

Macsig Drubpé Gyalmó hagyománya szerinti hosszúélet-gyakorlat



Hódolat a Gurunak és a fenséges Istenségnek!

Ha szeretnénk elvégezni Drubpé Gyalmó hagyománya szerinti rendkívül tömör hosszúélet-gyakorlatot, rendezzünk el egy megfelelő hosszúélet-tormát Amitájusz képével díszítve egy homokmandalára vagy öt virághalom közepére. Egészítsük ki hosszúélet-golyókkal, hosszúélet-elixírral és selyemszalagos nyilvesszővel. Helyezzünk eléje egy fehér tormát és felajánlásokat. A mester elé rendezzük el a szükséges tárgyakat, mint a vadzsra, csengő és bumpa.

Ezután folyamodjunk menedékért és fejlesszük ki a bódhicsittát.

Áldjuk meg és ajánljuk fel az előkészítő tormát a szokásos módon.

Kérelmező Ima

**DZSIN LAB KUN DU CA GYÜ LA MA DANG / NGÖ DRUB CSOG COL CSOM
DEN CE JI LA / MI TUN DZSOM DZE KHAN DRO CSÖ KJONG LA / CE CSIG
DUNG VE JI KJI SZÖL DEB NA / TUK DZSÉ DAG SZOG KHA TYAB LÜ
CSEN KUN / CSI ME GO PANG SZA LA GÖ GYUR CSIK /**

A gyöker- és hagyományvonal-lámákhoz, minden áldás megtestesüléseihöz; a Bhagavánhoz, a hosszúélet Istenséghez, aki a legfelsőbb szintű megvalósítást adományozza; a dákinikhez és dharmavédelvezőkhöz, akik minden viszontagságot legyőznek:

Egyhegyű, vágyakozó tudattal imádkozom Hozzátok. Együttérzésetek által kérlek, vezess el engem és a végtelen számú lényt a halál nélküli állapotba.

Ezt Tendzin Drodul állította össze.

Felajánlások

A felajánlásokat így áldd meg:

**OM VADZSRA SZPHARANA KHAM/ OM SZARVA VIT PURA PURA SZURA
SZURA AVARTAJA AVARTAJA HO/**

**RANG CE PAG ME DU SZAL VE TUK KE SZA BÖN GYI Ö TYI CSOK CSÜ
GYAL VA KHOR CSE CE PAG ME TYI NAM PAR DÜN GYI NAM KHAR
CSEN DRANG/**

Megjelenek Amitájusz Buddhaként. A szívközpontom magszótagjából fény árad ki, és az előttem lévő térbe meghívja a tíz irány győzedelmeseit kíséretükkel együtt, Amitájusz alakjában.

**VADZSRA SZAMADZA/ PADMA ÁSZANA TISHTA SZTVAM/ NAMAH
SZARVA TATHÁGATA SZAPARIVARA PA DA VAN DA NÁM KA RO MI/**

Így ajánld fel:

OM SZARVA TATHÁGATA SZAPARI VARA

**...ARGHAM... / ...PADJAM... / ...PUSPAM... / ...DHUPAM... /...ALOKE...
/ ...GHANDHE... / ...NEVIDJAM... / ...SAPTA.....PRATICCA SZVAHA/**

Így dicsőítsd:

TÖ PAR Ö PA TAM CSE LA/ SING DUL KÜN GYI DRANG NYE TYI/

LÜ TŰ PA JI NAM KÜN TU/ CSOK TU DE PE TÖ PAR GYI/

Mindazok előtt, akik méltóak a dícséretre, a legmagasabb rendű hittel leborulok annyi testtel, amennyi atom a világegyetemben van és szüntelenül őket dicsőítem.

