



egy jógi 108 válasza

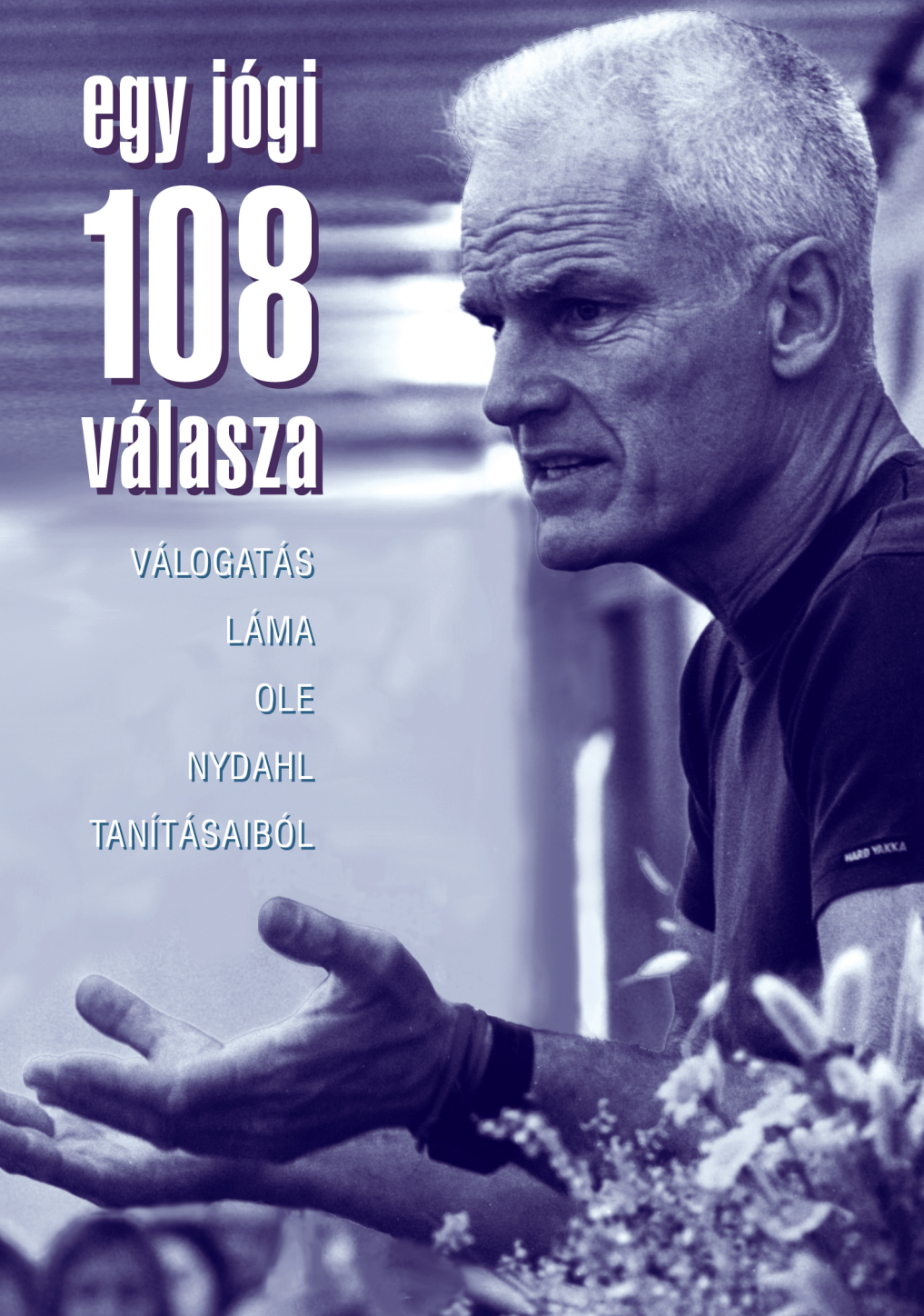
VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL



EGY JÓGI 108 VÁLASZA
Válogatás
Láma Ole Nydahl tanításaiból

egy jogi
108
válasza

VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL



LÁMA OLE NYDAHL
EGY JÓGI 108 VÁLASZA
2. kiadás

Készült az alábbi kiadás alapján:
Wojtek Tracewski: 108 ODPOWIEDZI JOGINA
Fordította: Sinka Marzena, lektorálta: Steiner Valéria

Gyémánt Út Buddhista Közösség
1074 Budapest, Huszár u. 7-9. • Telefon/fax: (06-1) 321 7025
E-mail: budapest@buddhizmusma.hu • www.buddhizmusma.hu
Felelős kiadó: Major Péter
ISBN: 963 85526 2 X
2004.

Bevezető



Ki volt Buddha?

Buddha Indiában született körülbelül 2560 évvel ezelőtt, királyi család sarjaként egy magasan fejlett kultúrájú társadalomban. A fiatal herceg rendkívül kiválságos körülmények között nőtt fel, egészen 29 éves koráig csak az élet kellemes oldalát ismerte. Mikor életében először elhagyta a palotáját, világa a feje tetejére állt. Három egymást követő napon látott egy súlyos beteg, egy idős és egy halott embert. Ennek folytán ráébredt az öregség, a betegség és a halál elkerülhetetlenségére, valamint minden dolog mulandóságára – mindez nagyon felkavarta. A következő nap hajnalán egy jógi mellett sétált el, aki mély meditációban ült, és tudatuk összetalálkozott. Ezen inspiráció hatására a herceg elhagyta otthonát és családját, hogy olyan tanításokra leljen, melyekkel legyőzhető a halál és a szenvedés. Számos tanító mellett tanult, de senki sem volt képes elvezetni őt a végső célhoz.

35 éves korában, hatévnyi mély meditáció után, megismerte tudata valódi természetét, és megvilágosodott. Ráébredt a dolgok lényegére: a mindentudó térre, mely mindent lehetővé tesz, ennek ragyogó világosságára, mely játékosan kifejezi a tudat gazdagságát, és határtalan szeretetére, mely előtt nincsenek akadályok. A következő 45 évben Buddha azokat a módszereket osztotta meg tehetséges tanítványok ezreivel, melyekkel elérhető a cél, a megvilágosodás.

Mit tanított?

Buddha mindenki számára elérhető, az életben kiválóan használható magyarázatokat adott arról, hogy mi a végső valóság, és mi az, ami feltételekhez kötött. Ezek megértésével nem múltó boldogságot tapasztalhatunk. A buddhizmus nem ismer dogmákat, sőt bátorít, hogy tegyünk fel kérdéseket. A megértett

információ a megfelelő meditációkon keresztül saját tapasztalattá válik, a kiegészítő módszerek pedig megszilárdítják az elért tudatszinteket. Buddha tanításainak célja, hogy teljesen kibontakoztassuk a test, a beszéd és a tudat bennünk rejlő lehetőségeit.

Mi a karma?

A karma buddhista szemszögből nem sorsot vagy elrendeltetést jelent, hanem „tett”-ként vagy „ok-okozat”-ként fordítható. Egyszerűen megfogalmazva a működését: minden tett – legyen pozitív vagy negatív – benyomásokat hagy a tudatban. A tudat tartalma határozza meg, milyennek tapasztaljuk a világot. A negatív benyomások természetesen elkerülhetetlenül jövőbeli szenvedéshez vezetnek. Ha tehát megértjük, hogy gondolatainkkal, szavainkkal és cselekedeteinkkel mi ültetjük el, amit a jövőben tapasztalni fogunk, ott a kulcs a kezünkben ahhoz, hogy változtassunk az életünkön.

Mi a meditáció?

A meditáció a már megértett információt tapasztalattá változtatja. Első szinten az a célja, hogy lenyugtassa és egy helyben tartsa a tudatot. Teret hoz létre a tapasztaló és annak tapasztalatai között, a bölcs ember számára lehetővé téve, hogy az élet komédiáiban vállaljon szerepet, és távol tarthassa magát a tragédiáktól. E védelmező távolságot általában úgy alakítjuk ki, hogy a légzésünkre figyelünk, vagy egy buddhaformára összpontosítunk. Ha képesek vagyunk ezt a tudatállapotot megtartani meditációnk „laboratóriumi körülményei” között, fokozatosan meg fogjuk valósítani a hétköznapiakban is. Ez a fejlődésünk első lépése, mely a mély felismerés, valamint a komplikáltabb gyakorlatok alapja.





A meditáció második szintjén nem formán medítunk, hanem magára a tudat természetére tekintünk – ezért nevezik a mély felismerés gyakorlatának. Anélkül vagyunk tudatosak, hogy tudatosságunknak bármilyen tárgya lenne – így a felismerés és a megértés spontán bontakozik ki.

Tehát összefoglalva elmondhatjuk, hogy a meditáció a tudat összpontosítása valamire, majd az ezen alapuló és ebből kibontakozó tisztánlátás.

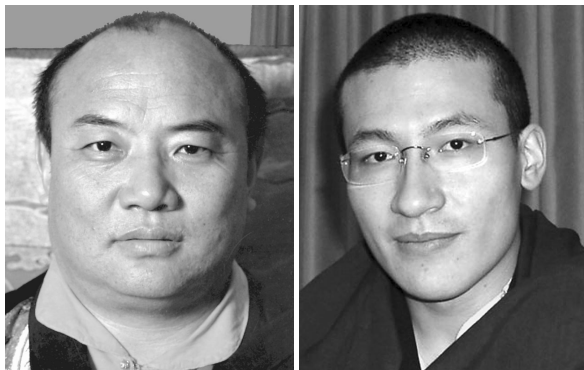


Miben különböznek a buddhista irányzatok?

Buddha három különböző típusú embernek adott tanácsokat. Akik el akarták kerülni a szenvedést, azok az ok-okozat törvényéről kaptak tanítást. Akik inkább másokért akartak többet tenni, azoknak az együttérzésről és a bölcsességről beszélt. Azokkal pedig, akiknek erős bizalmuk volt a saját és mások buddha-természetében, a tudat közvetlen tapasztalatának látásmódját osztotta meg, amit Nagy Pecsétnek hívnak (tib. csakcsen, szkt. mahamudra). A első szintet ezek közül Kis Útnak vagy teravadának, a másodikat Nagy Útnak vagy mahajánának, míg a harmadikat Gyémánt Útnak vagy vadzsrajánának nevezzük. A Gyémánt Úton megtanuljuk a minket körülvevő világot gazdag és önfelszabadító módon szemlélni. A gyakorlatok mély belső gazdagságot fejlesztenek ki, természetességhez, megingathatatlansághoz vezetnek, s végül kibontakoztatják a tudat megvilágosodott erejét.

A karma kagyü vonal

A karma kagyü vonal a tibeti Gyémánt Út buddhizmus legjelentősebb iskoláinak egyike, mely a hangsúlyt a meditációra és a tudat közvetlen megtapasztalására helyezi. A karma kagyü vonal legjelentősebb tanítói az egymást követő Karmapa-inkarnációk.

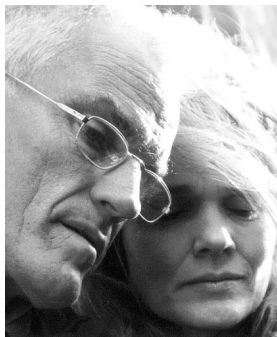


Karmapák

A Karmapa szó jelentése: „a buddhaaktivitás embere”. Ő a tibeti buddhizmus első tudatosan újrászületett tanítója. A 16. Karmapa a kínai megszállás (1959) miatt elhagyta szülőföldjét, biztosítva ezzel a karma kagyü vonal fennmaradását. Többször járt Nyugaton, hogy a buddhista tanításokat itt is meghonosítsa. A vonal jelenlegi vezetője a 17. Karmapa, Tájé Dordzse.

