

L O D Z S O N G - A S Z E L L E M K É P Z É S E

---

CSÖPEL LÁMA

A MEGVILÁGOSULT  
**HARCOS**

1. KÖTET

*CSEKAWA JESE DORDZSE*

*gyökérszövege*

*A szellem képzése hét pontban*

I AZ ÉBREDÉS SZELLEME  
GYAKORLÁSÁNAK ALAPJAI

II AZ ÉBREDÉS SZELLEME

*THOGME ZANGPO és  
DILGO KHJENCE RINPOCSE*  
*magyarázatai nyomán*

# KIADJA

© A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség  
Technikai szám (SZJA 1%-hoz): 0059

ISBN 978-963-89386-0-2

Buddhista Meditáció Központ - Tar  
Karma Ratna Dargye Ling  
3073 Tar (Nógrád megye)  
Telefon: 06 32 470 535  
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206

Buddhista Meditáció Központ - Budapest  
Karma Dordzse Ling  
1039 Budapest (Csillaghegy), Hunyadi u. 43-45.

Karmapa Kulturális és Meditáció Központ - Budapest  
Karma Sedrup Dargye Ling  
1082 Budapest, VIII. Baross u. 80.

Honlap: [www.buddha-tar.hu](http://www.buddha-tar.hu)  
E-mail: [kagyu.center@gmail.com](mailto:kagyu.center@gmail.com)

# TARTALOM

ELŐSZÓ	9
DILGO KHJENCE RINPOCSE BÚCSÚAJÁNDÉKA	11
A SZELLEM KÉPZÉSE HÉT PONTBAN	15
BEVEZETÉS	21
Titkos tanítások	22
A kétfajta ébredés szelleme	22
Nagy mesterek példái	24
BEVEZETŐ BESZÉLGETÉS	27
Az elfogulatlanság szelleme	27
Érzelmek	28
Elfogultság	30
Barát és ellenség	31
Fáradtságos út	33
Minden gyakorlás alapja	35
Magunk behelyettesítése mások helyébe	36
A fájdalom nem feltétlenül szenvedés	37
A szenvedés a zavaros tudat teremtménye	38
Önkéntelen segítség	39

I AZ ÉBREDÉS SZELLEME 43  
GYAKORLÁSÁNAK ALAPJAI

• *Tanulmányozd először az alapokat!* 43  
Az emberi létforma 43  
Mulandóság 44  
Menedék 45  
A létkör fonákságai 46

II AZ ÉBREDÉS SZELLEME 49

A viszonylagos és végső ébredés szelleme 50  
A VÉGSŐ ÉBREDÉS SZELLEME 51  
• *Tekints minden jelenséget álomszerűnek!* 51  
A mulandóság 52  
Téveszme 57  
A hercegnő és a rablóvezér 58  
Az elme teremtő szerepe 60  
• *Vizsgáld meg az elme 60  
sohasem született természetét!*  
Az elménk valójában egyáltalán nincs is 61  
• *Az ellenszer is feloldódik önmagától 63  
• Az ösvény természete 64  
a nyugvás az egyetemes alapban*  
Az érzékelt „valóság” 64  
A fogalmi „valóság” 65  
Bonyolítás 66  
Lényegi tanítás 69  
A végső ébredés szelleme és a nagylelkű adás gyakorlata 75  
Az adás három fajtája 75  
Az együttérzés 77  
Figyelmesség és éberség 80

• <i>A meditáció utáni állapotban tekintsd a jelenségeket kápráztatnak!</i>	81
A VISZONYLAGOS ÉBREDÉS SZELLEME	83
• <i>Gyakorolj úgy, hogy váltakozva küldesz és fogadsz!</i>	84
A király és a bráhmín	85
Kérdések és válaszok	88
Láma Ngawang példája	97
Az áramlás	98
A szellemképzés fő gyakorlata	100
Elmélyítés	105
A meditációközpont mint intenzív osztály	108
A szellem képzésének lényege	110
• <i>Helyezd mindkettőt a lélegzetedre!</i>	111
Történetek küldés-fogadást gyakorlókról	112
Hogyan gyakoroljunk mi	113
A viszonylagos ébredés szelleme a gyakorlás szüneteiben	115
• <i>Három tárgy, három méreg és az erény három gyökere</i>	115
• <i>Minden tevékenységedben képezd magad velős mondásokkal!</i>	116
• <i>Kezdd a képzést önmagaddal!</i>	119
JEGYZETEK	121
SZÓJEGYZÉK	125