**KON CSOG SZUM LA DAG TYAB CSI / DIG PA MI GE SZO SZOR SAG / DRO
VE GE LA DZSE JI RANG / SZANG GYE DZSANG CSUB JI KJI ZUNG /
SZANG GYE CSÖ DANG COG CSOG LA / DZSANG CSUB BAR DU DAG
KJAB CSI/ RANG SEN DÖN NI RAB DRUB CSIR/ DZSANG CSUB SZEM NI
KJE PAR GYI / DZSANG CSUB CSOG GI SZEM NI TYE GYI NE / SZEM
CSEN TAM CSE DAG GI DRÖN DU NYER / DZSANG CSUB CSÖ CSOG JI
ONG CSE PAR GYI / DRO LA PEN CSIR SZANG GYE DRUB PAR SHOG /**

Végezzünk érdem-felhalmozást háromszori recitálással:

Menedéket veszek a Három Drágakőben, megvallom minden erénytelen tettemet és vétségemet, örülök a lények erényes tetteinek, és elhatározom, hogy elérem a buddhaság felébredett állapotát.

A Buddhában, a Dharmában és a Legfelsőbb Gyülekezetben menedéket veszek a megvilágosodás eléréséig. Magam és mások céljainak maradéktalan beteljesítéséért felkeltem a felébredés tudatát.

A legfelsőbb felébredés tudatát felkeltve minden lényt vendégemként hívok meg. Gyakorolni fogom a bódhiszattvák gyönyörteli legfelsőbb szintű magatartását. Válgak buddhává a lények javára. *(Háromszor recitáld)*

COG SING NAM RANG LA TIM PAR GYUR/

A felhalmozás mezeje feloldódik bennem.

Kifejlesztő szakasz

**OM SZVABHÁVA SUDDHA SZARVA DHARMA SZVABHÁVA SHUDDHO
HANG/**

**DAG SEN DER DZIN GYI TOG PA NGÖ POR DZIN PA TAM CSE TONG PA
NYI DU DZSANG/**

Minden dolognak valósként való megragadása, beleértve az énhez és másokhoz való fogalmi ragaszkodást, megtisztul az ürességben.

**DE NANG LE NA COG PE MA DANG DA VE DEN LA DAK DANG TOR MA
JI GE HRI MAR PO RING CSA CEG DRAK DANG CSE PA LE Ö TRÖ/ DÖN
NYI DZSE CUR DÜ HRI LA TIM/**

Ebből az állapotból egy sokszínű lótosz- és holdkorong-trónus keletkezik. Azon mind én, mind a torma egy vörös HRI szótagként jelenik meg, hosszú magánhangzóval és visargával (ꨀꨃ). Fény árad belőle és beteljesíti a két célt. A fény visszatér és beleoldódik a HRI szótagba,

**DE JONG SZU GYUR PA LE GÖN PO CE PA ME KU DOG MAR PO NANG
LA RANG SIN ME PA CEN PE GYEN PA SAL CSIG CSAG NYI PA/ U TRA
RAL PE CSÖ PEN CSEN RIN PO CSE NA COG PE U GYEN/ NYEN GYEN/
GUL GYEN/ DO SAL/ CSAG DUB/ SAB DUB LA SZOG PA Ö TRO VE DZE
PA/**

amely teljesen átalakul a védelmező Amitájusszá. Vörös színű, megjelenik, ugyanakkor mégis nélkülözi az önmagából eredő létezését. A Buddha összes fő- és mellékjegyével ékesítve, egy arca és két keze van. Haja fejtetején koronába kötve. Különböző drágakövekből álló koronával, fülbevalókkal, rövid nyakláncsal, hosszú nyakláncsal, karperecekkal és bokaperecekkal ékesítve,

**DAR NA COG KJI TO JOK DANG ME JOK CSEN/ CSAG NYI NYAM ZSAG
GI TENG NA CSI ME CE DÜ CI GANG VE BUM PA KHA GYEN GÜL CSING
KJI TRE PA NAM PA/**

sokszínű selyemből készült felső és alsó ruházattal díszítve fényt sugároz. Kezei a kiegyensúlyozottság mudrájában vannak, és egy vázát tartanak, amely a halhatatlanság nektárjával van tele, tetején díszítménnyel és nyakán szalagokkal.