Láma Ole Nydahl

Láma Ole egyike azon kevés nyugatinak, aki a tibeti buddhizmus feljogosított tanítója és meditációs mestere. 1969 decemberében Láma Ole és felesége, Hannah a század egyik legnagyobb jógijának és a karma kagyü vonal vezetőjének, a 16. Karmapának első nyugati tanítványai lettek. Karmapa mély hatást gyakorolt az életükre, és egyben felkérte őket arra, hogy hozzák el a buddhizmust Nyugatra. Az elmúlt több mint harminc évben megállás nélkül utaztak világszerte, tanításokat adva és meditációs központokat alapítva. Láma Ole spontán frissessége bepillantást nyújt abba az állapotba, melyet mindenki elérhet, ha saját tudatának természetes állapotában időzik.





Miért fontos a nyugati buddhizmus kialakítása?

A buddhizmus 2500 évvel ezelőtt jött létre Indiában, és kifejezőmódjában mindig, amikor új országba érkezett, alkalmazkodott az emberek igényéhez. Az indiaiak és a tibetiek nagyon különbözőek – ugyanígy a mi nyugati világunkban sem fejlődhetne semmi olyan, ami egzotikus vagy teljesen idegen számunkra. A tudat természetére mutató legmagasabb szintű tanítások olyanok, mint a gyémánt: áttetszők, elpusztíthatatlanok és mindig olyan színezetet öltenek magukra, amilyen társadalomba kerülnek. Ma a buddhizmus olyan formában jelenik meg, ami sokkal inkább megfelel a Nyugat képzett és független elméinek. Ez persze nem jelenti azt, hogy bármi újat kitalálnánk vagy hozzáadnánk a tanításokhoz. Mivel 84 000 tanítás közül válogathatunk, erre nincs szükség.

Meditációs központok

A demokrácia, az átláthatóság, a műveltség, a kritikus gondolkodás és az internet jelentősen hozzájárul ahhoz, hogy az emberek megosszák egymás közt a buddhista tanításokat, részt vegyenek rajtuk és beillesszék őket az életükbe. A buddhista gyakorlatok elsajátítására és életben tartására jöttek létre a buddhista Gyémánt Út-központok, melyeket világi gyakorlók csoportjai alkotnak. Működésük barátságon és bizalmon alapul. Ez az „idealista ragasztó”, amely összetartja őket, és biztosítja, hogy ne váljanak merevvé és intézményessé. Ha a csoport egy tagja fejlődik, azzal mindenki nyer. Ezek a központok tehát hasznos módszerekkel, élő példákkal és bizonyítékkal szolgálnak arra vonatkozólag, hogy a tanítások valóban működnek.

Láma Ole Nydahl a 16. Karmapa megbízásából már több mint 400 ilyen központot alapított világszerte.



Kérdések és válaszok

1. Tudnál-e mondani valamit a „mindent tiszta szinten látni” szemléletről? Nekem nehézségeim vannak vele.

• Képzeld el, hogy a tudatod egy szivar-gyár. Csak olyan szivarokat gyártasz, amelyek a milliomosok klubjában lehet eladni, darabját 20 dollárért. Ezért a pénzért ellenőrizned kell minden darab színét, aromáját; meghallgatód, milyen a hangja, ha megnyomkodod. Ha elég jó, rendben van, ha pedig nem, elteszed, mert lesz belőle még cigarettadohány vagy tubák. Pontosan erről van szó: csak a legjobb érzéseket fogadod el, vagyis úgy döntesz, hogy mindenben – ami ezentúl történik veled – találsz valami tiszta dolgot. A legmélyebb megismerés szintjén a szamszára és a nirvána egységet alkot. Minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze. Minden gondolat, minden érzés – ami relatív szinten akár a legbutább is – abszolút szinten egészen fantasztikus, csupán azért, mert megjelenik. Legyél gyakorlatias. Ha találkozol valakivel vagy valamivel, ami nem tetszik, megérted: ez a saját nemtudásod miatt történik. Igyekezz találni valami szépet ebben a valakiben: nézd az arcát, és ha tényleg rémes, figyeld a kezét; ha ezzel is vannak nehézségeid, akkor talán szép lesz a nyakkendője vagy a cipője, de ha ez sem megy, nézd meg, hátha tetszik a felesége. Biztosan képes leszel arra, hogy találj valamit, amire építve megszeretheted ezt az embert. Tudjuk, hogy a legmagasabb igazság azonos a legnagyobb örömmel. Ha ennek tudatában vagy, nincs szükséged többre. Törekedj efelé, ez a legjobb tanácsom.

**2. Mit tudnál mondani
a tudat fölötti uralomról
vagy a koncentrációról?**

• Ezt a kétoldalú témát legjobban egy zsinór fonásával lehetne összehasonlítani. Ha túl szorosra fonjuk a zsinórt, elszakad, ha egyáltalán nem fonjuk, nem lesz kötél. Valami természetes egyensúlyt kell találni a két véglet között. Ne légy túl szigorú a tudatod és önmagad iránt. Jó példa erre egy macska a zárt szobában. Ha hirtelen becsukjuk az ajtót, a macska elkezd összevissza rohángálni, és a kijáratot keresi. De elég az ajtót ismét kinyitni egy kicsit, a macska visszamegy aludni. Pontosan ezért kell mindig elég sok helyet és szabadságot hagyni a tudatunkban. Sosem szabad korlátozni azt. Mindig arra koncentrálj, amit az adott pillanatban csinálsz!

**3. Hogyan lehet
a legjobban kifejleszteni
a Karmapa iránti
odaadást, ha ő most
fizikailag nincs itt?**

• Próbáld megérteni, hogy a tér önmagában egyszerűen maga a jó, az összes tulajdonságával és minőségével. Értsd meg, hogy a Karmapa a te kapcsolatod ezzel a térrel. Annak ellenére, hogy a 16. Karmapa úgy manifesztálódott, mint egy hatalmas és vidám ember, valójában nem egy bizonyos személy, hanem Ő a tudatunk tükre. Mindenkinnek azt adta, amire éppen szüksége volt. Ha valaki az Ő örömteljes természetét kívánta látni, Karmapa ezt mutatta meg neki. Így volt ez Hannah-val és velem is. Ha a szobájába bejött egy turistacsoport tétőtől talpig fényképezőgépekben, akik csak egy zsírafot akartak lefényképezni, és abszolút nem érdekelte őket semmilyen szellemiség, Karmapa adott nekik egy tízezer voltos áldást, amitől a látogatók majdnem

eszméletlenül mentek ki fényképezőgépekkel a nyakukban. Használt még egy másik trükköt is. Mikor tisztak jöttek hozzá, a századost őrnagynak nevezte, az őrnagyot alezredesnek. A hinduknak ez persze nagyon tetszett, de kénytelenek voltak megmondani: „Ő valójában csak százados, én pedig csak őrnagy vagyok”. Karmapa így válaszolt: „Nézd meg a postádat, ha hazatérsz!”. Kiderült, hogy már a postaládában volt az értesítés, megkapták az újabb csillagot. Így dolgozott. Karmapa maga a tér. Hannah, én és néhány buddhista (a régóta gyakorlók) hiszünk Karmapában, mert találkoztunk vele. Talán a tudatunk olyan durva volt, hogy egyszerűen muszáj volt találkozunk vele, hogy igazán mélyen hihessünk benne. Ti pedig képesek vagytok enélkül is fejleszteni ezt a bizalmat. Gondolom, ez még csodálatosabb szint.

**4. A kagyü iskola lámái
szoktak-e átadni
a dzogcsen-tanításokat?**

- A tibeti buddhizmusnak négy iskolája van. Az elsőt Guru Rinpoce alapította i.e. 750 körül, neve nyingma, ami azt jelenti, hogy régi iskola vagy régi tanítások. Később Langdarma király, aki gyűlölte a buddhizmust, majdnem teljesen elpusztította ezt az átadást. Csak néhány titkos, elrejtett írás maradt meg, az ún. termák. Utána kb. száz éven keresztül semmilyen buddhista átadás sem jutott be Tibetbe. Csak ezután jelentek meg az új iskolák. A tantrikus iskolák Marpa által kerültek Tibetbe, a monasztikusabbak pedig Atisával. A buddhizmus ezen újabb megjelenésének

neve: Szarma. Tehát egy iskolának vannak régi tanításai, ez a nyingma. A gelug iskola az új tanítások egy részére, elsősorban az intellektuális részre épít, ez inkább mahajána- mint vadzsrajána-iskola. A következő két iskola: a szakja és a kagyü tartalmazza mind az új, mind a régi tanításokat. A kagyü iskola dzogcsen tanításainak egyetlen birtokosa a 3. Karmapa volt. (Különben a csakcsen tanításoknak szintén ő volt a természetes birtokosa.) Ha megnézzük az általa megírt szöveget, a csakcsen mōnlamot, rájövünk, hogyan köti össze Karmapa a két tanítást. A kagyü iskola átadja még a madjamika és az umacsenpo intellektuális tanításait is. Én magam is a mahamudra igazolt birtokosa vagyok, ebben is vannak dzogcsen tanítások. Ha szeretnéd tudni, mi a különbség a tanítások e két csoportja között, nos, a mahamudra (tib. csakcsen) azoknak az embereknek való, akiknek a legerősebb érzésük a vágy. A mahamudra a tudat gazdagságára összpontosítja a figyelmet, arra, hogy a tudat mit képes alkotni. A dzogcsen pedig a dühös embereknek felel meg, akik inkább a tudat üresség aspektusára koncentrálnak. Ez hajlam kérdése. Igazán csak az a fontos, hogy a tudat spon-tán és erőfeszítés nélküli legyen. Ti is érezni fogjátok, merre húz jobban a szívetek. Lényegében a különböző iskolákat első pillantásra meg lehet különböztetni. Ha nincs ott sok szerzetes, a kagyü csoportokban mindenki megöleli egymást; a nyingmában nagyobb a távolság az

emberek között, kezet nyújtanak egymásnak, de minden hűvösebb; a gelug centrumokban elsősorban viták zajlanak. Mindegyik jó, de mindenkinek magának kell megtalálnia a számára legmegfelelőbb orvosságot. Karmapa a következő összehasonlítást teszi: a csakcsen olyan, mint az úszás az óceánban, közvetlenül érzékeled; a dzogcsen olyan, mint a repülés az óceán felett, a magasból látsz rá; a madjamika pedig az óceán vizének analízise a laboratóriumban. Függetlenül attól, honnan nézzük az óceánt, valamit megtudunk róla és a hullámokról, melyek megjelennek rajta. Tudom, hogy mostanában sok szó esik a dzogcsenről, de azt próbálom nektek elmondani, hogy ez valójában ugyanaz, mint a mahamudra vagy csakcsen, úgyhogy nem kell szaladgálnotok más után, mert ugyanezt kapjátok meg itt is.

5. Tudnál-e mondani valamit az időről?

- Ami az időt illeti, legjobb, ha a megvilágosodás elérésére szánjuk. Közben eldöntheted majd, számodra mi a jobb: az, hogy bőven tudsz gazdálkodni vele, vagy elég kevesebb is.

6. Mit kell tenni akkor, ha valaki elért már a fejlődésében valamilyen szintet, mielőtt találkozott volna a buddhista gyakorlással? El kell dobnia mindent, amit korábban tapasztalt?

- Úgy gondolom, elérted már a nyugalomnak egy bizonyos szintjét, ezt érzem rajtad. Ez remek kezdet a megszabaduláshoz és megvilágosodáshoz vezető nagy úton. Nagyon jó az alapod a koncentráció megtartása és a tudat megnyugtató terén. Most kellene elkezdened más eszközöket használnod, úgy mint mantrák, vizualizációk és egyebek.

**7. Muzsikus vagyok,
hogyan tudnám használni
azt, amit csinálok
a dharma ösvényén?**

• Természetesen felajánlhatod a zenéd a megvilágosodásnak. Gondolj arra, hogy felajánlod az igaz természetednek, és zenélés közben próbálj meg tudatos lenni. Az is jó, ha csak mások javára csinálod, ez a motiváció.

