

LÁMA OLE NYDAHL



Ahogy a dolgok vannak

Korszerű bevezetés Buddha tanításaiba



GYÉMÁNTÚT BUDDHISTA
KÖZÖSSÉG

Láma Ole Nydahl

Ahogy a dolgok vannak
Korszerű bevezetés Buddha tanításába

Gyémánt Út Buddhista Közösség
2006



Táje Dordzsének a 17.
Karmapának ajánlva

*Mindazoknak ajánlva, akik támogatják
a Gyémánt Út buddhizmust*

Lama Ole Nydahl

THE WAY THINGS ARE

Az 1995-ben készült angol változatot fordította:
Lahucsky Péter

TARTALOM

Kedves magyar barátaim!

Bevezetés

Buddha élete

Születése és élete a királyi udvarban

Csalódás és az igazság keresése

Körülmények a 2500 évvel ezelőtti Észak-Indiában, és a világ napjainkban

Megvilágosodás és a tanítások kezdete

Buddha tanításai

A Kis Út (Theraváda ill. Hinajána)

A Nagy Út (Mahajána)

A zavaró érzelmek – az öt belső „női” bölcsesség forrása

A Gyémánt Út (Vadžsrajána)

A négy buddhaaktivitás, a „férfi” belső lényegiség

Buddha útjainak célja

A Kis Út célja – megszabadulás

A Nagy Út célja – megvilágosodás

A tanítások bősége és mélysége

„Egyedül járva az utat”

A buddhizmus arca napjainkban

A tanítások nyugati szerkezete

Tudás, meditáció, szinten tartás

Egoisták szintje

Altruisták szintje

Jógik szintje

Mahamudra

Utószó

Meditációk

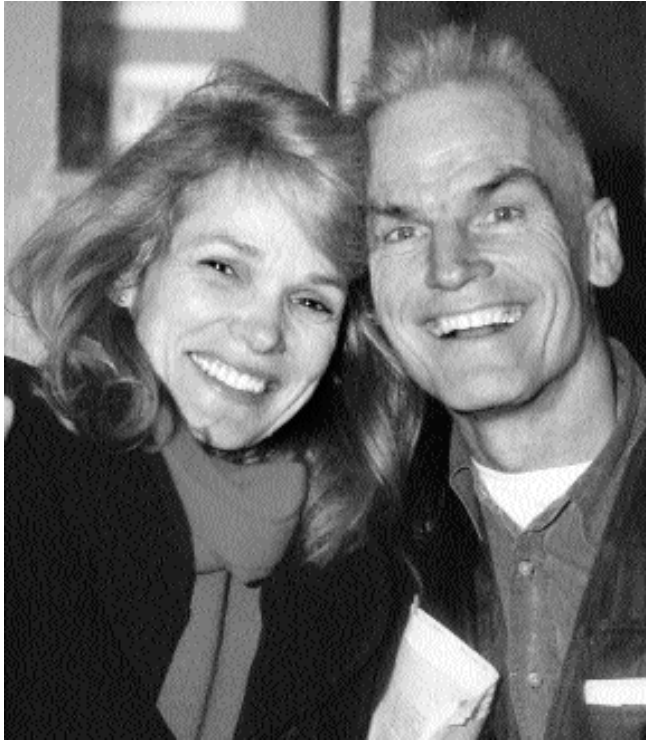
Meditáció fényen és légzésen

Szivárványfény meditáció

Meditáció adáson és fogadáson

Guru Jóga meditáció a 16. Karmapán

Karmapa csenno



Kedves magyar barátaim!

Amikor 1988-ban Budapesten elindítottam a Karma Kagyü csoportot, Magyarország volt az egyetlen olyan ország a Rajna és Vlagyivosztok között, melynek már élő buddhista gyökerei voltak. Ilyen mélységű fő hagyományok nem jelennek meg véletlenül nyugati kultúrákban. Ez mind a gyakorlók magas szintű kritikus tudatosságából jelenik meg.

Minden későbbi látogatásom alkalmával örömmre szolgált azoknak az embereknek az idealizmusa és személyes bátorsága, akikkel találkoztam.

Tanítványaim és én e könyvvel szeretnénk hozzájárulni még több szabadsághoz és függetlenséghez.

Láma Ole

Bevezetés

2550 évvel ezelőtt Buddhának egyedülálló lehetőségei voltak tanításai átadására. Magas szintű kultúrában élt, s nagyon tehetséges tanítványok vették körül. Miután elérte a megvilágosodást, 45 év állt rendelkezésére ahhoz, hogy megossza a tudat kibontakoztatásának módjait. Ez az oka, hogy tanításai ilyen széles körűek. A Kangyur – Buddha saját szavai – 108 kötetből áll, és 84 000 használható tanítást tartalmaz. Ezek későbbi kommentárja a Tengyur, mely 254 másik vastag könyvből áll. Ez érthetővé teszi Buddha saját életének végső kiértékelését: „Boldogan halhatok meg. Egyetlen tanítást sem tartottam zárt tenyérben. Mindent, ami hasznokra válhat, már megadtam.” Legutolsó kijelentése különbözteti meg tanításait attól, amit mi gyakran vallásnak nevezünk: „Most ne azért higgyetek a szavaimnak, mert mindezt egy buddha mondta, hanem jól vizsgáljátok meg őket. Legyetek önmagatok fénye!” Az ilyen kijelentések mutatják meg, hogy a buddhizmus gyakorlati megközelítés. Igazán a valós életre vonatkozik. Amikor az emberek megkérdezték Buddhát, hogy miért és mit tanított, ezt válaszolta: „Azért tanítok, mert ti, és minden lény szeretne boldog lenni, és elkerülni a szenvedést. Azt tanítom, ahogy a dolgok vannak.”

A tanítások ilyen nagy tömegét nem lehet megérteni csupán azáltal, amit tartalmaznak. Mesteri felépítésük legjobban az ismert hitekkel és világnézetekkel való összehasonlításban nyilvánul meg. Századokon át minden fogalmi kategória túl szűknek bizonyult a buddhizmus gazdagságának kifejezésére. Manapság például a buddhizmust sok ember filozófiának tartja. Ez igaz, de csupán annyiban, hogy a tanítások teljesen logikusak. A gondolatok következetessége a buddhista gyakorlat természetes eredménye, és a belső tér akadálytalan megtapasztalásából származik. Ha a tiszta gondolkodás mindenképp központi helyet foglal el a tudat teljes kifejlesztésében, akkor a buddhizmus miért nem filozófia? Azért, mert a tanítások megváltoztatják azt, aki kapcsolatba kerül velük. A filozófia a dolgokat a fogalmak és szavak formális szintjén magyarázza, s nem történik sok változás, ha a könyvek ismét visszakerülnek a polcra. Buddha tanításai azonban az ember egészével dolgoznak. Állandó átalakuláshoz vezetnek, mert megadják azoknak a külső és belső eseményeknek a kulcsát, melyeket mindennap megtapasztalunk. Ha az életben alkalmazzuk a tanításokat, akkor mély bizalmunk fejlődik ki ügyességük iránt, és fokozatosan azzá válhatunk, amivé akarunk.

Mások a buddhizmusnak ezt, a gyakorlókra tett megváltoztató hatását hangsúlyozzák, és ezért valamiféle pszichológiának tartják. Mit is mondhatnánk erről? E nemes foglalkozás célja nyilvánvaló: minden pszichológiai iskola arra törekszik, hogy az emberek életét jobbá tegye. Céljuk: segíteni mindenkit abban, hogy ne váljon a társadalom terhére, illetve ne legyen túl sok személyes nehézsége az alatt a hatvan-nyolcvan év alatt, amit itt a legtöbben eltöltenek.

A buddhizmus azonban akkor kezdődik el, amikor az emberek már stabilak, s erejükből nemcsak önmagukra telik, amikor a teret gazdagnak tapasztalják és nem ijesztőnek. Erről a szintről a bátorság, az öröm, a szeretet fejlődik ki, s kibontakozik a tudat mély gazdagsága. Miközben a tapasztaló, a tapasztalás és a tapasztalt dolog egyre kevésbé különül el, először a megszabadulásnak, majd a megvilágosodásnak kell bekövetkeznie. Az alany, tárgy és cselekvés egységének növekvő megtapasztalásán keresztül a test, beszéd és tudat tökéletes tulajdonságai és aktivitásai maguktól jelennek meg. A pszichológia és a buddhizmus egyaránt megváltoztatja az embereket, utóbbi azonban az egészségesekhez szól, ott kezdődik, ahol az előző éppen befejeződik. Célja pedig mindig a teljes megvilágosodás – a buddhaállapot –, a koncepciókon túli tökéletesség állapota.

Ugyanakkor néhány ember úgy gondolja, hogy a buddhizmus vallás. Igaz, hogy van gyakorlati haszna ennek a nézetnek, de ez a pont nagyon vitatható. Az biztos, hogy nem egyfajta hit. Már magából a *religion* (vallás) szóból is alapvető különbség következik. A *re*

latinul annyit jelent: *újra*, a *ligare* pedig, hogy *egyesíteni*. Ezért a vallás valami tökéleteshez próbál minket visszavezetni. Ezzel ellentétben a buddhizmus semmit nem keres a múltban. Ha már egyszer kiestünk egy paradicsomi állapotból, lehet, hogy ismét kiesünk belőle! Ahhoz, hogy az igazság abszolút legyen, minden időben és helyen jelen kell lennie, és ez megcáfolja az elválasztott „külső” valóság létét. Ha megvizsgáljuk a legtöbb bálványozott istent a világ körül, akkor látjuk, hogy erősen birtoklóak, féltékenyek, vagy Allah esetében kifejezetten bosszúállók. A hétköznapi józan ész szerint jobb, ha nem kerülünk velük kapcsolatba. Nem bölcs dolog olyasvalakit választani istennek, akit még szomszédunknak sem szeretnénk. Buddha azonban csupán a lények megszabadulásáért és megvilágosodásáért dolgozik, ezen kívül nincs más célja. Kollégákat szeretne, nem pedig követőket. Nem terheli józanságunkat és alapvető intelligenciánkat a barbár muzulmánokkal – akik megköveznek embereket vagy levágják kezüket és lábukat –, vallásos halálbüntetéssel vagy egyházi dogmákkal, amelyeket el kell hinni. Az összes kijelentése logikus, megtapasztalható és fölszabadítja a lényeket. Ahhoz, hogy a buddhizmus hasznunkra váljon, csupán abban kell bízunk, hogy van egy cél – a megvilágosodás –, amelyet érdemes elérni, van egy odavezető út – a tanítások –, s hogy bízhatunk barátainkban az úton.

Ugyanakkor a buddhizmus nem is *New Age*. Itt különböző szellemi tradíciókat és „könnyű műfajú” tudományokat vegyítenek, hogy kielégítsék azok kívánságát, akik inkább hinni szeretnek, mint kérdezni. Bár megható, hogy a humanizmus ilyen késői hulláma az „engem-nekem” nemzedék fémese, hideg világában eddig még megmaradhatott, azonban az ilyen igazságokban még kevésbé lehet „bízni”, mint a paradicsomokban, amelyeket ismét elveszíthetünk. Ami egy bizonyos időben és egy bizonyos helyen jelenik meg, az biztos, hogy feltételekből állt össze. Ezért változni fog, és egyszer el is fog tűnni. S bár a kristályoknak központi szerepük van a *New Age*-ben, és Buddha tanításai legmagasabb szintjének neve a *Gyémánt Út*, ez utóbbi nem az előbbinek egy sznob vagy feljavított kiadása.

Mit is tanít akkor Buddha?

Megerősíti az alapvető igazságot, amely mindenhol jelen van és nem teremtett. Elválaszthatatlan a tértől, időtlen, mindent átható, és bizonyos körülmények között saját tudatunkként tapasztalhatjuk meg. Ezt az időtlen állapotot az igazság állapotának vagy *Dharmakájá*-nak nevezzük, s ettől semmi sem elválasztott. Spontán örömként tapasztalja meg önmagát, és aktív együttérzést fejez ki. Az egyetlen kérdés csupán az, hogy mikor ismeri fel önmagát.

Sajnos az is egyedülálló, hogy Buddha tanítványai érettségét veszi alapul, s nem látja szükségét annak, hogy büntető vagy ítélkező istennel irányítsa őket. Ehelyett megmutatja, hogy a világ közös álom, amely a lények tárháztudatából származik. Ezen a közös kereten belül a cselekedeteik által okozott benyomások – melyet „karmának” is neveznek – életről életre mérnek. Különböző testekben, eltérő képességekkel való újraszületést eredményeznek a világ más-más országaiban. Akkor tulajdonképpen mi is a buddhizmus? Buddha maga adta erre a legjobb leírást. Azalatt az 1500 év alatt, amíg a tanítások léteztek Indiában, ezeket *Dharmának* hívták, az elmúlt 1000 évben Tibetben pedig *Csönek* nevezték. Mindkettő azt jelenti: „ahogy a dolgok vannak”. Minden boldogság kulcsa az, ha megértjük „ahogy a dolgok vannak”. Buddha egyaránt tanító, példa, védelmező és barát. Az ő segítségével a lények elkerülhetik a szenvedést, beléphetnek egy állandóan növekvő gyönyörállapotba, megszabadíthatnak és megvilágosíthatnak másokat is.

Buddha élete

Születése és élete a királyi udvarban

Buddha életének áttekintése tanításait is sokkal közelebb hozza. 2580 évvel ezelőtt egy királyi családban született, valószínűleg európai külsővel. A szövegek szerint magas volt, erős és kék szemű. Szülei királysága a mai Nepál déli határánál helyezkedett el egy város körül, amit Kapilavasztunak hívtak. Az ásatások kiderítették, hogy volt szennyvízelvezető rendszerük és központi fűtésük, ami luxusként hat, ha a közelben levő Lumbini vagy a harmadik világ városainak jelenlegi fejlettségét nézzük. A fiú határozottan nem szűz anyától származik, anyjának legutolsó lehetősége volt a gyermekszülésre. Kevéssel születése után három jógi ezt mondta szüleinek:

„A fiú igazán különleges. Ha nem szembesül a világ szenvedésével, bármivé válhat, amit csak kívánsz. Erős királyként meghódítja a szomszéd királyságokat, és minden elvárásokat beteljesíti. Azonban, ha meglátja a feltételekhez kötött világgal együtt járó szenvedést, lemond helyzetéről, és megvilágosodott szemléletet hoz a világba.”

Szülei örököszt szerettek volna a birodalmukba, és nem költőt, álmodozót vagy filozófust. Ezért úgy döntöttek, hogy nagyon óvatosak lesznek. Körbevették a fiatal herceget minden jóval, amit egy egészséges fiatalember kedvelhet: gyönyörű nőkkel (az írások szerint ötszázan voltak), sportolási és szórakozási lehetőségekkel, nagyszerű tanítókkal neveltetése végett. Bármit is kívánt, csak rá kellett mutatnia. Tudatalattijában sem voltak olyan zavaró benyomások, amelyek felszínre kerülhettek volna, így 29 éves koráig csak az örömet ismerte. Ekkor azonban világa a feje tetejére állt.

Csalódás és az igazság keresése

Mivel a jógi jóslata miatt minden kellemetlen dolgot távol tartottak a jövő Buddha környezetétől, ezért csak életének későbbi szakaszában találkozott a szenvedéssel. Akkor azonban meggyőző megjelenési formákban. Három egymást követő napon látott egy beteg, egy öreg és egy halott embert. Az a felismerése, hogy ezek az állapotok részei minden életnek, a legmélyebb szintekig megrázta őt, s miután visszament palotájába, nagyon rossz éjszakája volt. Akárhol is kereste, sehol sem talált olyat, amire ő és barátai igazán támaszkodhattak volna. Hírnév, élvezet és vagyon mind eltűnik. Nézhettek kifelé vagy befelé: minden mulandó volt. Igazán és valójában semmi sem létezett.

Következő reggel elhaladt egy jógi mellett, aki a meditáció mély állapotában időzött, és tudatuk találkozott. A jövőbeli Buddha egy pillanat alatt felismerte, hogy igaz menedékre talált. Ez az ember valami igazi és időtlen dolgot tapasztalt. Nemcsak a belül felmerülő gondolatoknak és érzelmeknek, a különféle külső feltételeknek és világoknak, hanem magának a tapasztalónak is tudatában volt. Az ő tudatállapota ébresztette rá a herceget mindenki valós állapotára, a mindent tudó és mindent lehetővé tévő térre, annak ragyogó tisztaságára, mely külső és belső megnyilvánulási formákként játékosan fejezi ki a tudat gazdagságát, és időtlen szeretetére, ami semmit sem akadályoz. Ez volt az! A herceg egy pillanat alatt rájött, hogy az abszolút igazság, amit keresett, nem más, mint maga a tudat. Ebben az időben nem voltak spirituális turbó feltöltők vagy gyors sávok, mint például a *Mahamudra* vagy *Maha Ati*, a *Csag Csen* vagy a *Dzog Csen*.

Ezeket a leghatékonyabb módszereket Buddha csak megvilágosodása után tudta megmutatni. Az ő idejében senki sem rendelkezett olyan látásmóddal, mellyel az élet minden aspektusát – mint a fogmosás, szeretkezés, gondolkodás, alvás vagy evés – az ösvénnyé lehetett volna változtatni, és saját tudatunk felismerésére használni. Mivel a pillanatnyi tapasztalás nagy tigrisének meglövelése ekkor még nem volt lehetséges, így a herceg csak a világról való lemondás sokkal lassúbb ösvényét választhatta. A napi zavaró benyomások mértékét csökkentenie kellett. A magánélet legélvezetesebb formáját elvágva eltűnt Észak-India hegyeiben és erdősegeiben.

Mivel minden dolognál jobban akarta a tudat természetének felismerését, nem volt ideje kényelmes keresgélésre. Hat nagyon nehéz év következett. Amíg a fiatal herceg Észak-India erdeiben és tisztásain tartózkodott, a tökéletesség szintjére vitte még a legszélsőségesebb gyakorlatokat is, melyeket kapott. S mivel motivációja néha túltett ítélőképességén, egyszer majdnem halálra koplalta magát. Korának legnagyszerűbb tanítóitól tanult, és az összes, a mai napig is ismert filozófiai iskola gyakorlatait elvégezte. Bár gyorsan felülmúlta tanítóit, ennek ellenére egyik alkalommal sem találta magát közelebb céljához. Bármennyire is jól irányították a tudatban lejátszódó eseményeket, egyikőjük sem ismerte magát a tudatot. A kijárt ösvények végén nem volt semmi állandó, amire bizalmát építhette volna.

Körülmények a 2500 évvel ezelőtti Észak-Indiában, és a világ napjainkban

Buddha idejében szokatlan szellemi nyitottság gazdagította Indiát, mely a régi Görögországhoz, a reneszánszhoz vagy a mi „hatvanas éveinkhez” hasonlított. Bár a legutóbbi hullám nagyon sok áldozatot követelt a kábítószernek köszönhetően, nemes és nagyon fontos volt a materializmussal és a hatalommal szembeszállni. A hatvanas évek emberei idealisták voltak, de törekedtek – bár gyakran szüklátókörűen – minden lény boldogságára. Több szinten is egyetértve bíztak a lények alapvető jóságában és elkerülték a sznobba válást. Valószínűleg a születésszabályozás lehetőségének hiánya miatt a Buddhát körülvevő atmoszféra a mainál sokkal prűdebbnek látszott, ami azonban tanítványai többségének tudati tisztaságát illeti, biztosan öröm volt tanítani őket. A materializmus, a nihilizmus, az idealizmus, a transzcendentalizmus, az egzisztencializmus filozófiai ekkor már mind ismertek voltak, és ebben az időben az indiaiak elvárták a szellemi irányzatoktól, hogy pozitívan hassanak életükre.

