

Sažeti Lođong priručnik

napisao 5. Šamarpa
Končok Jenlak



Prevela sa tibetanskog na engleski

Pamela Gejl Vajt

Sažeti priručnik za uvežbavanje uma (Lođong)

Končok Jenlak, 5. Šamarpa

Prevod na srpski:

Beogradski Bodhi Path

www.bodhipath.rs

Objavio:

Marpa Kagyu Darma Preservation Center P.O. box
11770 Boudha Phulbari Kathmandu Nepal
marpa_center@yahoo.com Prvo izdanje: mart 2010.

Uvod i prevod sa tibetanskog na engleski jezik:
Pamela Gejl Vajt aDarmatranslator@gmail.com
Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne može
se reproducovati bez prethodnog pismenog
odobrenja prevodioca.

Štampano: NEW NEPAL PRESS Manakamana
Marg, Naxal, Nagpokhari Katmandu, Nepal
nepalpress@gmail.com

Uvod prevodioca na engleski jezik

Ovaj kratak priručnik petog Šamarpe, Končok Jenlaka, sadrži poznate korenske slogane, kao i sažete jasne komentare i objašnjenja. Lođong, (“uvežbavanje uma” na srpskom jeziku, prim.prev.), je postao popularna tema za studente i praktičare mahajana budizma. Brojni komentari, i klasični i savremeni, dostupni su na mnogim jezicima. Ovaj omanji tekst nije zamena za njih. Umesto toga, nadamo se da će to biti ona vrsta knjige koja bi se mogla ubaciti u džep i koristiti kada god se pojavi inspiracija. Takođe bi mogao biti koristan kao podrška za kratke lođong kurseve i povlačenja. Originalni tibetanski tekst dat je za referencu u prevodu ove knjige na engleski. Prevodilac je dodao reči i izraze u zagradama. Uključili smo i kratak uvod predstavljajući autora komentara, Šamar Končok Jenlaka, preuzetog iz Zlatne ogrlice Kadžu

linije i drugih tekstova uz pomoć Gen Lekšaja Gjacoa iz Svajambu-a, Nepal.

Iskreno se izvinjavamo za sve greške i iskreno zahvaljujemo učenjacima, predavačima, daktilografima i izdavaču. Neka ova brošura bude od neke male koristi za putnike na njihovom putu.

Pamela Gajl Vajt,
Boudhanath, Nepal
mart 2010

O Šamarpi Končok Jenlaku

U istoriji tibetanskog budizma, tradicija linija predvođenih reinkarniranim učiteljima započeta je početkom 13-tog veka. Visoko realizovani učitelj meditacije Dusum Kjenpa jasno je njavio svoj povratak u pismu koje je dao svom glavnom učeniku, Drogon Rečenu. Tako je njegov naslednik Karmapakši bio formalno priznat *tulku* - reč koja znači „telo emanacije“ ili „re-inkarnirani učitelj“. Dusum Kjenpa i Karmapakši bili su prvi i drugi Karmapa: vrhovni poglavari Karma Kađu linije, jedne od četiri glavne škole Tibetanskog budizma. Tradicija koju su započeli nastavlja se do današnjih dana kao neprekinuti niz realizovanih predvodnika koje su njihovi glavni učenici prepoznali na osnovu proročanstava, pisma sa predviđanjima ili drugih manje očiglednih sredstava. Glavni učenik 3. Karmape, Rangdžun Dorđea, bio je Kedrup Drakpa Senge, prvi Šamar Rinpoče. Njegova titula potiče iz vremena kada mu je treći Karmapa poklonio rubin-crveni šešir (*sha mar*) koji je bio replika njegovog crnog šešira (*sha nak*), na kojeg Karmapa polaze pravo samim svojim rođenjem. Ovo darovanje krune simbolizovalo je podjednaku realizaciju i aktivnost Karmape i njegovog učenika, Šamarpe. Peti

Šamarpa, Končok Jenlak (1526-83), rođen je u udaljenom području Tibeta pod nazivom Kjen Zolmo Če. Dok je bila trudna, njegova majka je imala brojne povoljne snove, a svi u blizini mogli su jasno čuti nerođeno dete kako recituje Avalokitihu šestosložnu mantru Om Mani Padme Hung. Kao neobično zrelo novorođenče, beba je mogla da prepozna roditelje nakon samo dva ili tri dana i uskoro je mogla da identificuje ljude sa kojima je bila bliska u prethodnom životu. Postoje brojne priče o izuzetnim sposobnostima Končok Jenlak-a tokom njegovog detinjstva.

