

A Vadzsratánc

Szerkesztette: Prima Mai

„A Vadzsratánc, amely felszabadítja a lények hat osztályát a hat tiszta kiterjedésbe” című tantra Csögyal Namkhai Norbu, tibeti dzogcsenmester egy termája. „A Nap és a Hold egységének” tantrája -- Vadzsradhára Szamantabhadra tanítása -- tartalmazza a Vadzsratáncban való elmélyedésére szolgáló útmutatásokat. A Vadzsratánc Oddijána ősi dzogcsenhagyományához kapcsolódik, és elválaszthatatlan a dzogcsentanítások átadásától. A Vadzsratáncot 1992 óta gyakorolják a Dzogcsen Közösség tagjai világszerte.

Három különböző Vadzsratánc létezik, amelyeket egymástól függetlenül, vagy egymással összekötve is lehet gyakorolni: A vadzsradal vadzsratánca, A hat loka felszabadításának vadzsratánca, és A három vadzsra tánca. A vadzsradal vadzsratánca és A három vadzsra tánca elsajátításához a gyakorlónak elsősorban egy dzogcsenmester dzogcsentanításának átadásában, illetve a Vadzsradal szóbeli átadásában (lung) átadásában kell részesülnie.

Akit valóban érdekel a Vadzsratánc, de még nem volt lehetősége dzogcsentanítások átadásában részesülni, megtanulhatja A hat loka felszabadításának vadzsratáncát. Habár előnyös, ha legalább a Vadzsradal szóbeli átadásában (lung) részesülünk, de ez nem feltétlenül szükséges a gyakorláshoz.

A Vadzsratánc egy hangot és mozgást egybeolvasztó meditációs gyakorlat. Alapelve, hogy harmonizálja, összehangolja az energiánkat, és beolvassza az elmélyedés állapotába az összes tapasztalatunkat, amely a test, a beszéd és a tudat három létmódjához kapcsolódik, továbbá elősegíti az elmélyedés állapotának megtartását és megszilárdítását. Az üresség, a világosság és az érzet három lényegi tapasztalata által felfedezhetjük valódi természetünket. A Vadzsratánc gyakorlása egy nagy, körülbelül 100 négyzetméteres mandalán történik, amely létezésünk külső és belső kiterjedésének megfelelőit jelképezi. A Vadzsratánc-meditáció alkalmával 12 gyakorló, 6 nő és 6 férfi gyakorolhat együtt.

A vadzsradal vadzsratánca

A Vadzsratáncnak ez a gyakorlata főként létezésünk energetikai aspektusaihoz, vagyis a szambogakája szinthez kapcsolódik. A Vadzsradal minden egyes szótagja hangzásán és színén keresztül esik egybe belső mandalánk, vagyis individuális

létezésünk, és külső mandalánk, vagyis külső létezésünk, a világ kiterjedésének egy energiapontjával.

A Vadzsradal szótagjaihoz kapcsolódó hang és mozgás integrálásával harmonizálhatjuk és összehangolhatjuk az ezekkel összefüggő energiapontokat, csatornákat, és csakrákat, valamint harmonikus kapcsolatot alakíthatunk ki ezeknek a finom energiáknak a szintjén. Ahhoz, hogy ez a gyakorlat valóban működjön, elengedhetetlen feltétel dzogcsentanítások átadásában részesülni egy dzogcsenmestertől, és a Vadzsradal lungja is szükséges.

A hat loka felszabadításának vadzsratánca

A Vadzsratánccnak ez a gyakorlata a hat loka kiterjedésének megtisztítására, valamint a hat tiszta tér vagy Szamantabhadra bölcsességeinek megnyilvánítására szolgál. Ez a gyakorlat főként a fizikai, vagyis a nirmánakája szinthez kapcsolódik. A karmikus látásmódot az érzelmeink és szenvedélyeink hívják létre, épp ezért szamszáríkus látomásunkban hat lokát, vagyis a lények hat osztályát különböztetjük meg kapcsolódó fő ismertetőjegyeikkel együtt (istenek – ragaszkodás, félistenek – irigység, emberek – büszkeség, állatok – tudatlanság, préták – mohóság, pokol – düh). Magunkban hordjuk ezeknek a világoknak a magjait, és ezért annak a lehetőségét is, hogy ezek közül az egyikbe szülessünk újra. A gyakorlat -- amely elválaszthatatlan kapcsolatban áll minden érző lényvel -- által megtisztíthatjuk saját karmikus képességeinket, és ezért a gyakorlással egy jó okot hozunk létre minden érző lény felszabadulására is.

A három vadzsra tánca

Ez a gyakorlat inkább a tudat kiterjedésével, vagyis a dharmakája szintjével kapcsolatos. Az OM ÁH HÚM három szótagja háromféle létmódunk, a test, a beszéd és a tudat létmódját, illetve minden megvilágosodott lény három tiszta állapotát fejezi ki. Ez a legfontosabb mantra a dzogcsentanításokban. A test, a beszéd és a tudat kettősség nélküliségét fejezi ki, ezen kívül egy erőteljes tisztító mantra is. A gyakorlat során a testet, a beszédet és a tudatot a kettősség nélküli elmélyedés állapotába olvasztjuk. A gyakorlat valódi hatásának eléréséhez szükséges egy dzogcsenmester dzogcsentanításainak átadásában részesülni.

<http://www.shangshunginstitute.org/index.php/en/vajra-dance>