Nem túl gyakori a Nyugat kulturális történelmében, hogy egy filozófiai gyakorlat áthassa a létezés minden aspektusát. Ahol azonban ez megtörtént, és az emberek megengedték a hatalmi felépítménynek, hogy ezt terjessze, az eredmény a boszorkányégetés, a kommunizmus, a náciizmus vagy a politikai kifogástalanság¹ lett. Azonban egy nem dualista tanítás, mint például a buddhizmus, lényegében ártalmatlan. Ahol döntően ilyen a látásmód, ott a szabadság nincs veszélyben. A különböző lények különböző módú tanítása szabad lehetőséget biztosít, elkerüli a társadalmi nyomást, és sohasem motivál a félelmen keresztül. Ahol a buddhizmus megjelent, ott nemcsak a spirituális erők kihasználása ellen volt ilyen biztosíték, hanem a tanításokat is mélyrehatóan ellenőrizték. A bemutatott látásmód kemény, kritikus viták tárgya volt. Túl kellett lépnie a személyes kívánságokon, és egy állandó igazságra kellett rámutatnia. Ha a látásmód nem volt megfelelő – nem voltak meghatározott módszerek a gyakorlásra, és a cél sem volt ellenőrizhető –, nem is jutott tovább. A tanítók is nagyon vigyáztak arra, hogy ne csak félig kész felismerésekkel álljanak elő. A spirituális becsületesség megkívánta, hogy aki egyszer veszített a gyakori filozófiai viták során, automatikusan a nyertes tanítványává váljon.

¹ Politikai kifogástalanság: Az Amerikai Egyesült Államok parlamenti törvénye, mely szerint bizonyos politikai fogalmak nem használhatók (pl. király, földesúr, jobbágy stb.)

Megvilágosodás és a tanítások kezdete

Hat ismeretlen év után, az akkor még kellemes Észak-Indiában a fiatal herceg elérkezett arra a helyre, amelyet ma Bodh Gájának neveznek. Ez egy koldusokkal és idegen templomokkal teli falu a Delhiből Kalkuttába vezető út kétharmadán, a határozottan túlnépesedett Bihár államban. Megérkezésekor felébredtek benne a számtalan előző életekben tett ígéretei, így letelepedett egy kis folyó melletti óriási fa alá, és elhatározta, hogy meditációban marad mindaddig, amíg minden lény hasznára nem válik. Egy héttel később, május telihold napján ez megtörtént. Megvilágosodásának napja a 35. születésnapja volt, ugyanaz a nap, amelyen később meghalt.

A tudatát takaró utolsó fátylak feloldása után a benne s a körülötte levő tér és energia közti elválasztás megszűnt, időtlen, mindent ismerő tudatossággá vált. A különböző tradíciók különböző módon magyarázzák ezt a folyamatot, de a legmagasabb szintű látásmód, a *Mahá Anuttara Jóga Tantra* szerint a múlt, jelen és jövő buddhái áldották meg őt. Tökéletes bölcsességüket összesűrítették a fehér női buddha, *Szárva Buddha Dákin*i formájába, és a vele való egyesülésen keresztül a női és férfienergiák és minden más dualizmus is a tökéletességbe olvadtak.

Testének minden egyes atomján keresztül ismert mindent és egy volt mindennel. Átkelve a folyón arról a helyről, ahol elérte a célt, Buddha három hétig időzött a ma már híres bodh gajai fa alatt. Sok istennek adott menedéket², és képezte testét, hogy a megvilágosodott energiák intenzív áramlásával képes legyen együtt élni, az embereknek azonban itt még nem tanított.

Első tanítását négy héttel később adta Szarnáthban, a Szarvas Parkban. Ez egy falu, amely körülbelül Delhi és Kalkutta között félúton fekszik. A szomszédos Benáresz fontos szent hely a hinduk számára. Halottaikat a Gangesz partján égetik el, és földi maradványaikat a folyóba dobják. A teljes zarándokúthoz e helyen olyan különlegességek tartoznak, mint például fürdés a Nagy Folyamban, és ivás a vízből.

Őt igazságkereső jött hozzá először, ők azonban nem tartoztak a legvonzóbb tanítványok közé. Mivel természetükből adódóan merevek voltak, dicsőítették őt, amikor végtelen szigorú gyakorlatokat végzett, most pedig felháborodtak ragyogó öröme és egészsége láttán. S mert elgondolásuk szerint ez az állapot túl „világias”, és amiért főleg csak önmagukra gondoltak, ők azok az ügyfelek, akiket gyorsan máshova küldenénk. Amikor kíváncsiságuk erősebbé vált, mint merev elképzeléseik, csupán ennyit tudtak kérdezni: „Miért ragyogsz ennyire? Mi történt veled?” A válasz a híres *Négy Nemes Igazság* volt, ami a különböző tradíciókban kissé eltérő szóhasználattal jelenik meg. Valami ilyesmit mondhatott: A feltételekhez kötött lét szenvedéssel jár. A szenvedésnek van oka, van vége, és vannak utak, melyek elvezetnek a végéhez.

2 Menedék (tib.: *Dhyab Dro*) találkozás saját buddhatermészetünkkel. Egy rövid szertartáson keresztül olyan értékekkel kerülünk kapcsolatba, amelyekre igazán támaszkodni tudunk. Ezek: a *buddhaállapot* mint cél, *Buddha tanításai* mint az út és *barátaink*, akik segítők az úton. A Gyémánt Úton menedéket veszünk a *Lámában* is, aki áldás, szellemi erő és jelentőségteljes védelem forrása.

Buddha tanításai

A Kis Út (Theraváda ill. Hinajána)

A Négy Nemes Igazság

Hol bővebben, hol kevésbé kifejtve, ez a Négy Nemes Igazság adott keretet Buddha tanításainak a következő 45 évben. Bár olyan szavakat használt, melyek főleg egoistákat vonzanak, folytatólagosan hat minden buddhista iskolára. Ezért ezeket az igazságokat érthetővé kell tenni a jelenlegi nyugati világ kritikus koponyái számára. Mivel mi vagyunk a buddhizmus jövője és természetes haszonélvezői, nem számít igazán, hogy a jelenlegi magyarázatok valószínűleg túlhaladnak azoknak a látókörén, akiknek eredetileg tanították azokat.

Már Buddha első kijelentéséhez is – „**Van szenvedés**” – több magyarázat szükséges. Amikor valaki először találkozik ezzel az idézettel, alapvetően lehangolónak találja. Összehasonlítva az önmagukat jól előadó, hiten alapuló vallásokkal – melyek szerint a saját istenük az egyetlen, a legerősebb, hogy Allah bosszúja „könyörtelen és tévedhetetlen” –, a buddhizmus nem nyújt olyan érzést a gyenge embernek, hogy ő egy nagy dolog része. Ehelyett kicsit gondolkodni kell, s ha ezt meg tesszük, rájövünk, hogy Buddha első szavai a határtalan boldogság felé mutatnak. Hogy hogyan? Majdnem mindenki elfelejti, hogy tapasztalataink természete feltételekhez kötött; attól a szinttől függ, amelyen megtörténnek. Lámként eltöltött húsz évem megmutatta, hogy az emberek nagyon is tudatában vannak változó érzelmeiknek, mindig azt hiszik, hogy ami a jelen belső képernyőjén történik, az valós. Ez a tendencia független az intelligenciájuktól. Nem kell ahhoz Buddhának lenni, hogy tudjuk, léteznek boldog és boldogtalan napok. Amiért mindenkinek szüksége van a Buddhára, az az, amit *nem* tudunk, vagy amit nem látunk meg könnyen. Nélküle nem vesszük észre a tükröt a képek mögött, a tudatosság feltételekhez nem kötött állapotát, a legmagasabb szintű örömet, amely elválaszthatatlan a tudat legteljesebb működésétől.

A „Van szenvedés” így hatja át az összes nem megvilágosodott létet. Összehasonlítva a tudat időtlen erejének állandó frissességével, minden más egyszerűen felszínesnek tűnik. A határtalan, ragyogó tér ismerőjének még a legnagyobb feltételekhez kötött tapasztalat sem elég. A leggyönyörűbb hullám sem hoz olyan beteljesülést, mint maga az óceán.

Ezért mondhatjuk, hogy Buddha Négy Nemes Igazsága közül az első nem lehangoló, bár annak tűnik, hanem igenis felemelő. Ha valaki tisztán megmutatja, hogy elpusztíthatatlan tudatunk természete tökéletesebb bárminél, amit valaha is tapasztalhatunk, az határtalanul gazdaggá tesz minket.

Buddha második kijelentése – „**A szenvedésnek van oka**” – szintén igényel valamiféle intelligens kiértékelést. Mi lehet minden szenvedés elfogadható oka, a legélesebb fájdalomtól a legcsekélyebb unalomig vagy csalódottságig? Biztos, hogy nem a *hit*en alapuló vallások gonosz vagy ördög elve. Az ok és okozat törvénye mindig működik. Az abszolút gonosz csupán önmagát pusztítaná el, míg egy „viszonylagosan” negatív erő természetesen gátolja saját magát. Buddha itt egyetlen vádolható dolgot ismer: a nem megvilágosodott tudat alapvető tudatlanságát. Ez úgy működik, mint egy szem, amely látja a külső dolgokat, de önmagát nem. Képtelen a látót, a látott dolgot és a látás folyamatát egymástól függőnek és ugyanazon teljesség részeként látni. Ez maga a nemtudás. Mindannyian ellenőrizhetjük

magunkon, hogy milyen sok tovatűnő tárgynak, szituációnak és tudatállapotnak lehetünk tudatában, még komolyan is vehetjük azokat, miközben fogalmunk sincs a tapasztalóról, az időtlen lényegiségről, teljesen elmulasztjuk azt. A nem megvilágosodott tudat képtelen felismerni önmagát, ez az oka a *feltételekhez kötött világnak* és minden szenvedésnek.

A tudat részleges működésének köszönhetően jelenik meg az elválasztás illúziója és a dualista látásmód. Noha sem kívül, sem belül nincs semmi állandó vagy maradandó, a tudat térszerű természete – a látó – önmagát *én*-ként tapasztalja, és ami terében megjelenik, az lesz a *te*, vagy *valami elválasztott* dolog. Bár minden, ami feltételekhez kötött, állandóan változik és nincs valós léte, a szokások ereje és az érzékszervek benyomásainak durvaságai elhitetik a nem megvilágosodott lényekkel, hogy a jelenségvilág valódi.

Az *én* és *te*, az *itt* és *ott* közötti elválasztás okozza a zavaró érzelmek megjelenését: **ragaszkodást** ahhoz, amit akarunk, és **taszítást** attól, amit kellemetlennek tartunk. Az előbbi érzés aztán **mohóságot** okoz: amit kedvelünk, meg is akarjuk tartani; az utóbbiból pedig **irigység** válik: akiket nem szeretünk, azokat nem akarjuk boldognak látni. Az **alapvető nemtudás** minden nehézség oka, ez hozza létre a *kizáró* (és ártó) **büszkeséget**. Itt a pillanatnyi körülményeket – melyekben barátainknál jobbak vagyunk –, a vagyont vagy a szépséget hisszük valósnak, s nem ismerjük fel, hogy képtelenek vagyunk ezeket irányítani, vagy egyáltalán megtartani. Másrészt azonban a *befogadó* büszkeségnek egy jógi állandó állapotává kell válnia. Aki látja minden lény erejét, lehetőségét és igaz természetét, az minden szituációban már eleve a Tiszta Földön van, tanul ebből, és spontán hasznára is válik másoknak.

A fent említett hat zavaró érzelem mindegyike a nemtudásból fakad, 84 000 különböző kombinációban jelenhet meg, és annak ellenére, hogy állandóan változnak, mindig igaznak tartjuk azokat. A tapasztalás pillanatában nem ismerjük fel, hogy azelőtt nem voltak ott, most éppen változnak, és később ismét nem lesznek ott, s tulajdonképpen butaság energiát fektetni beléjük. Ehelyett az emberek testtel, beszéddel és tudattal belekeverednek változó állapotaikba, ezzel folyamatosan jövőbeli szenvedésük magjait ültetik el saját tudatalattijukban és a világban. Mikor ezek később megérnek további nehézségek formájában, csak kevesen lesznek, akik nem másokat okolnak majd emiatt. Elfelejtve, hogy mi vagyunk az egyedüli okai annak, ami történik, a társadalmat, szüleinket vagy partnereinket fogjuk vádolni, vagy bármi mást, amit divatos. Elhalasztva az értékes lehetőséget, hogy megértsük és megváltoztassuk mostani és előző életeink szokásait, újra elültetjük a jövő szorongásának, fájdalmának magjait.

Buddha harmadik kijelentése, melyet a 2550 évvel ezelőtti történelmi jelentőségű találkozásakor tett, mélyen megmozgatja a mai Nyugat világát. Félelem nélkül mutatta be magát, mint aki elérte a célt. Tekintélyének teljes erejével kinyilatkoztatta a teljes tökéletesség állapotát, amit már szüntelenül tapasztalt: „**A szenvedésnek van vége**”. A történelemben először jelent meg valami abszolút, melyet a lények elérhettek, s valódi menedékként szolgálhatott mindenki javára. Bárki, aki azóta megfelelő instrukciókkal meditált, igazolhatta Buddha legmagasabb szintű tisztánlátásának részleteit vagy annak teljes egészét. Felismervén a végső igazságot, ami lényegében félelem nélküli mindent tudó tér, tapasztalatként legmagasabb szintű folyamatos öröm, kifejeződésében aktív együttérzés; minden jelentőségteljessé és örömtelivé válik. Mindez túlmutat azon a szemléleten, hogy valaki valamit tesz valakivel. A megvilágosodásban a tudat olyan, mint a nap. Saját erején keresztül ragyog.

Itt, Szarnáthnál, ahol máig is egy romokban heverő hatalmas sztupa ünnepli ezt az eseményt, Buddha negyedik nemes igazsága számtalan nagyszerű tanító életének lett vezetője egészen napjainkig. Ezt mondta: „**Van egy út a szenvedés megszüntetéséhez**”. Ekkor kezdődött el az

a teljes negyvenöt év, mialatt azért dolgozott, hogy a lényeket szabaddá tegye. Mivel mindig nagyon tehetséges emberek vették körül, így meg tudta osztani azt a 84 000 tanítást, melyek mind a mai napig a világ hasznát szolgálják.

Buddha első tanítványai azonban aligha ismerhették fel, hogy a következő magyarázatok jelentik szavainak teljes értelmét. Megértve, hogy a tudat teljesen kifejlesztett állapota három szintből és a most említésre kerülő öt bölcsességből áll, központi jelentőségű a Nagy Úton. A *Gyémánt Út* kifejezetten e belső felismerésből fakadó négyféle megvilágosodott tevékenységre összpontosít, és megerősíti, hogy a félelemnélküliség, a spontán öröm és az aktív együttérzés tapasztalata a lények igaz természete. Minden szint azt tanítja, hogy a különbség egy Buddha és mindenki más között egyszerűen csak annyi, hogy ő minden szükségeset megtett a tudat teljességének megtapasztalásáért. Másoknak ezt a munkát még el kell végezni.

A Nagy Út (Mahajána)

Együttérzés és bölcsesség

Nyolc évvel a szarnáthi első tanítása után, Rádzsugarhnál – Bodh gajától néhány órányira északra fekvő hegynél – egészen másféle emberek jöttek, hogy Buddhától tanuljanak. Mások számára is volt energiájuk, és élvezték a széles látókörű egészséges életszemléletet. Ezt a többletet felhasználva Buddha megmutatta nekik, hogyan lehet az együttérzést addig erősíteni, amíg az elválasztás tapasztalata az alany, tárgy és cselekvés között el nem tűnik. Ugyanakkor olyan módszereket is adott tanítványainak, melyek által képessé váltak természetes bölcsességük megvalósítására. Megtanította nekik, hogy tényleg azt lássák, ami valójában van, amit nem színeznak koncepciók és félelmek. Mindenekfelett kitartott amellett, hogy az együttérzés és a bölcsesség mindig működjön együtt. Csupán együttérzéssel dogmatikussá és szentimentálissá válunk, míg a tisztánlátás önmagában hideggé és teoretikussá tesz minket. A lényeknek mindkettőre szükségük van.

Együttérzés

Az együttérzés első szintjén akkor szeretjük a lényeket, amikor az elvárásoknak megfelelően viselkednek. Bizonyára ezt már sokan megvalósították, mert kielégíti rendszeretünket.

A második szint ott kezdődik, amikor jót kívánunk másoknak akkor is, ha nehézséget okoznak nekünk. Itt megértjük, hogy az ártó cselekedetek oka alapvetően a nemtudás. Minden lény boldogságot szeretne, azonban ha nem tudjuk, hogyan lehet ezt megvalósítani, hibákat követünk el, és ezzel szenvedést okozunk magunknak és másoknak is. Mivel nincsenek tudatában az ok és okozat működésének, sokan csalánt markolnak meg a virág helyett.

Az együttérzés tökéletessége igazán hatalmas. Olyan, mint a nap, mely mindenkre ragyog. Ezen a szinten nem gyakorolunk megkülönböztetést, hanem egyszerűen a tőlünk telhető legjobbat tesszük, míg környezetünk áldásban, tisztulásban vagy tanításban részesül, karmájának és intelligenciájának megfelelően. Ez a megkülönböztetés nélküli együttérzés túlmegy mindenféle „szeretem” vagy „nem szeretem” dolgon, és a lehető leggyorsabb úton teszi éretté a lényeket.

Az első két lépés olyan, mintha gyönyörű képeket vetítenénk ki tudatunk képernyőjére. A harmadik azonban maga a képernyő ragyogása. Kezdetben gyakran elveszítjük ennek tapasztalását, de ha egyszer már állandósult, ereje folyamatosan nőni fog.

Bölcsesség

Kétféle bölcsesség létezik. A *világi*, mely a tudat által megtapasztalt külső és belső jelenségekre vonatkozik, és a *megszabadító*, mely magára a tudatra mutat.

Az első bölcsességet az iskolákban és az egyetemeken tanítják. Ez képessé tesz minket arra, hogy rövidebb idő alatt több pénzt keressünk, érdekesebb munkát végezzünk, és nagyobb adóssággal haljunk meg, mint az oktatásban nem részesült szomszédunk. Ez a bölcsesség arra korlátozódik, ami mulandó, és amikor a saját sírunkhoz kerülünk, minden haszna eltűnik. „Az utolsó ingnek nincs zsebe”, tartja egy ismert dán közmondás. Bár az egy életen belül kifejlesztett intelligencia okos jövőbeli szülők kiválasztásához vezethet.

Maga a tudat bölcsessége azonban megszabadít, megvilágosodást hoz, és soha nem tűnhet el. Mivel határtalan tiszta tér, a tudatosság soha nem született s ezért nem is halhat meg; tulajdonságai feltételekhez nem kötöttek és örökké tartanak. A tudat tükrének életről életre lecsiszolt részei – a tudatosság megvalósított aspektusai – megmaradnak vagy könnyen újra felfedezhetővé válnak.

