

Cültrim Rinpocse

**A MEGVILÁGOSULÁS  
SZELLEMÉNEK EREJE**

Buddhista Meditáció Központ  
Budapest – Tar

## KIADJA

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

ISBN 978-963-89386-8-8

Buddhista Meditáció Központ - Tar  
Karma Ratna Dargye Ling  
3073 Tar (Nógrád megye)  
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)

## **A megvilágosulás szelleme**

Arról fogunk beszélni, hogy a jelenlegi zavaros elménket miként tudjuk képezni, megismerni, megtisztítani és átalakítani.

Az első fogalom, amit meg kell ismernünk, a *megvilágosulás szelleme*, az ébredés szelleme. Ez a fogalom mindennek a kulcsa, bármit akarunk lépni önmagunkkal és a világunkkal, ez a kulcs hozzá – alapvető jelentőségű a belső fejlődés szempontjából.

### **Adás**

A megvilágosulás szelleme az együttérzésre és a szeretetre alapul, lényegét tekintve szeretet és együttérzés, az együttérzés és a szeretet kibontása: végtelen, határtalan együttérzés és végtelen, határtalan szeretet. A megvilágosulás szellemének az ereje egyszerű példák-ból is kitűnhet. Vegyük például az adás cselekedetét. Ha úgy adunk, hogy nincs benne szeretet és együttérzés, akkor az adásunk lehet, hogy nem fog segíteni, sőt lehet, hogy még ártani is fog. Önző módon, érdekből is lehet adni, azért, hogy nyerjünk rajta. Ha azonban szeretettel és együttérzéssel adunk, annak jó hatása, nagy áldása lesz arra is aki kap, és önmagunkra is. Nem mindegy, milyen szellemmel adunk.



Az együttérzés az adás esetében azt jelenti, hogy fölmérjük, mire van szüksége a másiknak. Törődünk vele, megértjük és átéljük a helyzetét, és az ő szükségleteinek megfelelően adunk. Ha így tudunk adni, szeretettel és együttérzéssel, azaz a megvilágosulás szellemével, akkor az adásnak hatalmas ereje, áldása lesz. Ezzel szemben, ha önző és rossz szándékkal adunk, akkor még egy olyan látszólag jó dolog is, mint az adás, rossznak és szenvedésnek a forrásává válhat.

A megvilágosulás szelleme természetesen nem csak az adással kapcsolatban működik. Bármilyen akadály adódjék az életünkben, ha fel tudjuk kelteni a megvilágosodás szellemét, akkor az akadályok legyőzhetőek. Szeretettel és együttérzéssel, vagyis a megvilágosulás szellemének erejével az akadályokat le tudjuk győzni, és a céljainkat be tudjuk teljesíteni.

Egy másik példa a gyógyítás. Ha egy orvosnak vagy gyógyítónak nincs együttérzése, és nem rendelkezik a megvilágosulás szellemével, a gyógyítása nem lesz sikeres. A betegség egy teljes élőlényt sújt, ezért az egész lényt kell gyógyítani, nem csak a betegségeit kell megpróbálni megszüntetni. Ha a gyógyító a szenvedő emberrel nem érez együtt, nem érez szeretetet iránta, vagyis nem kelti fel a megvilágosodás szellemét, akkor a gyógyítás is önző

dologgá válhat. Ki tudja, miért próbál gyógyítani az az orvos? Lehet, hogy önérdékből. Lehet, hogy csak így akarja az egzisztenciáját biztosítani. Ezért a gyógyítás nem lesz sikeres. Életünk bármely területén akkor lesz munkánk sikeres, ha együttérzéssel és szeretettel végezzük.

### **Buzgóság, szorgalom**

Egy másik példa a buzgóság, szorgalom. Valaki nagy szorgalommal végezheti a munkáját, de ha ez önzéssel párosul, akkor végső soron nem lesz belőle semmi jó. Ha nagy buzgalommal – ami önmagában egy jó tulajdonság – önző, vagy másokra nézve káros célokat valósítunk meg, maga a buzgalom is negatív előjelet kap. Ugyanakkor, ha a buzgalom szeretettel és együttérzéssel, azaz a megvilágosulás szellemével párosul, akkor hatalmas áldást eredményezhet.