**ZSAB DOR DZSE KJIL MO TRUNG GI ZSUK PE TREL VAR OM/ DRIN PAR
ÁH/ TUK KAR HUNG GI CEN PA LE Ö TRÖ PE GOM PA DANG DRA VE JE
SE PA CSEN DRANG/ DZÁ HUNG BAM HOH/ NYI SZU ME PAR TIM LAR
JANG TUG KE SZA BÖN LE Ö TRÖ PE VANG GI LHA RIG NGA CSEN
DRANG/**

Vadzsra-testtartásban ül. A homlokán lévő OM, a torkán lévő ÁH és a szívében lévő HUNG szótagokból fény árad, mely meghívja a vizualizáltakkal azonos bölcsesség-lényeket.

DZA HUNG BAM HO

Elválaszthatatlanul egyesülnek. Újra fény árad a szívben lévő magszótagból, és meghívja az öt buddhacsalád beavatást adó Istenségeit.

Ajánld fel:

**OM PANCAKULA SZAPARIVARA ...ARGHAM... / ...PADJAM...
/ ...PUSPAM... / ...DHUPAM... /...ALOKE... / ...GHANDHE...
/ ...NEVIDJAM... / ...SAPTA.....PRATICCA SZVAHA/**

**OM SZARVA TATHÁGATA ABHI SINCATU MÁM/ ZSE SZOL VA TAB PE
VANG GI LHE / OM SZARVA TATHÁGATA ABHISEKATA SZAMAJA
SHRIJE HUNG/**

Az OM SZARVA TATHÁGATA ABHI SINCSATU MÁM kérésre a beavatást adó Istenek megadják a beavatást az OM SZARVA TATHÁGATA ABHISÉKATA SZAMAJA SRIJÉ HUNG mantrával.

**ZSE BUM PE CSU VANG KUR/ KU GANG/ DRI MA DAK CSU LHAK MA LE
Ö PAG ME KJI U GYEN/ VANG LHA NAM RANG NYI LA TIM PAR GYUR/**

Így a vázából származó nektárral megadják a beavatást, amely megtölti a testemet és megtisztítja a szennyeződésektől. A túlsorduló nektár Amitábhává alakul fejtetőmön korona-díszként. A beavatást adó Istenségek belém olvadnak.

Ajánld fel:

**OM SZARVA TATHÁGATA ÁJUR DZSÁNA SZAPARIVÁRA ...ARGHAM...
/ ...PADJAM... / ...PUSPAM... / ...DHUPAM... /...ALOKE...
/ ...GHANDHE... / ...NEVIDJAM... / ...SAPTA.....PRATICCA SZVAHA/**

**DZSIG TEN DREN PE CO VO CE PAG ME/ DÜ MIN CSI VA MA LÜ DZSOM
DZE PAL/ GON ME DUG NGEL GYUR PA NAM KJI KJAB/ SZANG GYE CE
PAG ME LA CSAG CAL LO/**

Amitájusz, e világ legfőbb vezetője, minden korai halálnak Dicsőséges legyőzője, tehetetlen szenvedő lények Menedéke: Leborulok a Határtalan Élet Buddhája előtt.

**TÖ PAR Ö PA TAM CSE LA/ ZSING DUL KÜN GYI DRANG NYE KJI/ LÜ TŰ
PA JI NAM KÜN TU/ CSOG TU DE PE TÖ PAR GYI/**

Mindazok előtt, akik méltóak a dicséretre, a legmagasabb hittel leborulok annyi testtel amennyi atom a világegyetemben van és szüntelenül őket dicsóítem.