**8. Krisztus nagy bodhizattva
volt. Miért tanított Istenről
mint teremtőről?**

• Ha van egy kis csészéd, és beleöntesz valamit egy nagyobb edényből, akkor csak annyi megy bele, amennyit a csésze tartalmaz megenged. Minél nagyobb a csésze, annál több folyadék fér bele. Ha megnézed Krisztus életét, kiderül, hogy mindössze három és fél éve volt a tanításra, és a tanítványai nem voltak túl intelligensek. Halászok, vámőrök voltak. Jézus gyakran mondogatta, hogy nem tud átadni nekik mindent, amit tud. De ha megnézzük Buddha életét, látjuk, hogy negyvenöt éven át tanított, és a tanítványai rendkívül művelt emberek voltak: professzorok, filozófusok. Nincs jogom megítélni, hogy Krisztus a tanításainak mekkora részét nem tudta átadni. De azoknak a keresztényeknek, akiket érdekeltek a tanítások, azt ajánlanám, hogy keressék ezeket Buddhánál. Azt hiszem, ez logikus. Buddha utolsó szavai így hangzottak: „Egyetlen tanítást sem tartottam zárt tenyérben. Mindent, ami hasznokra válhat, már megadtam”. Van 108 vastag könyvünk, ezekben 84 000 tanítás – ez hatalmas anyag. Ha nem találnám meg a kereszténységben mindazt, amire szükségem van, biztosan belenéznék ebbe az anyagba. De ha már elégedett lennék azzal,

amit tudok, további keresésnek nem lenne értelme.

**9. Mostanában
Lengyelországban elég
nagy irodalomhoz
lehet hozzájutni a szellemi
dolgokkal kapcsolatban.
Hiba lenne-e egy univerzális
igazságot keresni
a vallásokon kívül?
Mit jelent a szexualitás
a mi gyakorlatunkban?**

• Valójában a második kérdés a hosszabb. A fordítóm, Tomek is tudna erről részletesen mesélni. De most térjünk vissza az első kérdéshez. Ha elkezdesz keresni egy univerzális igazságot a vallásokon kívül, a fejed akkora lesz, mint egy görögdinnye, a szíved pedig kicsi és kemény, mint egy mogyoró. Eltévedsz az ezerféle nézetben. Nem kapod meg a szükséges tanításokat és a megfelelő áldásokat; teljesen zavarodott leszel. Jobb, ha csak egy kicsit vagyunk zavarodottak egyetlen dologban, mintha teljesen zavarodottak lennénk – elvesznénk – rengeteg dologban. Több tanítással találkozatsz, amelyekben ugyanezeknek a szavaknak más lesz a jelentőségük. Ha szeretnél meggyőződni arról, hogy ez igaz, látogass meg egy teozófus vagy antropológus centrumot. Tedd meg! Nem akarom azt mondani, hogy a buddhizmus az egyetlen igazság, mert az igazság személyes dolog. Van, aki a lányt veszi feleségül; van aki az anyját. Reméljük, mindketten boldogok lesznek. A dolgok igazságosan személyesek. Ami megfelel az egyik embernek – mert szerintem ez a hasznos –, az a másiknak lehet teljesen értelmetlen. Az embereknek azt kellene csinálniuk, ami fontos nekik. Ameddig másoknak ártva nem kezdenek maguknak rossz karmát csinálni, azt tesznek, amit akarnak. Ha elkezdesz mindent keverni, nem jut-

hatsz sehová. Az egyik nagyszerű tanítónk, Kalu rinpocse ezt mondta sok évvel ezelőtt: „Az egyik vallást össze lehet hasonlítani a sörrel, egy másik vallást a borral, egy harmadikat a tejjel vagy a narancslével. Mindegyik másféle szomjat olt. De próbáld meg őket összekeverni – azt a koktélt nem bírod meginni”.

**10. Mit lehet tenni,
ha az ököl gyorsabb,
mint az együttérzés?**

• Ha az ököl gyorsabb, csapj bele a falba, mielőtt megütsz egy embert; vagy ellenőrizd, hogy elég erős-e, hogy megvédje magát. Ha megütsz valakit, aki nálad nagyobb, megeshet, hogy ez elég nemes dolog lesz. De ha az a valaki nálad kisebb, az soha nem lesz jó. És most a szexuális dolgokról. Valójában minden változás izgalmas. A jó jogi célja, hogy úgy tudja irányítani a testét, mint más a versenyautóját. Ez azt jelenti, hogy tudd az energiát úgy alkalmazni, ahogy és ahol akarod. A buddhizmusban nincsenek olyan tanítások, mint például a hinduizmus némelyik ágában, ahol azt mondják, hogy nagyon szent az a valaki, akinek már nincs erekcója. A buddhizmusban arról van szó, hogy működjünk teljességünkkel. Használunk kell az összes tulajdonságunkat, az egész személyiségünket. Tudnotok kell, hogy Tibetben azoknak az embereknek, akik szerzetesek akartak lenni, nem volt szabad fogadalmakat tenniük, ha nem voltak normálisak a reakcióik. Nem az a célunk, hogy deréktól lefelé halottak legyünk. Arról van szó, hogy mindenféle energiát tudjunk használni. Ha

nem élsz cölibátusban, gyakorolhatsz a partnerreddel, megtanulhatod az energiát levezetni a test alsó részébe, hogy ott megtartsd és örömmé alakítsd át. Különféle nők különféle inspirációt adhatnak neked, és a különböző férfiaknak is különböző az aktivitásuk. Valójában ezek a dolgok elég későn jönnek a dharma gyakorlásában. Az én tanácsom a következő: Használd a tested, de próbálj másokat nem bántani! Használd mint eszközt, mellyel örömet tudsz okozni másoknak! Amíg megtanulod, hogyan lehet használni a szexuális energiát a meditációban, elég sok idő telik el. De ha eljön ez a pillanat, szolgálatodba állíthatod ezt a hatalmas erőt. A betekintés legmagasabb szintjét Buddha tanításában *De Tong*-nak nevezzük. Ezt úgy lehet lefordítani, hogy üresség és öröm elválaszthatatlansága. Ez azt jelenti, hogy teljes extázisban, teljes örömben maradsz, ezt szüntelenül megtartod és ellenőrzöd, de ez nem személyes állapot. Kisugársz a térbe a legmagasabb örömet. Bármit megérintesz, minden elkezd világítani. Itt senki nem csinál semmit senkivel, egyszerűen történik valami a nyitott térben. Amikor majd szeretkezel, tartsd meg ezt az állapotot! Gondolj arra, hogy egy perccel ezelőtt megkaptad a legmagasabb beavatást! Nehogy azt hidd, hogy ez kis dolog, amit csak magadnak kell megtartanod! Ez a legnagyobb igazságok és a leggyönyörűbb ékkövek találkozása, ezért kell sugároznia tőled mindenkihez. Legyetek jók egymáshoz, használjátok a testeteket azért,

hogy át tudjátok adni ezt az örömet partnereiteknek. Ez az, amit tennetek kell. Majd egyszer eljön az idő sok év meditálás után, hogy megtudjátok más dolgokat is. Ne tegyétek tönkre az örömet szeretkezés közben, ne találjátok ki új módszereket, hogy hogyan is kellene csinálni. Ez a legbutább dolog, ami létezik. Örüljetek egymásnak, legyetek jók, és minden más eljön, ha itt az ideje. Ne próbáljátok a spermát megtartani vagy mindenféle bonyolult tornagyakorlatokat csinálni, amelyekről olyan gyakran esik szó a hindu tanításokban.

**11. Mit gondolsz
a maszturbálásról?**

- Nem látok benne semmilyen veszélyt vagy okot arra, hogy az ember bűnösnek érezze magát. Azonkívül, hogy talán egy kicsit marhaság egyedül ülni és...Woody Allen azt mondta egyszer: „A maszturbálás szeretkezés valakivel, akit nagyon szeretünk”. Modern világban? Miért ne? Nincs ezzel semmi baj. Emlékszem egy történetre. Azt hiszem egy I. világháború előtti, cserkészeknek írt könyvből származik. Van benne egy rész arról, hogy mit kell csinálni, ha valakinek furcsa érzése lesz... Úgy szól a könyv, hogy ha ez az érzés erős lesz, akkor sétálni kell egy kicsit. Ha nagyon erős lesz, vegyünk egy hideg zuhanyt, de ha nagyon-nagyon erős lesz, majd a csapatvezető segítő kezét nyújt. Így volt régen.

**12. Mi a jelentősége
a menedéknek
a mindennapi életünkben?**

- Ez azt jelenti, hogy az összes pénzed 10 %-át a Lámádnak kell elküldened. Komolyra fordítva a szót: az értékek átalakulásáról

van szó. Minden azon múlik, hogyan látjuk a dolgokat. Látásmódunk okozza azt, hogy világunk lehet pokol vagy paradicsom. Értékesnek tartott dolgaink, amik örömet okoznak, csak addig hasznosak, amíg meg nem öregsünk, és meg nem halunk. Akkor viszont kénytelenek leszünk itt hagyni a barátainkat, szeretteinket, és itt kell hagyni a pénzünket is, ami után annyit futkostunk. A menedék viszont oda vezet minket, ahol a nemmúlandó értékek vannak. Ha egyszer elérjük őket, mindig velünk maradnak. Ezt persze nem kell olyan szélsőségesen értelmezni, hogy aztán ne lehessen meginni egy sört, szórakozni vagy örülni az életnek; inkább az történik majd, hogy tudatunk mindig éber lesz, keres valami maradandót, valamilyen abszolút dimenziót. Az első dolog, ami felé megnyílunk, amikor menedéket veszünk, a tér, melynek olyan tulajdonságai vannak, amelyek elválaszthatatlanok tőle. A tér tiszta, határtalan és elpusztíthatatlan. A tér maga információ; természetes módon örömteli, mindenki javára dolgozik az alany-tárgycselekvés megosztása nélkül. Úgy manifesztálódik, mint szelíd és megnyugtató aktivitás, melynek köszönhetően minden fejlődik, ugyanakkor viszont élénk tárja a valóság mérhetetlen sokféleségét, elkápráztató és felkavaró aktivitásként. És végül ez az az aktivitás, amely erősen véd, elpusztít mindent, ami zavaros. A tér megnyilvánul az öt bölcsességként is – erről már beszéltem korábban. Mindez együttvéve maga

a Buddha, de nemcsak a Buddha, hanem a dharma is. A dharma azokat a módszereket jelenti, melyek segítenek abban, hogy olyanokká válhassunk, mint Ő. Ezen az úton megyünk. Tudnunk kell, hogy a megvilágosodás nem absztrakció vagy valamiféle felfogás, hanem tapasztalássá kell válnia. A megvilágosodás manifesztálódik barátainkban és mindenki- ben, aki segít bennünket az úton. Ezzel azt akarom mondani, hogy éppen barátainknak köszönhetjük (akiktől tanulhatunk), hogy megnyílik előttünk az összes lehetőség. Néhányan közülük jönnek, és erős energiával töltött injekciókat adnak nekünk, ezért tudunk továbbmenni; mások pedig velünk vannak minden nap. Mindkét esetben segítjük egymás fejlődését – tanulunk – ugyanúgy, ahogy megkapjuk szüleinktől az alapvető tudást a világról, vagy ahogy nyelvet tanulunk egy angoltanártól; a megvilágosodást Buddhától tanuljuk, mert ebben Ő a szakértő. Ennek az egésznek Buddha-dharma-szanga a neve. Ha szeretnénk különleges módszereket használni, amelyek gyors eredményeket hoznak, mint például a phova, szükségünk van egy tanítóra. Olyan valakire, aki jól ismer bennünket, és meg tudja mutatni nekünk, hogy mi történik. A mi vonalunk tanítója Karmapa. Ő a láma, akivel különleges kapcsolatot tartunk – közvetlenül vagy azokon az embereken keresztül, akik átültetik életükbe az aktivitását. Tőlük megkapjuk a tanításokat, melyek arról szólnak, hogyan

dolgozzunk a tudatunkkal. Azoknak a módszereknek, melyek közvetlenül dolgoznak a mi buddhatermészetünkkel, jidam a nevük. A lámától megkapjuk a védelmet, ami úgy működik, hogy minden, ami a menedék elfogadása után történik velünk, az egy újabb lépéssé válik az ösvényen. A lámának köszönhetjük azt, hogy esélyünk van arra, hogy ne csak öregebbek legyünk, hanem bölcsebbek is. Az ő igaz természetében a menedék nem más, mint a saját tudatunk tiszta fénye. Ha halljuk ezt a kifejezést: tiszta fény, nem egészen értjük, mi ez. Viszont ha átengedjük egy prizmán, megkapjuk a szivárvány egész skáláját, és képesek leszünk meglátni, hogy ez a tiszta fény miből is áll. A menedék tükör, mely megmutatja igaz arcunkat.

