyakorlattal is. Nem szabad elbátortalanodnunk, amikor végül éberré válunk, csak meg kell mosni az arcunkat.

102.

Amikor egy megvalósítást elért mester bevezetést ad a tudat természetébe, és a tanítvány felismeri, vagy közvetlen bepillantást nyer a tudat természetébe, akkor ez a kezdeti felismerés a jövőbeli ragaszkodásból, elutasításból – és így tovább – származó negatív, ártalmas érzelmek felismerésének okává válik.

Például ha valakire dühös leszel és Te részesültél a tudat természetébe történő bevezetéssel, akkor a dühöd felismerésének pillanatában ránézel magára a dühödre, a tudatodat befelé, saját magára fordítod. Meglátod, hogy a harag forrása nem más, mint a tudat, és az érzelmek maguktól eloszlanak.

Általában, amikor valakire megharagudunk, akkor nem felejtjük el ezt a hatást és a következő alkalommal ismét emlékezni fogunk rá, és így minden egyes alkalommal a düh, harag, ellenérzés berögződését erősítjük meg. Így tehát a harag kezdeti negatív érzéséből, annak ismétlődő emlékein keresztül merülnek fel a karmikus hajlamok. Ugyanakkor, amennyiben a düh felmerülésének pillanatában felismerjük a tudat természetét, akkor a negatív érzés önmagában feloszlik.

Így a karmikus hajlamok megteremtésének vagy megerősítésének semmi alapja nem lesz. Kezdetekben, ha egyszer a tudat természetébe bevezetést kaptunk, akkor a gyakorlatba ültetés jele, hogy elkezdjük ezeket a karmikus hajlamainkat megtisztítani.

Tilopa úgy mondta, hogy pusztán a tudat természetének meglátásával, pusztán a Mahamudrába való egyetlen bepillantással számos eon negatív cselekedetei tisztulnak meg. Mint ahogy a Nap keresztül süt a felhőkön – bár a tudatunk a negatív érzelmeken alapuló szokásainkból eredően nagyon zavarodott – a tudat természetének csak egy bepillantás erejéig való meglátása abban a pillanatban tökéletesen megtisztítja, eltávolítja azokat a negativitásokat.
A leborulás a büszkeség ellenszere. Bármikor is azt gondoljuk, hogy különösen nekem vannak ilyen és ilyen jó tulajdonságaim és én rendelkezem tudással és megértéssel, ez egész addig erősítheti az énhez való kötődést, amíg nem leszünk képesek meglátni mások jó tulajdonságait. Ez valójában a büszkeség meghatározása.

Bármikor is kerülünk kapcsolatba tanárainkkal, lámákkal,dharma-tudosókkal és így tovább, nagyon fontos, hogy törekedjünk tiszteletet felajánlani feléjük, különösen a leborulások gyakorlatán keresztül. Úgy kell gondolkodnunk, hogy ezek a mesterek a tökéletes minőségek felhalmozásának a megtestesülései és ennek megfelelően mutatunk tiszteletet a leborulások gyakorlatával.

Még az sem számít igazán, ha tiszteletünk tárgyai alacsonyabb minőségekkel rendelkeznek. Folyamatosan szükséges a róluk alkotott nézetünket megtisztítani, olyan tiszteletben részesíteni őket, mint a legnagyszerűbb lényeket. Az eredménye az lesz, hogy saját magunk fogjuk elnyerni mindazokat a minőségeket, amikkel azok rendelkeznek, akik felé leborulunk, a büszkeségünk berögződése meg fog tisztulni. Így nagyon fontos számunkra, hogy mások felé tisztelettel legyünk. Ez valójában a gondolatban történő leborulás felajánlása.

103.