Arról a szintről azonban, ahol megjelenik az együttérzés – és a tapasztalatokat többé már nem vesszük személyesen, hanem ok és okozat kifejeződéseként kezeljük –, az elsajátított személyes dolgokon túli megvalósítások állandóan csak növekedhetnek, egészen a teljes megvilágosodásig.

Akkor hogy ismeri fel önmagát a tudat? Még több szó és fogalom bevezetésével? Tapasztalnak-e több megvilágosodást a tibeti buddhizmus „Erkölcös” vagy Gelugpa iskolájának szerzetesei, akik napokon át filozófiai kérdéseket boncolgatnak a legkifinomultabb intellektuális eszközökkel? Ellenkezőleg. Az a helyes irány, ha nem törődünk a gondolatokkal. Itt a kulcsponthoz spontánnak és erőfeszítés nélkülinek lenni. Ha a tapasztaló saját terében nyugszik, miközben természetesen azzal időzik, ami éppen történik, a tudat lenyugszik, és ragyogó lényegisége megjelenik. A cél ez, nem más. Így megjelenik az először megszabadító, majd megvilágosodást eredményező bölcsesség, és a világot álmokként ismerjük fel – közös, és egyben egyéni álmokként –, ahogy valójában is az. Ha abból a felismerésből fakadóan cselekszünk, hogy alany, tárgy és cselekvés kölcsönösen egymástól függ, akkor mindent beteljesítünk, ami csak fejlődést, jelentőségteljességet és örömet hoz.

A nem megvilágosodott lények saját, bennük rejlő tökéletességüket az alapvető nemtudás miatt nem veszik észre. Attól függően, ahogy ezt értjük, ez az állapot négy vagy két fátlyat tartalmaz. Az előbbi esetben különbséget tehetünk az alapvető nemtudás, az ebből következő zavaró érzelmek, az ezt követő cselekedetek és végül az eredményeik és a szokások között, melyek további káros dolgokba visznek minket. Ez a magyarázat Buddha második Nemes Igazságából származik.

A második látásmód szerint a tudat állandóan változó állapotai az első akadályunk. Mindenki, aki fel-le utazik a boldogság és a szenvedés feltételekhez kötött állapotai között, s a világot a szeretem-nem szeretem által színezett szemüvegen keresztül nézi, nem látja, ami valójában ott van. A második akadályt a merev elképzelések és a tapasztalatok fogalmakra való leszűkítése jelenti: materialista, nihilista, egzisztencialista, transzcendentalista vagy bármi más.

A holdra mutató ujj nem a hold, a szavak és elképzelések pedig csupán a tapasztalat árnyékai. Bármelyik meghatározást is választjuk a kettő közül – hiszen Buddha tanításainak értékes tortája más módokon is szeletelhető –, amikor minden korlátozás eltűnik, a tudat megvalósítja igaz természetét. Mindazok számára, akik a zavaró érzelmeket, pl. a nemtudást, haragot, féltékenységet, büszkeséget és ragaszkodást nagyon komolyan veszik, mert hatásuk alatt állnak, íme néhány tanács, hogyan lehet elkerülni, vagy még hasznossá is tenni azokat.

A zavaró érzelmek – az öt belső „női” bölcsesség forrása

Titkos szinten a nőies térnek lótoszvirág a szimbóluma, mely melegséggel tart fenn minden dolgot. A megjelenő nehéz tudatállapotok, melyeket különböző vallások és politikai csoportok humorérzék hiányában „bűnösnek” vagy „antiszociálisnak” nyilvánítanak, a buddhizmusban hasznosan alkalmazhatók a tudat belső szintjén. Itt a megvilágosodás nyersanyagává válnak, és összekapcsolják a lényeket az öt buddhacsalád legmagasabb szintű megvalósításával. A hatékony módszerek – főként a *Gyémánt Úton* – minden érzelmi energiát gyorsan az öt, mindig jelen lévő bölcsességgé alakítják át. Közismert dolog, hogy e módszerek mélységét manapság egyre több pszichológus és filozófus fedezi fel.

Buddha gyakorlatilag egy három lépésből álló támadást javasol ez ellen az elképzelt, de kemény ellenség ellen. Először el kell kerülnünk azokat a körülményeket, melyekről tudjuk, hogy nem kívánt érzéseket hoznak. Ha ez nem lehetséges, akkor bölcsőbb, ha mulandóságukra és változó természetükre összpontosítunk. Mint ahogy egy zavaró tudatállapot nem volt jelen korábban, s hamarosan ismét eltűnik, értelmetlen lenne ennek hatására cselekedni. További problémák magjait ültetnénk el.

A legmagasabb szinten egyszerűen nem adunk energiát a nem kívánt érzelmeknek, „a rablót egy üres házba engedjük be”. Itt szigorúan csak azzal foglalkozunk, ami épp az orrunk előtt van, anélkül, hogy figyelembe vennénk vagy erőt adnánk bármilyen zavarnak. Ha ezt sikerült megvalósítanunk, akkor egyre tudatosabban, növekvő csodálkozással és örömmel ismerjük fel, hogy a fájdalmas tudatállapotok nemcsak eltűnnek, hanem tiszta formájukban, az *öt megszabadító bölcsességeként* jelennek meg újra. Ahogy a szemétből trágya lesz, vagy egy forró vasdarab használható tárggyá válik, ugyanúgy a zavaró érzelmek az egón túli belső tapasztalássá alakulnak.

Lehet, hogy vannak felületes változatok, de Buddha megvilágosodott látásmódja és a buddhista jogik tapasztalatai 2500 éven át megegyeznek a zavaró érzelmek átalakulásának leírásában:

- Amikor a **harag** visszatér a tudatba, mindent olyan *tisztán fogunk látni, mint egy tükröt*, anélkül, hogy bármit is hozzátennénk vagy elvennénk belőle.
- A „kizáró” **büszkeség**, amely merevvé tesz minket és képtelenné a megosztásra, azt a képességet fogja megadni, *hogy lássuk a létezés sokoldalú gazdagságát*.
- A **ragaszkodás megkülönböztető bölcsességgé** változik, azzá a képességgé, amely képes megérteni a jelenségeket önmagukban és egy teljesség részeként is.
- A **féltékenység** – mindig szorgalmasan próbálja a tudatot előreröpíteni vagy a múlthoz kötni – a tapasztalás *mindent beteljesítő bölcsességévé* fog átalakulni.
- Sőt, még a **zavarodottság** és a **butaság** is *intuitív bölcsességgé* alakul, mely mindent áthat. Ez mindent tudó, mert a tér és energia minden időben és minden helyen ugyanaz. A tudat semmitől sincs elválasztva.

Ha buddhista menedéket veszünk, a megszabadulás és a későbbi megvilágosodás elpusztíthatatlan magjait ültetjük el. Ez azonban nem jelenti az összes nem kívánt tudatállapot azonnali megszűnését. Mindaddig, amíg a *Gyémánt Út* gyakorlása nem hozza meg gyümölcsét, íme néhány gyakorlati tanács otthonra, a munkához és a szerelemhez. A felmerülő haraggal szemben egyszerűen legyünk dermedtek. Ha nincs azonnali veszély, figyeljük meg a szituációt, de hagyjuk továbbmenni. Légy a nagy kutya, akinek nincs szüksége ugatásra, elég erős anélkül is. Az ártó emberek inkább zavarodottak, mint rosszak, és néhány perc a társaságukban lehet, hogy fárasztó másoknak, de nekik éjjel-nappal együtt kell élniük

önmagukkal. Bántani őket ilyen nagy szenvedés mellett nem lenne sportemberhez méltó. Ehelyett bölcsőbb az ilyen nehéz helyzeteket ítélkezés nélkül kezelni, tanuljunk belőle, hogy később minden lény hasznára fordíthassuk, és aztán gyorsan engedjük el. Ha ez nem lehetséges, néhány nő megkönnyebbül attól, hogy kibeszéli problémáit. Bár ezt nem tanácsos eltúlozni, mert végül könnyen magányossá válhatunk.

Ha elragad a kizáró büszkeség, akkor mindenki buddhatermészetének tudatosítása a hatékony ellenszer. Az embereket az is segíti, ha megértik, hogy a mennyország és a pokol a fülük vagy a bordájuk között történik. Vagy bárhol máshol, ahol a tudat helyét feltételezik. Ha a lényeket vonzónak és jelentőségteljesnek látjuk, ez csak örömet hozhat, míg ha a hibáikat keressük, szellemi szegénység keletkezik. Akkor állandóan rossz társaságban leszünk, és nehéz lesz képességeinket kibontakoztatni.

A ragaszkodás, mohóság és fösvenység óriási területét illetően, mely az emberek speciális világa, remélhető, hogy az előző életekből származó jó karmikus kapcsolatok képessé tesznek arra, hogy a hormonok okozta vágyakat megoszthassuk, partnereink örömére is. Azt a boldogságot, ami nem elérhető számunkra itt és most, mindig másoknak kell kívánjuk, miközben tudatában maradunk minden feltételekhez kötött dolog mulandóságának. Csak a megvilágosodás jelent végső és örökké tartó boldogságot, s nem igazán fontos, hogy saját temetésünkre Hyundai-jal vagy Mercedesszel érkezünk.

A féltékenység különösen állhatatos ellenség. Bármiből, még a semmiből is képes táplálni önmagát, és akár hosszú időn keresztül is befolyásolhatja a tudatot. Ezért ez az érzés kiváló kísérleti alany saját tudatunk megvizsgálására, világosan megmutatja, hogy a tudat milyen jól kezeli saját kivetítéseit. Itt csak egyetlen ellenszert ismerek, de ez azonnal megszabadít: annak, akire féltékenyek vagyunk, kívánjunk olyan sokat vágyaink tárgyából, hogy az túlszárnyaljon minden elképzelést, és belépjen a tündérmesék világába. Kívánd neki a legjobb munkahelyet, egy olyan hosszú autót, hogy alig tudjon vele parkolni, száz szeretőt minden éjszakára és jó egészséget ahhoz, hogy mindezt képes is legyen élvezni.

Ami a butaság átalakítását illeti, néhányan soha nem fogják megérteni a kvantumfizikát, sem az üresség³ 16 szintjét, melyet a buddhizmusban tanítanak. Ez nem jelenti életünk abszolút behatárolását, mivel tudatunk nagyon rugalmas. Ha nem csinálunk ebből problémát, hanem képességeink szerint gyakorolunk és a legjobb megértésünkkel haladunk tovább, így az olyan tulajdonságok, mint pl. az együttérzés, átlagos IQ-hoz fognak vezetni. Buddha tanácsát alkalmazva, a meditációban kötődésen és taszításon túl időzve, erősen összpontosítva, amikor lehetséges, majd ismét lazítva, a tudat – mint egy csésze kávé, mely már nem rázkódik többé – mindent vissza fog tükrözni. Ez a mindent átható bölcsesség, amit intuíciónak is neveznek. Azért ismerjük a dolgokat, mert egyek vagyunk velük, s a teret nem valami elválasztó vagy halott dologként ismerjük fel, hanem tartalmazóként, mely mindent közvetít.

3 Üresség (tib.: *Tongpanyi* / szkt.: *súnjata*) azt jelenti, hogy semmi sem jelenik meg magától, hanem minden feltételeken alapul. Ez minden külső és belső jelenség végső természete, és fogalmakon keresztül nem lehet megérteni.

A Gyémánt Út (Vadzsrajána)

Mantrajánának és buddhista tantrának is nevezik a megvilágosodással való teljes azonosulás módszerei a leggyorsabb eredmények érdekében.

A Négy Nemes Igazságot, valamint második „belső” tanítását – az együttérzés és bölcsesség fent említett útjait – Buddha egy helyen, Rádzsgarh hegyénél adta.

A *Gyémánt Út*tal ez csak részben van így. Bár a buddhatermészetről szóló elméletibb tanításokat Srávasztinál és Vaishalinál, Északkelet-Indiában adta, mindig, amikor izgalmas, kreatív, élettel és örömmel teli emberek mentek hozzá, Buddha spontán módon és az azonnali megtapasztaláson keresztül tanított. Bámulatos találkozások voltak, ahol a lényeket közvetlenül, időtlen tiszta fényükkel kötötte össze. A megvilágosodás iránt érzett vonzódásuk, és az, hogy többé már képtelenek voltak Buddhát „kívülállóként” vagy maguktól elválasztottként tapasztalni, valamint erős odaadásuk által képesek voltak az ő tulajdonságait gyorsan élményíteni magukban. Felismerték a *Mahamudrát*, melyet saját lényegükként tanított, a megjelentető buddhaaspektusok energiamezőit pedig saját megvilágosodott tulajdonságaikként. A gazdagság, mely életeken keresztül növekedett bennük, most felszabadult.

Ezért hasznos annyira a tanító felelősségvállalása, mert az odaadás érzésének több oldala van, és nagyon különböző eredményekhez vezethet. Khomeini, Pol Pot, Hitler és Sztálin láthatóan rosszak voltak. Ennek ellenére sok boldogságot és életet tudtak szétrombolni a buta, bennük bízó embereknek köszönhetően, akik végül maguk is áldozatokká váltak. Másrészt a Buddha és az olyan tanítók iránt érzett odaadás, akik ugyanazt teszik és mondják, sokaknak segített már. Mivel ez az érzés elég erős ahhoz, hogy a lényeket túlvigye a dualizmuson, századokon keresztül sokakat vezetett a megszabaduláshoz és a megvilágosodáshoz, vagy segített nekik, hogy jelentősegteljes és tudatos életet élhessenek.

Mivel ugyanabból a forrásból nagyon különböző eredmények származhatnak, ezért bölcs dolog a feltételeket működés közben megvizsgálni. Az odaadás az azonosulás érzéséből ered, ezért lényegi fontosságú az odaadás tárgya. Természetesen erős élményt jelent egy magunkban dédelgetett mély érzés kifejeződésével találkozni, azonban ha a nyüzsgésnek vége, ki akar ottmaradni egy végzetes másnapossággal? Ezért olyan fontos az, hogy melyik arcot ismerjük fel sajátunkként. Khomeini itt az ember gyűlöletét tükrözi vissza, Shoko Ashahara pedig a cselszövésre való hajlamát, míg egy buddha a tudat fáradhatatlan ragyogását és együttérzését jeleníti meg. Manapság az emberek kritikus neveltetésén és a kíváncsi, de korrekt sajtón múlik, hogy a hasznos példák vonzóvá váljanak, a rosszak pedig lelepleződjenek úgy, hogy még csak a közelükbe se menjen senki.

A négy buddhaaktivitás, a „férfi” belső lényegiség

A titkos szinten a férfias örömet a gyémánt fejezi ki, mely természeténél fogva ragyogó, önmaga felé is. A tér félelem nélküli örömeiből és együttérzéséből spontán törnek fel a békítő, növelő, elkápráztató és erőteljesen védelmező tulajdonságok. Ezek mindig megjelennek, amikor szükség van rájuk, és ott, ahol van kapcsolat a megvilágosodással. Hogy megmutassam ezek gazdagságát – s hogy az ismétlést elkerüljem –, a megvilágosodott tevékenységek kissé más név alatt következnek.

Békét adó: ha a tanítványok törekenyek, mint a tojás, vagy kemények, mint a márvány, „kedvesnek lenni” gyakran a megfelelő megközelítés. Az első esetben gyógyító mennyiségű bizalmat kapnak a bennük rejlő képességekhez, a második esetben pedig a külső nyomás hiánya talán kikényszeríti majd őket csigaházukból, és kénytelenek lesznek kommunikálni. A feltételek azonban nem maradhatnak hosszú ideig édesek és melegek. Amikor az alapvető bizalom megjelenik, még mielőtt kialakulnának a megszokások és a lustaság, az embereket tanítani kell.

Gazdagító: itt az élet lehetőségeinek gazdagságát kell tökéletesen elsajátítani, de csak fokozatosan. Ha az emberek túl sokat, túl gyorsan próbálnak elérni, és aztán orra esnek, akkor az egójuknak megint lesz ürügye, hogy a szorításában tartsa őket. Ami az említett két tevékenységet illeti, a lámának vagy tanítónak csupán azt kell megvizsgálnia, hogy tanítványai önállóvá váltak-e, kifejlődött-e bennük egy erőteljes humorérzék, és képesek-e egyre többet és többet nyújtani másoknak.

Az elkápráztatás megosztása: amikor a tanító a két következő megvilágosodott tevékenységet alkalmazza, nagy felelősséget is kell vállalnia, valamint teljes mértékben tudatában kell lennie saját motivációjának. Ha valakinek megvan az ereje ahhoz, hogy másokra hatással legyen, gyors fejlődést idézhet elő, de ez nagyon ártalmas is lehet. A jelenlegi vallási botrányok között – a civilizált világban és körülötte – volt tömeges öngyilkosság az amerikai keresztény szektákban, Afrikában pedig ájtatos katolikus törzsek feldaraboltak egymillió embert saját fajtájukból. A hindu guruk vagy nagyon gazdaggá, vagy nagyon kiszámíthatatlanná váltak, és a jogatanítók mérgező gázt engedtek a metrókba. Valószínűleg mindenki, aki tájékozott, haragon és elnyomáson kívül nem vár semmit az iszlámtól, de ugyanakkor néhány szerzetesnek és lámának is sikerült kínos helyzetet teremteni Buddha nevében. Buddha tanításainak célja mindig a tudat teljes kifejlesztése, nem pedig egy dogmatikus isten parancsolatainak teljesítése. Ez a tény intelligens viselkedést kellene hogy előidézzon, mégsem tűnik könnyen elérhetőnek a becsületesség elfogadható szintje. Legyenek azok bizonyos lámák, akiket a kommunista Kína, saját országuk lerombolója vesztegetett meg, vagy olyan szervezetek vezetői, mint például a *Dharmadatu* vagy *Rigpa*, akik óriási botrányokat okoztak visszaélve pozíciójukkal a tanítvány és tanító kapcsolatában, mindez méregként hat a növekvő számú okos ember körében, akik a buddhizmust azért választották, hogy életük igazi minőségé váljon.

Valójában nincs szükség álarcra vagy színlelésre. A láma tevékenységének szabadsága nagyon nagy, éljen akár cölibátusban, legyen világi vagy jogi, a tanítványok védelmezése alapvetően annyit jelent, hogy ugyanazt teszi, amit mond. A tanítványokon múlik aztán, hogy akarják-e azokat a képességeket, amelyeket a tanító olyan nyíltan feltár előttük. Legyen ez az átláthatóság könnyebb a nyugati világi tanítók új generációja számára, azokénál, akiket

felváltunk. Nagy hátránynak tűnik olyan kultúrából jönni, ahol gyerekként rendszeresen verik az embert!

Így hát mi is az én tanácsom lámakollégáimnak? Mindig emlékezzünk arra, hogy legfőbb munkánk tanítványainkat függetlenné, együttérzővé és erőssé tenni. Mindig ünnepeljük különleges tulajdonságaikat és legyünk hálásak, hogy ilyen sok jót megoszthatunk egymással. Soha ne váljunk büszkévé, és ne vegyük körbe magunkat bólogatókkal, akiket csak azért manipulálunk, hogy minket szolgáljanak vagy olyan dolgokat mondjanak, amilyeneket hallani szeretnénk. Osszuk meg mással a szeretetet, izgalmat és bármi mást, ami a tanítványok és a tanító hasznára válik, de soha ne éljünk vissza helyzetünkkel. Mivel többet tudunk, felelősek vagyunk fejlődésükért mindaddig, amíg tartják velünk a köteleket, hiszen még Buddha sem akart többet, mint „első lenni az egyenlők között”.