Kad je dete imalo dve godine, osmi Karmapa, Mikjo Dorđe (1507-1554), sastao se sa ocem i zatražio da mu se poveri dečak na vaspitanje. Nakon male rasprave, roditelji su pristali na zahtev Karmape. Karmapa je njihovom sinu dao ime, Končok Jenlak: Atributi tri dragulja. Zatim mu je ošišao kosu i rekao ocu da ga drži u čistom okruženju, jer će uskoro poslati po njega. Dve godine kasnije, izaslanici su došli da Končok Jenlaka vode u Karmapin manastir. Kad je dete načulo njihov razgovor voden sa roditeljima, nasmejalo se sa vidljivim oduševljenjem i činilo se nestrpljivim da odmah krene tamo.

Kad su stigli u manastir, Karmapa ih je primio i izjavio da su uobičajene metode provere nepotrebne, jer je očigledno ko je dečak. Međutim, da bi uverio i nadahnuo ostale, moraće da prođe opšteprihvaćene procedure prepoznavanja tulku-a. Na primer, Karmapa je detetu pokazao dve statue, jednu četvrtog Karmape Rolpe Dorđea i drugu Šamarpe Kačo Vangpoa, i rekao: reci mi koji si ti od njih! Dečak je odmah postavio obe statue na glavu kako bi dobio njihov blagoslov. Karmapa je opet rekao: sada uzmi svoju statuu. Veselo se smejući, dečak se držao statue Kačo Vangpoa, a zatim prstom dodirnuo nos i rekao: gledaj! Ovo sam ja! Nepotrebno je reći da je prošao sve testove sa najboljim ocenama.

Formalno je prepoznat i ustoličen kao Šamarpa sa osam godina. Tada mu je Mikjo Dorđe dao ime Končok Bang, Subjekt tri dragulja, i krunisao ga crvenim šeširom linije Šamarpa.

Proveo je nekoliko godina sa Karmapom, primajući i praktikujući učenja Karma Kađu linije. Mladi Šamarpa je takođe primio tri nivoa zaveta od Mikjo Dorđea. Kada je imao 22 godine, povukao se u

povlačenje u pećinu u svetom mestu Cari, gde je ostvario potpunu realizaciju prirode uma i pojava.

Mikjo Dorđe, 8. Karmapa, preminuo je kad je Šamar Končok Jenlak bio u kasnim 20-tim. Mistična pesma koju je spevao Karmapa dok je bio u povlačenju u Kongpu i koju je poverio Šamarpi jasno je ukazala gde treba tražiti njegovog naslednika. Prepoznavanje 9. Karmape, Vangčuk Dorđea (1556-1603), potvrdili su Šamar Končok Jenlak i Situ Čokvi Goča. Kao nosilac Karma Kadžu linije, Šamar Rinpoče zvanično je ustoličio Karmapu u šestoj godini i dao mu ime, Palden Mipam Čokji Vangčuk. Končok Jenlak je bio korenski lama devetom Karmapi.

Šamar Končok Jenlak ostao je upamćen po neumornoj bodisatva aktivnosti. Izgradio je niz manastira i sa velikim entuzijazmom zaređivao svoje učenike. Otisak njegovog stopala može se videti u steni pored reke u blizini Dakpo Šedrup Linga na Tibetu, gde je otišao da ponudi obojeni pesak mandale nakon nekih tibetanskih novogodišnjih proslava. Sastavio je mnoge nezaboravne tekstove, posebno o madjamiki, abidarmi, tantričkoj praksi, šest jogi Narope,

mahamudra meditaciji i o tibetanskom jeziku. Njegova sabrana dela su predstavljena u osam obimnih tomova.

Sažeti priručnik za uvežbavanje uma (Lođong)

Uzimam utočište u savršenom lami i najdragocenijem umu probuđenja. Veličanstveni Gospodar Darme Atiša primio je ove ključne instrukcije o uvežbavanju u razvijanju bodičite, uma probuđenja, od Lame Serlingpe.

Mada postoji mnogo različitih učenja o ovoj temi, ovo je sastavljeno u skladu sa sistemom od sedam tačaka duhovnog prijatelja Čekave.

Tih sedam su:

- **Preliminarne prakse: predstavljanje osnovnih učenja za praktičara Darme.**
- **Glavna praksa: uvežbavanje u bodičiti, umu probuđenja**
- **Pretvaranje teškoća u put probuđenja.**
- **Objašnjenja o integrisanju prakse u život.**
- **Procena napretka u uvežbavanju uma.**
- **Zaveti prakse uvežbavanja uma.**
- **Uputstva za uvežbavanje uma.**

o Prva tačka:

Prvo, uvežbavajte se u preliminarnim praksama.