Mantra-recitálás

**TUK KAR DA VE Ü SZU HRI JIG GI TAR NGAK KJI KOR VA LE Ö TRÖ/
DRO VE DÖN DZSE/ SZANG GYE DZSANG SZEM NAM KJI DZSIN LAP DU
NE NGAK TRENG SZA BÖN DANG CSE PA LA TIM PAR GYUR/**

A szívben, egy holdkorong közepén áll a vörös HRI szótag, körülveve a mantrával. Fények áradnak ki belőle, mely a lények javát beteljesíti. Majd a fény összegyűjti az összes buddha és bódhiszattva áldását, amelyek beleolvadnak a mantra-füzérbe és a magszótagba.



Hosszúélet-dhárani:

**OM NAMO BHAGA VATE AH PA RI MITA AJUR GJANA SZU BI NI CITTA
TE DZO RADZAJA/ TATHAGATAJA ARHATE SZAMJAK SZAM
BUDDHAJA/ TAJATHA/ OM PUNJE PUNJE/ MAHA PUNJE/ AH PA RI MITA
PUNJE AH PA RI MITA PUNJA GJANA SZAMBARO PA CITI/ OM SZARVA
SZAMKARA PARI SHUDDA DHARMA TE GAGANA SZAMUN GATE
SZVABHAVA BISHUDDHA MAHANAJA PARIVARE SZOHA/**

Rövid mantra:

ཨོཾ་མ་ར་ར་ཏི་ལྷོ་མཁྱིེ་ཡེ་སྣ་ཏུ། ཅི་འགྲུབ་བཟླ།

OM A MARANI DZSI VANTE JE SZOHA //

Recitáld annyiszor, amennyiszer csak lehetséges.

OM VADZSRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUNG PHAT/ (21X)

A bumpa áldásához recitáld huszonegyszer: om vadzsra amrita kundali hana hana hung phat

Torma felajánlás

Spriccelj vizet a fehér tormára.

Tisztítsd:

OM VADZSRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUNG PHAT/

Tisztíts a mantrával:

OM SZVABHÁVA SHUDDHA SZARVA DHARMA SZVABHÁVA SHUDDHO HANG/

TONG PE NGANG LE BHRUM LE DZSUNG VE RIN PO CSE NÖ JANG SING GYA CSE VE NANG DU OM ÁH HUNG O DU ZSU VA LE DZSUNG VE LHA DZE LE DRUP PE TOR MA KHA DOG DRI RO NU PA PUN SZUM COG PA DÖ PE JÖN TEN NGA DANG DEN PA DÜ CI GYA CO CSEN POR GYUR/

Az üresség állapotából megjelenik a BHRUM szótag, amely átalakul egy tágas drágaköves edénnyé. Benne az OM, ÁH és HUNG szótagok fényé olvadnak. Ebből isteni anyagokból készült torma jelenik meg, kitűnő színben, illatban, ízben és hatásban. Ez az öt érzékszervi élvezet nektárjának hatalmas óceánja.

Áldd meg háromszori recitálással:

OM ÁH HUNG HA HO HRIH (3X)

Ajánld fel három- vagy hétszeri recitálással:

OM ÁJUR DZSÁNA SZAPARIVARA IDAM BALINGTA KHA KHA KHÁHI KHÁHI/ (3X)

Összetett kezekkel így imádkozz:

**CSOM DEN DE KHOR DANG CSE PE CSÖ DZSIN GYI TOR MA GYA CSEN
PO DI ZSE LA/ NYE PE DAG CSAG GI PAL DEN LA MA DAM PE KU CE
DANG/ TRIN LE CSE CSER GYE PA DANG/ DE DAG LA BAR DU CSÖ PE MI
TÜN PE CSOG TAM CSE NYE BAR ZSI VA DANG/**

Bhagaván kíséreteddel együtt, kérlek fogadd el ezt a hatalmas felajánlási tormát. Örömdben kérlek, növeld meg dicsőséges, magasztos lámánk élethosszát és tevékenységeit. Továbbá békítsd le teljesen minden kedvezőtlen körülményt, mely akadályozhatja ezek beteljesítését.