Végül itt a negyedik tevékenység, mely szintén alapos önvizsgálatot igényel.

Erőteltjesen védelmező: ahogyan az elkápráztatásnál és az erős tapasztalatok megosztásánál el kell kerülnünk a büszkeséget, ugyanúgy a leromboló és ellenőrző aktivitásnak is harag nélkül kell kifejeződnie. Csak akik látják a másokban rejlő buddhatermészetet, azok bánhatnak másokkal keményen anélkül, hogy hibát követnének el. Még akkor is, ha erős fogadalmaink vannak arra, hogy másokat testünkkel, beszédünkkel és tudatunkkal védelmezzünk, a tanítónak mindig önös motiváció nélkül kell cselekednie. Olyannak kell lennünk, mint egy jó orvos, aki csak azért operál, hogy elkerülje a későbbi fájdalmat.

Kiknek adták akkor a tanítások e harmadik szintjét? Amikor a tanítványokban megvolt a szükséges nyitottság, Buddha a Gyémánt Utat és a *Mahamudrát* tanította. Erején és tisztánlátásán keresztül ébresztette fel bennük képességeiket, számtalan ügyes módszert alkalmazva, hogy teljesen éretté tegye őket. Lényegében ez a legvégső, vagy harmadik szint háromféle megközelítésből áll. Egyik az *odaadás*, másik a *módszerek*, a harmadik a *belső felismerés*, melyek által a tudatot azonosuláson, energián vagy éberségen keresztül ismered fel. Ha a tanító megbízható, napjainkban a leginkább használt meditáció Nyugaton a *Guru Jóga*, mely valamennyi között a leggyorsabb. A Karma Kagyü vonal egyik különlegessége a *Lámé Naldzsor* (szanszkritül *Guru Jóga*), amely összeköti potenciális erőnket és belső spontán felismerésünket. Bár Tibetben ezt többnyire titokban tartották, ez a legrövidebb út a megvilágosodáshoz, és a legalkalmasabb arra, hogy felismerjük mindennapi helyzeteinkben az itt és most tökéletes természetét. Minden tulajdonságot teljes egészében aktivizál. Az adott időben és helyen a tanítvány nyitottságának mértéke legyen bármilyen, ez a természetes kiindulópont. Mivel ennek alapja az a mély kívánság, hogy a dolgokat a tiszta szinten lássuk – ami elég ritka képesség –, ezért nem mindenki találja megfelelőnek ezt az utat. Így amikor az általánosságban érdeklődő leendő buddhisták széles köre követi jögi-tanítványaim élését, akik most indítják el a Gyémánt Utat a világban, a Guru Jóga gyakorlata ismét egy „belsőbb használatú” dologgá válhat.

Ezen átalakító módszerek megőrzése a nagy jógik töretlen vonalának köszönhető. Kiemelkedő helyet foglal el közöttük Marpa, a Kagyü vonal atyja Tibetben. 950 évvel ezelőtt háromszor utazott Délre, összegyűjtve és megvalósítva a legfontosabb titkos átadásokat. Az akkoriban magas kultúrájú Észak-Indiában történt iszlám pusztítás idején a Himaláján át Tibetbe hozta a lényeges tanításokat, ahol később egyesítették a korábbi átadással, amit még Guru Rinpoce hagyott hátra. Minthogy ez a legérdekesebb pont a Nyugat számára, íme néhány további információ a működésükről.

Az erő vagy a „módszerek” útján Buddha azokat a tulajdonságokat mutatta meg, melyek a lények belső csatornáiban rejlenek. Ezt vagy úgy tette, hogy egyedülálló buddhaaspektusokat jelenített meg, vagy úgy, hogy testét egyesülésben levő energia- és fényformákká változtatta,

melyeket sokan kiállításokról vagy tibeti művészeti könyvekből ismernek. A megvilágosodás igazi visszajelzését tette hozzáférhetővé tanítványai számára. Kívánságaiknak, képességeiknek megfelelően most alkalmassá váltak a megvilágosodás ilyen megnyilvánulásain meditálni és elérni a kívánt, személyen túli átalakulást. A megfelelő mantrák⁴ összekötötték belső központjaik vibrációját a buddhaaspektusokéival, felszabadító erőt hozva beszédüknek. Az utolsó fázisban, a Buddhával való egybeolvadás alatt és abban a tudatosságban időzve, aminek nincs középpontja, nincsenek határai, erőfeszítés nélküli tisztaság jelent meg életükben. A felismerésnek, hogy a tér és öröm egymástól elválaszthatatlan, mindenhol és minden szituációban a *Mahamudra* örökké tartó tapasztalásává kell fejlődnie. Ugyanez a cél a belső felismerés útján keresztül is elérhető. Ez jobban kezelhető a modern világban, de valamivel több időt vesz igénybe. Miután lenyugtatjuk tudatunkat és légzésünket, egy külső tárgyra összpontosítva, vagy egy buddhaformával való azonosuláson keresztül az intuíció és az átható belső felismerés természetes módon fog megjelenni. A „belső felismerés útján” elért tértudatosság folyamatossága a *Mahamudra* négy szintjének felel meg, mely legjobban a hétköznapi életben egy ezen a szinten lévő lámával való azonosuláson keresztül ismerhető fel.

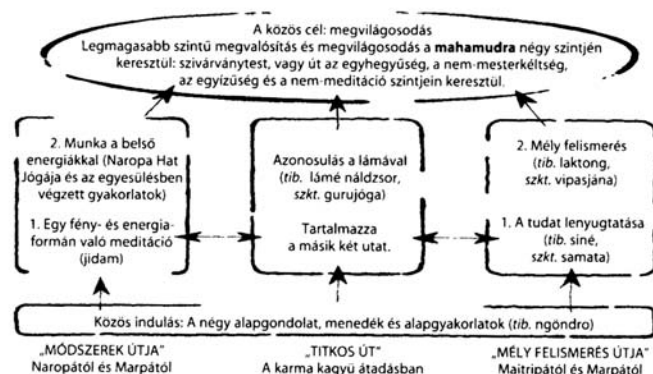
A *Mahamudrában* és a *Vadzsrajánában* Buddha olyan közvetlenül osztotta meg megvilágosodását másokkal, hogy azt kevesen tudták elfelejteni. Akár a mindennapos eszmecserék által, akár a legmagasabb tanításokon és beavatásokon keresztül, tanítványait a látó, a látás folyamata és a látott dolog egységének határtalan tapasztalatában részesítette. Azóta, egészen napjainkig, ez az átadás mindenkit megszabadít, aki megérti.

A mentális folyamatok nyugodttá és erőfeszítés nélkülivé válnak, így egyetlen választás van: a boldogság, és az emberek otthon érzik magukat minden szituációban. Egy ennyire időtlen bölcsességbe való bevezetés után felébrednek a tudat önfelszabadító folyamatai, és eltávolítanak minden elhomályosulást egészen a cél eléréséig.

A módszerek, a gurujóga és a mély felismerés útja

Az évek során a Nyugat intellektuális kapcsolata is kialakult a buddhizmussal. Tehetséges tanítványok váltak a tibeti nyelv és a buddhológia professzoraivá, és most már létezik a jelentős KIBI – egy egyetem Delhiben, mely híd a tanuláshoz és filozófiához a Nyugat számára. Azonban mind a gyakorlásban, mind a tanulmányban a legfontosabb maga az ember. Mégpedig azért, hogy jobban tudjon élni, meghalni és újraszületni, lehetőleg az értékes *Phowa* gyakorlat elsajátítása által. Ez egyfajta meditáció, mely a halál pillanatában megszabadulást eredményez. 1987-től 1996-ig a *Gyémánt Út* eme erőteljes módszerét több mint 26 000 nyugatinak adtam meg szerte a világon, s még a tibetiek is elcsodálkoztak eredményeink erőteljessége és gyorsasága láttán. Sokan, akik azt gondolták, hogy a *Gyémánt Út* gyakorlásához egzotikus életmódot kell élniük távoli országokban, most sietve módosították elképzeléseiket.

4 Mantra (tib.: *Ngag*): rendszerint egy buddhaaspektus hőközpontjának természetes vibrációja. Bárhol is használják, ott megvilágosodott energiák sűrűsödnek össze. Ez a Gyémánt Út egyik legfőbb eleme.



1972-től eddig körülbelül 170 nyugati Karma Kagyü központ⁵ és csoport fejlesztett ki igazán nagy sikerrel modern megközelítést Buddha *Gyémánt Útjához*. A kritikus nyugati neveltetés kitűnő alpnak bizonyult tudatunk felismeréséhez. Ilyen hozzáértő csoportok által, a világ gazdagságát kihasználva és nem félve a legújabb kommunikációs technikáktól, Buddha legmagasabb szintű tanításai világszerte a legidealistább és legfüggetlenebb emberek kezébe kerültek. Manapság a néhány eredeti buddhista jógi-átadás vonaltartóinak tudatosan kellene törekedniük arra, hogy tanításaikat elsőként mutassák be az újonnan megnyíló országokban. Mecsetek és templomok mindenhol vannak azok számára, akik követni és hinni akarnak, azonban az önálló és kritikus emberek hol máshol találhatnak olyan spirituális ajánlatot, melyet komolyan vehetnek, ha nem a buddhizmusban? A *Gyémánt Út* jógi-látásmódja biztosítja, hogy a tudat ereje nem lesz megfojtva a cölibátus, a szertartások vagy a hierarchia által; így az inspirált és erős emberek a tanításokat jelentőségteljesnek fogják találni. Akik bíznak az önmagukban rejlő tökéletességben, azoknak felelősségük biztosítani, hogy a tanítások a modern élet éles helyzeteiben is megállják a helyüket, jelentőségteljesen mindazok számára, akik kritikusak és tapasztalni akarnak. A jelek, hogy mindez helyesen történik: egészséges humorérzék és az emberek érdeklődése a legmagasabb szintű tanítások iránt, melyeket képesek is megérteni. Szintén jó jelnek számít, ha a csoportok jobban becsülnék másokat azért, amit tesznek vagy tenni mernek, és kevésbé a bármi okból elmulasztott dolgokért. Másképp nincs meg a bizonyossága annak, hogy valami élő kerül átadásra, és nem megint egy újabb adag „ópium” lett az embereknek a világba zúdítva. Buddhistának lenni – ezzel a megközelítéssel – annyit jelent, mint ünnepelni a félelemnélküliséget, az önmagától keletkező örömet és a tér aktív együttérzését. Nincs jobb módja a köszönetnek Buddha iránt, és nincs nagyobb haszon mások számára annál, mint ha örömteljesen nyújtjuk a tőlünk telhető legjobbat.

Ez egy jógi megközelítése volt a külső, belső és titkos tanításokhoz, a *Theravádához*, a *Mahajánához* és a *Vadzsrájához*. Buddha halálakor világossá vált, hogy elégedett volt munkájával. Mindent megadott, amire a lényeknek a megvilágosodáshoz szükségük van. Legutolsó tanácsa – hogy ne csak elhiggyük szavait, hanem ellenőrizzük is azokat magunknak – megmagyarázza, hogy ez a páratlan, dogmáktól mentes ajándék miként tudta az azóta eltelt 2500 évben megszakítás nélkül a lények fejlődését szolgálni.

⁵ Karma Kagyü központ: a buddhisták és a buddhizmus iránt érdeklődők rendszeresen találkozási helye csoportos meditáció céljából.

Buddha útjainak célja

A Kis Út célja – megszabadulás

A megszabaduláshoz vezető út két lépésből áll. Először is felfedezzük, hogy a testben nincs semmi állandó, a test csupán a folyamatosan helyüket változtató atomok tömege. Aztán felismerjük, hogy a gondolatoknak és az érzelmeknek sincs lényegiségük. Bár a tapasztalatainkat „valódinak” érezzük, amikor megjelennek, itt is csupán a körülmények áramlását találjuk, melyek mulandóak és állandóan változnak.

Ez a tisztánlátás növekedni fog, majd egyre jobban befolyásolja szemléletünket egészen addig, míg minden tapasztalást be nem színez. Ha valójában nincs ott senki, ki az, akinek árthatnak? Ha megértjük, hogy nincs én, akkor mi lehet a célpont? A bizonytalanság és a „kívül rekedés” érzése megszűnik, így a fájdalomban vagy nehézségekben a hétköznapi gondolkodás személyhez kötött tulajdonsága – „én szenvedek” – átváltozik azzá az általános észrevétellé, hogy „van szenvedés”. Minden szituációban sérthetetlené válunk, s ennél nem lehet jobb alapja további fejlődésünknek. Bár a buddhizmus déli iskolái abban a történelmi időszakban a megvalósításnak ezt a szintjét – az *arhás*ágot – célként tekintették, az északi vagy *Mahájána* buddhizmusban ez a természetes pihenőhely, mielőtt a „bodhisattvaság” nagy utazása elkezdődik.

A Nagy Út célja – megvilágosodás

Kifejlesztve a tudat képességéhez való egyfajta érzéket, és még természetesebben látva mások elégtelen körülményeit, nem állhatunk meg a saját megszabadulásunknál. Most a minden lény javára történő megvilágosodás válik igazi vonzerővé. Az a bizonyosság, hogy a lényegünknek nem lehet ártani, felszabadítja erőnket a tudat teljes kifejlesztéséhez. A tudat félelem nélküli mindentudása, önmagától keletkező öröme és aktív szeretete kezd hívogatni. Ezek a lények legmélyebb lényegiségétől elválaszthatatlanul, természetes módon növekednek a tudat második fátyla, a merev elképzelések eltávolításán keresztül. Bár alapos munkát igényel felismernünk minden időben és helyen azt, hogy ami a lények szemében keresztül néz, az ragyogó tér, mégsem létezik ennél kielégítőbb út a legmagasabb szintű működéshez és a végtelen boldogsághoz.

A jógik gyakran megkérdezik tanítványaiktól, hogy a belső megtapasztalás és a külső jelenségek azonosak a tudattal, vagy különböznek tőle. Legtöbbször az utóbbit gondolják, de a válasz az, hogy is-is. Ezek a tudat terében jelennek meg és bontakoznak ki, a tudat világossága által tapasztalódnak meg, és visszaolvadnak határtalan lényegiségébe. Olyanok, mint a hullámok az óceánban. A hullámok az óceán, vagy különböznek tőle?

E felismerés pillanatától kezdve egyre kevésbé fogjuk korlátozni életünket a koncepcióink által, és csupán abban időzünk, ami van. Nem válunk zaklatottá, ha gondolatok és érzelmek jelennek meg, vagy álmosá és zavarodottá, ha nem történik semmi. Tudatosan nyugodva az itt és mostban, a tiszta éberség állapota a tudat ragyogását és határtalan erejét fogja felhozni.

Ahogy már említettem, a tudat fátylainak eltávolítása elkerülhetetlenül bátorságot, örömet és aktív szeretetteljességet hoz. Ha megértjük, hogy nem vagyunk sem a testünk, amely meghal, sem pedig a tapasztalatok állandóan változó áramlásai, hanem maga az elpusztíthatatlan, időtlen tér, akkor a félelmet azonnal a gyökerénél fogva rántjuk ki. A félelemnélküliség szintjén bármi is történjen, azt a tudat mérhetetlen gazdagságaként tapasztaljuk meg. A születés, a halál és minden más csupán annak a bőségét és potencialitását mutatja, ami lehetséges.

Végül, a tudat határtalanságának felismerése a hatékony szeretethez vezet. Mikor saját, belső tisztánlátásunkban megbízunk, minden lény javára cselekedhetünk anélkül, hogy a politikai kifogástalanság (lásd 1. számú lábjegyzetnél) szabályrendszere vagy más tovatűnő divathóbortok megzavarnának bennünket. Az üzenet ezen a szinten tiszta: ne elemezzük magunkat annyira, hogy a semmittevés állapotába kerüljünk, és ne fogadjuk el egyik „izmus” behatároltságát sem. A materialista gondolatok nem annak a jelei, hogy a meditációnk haszontalan. Csupán „gyakorlatiasnak” kell őket látnunk.

A nihilista gondolatok nem jelentik azt, hogy Nietzsche inkarnációi vagyunk, egyszerűen felismerjük, hogy ilyen gondolatok is lehetségesek. Az egzisztencialista tapasztalatok semmit sem bizonyítanak egy határtalan természet létezéséről, a tudat ideális állapotai pedig ragaszkodás nélkül élvezhetők.

Bármi is jelenik meg a tudatban, az annak gazdagságát, potencialitását és erejét bizonyítja. A legmagasabb szintű bölcsesség mindig azonos a legmagasabb szintű működőképességgel és örömmel! Ha ilyen állapotok merülnének fel, hagyjuk magunkat kellemesen meglepni. Csak a reményen és a félelmen túl fogja a megvilágosodott tudatosság önmagát megjeleníteni.

A tanítások bősége és mélysége

A klasszikus négy csoport

A kolostorokban vagy könyvtárakban tett látogatás – ahol megtalálható a tibeti *Kandzsúr* – felfedné Buddha 84 000 tanítását 108 könyvbe foglalva, melyeket négy, 21 000 tanítást tartalmazó csoportba osztottak. Ezek közül az elsőt *Vinajának* hívják, és a kötődés eltávolítását célozza meg. Ez főként a szerzetesek és apácák életmódjára vonatkozó szabályokat tartalmazza. A *Szutra* tanítások a haragot és a rosszakaratot csökkentik, melyek olyan érzések, amilyenekkel gyakran találkozunk a világi emberek a hétköznapi élet adok-veszek helyzeteiben. Az *Abhidharma* azon szerencséseknak szól, akik rendelkeznek azzal a többlettel, hogy a világról gondolkodjanak. A zavarodottság és a nem tiszta gondolkodás gyökerét vágja el. Ezt az első három részt iskolás jellegű szituációkban tanulják, mindegyiknek ugyanaz a hátránya: az információ lassan megy le a fejből a szívbe, az elképzelésből lassan lesz tapasztalás.

A negyedik rész azonban a lények teljességét érinti meg. Hasonlíthatjuk ezt ahhoz, amikor egy gyors motorkerékpárt vezetünk, vagy nagyon szerelmesek leszünk. Ez alapján változtatja meg az embereket, felébreszti az összes belső erőt, s ezt *Vadzsrajanának* vagy *Gyémánt Útnak* nevezik. Rendkívül ügyes módszerein keresztül az emberek nem csak a megszabadulást, hanem a buddhaállapotot is elérték egyetlen élet alatt.