13. Hogyan lehet segíteni egy haldokló állatnak?

- Ha van egy öreg és beteg állatod, ne engedd elaltatni idő előtt, mert az egész szenvedés, amivel ebben az életében kellett volna találkoznia, majd a következő életében jelenik meg. Adj neki fájdalomcsillapító szereket, ha ez nem rövidíti le az életét.

14. Mit lehet tenni, ha valakinek nehézségei vannak a vizualizációval meditálás közben?

- Nem kell ebből problémát csinálni. Általában intelligens embereknek vannak ezzel problémái, nagyon rosszul vizualizálnak. A tudatod vagy képekkel, vagy absztrakciókkal dolgozik. Ha szegény országban élsz, ahol alacsony az életszínvonal, és nincs pénzed utazgatni, úgy gondold, minden fontos, ami kívül történik. Ezért lesznek a formák fontosak, később is

könnyű azokat felidézni. De ha gazdag környezetbe születél, ahol mindent ki lehet dobálni, ahol félévente autót kell cserélni meg ruhákat, mert változik a divat csak azért, hogy a gyárak tovább tudjanak termelni, akkor a formák már nem lesznek túlságosan fontosak. Ha nem látsz sok képet, az nem jelenti azt, hogy vak vagy, hiszen ha álmodsz, világosan látod őket. Ez csak azt jelenti, hogy a képek számodra nem fontosak; elég tehát, ha azt tudod: a tér és az igazság elválaszthatatlanok. Ha így meditálsz, akkor minden rendben lesz!

15. Mit tudnál mondani a dohányzásról?

- Normál cigarettára gondolsz? Egy fiatal lánynak nem kell hamutartószagúnak lennie. Közöséges cigarettát szívni értelmetlen dolog, ráadásul drága is. A cigaretta marihuánával vagy hasissal még drágább, és csak zavarodottsághoz vezet. A meditációnak is rossz, ha dohányzol, úgyhogy ne szívj se ilyen, se olyan cigarettát. Azt a pénzt, amit cigarettára szánsz, inkább add a centrumodnak.

16. Többfajta siné létezik. Megtanítanál-e bennünket valamelyikre?

- Ami a sinét illeti, az én tanításom különbözik más lámák tanításától – bár nem azokra az öreg mesterekre gondolok, akik Tibetben megkapták a tisztességes edzést. Azt javaslom mindenkinek, várjon a sinével addig, míg be nem fejezte a ngöndrót. Kétféle siné meditáció van. Az egyik nagyon jó, ezáltal a tudatunk ragyogóvá válik, mint egy ékszer; a másik pedig rossz, csak lassúságot hoz magával. Az előbbi

hasznos lehet; de ha az utóbbit alkalmazzuk, lehet, hogy nagy halként születünk újra. A jó siné-gyakorlat alapja a ngöndro – ezzel a tudatunkban rengeteg jó benyomást halmozunk fel. Ezért minden tibeti láma ajánlja, hogy miután feltöltöttük tudatunkat ezekkel a jó benyomásokkal (befejtjük a ngöndrót), csak azután térjünk rá a sinére. Több dologra lehet összpontosítani a tudatot. Koncentrálhatsz a mikrofonra, a légzésedre, a saját ujjadra vagy az evésre. Mindent, amit tapasztalsz, vagy ami megjelenik a tudatban, használhatsz a tudat megnyugtására. A legjobb siné viszont az, amikor Buddhával vagy Karmapával azonosulunk. Ebből lesz majd a laktong (spontán felismerés), azután pedig a mahamudra.

17. A meditációval kapcsolatban igaz-e, hogy a keleti emberek tehetségesebbek, mint mi?

- A tudatnak nincs se színe, se hangja, se formája. Ha lenne színe, talán egy tibeti ember tehetségesebb lenne, mint egy nyugati, de nem így van. Az ázsiaiak egyáltalán nem okosabbak vagy rátermettebbek, mint mi.

18. Találkoztam olyan információval, hogy valamelyik tulku Spanyolországban született újra.

- Valójában a sajtó egy kicsit felfújta ezt a történetet. Öreg barátunk volt az a láma, aki meghalt. Tobten Jese volt a neve, és egy másik lámával dolgozott együtt, akit Tobten Zopának hívtak. Nagyon gyorsan fel tudták kelteni a nyugati emberek érdeklődését a buddhizmus iránt. Korán rájöttek, mennyire fontos lehet a sajtó. Tanítványai közül sokan a mai napig újságíróként

dolgoznak mindenféle hírügynökségeknél és híres napilapoknál az egész világon. Szóval, amikor a tanítójuk újrászületett, képesek voltak nagy eseményt csinálni ebből. De Tobten Jese, aki valóban öreg barátunk, nincs még olyan szinten, hogy a Dalai Lámának kellett volna őt megtalálnia. Ismerem az új szüleit, de nem tudom pontosan, ki találta meg az inkarnációját. Talán egy láma a gelug iskolából. Való igaz, hogy mostanában sok láma Nyugaton születik újra. Az első ilyen valószínűleg Szangye Nyenpa rinpocse volt. Őt olyan korán megtalálták, hogy át tudott menni az egész hagyományos tibeti felkészítésen. Inkarnációk százai vannak, akiket nem találtak meg vagy hivatalosan nem ismertek el. Gondolom, nagyon jó, hogy így van. Rá vannak kényszerítve, hogy erősebbek legyenek. Könnyebb olyan társadalomban felnőni, ahol mindenki elfogadja világnézetünket; ha viszont másképpen gondolkodó emberek között kell élnünk, meg kell tanulnunk harcolni.

19. Hogyan lehet segíteni annak, akiben nincs odaadás és motiváció a gyakorláshoz?

- Ha valakiben nincs elég motiváció, legjobb, ha azokra az emberekre gondol, akik dharma nélkül élnek, esznek, isznak, alszanak, WC-re járnak nap nap után. Az életükben nem történik semmi azonkívül, hogy öregszenek. A mi abszolút célunk felismerni azt, hogy a tér maga az igazság és a világ legszebb ajándéka. Elég, ha csak erre gondolunk, és biztos, hogy lesz odaadásunk. Képzeld el: most itt

ülsz, és semminek nincs számodra jelentősége, csak annak, hogy nézhesd a tévét.

20. Mi a reinkarnáció?

- Ha mindennapi ember vagy, az összes benyomás, ami felhalmozódott a tudatalattidban, különválnak a haláloed után; egyfajta szerkezetet képez, melyben végül már csak a legerősebb érzések dominálnak, és ezek elhúznak a következő újraszületéshez. Ez fogja adni új életed alapprogramját. Ezt mindaddig tapasztalni fogod, amíg ez a program ki nem merül. Ha viszont már elértél egy személyen felül álló, tulku állapotot, és megvalósítottad, hogy nem vagy azonos a saját testeddel, csak birtoklod azt, újraszülethetsz a saját akaratodból azzal a céllal, hogy mások javára tevékenykedj. Ekkor új testedet mint egy szerszámot fogod használni.

21. Hogyan lehet megszabadulni a határozatlanságtól?

- Először talán meg kell értened, hogy minden mindennel összeköttetésben áll. Ennek az egésznek te egy kis része vagy, függetlenül attól, hogy tudsz róla vagy nem. Aztán erősen gondoldj arra, hogy hasznára akarsz lenni másoknak, hogy éppen az szeretnél lenni, amire szükségük van. Akkor erőfeszítés nélkül és spontán módon képes leszel azt tenni, ami helyes és hasznos anélkül, hogy arra gondolnál: „Valakinek csinállok valamit”. Ez a cél.

22. Mit lehet csinálni az erős vágygal?

- Szexuális vágygal vagy úgy általában? Tehát úgy általában? Először meg kell értened, hogy ez normális, emberi érzés.

Ember vagy, mert legfőbb érzésed a vágy. Ha ez harag lenne, akkor a paranoia állapotában lennél; ha büszkeség, akkor isteni állapotokat tapasztalnál; a zavarodottság esetében pedig lenne néhány lábad és meleg bundád télre-nyárra. Ha a vágyad inkább testi vágy formájában jelentkezik, keresned kell egy hasonló partnernőt. Nagyon sok nő nem kap elég szeretetet. De ha ez az érzésed tárgyakra irányul, költözz át Németországba, és kezdj keményen dolgozni. Viszont azt tudnod kell, hogy egyetlen dolog létezik, ami tartós boldogságot hoz: ez a tudat. Ha a vágyadat úgy tudod átalakítani, hogy segítségével másoknak boldogságot okozol, akkor ez a legszebb és legjobb fajta vágy. Valójában a tisztaföld sem más, mint mindennapi érzéseink átalakítása. A vágy – mely olyan, mint egy gyönyörű és nagyon erős kocsis – elvezethet téged a megvilágosodáshoz, csak biztosnak kell lenned abban, hogy te vezeted őt, és nem fordítva. Minél erősebbek az érzéseink, annál fontosabb, hogy képesek legyünk őket ellenőrizni.

**23. Megmagyaráznád
a mahamudra kifejezést?**

• Igen. Tartsd ott a tudatodat, ahol a feneked van. Bármit csinálsz, légy spontán, de azért legyen egy kis piros lámpácskád, ami mindig kigyullad, amikor megjelennek a negatív motivációk. A többit majd holnap megmagyarázom.

**24. Kialhat-e
a buddhatudat vagy nem?**

• A buddhatudat felismeri, hogy határtalan. A megvilágosodásban semmi sem változik

meg. Az igazság nem lesz sem erősebb, sem gyengébb; tudatában leszel annak, ami van és ami mindig is jelen volt. Ez vagy megtörténik, vagy nem. Ez úgy működik, mintha tökéletes látásod lenne: hirtelen kinyitod a szemed, és mindent látsz.

25. Milyen fogadalmakhoz kapcsolódik a menedék elfogadása?

- Igyekszem kevés fogadalmat szabni a tanítványaimnak, amennyire csak lehetséges. Nem kell vállalnod semmilyen kötelezettséget, amikor tőlem veszel menedéket – bizonyos dolgokat ajándékként kapunk. Kapsz valamit, amivel dolgozhatsz. Ha ezt szeretnéd tökéletesen kihasználni, tudnod kell, hogy vannak dolgok, melyekkel érdemes foglalkozni, és vannak olyanok, amelyeket jó elkerülni. Helyes mindennel, ami a megvilágosodással kapcsolatos, kellő tisztelettel bánni. Nincs szükség hittérítésre, ezzel másokat zavarnánk az útjukon. Ha a menedéket később nem használjuk, a menedék elfogadásakor a tudatalattinkba ültetett energiák halálunk pillanatában a felszínre kerülnek, és hasznosak lesznek.

26. Hogyan lesz jógi az emberből?

- Csináld azt, ami az orrod előtt van. Jóginak lenni azt jelenti: élj mindig az adott pillanatban. Tehát nem tartózkodsz sem a múltban, sem a jövőben, hanem teljes egészében most és itt vagy. Az, hogy hosszú vagy rövid a hajad, hogyan öltözködsz, teljesen lényegtelen. Az a legfontosabb, hogy az vagy, amit csinálsz, teljesen benne vagy a dologban. Csak a belső dolgok a fontosak. A titok te magad vagy, nem az, amit

felveszel. Eldöntjük, hogy örülünk az életnek itt és most. Ha protestánsokkal lenne most itt dolgom – akik hozzá vannak szokva a nyers, paraszti kifejezésekhez, amilyeneket Luther Márton használt –, másképpen is tudnám mondani; de ti jól nevelt, jó ízlésű katolikusok vagytok, nem tudom, szabad-e... Szóval: elől eszünk, hátul kiadjuk, és a kettő között vidámak vagyunk. Csak erről van szó.

