



SÁRGA DZAMBALA GYAKORLAT



Előkészítő gyakorlatok

Önzetlenség motivációjának kialakítása

DHAG LA DANG VAR CSED PE DRA / NÖ PAR CSED PE

GEG / THAR PA DANG TAM CSE KHJEN PE BAR DU

Minden érző lény, kik egykor anyáim voltak, főként ellenségeim, kik gyűlölnék engem, az akadályozók, kik

CSÖ PAR CSE PA TAM CSE KJI CO CSE PE / MA NAM KHA

DANG NYAM PE SZEM CSEN TAM CSE DEVA DANG DEN /

ártanak nekem és azok, kik akadályokat teremtenek a megszabadulás és mindentudás felé vezető utamon, legyenek

DHUG NGAL DANG DREL NYUR DU LA NA ME PA JANG

DAG PAR DZOG PE CSANG CSUB RINPOCSE THOB PAR

CSA // (3X)

boldogok és legyenek mentesek a szenvedéstől! Vezessem őket gyorsan a legtekélyesebb és legértékesebb Buddháság állapotába!

(Ismételd el háromszor)

**DEI CSE DU SZANG MA GYE KJI BARDU LU NGAG JI
SZUM GEVA LA KOL /**

Ezért, míg a megvilágosodást el nem érem, testemmel, beszédemmel és tudatommal erényes tetteket viszek véghez.

MA SI BARDU LU NGAG JI SZUM GEVA LA KOL /

A halál érkezéig, testemmel, beszédemmel és tudatommal erényes tetteket viszek véghez.

**DU DE RING NE SZUNG TE NYI MA SZANG DA CAM GYI
BARDU LU NGAG JI SZUM GEVA LA KOL /**

Mostantól, egy napon keresztül, testemmel, beszédemmel és tudatommal erényes tetteket viszek véghez.

Menedékvétel és a megvilágosodás szellemének felkeltése

SZANG GYE CSÖ DANG COG TYI CSOG NAM LA /

DZSANG CSUB BARDU DAG NI TYAB SZU CSI /

A Buddhához, a Dharmához és a Szanghához fordulok menedéért, amíg el nem érem a megvilágosodást.

DAG GI DZSIN SZOG GYI PE SZÖ NAM TYI /

DRO LA PEN CSIR SZANG GYE DRUB PAR SOG // (3X)

Adás és más cselekedetek érdeme által érjem el a Buddhaságot a lények javára!

(Ismételd el háromszor)

A Négy Mérhetetlen

MA NAM KA DANG NYAMPE SZEM CSEM TAMCSE

DE VA DANG DE VE GYU DANG DEN PAR GYUR CSIG /

Legyen minden érző lény – kiknek serege végtelen, mint az ég, s kik egykor anyáim voltak – boldog és rendelkezzenek a boldogság okával!

DUG NGEL DANG DUG NGEL GYI GYU DANG DREL VAR

GYUR CSIG / DUG NGEL ME PE DE VA DANG MI DREL

VAR GYUR CSIG /

Legyenek mentesek a szenvedéstől és a szenvedés okától!
Sose váljanak el a szenvedéstől mentes boldogságtól!

NYE RING CSAG DANG NYI DANG DREL VE TANG NYOM

LA NE PAR GYUR CSIG // (3X)

Időzhessenek az Egyenlőség állapotában, mely elfogulatlan, mentes minden ragaszkodástól és elutasítástól!

(Ismételd el háromszor)

Rövid hétágú ima

CSAG CEL VA DANG CSÖ CSING SAG PA DANG /

DZSE SZU JI RANG KÜL SING SZÖL VA JI /

Leborulva, áldozva, megbánással, örvendezve, tanításra és maradásra kérve

GE VA CSUNG SZE DAG GI CSI SZAG PA/

TAM CSE DZOG PE DZSANG CSUB CSIR NGO'O//

az így összegyűlt érdemet - még a legkisebbeket is - felajánlom minden érző lény megvilágosodásáért.