Sokan rendszeresen felidézik múltbeli szenvedéseiket, azokat a dolgokat, amelyek rosszul alakultak életükben: újra és újra megélik azokat a tudatukban, azon gondolkozva, hogy vajon más emberek mit mondtak ezekben a helyzetekben róluk. Fel kell ismernünk, hogy ezen körülmények nemcsak a jelen életben történnek, hanem hasonló negatív körülményeket számtalan múltbeli életünkben is tapasztaltunk.
Ezek az emlékek sem mások, mint a negatív karma. Már elmúltak és semmit sem lehet tenni a megváltoztatásukhoz.

Ami a jövőre vonatkozó gondolatokat illeti, rengeteg ember foglalkozik azzal, hogy terveket készít arra, mit fog majd csinálni a jövőben.
Ahelyett, hogy belemerülnénk az ilyenfajta gondolatokba, fel kellene ismernünk, hogy a jövő nem más, mint a saját karmánk, vagy érdemeink eredménye. Ugyanakkor szintén el kell hagynunk azokat a gondolatokat is, amelyek szerint saját magunknak egyáltalán nincs lehetőség befolyásolni a jövőbeli körülményeinket.

Fogunk tapasztalni olyan időszakokat, amikor tudatunkban nem merülnek fel gondolatok. Ekkor nem kellene ragaszkodni a gondolatok fel nem merüléséhez, hanem csak abban az állapotban megmaradni. Még a csendes lenyugvás ezen állapotában is fel fognak merülni más gondolatok. Természetes módon fognak megjelenni, nem lehet őket elnyomni. Mégis felmerülésük pillanatában fel kell ismernünk őket.

A megszokott, berögződéssé vált hajlamaink miatt vonzódni kezdünk a gondolathoz annak felmerülésének pillanatában. Megragadjuk, belekapaszkodunk, ragaszkodunk hozzá. Majd ez a gondolat létrehoz egy következőt, majd egyiket a másik után. A csendes lenyugvás gyakorlása közben a tudat természetében kell pihennünk, amikor viszont gondolatok bukkanak elő, akkor nem ragaszkodunk hozzájuk, nem hagyjuk, hogy lefoglaljon, csak teljes mértékben magunk mögött hagyjuk őket.

Újra és újra így gyakorolva egy idő után a tudatunkat hullámzóvá tevő gondolatok száma csökkenni fog. A csendes lenyugvás gyakorlatában el fogjuk érni a stabilitás állapotát.

104.

Fel kell ismernünk, hogy általánosságban véve a vagyonunk, ételeink, élvezeti tárgyaink és így tovább a tudatunk megkötésének okaivá válnak. Természetesen, amennyiben a tudat nincs megkötve, akkor az ezen világ dolgainak élvezete nem fog ártani, még a tökéletesen tiszta isteni birodalom élvezetei sem.

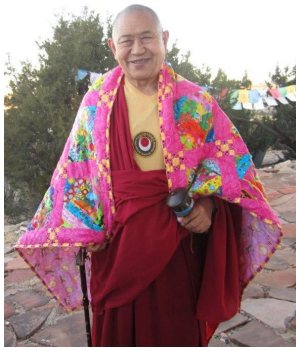
Akikben még mindig megvan a ragaszkodás és megkötés, azoknak azonban a felajánlások megtételét kellene gyakorolnia.
Ki kell alakítanunk egy szokást, beidegződést, miszerint minden, ami kellemes, élvezetes számunkra, azt gondolatban felajánljuk a megvilágosodott lényeknek. A felajánlások gyakorlása által a kellemes körülményekből természetes módon kialakult megkötött kapcsolatok kioldódnak, megszűnnek. Ezek a Nagy Együttérző által tanított ügyes módszerek.

Fel kell vennünk azt a szokást, hogy bármi, ami számunkra kellemes, tudatunknak tetszetős, azt újra és újra felajánljuk a Három Drágakőnek. Ha gyönyörű ékszereket, díszítőket, különböző féle ruhákat, ételt, virágot, vizet látunk, illetve bármink, ami van, vagy gondolatban felidézünk – mind fel kell ajánlanunk. Amikor minden élvezeti forrásunkat folyamatosan felajánljuk, akkor ez a berögződéssé vált ragaszkodásunk megtisztításához fog vezetni.