Mindig vita tárgya a bölcsek és tanultak körében, hogy a *Mahamudra* a *Gyémánt Út*hoz tartozik, vagy önálló részt képez. Mindkét nézőpontnak van értelme. Bár látásmódja határtalan, akár a *Maha-Atié*, a Kagyü vonalban a *Mahamudra* egyaránt hatással van az alapra és az útra, s tulajdonképpen maga a cél is egyben. Bárki, aki a *Gyémánt Út* azon részére, mely elképzeléssel (vizualizációval), légzéssel, szexualitással és formával dolgozik, a *Tantra* kifejezést akarja használni, mindig „buddhista tantrát” kell mondania (*Tantra* elnevezés a „szövés” szóból ered, és a tőlünk elválaszthatatlanná váló tapasztalatokra utal). Azért van erre szükség, mert a hinduk ugyanezt a kifejezést használják alapvetően más, titkos tanításaik megnevezésére. Bár sok kép és kifejezés első pillantásra hasonlónak tűnhet, ennek ellenére az út is, a cél is különböző. A hindu az erőt keresi (*Shakti*), ami az a pont, ahonnan a buddhizmus kezdődik, míg a buddhista cél a legvégső bölcsesség (*Dzsana* vagy *Jeshe*). Szintén különbözik a testben lévő belső csatornák

rendszere (a gerincen keresztül vagy a test közepében) és az energiakerek pozíciója. A régi szövegek szerint a rendszerek összekeverése súlyos hiba.

A *Gyémánt Út* helyes megértése és gyakorlása igazán nagyszerűvé tesz minket. A tanítványokat a „szegény ember” és a „csak ez, vagy csak az” korlátozó látásmódjának szintjéről felemeli a „gazdag ember” tapasztalatára, a mindent átfogó „ez is és az is” szintjére. Itta határtalan tér potencialítása az információ állandó forrása. Elegánsan elkapjuk hétköznapi tudatunk „vakondját”, kontaktlencsét teszünk a szemére, szárnyakat kötünk a mancsára, tollakat ragasztunk a farkára és sasként az égbe küldjük. Túl valamennyi mentális alkotáson, minden folytonosan friss és új.

„Egyedül járva az utat”

Egyedül eljutni a megvilágosodásig – ez a Nyugaton népszerű, de sokkal fáradtságosabb, elsősorban tanuláson alapuló megközelítési mód statisztikailag csak a nagyon szegény harmadik helyet foglalja el a tanítóval vagy csoporttal végzett teljes gyakorlás gyors sikere mögött. Bár nagyon vonzón hangzik egy modern ember számára, aki úgy érzi, hogy életét ellenőrzése alatt tartja, mégis túl sok csapda rejlik benne. A tudatról tanulni sokkal bonyolultabb, mint a külső jelenségvilágot tanulmányozni. Mindig ott van a büszkeség és a nem-tetszés lehelkedő ellensége, mely rossz vágányra vezetheti fejlődésünket. Különösen az a próbálkozás, hogy a buddhista meditáció által újra felfedezzük és megtartsuk a kábítószer által gerjesztett „magasságokat”, soha nem válik be. Bár Buddha módszereinek eredménye a legmagasabb nem változó öröm, a módszerek mégis egész más, időtlen megközelítésen alapulnak: a tudat tapasztalásán, nem pedig sokféle kivetítésén.

Tulajdonképpen nem nehéz kiválasztani, hogy melyik a maradandó eredmények útja. Buddha sohasem nehézkes, és a tanítások célja csak az, hogy a lényeket a tudat lehetőségeinek feltárása révén függetlenekké tegye. Az életben még ennél egyszerűbb dolgokat is egymástól tanulunk. Mindenkinek – aki ezt egyedül próbálná meg – azt javaslom, hogy először építsen egy jó alapot. Az ártó szavak és cselekedetek elkerülése által képesek leszünk csökkenteni a későbbi bajok okait. Mély motivációra is szükség van, például hogy mindenkinek a lehető legjobbat kívánjuk, valamint intelligenciára és belső térre ahhoz, hogy ne vegyük a dolgokat személyesen.

A legmagasabb szint azonban tanító nélkül nem eléggé érthető, megtartani is lehetetlen. Ha hiányzik az a kommunikáció, ami semlegesíti a büszkeséget, szentimentalizmust és felületességet, egyszerűen magányossá vagy a mindennapi élet számára haszontalanná válhatunk. Nem túlzás ezen a szinten felhívni a figyelmet az egyedül haladás veszélyeire. Először is, ki vagyunk szolgáltatva azoknak a könyveknek, melyeket sok esetben helytelenül fordítottak le, és ezért nem tudjuk megkülönböztetni a különféle tanításokat. Másodsorban, még a hiteles buddhista források is más-más szakkifejezéseket használnak, ami szintén zavaró. Végül, ha fel is jutottunk a megvilágosodás felé vezető nagy autópályára, két fő akadály lehelkedik ránk, melyeket lehet, hogy nem ismerünk fel könnyen. Egyrészt vannak csábító kijáratok a legmagasabb látásmód megtartásának szigorából: a „könnyű műfajú” tudományok. Van értelme ugyan a kifejlesztett szellemi képességek felhasználásának (például intuíció vagy gyógyítás), ha azonban a végső cél – megvilágosodás minden lény javára – helyettesítőjévé válnak, elvesztegetik az időtlen értékek felismerésének nagyszerű lehetőségét.

A pszichikai tapasztalások – pl. a látnoki képesség –, melyeket utunkon oly melegen köszöntünk, szintén akadályokká válhatnak. Mivel feltételekhez kötöttek, nincs rá mód, hogy megmaradjanak. S ha a fejlődés eme mérföldköveit megpróbáljuk magunkkal hurcolni, hamarosan olyan karunk lesz, mint egy gorillának, és túl nehézvé válunk ahhoz, hogy elérjük a tudat erőfeszítés nélküli

állapotát. Csak a reményen és félelmen túl bontakoznak ki szabadon megvilágosodott tulajdonságaink. Sokkal bölcsebb dolog az úton a tudat spontán gazdagságában bízunk azért, hogy megadjon minden szükséges megvilágosodott tulajdonságot, mintsem hogy azokat a pillanatok próbáljuk megragadni, melyeket egyszer már átéltünk. Bárki, aki ilyen bizalommal gyakorol, csak csodálkozni fog, hogy mennyire határtalan minden.

A buddhizmus arca napjainkban

Tibetben három lehetséges út volt a buddhizmus követésére: lehattunk szerzetesek, s gyakorolhattunk úgy, mint világi ember vagy jógik. A szerzetesek és apácák kolostorokban és zárdákban éltek, s szigorú viselkedési szabályokat kellett betartaniuk. A világiaknak családjuk, rendes foglalkozásuk volt, és megpróbálták a tanításokat mindennapi életükben is gyakorolni. A jógik a társadalmi szabályok kötöttségei nélkül éltek, gyakran különböző barlangokban, változtatott partnerekkel, és egész életüket a szellemi fejlődésre összpontosították (egyik példa erre a jól ismert jógik, Milarepa).

A fejlett országokban napjainkban az emberek dönthetnek utódaik számáról, így valószínűleg itt nem lesznek nagy buddhista kolostorok. Buddha nem volt prűd, tanításai nem ellenezték a testiséget. Nem félt a jövőbeli örökösök felhalmozott javakért folytatott versengésétől, mint a katolikus egyház. Azokban az időkben a férfiak és a nők azért éltek külön, mert nem tudtak anélkül szerelmeskedni, hogy ne szülessenek gyerekeik, ez pedig korlátozta volna a tanulásra és meditációra fordított idejüket. A szerzetesek és apácák fogadalmait Buddha különféle követőknek és csoportoknak adott tanácsaiból gyűjtötték össze, és nem lehet azokat úgy megváltoztatni, hogy megfeleljenek az új szituációknak.

Nyugaton azonban a jógik és a világi emberek eredetileg szétválasztott csoportja nagyon közel áll egymáshoz. A jóginak nincs szüksége arra, hogy versengjen a vörös ruhát viselő szerzetesekkel és apácákkal azért, hogy megszerezze a termelő lakosság támogatását. A világi embernek sincs szüksége külső kellékekre, pl. hullámozó fehér ruhákra, vad hajstílusokra, melyek azelőtt könnyen megkülönböztethetővé tették őket. Ez lecsökkentette a különbséget napjaink világi emberei és jógijai között. A világiakat támogatja a jóléti állam, így nincs a továbbiakban szükség arra, hogy népes családot alapítsanak azért, hogy öregkorukra legyen, aki törődik velük.

Úgy tűnik, hogy tanítványaim a világ körül áthidalják és egyesítik mindkét út legjavát. Mindennapi életükben általában a Mahamudra jógiszemléletével dolgoznak, miközben megteremtik mindazt, amit egy eredményes és jelentőségteljes élettől elvárunk. Csak a szabadság ideje alatt nyilvánul meg teljes mértékben külsőleg is a szabad jógistílus, miközben sátraikat az egyik meditációs kurzusról a következőre viszik.

2550 évvel ezelőtt Indiában sok embert vonzott Buddha ok és okozatra vonatkozó tanácsa. Nyilvánvalóan kevesebben kívántak hallani a bölcsességről és az együttérzésről, és csak néhányuk rendelkezett a *Gyémánt Út* tiszta látásmódjához szükséges feltételekkel.

Napjainkban Nyugaton – rengeteg tehetséges emberrel és jó karmával – sokan szeretnék megtapasztalni a tudat tisztaságát. Az *ok és okozat* azonban relatív szinten tartják, „s hogy lebuknak, vagy sem, azt a rendőrségre bízzák”. A filozófiának és a pszichológiának is csekély a vonzereje, mivel legtöbbjüknek ezeket a tantárgyakat kevésbé inspiráló módon táplálták be az iskolákban. A modern és magabiztos emberek tapasztalatot akarnak.

A tanítások nyugati szerkezete

Mindenki, aki a helyzetnek és a lények képességeinek megfelelően támogatja Buddha tanításait, egy láncszem a tanítások töretlen láncolatában. Történjen ez a fejlődő központok segítségével által, helyi vagy utazó tanítóként, vagy a társadalom, a család és a barátok számára nyújtott példán keresztül, a lehető legtöbbet kellene tudnunk a buddhizmusról. Még azok is, akik jobban szeretnek a lényekkel külön-külön dolgozni, hatékonyságuk mérhetetlen növekedését fogják látni, amikor megszerzik az egész ösvényre kiterjedő látásmódot és a módszerek széles skáláját. A megfelelő látásmóddal stabilizálhatjuk az emberek fejlődését, és örömteli bizakodást közvetíthetünk a további szintekről. Azonban a *Vinaja*, *Szutra*, *Abhidharma* és *Vadzsrajána* tanítások ilyen gyakorlati célokért való intézményes elkülönítése túl távoli. Gazdagságukhoz itt a gyakorlásra irányuló megközelítésre van szükség. Mielőtt azonban ebbe belemennénk, essék néhány szó a bizakodók számára, akik egy nagy ostromot terveznek a feltételekhez kötött lét frusztrációja ellen: vegyenek egy nagy lélegzetet.

Ami a spirituális tapasztalatokat illeti, a világ az egyre növekvő számú fényes kínálattal hivalkodik, a valóság mégis távol áll ettől. A lények karmikus energiái ragadós tulajdonságúak, és kevesen bírnak a bármelyik út elkezdéséhez szükséges alappal, a bizonyossággal, hogy rendelkeznek egy tudattal. A tudatunkat borító fátylak időtlen idők óta léteznek. Még a legerősebb áldással és meditációkkal is csak lépésről lépésre történhet eltávolításuk.

Napjaink zavarba ejtően nagy tanítói választéka közül egy jó lámát vagy buddhista szerzőt arról ismerhetünk fel, hogy kihangsúlyozza az átalakító módszereket. Nem próbál imponálni tanítványainak azzal, hogy szép szavakkal csak kerülgeti a nehéz témákat, megerősítve előre kialakított elképzeléseiket. Felszínes megelégedettségben hagyva őket, ezáltal nagyon kevés vagy valótlan irányítást adva. A három régi tibeti vonal lámáinak még van erejük felvillantani a *Mahamudrát* vagy *Dzog-Csent*, Buddha legmagasabb szintű tanításait. Tanítványaiknak gyorsan javasolniuk kellene az ehhez az állapothoz vezető gyakorlati utat: a kevésbé dicsőséges alapvető gyakorlatokat (*Ngöndro*); a látszólag végtelennek tűnő ismétléseket. Ezek a gyakorlatok hozzák létre azt a tudatalatti gazdagságot és tisztulást, mely a tartós öröm egyedüli alapja.

A „magas szintű gyakorlatok” tehát önmaguktól titkosak, és csak akkor válnak lényegessé, amikor alapjaik már megvalósultak a jelenlegi, vagy egy korábbi életben. A test önmagában szintén sok tehetetlenséget képvisel, mindegyik egymást követő testben meg kell nyitni a bölcsesség csatornáit, ami fárasztó folyamat. A lények spirituális kutatása a boldogság keresésével kezdődik, és azzal a felfedezéssel, hogy ezt hasznos gondolatok, szavak és cselekedetek hozzák létre. Ez annyit jelent, hogy gyakorlatiasan dolgozunk az *ok* és *okozattal*. A külső világból és saját tárháztudatunkból érkező jobb visszajelzések fokozatosan felszabadítják a tudat gazdagságát, ami együttérzésként és inspirált bölcsességgként fog megnyilvánulni. Ez a motiváció a testet és beszédet úgy irányítja majd, hogy továbbra is mások javára váljon. Az ilyen sok jóból alkotott alaphoz erős érdeklődés, illetve odaadás jelenik meg a tudat teljes potencialítása, és azok iránt, akik ezt már megvalósították. Olyan érzések, melyek nagyon gyors utat jelentenek a megvilágosodás felé. Az említett három szint mindegyike egy-egy embertípushoz illik: az egoistához, az altruistához és a jógihoz. A kiteljesedéshez mindegyiknek szüksége van három tartóoszlopra, a „tudásra kérdésekkel”, a „meditáció” és a „szinten tartás” oszlopára.

Tudás, meditáció, szinten tartás

Ami a belső felismerést illeti: bármit is kívánjunk megvalósítani, először ismernünk kell a körülményeket. Itt lehetőséget kell adnunk, hogy az életünkre vonatkozó tiszta tanításokat – dogmáktól vagy hiten alapuló dolgoktól nem korlátozva – ellenőrizhessük a gyakorlatban. Akár azt szeretnénk, hogy életünk zavartalan legyen, belső tapasztalásokban gazdag, akár azt, hogy erőteljesen fejlődve Buddhává váljunk a Buddhák között, rendelkezünk kell a helyes megértéssel és a kételyek tisztázásához szükséges lehetőséggel.

Buddha legutolsó szavai megmutatják, hogy ő ezt akarta. Az után a sokat idézett kijelentése után, hogy boldogan halhat meg, mivel megadott minden tanácsot, mely a lények hasznára válhat, hozzátett még valamit, ami a mi időnkben is tökéletessé teszi őt: „Ne higgyetek el semmit csupán azért, mert egy Buddha mondta, hanem mindent ellenőrizzettek ti magatok. Nézzétek meg, hogy a tanítások megegyeznek-e tapasztalataitokkal és legyetek önmagatok vezérlő fénye.” Mivel a tudomány minden felfedezésével egyre buddhistábbá válik, szabadon megkockáztathatjuk a következő kijelentést: még ha lenne is egy pont, ahol a tanítások egyértelműen tévednének, és a tudománynak lenne igaza, akkor a tudományban kellene bízunk. Buddha maga akarná így.

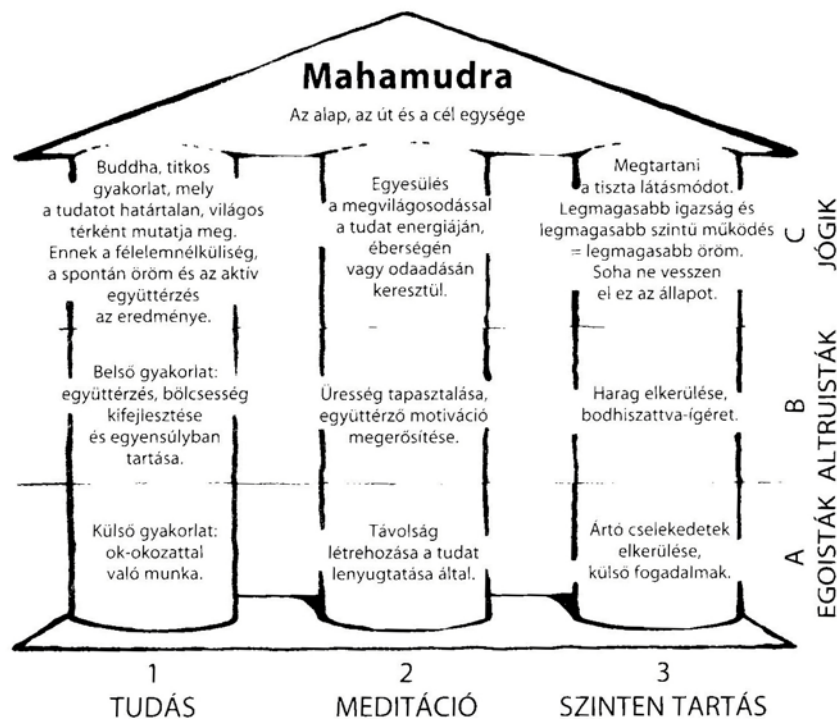
A középső oszlop a meditációé. Mivel olyan erős a hatása – főképp a *Gyémánt Út* szintjén –, a gyakorlatra irányuló módszereket megfelelő körülmények között kellene átadni egy felhatalmazott tanító vagy egy olyan csoport által, amely az ő irányítása alatt gyakorol. Szükséges, hogy a megértés éretté váljon, és a gondolatok tapasztalatokká mélyüljenek. Az akadályok eltávolítása és a helyes látásmód kialakítása után a minden jelenség ürességére és kölcsönösen egymástól függő viszonyára vonatkozó főbb pontok felismerése valósítja meg a természetesen önmagában nyugvó tudatot.

Azt, hogy tiszta ébersége és vonzó ereje megnyilvánulhasson.

A harmadik oszlop megszilárdítja a már elért szintet. Semmi sem győz meg kevésbé minket és másokat, mint a bizonytalanság vagy a hangulatváltások. Ezért a szinten tartás oszlopa bármilyen elért állapotnál lényegi fontosságú. A három szintnek megfelelően ez véd az ártalmas cselekedetektől, a haragtól, vagy a legmagasabb szintű látásmód elvesztésétől.

A gyakorlat szintjén Buddha tanításait tehát egy három oszlop által tartott háromemeletes épülethez hasonlíthatjuk, mely teljes egészében a *Mahamudra* fedele alatt áll. Arra valók, hogy az egoisták, altruisták és jógik útjához szükséges tudást, módszereket és erőt nyújtsák. A következő táblázat az oszlopokat 1, 2, 3-mal jelöli, a szinteket pedig A, B, C-vel.

Buddha tanításainak háza:



Egoisták szintje

A1 Egoisták – Tudás

Ha saját boldogságunkra összpontosítunk, akkor az *ok és okozat* ismerete szükséges. Bár az örömhöz vagy fájdalomhoz vezető tényezők nem lennének túl nehezen érthetők, de mivel oly sok minden más, bonyolult dolgot tanulnak az emberek, az események minél közelebb kerülnek életükhöz, annál kevésbé tűnik működőképesnek intelligenciájuk. Valószínűleg ezért mindenki számára hasznos lehet az alkalmankénti gyakorlás, mely a testet, a beszédet és a tudatot a tartós boldogság jobb forrásává teszi. Buddha útján ez természetesen teljes mértékben önként vállalt. Szemben a hiten alapuló vallásokkal, melyek elmélyülnek abban, hogy mi az, amit el kell kerülni, felemelő dolog, hogy ő nem adott egyetlen parancsot sem, csupán tanácsot. Így is elég szabályt – közlekedési vagy más szabályokat – kell mindenkinek kijátszania ahhoz, hogy boldogulni tudjon az életben. Buddha útja így tehát vonzó a magabiztos emberek számára. Ő teljes mértékben a mi emberünk, nem dolgozik semmilyen messziről jött erőnek vagy istennek, egyetlen célja a mi megvilágosodásunk. Buddha üzenetét nem torzíttja az örömtől vagy a szexualitástól való egészségtelen félelem, és általános tanácsa ezen az első szinten az, hogy eszközöknek tekintsük testünket, beszédünket és tudatunkat.