Például, ha valaki orvosként vagy ápolóként dolgozik, a munkáját végezheti különböző módokon. Ha a munkájába nem viszi bele a megvilágosulás szellemét, az azt jelenti, hogy nem éli bele magát a betegek helyzetébe. Nem képes a legjobbat nyújtani, nem úgy végzi a dolgát, mintha saját magának csinálná. A megvilágosulás szellemének felébresztése azt jelenti, hogy részesévé válunk az



eseménynek, tudjuk, hogy mindaz, amit mással csinálunk, visszahat miránk is. Ugyanúgy részesei vagyunk a dolognak, mint az, akit gyógyítunk, akinek segítünk vagy adunk valamit. A megvilágosulás szellemének felkeltése azzal a gondolattal is jár, hogy végső soron elválaszthatatlanok vagyunk attól, akivel foglalkozunk. Magunknak is csináljuk amit csinálunk, nem csak a másiknak. Ha ilyen szellemben tudunk foglalkozni másokkal, így tudjuk élni életünket, akkor mindkét oldal számára nagy áldásokat tudunk létrehozni. Nagyon fontos látni, hogy a cselekedeteink révén elválaszthatatlanok vagyunk egymástól. Összekapcsolódunk a világ többi lényével, és amit csinálunk, az egyszerre hat miránk, a többi lényre és a környezetünkre.

## **Türelem**

Ha olyan helyzetbe kerülünk, amikor valaki megtámad vagy bántalmaz bennünket, akkor a toleranciát, türelmet gyakoroljuk. Azonban azt is lehet gyakorolni a megvilágosulás szellemével, vagy anélkül. Sokkal nagyobb ereje lesz a türelmünknek, ha párosul a megvilágosulás szellemével. Ha a megvilágosulás szellemével gyakoroljuk a türelmet, akkor fel tudjuk kelteni a bántalmazó irányába az együttérzést. Megértjük őt, mint embert, és

megértjük azt is, hogy a cselekedetének két oldala van. Ott van ő, és itt vagyok én, és a cselekedet révén összekapcsolódunk. Ezért nem mindegy, milyen szellemet, energiát viszek bele a kettőnk közös helyzetébe. Ilyen módon – ha tényleg fel tudjuk kelteni az együttérzést és a szeretetet –, még segíthetünk is a támadón. Így nemcsak nekünk lesz jó, hanem neki is, és a türelem gyakorlása egyben a megvilágosulás szellemének gyakorlatává is válik.

### **Meditatív összeszedettség**

Nézzük a meditatív összeszedettséget. Ha együttérzéssel és a megvilágosulás szellemével gyakoroljuk, annak is sokkal nagyobb lesz az ereje és az áldása, mert a meditáció gyakorlásunkba teljesen új szellem költözik be. A meditáció és az összeszedettség gyakorlata bizonyos értelemben az önfelegyelem gyakorlata – az ember leül, és megpróbálja összeszedni magát. Ezt sokféle módon meg lehet valósítani, ám ha a megvilágosulás szelleme segít bennünket ebben a gyakorlatban, akkor minden sokkal könnyebbé válik. Sokkal elmélyültebb lesz a meditációnk.

Például, ha együttérzéssel és a megvilágosulás szellemével tudunk gondolni a szenvedőkre, amikor a világban látjuk a szenvedést, akkor megért-



jük, hogy a szenvedés világának nincs bennerejlő, önmagától való léte, hanem pusztá gondolatokból, érzésekből áll. Olyasmi, mint egy álom. Ez a felismerés a megvilágosulás szelleméből következik. Ha ez a gondolat megszületik, akkor képesek leszünk fölkelteni az együttérzést a szenvedés világa felé. Ha ez a gondolat nem születik meg, akkor mi magunk is félni fogunk a szenvedéstől, és menekülünk tőle. De ha képesek vagyunk felismerni, hogy a szenvedés világában, a kényszerű lét körében, a szamszarában nincs semmi önmaga erejéből létező, hanem minden pusztá gondolatokból és érzelmekből áll, akkor többé nem félünk a szenvedéstől, és képesek leszünk fölkelteni a valódi együttérzést. Ha ez megtörténik, erős indíttatás születik bennünk arra, hogy tegyünk valamit a lényekért. Ehhez a megvilágosulás szelleme szükséges. Meditációnk hatalmas erőt kap, és megértjük, miért kell meditatálnunk. Valódi energia költözik a gyakorlásunkba. Tudjuk például, hogy miért kell leborulásokat végeznünk, és valóban akarunk leborulásokat végezni. Ilyen erőt képes adni az összeszedettség gyakorlatának a megvilágosodás szelleme.