- Razmotrite činjenicu da, iako sada imamo ljudsko telo, u budućnosti ćemo ga teško zadobiti.
- Promislite o tome da je vreme smrti neizvesno; može se desiti sasvim iznenada
- Promislite o tome da svako ciklično postojanje sa sobom povlači i patnju.
- Promisilitate o tome da patnja potiče iz nedostatka vrline, a sreća potiče iz dobrote.

o Druga tačka, glavna praksa, je uvežbavanje u razvijanju oba aspekta probuđenog uma: apsolutne bodičite i konvencionalne bodičite.

Pripremna faza prvog, [apsolutna bodičita], odvija se pred lamom i tri dragulja, bilo da su fizički prisutni ili zamišljeni. Recitujte "Manam" utočište sve dok se um ne transformiše, zatim ponudite sedmodelnu molitvu i razvijte bodičitu na sledeći način:

*Sve dok se srce probuđenja ne manifestuje,
uzimam utočište u Budama.*

*Isto tako, uzimam utočište u Darmi i Sangi
bodisatvi.*

*Baš kao što su šugate prošlosti razvijale probuđeni
um i postepeno se uvežbavale kao bodisatve, etapu
po etapu, radi dobrobiti svih bića, tako će i ja
podsticati um probuđenja i uvežbavati se kao i oni,
etapu po etapu.*

Uz to, praktikujte utočište i bodičitu, prizivajte božanstva i lame i ponudite proširenu sedmodelnu molitvu.

Ispravite meditacioni položaj tela i smireno dišite, udah i izdah, 21 put - ni više, ali ni manje od toga. Tako se postaje pogodna posuda za meditativnu stabilnost.

Druga faza [uvežbavanje apsolutne bodičite] je glavna.

Smatrajte da su svi fenomeni kao san.

Smatrajte da pojave nisu ništa drugo do konfuzne projekcije uma i da ne postoji izvan njega.

Ispitajte nerođenu prirodu svesnosti.

Smatrajte da um nema početak, prestanak i bivanje.

Čak i lek prirodno oslobađa sam sebe.

Pogledajte u sami um te osobe koja gleda i meditira: on takođe nema početak, prestanak i bivanje. Bezbojan i bez oblika, ne boravi nigde unutar ili izvan tela; nema inherentnu prirodu. Stoga, postavite se u stanje slobodno od misli, bez bilo kakvog intelektualnog posezanja.

Što se tiče toga kako se postaviti, kaže se:

**Suština puta je postaviti se u prirodi alaje,
osnovi svih iskustava.**

Treća faza [uvežbavanja apsolutne bodičite] je praksa nakon meditacije.

**Između sesija budite neko ko je u skladu sa
iluzijom.**

Jednom kada shvatite da su sve pojave nepostojeće same po sebi i poput iluzije, budite bez ikakve ostrašćenosti u pogledu hrane, odeće, doma, prijatelja, neprijatelja i ostalog.

Drugi aspekt [druge glavne tačke, uvežbavanja u bodičiti, umu probuđenja] je uvežbavanje u relativnoj bodičiti tokom meditacije i posle nje.

**Što se tiče prvog,
vežbajte slanje i preuzimanje naizmenično.**

Volite sva živa bića kao svoju majku i meditirajte, sa snažnim saosećanjem, na patnje koje ona sada trpi. Zamislite da šta god povređuje ove majke, sve muke patnji i emocija - ulaze u vaše srce. Poželite žarko da osetite radost što se to zapravo i dogodilo. Šta naše majke može oslobođiti nevolja? Pomažu im sreća i vrlina. Stoga meditiramo da pošto se sva naša dobrota i radost stapa sa našim majkama, one odmah postaju srećne, svi uslovi za obavljanje prakse Darme su potpuni i one su sposobne da postignu prosvetljenje.

Smestite ovo dvoje na dah.

Meditirajte da se, kada udišete, negativnosti i bol bića rastvaraju u vama; kada izdišete, oni apsorbuju vašu sreću i vrlinu.

Što se tiče ovog drugog, posle meditacije, postoje:

Tri objekta, tri otrova, tri korena vrline.

Veliki broj bića razvija vezanost, averziju i neznanje jer smatruju da su predmeti privlačni, neprivlačni ili negde između ta dva. Stoga, zamislite da nakon što se njihova tri otrova rastvore u vama, oni dobijaju tri korena dobrote oslobođeni vezanosti, averzije i mentalnih koprena.

Koristite slogane da biste se uvežbavali u svim vrstama aktivnosti.

Recitujte naglas: Neka u meni sazru negativnosti i patnje svih osetnih bića, i neka moja sreća i dobrota sazru u svim osetnim bićima.

Kada preuzimate, počnite sa sobom.