A test védelmezhet, szeretetet adhat vagy nagylelkű lehet. A fizikai szerelemre vonatkozó tanács természetesen nem vonatkozik a szerzetesekre és apácákra.

A beszéd – kommunikáció – segítheti a lények fejlődését, belső békét adhat, megmutathatja a világ gazdagságát, és képessé teheti őket arra, hogy másokat megértsenek. Itt nagy jelentősége van az életben adódó lehetőségek kihasználásának, maximális tudatossággal.

Ami a tudatot illeti, Buddha azt javasolja, hogy kívánjuk minden lénynek a legjobbat. Értékeljük mások jó cselekedeteit, sőt, próbáljuk meg felülmúlni őket a közös jólétért, és

mindig emlékezzünk az ok és okozatra. Mivel a ma gondolatai holnap szavakká válnak és később cselekedetekhez vezetnek, ez a tudás nagyon lényeges.

A2 Egoisták – Meditáció

A meditáció az elfogadott információt tapasztalattá változtatja át. Az első szinten az a célja, hogy a tudatot lenyugtassa, és egy helyben tartsa. Teret hoz létre a tapasztaló és annak tapasztalatai között, megadva a lehetőséget a bölcsek számára, hogy az élet komédiáiban választhassanak szerepeket, és elkerülhessék a tragédiákat. Ezt a védelmező távolságot meditációban leggyakrabban a légzésünkre való koncentráción keresztül érhetjük el, melyet szanszkritül *Szamathának*, tibetiül pedig *Shinének* neveznek. Mindenki, aki képes ezt a tudatállapotot a meditáció laboratóriumi állapotában megtartani, fokozatosan a hétköznapi életben is meg fogja ezt valósítani. Ez az első lépés a fejlődésünkben, és egyben az átható belső felismerés és a kidolgozottabb gyakorlatok szükséges alapja.

A3 Egoisták – Szinten tartás

Hogy megvédje tanítványait e biztonság elvesztésétől, Buddha az úgynevezett „külső” fogadalmakat adta. Olyan tevékenységekre vonatkoznak, melyeket jobb elkerülni. Ez 254 szerzetesekre, s körülbelül 350 apácákra vonatkozó megszorítást tartalmaz. Mivel tanácsát különböző, cölibátusban élő csoportoknak adta, hogy egy súrlódásoktól mentesebb együttéléshez vezesse őket, a fogadalmak szokatlan életstílusra vonatkoznak. A világi ember számára a teljes körű élet adok-veszek viszonyai között csak néhány külső fogadalomnak van bármi értelme, és csak azokat szabad megfogadnunk, melyeket igazán meg is akarunk tartani. Hagyományosan ez annyit jelent, hogy ne öljünk érző lényeket, ne lopjunk, ne hazudjunk azért, hogy másoknak ártsunk, és ne adjuk elő elferdítve spirituális tapasztalatainkat. Ezenkívül hasznos, ha nem élünk vissza „tompító” kémiai szerekkel, mint például a kábítószeres vagy az alkohol, és ha úgy döntünk, hogy másoknak nem ártunk szexuálisan, szükségtelen pl. szíveket összetörni. Az utolsó pont értelmezését Buddha nagyon tágan hagyta, megengedve tanítványainak, hogy maguk boldoguljanak az igen változatos kultúrákban, azonban mindig figyelmeztetett a vérfertőzés veszélyére.

Néhány jögi letesz külső fogadalmakat, míg néhány nem.

A „külső” fogadalmakat meg kell különböztetni a keresztény vagy hindu istenek parancsolataitól, valamint ellentétesek a muzulmán sháriával is, mely barbár büntetéseket ír elő, például a meg-kövezést vagy a végtagok levágását. Buddha csak azt szeretné, ha a lények jól éreznék magukat. Ezen kívül nincs semmi más célja a gyakorlatoknak vagy a fogadalmaknak, és ha már többé nem akarjuk őket, a számunkra nyújtott védelemmel együtt egyszerűen visszaadjuk annak, akitől kaptuk. Buddha testről alkotott nézetében már itt kezdjük bizalommal lenni, mert különben ez túlfeszített dologgá válhat. Főleg a más vallások által tönkretett embereknek vannak gyakran nehézségeik a kikapcsolódással és a jó szerencsájukba vetett hittel. Valójában Buddha a fizikai testet úgy tekinti, mint a fény templomát, melynek 72 000 megvilágosodott energiával teli csatornája van, funkcióik jelentőségteljesek és lényegiségüket tekintve tiszták.

A fogadalmak első szintjének azért van értelme, mert a világot az oksági viszonyok vezetik. Ha nincs megtisztítva, akkor minden gondolat, szó és cselekedet a jövőben valamilyen eredményt hoz, a letett fogadalmak pedig tovább védelmeznek azzal, hogy emlékeztetnek minket erre a tényre.

Altruisták szintje

B1 Altruisták – Tudás

Az első szinten végzett munka eredménye az egyre több kellemes visszajelzés, melyek környezetünkől és saját tárháztudatunkból érkeznek. Ilyen körülmények között a tudat újabb képességeket fejleszt ki. Amikor a külső és belső bonyodalmak már kevesebb energiát igényelnek, az ezáltal megjelenő többlet bölcsességeként és együttérzésként fejeződik ki. Az együttérzés említett három szintje közül az elsőn úgy vagyunk szeretetteljesek, mint egy király, aki megszilárdítja helyzetét, mielőtt bármit megosztana. A másodikon mint egy révész, aki magával viszi a többieket, a harmadikon pedig mint egy juhász, aki először másokra gondol. Azt kell tennünk, ami természetesen jön, s mivel a trükk az „én” illúziójának elfelejtése, ezt a célt a juhász éri el először.

A megvilágosodott bölcsesség az együttérzés szükséges kiegészítője, vele párhuzamosan növekszik, átragyogva a zavaró érzelmek és merev elképzelések omladozó falainak újabb és újabb repedésein. Aki a világot egyéni álmoként tapasztalja a kollektív álmon belül, amilyen az valójában, és nem feledkezik meg az ok és okozatról, számtalan lényen lesz képes segíteni. Buddhának a *bodhisattva tudatra* és az *ürességre* vonatkozó tanításai tartoznak ide.

B2 Altruisták – Meditáció

Második szinten a meditáció annyit jelent, hogy az együttérző térben időzünk. Itt motivációnk válik az elmélyülés fő részévé. Az ilyen meditációk azzal a kívánsággal kezdődnek, hogy elérjük a megvilágosodást minden lény javára, és a felhalmozott belső gazdagság megosztásával végződnek. Az út elején a cselekedetek nem érnek messze, de erőnk növekedésével motivációnk cselekedeteinket minden lény hosszú távú haszna felé irányítja.

B3 Altruisták – Szinten tartás

Belső életünk védelmezése és tudatunk gazdagságának elmélyítése a zavaró érzelmek uralását jelenti. Itt a harag mindegyiknél nagyobb akadály, és ebben a harcban minden fegyvert használni kell. Legjobb, ha folyamatosan távolítjuk el a földet a harag gyökereiről azáltal, hogy nem tulajdonítunk figyelmet neki.

Néhány évvel ezelőtt még Buddha tanácsának ez a része távol állt az akkoriban érvényben levő pszichológiai nézetektől, és bizonyos csoportok a mai napig is erősen ellenállnak neki. De ha összehasonlítjuk a mostanában divatos terapeutákat és feministákat az idő koptatta buddhistákkal, vagy megnézzük az egyedülálló nők és férfiak növekvő számú tömegeit és félelmeiket, egyértelművé válik, hogy a mód, ahogy a buddhizmus a haragot kezeli, igazi bátorságot és tartós boldogságot hoz. Bár az embereknek jobban kellene védeniük értékes idejüket, és sokkal határozottabban átvágniuk a hosszúira nyúló személyes problémáikon, mint ahogy azt általában teszik, a harag érzése – friss és régi – sosem hasznos, meggátol minden fejlődést.

Az elmúlt néhány évtized során a civilizált világ nagy része először az oroszokat okolta az emberek problémáiért, majd az imperializmust, a társadalmat és az uralkodó anyákat. Most a gyermekmolesztáló nagybácsikon van a hangsúly, de a másokat hibáztató magatartás mindenkit gyengévé tesz. Ha tetszik, ha nem, az ok és okozat törvénye senkit nem hagy ki. Amit a nagybácsi tesz valakivel ma, azt biztosan az a valaki is megtette vele egyik előző életében, és a jövőbeli rossz találkozások egyedül úgy kerülhetők el, ha mindent újrakezdünk, és a lehető legjobbat kívánjuk neki. Az érett látásmód a kellemes tapasztalatokat áldásként

fogja fel, a nehézségeket pedig képzésnek és tisztulásnak. Nem ismerve ítélő istent vagy sorsot, csak okokat, melyek nem lettek időben semlegesítve, a buddhizmus azt javasolja, hogy használjunk fel minden lehetséges módszert, hogy megváltoztassuk a nem kívánt körülményeket, és segítsünk másokat a megértésen keresztül, melyet már megszereztünk.

Jógik szintje

Mindig van értelme néhány általános észrevételt tenni az útról és a célról. A *Gyémánt Útra* lépés előtt – mely Buddha tanításának legizgalmasabb része – hasznos, ha emlékeztetjük magunkat arra, hogy a tudat nem-változó tulajdonsága a tudatosság. A tökéletesség mindenki természetes állapota, s egy nagyon egyszerű folyamaton keresztül jelenik meg. Mint ahogy a számítógépek is mindent a 0 és az 1-es számokkal végeznek, a megvilágosodásig a fejlődés két lépése ismétlődik: a pozitív benyomások felhalmozása és a bölcsesség kifejlesztése. A jóindulatú gondolatok, szavak és cselekedetek lenyugtatják a tudatot, megszabadító felismeréseket hoznak, és az ilyen kellemes visszajelzések még több jó cselekedetre motiválnak. Ahogy a személyességen túli tudatosság egyre erősebben ragyog, fájón egyértelművé válik, hogy hogyan kergeti minden lény a boldogságot és próbálja elkerülni a szenvedést. De boldogságukat általában feltételekhez kötött szituációkban keresik, ahol ez nem lehet örökké tartó. Felismerve, hogy a nem megvilágosodott lények milyen szorosan kapcsolódnak érzelmeikhez, s mennyire rabjaik, természetes módon fogjuk védelmezni őket. Ha az emberek hosszú távú szükségleteire összpontosítunk inkább, nem pedig tovatűnő kívánságaikra – legyenek ezek politikai vagy más jellegűek –, akkor többek leszünk számukra, mint egyszerű haverok.

Az út tehát a bölcsességhez vezető pozitív benyomások felhalmozása, mely egyre több jót termel. Végül minden egyezni fog; bárhová is nézünk, csak tisztaságot találunk. S ekkor belül csak boldogság lesz, kívül pedig beteljesülés. Egy ilyen fokú gazdagság helyzetéből egy örömteli tudat halad túl a koncepciókon, megbízik saját időtlen terében. Ebben a reményektől és félelemtől mentes állapotban minden egyes áttörés még spontánabbá és erőfeszítés nélkülibbé tesz bennünket. Azonban még mindig vigyáznunk kell. Ami az „én” illúziójából megmaradt, minden tapasztalatot megpróbál meglovagolni. Az olyan gondolatok, mint pl.: „ezen a héten az én tiszta fényem tovább tartott, mint az övé”, vagy „most már hamarosan meg fogok világosodni”, beszennyezik a tapasztalat frissességét, és még a lelkiismeretes meditálóknak is azt sugallják, hogy alázuhantak. A valóságban azonban az ilyen gondolatoknak nincs jelentőségük. Ha nem adunk nekik erőt, semmit sem tudnak tenni. Egyre tovább időzve a tudat tiszta fényében, alany, tárgy és cselekvés eggyé válnak, s ezt az állapotot többé nem lehet elveszíteni.

C1 Jógik – Tudás

A jógik szintjére vezet minket, ha a dolgokat kölcsönösen függőnek, állandóan változóknak és igazából nem létezőnek látjuk. Olyanoknak, amilyenek valójában, s ezalatt óriási mennyiségű pozitív benyomást halmozunk fel. Az eredmény mindig a megvilágosodás lesz. A belső felismerés ezen a szinten túlmegy a koncepciókon. Itt Buddhát nem egy istennek vagy valami „külső” dolognak látjuk, hanem a tudatunk nem változó tükrének. Ő egy tökéletesen vonzó lényegiséget fejez ki, amelyben teljesen megbízhatunk. Mivel a zavaró érzelmeket, a zavarodottság fátylait és az esetlen szokásokat többé már nem vesszük komolyan – s ezáltal ezek csökkennek –, ez az állapot valahogy nagyon ismerősnek tűnik később.

Megérkezve erre a harmadik szintre, ahol a tanítónkhoz fűződő töretlen kapcsolat által védelmezve vagyunk, megjelenik a rendíthetetlen tapasztalás: a tapasztaló, a tapasztalt tárgy és a tapasztalás kölcsönösen feltételekhez kötött, és valójában egy. Felszabadítva a tudat minden erejét, ez a megvilágosodás, ez a végső cél.

C2 Jógik – Meditáció

Buddha – miután tanítványai ezt megértették – háromféle megközelítési módot tanított nekik, kezdve az *Előkészítő gyakorlatokkal*, a *Ngöndroval*. Végső fokon mindegyik a tudat természetes tisztaságának felismeréséhez vezet. Amennyire egyedülálló és csodálatos a *Gyémánt Út* emelkedőin alkalmazott filozófiai és pszichológiai bölcsességek gazdagsága, ezek legalább annyira ismeretlenek is. Íme terjedelmes bemutatásuk:

A *módszerek ösvénye* számtalan eszközt tartalmaz, és a gyakorlatias hajlamú embereknek való. Buddha vagy a három alsóbb tantraosztály egyedülálló buddhaformáit kisugározva adott beavatást, vagy úgy, hogy saját testét a legmagasabb szintű egyesülésben lévő aspektusokká változtatta át. Mint a hologram, ami határtalan energiával ragyog, e fényforma színei, helyzetei, jellemzői és invokációi – mantrái – a lények számára a megvilágosodás különböző tulajdonságait keltik életre.

Krija, *Csárja* és *Jóga* az első tantraszintek nevei. A meditáció – ezek egyedül álló formáin – fokozatosan megerősíti a lények bizalmát saját buddhatermészetükben. A tudat terének és örömének teljes kifejeződése azonban csak az *Anuttara-Jóga-Tantra* békés, védelmező vagy egyesülésben lévő formáin keresztül jelenik meg. Ezek a női-férfi aspektusok egymagukban is tartalmazzák a megvilágosodás valamennyi aspektusát, s a rajtuk való meditáció egy életen belül teljes megvalósítást hozhat.

Bár azonnal meditálhatnánk Vonalunk hozzánk „közel álló” formáin, melyet lámánk testesít meg, mégis nagyon hasznos, ha erre engedélyt (*lung*), beavatást (*wang*)⁶ vagy vezetett meditációt (*gom-lung*)⁷ kérünk egy olyan gyakorlatias lámától, aki megőrzi stílusát, és később sem hoz szégyent. A tudatunkban így elültetett magok növekedni fognak, és legtöbbjük valódi változást hoz, vagy elmélyítik tapasztalatainkat a szertartásokkal. Ha ezenfelül azt is megértettük, hogy a tudat önmagában rejlő aspektusaival találkozunk, akkor az ilyen szertartások belépők egy Tiszta Földre. Ezen a szinten sokan erősen tapasztalják lámájuktól a mindennapos, közvetlen *Mahamudra* átadásokat, és mindenki saját anyanyelvén követheti a vezetett meditációkat. Mivel csak kevesen tudják, hogy mit kántál és csinál eszközeivel az, aki éppen a beavatást adja, ezért most rövid leírás következik erről a folyamatról, ahogy ezt az elmúlt 2500 évben továbbadták.

Szimbolikus tisztulás, egy tibetiül felolvasott szöveg után – amivel megvesztegetik a rossz energiákat, hogy hagyják el a helyet –, következik a menedékadás, majd az a pont, ahol az első, vagy „váza” beavatás során aktívvá válik a befogadó. Megérintve az emberek fejét a vázával, és néha hagyva, hogy egy kis nektárt is igyanak belőle, a láma átadja azt az erőt, mely által testünket az invokált Buddha fény- és energiaformájaként tapasztalhatjuk meg. A második vagy „titkos” beavatáson ezeknek a formáknak a kulcsvibrációit – szívmantráit – ismételjük, hogy részesüljünk energiájukban. A harmadik vagy a „bölcs tisztánlátás” beavatás, mely közvetíti a jógai egyesülés örömet, összekapcsolja az együttérzést és

6 Beavatás (tib.: *Wang* / szkt.: *Abishéka*): egy szertartás, mely által a gyakorló tanítványt bevezetik egy bizonyos buddhaaspektus energiamezejébe, és megkapja a beavatást, hogy meditálhasson ezen az aspektuson.

7 *gom-lung*: összekapcsolja a két változatot a *tri*-vel, vagyis az aktuális gyakorlási módszerrel.

bölcsességet, az örömet és teret, míg a negyedik és legmagasabb szintű, az úgynevezett *szó* beavatás, a *Mahamudra* végső állapotához vezet. Itt a tanító tértudatossága egyesül a miénkkel, és a tudat időtlen állapotában részesülünk. Tehát, ha eltávolítjuk a tibeti kulturális keretet, a beavatások úgy működnek, mint a vezetett meditációk vagy áldások. Olyan invokációként is jól leírhatnánk őket, melyeket bizonyos pontoknál félbeszakítottak, hogy a felépített megvilágosodott energiákat átadhassák. Mindezeket túl bevezetnek minket a tudat időtlen, határtalan belső felismerésébe, mely az egyetlen menedék.

Ezután tudatosságunk egy része összekapcsolódik egy Tiszta Földdel, a hangok egyre inkább mantrákként hangzanak, és minden forma jelentőségteljesebbnek látszik. Most minden mentális tevékenységet a tudat játékos ragyogásaként ismerünk fel. A legmagasabb szintű látásmód teljes mértékben védelmezi azok hordozóját, áldása pedig kiszűri az altruisták és az egocentrikusok szintjét, s ugyanakkor hatással is van rájuk. Ha mindannyian Tiszta Földeken időző Buddhák vagyunk, akkor az csak természetes, hogy együttérzést és bölcsességet fejezünk ki, és másoknak kárt okozó gondolataink, cselekedeteink nem lesznek. Kivéve azokat az eseteket, amikor egy lecke megtanítása a cél.