Elmondhatjuk, hogy a megvilágosulás szelleme minden dharmának, a megvilágosulás teljes útjának a magva. Ha valaki jó magot ültet el, abból, ha



megfelelően gondozza, jó gyümölcs fog születni. Ezzel szemben a rossz magból rossz gyümölcs születik. A gyakorlónak fontos erre emlékeznie. Ha jó eredményt akarunk elérni, akkor hozzuk létre a megvilágosulás szellemét a szívünkben, hogy egész gyakorlásunk magvává válhasson.

### **Odaadás és hit**

Eddig azt tárgyaltuk, hogy a különböző túljutott erények – az adás, a türelem, a buzgóság és az öszszeszedettség – gyakorlása szempontjából milyen fontos a megvilágosulás szelleme. Most arról lesz szó, milyen fontos, hogy az odaadás és a hit a megvilágosulás szellemével párosuljon.

A gyakorlásban nagyon fontos szerepe van a szívből jövő odaadásnak, és a szívből jövő hitnek. Igen sok példa van arra, hogy milyen eredményeket értek el a nagy gyakorlók, akik rendelkeztek e tulajdonságokkal. Az odaadás és a hit a legjobb mód arra, hogy megnyissuk szívünket és tudatunkat a megvilágosulás felé. Ha ki tudjuk fejleszteni az odaadást és a hitet a szellemi vezető és a tiszta elemünkben rejlő különleges erők felé, igazi erő költözik a gyakorlásunkba. Ha valaki így gyakorol, akár jó éri, akár rossz, mindent be tud foglalni a gyakorlása keretébe. Mindent a gyakorlás részévé tud ten-

ni, soha nem érzi, hogy bármi is akadályozná őt a gyakorlásában, hanem éppen ellenkezőleg, minden történés újabb ösztönzésül szolgál számára.

### **Minden a gyakorlás része**

Jó példa erre Gyalva Göcangpa egyik kalandja. Ő egy nagy jógi volt. Történt egyszer, hogy elindult zarándokútra Indiába. Az út nagyon nehéz és veszélyes volt, vad vidékeken kellett átkelnie. Egy nap rablók áldozatául esett. Mindenétől megfosztották, ott maradt pénz nélkül, minden nélkül. Étlen-szomjan folytatta útját. Később megint útonállók csaptak le rá. Faggatták, mije van, mire ő elmondta, hogy kirabolták, és már nincsen semmije. „Te tibeti vagy! A tibetiek mindig a ruhájukba varrják be az aranyat, úgy mennek Indiába.” – kiabálták a rablók. Régen Indiában az volt a szokás, hogy aranyat kellett adni a tanításért. A nagy tibeti fordítók ezért sok aranyat vittek magukkal, hogy a tanítasokat meg tudják szerezni. Ezt az útonállók is tudták, és a ruháját is leszedték Gyalva Göcangpáról. Ottmaradt egy szál meztelen. Amikor sütött a nap, égette a bőrét, amikor esett az eső vagy a hó a hegyek között, attól szenvedett. De mégsem gondolta azt, hogy ezek a körülmények akadályozzák őt a zarándokútján és a szellemi útján, hanem úgy

tekintette, hogy a megpróbáltatások és szenvedések mind abban segítik őt, hogy megtisztuljon a sok negativitásától. Úgy gondolta, ezek a csapások azt mutatják, hogy nagyon sok vétke, negatív karmája van, amit meg kell tisztítania, és örült, hogy e csapások révén meg tudja tisztítani negativitásait. Ilyen az odaadás és a hit ereje.

