

# Utazás az asztrávilágok birodalmában

Vissza a főmenübe

## Pránanadi menü

Beszámolók (menü)

A pránanadi története

A belső tűz - a prána (új)

Buddhista

szómagyarázatok (új)

Tibeti útbeszámoló (új)

Tibeti halottaskönyv

Gyémánt út meditációk  
(új)

A szív szútra (új)



## Gyémánt út meditációk

Guru Jóga a 16. Karmapán

Aktuális

Regisztráció a hírlevélre

Be mutatkozás és ars  
poetica

Elérhetőség

Reklámozási lehetőségek

E-mail küldése

Beállítás kezdőlapként

Hozzáadás a  
kedvencekhez

### A Gyémánt Út Buddhizmus alapvető Guru Jóga meditációja

#### *Kedves Barátaim!*

**A 16. Karmapa-meditáció jelenlegi változata 2001 telén készült. A hatv évén a 16. Karmapa, Rangdzsung Rigpe Dordzse felhatalmazta Hannah-t e megvilágosodást célzó, gyakorlatias, átfogó módszer átadására. Tisztelet Karmapának azt a kívánságát, hogy ezt a meditációt mindig frissen és na tartsuk a nyugati emberek számára, a meditáció súlypontja többször megv. hangsúly jelenleg a meditációban megtapasztalt tiszta látásmód hétkö: való aktív megtartásán van.**

**Miután reggel menedéket vettünk, a nap folyamán bármikor - a k mellőzésével - hagyhatjuk, hogy a Láma megjelenjen előttünk, és fo: áldását.**

**Nem ismerek ennél hatékonyabb meditációt. Ezért gyakoroljátok és élvezze**



dolat

átlan levegő áramlását orrunk hegyénél, s hagyjuk, hogy a g  
őjjenek-menjenek anélkül, hogy megítélnénk őket.

alapgondolatra összpontosítunk, melyek tudatunkat a megs  
sodás felé fordítják:

len életünk értékes lehetőségét, hogy egy Buddha n  
ntalan lény javára válhatunk. Csak kevesen találkoznak a Gy  
még kevesebben képesek ezeket használni.

a, hogy minden, ami összetett, mulandó. Egyedül a tudat h  
tiszta tere maradandó, s bizonytalan, mennyi ideig állnak rendelke  
feltételek, hogy felismerjük ezt.

Megértjük az ok és az okozat összefüggését. Csak tőlünk függ, hogy n  
velünk. Korábbi gondolatok, szavak, cselekedetek váltak jelenlegi állapc  
most ültetjük el jövőnk magjait.

Végül megnézzük, miért is dolgozunk a tudattal. Egyrészt azért,  
megvilágosodás a legmagasabb szintű időtlen gyönyör, másrészt pedig a

nem válhatunk mások hasznára, amíg magunk is zavarodottak és s  
vagyunk.  
Ezért most megnyílunk azok felé, akik taníthatnak minket.

### Menedék

Minden lény javára menedéket veszünk a Buddhákban, a tudat kibontakozott állapotában, ... Ők magukban egyesítik az áldást, a módsze  
védelmet, ami szükséges gyors fejlődésünkhöz.

### Felépítő szakasz



Most - előttünk a térből - összesűrűsödik a mi  
Karmapa aranyló, áttetsző alakja: ragyogó  
energiamező. A Fekete Koronát viseli, melynek  
felébreszti a tudat legmélyebb tudatosságát. Arca a  
szelíd. Ránk néz, ismer minket, és minden jót kíván.  
Karjait szíve előtt keresztezi, kezeiben dordzsét és cse  
melyek az együttérzés és bölcsesség elválaszthatatlan  
fejezik ki. Meditációs tartásban ül, fény veszi körül.

E Buddha a tér és öröm egysége, minden Buddha  
Lényegisége jelen van függetlenül attól, hogy alakj  
érezkeljük vagy sem. Erősen kívánjuk, hogy minden lény javára megval  
megvilágosodott tulajdonságait.

Ismeri kívánságunkat. Elmosolyodik, egyre közelebb jön a téren át, s egy  
távolságra előttünk megáll.