CSOG SZUM KÜN DÜ PAG ME LHA COG LA/

DZSANG CSUB BARDU DAG SZOG TYAB SZU CSI/

A magasztos istenségek gyülekezetéhez, a Három Ékkő megtestesüléséhez én és minden lény menedékért fordulunk, míg el nem érjük a megvilágosodást.

DRO KÜN SZI PE DZSIG COG LE TYOB CSIR/

DZSANG CSUB SZEM NYI DAM PA RAB TYE DO// (3X)

Azért, hogy minden lényt megszabadítsak a szamszára veszélyeitől kifejlesztem a kétfajta bodhicsittát.

(Ismételd el háromszor)

Fő gyakorlat

Üresség-mantra

**OM SZVABHAVA SUDDHA SZARVA DHARMA SZVABHAVA
SUDDHO HANG/**

Minden kettőségen alapuló jelenség feloldódik az ürességben.

Ismerd fel, hogy az összes jelenség természete az üresség, és tartsd a tudatot ennek a felismerésnek az állapotában.

Vizualizáció

**TONG PE NGANG LE NA COG CSU TYE DANG/
NYI ME TENG DU DZAM SZER PO LE**

Az ürességből egy sokszínű lótosz jelenik meg, rajta napkorong. A napkorongon megjelenik egy arany színű DZAM szótag.

**RANG NYI DZAMBA LA SZER TA BU TRO SING GYE PE
NYAM CSEN/**

A szótag átalakul, majd aranszínű Dzambalaként jelenek meg, haragosan, s ugyanakkor örömtől sugárzón.

**CSAG JE SING TOG BI DZA PU RA KA DANG JÖN RIN PO
CSE'I CSAR BEB PE NE'U LE DZIN PA/**

Jobb kezében bizapuraka-gyümölcsöt tart, bal kezében egy mongúzt, melynek szájából drágaköveső árad ki.

SZANG GYE NGE CSÖ PEN CSEN/ UTPA LA NGÖN PÖ

Dzambala koronája az öt buddha, kék utpala-láncot,

DO SAL DANG RIN PO CSE DU ME GYEN DANG LHA DZE

TYI GÖ MANG PÖ LUB PA/

értékes, sokféle drágakővel díszített ékszereket és isteni anyagokból készült ruhát visel.

SAB DAG GI DUNG GI GO DANG PEME DONG GI TER

CSEN PO NEN PA/

Lábait kagylón és kincsesvázán tartja.

DE DAG GI TREL VAR OM KAR PO/ TRIN PAR AH MAR

PO/ NYING GAR HUNG NGÖN PO

Ezután elképzeljük homlokánál a fehér OM szótagot, a torkánál a vörös AH szótagot, és szívénél a kék HUNG szótagot.

DE SZUM LE Ö SZER NA COG TRÖ PE/ JE SE SZEM PE

COG DANG VANG GI LHA NAM LA TIM PAR GYUR//

A három szótagból sokszínű fény árad, és meghívja a Dzsánaszattvák seregét és a meghatalmazást adó istenségeket, akik belénk olvadnak és velünk - a sárga Dzambalával - eggyé válnak.

Vizualizáció a mantra recitálásához

TUG KAR DA VE TENG DU DZAM SZER PO TAR NGAG

TRENG SZER PO KOR VA LE Ö TRÖ/

A szívközpontban egy holdkorongon áll a sárga DZAM szótag, körülötte sárga színű mantrafüzér.

Ezekből fény sugárzik ki, melyből felajánlások áradnak szét

SZANG GYE DZSANG SZEM TAM CSE CSÖ CSING

DZSIN LAB DÜ/

a buddháknak és a bodhiszattváknak. Minden buddha és bodhiszattva áldása összegyűlik,

KAM SZUM GYI SZEM CSEN TAM CSE TYI DRIB PA

DZSANG/

és a három világ összes érző lényének az akadályai megtisztulnak.