Az ilyen teljes eszközök a tudathoz – ha ezeket tehetséges jógi adta, aki átláthatóan viselkedik és tanít - nemcsak a belső fejlődésünket gyorsítják fel. A felébresztett energiamezők továbbra is aktívak maradnak körülöttünk, és az egész világot tanítónak változtatják át. Különösen a védelmezők⁸ éreztetik önmagukat. Még mielőtt tudatosan rájuk gondolnánk, már észrevehetően körül is vesz minket energiamezejük. A mantrának csupán a gondolata is összesűríti a térből a megfelelő buddhaaktivitást, és az ismételt egybeolvasztás a meditációban fokozatosan kiváló tulajdonságaik elmélyítését eredményezi. A „módszerek útja”: megvilágosodott buddhaformákkal azonosulni mindaddig, míg magunk is azokká nem válunk.

A „belső felismerés útja” jobban megfelel a mai világ elfoglalt életmódjának és rövid vakációinak, de több időt vesz igénybe. Ezt szintén Marpa hozta el Tibetbe 950 évvel ezelőtt és sokkal bonyolultabb, mint ahogy azt sok ember hinni szeretné. Mindenképp szükség van hozzá egy tapasztalt tanító segítségére.

Erre az útra szintén legjobb az *Előkészítő gyakorlatokkal (Ngöndro)* belépni, mert a pozitív benyomások felhalmozása – a gyakorlatok sokszori ismétlésével – védelmez minket a veszélyes „fehér fal” hatás ellen, ahol a rosszul végzett lecsendesítő meditációk kirabolják a tudat erejét. A zavarodott, „autodidakta meditálók” és a túlszabályozott csoportok, mint a Dharmadhatu, figyelmeztető példák. A kulcs itt a minőség és nem a mennyiség: az igazi tudatosság rövid időszakai a lazítás szüneteivel megszakítva, és elegendő tanítás a tudat természetéről. Aki órákon keresztül csak ül, tompa lesz, és tudata elveszíti természetes frissességét. Azokat a meditációkat, melyek megtartják és lenyugtatják a tudatot, tibetiül *Shinének*, szanszkritül *Shamatának* hívják. Azt az átható belső felismerést pedig, amelyhez vezetnek, *Lhagtonnak* vagy *Vipasszának* hívják. Ennek legegyszerűbb változata az, hogy figyeljük az orrunk hegyénél áramló levegőt, a jövő-menő gondolatok megítélése nélkül. A legmagasabb szintje pedig az, amikor testünket, beszédünket és tudatunkat úgy tapasztaljuk meg, mint a lámaét, vagy a hozzánk legközelebb álló buddhaaspektusét. Közben természetesen időzünk az ő Tiszta Földjén.

8 Védelmezők: a legfontosabb védelmezők Buddha közvetlen megnyilvánulásai: férfi *Mahakálák* és női *Mahakálik*. A buddhista menedék közben ők megígérik, hogy a tanítvány útján minden tapasztalatot a megvilágosodás felé vezető út egy lépésévé alakítanak. Bár a buddhaaspektusokon való meditáció és az átható belső felismerésben való időzés is óriási fejlődést hoz, a láma képességeinek legközvetlenebb megvalósítási módjai a Guru Jógák – ahogy ezeket a Karma Kagyü központokban szerte a világon gyakorolják.

Ez a Kagyü átadás lényege, és India jógijaitól a mai napig megfigyelhető, ahogy a tanítványok tanítójuk áldásának áramlatában megvalósítják teljes potencialitásukat. Itt egy példa abból az időből, amikor a buddhizmust másodszorra hozták Tibetbe. Egy napon, 950 évvel ezelőtt, amikor Marpa Náropa előtt ült, Náropa Hévadzsra buddhaaspektusa, Kje Dordzse jelent meg Marpa mellett. Akkor volt, mint egy ház, sok karral. Álló helyzetben volt egyesülésben társnőjével, Dagmemával, és úgy ragyogtak, mint ezer nap. Természetesen Marpára ez nagy benyomást tett, és Náropa, aki valószínűleg úgy nézett ki, mint bármelyik öreg indiai, ezt kérdezte tőle: „Most, hogy látod őt és engem, kit fogsz először köszönteni?” Marpa okfejtése elég érthető volt; leborult a *Jidam* előtt, de Náropa csak nevetett, és mondta: „Ez hiba, nálunk a Láma minden”. Szívárványfénné olvasztotta az óriási energiamezőt és a szívébe vonta. Manapság, a fejlődésnek ez a gyors módszere nagyon hatékonyan működik a Karma Kagyü csoportokban. Mivel az utunkon lévő energiamező a legmagasabb bölcsesség természetéből fakad, menedékvétel után bizonyosak lehetünk abban, hogy minden, ami kellemes: áldás, és minden kellemetlenség a jövőbeli szenvedésünket távolítja el, s hasznos tanítás arra, hogy hogyan váljunk mások hasznára.

Mivel egy ilyen, a tökéletesség szintjén történő teljes azonosulás sok „megvilágosodási gombot” nyom meg a tudatalattinkban, ezért ez nagyon gyors módja eredeti tudatosságunk megvalósításának. A dolgok kölcsönösen feltételekhez kötött, egymástól függő természetét itt tisztán felismerjük előfeltételeként a megvilágosodott belső felismerésnek: a tapasztaló, a tapasztalat és a tapasztalás tárgya elválaszthatatlanok, és ugyanazon teljesség részei.

Bármelyik eszközzel lépünk is be, a *Mahamudra* egyedülálló. Erőfeszítés nélkül vegyíti el az alapot – minden lény buddhatermészetét – ennek örömteli felfedezéséhez vezető útjával, és így hozza létre a teljes megvilágosodás célját. Átadásakor minden koncepció elhalványul, s főleg az alapvető bizalommal rendelkező emberek számára nyújtja a leggyorsabb sávot a megvilágosodáshoz. Ezen a legmagasabb szinten a tapasztalat intenzitása kiválaszt minden mesterkéeltséget megnyilvánulásainkban, és minden dualista folyamat önfelszabadítása teljesen természetessé válik. Minden kételyen túl, a *Mahamudra* a tudat terét, tisztaságát és határtalanságát az egyetlen valóságként mutatja be. Az ebből keletkezett felismerés, hogy a gondolatok és érzések megítélésénél sokkal fontosabb, hogy ezek ne zavarjanak minket, mindannyiunkban rengeteg energiát szabadít fel. Egyszerűen, az óceán sokkal fontosabb, mint a hullámai.

Amikor Buddha a legmagasabb szintű tanításait azoknak szánta, akiket főleg a vágyaik irányítottak, azt tanácsolta nekik, hogy a spontán megjelenő dolgok gazdagságára építsenek. Ezek forma nélküli aspektusát *Mahamudrának* vagy *Csag-Csennek* nevezik, és ugyanezek az emberek természetesen az „*Anyá*” Tantrához tartoznak. Ezek a módszerek a Kagyü vonal specialitásai. Ha az emberekben legfőképp a harag vagy a büszkeség dominál, a tudat önfelszabadító képessége – hogy ez megint el fog múlni – a *Maha-Atiban* vagy *Dzog-Csenben* jut kifejeződésre. Legjobban kialakított megközelítési módjai az „*Apa*” Tantrák. Ezt a részt leginkább a Nyingmapa („régí”) tibeti iskola tanítja. Teljes, vagy „tantrikus” látásmódjukon keresztül mindkettő számtalan módszerrel változtatja át a testet, a beszédet és a tudatot a gyors megvilágosodáshoz. A *Madhjamaka* vagy *Uma Csenpo* hasonló elméleti szintet tartalmaz, de ez Buddha Szutráiból származik. Ez a fő gyakorlata a Gelugpa („erényes”) iskolának, Tibet „állami egyházának”, s lényegét illetően a nemtudást és a zavarodottságot távolítja el. Mivel itt a fejlődés motorja az intellektus, ez sokkal lassúbb ösvény. A tudatlanságot legközvetlenebb módon eltávolító buddhacsalád a „nem-duális” *Tantra*. Ahogy az nyilvánvalóvá válik egyrészt az igazi Karmapa Thajé Dordzse energiamezejének tapasztalásán keresztül a szabad világban, másrészt pedig Karmapa különböző inkarnációinak *Mahamudra* szövegeiből, a Kagyü átadás az összes fent említettet magában foglalja.

C3 Jógik – Szinten tartás

Egyetlen, legfontosabb döntés tartja meg ezt a legmagasabb szintű megvalósítást, és biztosítja fejlődésünk teljes keretét: az, hogy többé soha nem hagyjuk el a Tiszta Földet. A buddhizmusban ez nem „pozitív gondolkodás”. Ez azt jelenti, hogy ragaszkodunk ahhoz, ami szép, és szándékosan kihagyjuk a szenvedéseket. Itt a tükör fontos, a tapasztaló, és nem az istenek, a démonok vagy más, a tükörben megjelenő képek. Ezen a szinten a csontunk velejéig tudjuk, hogy a legmagasabb igazság a legmagasabb öröm, és a tudatot félelemnélkülinek, gazdagnak, természetesen együttérzőnek és erőteljesnek tapasztaljuk. Az a felismerés, hogy alany, tárgy és cselekvés a tudat határtalan tiszta fényének kifejeződései, eltávolít minden feszültséget, és annak felismerése, hogy igaz természetünk elpusztíthatatlan, valódi és tartós biztonságot hoz. Innen kezdve mindenben, ami történik, otthon érezzük magunkat. Elmélyítve azt a megértést, hogy nem a test vagyunk, mely megbetegszik, megöregszik és meghal, nem a gondolatok, melyek állandóan változnak, azzá válunk, aki a szemünkön át néz és a fülünkkel hall itt és most: tudatos, határtalan térré. Ez teljesen túlmutat mindenben, ami jön és megy, túl születésen és halálon.

A félelemnélküliség e szintjén minden a tudat szabad játéka. A megjelenés és eltűnés határtalan gazdagságát mutatja meg. Többé nincs szükségünk rá, hogy egy jó filmet reméljünk, mert a tulajdonunkban van a mozi, és azt játszunk benne, amit akarunk. Nem az a fontos, „amit” játszanak, hanem az, hogy a vetítővászon nincsenek lyukak, és működik a vetítő.

Amikor a tudat ragyogó energiája többé nem korlátozza magát kötődéseken vagy taszításon keresztül, akkor minden jelenség – külső vagy belső – friss, izgalmas módon fog megjelenni csupán azért, mert megtörténhet. A szabadságnak ebből az állapotából ilyen tapasztalatunk lesz: „Néhány nappal ezelőtt féltékeny voltam. Azután haragos lettem, és most éppen zavarodott vagyok. Milyen izgalmas, nézzük, mit hoz a holnap!” S közben egész idő alatt, ezekkel nem törődve folytatunk mindenféle előttünk álló, jelentőségteljes tevékenységet.

Sok félelemnélküliséggel és gazdagsággal cselekedve a tudat éberségének határtalansága mindenki számára valódi és hosszú távú hasznot hoz, bármennyire meghatározó is legyen az adott korszak kollektív zavarodottsága vagy „politikai korrektsége”. Manapság például, szemben minden hataloméhes pápával vagy mullahal, minden józan ésszel rendelkező embernek ragaszkodnia kellene a gettók és a világ szegény országainak népesség-csökkentéséhez.

A belső fejlődés biztos jeleként az egoista örömök utáni vágy fokozatosan eltűnik. Egyrészt, mert a teljes tudatosság állandó gyönyöre messze felülmúl minden feltételekhez kötött tapasztalatot, erős intenzitása eloszlat minden, a különálló „én”-ről alkotott illúziót, másrészt mert nyilvánvaló, hogy mindenki mindent másoktól kap meg az életben. Ezt látva tudnánk-e a hálán kívül más érzést ápolni velük szemben? Ezt a motivációt választani annyit jelent, hogy Buddhaként viselkedünk, míg azzá nem válunk, és igazi erő birtokában nincs többé szükségünk népszerű nézetek követésére.

Utunk gyorsasága természetesen az alkalmazott módszerektől függ. Áshatunk egy lyukat szabadkézzel, lapáttal vagy markolóval, mehetünk gyalog, autóval vagy repülőgéppel a megvilágosodásig. Az elsőt választva – főleg saját szenvedésünk okait elkerülve – az ismétlődő folyamatok olyan dolgokra vonatkoznak majd, melyeket már gyermekkorunkban meg kellett volna tanulni. Ezért ez nem túl kielégítő.

A második szinten az együttérzés és a bölcsesség az irányadó. Ha egyensúlyban tartjuk őket, jó lesz az eredmény. Ennél a pontnál fontos az intuícióra és a világból érkező visszajelzésekre fordított figyelem. Itt gyakran kell a tudatunkat vizsgálni. Ha az önző gondolatok

növekednek, akkor valószínűleg együttérzésünk hibádzik, és a világ hamarosan bonyolulttá válik. Ha a merev elképzelések sokszorozódnak, az azonnali tapasztalat hiánya miatt hamarosan jelentőség nélkülűvé válunk.

A harmadik, utolsó lépés a látásmódunktól függ. Itt egyedül a tudatosság szintjét kell figyelni: meg van-e minden tapasztalatban a fejlődés, tisztaság és frissesség érzése? Látjuk-e a potenciális Buddhát másokban és önmagunkban? Ha a válasz *igen*, akkor a belső gazdagság és jelentőségteljeség tudja csak megmutatni majd a bennünk rejlő tökéletesség egyre mélyebb szintjeit.

Nincs fontosabb a fenti tapasztalat megszilárdításánál. Még akkor is, ha a „nincs-ego” megértése – melyet a déli buddhizmusban gyakorolunk – a megszabadulást és a szenvedés végét jelenti, ez a látásmód a tudat képességei közül csak néhányat hoz mozgásba. Ugyanakkor megvalósítása számtalan életbe telik, s végig sebezhetők maradunk az együttérzés által nyújtott erős védelem hiányában. E nemes érzés és a belső felismerés egyesítése (a minden jelenség álopszerű természetére és ürességére vonatkozó felismerés) okozza, hogy az északi buddhizmus annyira kerek, rugalmas és gyakorlatias. Azonban csak a *Gyémánt Út* használja a test, beszéd és tudat teljes kapacitását; a lények szexualitását, fantáziáját és bátorságát útjaik részeként alkalmazza. A legmagasabb szintű bizalmat építő daru – a természetes tisztaság látásmódja – először lefekteti a megfelelő cselekedetek szükséges alapját, azután elhelyezi a motiváció falait, s végül ráteszi a megvilágosodott látásmód háztetőjét. A helyesen megértett jógiszint már tartalmazza a *Mahamudrát*. Íme egy utolsó áttekintése ennek a megvilágosító megvalósításnak.

Mahamudra

Ahogy már láttuk, a *Mahamudra* – tibetiül *Csag-Csen* – a belső gazdagság felhalmozásával és a tanítónkba vetett mély bizalommal kezdődik. Ő félelem nélküli, örömteli, keményen dolgozik, s láthatóan meg kell testesítenie ezt az állapotot. Amikor a tanítványok elegendő pozitív benyomást raktároztak el a tudatukban ahhoz, hogy a boldogságuk ne valami mástól függjön, az így keletkezett állapotot *egyhegyűség*nek nevezzük. Néha ezt úgy írják le, hogy a tudat „a hátsó felén marad”, vagy hasonlítható ahhoz, amikor izgalmas barátnőnk van, és a fríg tele étellel. Miért is akarnánk elmenni?

Ebből a többletből a nem-mesterkélttség állapota jelenik meg. Ha egyre tisztábban látjuk, hogy bármi, ami itt és most történik, sokkal jelentőségteljesebb minden szellemi alkotásnál, abbahagyjuk játszmáinkat. Ez az egyenesség semmiképp sem felületes, és tartalmazza az emberek külső, belső és titkos szintjét. Az emberek még napjainkban sem igazán spontánok, nehezükre esik beszédük és tudatuk összehangolása. Pedig az ódivatú fizikai gátlások – mint például a testünk vagy szexualitásunk miatti szégyen – elég ritkák a szabad országokban. Minden helyzetben teljesnek és ellentmondások nélkülinek lenni, a nem-mesterkélttség túlhalad minden elgondolást. Ez maga a megvalósítás tökéletes és rendíthetetlen szintje.

A harmadik szint, az „egy-íz” elérése óriási ugrást jelent a megvilágosodás felé vezető úton. Itt a tudatosság belső fénye olyan erővel és tisztasággal ragyog keresztül minden tapasztalaton, hogy már nem lehet többé elveszíteni. Még a nem buddhistáknak is vannak rövid, de valódi tapasztalataik erről az állapotról a szeretkezés legnagyszerűbb pillanatai alatt, vagy amikor motorkerékpárral átjutnak a gyors kanyarokon, vagy szabadeséskor, mielőtt kinyílik az ejtőernyő. Ha azonban ezt a tudat erején keresztül érzük el, a tér óriási gazdagsága töretlen tapasztalatként marad meg.

A negyedik, legmagasabb szintű megvalósításra vonatkozó meghatározás valójában egy tréfa, de semmi sem bonyolult vagy lehangoló a buddhaállapot szintjén. *Nem-meditáció*nak hívják, ami azt jelenti, hogy spontán cselekszünk mindenben, ami megjelenik. Ahol a tér teljes potencialitása ismert, tisztán látjuk az összes lény helyzetét, minden cselekedet, szó vagy gondolat egyaránt kifejezi a relatív és a maradandó igazságot is. Tanulva mindenből, ami megtörténik, örömtelien fogunk „ellovagolni a legmagasabb belső felismerés tigrisén”.

Ez a könyv azt a látásmódot tartalmazza, melyet manapság átadok tanítványaimnak, s annak a tanításnak és életstílusnak az alapja, melyet megosztunk csoportjainkban a világ körül. A buddhizmus teljességét hozza el Nyugatra, az átláthatóságra, barátságra és kritikus intelligenciára alapozva. Ha képesek vagyunk inspirálni másokat arra, hogy félelemnélkülien, örömtelien és aktív szeretettel buddhákként viselkedjenek, biztosan el fogják érni a *Mahamudra* fent említett négy fokát.

Ez rád vonatkozik!

Sok szerencsét és kitartó munkát!

Utószó

Mi is vár a bizakodókra, akiket ez a könyv arra inspirál, hogy felhívják a közölt telefonszámokat, és felkeressék a helyi csoportokat? Remélhetőleg először is barátságos, nyitott fogadtatás és hasznos könyvek választéka. Azután ha a tudatukkal célirányosan akarnak dolgozni, sokféle lehetőségük lesz. A gyakorlatok szinte megszámlálhatatlan ismétlésével találkozhatnak, melyeken keresztül a tudat a fentekre és lentekre vonatkozó teljes atétikus kapacitását tapasztalja meg. Fokozatosan, és leginkább akkor, amikor nem várjuk, állandóan növekvő öröm jelenik meg, és végül folytonos jelentőségteljeséget tapasztalunk majd. Azért, hogy segítsek a tanítványaimnak megérteni, mi vár rájuk, gyakran így magyarázom a folyamatot:

Fejlődésed kezdetén az egó még mindig úgy érzi, hogy teret nyer. Hozzáállása többé-kevésbé ilyen: „Ezelőtt nagyszerű voltam, most már szellemivé is váltam. A Karma Kagyü vonalhoz, a legbolderabb jógik közé tartozom, és hamarosan tudni fogom mindazt, amit a Lámám tud.” Ez kellemes állapot, de nem cél, s Buddha időtlen bölcsessége ezt szándékosan elkerüli. A jó társasághoz való csatlakozást nem adják ingyen, s bár az egód egy ideig még élvezheti megrögzött szokásainak mindennapi kenyerét, ha Lámád ügyes, ennél nem kap többet. Minden buddhista csoportnak van többé-kevésbé hatékony egódiétája, ami a tanító erőmezejét fejezi ki. Néháynak a morális viselkedés fontos, másoknak a szerénység és képzettség, néhányan pedig az együttérzést vagy a bölcsességet tanítják az úton. Tanítványaim váljanak félelemnélkülivé, örömtelivé, ne legyenek érzelműsek. Az elmaradt hús és saláta miatt egód becsapottnak érzi magát, az érzelmesség és drámák hiányában pedig gyanakvóvá válik. Kételyei támadnak ekkor, hátfájásai lesznek, és önvédelemből erős késztetést érez majd, hogy haszontalanul cselekedjen. Ennél a pontnál kapja meg a *Bodhiszattva-fogadalom* csábító csemegéjét, és az „én” erős, de buta illúziója ismét benyeli a csalit.