"Legdrágább Láma, minden Buddha lényege, mutasd meg az erőt, mely el  
nem tudást és az elhomályosulásokat minden lényből és belőlünk. Tedd  
hogyan felismerjük önmagunkban a tudat időtlen fényét!"

### Áldás szakasz - Test

Most erős tiszta fény sugárzik ki Buddha szemöldökei közül, és  
homlokunkba árad. Erőtéljes tiszta fénnel tölti meg fejünket. A fény felo  
zavaró benyomást agyunkban, idegeinkben és érzékszerveinkben. Mir  
cselekedet oka és nyoma eltűnik, testünk ellazul. Tudatos eszközzé v  
másokat védelmez és segít.

Addig tartjuk a tiszta fényt, amíg szeretnénk, s közben tapasztaljuk az (  
belső rezgését.

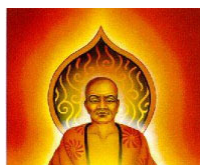
### Áldás szakasz - Beszéd

Buddha torkából ragyogó vörös fénysugár tör elő. Szánkba és torkunkt  
minden nehézséget felold beszédünkben. Az ártó, zavaros szavak minden b  
eltűnik, és beszédünk tudatossá válik. Együttérzéssel és bölcsességgel tel  
eszközzé, mely mások javát szolgálja. A vörös fénnel együtt tartjuk az  
mély rezgését.

### Áldás szakasz - Tudat

A Buddha áttetsző testének szívközpontjából intenzív kék fény tör elő. M  
közepébe áramlik, megtölti azt. Minden ártó dolog elhagyja tudatunkat.  
érzelmeik és merev elképzelések feloldódnak, tudatunk spontán örömmé vá  
öröm elválaszthatatlan. A mélykék fénnel együtt vibrál a HUNG szótag.

### Nagy Pecsét-átadás



Most mindhárom fény egyszerre áramlik belénk. A t  
fejünket, a vörös torkunkat, a kék pedig szívközpontu  
meg. Így elérjük a Nagy Pecsét lényegi állapotát.

**Miközben a fények belénk áramlanak, használhatjuk a KARMAPA CSENNO melynek jelentése: minden Buddha ereje hasson általam. Ismételhetjük vagy magunkban.  
KARMAPA CSENNO**

### **Beteljesítő szakasz**

**Előttünk Buddha aranyló formája és a Fekete Korona szivárványfénné olvadá, most mindenhol jelen van, és minden forma eltűnik. Csak tudato középpont és határok nélkül.**

### **Szünet**

**Minden gondolat és jelenség a tér szabad játéka.**

### **Szünet**

### **Cselekvés szakasz**



**Most környezetünk, ez a világ és min megjelenik. Minden tökéletes és tiszta. Min örömtől vibrál, és szeretet tartja össze. Min jelentőségteljes, és korlátlan lehetőségektől lények megjelennek közel és távol. Mi Buddhák, akár tudják ezt, akár nem. A hangok és minden gondolat bölcsesség, csupán az megtörténhet.**

**Érezzük, ahogy testünk összesűrűsödik a tért erő és öröm. Lényeges változás történt. A VOLTUNK a testünk, azaz sebezhetők öregség, halál és veszteségek által. Most azonban testünk. Test és beszéd mások javát szolgál eszközök. Ami valójában vagyunk - és most m ezt - az a tiszta tudatosság, melye**

**megtapasztaltunk. Ez jelen volt akkor is, mikor nem volt forma.**

**Elhatározzuk, hogy ezt a megértést az élet minden helyzetében megtartjuk kívánjuk, hogy minden jó benyomás, ami megjelent, váljon határtalanná és minden lényt az egyetlen tartós örömhöz, mely a tudat megismerése.**

### **Forrás: Gyémánt út**

A honlapon lévő anyagok nem kereskedelmi céllal és a forrás megadásával szabadon másolhatók, terjeszthetők vagy ha a szerzői jogok korlátozottak (ez az eredeti forráshelyen ellenőrizhető), akkor annak figyelembevételével!

Ajánlott böngésző: Internet Explorer 5 vagy újabb.  
Ajánlott felbontás: 800\*600 (16 bit) vagy nagyobb.  
Utolsó módosítás: 2003. április 1. 09:12.  
Webmester: [webmester@asztralutazas.hu](mailto:webmester@asztralutazas.hu)