**TA JE PE SZEM CSEN TAM CSE DU MA JIN PAR CSI VA LA SZOG PE
DZSIG PA CSEN PO GYE DANG CSU DRUG LE TAR ZSING NE CÖN MU GE
TRUG CO LA SZOG PE KEL PA MI DZSUNG VAR DZOG DEN GYI PEL JON
TA BU LA LONG CSÖ PA DANG/**

Minden határtalan számú érző lény szabaduljon meg a nyolc- vagy tizenhatféle félelemtől, mint a korai halál és a többi. Ne tapasztalják meg a betegség, a fegyverek, az éhínség, a konfliktusok és hasonló csapásait. Élvezzék az aranykorszakéhoz hasonló jólétet.

**DAG DANG DZSIN PE DAG PO DU MA JIN PAR CSI VA LA SZOG PE NYER
CE TAM CSE ZSI ZSING SZAM PE DON TAM CSE CSÖ DEN DU DRUP PA
DANG/**

Csendesedjen el minden ártalom — mint a korai halál és a többi — számomra és a jótévők számára. Teljesüljön minden kívánság a Dharmával összhangban.

**DE DAG LA BAR DU CSÖ PE NYER CE TAM CSE MI DZSUNG ZSING CE
DANG SZÖ NAM PEL DZSOR TAM CSE JAR NGÖ DA VA TAR PEL ZSING
GYE PA DANG/**

Semmilyen ártalom ne legyen hatással ezekre. Élethosszunk, érdemeink és vagyonunk növekedjen és gyarapodj, mint a növekvő hold.

**TAR TUK NAM PA TAM CSE KJEN PA GYAL VA Ö CEN GÖN PO GO PANG
DE LAG TU DRUP PA DANG/ DE MA TOP KJI BAR DU CE RAB TAM CSE
DU CSOM DEN DE KJÖ NYI LHAK PE L HAR DZIN CSING MI DREL BAR
DZSIN GYI LAP CSING NGÖ DRUB NAM PA NYI CÖL VE TRIN LE TOG PA
ME PAR DRUP PAR DZSIN GYI LAP TU SZOL/**

Végül könnyedén valósítsuk meg a mindentudó győztes, a határtalan fényű Védő állapotát. Amíg el nem érjük ezt az állapotot, minden jövőbeli életünkben legyél Te Bhagaván a legfőbb Istenségünk, és áldj meg, hogy soha ne váljunk el tőled. Kérjük, add áldásodat, hogy tevékenységeid által akadálytalanul beteljesítsük a kétféle megvalósítást.

Így kérelmezd.

Ha ünnepi felajánlást kívánsz bemutatni, rendezd el az összes szükséges anyagot, és spricceld meg tisztító vízzel.

RAM JAM KHAM

A RAM JAM KHAM által az anyagi szintű létezéshez való minden ragaszkodás elég, szétszóródik és kitisztul.

OM ÁH HUNG HA HO HRIH

Ezek az anyagok a bölcsesség-nektárrá alakulnak át.

**HUNG/ ZUG DRA DRI RO REG LA SZOG/ GYE PA COG KJI CSÖ PA DI/ PAL DEN
CA VE LA MA LA/ GYÜ PE COG KJI KOR VA DANG/ CSOM DEN CE PAG ME PA
LA/ CE LE COG KJI KOR VA DANG/ CSÖ KJONG MA GÖN CSAM DREL LA/ TEN
SZUNG GYA CÖ KOR VA DANG/ COG DANG TOR MA GYA CSEN DI/ NYI ME
NGANG DU BUL LAG NA/ LANG DOR ME PAR ZSE SZU SZOL/ A LA LA TE GYE
PAR ROL/**

HUNG. Felajánlom e gyönyörűséges formából, hangból, illatból, ízből és tapintásból álló ünnepi felajánlást a dicsőséges gyöker-lámának, akit a hagyományvonal mesterek gyülekezete vesz körül; Bhagaván Amitájusznak, akit a hosszúélet-istenalakok gyülekezete vesz körül; és a dharmavédelmző Mahákálának és Mahákálinak, akiket a tanítás őrzőinek óceányi kísérete vesz körül. Ahogy ezt a hatalmas ünnepi felajánlást és tormát a kettősségtől mentes állapotban felajánljuk, kérlek részesülj benne elfogadás és elutasítás nélkül. A la la, örvendezz gyönyörűséggel!