NYA NGEN LE DE PE GO PANG LA KÖ TRIN LE TAM CSE

DRUB PAR DZSE/

Mindannyian elérik a Parinirvána szintjét, és minden buddha-aktivitás megvalósul.

CUR DÜ NGAG TRENG SZA BÖN DANG CSE PA LA TIM

PAR GYUR//

Majd a fény visszatér, és beleolvad a mantrába és a magszótagba.



Mantra

ཨོཾ་ཇམ་བཟུང་ལ་ཇམ་ལོ་གསལ་ཡི་སྣང་།

OM DZAMBHALA DZA LENDRA JE SZVAHA

(ismételd annyiszor, ahányszor lehetséges)

Felajánlás

**OM VADZSRA...ARGHAM... / ...PADJAM... / ...PUSPAM...
/ ...DHUPAM... / ...ALOKAM... / ...GHANDHE... / ...
NEVIDJAM... / ...SAPTA... PRATICA SZVAHA**



Dicsőítés

NOR GYI VANG CSUG RIN CSEN TER NGA VA/

Gazdagság Ura, drága kincsek mestere, aki

NÖ DZSIN NOR CSANG MANG PO KOR GYI KOR/

sok kincsörzővel és gazdag Jaksákkal vagy körülvéve,

DZSANG CSOG TYONG VE GÖN PO DZAMBHA LHA/

Dzambala, Észak védelmezője, leborulok előtted,

NGÖ DRUB CSOG CÖL NOR LCHAR CSAG CEL TÖ//

a gazdagság istensége előtt. Kérlek részesíts a legmagasabb szintű sziddhikben!

Beteljesítő szakasz

Az érdemek felajánlása

GE VA DI JI NYUR DU DAG/ PAG PA DZAM LHA DRUB

GYUR NE/

Ezen gyakorlat erénye által valósítsam meg gyorsan a nemes
Dzambalát,

DRO VA CSIG TYANG MA LŪ PA/ DE JI SZA LA GÖ PAR

SOG//

majd segítsek minden érző lényt kivétel nélkül az ő szintjére!

*Ezt a szöveget Rigzin Chökyi Dragpa fogalmazta meg, és az 50
Istenség beavatáshoz tartozik.*

Felajánlások és jókívánságimák

**DOR DZSE CSANG CSEN TILLI NA RO DANG/ MAR PA MI
LA CSÖ DZSE GAM PO PA/**

Hatalmas Vadzsradhara, Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, a
Dharma Ura Gampopa,

**PAG MO DRU PA GYEL VA DRI GUNG PA/ KA GYÜ LA MA
NAM TYI TRA SI SOG//**

Phagmodrupa, győzelmes Drikungpa és minden Kagyü-láma,
kérek, adjátok boldogságot hozó áldásokat!

**SZÖ NAM DI JI TAM CSE SZIG PA NYI/ TOB NE NYE PE
DRA NAM PAM DZSE TE/**

Érjem el ezen érdem által a mindentudás állapotát, s győzzem
le saját hibáim, melyek az igazi ellenségek!

**TYE GA NA CSI BA LONG TRUG PA JI/ SZI PE CO LE DRO
VA DRÖL VAR SOG//**

A születés, öregség, betegség és halál félelmetes hullámaival
kavargó Lét óceánjából szabadítsam meg a lényeket!

**LA MA KU KAM SZANG VAR SZÖL VA DEB/ CSOG TU KU
CE RING VAR SZÖL VA DEB/**

A Láma jó egészségéért imádkozom, a Láma hosszú életéért
imádkozom, s azért, hogy

**TRIN LE DAR SING GYE PAR SZÖL VA DEB/ LA MA DANG
DREL VA ME PAR DZSIN GYI LOB//**

megvilágosult tevékenysége akadálytalanul terjedjen. Áldásért
könyörgök, hogy sose váljak el a Lámától!