**27. Mikor kezdődött
a tudat újraszületése
a különböző formákba,
és miért?**

• Soha nem kezdődött, mert mindig létezett. Tudom, hogy az embereknek problémájuk van a végtelenség fogalmával, és ilyenkor azt szokták felhozni, hogy az Isten valamit teremtett. De ez csak azt jelenti, hogy a saját tudatlanságukat nevezik Istennek, mert ez az állítás semmit sem bizonyít. A következő problémánk ugyanis az, hogy ki teremtette meg Istent? Vagy talán Isten végtelen? Végül egy szép napon kénytelenek leszünk megérteni, hogy a tudat olyan, mint a tér: valójában soha nem keletkezett és soha nem esik szét. A tudat saját ürességtermészete nyitott térként fejeződik ki, határtalan képességei pedig belső gondolatokként és érzésekként, külső helyzetekként és világokként jelennek meg. A szokásos, mindennapi életünk és a megvilágosodás között az a különbség, hogy az első esetben az éppen lejátszódó folyamatokat látjuk, amiket az idő és tér korlátoz; a másodikban pedig képesek vagyunk tapasztalni azt a tiszta és határtalan nyitottságot, amelyből kiválik minden,

a jelenségek szabadon játszadoznak, majd ugyanoda térnek vissza. Szóval vagy csak a képeket látjuk a tükörben, vagy magának a tükörnek a felületét is. Azaz látjuk a tudat tiszta és határtalan tulajdonságait, közben tapasztaljuk saját tudatunk időtlen, nyitott terét. Értitek a különbséget? Nem? Jó, hogy ilyen őszinték vagytok. De ha majd elkezdtek meditálni, eljön a megértés. Minél többet gyakoroltok, annál gyorsabban megjelenik a tér a gondolataitok és az érzéseitek között. Felismeritek a tér természetét, mely tiszta és tudatos –, akkor biztosak lesztek a dologban. A tér sosem született, független az időtől. Ezt tudni fogjátok. Mélyen, csontig hatolóan fogjátok átélni, hogy tudatotok igaz természete a halálon, keletkezésen és elmúláson túli. Valójában a ti létezésetek is az időn túl van.

28. Hogyan lehet a legegyszerűbben felismerni, hogy értékes emberrel van dolgunk?

- Az okos ember így gondolkodik: a számomra nagyszerű dolog más szemével nézve lehet jelentéktelen. A kevésbé okosnak kisebbitenie kell az egyiket, hogy a másikat nagyobbban lássa. A lényeg az, hogy az ember képes legyen így gondolkodni: ez is, az is, ne azt mondja: csak ez vagy csak az.

29. Egyszer mondtad, hogy a meditációban az egybeolvadó fázis hol rövidebb, hol hosszabb. Miről van itt szó?

- Minél magasabb szintű a meditáció, annál nagyobb jelentősége van az azonosulásunknak azzal a buddhaformával, melyre meditációnk irányul. De vannak gyakorlatok, ahol a fő cél nem az üresség megértése, hanem például a tudatalatti megtisztítása,

mint a Gyémánt Tudat meditációban. Ekkor az egybeolvadás fázisa nem olyan fontos.

30. Kaptam néhány eredeti levelet a bodhi fááról, amely alatt Buddha megvilágosodott. Miért volt ilyen szerencsém?

• Azért volt ilyen szerencséd, mert ennek a fának nagyon sok levele van. Ha majd ez alatt a fa alatt ülsz több mint egy órát, a zsebedbe gyűjthetsz legalább tíz lehulló levelet. Tényleg gyönyörűek, bár azok a levelek, melyeket a környékbeli árusoktól lehet megvásárolni, másik fáról származnak. Ez már csak így van Indiában – ott többnyire minden hamis. Majd egyszer személyesen kell leülnöd a fa alá, és akkor biztos lehetsz a dologban.

31. A beavatás ereje ebben az életünkben kísér végig vagy a következőkben is?

• Az áldás és a jó energia megmarad, de minden életben újra és újra meg kell kapnod a beavatást azért, hogy az átadást is megkapd, és tudj vele dolgozni. Rengeteg ember van, aki nagyon védett, és képes sok veszélyes dolgot megcsinálni különösebb baj nélkül. Ők tulajdonképpen az elmúlt életekben kapott beavatások és fogadalmak által védelmezve vannak. A bodhiszattvaígéretekre ugyanez vonatkozik. Ez a fajta hozzáállás is a múlt életekből ered.

32. A tanítóhoz való ragaszkodás zavarhatja-e a fejlődésben?

• Ez a tanítótól függ. Ha rossz a tanító, akkor korlátoz téged, elnyom, elveszi tőled a pénzed, egy fogaskereket csinál belőled a saját hierarchikus rendszerében, és a Rolls Royce-ait veled veteti meg. Egy ilyen tanítótól inkább óvakodni kell. A jó mester az ellenkezőjét teszi: mindent megtesz,

hogy szabad legyél. Megmutatja neked, hogy odaadásod iránta csak azért lehetséges, mert valójában benned virágzik az a szépség, melyet őbenne látsz. Mindig azt mondja, hogy ő csak a lehetőségeidet tükrözi. Ha ilyen tanítóval találkozol, igyekezz olyanná válni, mint ő. Azonosulnod kell vele minél gyorsabban, és megosztani a világgal bátorságát, örömét és szeretetét. Nincs gyorsabb út. Egy dologról viszont nem szabad elfeledkezned: nem szabad a mestered másolatává válnod. Nagyon furcsa lenne, ha a mester nyomában járó nőknek egyszer csak kinőne a bajuszuk csak azért, mert a mester is bajszos. A láma kulcs a saját bizonyoságodhoz, a saját legmélyebb igazságodhoz. Ezért tud tanítani, és ezért tudsz előtte megnyílni. Én magam is teljes tudatában vagyok ennek. Igyekszem nagyon önkritikus lenni, nem korlátozom és nem akadályozom a tanítványaim fejlődését, segítek nekik kapcsolatot teremteni a térrel és saját tudatuk örömeivel. Ezért fontos találkozni egy olyan tanítóval, aki a problémák javán már túl van. Ha nem találkoznánk egy ilyen tanítóval, kiben vagy miben tudnánk megbízni? A tanítónak elsősorban tudnia kell megnyitni az embereket, fel kell szabadítani a képességeiket, és segítenie kell a fejlődésüket. Lépésről lépésre kell erősítenie a tanítványban a saját képességeibe vetett bizalmát. Figyelemmel kell kísérnie ennek a bizalomnak a fejlődését.

**33. Lehet-e egyszerre
a buddhizmusban bízni és
istenhívőnek lenni?**

• Attól függ, milyen istenben hiszel. Nem bízatsz külső igazságban, amelyik nem egyezik meg a te legmélyebb igazságoddal. Nem bízatsz olyan külső teremtető erőben sem, amely megteremtett téged, és azt, amit tapasztalsz; de olyasvalakiben sem, aki fönről néz rád, ítélkezik, büntet. Mint buddhista, úgy kell látnod ezeket a dolgokat, mint a tudat valódi természetét. Mivel kedves és szép vagy, elárulom neked a saját módszeremet, melyet akkor szoktam használni, amikor valaki azzal a kérdéssel fordul hozzám, hogy buddhista legyen-e vagy sem. Azt szoktam mondani: „Képzeld el, hogy minden, ami itt történik, csak álom, a tudatod pedig nyitott tér. Hogyan viszonyulsz ehhez?”. Vannak, akik ilyenkor azt mondják: „Ó, most már minden lehetséges, mindent odaadtál nekem, igazán szabad vagyok!”. Erre ezt mondom: „Jól lesz neked a buddhizmus, vegyél menedéket!”. Van, aki viszont így válaszol: „Jaj, ez túl nagy, túl veszélyes, és egyáltalán mi lesz a nyugdíjammal?”. Ezeknek az embereknek azt mondom, maradjanak a régi vallásuknál, amiben a teremtető megmondja, mit kell tenniük. Az, hogy a buddhizmusba elmélyedhetünk-e, főleg attól függ, milyen a térhez való viszonyunk. Ha jól érzed magad benne, potenciálisan létezik számodra, hasznodra lehetnek Buddha tanításai. De ha ez a nyitottság fekete lyukat jelent számodra, melyben egyszer csak eltűnsz, maradj Istennél. Ezt neked kell átgondolnod.

**34. Mi az összefüggés
a buddhizmus és
a hinduizmus között?**

- A hinduizmus megkötésekkel teli, magábaolvasztó vallás. Míg a keresztények gyakran háborúskodtak azokkal, akik másképpen gondolkodtak, mondván: „Csak az a jó, ami a miénk; ami másé, az rossz”; addig a hinduizmusnak más az álláspontja. A hinduk elkerülik a nézetkülönbséget, háborúskodás helyett mindent beépítenek a saját rendszerükbe. Egy hindu guru soha nem mondja azt, hogy a másik gurunak nincs igaza. Inkább így mondja: „Az a másik guru is engem dicsér”. Ezeknek a tanítónak soha sincs világos álláspontjuk. Lehetsz a hinduizmus híve, s ezen belül hihetsz a szent tehenekben vagy az eléggé agresszív művekben, mint például a Bhagavatgítá, melyben az áll, hogy háború esetén fejbe verheted akár az egész családot, mert ez tetszeni fog az isteneknek. De ugyanebben a vallási keretben hihetsz olyan műben is, mint az Advajta-Védanta. Ez tartalmazza a legmagasabb tanításokat a tudat természetéről. Ezeket a tanításokat 1500 évvel ezelőtt Sankaracsarja vette át egy buddhista mestertől, Nagardzsunától. A hinduk mindent magukba szívnak: számukra Jézus az egészség istene, mert sok embert gyógyított meg. Úgyhogy ha betegek, mindig azt ismétlik, hogy „Svámi Jézus”, és várják a gyógyulást. Amikor pápák látogattak el Indiába, beteg emberek akarták őket megérinteni, mert azt hitték, hogy velük van Jézus gyógyító ereje. A hinduk ilyen módon akarták kihasználni Buddhát is. Mohameddel nem tudtak mit kezdeni, számukra

ő túl komplikált eset volt, Buddhából viszont megteremtették Visnu 8. inkarnációját, de nem hiszem, hogy Buddha erről tudott volna valamit is. Az egyik legérdekesebb leckét erről akkor kaptuk, amikor először jártunk Indiában, és megérkeztünk Szárnászba. Egy hindu professzor felajánlotta, hogy megmutatja nekünk a helyet, ahol Buddha egyszer megpihent, amikor barátaival együtt zárandokúton volt Benáreszben, a hinduizmus szent helyén. A professzor szerint Buddha hinduként született, élt és halt meg. Ilyen dolgokat tanítanak ott az iskolákban.

35. A Dalai Láma állítólag azt mondta egyszer, hogy soha többé nem születik újra. Tudnál erről valamit mondani?

• Ezt olyankor szokta mondani, amikor a tibetiek túlságosan belemerülnek a politikába. Amikor igazán nagyon izgatottak és idegesek, azt mondja nekik, hogy egymilliószor ismételjék el az OM MANI PEME HUNG-ot, és viselkedjenek megfelelően, akkor esetleg visszajön. Ha rövid idő múlva ismét bajt csinálnak, megint megijeszti őket. Nincs könnyű munkája.

36. Samar rinpocse azt mondta, hogy ha a nyugati emberek úgy fognak viselkedni, mint eddig, ő többé nem jön Nyugatra.

• Ez a hír a Dharma Nektár című német újságból származik. Gyakran lehet ott mindenféle furcsa dologról olvasni. Egyszer például megjelent ebben az újságban egy interjú Gendün rinpocseával, mely ezzel a kérdéssel kezdődött: „Lehet-e azt mondani, hogy a jidam és az angyal ugyanaz?” A Rinpocse hosszasan magyarázta – két oldalon keresztül –, hogy nem. A riporter a végén visszakérdezett: „Valóban?”. Majd

az interjú zárásaként leírták: „Köszönjük szépen, hogy megerősítette: a jidamok és az angyalok ugyanazt jelentik”. Nem hiszek az ilyen híresztelésekben, mert a buddhák mindig ott jelennek meg, ahol baj van, nem mennek csak úgy a Riviérára, napozni. Mindig oda mennek, ahol az embereknek problémáik vannak.