Kroz prihvatanje u ovom trenutku sve patnje koja bi trebalo da bude doživljena u budućnosti, neka i ja budem u mogućnosti da oslobodim druge njihovog bola.

o Treća tačka je pretvaranje teškoća u put ka prosvetljenju.

Kad je ceo svet ispunjen zlom, pretvorite teškoće u put probuđenja.

Kada sazrevaju karmičke posledice negativnih dela, resursi spoljnog kontejnera - sveta - se degenerišu, a njegovi žitelji se loše ponašaju. Integrišite ovu situaciju u put kako kroz stav tako i kroz aktivnosti.

Da biste transformisali prvo od ova dva [vaš stav] kroz konvencionalnu bodičitu:

Među svime što se može smatrati krivcem, fokusirajte se samo na jedno.

Ako nema ega, nema uzroka patnje. Kada se prijanja za sopstvo, pojavljuju se mnogi prijatelji i neprijatelji. Iz ovoga proizhode sva ljubomora prema nadređenima, popustljivost prema inferiornima i rivalstvo prema jednakima. Svo samoljublje i želja za zadovoljstvima iz toga su proizašli. Jednom kada sve ovo nastane, to je osnov za nastanak svakog oblika patnje. Dakle, jedini izvor patnje je vezivanje za ego. Dakle, ako nema tog "Ja", zašto mi

učvršćujemo to verovanje u postojanje sopstva uvek iznova? Kada se pojavi prijanjanje za ego, prepoznajte ga kao neprijatelja i oslobobite ga se.

Negujte duboku zahvalnost prema svakom.

Oni koji su dostigli Budinstvo učinili su to razvijanjem ljubavi, saosećanja, velikodušnosti i strpljenja prema živim bićima. Iz toga sledi da kada ne bi bilo živih bića, mi ne bismo mogli dostići prosvetljenje; prema tome, za nas ne postoji razlika između ljubaznosti buda i živih bića. Posebno, imajte na umu da nam svi oni koji nas povređuju u stvari donose dobrobit na isti način kao što to rade i duhovni prijatelji. Da bismo im uzvratili za tu dobrobit, čak i ako ne možemo da odgovorimo na povređivanje materijalno im pomažući, mi im pomažemo pomoću naših želja i reči. Ukratko, prema Langri Tangpi: „Među svim mnogim dubokim Darma učenjima koje sam proučavao i kojima sam se bavio, slogan “sve su greške moje, a svi kvaliteti pripadaju uvaženim živim bićima” je ključna poenta. Stoga, prepusti dobitak i pobedu drugima i preuzmi gubitak i poraz na sebe. Osim ovoga, nema ničega više što treba da se razume.”

Trebali biste vežbati u skladu sa ovim sloganom.

Da bi se nepovoljne okolnosti transformisale u put, kroz apsolutnu bodičitu, rečeno je:

Meditirajte na pojave koje nastaju iz konfuzije kao na četiri kaje: praznina je vrhovna zaštita.

Svi oblici patnje i nepoželjnih okolnosti nastaju iz konfuznih projekcija uma. Ipak, sama priroda konfuzije je mudrost. Posmatrajte suštinu patnje. Pošto patnja ne nastaje iz nečega, to je Darmakaja, dimenzija apsolutne stvarnosti. Pošto tu nema ničega što će prestati, to je Sambogakaja, dimenzija savršene radosti. S obzirom da između njih ništa ne boravi, to je nirmanakaja, dimenzija emanacije. S obzirom da su te kaje nerazdvojive, to je Svabavikakaja, dimenzija suštinske prirode.

Drugo, pretvaranje teškoća u put kroz prakse akumulacije i pročišćenja:

Vrhunski metod se sastoji od četiri prakse.

Prva od njih je aktivnost prikupljanja zasluga. Kad god osećate da želite da budete srećni, uzmite u obzir da je ta želja za srećom znak da treba da

akumulirate zasluge, uzrok sreće. Prikupljajte zasluge pomoću tela, govora i uma ponudama lami i trima draguljima, služeći sangi, ponudama tormi duhovima elemenata i tako dalje.

Nakon što se sa žarom molite lami i trima draguljima, izgovorite: "Ako je bolje da budem bolestan, molim za blagoslov bolesti; ako je bolje da se oporavim, molim za blagoslov izlečenja; ako je poželjno da umrem, molim za blagoslov smrti."

Druga je aktivnost pročišćenja negativnosti. Kad god osećate da želite da se oslobođite patnje, uzmite u obzir da je to znak da treba da napustite uzrok patnje: loša dela. Priznajte ona iz prošlosti sa žaljenjem, odlučite da ubuduće ne činite nova i nastojte da prestanete sa negativnim postupcima pomoću mnogo dostupnih metoda.