Dilgo Khjence Rinpoche



Dilgo Khjence Rinpoce mondta:

*Habár a jelen pillanatban nem értitek, amit most mondok, mivel számotokra idegen nyelven beszélek, de mindnyájan tudjátok, hogy valamilyen tanítást adok. Miután elmentem, mindent lefordítanak és lehet, hogy azt fogjátok gondolni: „Ez a láma valami nagyon fontosat tanított, és ezt gyakorlatba kell ültetnem”. Ha valóban ezt teszitek életetekben a mai naptól kezdve, minden nap, akkor a magyarázatomnak volt valami értelme. Kérlek benneteket, fogadjátok ezt a szívetekbe.*

Ez a tanítás a múlt nagy mesterei tapasztalatának gyümölcse, amelyet a jelen időnkre alkalmaztak, és ezért könnyen befoglalható hétköznapi életünkbe. Áldásai legnagyobb szükségünkre is választ adnak, és általuk kifejleszthetjük a jószívűséget, a gyöngédség érzetét és a szabadságot.

Könyvünk Kjabdzse Dilgo Khjence Rinpoce 1990-ben adott tanítássorozatára alapul, melyben a nagy 14. századi tibeti mester, Ngulcsu Thogme Zangpo könyvét magyarázta, életének utol-

só franciaországi látogatása alkalmából, alig több mint egy évvel eltávozása előtt. Az, hogy elhagyta e világot, különleges értéket és nyomatékot ad szavainak, és annak a ténynek, hogy napjaink e kimagasló nagymestere, a *belső ösvény* legmagasabb tanításainak birtokosa és megvalósítója, éppen *A szellem képzése* (tibetiül: lodzsong) tanításait adta tanítványainak búcsúajándékkul.

Az ő kommentárja szolgált alapul Csöpel Láma tanításainak, melyeket 1998-ban egy meditáció elvonuláson adott a Karma Ratna Dargye Ling Meditáció Központban, Taron. Az elvonulás résztvevői a szellem képzését gyakorolták. Könyvünk e tanítások hangfelvételeinek szerkesztett leirata.

A megkülönböztetés kedvéért Khjence Rinpocse szavait teljes oldalszélességben, Csöpel Láma kiegészítő magyarázatait pedig szélesebb margóval, egy fokkal beljebb szedtük, és szürke csíkkal jelöltük.

*A szellem képzése hét pontban* teljes magyarázata három kötetben kerül kiadásra. Jelen könyvünk, a sorozat első kötete, a hét pontból az első kettőt tárgyalja, melyek *Az ébredés szelleme gyakorlásának alapjai*, és *Az ébredés szelleme*.







## DILGO KHJENCE RINPOCSE BÚCSÚAJÁNDÉKA

A megvilágosulás harcosai a lények javáért keresik a megvilágosodást. Útjuk az önzetlenség ösvénye, amelyen haladva képezik tudatukat a megszokott én-központúság és szorongás meghaladására, és fokozatosan megtanulnak másokat helyezni érdeklődésük, gondoskodásuk középpontjába. Ez az önzetlen hozzáállás alkotja az alapját és szívet a szellemképzés tanításaiban foglalt bölcséleti felismerések és meditáció gyakorlatok rendszerének. A könyvünkben adott magyarázatok alapjául szolgáló, *A szellem képzése hét pontban* című gyökérszöveg megadja dióhéjban a megvilágosult harcosok gyakorlatának magyarázatát. Útmutatásokat tartalmaz a *küldés és fogadás* (tib. tong-len) gyakorlatától – amely a mások szenvedésének képzeletben történő megváltása önmagunk boldogságával – egészen a gyakorlati tanácsokig, melyek elmondják, hogyan alakítsuk át az élet elkerülhetetlen viszontagságait az ösvényen való haladást segítő erőkké.

