

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

2. KÖTET

CSEKAWA JESE DORDZSE

gyökérszövege

A szellem képzése hét pontban

III HOGYAN TEGYÜK A NEHÉZ
HELYZETEKET A SZABADULÁS ÖSVÉNYÉVÉ

IV A GYAKORLÁS MINT ÉLETMÓD

V A SZELLEM KÉPZÉSE TERÜLETÉN ELÉRT
MEGVALÓSULÁSOK MUTATÓI

THOGME ZANGPO és

DILGO KHJENCE RINPOCSE

magyarázatai nyomán

KIADJA

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

ISBN 978-963-89386-1-9

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
E-mail: kagyu.center@gmail.com

TARTALOM

ELŐSZÓ	9
A SZELLEM KÉPZÉSE HÉT PONTBAN	13
III HOGYAN TEGYÜK A NEHÉZ HELYZETEKET A SZABADULÁS ÖSVÉNYÉVÉ	19
• <i>Amikor az egész világot betölti a rossz, helyezz minden akadályozó, hátráltató körülményt a szabadulás ösvényére!</i>	19
Akadályok - megoldandó feladatok	19
A gyakorlás mindenre alkalmazható	20
Akadály jelentkezhets pozitív köntösben is	21
A SZÁNDÉK ÉBREDÉS SZELLEME	24
A VISZONYLAGOS IGAZSÁGGAL KAPCSOLATBAN	
Az énünk nem ellenség	25
Az álom példája	26
A lények irántunk tanúsított jósága	27
Ne legyünk kishitűek!	28
Gese Ben és a joghurt	30
Figyelve önmagunkra, élethelyzeteinkre belső megoldást találhatunk	31

• <i>Egyet okolj mindenért!</i>	33
Az énhez ragaszkodásunk a ludas	33
A kényszerű lét körét mi teremtyük	35
Két ellentétes irányú törekvés	36
A belső ösvény gyakorlásának első lépése	37
Milyen keretek között tudok dolgozni az énhez ragaszkodással?	38
Fokozatosság	40
Az énhez ragaszkodás vizsgálata	41
Vegyük személyes ügyünknek, vegyük komolyan	43
Mi az énünk, hol van?	43
A szellem képzése által adott recept	52
A kényes pontra bökjünk rá egy hegyes mutatóval	54
• <i>Gondolkodj el minden lény jóságán!</i>	55
Gyakorlásunk az összes lény ügye	56
Fordítsunk gondolkodásmódunkon!	58
Az ellenség megértése	60
Egy új gondolkodásmód	63
Az ülőgyakorlás adja az erőt a gyakorlás szüneteihez	64
A támadóval is légy segítőkész	66
Mit tegyünk, ha valaki beteg	68
Az áramlás	69
Nagyobb távlatok	70
Hogyan gondolkodjunk, ha megtámadnak	71
A Vágás gyakorlatáról	71
Meditációban ne gondoljunk kicsit	73
Röviden összefoglalva	73
A SZÁNDÉK ÉBREDÉS SZELLEME	75
A VÉGSŐ IGAZSÁGGAL KAPCSOLATBAN	
• <i>A nyitottság a felülmúlhatatlan védelem, amely által a káprázatszerű jelenségeket a négy megvilágosult testnek látjuk</i>	75
Hogyan tudjuk a látszólag negatív eseményeket a hasznunkra fordítani	77

Az érzelmek igazságtest természete	77
A jelenségek tükörképszerű megjelenése a jelenéstest	81
Az elme soha-még-nem-szűnése a gyönyörtest	81
Az elme a három buddhatest egysége	82
Milarepa példája	83
Vagy belső ösvény, vagy nem belső ösvény	85
Az ellenség mint tanító	85
Öt bölcsesség és öt érzelem	86
Az érzelmek természete	90
Az érzelmek elengedése	91
Az érzelmekkel való munka lépései	93
A szellemi vezető egyik szerepe	95
Az ellenséget tekintsük a Lámánknak	96
AZ ÉBREDÉS SZELLEME TEVÉKENYSÉGBEN	98
• <i>A legjobb módszer négy gyakorlatot alkalmazni</i>	98
1. Az érdemek és a bölcsesség halmozása	98
Remény és félelem	99
A nyolc világi dolog	100
Adás	100
2. A negatív cselekedetek megtisztítása – a négy erő	101
Egy másik ellenszer	102
3. Felajánlások a negatív erőknél	103
4. Felajánlás a tanvédőknek	103
• <i>Ahhoz, hogy a váratlant az ösvényre tudd hozni, kezd a gyakorlást azonnal!</i>	104
IV A GYAKORLÁS MINT ÉLETMÓD	107
• <i>A lényegi tanítások rövid összefoglalása: az öt erőt ültess gyakorlatba!</i>	107
A szűkmarkú	108
Ksántivádin története	110
Negatív kapcsolat átalakítása	112

A halálra vonatkozó tanácsok	114
• <i>A meghalás módjával kapcsolatban a széles út tanítja az öt erőt – számít, mit teszel</i>	114
Anya és lánya	116
V A SZELLEM KÉPZÉSE TERÜLETÉN ELÉRT MEGVALÓSULÁSOK MUTATÓI	119
• <i>Minden tanításnak egyetlen célja van</i>	119
• <i>A két tanú közül támaszkodj a jobbikra!</i>	120
Kifelé gyakorlás	121
Hogyan viszonyuljunk a gyakorlókhoz	124
• <i>Légy mindig jókedvű!</i>	125
• <i>Tapasztalattal még zavaró körülmények között is tudunk gyakorolni</i>	127
JEGYZETEK	131
SZÓJEGYZÉK	135



ELŐSZÓ

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



Dilgo Khjence Rinpoche

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 sötét csíkkal jelöltük.

A szellem képzése hét pontban teljes magyarázata három kötetben kerül kiadásra. Jelen könyvünk, a sorozat második kötete, a hét pontból a harmadikat, negyediket és az ötödiket tárgyalja, melyek *Hogyan tegyük a nehéz helyzeteket a szabadulás ösvényévé*, *A gyakorlás mint életmód*, és *A szellem képzése területén elért megvalósulások mutatói*.





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 alapon.

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 ültessd 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, véd 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.