Az adakozás tökéletességének gyakorlata az anyagilag létező dolgok felajánlásának gyakorlata. Bármikor is tegyünk felajánlásokat a Három Drágakőnek, az a tudatunkat megkötő ragaszkodást gyengíteni fogja. Hiszek Milarepában, aki azt mondta, hogy az adakozás tényleges, valódi tökéletessége a ragaszkodástól mentesség, annak teljes hiánya.

A Mahamudra gyakorlásában a legnagyobb támogató erő az éber tudatosság kifejlesztése. Ha mindennapi tevékenységeink során megvalósítjuk az éber tudatosságot, akkor bármi szépet is látunk – mint például egy virágot – a megpillantás pillanatában lesz egy kezdő gondolat, hogy „szeretném megszerezni azt”. Ugyanakkor, ha éberek, tudatosak vagyunk, akkor azonnal felismerjük a ragaszkodás felmerülését.
A felismerés ezen pillanatában az összes Buddha számára történő gondolati felajánlással át tudjuk alakítani a negatív érzelmeinket.

Ha ezen a módon éberen, kitartóan képezzük magunkat, pillanatról pillanatra, akkor bármit is teszünk, erényessé, érdemtelivé fog válni. Az ilyen típusú éberség hiányában a tudat egyre inkább megkötötté fog válni a megragadásaink miatt.



105.

A Buddha úgy mondta, hogy a bodhicsitta kifejlesztésével egyidejűleg fogjuk beteljesíteni magunk és mások céljait. Hogyan fog ez megvalósulni? Amikor megkérdezik, hogy mi a saját célunk, mit akarunk elérni, akkor azt válaszoljuk, hogy: „Nem szeretnék szenvedni." A célod a szenvedéstől mentes szabadság. Mi a szenvedésnek a gyökere, az oka? A szenvedésed oka az énhez ragaszkodó tudat. Az énközpontú tudat ellenszere az önzetlen tudat kialakítása.

Ha mások felé érzett nagy szeretettel létrehozol egy önzetlen tudatállapotot, akkor a saját és mások énhez való ragaszkodása egyidejűleg fog csökkenni, tehát ezen az úton saját magadnak és másoknak is segítségére leszel. A kétféle énhez ragaszkodás egyidejűleg fog összeomlani, mivel nincs különbség az én és mások között.

Olyan ez, mint amikor a napfény két jégtömböt ér: egybe fognak olvadni. Ha ezt felismered, akkor felismerted a bodhicsitta értékességét. Úgy mondják, hogy az önzetlen tudaton keresztül az én és mások kettőségtől átszőtt céljai egyidejűleg és spontán módon beteljesednek.

A bodhicsittát illetően Dzsigten Szumgön (a Drikung Kagyü hagyományvonal alapítója) Vadzsra dalai közül az egyikben így fogalmaz: „Amennyiben a szeretet és együttérzés paripái nem a mások javára válásáért futnak, akkor az Istenek és emberek gyülekezetében nem lesz jutalmuk."
Az önzetlen tudat ebben a példában egy paripához, egy tökéletes lóhoz került összehasonlításra. Ha csak hagyod, hogy ülsz a lovon, és nem vágtatsz vele, akkor nem lesz semmi haszna, vágtatni a hat páramitá gyakorlatának kifejlesztésén keresztül lehet. Amikor létrehozod a bodhicsittát, a viselkedésednek a hat páramitá (tökéletesség) gyakorlatává kell válnia. Ekkor nem fog számítani, hogy milyen tevékenységben veszel részt – világi vagy dharma-tevékenység – minden tevékenységed a hat tökéletesség gyakorlásává válik.

Milarepa a bodhicsitta minőségeit illetően így fogalmazott: „Bármit is csinálsz épp, gyakorold tökéletesen a dharmát. Nincs más egyéb módszer, csak ez."