37. Mi az a bodhiszattvaígéret?

- A bodhiszattvaígéret két elemből áll. Első aspektusa az, hogy szeretnénk megvilágosodni az összes lény javára. Ez nem azt jelenti, hogy csupán szimpatikus, barátságos emberré akarunk válni. Lehetünk bármilyen barátságosak, mégsem leszünk túl hasznosak, ha nem vagyunk tudatában annak, mi történik körülöttünk. Tehát nemcsak arról van szó, hogy kedvesek legyünk, hanem arról is, hogy valóban tudjunk mindenkin segíteni – ezért szeretnénk megvilágosodni. Később pedig felfedezzük, mi az, ami elválaszt minket a megvilágosodástól. Ez a valami mindenekelőtt a harag. Következő lépésként úgy döntünk, hogy nem leszünk dühösek, végül pedig megfogadjuk, ha a harag mégis megjelenik a tudatunkban, megpróbáljuk azt minél gyorsabban feloldani. Az ígéret motivációi tehát: szeretnénk megvilágosodni mások javára; elhatározzuk, hogy nem leszünk dühösek, és megszabadulunk a haragtól, mely megjelent vagy megjelenik a jövőben. Ezután megvalósítjuk a hat megszabadító cselekedetet. Ezek közül az első, a legfontosabb: a nagylelkűség, a dharma

megosztása másokkal. A pénz vagy a képzettség csak a halálig lehet hasznos, a megvilágosodás viszont velünk lesz következő életeinkben is. Csak a dharma segítségével lehet tartós. A következő: ne bántsunk másokat. A harmadik: a türelem – a magunkban kifejlesztett pozitív képességek ápolása; a negyedik pedig az örömteli erőfeszítés, valami pozitív létrehozása. Az ötödik a meditáció, amely nem engedi, hogy az orrunknál fogva vezessen bennünket bármi, ami történik velünk. Ennek köszönhetjük azt, hogy csak vígjátékban veszünk részt, és elkerüljük a tragikus szerepeket. Az utolsó megszabadító cselekedet a bölcsesség. Az első öt jelenti a lábakat, melyekkel továbbmehetünk, a hatodik viszont a szemünk, ennek köszönhetően látjuk, honnan hová megyünk. Tehát ezekből áll a bodhiszattvaígéret.

**38. Mi fontos
a dharma megosztásakor?**

- Amikor segítünk az embereknek kapcsolatba kerülni a dharmával, legyünk okosak, nem szabad hazudnunk nekik csak azért, hogy megnyíljanak a tanítások felé. Például egy kannibálnak ne mondjuk, hogy Buddha azt tanította, mindenki váljon emberevővé. Lehet, hogy szívesebben hallgatna ránk, de ne hamisítsuk meg a dharmát. Ne próbáljuk meg olcsón eladni a tanításokat, mert erre nincs elfogadható magyarázat.

**39. Mi történik,
ha megszegjük a ígéretet?**

- Az első napokban vagy inkább hetekben, miután bodhiszattvaígéretet tettem, meg-

történt, hogy időnként „kirobbantam”. Később viszont rosszul éreztem magam egy ilyen kitörés után, és kénytelen voltam abbahagyni azt. Zavarodottság azonban ekkor is létrejöhet. Ha mindig megszegend az újra és újra tett fogadalmakat, végül rájössz, hogy ez így értelmetlen.

**40. Az ígéret letétele
korlátoz-e valamiben?**

- Mi a tudatban teszünk fogadalmat, nem kifelé. Nincsenek jelen külső dolgok. Mélyen belül tudnod kell, hogy bodhizattva akarsz lenni, és jobban kell figyelned másokra, mint magadra. Megkönnyebbülést és boldogságot hoz az embereknek, ha megkapják a lehetőséget, hogy végre megfelelkezhesenek saját magukról. Abban a pillanatban viszont, amikor megint csak magunkra gondolunk, minden újra komplikálttá válik.

**41. Lesz-e több
lehetőségünk az ígéret
letétele után?**

- Az ígéretnek köszönhetően közelebb kerülsz másokhoz, növekszik intuitív képességed, ha te is úgy akarod. Valójában a bodhizattvaígéret nélkül is elérheted a megszabadulást, de nem érheted el a teljes megvilágosodást. Úgy is mondhatjuk, hogy az ígérettel kapsz egy plusz erőt.

**42. Mit tegyek, ha olyan
emberrel találkozom, akit
nehezemre esik elviselnem?**

- Gondolj arra, hogy itt vagy vele már tíz perce, és ezt milyen nehéz elviselni, ő viszont saját magával tölti a nap 24 óráját, ez szörnyű lehet neki. Utána pedig legyen nagy együttérzésed iránta.

43. Milyen az a bölcsesség, ami a mahamudra gyakorlása által fejlődik?

• A legmagasabb bölcsesség. Ez felismerése annak, hogy jót cselekedni természetes, mert aki teszi, akinek teszi és maga a tett valójában ugyanaz, ugyanakkor a teljességnek a része – ez a megszabadító bölcsesség maga.

44. Igaz-e, hogy csak a megvilágosodás elérése után mentesülünk a karmától?

• Igen, a karmától mentes állapot sajnos csak a megvilágosodás elérése után jelenik meg. A feltételekhez kötött világban mindennek van oka és okozata, de azért bizonyos felismerések már jelen állapotunkban is lehetségesek. Amikor sikerül megpihenned a tudat tiszta fényében, az már karmán kívüli állapot. Vannak olyan pillanatok, amikor csak tiszta tudat vagy – ilyenkor nincs karma. Ilyen állapotban viszont sok minden még a testedtől függ, a testedet pedig mindig a karma korlátozza. Ez tehát így kevés.

45. Azt mondják, ha az ego eltűnik, a világ tökéletessé válik. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a rossz tűnik el, hanem a jó is?

• A dolgok önálló létezésének illúziója a zavaró érzelmek forrása. Ez vezet a szenvedéshez, és az a hazugság, hogy az ego valós. A jó érzések ugyanakkor az igazságból, a határtalan térből és az egységből válnak ki.

46. Ha egy nagy közös tudat vagyunk, vagy ez az egy nagy tudat a célunk, miért vagyunk szétértedelve „önálló” lényekre, személyekre?

• Nem vagyunk szétértedelve, ez csak illúzió. Minden atom, ami benned vibrál, kapcsolatban van minden atommal, ami bennem vibrál. Egy tudat óceánja vagyunk, de ebben az óceánban sok hullám és sok áramlat létezik. Az én tudatom tiszta tere és a te tudatod tiszta tere tökéletesen ugyanaz. Ők maguk is az óceán. Amikor erre rájössz, szabad leszel.

**47. Hogyan tapasztaljuk
a világot a megvilágosodás
szintjén?**

• Addig, amíg el nem érjük a megvilágosodást, a szellemünk úgy funkcionál, mint nyolc különféle tudat. Ebből öt összeköttetésben van érzékelésünkkel – a hallással, az érintéssel, a szaglással stb. –, a hatodik úgy működik, mint egy „rendőri tudat”: az előző öt után szaladgál, és ellenőrzi, hogy mi történik. Ő fedezi fel, hogy mi most itt vagyunk Kucharyban, és melyik barátunk van velünk. A hetedik egy közlekedési szint, amelyen kommunikálunk szavak, nyelvek stb. segítségével. A nyolcadik szint a raktározó tudat, mely megőrzi az összes benyomást. Ennek köszönhetem, hogy visszaemlékszem, mi volt akkor, amikor tavaly itt jártam, és hogy egy év múlva is tudni fogom ezt. Amíg nem világosodunk meg, így fog működni a tudatunk. Ha elérjük a legmagasabb szintet, kapcsolatunk a világgal érzékszerveinken keresztül csak az egyik lehetőségünk lesz a sok közül. Akkor úgy fogjuk tapasztalni a világot mint vibrációt, mintha radarunk lenne. Akkor tudatában leszünk annak, hogy mi történik minden időben és minden helyen, mert részei leszünk ennek az egésznek, de nem azért, mert a szemünk lát és a fülünk hall. Ez a megvilágosodás. Ez azt jelenti, hogy tudni fogjuk, mit főz ebédre Mrs. Smith a szomszéd faluban innen 5 km-re, és mit gondol ilyenkor Mr. Smithről.

**48. Tehát a szamszára
és a nirvána ugyanaz?**

• Te vagy az én tanítóm. Pontosan így van, ahogy mondtad: a szamszára és a nirvána

ugyanaz. Ha eltávolítjuk a fátylakat a tudatunkról, minden nirvanává válik. Nem kell az egész világot bőrrel letakarni, hogy lábunkat megóvjuk a sérüléstől, elég, ha cipőt húzunk. Ez azt jelenti, hogy minden atom örömtől vibrál, és szeretet tarja össze. Az összes gondolat és érzés relatív szinten – legyen az nagyon okos vagy nagyon buta – valójában nagyon okos és fantasztikus csak azért, mert létrejött. Ez a legcsodálatosabb dolog a világon. Elég, ha megdörzsöljük a szemünket, észrevesszük, hogy mindenki buddha, és minden, ami körülöttünk van, az maga a tisztaföld. Ezért szoktam nektek mindig azt mondani, hogy nagyszerűek és fantasztikusak vagytok. Nem egy gyors amerikai tanfolyam után jöttem ide, ahol arról volt szó, hogyan lehetek menedzser, vagy hogyan tanuljam meg a pozitív gondolkodást vagy valami ilyesmit. Azt sem tanfolyamon tanultam, hogyan kell az embereknek olyan dolgokat mondani, amire szívesen hallgatnak. Tényleg ilyennek látlak benneteket: a nőket női buddhának, a férfiakat férfi buddhának. Minden helyzet vagy az azt követő reakció érdekes csak ezért, mert megtörténik. Ez a tudatom és az életem. Csak ezért vagyok képes a száz központ (1998-ban 220 – a szerk.) és a tízezer tanítvány terhét elbírní. Mindig azt gondolom, hogy ők tényleg csodálatosak.

49. Mi az, ami életről életre átmegy belőlünk?

• Ha megfigyeljük magunkat, láthatjuk, hogy nem létezik semmiféle tartós én, aminek magunkat nevezni tudnánk. Minden

változik az életünk minden pillanatában. Szüntelenül jönnek-mennek az új gondolatok, érzelmek és helyzetek. Semmi sem marad ugyanaz. Máshonnan nézve pedig azt láthatjuk, hogy van bizonyos folytonosság. Ha nem lenne hétéves fiú, nem lenne hetvenéves öregember sem. Halálunk után a külső benyomások, melyeket az érzékszerveinken keresztül tapasztaltunk meg, már nem képesek a tudatunkban megmaradni, ekkor jutnak szóhoz a tudatalatti érzések. Ezek kb. 7 hét alatt egy bizonyos sémába rendeződnek, ezek vezetnek következő születésünkhöz a tudatos vagy a tapasztalati szinten aszerint, hogy mit dolgoztunk ki az előző életünkben. Korábbi cselekedeteink három eredménye jelenik meg a következő életünkben; a testforma, amelyet kapunk; bizonyos meghatározott célra való irányulás a tudatunkban; és hogy melyik országban születünk meg. Ebben az új helyzetben megint gondolunk, mondunk és teszünk egy dolgot, és megkapjuk a következőhöz vezető eredményeket. Ilyen módon egész idő alatt a következő életünket építjük. Ez így működik.

50. Hogyan lehet kihasználni a fájdalmat?

- Ha jögi vagy, a fájdalmat tudod úgy is használni, hogy ezzel plusz energiát kapsz. Emlékszem egy olyan esetre, amikor annyira fáradt voltam, hogy az egyetlen dolog, ami nem engedte, hogy a mondat közepén elaludjak (s így kibírjam az előadás végéig), a fájós lábam volt. Egy idő múlva

a fájdalmat úgy lehet használni, mint egy turbofeltöltőt, energiát lehet szerezni fájdalomon vagy betegségen keresztül. Gondold el, hogy van egy tested, és nem te vagy a tested. Ez egy szerszám, amelyet igyekezz a legjobban használni.