Ezek a tanítások a 11. században érkeztek Tibetbe a nagy indiai mester, Atisa közvetítésével, aki kora legkiválóbb tanítóinál részesült oktatásban. Az ő fő tanítványa, Dromtönpa adta át a tanítá-

sokat Csekava Jese Dordzsének, aki elsőként foglalta őket írásba. *A szellem képzése hét pontban* tanításának átadása megszakítás nélkül ért el egészen napjainkig.

Ez a könyv Kjabdzse Dilgo Khjence Rinpocse utolsó franciaországi tanításait követi, melyeket 1990 nyarán, körülbelül egy évvel eltávozása előtt adott. A tanítást a neves Ngulcsu Thogme Zangpo kommentárjára alapozta. Hozzávetőleg háromszáz ember előtt tanított, a dordogne-i La Sonnerie-ben lévő rezidenciáján, a kertben felállított hatalmas sátorban, mely körülményekre tanításában néhol utal. A tény, hogy Rinpocse azóta eltávozott, szavait még hangsúlyosabbá teszi, s ezeket a szavakat sok tanítvány búcsúajándéknak tartja.

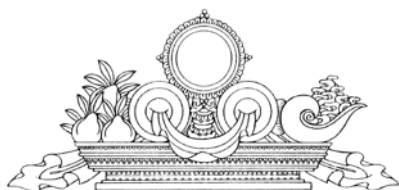
Kjabdzse Dilgo Khjence Rinpocse, akinek rendkívüli élete 1991-ben ért véget, egyike volt a 20. század legkiválóbb költőinek, tudósainak, filozófusainak és a széles út (mahajána) buddhizmus gyémánt út (vadzsrajána), nagy pecsét (mahamudra) és nagy teljesség (dzogcsen) hagyományai legkiemelkedőbb meditációmestereinek. Tanítványok ezreinek mélységes tisztelete övezi Tibetben és világszerte egyaránt.

A könyvünk alapjául szolgáló tanítás az indiai mester, Atisa (982–1054) és a tibeti mester, Thogme Zangpo (1295–1369) által tanított *szellemképzést* követi, melyet Rinpocse saját életében gyűjtött tapasztalatai alapján magyarázott. Bár ez a tanítás a tibeti buddhizmus gyakorlatának a magja, és minden buddhista ország mestereinek lényegi szívbeli tanítása 2500 éve, a benne foglalt felismerések és módszerek mindannyiunk mélységes egyetemes emberi értékei, melyekből mindenki meríthet, szellemi-lelki elkötelezettségétől és hitvallásától függetlenül.

Ez minden hagyomány küszöbe, útja és gyümölcse. A tibeti *gelug* hagyomány a megértés három szintjének, és az ösvény három fő tárgyának fokozatos útja. A *szakja* hagyomány az ösvény és gyümölcs, valamint a felkészülés a három látomásra. A *kagyü* hagyományban – melyben a kadampa mesterek *tudatépítés* hagyományának és Milarepa nagy pecsét tanítása szóbeli átadásának árama egyesül – az ok a megvilágosult természet, a támasz a drá-

ga emberi test, az ösztönzés a szellemi mesterek, az ügyes módszerek az ő lényegi tanításaik, a gyümölcs pedig a buddhatestek és a bölcsesség elnyerése. A *nyingma* hagyományban az eltökéltség a megszabadulásra a lét köréből – annak hiábavalósága megértése révén –, a megbizonyosodás a cselekedetek közötti ok-okozati törvény felől, és az összes lény megvilágosodására irányuló önzetlen törekvés egyesül az összes jelenség kezdettől való tisztaságának tökéletes látásmódjával.

Ez a tanítás a múlt mesterei *tapasztalatának* gyümölcse. A szellemképzés eme tanítását a mai időkhöz igazították, így könnyen alkalmazható mindennapi életünkben, jótékony hatásai éppen azok, amelyekre ma olyan nagy szükségünk van. Segítségével kifejleszthetjük magunkban a jó szívet, a jóság szellemét és a szabadság érzését.