106.

Amikor fáradt vagy, nem kell erőltetned, hogy bármin is meditálj. Meditáció közben csak pihenned kell a természetes állapotban. A tudat természete a tudatos éberség, amely felismer minden felmerülő gondolatot. Ez a tudatos tudat olyan, mint a tiszta víz. A felbukkanó gondolatok olyanok, mint a föld. Ha az éberséged alábbhagy, akkor a víz a földdel összekeveredik és sárossá válik. Ez a besározott tudat annyira kibírhatatlan lehet, hogy az emberek akár öngyilkosságot is elkövethetnek. Az éberségednek tisztasággal kell dominálnia, így nem fogsz a felmerülő gondolatokba kapaszkodni. Ha csak hagyod őket, akkor olyanok, mint a kavics a vízben, ha beléjük kapaszkodsz, akkor földdé válnak és zavarossá teszik a tudatodat. Ezért ne kapaszkodj a gondolataidba, ne ragaszkodj a valóságosságukhoz.

Ez az élet olyan, mint egy álom. Ne higgy a valóságosságában. Őrizd meg az éber tudatosságot és engedd el a gondolatokat, így azok nem lesznek rád hatással. Tedd megszokottá a természetes állapotot. Időnként imádkozz Tarához és recitáld a mantráját. Tara megjelenik a tudatodban, és a berögzülések le fognak csillapodni.

Ha a gondolatok nem keverednek a tudatoddal, akkor még ha fel is merülnek, nem ártalmasak. Ha nem ragaszkodsz hozzájuk, akkor erőtlenné vannak téve. Ha ragaszkodsz hozzájuk, akkor ki fognak fárasztani. A valódi tudat nem képes elfáradni, a gondolatokhoz való kötődés merít ki.
A tested nem valóságos. Ez egy összetett jelenség, a saját lenyomataid, berögzüléseid, azaz a tudatod teremtménye. A kellemes körülményekhez való ragaszkodásunk és a kellemetlen körülményektől való irtózásunk a tudat egyik tévedése. Halálunk után nem lesz testünk, a bardóban mégis még erősebb szenvedést tapasztalunk. Amennyiben képesek vagyunk elengedni a ragaszkodó és elutasító gondolatainkat, akkor nem fogunk ilyen fájdalmas káprázatokat tapasztalni a bardóban.

Emiatt ismét és ismét úgy kell elmélkednünk, hogy az élet olyan, mint egy álom. Ha ezen életünkben képesek vagyunk a zavaró érzelmek üresség természetét felismerni, akkor szintén képesek leszünk a bardo üresség természetének felismerésére. Ugyanakkor, ha teret engedünk a zavaró érzelmeknek és negatív karmát halmozunk fel, amely lenyomatot hagy a tudatban, akkor a bardo rémisztő jelenségei valóságosnak fognak tűnni.
Ez a meditáció lényege.

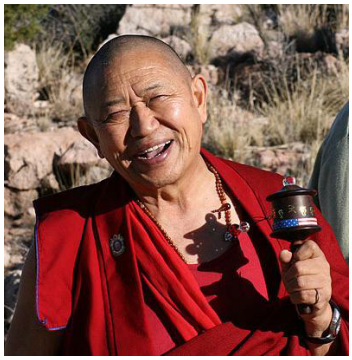
107.

Miért kell a Guru Jógát követően a Mahamudra gyakorlatát végezni? Annak érdekében, hogy belátásra, megvalósításra tegyünk szert, mindenekelőtt ki kell fejlesztenünk a guru iránt az odaadást, a természetes, kitalációktól mentes odaadást, felismerve, hogy a guru és a saját tudatosságod egy elválaszthatatlan egységet alkot.