Egy másik eset szintén Gyalva Göcangpával kapcsolatos. Egyszer egy útja során találkozott egy idegen lámával. Együtt végeztek szertartást, majd a láma minden ok nélkül borzasztóan megharagudott rá. De Gyalva Göcangpa nem sértődött meg. Pedig ha ok nélkül megharagszik ránk valaki, akkor az önérzetünk feltámad, és probléma van. Az ő hite és odaadása töretlen maradt, mert ezt a lámát ő a gyökérlámájától elválaszthatatlannak tekintette. Hogy a láma megharagudott őrá, azt annak a jelének vette, hogy saját magában van hiba, ezért ő váltotta ki a láma haragját, ami önmagában is hiba volt. Valami karmája megérett, ennek következtében haragudott meg a láma. Így gondolkozott, és elvégezte a valamás tisztító gyakorlatát a láma előtt: megbánta testének, beszédének és tudatának rossztetteit.

Nekünk is így kellene gyakorolnunk, minden lámát a gyökérlámánktól elválaszthatatlannak kellene tekintenünk. A gyökérláma az, akiben a



leginkább bízunk, a személyes tanítónk, akitől megtanuljuk a gyakorlatokat, és aki szellemi, lelki vezetést ad nekünk. Ővele szellemi értelemben nagyon közeli, bensőséges viszonyunk alakul ki. Minden más lámát is a gyökérlámánktól elválaszthatatlannak kell tekintenünk. Ha a hitünk és odaadásunk megfelelő, akkor erre képesek leszünk. Soha nem szabad úgy gondolni, hogy „az én lámám jobb, mint ez” vagy „az én lámám jó, ez pedig nem”. Minden tanító, minden láma, akivel találkozunk, legyen elválaszthatatlan a mesterünktől, és lássuk úgy, hogy a többi tanítón keresztül is a mi mesterünk tanít bennünket. Ez tanulhatjuk meg Gyalva Göcangpa példájából.

Gyalva Göcangpa vándorló koldusként egyszerű remeteéletet élt. Rossz ruhákban járt, és nem volt cipője. Amikor egyszer megsebesítette a lábát, azt gondolta, hogy ez is a negatív cselekedeteinek az eredménye, és ezáltal a szenvedés és fájdalom által meg tud tisztulni nagyon sok negativitástól. Ezt olyan erővel érezte át, hogy a gondolat erejétől a seb azonnal meggyógyult. Bármi érte őt, mindenhez így viszonyult. A negativitásokban mindig azt látta, hogy régi rossz karmák beérései. Elmondta százszor Dordzse Szempa száz szótagú mantráját és Csenrézi mantráját egyéb tisztító mantrákkal

egyetemben, így tisztította meg a negativitásokat. Ezen a módon, minden negativitás újabb és újabb ösztönzésül szolgált a gyakorlásában. Bármilyen nehézség is adódott az életében, mindig így látta: „Ez mind az én negativitásaim beérése, és arra emlékeztet, hogy gyakorolnom kell, tisztítanom kell a karmámat”. Bármilyen nehézség adódott, ez az egy gondolata volt.

Ezt nekünk is így kellene csinálnunk. Az eredményes gyakorlásnak ez az alapgondolata. A gyakorlás nem csak abból áll, hogy amikor kedvünk van, megpróbálunk meditálni. A gyakorlást életünk részévé kell tenni. Ha a belső ösvényt járjuk, meg kell tanulnunk, hogy minden az ösvény része, minden a gyakorlás része, minden a dharma része, bármi is történik. Minden gondolatunk, minden érzésünk, minden esemény, akár jó történik velünk, akár rossz, mind a gyakorlás része. Ha valami rossz ér bennünket, meg lehet tisztítani, tehát ösztönzésül szolgál arra, hogy a karmát tisztítsuk. Ezt tanulhatjuk Gyalva Göcangpától. Próbáljuk meg ezeket a gondolatokat azonnal beépíteni az életünkbe, és a gondolkodásunk részévé tenni, kialakítani egy újfajta gondolkodást e tanítások alapján.