**DZSAM PEL PA VÖ DZSI TAR TYEN PA DANG/ KÜN TU
SZANG PO DE JANG DE SIN TE//**

Mandzsushri, ki elérte a legmagasabb felébredést,
Szamantabhadra, ki hozzá hasonló –

**DE DAG KÜN GYI DZSE SZU DAG LOB CSING/ GE VA DI
DAG TAM CSE RAB TU NGO//**

őket követve gyakoroljak, és ajánljam fel mindezen érdemet!

**SZANG GYE KU SZUM NYE PE DZSIN LAB DANG/ CSÖ NYI
MI GYUR DEN PE DZSIN LAB DANG/**

A Buddha Három Testének áldása által, a Dharma nem-változó
igazságának áldása által,

**GE DÜN MI CSE DÜ PE DZSIN LAB TYI/ DZSI TAR NGÖ
SIN MÖN LAM DRUB PAR SOG//**

és a nemes Szangha gyülekezetének áldása által ezen felajánlás
jókívánságai váljanak valóra!

**KÖN CSOG SZUM GYI DEN PA DANG SZANG GYE DANG
DZSANG CSUB SZEM PA THAM CSE KJI DZSIN GYI LAB
DANG COG NYI JONG SZU DZOG PA NGA THANG CSEN
PO DANG CSÖ KJI JING NAM PAR DAG CSING SZAM GYI
MI KJAB PA TOB KJI DE DE SHIN DU DRUB PAR GYUR
CSIG/**

A három értékes Drágakő, a Buddha, Dharma és Szangha igazsága-, minden Buddha és Bodhiszattva áldása-, a kétféle érdem beteljesítésének dicsősége-, valamint a tökéletesen tiszta és emberi gondolatokon túli dharmadhatu által, váljon ezen felajánlás ima beteljesültté.

**DAG DANG KOR DE TAM CSE TYI/ DÜ SZUM DU SZAG PA
DANG/**

Ezen erényes tettek által, melyet én és minden lény, a három időben, a szamszarában és nirvánában

**JÖ PE GE VE CA VA DI/ DAG DANG SZEM CSEN TAM
CSE NYUR DU LA NA ME PA JANG DAG PAR DZOG PE
DZSANG CSUB RIN PO CSE TOB PAR GYUR CSIG//**

felhalmoztunk, s az erények vele született gyökere által, minden érző lényvel együtt, érjem el gyorsan a felülmúlhatatlan, teljesen tökéletes és értékes megvilágosodást!

**SE DZSA KÜN SZIG KÜN TYEN CSÖ TYI DZSE/ TEN DREL
NE LA VANG TOB DRI GUNG PA/**

A Dharma mindentudó ura, a Fügő Keletkezés Mestere, a Nagy Drikungpa.

**RIN CSEN PEL GYI TEN PA SZI TE BAR/ SE DRUB TÖ
SZAM GOM PE DZIN GYUR CSIG//**

Ratna Shri nagy hagyományvonalala – míg a szamszára véget nem ér, a tanulás, gyakorlás, elmélkedés és meditáció által töretlenül fejlődjön!

**GONG PA NAM DAG KA DANG THÜN PA JI/ MA NOR LAM
TÖN GE VA CSI DRUB PA/ SZA CSU GÖN PO DRI GUNG RIN
CSEN GYI/ TEN PA DAR GYE JÜN RING NE GYUR CSIG/**

A Buddha tanításaival egyező tiszta szándék, valamint az ösvény hibátlan bemutatásából nyert erények által, Drikungpa Ratna Shri, a tíz irány védelmezőjének tanításai virágozzanak és maradjanak fenn sokáig!

Ima Őszentsége a XIV. Dalai Láma hosszú életéért

**GANG RI RAVE KORVE SING KAM DIR / PEN DANG DEVA
MALÜ DZSUNG VE NE /**

E tiszta földön, melyet havas hegyeknek gyúrúje keretez, Te,
aki minden jóság és gyönyörűség forrása vagy,

CSENREZI VANG TENZIN GYATCO JI / SAB PE SZI TE

BAR DU TEN GYUR CSIG //

hatalmas Csenrézi, Tenzin Gyatszo, lábad lótuszán állj
szilárdan, a szamszára végezetéig!