Csak a saját és a guru tudati egységének felismerésén keresztül lesz képes a guru áldása belépni a tudatunkba. Néhányan felismerik ezt a tudatosságot, néhányan nem ismerik fel, de amikor odaadással gondolunk a Gyökér Gurunkra, akkor az odaadás által fogjuk felismerni, hogy a saját és a guru tudatossága valójában egységet alkot. Tehát a legfontosabb az odaadás meditációja.

A gyakorlás szempontjából ennek a tudatosságnak az esszenciája, a lényege az üresség, a természete a világosság, de ha keresed, nem találhatod meg. Ennek a tudatosságnak a természete megegyezik a guru tudatosságával, és amennyiben szakadatlan hittel és odaadással vagy a gurud felé, akkor a Gyökér Gurud alakja meg fog jelenni a tudatodban és emlékezni fogsz a gurud útmutatásaira. Olyan ez, mint amikor szeretsz egy embert, akkor nem feledkezel el róla, mindig meg fog jelenni a tudatodban. Hasonlóan ehhez, a guru meg fog jelenni a tudatodban, és minden egyes alkalommal, amikor a guru megjelenik, emlékezni fogsz a guru útmutatásaira.
A kezdő gyakorlók számára ez egy könnyebben járható út, nevezetesen felismerni, hogy ez a tudatosság egyben a guru tudatossága. A Dzogcsen tanításokban úgy mondják, hogy a tudatos jelenlét eszünkbe juttatja a gurut. Tehát így ez a tudatos jelenlét vagy tudatosság testesíti meg a gurut.
Minden egyes nap szintén tehetsz egy fogadalmat, hogy felidézed, emlékezteted magadat a gurura, például: „Ma tízszer fel fogom idézni, gondolni fogok a gurura”, majd másnap már tizenötször, utána húszszor. Kiterjeszted a fogadalmadat és végül ezáltal a saját tudatod valóban elválaszthatatlanná válik a guru tudatával.

Ha nélkülözöd a tudatosságot, akkor a guru nem fog felbukkani, megjelenni a tudatodban, ez egy kivételes, egyedülálló útmutatás.

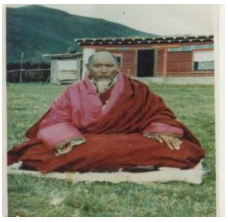


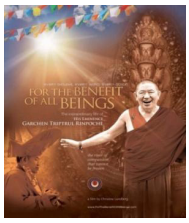
108.

A Buddhák iránt érzett Nagyszerű Szeretet tudatállapotát odaadásnak hívjuk, amikor pedig kivétel nélkül minden érző lény felé irányul, akkor azt együttérzésnek nevezzük.

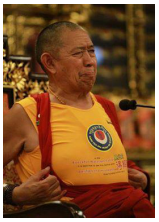
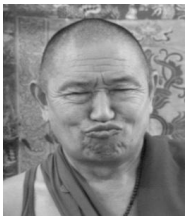
Drubwang Rinpocse mindig felemelte a kezét és azt mondta: „Váljon minden érző lény javára" és valóban, ennél magasabb szintű kívánság ima nem is létezik.

Nem számít, hogy valaki buddhistának tartja magát, vagy sem. A dharma a szeretet. Amikor látod, hogy a szereteted hogyan érint meg másokat, a boldogságod elajándékozása fog magává a boldogságoddá válni.
Amit áldásnak nevezünk, semmi más, csak szeretet. Amennyiben énközpontú vagy, akkor a tudatod beszűkültté válik, mint egy jégtömb. De ha a szeretetet elengeded és mások felé sugárzod, akkor meg fogod tapasztalni, ahogy a tudatod kiterjed. A tudat nyitottá és teressé lesz, mint a hatalmas óceán, vagy az ég.
Amikor az érző lények felé megteremted a szeretetet, akkor mindannyian egyezőek leszünk. Végső szinten az én és a mások képzete csak gondolatok. Amikor felismerjük, hogy nem vagyunk elválaszthatatlanok másoktól, akkor elkezdünk az együttérzés, a bodhicsitta értékességének mélyére hatolni.
A boldogság egyetlen feltétele, kiváltója a szeretet. A természete mindent átható, mint a tér. A szeretet a tudat napsugara.