Treća je činiti ponude zlonamernim silama. Kad god se pojave prepreke usled zlonamernih i ometajućih sila, ponudite im [ritual sa obrednim tekstrom...] torme sa duboko zahvalnim stanjem uma. U suprotnom, ako je ovo baš nije moguće, dok činite ponude torme, recite: "Ne stvarajte prepreke mojoj

praksi Darme. Učiniću sve što mogu da vam pomognem."

Četvrta je činiti ponude zaštitnicima Darme. Dok im nudite torme, molite se da se umire sve okolnosti koje ometaju praksu Darme i da se uspostave povoljni uslovi.

Spojite neočekivane događaje sa svojom praksom.

Ako vas iznenade takve negativne sile kao npr. bolest, neprijatelji i tako dalje, mislite s najdubljom iskrenošću: "U našem univerzumu nema kraja različitim vrstama intenzivne patnje slične ovoj. Neka se sve one prikupe u meni."

- **Četvrta tačka pokazuje kako integrisati praksu u svoj život.**

Vrhunac svih ključnih instrukcija je primena pet moći.

Prva je moć motivacije. Motivišite um snažno na ovaj način: "Od sada - ovog meseca, ove godine, dok ne umrem, dok ne dostignem Budinstvo - nikada se neću odvojiti od dva aspekta uma probuđenja."

Druga je moć familijarizacije. Uvežbavajte se iznova i iznova u obe (apsolutnoj i relativnoj) bodičite.

Treća je snaga sejanja belog semena. Prikupljajte zasluge čineći sve što možete da generišete i razvijete um probuđenja .

Četvrta je moć raspršivanja iluzija. Kada se pojavi preokupiranost sobom, odgovorite na to mišlju: "U prošlosti sam se zbog ovoga susretao sa patnjom, pa i u ovom životu to je prepreka za [praksu] Darmu", i prestanite sa time.

Peta je snaga aspiracija. Nakon svake vrle prakse, recitujte ovu aspiracionu molitvu:

“Neka nikada ne budem razdvojen/a od uma probuđenja i neka sebe posvetim svim srcem prosvetljenim aktivnostima. Sad, kada su me bude stavile u svoju zaštitu, neka aktivnosti mara budu onemogućene.” Molite se lami i Trima draguljima da se desi kako je rečeno.

Mahajana uputstva za umiranje su takođe istih tih pet moći. Ponašanje je od suštinske važnosti.

Za moć sejanja belog semena podelite sve što posedujete kao ponude i donacije.

Za moć aspiracija, molite se lami i Trima draguljima i formulišite želju za savršeno ostvarivanje bodičite.

Za moć raspršivanja iluzija mislite: "Evo i sada još uvek patim zbog prianjanja ideji o dragocenom sopstvu u ovom telu. Ali kada telo pretražimo, nema tu ničega što je "Ja". Na ovaj način prianjanje za sopstvo će sigurno prestati.

Za moć motivacije mislite: " Ja ću se uvežbavati u probuđenju uma tokom bardoa i sledećih života. "

Što se tiče moći familiarizacije, počnite sa pročišćavanjem putem prakse relativne bodičite pod nazivom *tonglen* koja se postavlja na dah. Zatim boravite u meditativnoj ravnoteži apsolutne bodičite bez bilo kakvog konceptualnog posezanja. Sledeći postupak je da se legne na desnu stranu, pridržavajući obraz desnom šakom. Blokirajte desnu nozdrvnu malim prstom, tako da vaš dah ide kroz levu nozdrvnu. Što se tiče povoljne supstance, temeljno sameljite prah magnetita i ljušturu spaljenih školjki, izmešajte to sa prirodnim (divljim) medom i blagovremeno napravite pilule veličine graška. Kada se približi trenutak, pomešajte ih sa pivom (*ale*, eng.) i utrljajte мало на темену glave.

o Peta tačka pokazuje kako da procenimo napredak u uvežbavanju uma.

Sva Darma je ujedinjena u jednom cilju.

U tradiciji Mahajane i Hinajane, cilj svih oblika Darma podrazumeva pokoravanje prianjanja za ego. Ako Darma nije bila efikasna kao protivotrov za ego, onda je naša celokupna praksa bila beskorisna.

Ako je bila delotvorna kao protivotrov, tada je lođong - uvežbavanje uma - zaista osvanuo u nama.

**Od dva svedoka, obratite pažnju
na onog važnijeg.**

Ako je vaša opšta pojava takva da vas drugi vide kao praktičara i poštiju vas, to je zaista jedno svedočenje, ali ne i najvažnije. Obični ljudi ne mogu da čitaju vaše misli; ako vas slučajno uhvate da se pozitivno ponašate, mogu biti prilično impresionirani. Ali *samo Vi* znate da li nema ničega od čega bi mogli da se stidite; stoga ste najvažniji svedok Vi.