Ima Őszentsége Kjabgön Kunzang Trinle Lhundrub (Csechang Rinpocse) hosszú életéért

**KÖN CSOG RIN CSEN SZUM GYI NGO VO NYI / GYEL TEN
DZIN PA TRÜL PE PE KAR CSANG /**

A három Drága Ékkő megtestesülése vagy, a Lótuszt Tartó,
Csenrézi emanációja, ki a Buddha tanait fenntartja,

DÖN KÜN SZANG PO CSEN GYI SZIG DZE PA / TRIN LE

LHUN DRUB KEL GYER SAB TEN SOG /

Szemeid a tökéletes jelentést látják. Trinle Lhundrub, maradj
fenn száz meg száz kalpán keresztül!

Ima Őszentsége Kjabgön Csökji Nangva (Csungchang Rinpoce) hosszú életéért

KÖN CSOG SZUM GYI TEN PA DZIN PA LA /NGAG GI

VANG CSUG DZSE CŪN DZSAM PE JANG /

A szent Mandzsushri, a Beszéd Ura vagy, ki megjelent, hogy a
Három Drágaság hagyományát fenntartsa,

TUB TEN RIN CSEN DRÖN ME DEG DZE PA / CSÖ TYI

NANG VA KEL GYER SAB TEN SOG //

A Buddha tanításainak értékes lámpását emeled. Csökji
Nangva, maradj fenn száz meg száz kalpán keresztül!

Ima Őeminenciája Garchen Rinpoche hosszú életéért

PHAK PE JŪL NA AR JA DE VA ZSE / DO KHAM CSOK SZU

GAR GYI RIK SZU TRŪL / DZSIG TEN GÖN PO THUK SZE

CSÖ DING PA / PEL DEN GAR CSEN KU CE KAL GYAR TEN /

A Tiszta Földön Arjadévaként ismert, Csödینگpaként kiáradtál
a kelet-tibeti Gar családba, Dzsigten Gönpó szívbeli fia vagy,
Dicső Garchen, életed maradjon fenn szilárdan, száz meg száz
kalpákon át!

**NYIG DÜ GYAL TEN NYAK TRE NE KAB DIR / THU TOB
DOR DZSE TA BÜ TŰL ZSUK KJI / RI ME TEN PE KHUR CSI
DAG GIR ZSE / TEN PE NYI MA GAR CSEN ZSAB TEN SZÖL //**
Mikor a Győzelmes tanai nehézségekkel kerülnek szembe a
vizsály e korszakában, erőteljes, vadzsra-tevékenységed által
Magadra vállalod az elfogulatlan tanítás nehéz felelősségét,
Garchen, a Tanítások Napja, élj soká!

**DZSANG CSUB SZEM CSOG RIN PO CSE / MA TYE PA
NAM TYE GYUR CSIG/ TYE PA NYAM PA ME PAR JANG /
GONG NE GONG TU PEL VAR SOG /**

A drága bodhicsitta szülessen meg azokban, kikben még nem
született meg, akikben már megszületett, soha ne gyengüljön,
mindig csak növekedjen.

*A gazdagság urának - aki megadja a legmagasabb szintű sziddhiket -
Sárga Dzambalának eme meditációs gyakorlatfüzete Tiszteletreméltó
Drupon Konchok Jigmet által 2025.02.16-án adott Sárga Dzambala
beavatás alkalmára készült. Ezen érdem által minden érző lény legyen
mentes az összes kedvezőtlen körülménytől, és ériék el a Győzedelmes
mindentudó állapotát!*

Váljék minden felhalmozott érdem az összes érző lény javára!





**Magyarországi Drikung Kagyü
Buddhista Egyház**

Technikai szám: 2439

© 2025

Zalaszántó, Világosvár 13.

www.bekestupa.hu

FB: Zalaszántó Béke Sztúpa