Csekawa Jese Dordzse



A SZELLEM KÉPZÉSE  
HÉT PONTBAN

Gyökérszöveg

CSEKAWA JESE DORDZSE

*Először tanulmányozd az alapokat!*

*Tekints minden jelenséget álomszerűnek!*

*Vizsgáld meg az elme sohasem született természetét!*

*Az ellenszer is feloldódik önmagától.*

*Az ösvény természete a nyugalom az egyetemes alapan.*

*A meditáció utáni állapotban tekintsd*

*a jelenségeket káprázatnak!*

*Gyakorolj úgy, hogy váltakozva küldesz és fogadsz!*

*Helyezd mindkettőt a lélegzetedre!*

*Három tárgy, három méreg  
és az erény három gyökere.*

*Minden tevékenységedben képezd magad  
velős mondásokkal!*

*Kezdd a képzést önmagaddal!*

*Amikor az egész világot betölti a rossz,  
helyezz minden akadályozó, hátráltató körülményt  
a szabadulás ösvényére!*

*Egyet okolj mindenért!*

*Gondolkodj el minden lény jóságán!*

*A nyitottság a felülmúlhatatlan védelem,  
amely által a káprázatszerű jelenségeket  
a négy megvilágosult testnek látjuk.*

*A legjobb módszer négy gyakorlatot alkalmazni.*

*Ahhoz, hogy a váratlant az ösvényre tudd hozni,  
kezdd a gyakorlást azonnal!*

*A lényegi tanítások rövid összefoglalása:  
az öt erőt ültesd gyakorlatba!*

*A meghalás módjával kapcsolatban  
a széles út tanítja az öt erőt -  
számít, mit teszel.*

*Minden tanításnak egyetlen célja van.  
A két tanú közül támaszkodj a jobbikra!*

*Légy mindig jókedvű!*

*Tapasztalattal még zavaró körülmények között is  
tudunk gyakorolni.*

*Mindig képezd magad a három általános pontban!*

*Változtasd meg a magatartásod,  
és tartsd meg szilárdan!*

*Ne tárgyald meg mások gyöngéit!*

*Ne legyen véleményed  
mások cselekedeteivel kapcsolatban!*

*Dolgozz a szennyeződéseid közül  
a legerősebbel először!*

*Add fel az eredményekben való reménykedést!*

*Add fel a mérgezett ételt!*

*Ne engedd, hogy a kötelességérzet gúzsba kössön!*

*Ne válaszolj szidásra szidással!*

*Ne várj lesben!*

*Ne csapj le mások gyöngéire!*

*Ne tedd át az erősebb dzo terhét  
a gyengébb ökor hátára!*

*Ne dicsérv rejtett szándékokkal!*

*Ne élj vissza az ellenszerrel!*

*Ne fokozz le egy istent a démon szintjére!*

*Ne húzz hasznót a szenvedésből!*

*Csinálj mindent egy szándékkal!*

*Alkalmazz egyetlen ellenszert*

*minden visszás helyzetben!*

*Két dolgot kell tenni, a kezdetnél és a befejezésnél.*

*Viseld el, bármelyik is jelentkezik a kettő közül!*

*Még ha az életedbe kerül is, védd meg a kettőt!*

*Képezd magad három kemény diszciplínában!*

*Folyamodj három lényegi tényezőhöz!*

*Meditálj három dolgon,*

*amelynek nem szabad leromlania!*

*Három dolgot tarts fenn elválaszthatatlanul!*

*Gyakorolj részrehajlás nélkül minden területen;*

*gyakorlásod legyen mély és mindent átható!*

*Meditálj mindig azon, ami elkerülhetetlen!*

*Ne kerülj függésbe a külső tényezőktől!*

*Ez alkalommal tedd, ami fontos!*



*Ne véts hibákat!  
Gyakorlásodban légy következetes!  
Légy céltudatos és törekvő a képzésben!  
Szabadítsd meg magad elemzés  
és próbák segítségével!  
Ne vedd túl komolyan, amit csinálsz!  
Ne légy indulatos!  
Ne légy elfogult, érzelmileg befolyásolható!  
Ne várj jutalmat!*

*Az útmutatások e párlat-esszenciája,  
Mely átalakítja az öt romlás burjánzását  
A megvilágosodás ösvényévé,  
Szerlingpától származik.  
A múltbéli gyakorlás karmájától felrázva,  
És erős késztetést érezve,  
Nem törődtem szenvedéssel és tiltással,  
És felkutattam az útmutatásokat,  
Hogy legyőzzem énhez-ragaszkodásomat,  
S bár meg is halhatok, nem bánom mindezt.*