51. Ole, mit gondolsz a pszichoterápiáról?

Jó, ha az ember pszichoterapeuta?

• Úgy gondolom, hogy a pszichoterapeuta akkor jó, ha képes a páciensét megtanítani egyrészt arra, hogy ne azonosítsa magát gondolatokkal és érzésekkel, amik jönnek-mennek; másrészt arra, hogyan kell megpihenni a tudat ragyogó, tiszta terében. De ha az emberek nem boldogulnak ezzel a ragyogó határtalansággal, segítenie kell, hogy a páciens tapasztalatai olyan lágyak és szelídek legyenek, hogy egy idő múlva maguktól is felolvadjanak a térben. Én ezt így látom. Mi és a pszichoterapeuták ugyanazt csináljuk. A pszichoterápia vezeti az embert a betegségből az egészséghez, mi pedig az egészségtől a megvilágosodásig. Együtt kellene dolgoznunk. Az is nagyon fontos, hogy a pszichoterápia törekedjen a spontán, erőfeszítés nélküli tudat elérésére, hogy az emberek szabadok legyenek, és ne cipeljék magukkal merev nézetekkel teli hatalmas ládájukat.

52. Mit kell tennünk, hogy elérjük azt a fejlődési szintet, amit Buddha megvalósított? Lehetséges-e, hogy Jézus Buddha inkarnációja volt?

• Mindenki buddha, csak még nem tud róla. Semmi sem korlátozza tudatunk lehetőségeit. Ezt mindenki felismeri, aki bizonyos erőfeszítéseket tesz a megvilágosodás elérésére. Az első lépés, amit meg kell tennünk: ki kell lépünk a személyes énből.

Ez azt jelenti, hogy megértjük: az ego nem létezik sem a testünkben, sem a gondolatunkban, sem az érzéseinkben. A következő lépés: átmenet a mindentudásba, arra a területre, ahol feloldódik a bennünk lévő és a világegyetem közti elválasztódás. Ami a második kérdést illeti: Buddha nem egy személy. Ezt meg kell érteni, mert ez nagyon fontos. Lehet, hogy Jézus az ő szeretetének inkarnációja volt úgy, ahogy valaki más lehet a bölcsességének inkarnációja. Itt arról van szó, hogy a megvilágosodás melyik aspektusát vesszük elő. Mondhatnám, hogy Jézus, aki tele volt szelídséggel és áldozatkészséggel, reprezentálhatja Buddha együttérzésének bizonyos aspektusát is. Tudod, ez nem a személy kérdése. Hasonlíthatod minden jelenlévő tudatát egy ragyogó gyémánthoz, melyet most négy fátyol takar. Az első fátyol az, hogy a tudat képtelen átlátni, hogy a látó, a látott és a látás folyamata valójában ugyanazon egységnek a részei. A meg nem világosodott tudat úgy működik, mint egy szem, ami mindent lát kívül, de képtelen meglátni saját magát. A második fátyol: a zavaró érzelmek, amik azért jelennek meg, mert képtelenek vagyunk mindent egységként látni. Ezek a zavaró érzelmek: a ragaszkodás, az ellenszenv, az irigység, a gőg és a zavarodottság. Ezekből erednek a kárt okozó szavak és cselekedetek, melyek következtében rossz szokásokat veszünk föl, ezek pedig új problémákhoz vezetnek. A tudatunkat az illúzió vékonyabb vagy

vastagabb rétegei borítják be. A gyakorlás segít nekünk abban, hogy különböző mód-szerekkel átvergődjünk ezeken, és eljussunk valós természetünkhöz.

53. Azt mondtad, hogy a tudatunk elválaszthatatlanul össze van kötve az örömmel, a bátorsággal és a szeretettel. Úgy is lehet mondani, hogy a félelemmel, a halállal és a közömbösséggel is?

• Nagyszerű kérdés. Nem, ez nem így van, megmagyarázom, miért. Az olyan érzéseknek, mint bátorság, öröm, aktív együt-térzés, egy forrásuk van. Amikor a tudat felismeri saját terének természetét, megér-ti, hogy semmi sem árthat neki. Akkor félelemnélkülivé válik. Elkezd megtapasz-talni, hogy ami megjelenik benne, az sza-bad és örömteli. Átéli a szeretet határtalan-ságát is, mert képtelen lesz elválasztani ön-magát más lényektől. Ezek az érzések azért abszolútak, mert csak egy forrásuk van. A forrás nem változó, mert ez maga a tu-dat. Más érzések dualisztikusak. Abból az elválasztásból keletkeznek, amit alany – tárgy – cselekmény közé teszünk, és abból, hogy a tudatunk képtelen saját igaz ter-mészetét meglátni. Ha képtelenek vagyunk felismerni, hogy ez a nyitott – határtalan – tiszta tér áthat mindent, és minden, a tér-ből kiváló dolog összeköttetésben áll min-dennel, akkor ragaszkodás keletkezik az iránt, amit szeretünk, és ellenszenv az iránt, amit nem akarunk. A ragaszkodásból ered a kapzsiság, az ellenszenvből az irigység és a gyűlölet, a butaságból pedig a gőg. Ezek az érzések nem valósak, eredetük a tu-datlanság, és mindenféle kombinációban megjelenhetnek, de miután az alapjuk nem tartós, ezek is állandóan változnak. A kü-

lönbség az abszolút és a relatív érzés között az, hogy az abszolút érzések soha nem tűnnek el. Ha elfelejted az elvárásokat és a félelmeket, örömteli leszel. Ha lemondasz arról, hogy elkülönítsd magad másoktól, megjelenik benned a mély szeretet. A saját természetében nyugvó tudat önmagában tökéletes.

54. Van-e olyan gyakorlat, amivel betekintheünk előző életeinkbe?

- Valamiféle tapasztalások megjelenhetnek meditálás közben vagy álmunkban, de a legjobb módszer valószínűleg a hipnózis. De én megkérdezném, miért kell az neked? Elég sok problémád van az egóddal ebben az életben, minek hozzáadni téves nézeteket és bajokat az előzőből? Magam is emlékszem néhány dologra az előző életemből, de nem hiszem, hogy ez valójában fontos. A helyedben nem foglalkoznék ezzel.

55. Vajon mondhatjuk-e, hogy Isten a minden? Mondhatjuk-e, hogy minden általa és neki történik?

- Minden igazság, ami a tér szintjén manifesztálódik információként, energiaszinten mint öröm, fizikai szinten pedig mint aktív együttérzés jelenik meg. A tér és a tudat egysége játszik saját magával, ismeri önmagát, nincs megosztva, mindig tökéletes. Azért nem nevezem ezt istennek, mert nem akarok dualisztikus fogalmakat használni. Amikor azt mondod: „Isten”; más azt mondja: „lélek vagy én” –, már meg is van a dualizmus. Ha azt mondjuk: „én”; más azt mondja: „a többiek” –, megint ugyanott vagyunk. Ezért használjuk ezeket a szavakat: „üresség, tudat, tér, igaz természet stb.”, és nem használunk olyanokat, melyek

félreértéseket okozhatnak. Azt kell mondanom, hogy Buddha tanításainak nyugati nyelvekre való fordítása nagyon nehéz munka, mert az ujj, ami a Holdra mutat, az nem maga a Hold. Nehéz olyan szavakat találni, melyek átadják a dolog lényegét.

56. Mit kell tennünk, ha már megértettük, hogy gondjaink alapja a harag?

• Három alapvető embertípus létezik. Az elsőbe tartozik az, aki mindig tudja, mit nem szeret – ez a dühös típus. A másodikba tartozók főként zavarodottak, sose tudják, mi felel meg nekik, s mi nem. A harmadik csoportba tartozókat pedig a vágy irányítja. Ők legszívesebben arra koncentrálnak, ami nekik tetszik. Gyakorlati szinten a vágy típusúnak tisztában kell lennie a mulandósággal, hogy ne essen ragaszkodásba, és meg kell osztania másokkal a jó benyomásait. Ha dühös típusúak vagyunk, igyekezzünk kiépíteni az együttérzést mások szenvedéseire, betegségére, öregségére, halálára gondolva. Ha pedig legfőbb gyengeségünk a zavarodottság, nem kell túl sokat gondolkodnunk, azzal kell foglalkoznunk, ami az orrunk előtt van. A Gyémánt Út szintjén Buddha átadta tanítványainak finomabb módszereit, az ún. tantrákat, melyek által lehetségessé válik a zavaró érzelmek átalakítása a nekik megfelelő bölcsességekké.

57. Mit tudnál mondani a házasságról?

Mit jelent szülőnek lenni a mai nehéz világban?

• A házassággal ugyanaz a helyzet, mint bármi mással: emberek találkoznak, boldogok szeretnének lenni, és szeretnék elkerülni azt a szenvedést, amit egy házasság

hozhat magával. Mondhatnám, hogy a férj és a feleség mindig szabadok, függetlenül attól, hány papírt kaptak a templomtól vagy az anyakönyvi hivataltól. Egész egyszerűen felébredt, felnőtt emberek ők, akik létrehozzák saját kapcsolatukat. Vannak kultúrák, ahol papír kell, hogy egy ilyen kapocs létrejöjjön, máshol pedig fölöslegek a pecsétek. Addig, amíg nincsenek gyerekek, mindez csupán két ember hétköznapi viszonya, papírral vagy anélkül. De ha már megvannak a gyerekek, ez másképpen néz ki. Hirtelen megjelenik valaki, aki tőlünk függ, valaki, akinek segítettünk világra jönni, és ekkor már jobb együtt maradnunk, ha lehetséges. Még akkor is, ha néha nehéz megérteni egymást. Természetesen jobb a gyerekeknek, ha több időt tölt az anyjával – ha ő is ezt szeretné –, de néha jobb, ha az apjával van. A lényeg az, hogy azzal a beállítottsággal csináljunk mindent kezdettől fogva, hogy adni akarunk, és nem kapni. Segíteni akarunk, hogy fejlődjön, és ne akarjuk őt kihasználni, mint egy szolgát. Arról van szó, hogy képesek legyünk valaki mást is észrevenni, aki nagyon értékes és fejlődőképes. Nekem nagyon nagy szerencsém volt, hogy találkoztam Hannah-val, de lehet, hogy erről nem kéne sokat beszélnem. Van három dolog, amivel nem szabad nagyon dicsekednünk, mert ilyen módon tulajdonképpen saját magunkat is dicsérjük. Ez a három dolog: a meditációnk, a lovunk és a feleségünk...

**58. Mit gondolsz
a radiesztéziáról
és a telepáciáról?**

• Az utat, mely a megvilágosodáshoz vezet, úgy is el lehet képzelni, mint egy autópályát, sok kijáráttal. Ez a széles út kívánság, hogy elérjük a megvilágosodást, és képesek legyünk másoknak segíteni. Ezen az autópályán vannak útelágazások. Az egyik lehet például a radiesztézia, a másik pedig a telepátia. Nagyon érdekesek, de ha túlságosan rájuk koncentrálunk, letérünk a főútról. Van még egy hiba, amit elkövethetünk: lehet, hogy túlságosan ragaszkodni fogunk az eredményekhez, melyeket útközben elértünk. Ez valami olyasmi, mintha haza akarnánk vinni az összes jelzést, ami az út szélén áll. Azonkívül, hogy a megvilágosodás felé igyekszünk, elkezdünk gondolkodni: „ezt is csinálhatnánk, azzal is foglalkozhatnánk”. Ha cipelni fogjuk ezeket a mérföldköveket, sehová sem jutunk. A kezünk, mint egy gorilláé, a földig fog érni, és egy helyben maradunk. Arról van szó, hogy ne ragaszkodjunk az erőkhöz és a képességekhez, melyeket kifejlesztettünk. Ha szükségesek, megjelennek természetes és egyszerű módon. Igyekeznünk kell továbbhaladni az úton, ez a dolgunk. Ha a létfenntartásunkhoz van szükségünk ezekre a dolgokra, lehetünk jó asztrológusok, radiesztéták vagy gyógyítók. Ez még mindig jobb, mintha jó hentes vagy fegyverkereskedő lenne belőlünk. De egy ilyen aktivitás nem lesz megszabadító, mert csak olyan dolgokra vonatkozik, amik a tudatban jelennek meg.