Stalno spokojan um jedini je oslonac

Od ovog trenutka, čak i ako bi se pojavila veoma teška situacija, to bi bilo prihvatljivo jer biste je mogli uključiti u put uvežbanja uma. Uz ovu misao, ništa ne predstavlja pretnju, zato se opustite.

**Ako ste prisebni čak i kada vas ometaju,
dobro ste uvežbani.**

Čak i kada su ometani, sposobni jahači ne padaju sa svojih konja. Slično tome, čak i kada se iznenada pojave oni koji čine štetu i njima slični, ako ne osetite ljutnju, već koristite [situaciju] da pojačate vašu lođong praksu, um je dobro uvežban.

Ove procene pokazuju da li se lođong razvio u vašem umu, ali to ne znači da kada ste „dobro uvežbani“ više ne treba da se uvežbavate. Uvežbavanje se mora nastaviti sve dok se ne postigne Budinstvo (Buddhahood, eng. prim.prev.)!

- Šesta tačka prikazuje zavete lđonga.

Uvežbavajte tri osnovna principa.

Prvi osnovni princip odnosi se na to da ne prekršite vaše zavete. Ako se smatrate praktičarem lđong-a, ne smete da ostavite po strani čak ni najmanje zavete. Počevši od zaveta individualnog oslobođenja do vadžrajana zaveta, na koji god zavet da ste se obavezali, treba ih se pridržavati besprekorno.

Drugi osnovni princip odnosi se na suzdržavanje od nerazumnog ponašanja. Sva nesmotrena dela kao što su seča posednutih stabala ili pravljenje društva gubavcima kako biste ubedili druge da ste oslobođeni od prianjanja za sopstvo - treba napustiti. Treći osnovni princip odnosi se na to da ne zapadnemo u nedosledno ponašanje. Uvežbavajte se u nepristrasnosti odbacujući sve oblike pristrasnosti, kao što je strpljivost sa ljudima koji vas napadaju, ali ne i kada to čine bogovi ili demoni; poštovanje onih koji su važni i prezir prema onima koji nisu; ljubaznost prema voljenima, a netrpeljivost prema neprijateljima itd.

Preobrazite svoj stav ostajući prirodni.

Ranije ste sebe uvažavali više od svih drugih. Sada kada su drugi postali važniji, vaše fizičko ponašanje trebalo bi da bude u skladu sa Darmom, a da pritom ostane prirodno. Kaže se da Lođong praksa mora biti veoma efikasna, a opet veoma diskretna; trebalo bi da sazreva u vašem umu a da to nije očigledno drugima.

Ne govorite o tuđim manama.

Ne koristite grube reči da biste govorili o fizičkim manama drugih, kao što su slepoća ili o pogreškama u vezi sa Darmom, kao što je nepristojno moralno ponašanje.

Nikada ne sudite drugima.

Ako vidite greške drugih živih bića i preciznije onih ljudi koji su ušli kroz kapije Darme, pomislite: "Ovo mora biti moja nečista percepcija - oni ne mogu imati takve mane."

Prvo pročistite najsnažniju aflikciju.

Jednom kada utvrdite koja vaša emocionalna aflikcija je najsnažnija, prikupite sve protivotrove namenjene njoj i savladajte prvo nju.

Ne nadajte se rezultatima.

Dok praktikujete Lođong, trebalo bi da napustite sve egocentrične želje kao što su želja za bogatstvom i počastima u ovom životu, srećom bogova ili ljudi u sledećem životu ili želja da dostignete nirvanu sami za sebe.

Izbegavajte otrovnu hranu.

Mešati bilo kakvu vrlu praksu sa prepostavkom da stvari zaista postoje i prianjanjem za sopstvo, isto je poput mešanja hrane sa otrovom, zato odbacite to.

Ne gajite ljutnju.

Ne budite zlopamtilo.

Izbegavajte uz nemirenje usled uvredljivog govora

Ne odgovarajte na uvrede drugih grubim uzvraćanjima. Nemojte bezobzirno skretati pažnju na pogreške drugih.

Ne čekajte u zasedi.

Kad su vas drugi povredili, to možete držati skrivenim u srcu dok ne nastupi vreme za osvetu. Odustanite od toga.

Ne fokusirajte se na bolne tačke drugih.

Ne govorite o skrivenim manama ljudi. Takođe ne treba da zloupotrebljavate mantre života ne-ljudi ili da koristite druge metode koji mogu naneti veliku štetu umovima drugih.

Ne opterećujte kravu teretom vola.

Kada vam je nametnuta nepoželjna dužnost ili ste ukorenji, ne pokušavajte da varate i da ih prenesete na druge kako bi oni postali žrtve.