Ajánld fel:

**OM GURU DEVA DÁKINI DHARMAPALA SZAPARIVARA GANA CSAKRA
PUDZSA KHA HI/**

Ezután áldd meg az ünnepi felajánlás maradékát.

Az oltármester mutatja be a három zászló-mudrát és kérelmezi:

**HUNG/ ZIG SIG DZE DEN DAM PE CSÖ/ DI LA TE COM DZSA MI RUNG/
DRAM ZE KJI PAG DOL VA CSE/ LEN CSIG NYAM PE JING SZU ROL/**

Hung. nem helyes kételkedni ebben a gyönyörű, magasztos Dharmában. Bráhmanák, kutyák, disznók és kiteszítottak az eredendő egyenlőség tágas terében játszadoznak.

Így vegyél részt az ünnepi felajánlásban. Gyűjtsd össze a maradékokat és spricceld meg vízzel.

Háromszor recitálva áldd meg:

**OM ÁKÁRO MUKHAM SZARVA DHARMÁNÁM ÁDJAN UTPANNATVÁT
OM ÁH HUNG PHAT SZVÁHÁ/
OM UCISTA PRATICCA SZARVA BHUTA BHAKSA SZVÁHÁ/ (3X)**

Ezután egy tiszta helyre helyezd el a maradékokat.

Befejező rész

**MA DZSOR VA DANG NYAM PA DANG/ GANG JANG DAG MONG LO JI NI/
GYI PA DANG NI GYI CAL GANG/ DE KUN GÖN PO ZO PAR DZO/**

Bármit nem tudtam beszerezni, bármi megromlott, és bármit zavarodott tudattal tettem, vagy másokkal tettem: Védelmező, kérlek bocsásd meg mindezeket.

Recitáld a százszótagú mantrát.

Törekvés-ima

**HRIH/ CSOM DEN GÖN PO CE PAG ME/ NYEN CSING DRUB PE GE VA DI/
DAG SZOK DRO KÜN MA LU PA/ CE JI RIG DZIN CSOG TOB SHOG/**

A Bhagaván, a Védelmező Amitájusz megvalósításának erénye által én és minden más lény kivétel nélkül érzük el a páratlan hosszúélet-tudójának állapotát.

Kedvező, szerencsés körülmények imája

**HRI/ MIN DROL DAM PA CSOG COL VE/ CA GYÜ LA ME TA SI SOG/ CSOK
TÜN NGÖ DRUB COL DZE PA/ CSI ME GÖN PO TA SI SOG/ GAL KJEN BAR
CSÖ SZEL DZE PA/ DAM CSEN GYA CÖ TA SI SOG/**

HRI. Legyen a gyökér- és hagyományvonal-lámák áldása szerencsés, akik a legfelsőbb szintű megérlelő és felszabadító útmutatásokat adományozzák számunkra. Legyen a halhatatlan védelmező áldása szerencsés, aki a legfelsőbb szintű és közönséges megvalósításokat adományozza számunkra. Legyen az óceányi fogadalmat tartó áldása szerencsés, akik a kedvezőtlen körülményeket és akadályokat elhárítják.

Ezután zárd le a szertartást további felajánló imákkal.

A fordítást angol nyelvre a Rinchenpal Translation Group végezte. A magyar fordítás Thubten Kyenrab által készült a Tiszteletreméltó Drupon Konchok Lhundup által tartott Amitájusz hosszú élet beavatást követően 2026. április 28-án.

Váljon minden esetleges fordítói hiba a határtalan fény Buddhájának áldása által megtisztulttá.