Minden lény megmentőjének elképzelni magunkat a felismertség érzésével jár, s emiatt így gondolkodhatunk, ismét besétálva a csapdába: „Végre felismerték már valódi fontosságomat!” Ez egy óriási félreértés, mert igazából innen kezdődnek az egó szenvedései. Minden gondolat másokért energiát von el az egó játszmaítól, és az üresség minden egyes felismerése tömény méreg a számára. Amikor az egó épp gratulálna magának, mert különösen jó volt, akkor az elvárt jutalom helyett egy újabb tennivaló jelenik meg. S bár azt mondja, hogy jobban érti másoknál az üresség természetét, az a gyakori tanítás, hogy sem a test, sem a tudat nem tartalmaz valódi vagy tartós lényegiséget vagy ént, még mindig gyökerestül fogja őt kiásni.

Noha egód már eléggé ki van készülve, mégis megpróbál zűrzavart kelteni a szituáció körül. Ekkor figyelmeztető jelek mutatkoznak: a szenteskedésre való hajlam, és a növekvő frusztrációval vegyített szertartások. Ez egy súlyosan megsebzett én bosszúja, és gyakran természetellenes irányt vesz azáltal, hogy megpróbálja mások szabadságát korlátozni. Ennek oka legyen bár a benned megmaradt kereszténység, az életedben lévő megoldatlan kudarcok, vagy az etika örömtelen értelmezése: ha látod, hogy ez történik, itt az ideje, hogy elmenj egy lámához, akinek van humora és élettapasztalata. Egy ilyen tanító képessé tesz téged arra, hogy a teljességeddel dolgozva átléped ezt a gátat, s ezzel magasabb fokozatba kapcsolja belső fejlődésed.

Ha ennél a szintnél odaadásod vagy a szabadságra való kívánságod nem elegendő, vagy a választott láma nem képes keresztülvinni, akkor néhányan úgy döntenek, hogy védett környezetben akarnak fokozatosan továbbfejlődni, kolostori vagy más külső fogadalmakat téve. Ha azonban az életet nem fogod be annak teljességében, vagy nem választasz valamilyen irányító fegyelmet, akkor fennáll a veszély, hogy megrekedsz egy sehova sem

vezető úton. Ez alapvetően elégedetlenné tesz. Légy nagyon óvatos, ne válj egy jól tájékozott, de keserű régi taggá, akitől a buddhista központod örömmel válna meg!

Ezért, kérlek, mindig bízz a tudat szabadságáról alkotott megértésedben. Támaszkodj egy átadással és élettapasztalattal rendelkező lámára, és érezd magad otthon a *Gyémánt Úton* és a *Mahamudrában*. Ahogy száz viking elfoglal egy erődöt, úgy foglalja el a térbe vetett bizalmad – mint öröm – egód utolsó bástyáját. Most, hogy nem maradt más táplálék, mint mások hibáinak megkeresése, a felismerés, hogy minden zavaró érzelem lényege megvilágosodott bölcsesség, és minden kétely az út egy-egy lépése, spontán felszabadítja tudatod teljes potencialitását. Ami megmaradt az egódból, öt méter mélyre fog zuhanni a földbe, fokozatosan eltűnik a füstben, és te határtalan térben és örömben fogsz időzni: időtlen állapotodban.

Találkozunk ott mindannyian!

Láma Ole

Meditációk

Meditáció fényen és légzésen

Kényelmesen ülünk egy párnán vagy egy széken. Két kézfejük 32 ölünkben pihen, a jobb a balon, tenyereink fölfelé néznek, hüvelykujjaink enyhén összeérnek. Hátunkat egyenesen tartjuk, anélkül hogy merevek lennénk, állunkat pedig kissé behúzzuk.

Először lenyugtatjuk a tudatunkat. Érezzük a formátlan levegő ki-beáramlását orrunk hegyénél, és hagyjuk, hogy a gondolatok és hangok jöjjenek-menjenek, anélkül hogy megragadnánk őket.

Most azért fogunk meditálni, hogy megtapasztaljuk a tudatot, és hogy távolságot nyerjünk zavaró érzelmeinktől, mert csak így válhatunk igazán hasznossá mások számára.

Most, mintegy fél méterre az orrunktól áttetsző tiszta fény jelenik meg. Miközben belélegzünk, a fény testünk középvonalán leáramlik. Ahogy lefelé halad, a tiszta fény fokozatosan vörössé válik. Mikor a köldök alatt négyujjnyira néhány pillanatra megáll, már teljesen vörös. Amikor természetesen kilélegzünk, a vörös fény elindul felfelé, és egyre inkább kéké válik. Végül, fél méterre előttünk, az áttetsző kék fény újra tisztává változik, majd újra belélegzünk.

Ahogy természetesen lélegzünk, erőfeszítés nélkül tartjuk ezt a vizualizációt.

Ha nehezünkre esik a színeket látni, akkor egész egyszerűen belélegzésnél gondoljunk a tiszta fényre, amikor a köldök alatt megáll, a vörösre, és a kékre, amikor kilélegzünk.

Kis idő elteltével összpontosíthatunk a légzésünk rezgéseire is. Amikor belélegzünk, halljuk az OM szótagot. Amíg a fényt a köldök alatt tartjuk, halljuk a mély AH-t. Amikor pedig kilélegezünk, halljuk a HUNG rezgését.

Addig összpontosítunk minderre, amíg jólesik.

SZÜNET

A meditáció végeztével a világ újra megjelenik, de most friss és új. Azt kívánjuk, hogy minden jó, ami így létrejött, váljon határtalanná, és áradjon ki minden lényhez. Távolítsa el szenvedésüket, és segítse őket az egyeden tartós örömhöz, a tudat természetének megismeréséhez.

Szívárványfény-meditáció

Lazán, egyenes háttal ülünk, jobb tenyerünk a balban nyugszik, hüvelykujjaink enyhén összeérnek. Ha nem széken ülünk, a jobb lábszárunkat a balra vagy az elé helyezzük, állunkat kissé behúzzuk.

Először lenyugtatjuk a tudatot. Érezzük a formátlan levegő ki- és beáramlását orrunk hegyénél, és hagyjuk, hogy a gondolatok és hangok jöjjenek-menjenek, anélkül hogy megítélnénk őket.

Azért szeretnénk meditálni, hogy megtapasztaljuk a tudat gazdagságát, és távolságot nyerjünk a zavaró érzelmektől, mert amíg ez nem történik meg, nem tudunk igazán másokon segíteni.

Mellkasunk közepén, a szív szintjén most egy pici szívárványfény jelenik meg. Fokozatosan szétterjed a testünkben, teljesen megtölti azt - eközben felold minden betegséget és akadályt. Amint képesek vagyunk e tudatosságban időzni, testünk lámpaként kezd ragyogni, és a fény szétterjed minden irányban, megtöltve a teret. Mindenhol eloszlatja a lények szenvedését, és a világ jelentőségteljességtől és örömtől ragyog. Mindenki egy tisztaföldön van, tele határtalan lehetőségekkel. Minden önfelszabadító.

Addig sugározzuk ki ezt a fényt, amíg csak természetesnek érezzük.

SZÜNET

Amikor befejezzük a meditációt, a fény visszatér, és a külső világot nyitott térré változtatja. Ez a testünkbe árad, ami ugyancsak felolvad, és most csak a tudatosság marad - forma, középpont és határok nélkül.

SZÜNET

Most, ahogy egy hal ugrik ki a vízből, újra megjelenik egy világ. Minden sugárzik a jelentőségteljességtől, lényegiségét tekintve minden lény tökéletes, testünk és beszédünk pedig eszközök, melyekkel mások javára válhatunk.

Végezetül azt kívánjuk, hogy minden jó, ami így létrejött, váljon határtalanná, és áradjon ki mindenkihez. Távolítsa el a szenvedésüket, és segítse őket az egyeden tartós örömhöz, a tudat természetének megismeréséhez.

Meditáció adáson és fogadáson

Tibetiül „tonglen”; többnyire a Nagy Úton, a mahájána gyakorlatokban használják.

Kedvenc meditációs helyzetünkben ülünk, érezzük a formátlan levegő áramlását orrunk hegyénél. Hagyjuk, hogy a gondolatok és a hangok távolodjanak, anélkül hogy megítélnénk azokat.

Miután tudatunk nyugodtabbá vált, menedéket veszünk a Buddhában, mint célban, a tanításokban, mint az útban, és barátainkban ezen az úton. Azt kívánjuk, hogy együttérzést kifejlesztve minden lény javára váljunk, megértve a feltételekhez kötött létezés valótlanságát.

Most a lények szenvedését körülöttük lévő fekete felhőkként tapasztaljuk. Tudva, hogy ezeknek a felhőknek nincs semmilyen valós vagy tartós lényegiségük, természetesen, minden ellenérzés nélkül belélegezzük. Szívközpontunkhoz érve azonnal sugárzó, tiszta fénné válnak, ami azután orrunk hegyénél elhagy minket, és mindenkinek nagy beteljesülést hoz.

Addig meditálunk így, ameddig jólesik.

Végül megosztjuk a megszerzett rendíthetetlen mély felismerést. Tudjuk: most megteremtettük a motivációját annak, hogy a jövőben bennünk megjelenő igazi erőt minden lény javára használjuk.



Gurujóga meditáció a 16. Karniapán

A kama kagyü vonal alapmeditációja

Érezzük a formátlan levegő áramlását orrunk hegyénél, s hagyjuk, hogy a gondolatok és az érzések jöjjenek-menjenek, anélkül hogy megítélnénk őket.

Ezután a négy alapgondolatra összpontosítunk, melyek tudatunkat a megszabadulás és a megvilágosodás felé fordítják:

Felismerjük jelen életünk értékes lehetőségét, hogy egy buddha módszereit használva számtalan lény javára válhatunk. Csak kevesen találkoznak a Gyémánt Út-tanításokkal, s még kevesebben képesek ezeket használni.

Emlékezünk arra, hogy minden, ami összetett, mulandó. Egyedül a tudat határtalan, világos tere maradandó, s bizonytalan, mennyi ideig állnak rendelkezésünkre a feltételek, hogy felismerjük ezt. Megértjük az ok és okozat összefüggését. Csak tőlünk függ, hogy mi történik velünk. Korábbi gondolatok, szavak, cselekedetek váltak jelenlegi állapotunkká, s most ültetjük el jövőnk magjait. Végül megnézzük, miért is dolgozunk a tudattal. Egyrészt azért, mert a megvilágosodás a legmagasabb szintű időtlen öröm, másrészt pedig azért, mert nem válhatunk mások hasznára, amíg magunk is zavarodottak és zaklatottak vagyunk.

Ezért most megnyílunk azok felé, akik taníthatnak minket.

Menedék

Minden lény javára menedéket veszünk:

a *Buddhában*, a tudat teljesen kibontakozott állapotában;

a *tanításaiban*, melyek ehhez az állapothoz vezetnek;

a *szangában*;

és legfőképp a *Lámában*, itt a 16. Karmapában, aki elengedhetetlen gyors fejlődésünkhöz. Ő magában egyesíti az áldást, a módszereket és a védelmet.

Felépítő szakasz

Most előttünk a térből összesűrűsödik a 16. Karmapa aranylő, áttetsző alakja: ragyogó fény- és energiamező. A Fekete Koronát viseli, melynek formája felébreszti a tudat legmélyebb tudatosságát. Arca aranylő és szelíd. Ránk néz, ismer minket, és minden jót kíván nekünk. Két karját szíve előtt keresztezi, kezében dordzsét és csengőt tart, ami azt az állapotot fejezi

ki, melyben az együttérzés és a bölcsesség elválaszthatatlan. Meditációs tartásban ül, fény veszi körül.

Karmapa a tér és öröm egysége, minden buddha aktivitása. Lényegisége jelen van függetlenül attól, hogy alakját tisztán érzékeljük vagy sem. Erősen kívánjuk, hogy minden lény javára megvalósíthassuk megvilágosodott tulajdonságait.

Karmapa ismeri kívánságunkat. Elmosolyodik, egyre közelebb jön a téren át, s egy kellemes távolságra előttünk megáll.

„Legdrágább Láma, minden buddha lényege, mutasd meg az erőt, mely eltávolítja a nemtudást és az elhomályosulásokat minden lényből és belőlünk! Ismerjük fel önmagunkban a tudat időtlen fényét!”

Áldás szakasz - Test

Most erős, tiszta fény sugárzik ki Karmapa szemöldökei közül, és homlokunkba árad ugyanazon a ponton. Megtölti fejünket és feloldja az összes zavaró benyomást agyunkban, idegeinkben és érzékszerveinkben. Minden ártó cselekedet oka és nyoma eltűnik, testünk ellazul. Tudatos eszközzé válik, mely másokat védelmez és segít. Addig tartjuk a tiszta fényt, amíg szeretnénk, s közben tapasztaljuk a szótag belső rezgését: OM.

Áldás szakasz - Beszéd

Karmapa torkából ragyogó vörös fénysugár tör elő. Szánkba és torkunkba árad, s minden nehézséget felold beszédünkben. Az ártó, zavaros szavak minden benyomása eltűnik, beszédünk tudatossá válik. Együttérzéssel és bölcsességgel teli erőteljes eszközzé, mely mások javát szolgálja. A vörös fénnyel együtt tartjuk a szótag mély rezgését: AH.

Áldás szakasz - Tudat

Karmapa áttetsző testének szívközpontjából erőteljes kék fény tör elő. Mellkasunk közepébe áramlik, megtölti azt. Minden ártó dolog elhagyja tudatunkat. A zavaró érzelmek és merev elképzelések feloldódnak, tudatunk spontán örömmé válik. Tér és öröm elválaszthatatlan. A mélykék fénnyel együtt vibrál a szótag: HUNG.

Nagy Pecsét-átadás

Most mindhárom fény egyszerre áramlik belénk. A tiszta fény fejünket, a vörös torkunkat, a kék pedig szívközpontunkat tölti meg. Így elérjük a Nagy Pecsét lényegi állapotát. Ezután használhatjuk a KARMAPA CSENNO mantrát, melynek jelentése: „minden buddha ereje, hass általunk”. Ismételhetjük hangosan vagy magunkban.

Karmapa csenno

Beteljesítő szakasz

Előttünk Kannapa aranyló formája és a Fekete Korona szivárványfénné olvad. Belénk árad, most mindenhol jelen van, és minden forma eltűnik. Csak tudatosság van, középpont és határok nélkül.

SZÜNET

Minden gondolat és jelenség a tér szabad játéka.

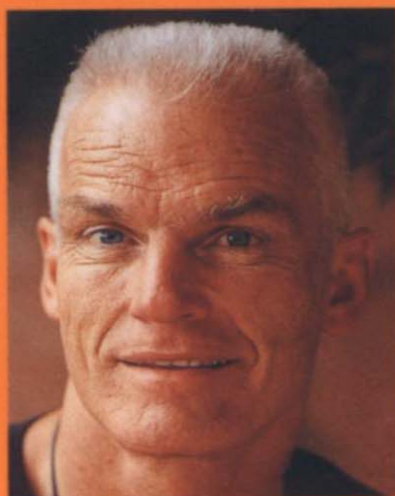
SZÜNET

Cselekvés szakasz

Most környezetünk, ez a világ és az összes világ megjelenik. Minden tökéletes és tiszta. Az atomok örömtől vibrálnak, és a szeretet tartja össze őket. Mindennek értelme van, minden friss és korlátlan lehetőségekkel ragyog. A lények megjelennek közel és távol. Mindannyian női és férfi Buddhák, akár tudják ezt, akár nem. A hangok mantrák, és minden gondolat bölcsesség egyszerűen azért, mert a tudat lehetőségeit fejezi ki.

Érezzük, ahogy testünk összesűrűsödik a térből. Csupa erő és öröm. Lényeges változás történt: azelőtt mi voltunk a testünk, sebezhetők öregség, betegség, halál és veszteségek által, most azonban van egy testünk. Test és beszéd mások javát szolgáló tudatos eszközök. Ami valójában vagyunk - és most már tudjuk ezt - az az imént megtapasztalt tiszta tudatosság. Ez jelen volt akkor is, mikor nem volt forma.

Elhatározzuk, hogy ezt a megértést az élet minden helyzetében megtartjuk, és azt kívánjuk, hogy minden jó benyomás, ami megjelent, váljon határtalanná, és vezessen minden lényt az egyetlen tartós örömhöz, a tudat megismeréséhez.



A dán származású Láma Ole Nydahl egyike azon kevés nyugatinak, aki a tibeti buddhizmus meghatalmazott tanítója és meditációs mestere. Láma Ole és felesége, Hannah 1969-ben találkoztak Nepálban a század egyik legnagyobb jógijával, a karma kagyü vonal vezetőjével, a 16. Karmapával, akinek első nyugati tanítványai lettek. Karmapa mély hatást gyakorolt az életükre, és egyben felkérte őket arra, hogy tegyék elérhetővé a buddhizmust a Nyugat szabad, önálló és tanult társadalmi számára. Ennek érdekében immár 30 éve utaznak megállás nélkül világszerte. Láma Ole szinte minden nap más városban tart előadásokat a buddhizmus legmagasabb szintű látásmódjáról, a Gyémánt Útról, és annak gyakorlati életben való alkalmazásáról. Az általa alapított több mint 400 meditációs központban, melyek a barátságon és a bizalmon alapulnak, az érdeklődők megismerkedhetnek ezekkel a tanításokkal, és közösen gyakorolhatják őket.



www.buddhizmusma.hu

Mi is a buddhizmus?

Milyen lehetőségeket tanított Buddha, hogy a merev elképzeléseket áttörjük és végtelen örömként tapasztaljuk? Hogyan tudja az ember napjainkban a munkahely, a család, a partnerkapcsolat örömeit és gondjait tudati fejlődéséhez felhasználni?

**„...a képek a tudatban jelennek meg,
bontakoznak ki,
a tudat által lesznek megtapasztalva,
s végül benne oldódnak fel.
Olyanok, mint a hullámok a tengerben.
A hullám a tenger,
vagy különbözik tőle...?”**

Az Ahogy a dolgok vannak több, mint egy buddhista tankönyv. Itt Buddha mély bölcsességének élő átadásáról van szó, egy nyugati buddhista mester által megírva. Láma Ole Nydahl a tanítások ezeréves gazdagságát közvetíti érthetően és őszintén.

A mellékelt négy meditáció lehetővé teszi az olvasó számára, hogy a tibeti buddhizmus felszabadító és erőteljes módszereivel szert tegyen első tapasztalataira.