Ne igrajte da biste pobedili.

Ne koristite različite tehnike da biste pribavili kolektivne resurse za svoje privatno uživanje.

Ne zloupotrebljavajte magiju.

Ne pokušavajte da ojačate svoj imidž tako što ćete preuzimati poraz na sebe ili tako što ćete vežbati Lođong kao magičnu ceremoniju kojom ćete umiriti demone, zle sile ili bolesti.

Nemojte boga pretvoriti u demona.

Ako je praksa lođonga pojačala vaš ponos i aroganciju, onda praksa nije bila efikasna i to više nije Darma. To je besmisleno kao pokušaj smirivanja zlog duha istoka šaljući ponude na zapad. Prema tome, odustajući od taštine i samopoštovanja, budite svakome najponizniji sluga.

Ne priželjkujte da od nečijeg bola napravite sebi zadovoljstvo.

“Ako umru moji prijatelji ili Darma braća, njihova hrana, novac, tekstovi i sakralni predmeti bili bi moji. Ako moj dobrotvor oboli od smrtonosne

bolesti, dobio bih obilje ponuda. Ako veliki meditant moje linije umre njegova dobra i uticaj bi postali samo moji. Ako moj neprijatelj umre, niko me ne bi uznemiravao i to bi me usrećilo ... “ Misli poput ovih - želja da drugi pate kako bi meni osigurali užitak - moraju biti odbačeni.

o Sedma tačka predstavlja uputstva za uvežbavanje uma.

Sve prakse radite na samo jedan način

Sve što radite, uključujući i prakse koje obuhvataju hranu, odeću i slično, trebalo bi da koriste drugima.

Savladajte sve prepreke istim metodom.

Kada se suočite sa bolešću, demonima, zlim duhovima i mržnjom ljudi, ako ne želite da iskreno primenite uvežbavanje uma na situaciju i pored toga što vežbate Lođong, pomislite: "Većina živih bića je u istoj situaciji. Neka se njihove greške rastvore u meni."

**Dve stvari koje treba raditi:
na početku i na kraju.**

Na početku jutra mislite sa velikom odlučnošću: "Danas se neću odvajati od dve bodičite." Uveče pre odlaska na spavanje, razmotrite dnevne aktivnosti i napravite spisak svih pogrešnih postupaka koji su bili u suprotnosti sa bodičitom. Priznajte ih i pobrinite se da se više ne ponove.

Budite strpljivi, bilo koje od dvoje da se desi.

Čak i ako imate bogatstvo, moć, sluge i prosperitet, nemojte se ponositi, već ih prepoznajte kao iluziju. Čak i ako se sve raspade i potonete toliko nisko da je voda sve što vam je ostalo, mislite o tome kao o iluziji i vežbajte Tonglen. Nemojte biti ni arogantni, ni očajni.

Držite se oba kao da vam život zavisi od toga.

Čuvajte opšte zavete Darme i specifične zavete Lođonga kao što čuvate svoj život.

Uvežbavajte se u tri teškoće.

Kada se pojave negativne emocije, prva teškoća je da ih budemo svesni, sledeća je da ih držimo pod kontrolom, a poslednja je da ih eliminišemo. Što se tiče prve, prepoznajte ih čim isplivaju na površinu. Zatim koristite protivotrov da biste ih se oslobodili. Konačno, primenite koje god metode koji će sprečiti da se ponovo pojave u budućnosti.

Usvojite tri glavna uzroka.

Održavajte ova tri: susret sa savršenim lamom, vežbanje Darme sa svesnim umom i prikupljanje odgovarajućih okolnosti za praktikovanje.

Kultivišite troje ne posustajući.

Ne posustajući držite se predanosti, uvežbavanja uma i pravila moralnog ponašanja, uključujući tu i ona najmanje značajna.

Neka troje bude nerazdvojno.

Nikada ne razdvajajte telo, govor i um od vrline.

Vežbajte nepristrasno u svakoj prilici. Jednom kada ste uspostavili duboko i sveobuhvatno uvežbavanje, volite sve.

Uvežbavajte se svesrdno, a ne samo retorički. Obuhvatite sva živa bića u svom uvežbavanju.

Uvek praktikujte sa posebnim slučajevima.

Vaši prijatelji i rivali; oni udaljeni koji vas nisu povredili i oni blizu koji jesu; oni koje instinktivno

ne volite zbog karme i tako dalje: učinite ove teške slučajeve posebnim predmetom vaše prakse.

Ne brinite se za spoljne okolnosti.

Ne brinite se o tome da li postoji obilje hrane i odeće ili ne; da li postoji patnja ili ne; da li su vam prenoćišta priyatna ili neprijatna; da li je vaše zdravlje dobro ili loše, i tako dalje.