OM AH GURU RATNA DVAZA MAHAMUDRA SZIDDHI PALA HUNG

Ima Garchen Rinpocse hosszú életéért

PHAK PE JÜL NA AR JA DE VA ZSE/ DO KHAM CSOK SZU GAR GYI RIK SZU TRÜL/
A Tiszta Földön Aryadeva-ként ismert, Csödingpa-ként kiáradtál a kelet-tibeti Gar családba,

DZSIG TEN GÖN PO THUK SZE CSÖ DING PA/PEL DEN GAR CSEN KU CE KAL GYAR TEN/
Dzsigten Gönpo szívbéli fia vagy, Dicső Garchen, életed maradjon fenn szilárdan, száz meg száz kalpákon át!

NYIG DÜ GYAL TEN NYAK TRE NE KAB DIR/ THU TOB DOR DZSE TA BÜ TÜL ZSUK KJI/
Mikor a Győzelmes tanai nehézségekkel kerülnek szembe a viszály e korszakában, erőteljes, vadzsra-tevékenységed által,

RI ME TEN PE KHUR CSI DAG GIR ZSE/ TEN PE NYI MA GAR CSEN ZSAB TEN SZÖL//
Magadra vállalod az elfogulatlan tanítás nehéz felelősségét, Garchen, a Tanítások Napja, élj soká!

Hosszú élet ima

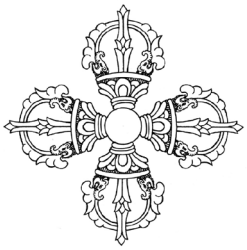
Őszentsége a XIV. Dalai Lámáért,
Őszentsége Drikung Kjabgön Csecang Rinpocséért,
Őszentsége Drikung Kjabgön Csungcang Rinpocséért,
valamint az összes nagyszerű lámáért, akik ma a világban megadják a nemes dharma áldását.

Imádkozunk e szent és kiváló lámák hosszú életéért, akik nem különböznek a nagyszerű Vadzsradharától, az Úrtól, aki magában hordoz minden szent hagyományt.

Mától fogva, amíg a szamszára hatalmas tengerei teljesen ki nem száradnak,
üljenek szilárdan és bizton tiszta lótusz-ülésükön a világ befolyásától mentesen,
üljenek bizton sugárzó napkorongjaikon, árnyék és sötétség nélkül világítva be mindent.
Üljenek bizton fényes holdkorongjaikon, eloszlatva a tudatlanság homályát.

Nagyszerű Lámák, nem különböztök a megvilágosultak három testétől,
kérünk, maradjatok itt, mint Buddha tanainak megtestesülése,
kérünk maradjatok itt, a nagy jármű tanának szent trónusaként,
kérünk maradjatok itt tanítónk, Sakjamuni Buddha régenseként,
kérünk maradjatok és forgassátok a nemes Dharma kerekét,
kérünk maradjatok a hat világ minden lénye javára,
kérünk maradjatok, amíg a szamszára összes világa ki nem ürül,
kérünk, ne hagyjátok el ezt a világot a nirvána békéjéért.

Drága Lámák, szent tanok hatalmas őrzői, legyen életetek biztonságos ebben a világban,
hogy hordozhassátok a szent tanok győzelmi lobogóját a létezés legmagasabb pontjáig,
hogy a Dharma napszerű ragyogása világosítsa meg az összes világot, legyen az közeli vagy távoli,
hogy szerte a világon minden egyes lény nyerje el a tartós békét, boldogságot és beteljesülést.



Buddhista Béke - Szentély Alapítvány

Magyarországi Drikung Kagyü Közösség

Milarepa Meditációs Központ

www.stupa.hu

Zalaszántó, 2016