Od sada, praksa je glavni prioritet

Sve do sada, ponovno rođenje u samsari bilo je besmisleno; sada je došlo vreme za postizanje najvažnijih stvari. To je Darma koja je važnija od bilo kojih ciljeva u vremenu ovog života; stvarna, konkretna praksa, koja je važnija od učenja; i bodičita, koja je važnija od bilo kog drugog duhovnog dostignuća. Stoga, praktikujte na taj način.

Ne idite u pogrešnom smeru.

Pogrešno strpljenje je kada niste u stanju da podnesete patnju povezану sa praksом Darme, ali

ste u stanju da podnesete svakodnevnu svetovnu patnju.

Pogrešna odlučnost je kada vam nedostaje želja da praktikujete Darmu, ali vam ne nedostaje želja da učestvujete u aktivnostima vezanim za ovaj život.

Pogrešan ukus je kada ne osećate ukus Darma, ali imate ukus za stvari ovog sveta.

Pogrešno saosećanje je ne praktikovati saosećanje prema počiniocima loših dela, već praktikovati saosećanje samo prema onima koji praktikuju sposništvo u ime Darma.

Pogrešna brižnost je ne ohrabrivati one o kojima se staramo u aktivnostima povezanim sa Darmom, već ih ohrabrvati da se bave svetovnim aktivnostima.

Pogrešno radovanje je ne biti oduševljen kada drugi pronađu sreću i radost, već zlurado posmatrati kada neprijatelji trpe patnju.

Odbacivši šest pogrešnih tačaka, praktikujte šest ispravnih.

Ne budite nedosledni.

Dok se poverenje u Darmu ne razvije, ponekad vežbate, a ponekad ne. Napuštajući ovaj obrazac, neprekidno skoncentrisani na jednu tačku uvežbavajte um.

Vežbajte odlučno.

Nakon što se vaš um potpuno predao uvežbavanju uma, neka to bude vaša jedina praksa.

Oslobodite se preispitivanjem i analizom.

Procenite koja uznemirujuća emocija dominira u vašem umu i uložite ozbiljne napore da je eliminišete.

Ne navikavajte se na to da se pravite važni.

Ne hvalite se ljubaznošću prema nekome; ili dugim vežbanjem Darme; ili što ste erudita ili asketa, i tako dalje.

Ne budite razdražljivi.

Ne nervirajte se ako vas, recimo, neko u javnosti uvredi.

Ne budite kapriciozni.

Izbegavajte da otvorenno izražavate svoje odobravanje ili negodovanje zbog svake sitnice koja se dogodi.

Ne tražite zahvalnost.

Ne žudite za prestižom zahvalnosti, ako ste, na primer, pomogli drugima.

*Pripadajući transmisiji Serlingpe,
ovo je srž eliksira uputstava ključnih instrukcija.
Kada su pet vrsti degeneracije sve prisutnije,
ovo ih transformiše u put probuđenja.*

Ovo je Eliksir Darme koji transformiše pet vrsti degeneracije - vremena, živih bića, životnog veka, emocionalnih aflikcija i gledišta - u put.

*Kada su se karmičke tendencije
usled prethodnog uvežbavanja ponovo aktivirale,
bio sam toliko duboko inspirisan
da me je to navelo da zahtevam
- sa potpunim ignorisanjem patnje i klevetanja -
usmene instrukcije koje savladavaju prianjanje za
sopstvo.
Da umrem ovog trenutka, ne bih žalio.*

Duhovni prijatelj Čekava (*Chekava*) ovim rečima izražava svoje apsolutno poverenje u ovo učenje Darme. Ako bi postojala samo jedna vrsta Darme koju treba praktikovati, to bi trebalo da bude ova. Ovo sažeto objašnjenje prakse sačinio je peti Šamarpa.

Napomena prevodioca na engelski: U objašnjenju slogana **Stavite ovo dvoje na dah**, naša verzija originalnog teksta, napisana na tibetanskom *ume* skriptu, glasi Meditirajte da se kada udahnete sreća i bol bića rastvaraju u vama. Naši urednici sumnjuju da je - sreća i bol - najverovatnije pravopisna greška i da ih treba zameniti sa - negativnosti i bol.

Ova sažeta prezentacija lođong ("uvežbavanja uma") slogana i objašnjenja, koju je napisao peti Šamar Rinpoče Končok Jenlak (1526-83), predstavlja praktični priručnik za šire komentare.
Sastavni deo knjige je i kraća biografija Šamar Končok Jenlaka.



Marpa Kagyu Dharma Preservation Center
Boudha Phulbari,
Kathmandu, Nepal