**59. Tudnál mondani
valamit a csodákról?**

• Másfél évvel ezelőtt a Dalai Lámához jött két tudós a Stanford Egyetemről, jógikon akartak egy agykísérletet elvégezni. A Dalai Láma így fogadta őket: „Ha jógikkal akartok találkozni, Rumtekbe kell mennetek.” Az amerikaiak odamentek, elektródáikkal behálóztak néhány lámát, többek között Bokár tulkut is. A legszokatlanabb, amit észrevettek, az a belső hő volt: a meditáló emberek meztelenül ültek a hóban, és képesek voltak azt elolvasztani. A belső hő, amit termeltek, testüktől néhány centiméternyire is intenzíven kisugárzott. Ilyen fiziológiai dolgok megtörténhetnek. Ha igazán jó a sinéd, bármilyen csodát megtehetsz. A térben minden megtörténhet. De ezek az erők nem egyenlőek a megvilágosodással. Ezeket meg lehet szerezni, de ez nem jelenti azt, hogy ettől a tudatod spontán és erőfeszítés nélküli minden helyzetben, s nem jelenti azt sem, hogy nem lesznek elvárásaid és félelmeid, és azt sem, hogy képes leszel folyamatosan tapasztalni az időn túli tiszta fényt. Ez annál sokkal nehezebb.

**60. Nyugaton gyakran
használják azt a kifejezést,
hogy lámaizmus.
Mit jelent ez a tibeti
buddhizmusban?**

• Nem helyes a tibeti buddhizmust lámaizmusnak nevezni. Ha valahová gyalog akarsz menni, nem kell sok instrukció, de ha repülni akarsz, nagyon sok kell. Ugyanígy, ha a Gyémánt Út módszereit akarod használni, akkor kell egy tanító, és ez a láma. De a láma maga nem talál ki semmit. Ő azt tanítja, amit Buddha tanított 2500 évvel ezelőtt. Valószínűleg a legjobb elnevezés az

lenne (és a Dalai Láma véleménye is ez), hogy teljes buddhizmus, ugyanis tartalmazza az összes buddhista tanítást, ami csak létezik. Ezenkívül a Gyémánt Út magában foglal sok olyan tanítást, melyekkel máshol nem találkozunk. A lámaizmus kifejezés gyakran jelenik meg az áltudományos kiadványokban. Ezek, és korábban, a XIX.–XX. század fordulóján tevékenykedő keresztény hittérítők szolgáltatták az egyetlen forrást Tibetről. De ez a helyzet változóban van.

61. Mit lehet tenni egy olyan emberért, aki állattenyésztésből él, és meg is kell ölnie az állatokat?

• Ne ölj! Elmesélek neked egy történetet Marpáról. Ő volt Milarepa tanítója, úgy 1000 évvel ezelőtt. Egy nap vadászokkal találkozott, akik egy éppen akkor leterített szarvasbika bőrét nyúzták le. Marpa együttérzéssel nézett rájuk és megkérdezte: „Abbahagyjátok-e a vadászatot, ha ez a szarvasbika most feláll, elmegy annak a vadásznak a házához, aki lelőtte, és ott lefekszik az ajtó elé?”. A vadászok nevetve válaszoltak: „Hát persze, hogy megteesszük!”. Ekkor Marpa egy különleges, mély meditációba merült, aminek a neve phova trongyuk. Ezáltal Marpa áthelyezte a saját tudatát a szarvas testébe. Az állat néhány perc múlva felállt, a vadász házához indult. Amikor ledőlt az ajtó előtt, a jógi tudata visszatért saját testébe. Ez az esemény hatalmas benyomást tett a vadászokra, s ezután nem öltek állatot. De egy idő múlva eljöttek Marpához panaszra: „A gyerekeink éheznek, ez így nem mehet tovább”. Erre

Marpa megint meditációba mélyedt, és meglátta, hogy ezek az emberek már annyi élőlényt öltek meg, hogy nincs jelentősége annak, megölnék-e még néhányat vagy sem. Így válaszolt: „Oké, vadászatok, és keressétek a kenyereteket úgy, ahogy tudjátok”. Ez olyan súlyos karmikus eset volt, amin nem lehetett segíteni.

**62. Mit tegyünk,
hogy sokáig éljünk?**

- Az életkor nagyon relatív, sokkal inkább tudat, mint test kérdése. Ismerünk nagy művészeket, akik gyereket nemzettek 80 éves korukban. Ez csak azért volt lehetséges, mert szabad, friss és energiával teli tudatuk volt. Viszont azok az emberek, akik szolid, polgári életet élnek, már 30 fölött kiéghetnek. Ha a tudatodat mindig frissen tartod, a tested is mindig olyan marad, és hosszú ideig fogsz élni. Ha néhány szóban kellene ezt megmagyaráznom, azt mondanám: légy őszinte mindenben, amit gondolsz és amit csinálsz, ne alakoskodj, dolgozz mások javára, adj, és ne várj visszonzást. Akkor a világegyetem összes energiája szabadon áramlik majd át rajtad, és friss maradsz.

**63. Még valamit
szeretnék kérdezni
az élet hosszúságáról.
Azt hallottam, hogy
az orgazmus lerövidíti
az életet.**

- Ezt csak a hagyományos kínai orvoslás állítja. Én már réges-rég meghaltam volna, ha ez igaz lenne. Itt idéznem kell Mark Twaint. Egyszer valaki azt mondta neki: „Ha abbahagyod a dohányzást, az ivást és a nőzést, még legalább öt évvel tovább élhetsz”. Erre az író így válaszolt: „És mit fogok csinálni az alatt az öt év alatt?”.

Gondolom, itt nem a mennyiségről van szó, érdemes viszont elgondolkodni a minőségen. Ismerem az összes kínai históriát és receptet, de nem bízom egyikben sem. Úgy gondolom, ami jó a tudatnak, az jó a testnek és viszont. Ez a szeretkezésre is vonatkozik. Egy jóginak a szerelem is gyakorlat, célja pedig a legmagasabb öröm megtapasztalása, megtartása és felemelése a személyen túli szintre. A nők a buddha-bölcsesség, a férfiak pedig a buddhaaktivitás forrásai. A kettő találkozása olyan, mint az egész univerzum egybeolvadása, olyan, mint egy beavatás. Ebbe a szentélybe teljes nyitottsággal, hálával és bizalommal kell belépünk. A boldogságot, amit kapunk, nem mint valami személyes, csak ránk tartozó dolognak kell felfognunk, hanem az egész világra kell sugároznunk. Én így tartom. Mi a véleményetek?

**64. Mit gondolsz
a vegetarianizmusról?**

- Buddha azt mondta: „Edd, amire telik, ne csinálj ebből problémát, de ne engedd, hogy közvetlenül miattad vagy neked valaki állatot öljön!”. Ez azt jelenti, hogy ha egy állatot már leöltek, akkor semmi közöd hozzá, de ha miattad kell elpusztulnia, te is hibás vagy. Mondok egy példát: Az egyik legmagasabb tanítónk, Kalu rinpocse egyszer egy csoport vegetáriánussal beszélgetett. Azt mondta: „Nézzétek ezeket az embereket, tele vannak együttérzéssel és nem esznek húst, viszont isznak teát. Azért, hogy tealeveleket lehessen betakarítani, először is a földet kellett felszántani. Ekkor

a rovarok, melyek addig a felszínen éltek, hirtelen a föld alá kerültek és elpusztultak, azok pedig, amelyek a föld alatt éltek, a felszínre kerültek, tehát szintén elpusztultak. Ezután az egésztest beszórták rovarirtó szerekkel, úgyhogy a teázó emberek akár egy csésze vért is ihatnának”. Addig, amíg fizikai testünk van, nem vagyunk képesek elkerülni, hogy ártsunk más élőlényeknek. Hannah-val mindketten vegetáriánusok voltunk három és fél éven keresztül. Maga Karmapa mondta nekünk, hogy együnk húst, pedig tényleg nem akartunk. Sok logikai szint létezik, és a megértésnek is lehet sok szintje. Ezeken a különböző szinteken mindenkinek magának kell megtalálnia a saját igazságát.

**65. Mik az alapvető
különbségek a buddhizmus
és a kereszténység között?**

• Azt mondanám, hogy a kereszténység vallás, a hitre támaszkodik, a buddhizmus ezzel szemben a tapasztalásra. Különbség van a Paradicsom és a tudatunk tiszta, ragyogó állapota között is. Tegyük különbséget a dualista gondolkodásmód – ahol nincs béke, ahol az isten és az ördög mindig viszálykodik – és egy olyan rendszer között, amely úgy kezeli az istent és az ördögöt, mint a tudat különböző állapotait, ahol a szép és a csúnya képek visszanéznek tudatunk tükrében. A buddhizmusban nem kell valamire azt mondanunk, hogy rossz, csak azért, hogy valami másra azt mondassuk, jó – remélem, én sem teszem ebben a pillanatban. Ennek tudatában kell lennünk, és annak is, mivel akarunk fog-

lalkozni, és hogy mit akarunk elfogadni. A buddhizmus egyetlen istentől sem ered. Nagyon fontos, hogy a dolgokat harag nélkül tudjuk megkülönböztetni azzal a motivációval, hogy ez mások javára szolgál. Éppen a harag elkerülése fogja megvédeni belső életünket a legmagasabb szint eléréséig.

66. Mi az a tisztaföld?

- Attól a pillanattól kezdve, amikor a meditáció közben először érezzük, hogy Karmapával egyek vagyunk a határtalan, ragyogó térben, a tisztaföldön vagyunk. Minden gondolat bölcsességgé, minden tapasztalat a tudatunk játékává válik. Minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze. Olyan mélyen, amennyire csak képesek vagyunk, át kell éreznünk, hogy a szamszára és a nirvána az ugyanaz. Ha eltüntetjük a nemtudás és a zavarodottság fátylait, a zavaró érzelmeket, meglátjuk, egyáltalán nem kell halálunk pillanatáig várunk, hogy a tisztaföldre kerüljünk. Sehová sem kell mennünk, hogy a Buddhával találkozzunk, mert valójában Ő saját tudatunk időtlen természete. Ez a tökéletes-ség a legmélyebb lényegünk. Ebben az állapotban kell maradnunk, kétségek nélkül, bátorsággal és aktív együttérzéssel. Ezek az érzések legyenek a hozzánk legközelebb állók. Legyünk olyanok, mint azok a nyugati fiatalok, akik – mivel nincs hol lakniuk – elfoglalnak üres házakat, és ott laknak. Ha a helyi kormányzat el akarja vinni az utolsó talicska téglát a házból, ők a talicskán ülnek a téglákkal a kezük-

ben, és sosem adják fel. Értsük meg, nincs közbülső szint. Minden egy pontban fut össze: a legmagasabb igazság a bölcsesség, az öröm, a bátorság, az erő és a felismerés. Ez a legmagasabb szintű működés, és csak erről lehet szó. Erre a bizonyosságra – hogy a legmagasabb öröm egyben a legmagasabb igazság is – támaszkodik a Gyémánt Út. Ezt fontos tudnunk.

**67. Kell-e vitatkoznunk
a buddhizmusról
más nézetű emberekkel?**

- Mindent, amit mondtam a buddhizmusról, azért mondtam, hogy belülről erősítssem a tudatokat. Ez nem valamiféle fegyver vagy szerszám, amit meg kell szereznetek, hogy mesterek legyetek szócsatákban, vagy győztesen kerüljete ki vitás helyzetekből. Ha vitás helyzet keletkezik, elég, ha másoknak minden jót és boldogságot kívántok, mi pedig igyekszünk boldogok és szabadok lenni a magunk módján. Addig, amíg mások nem akarnak nyomást gyakorolni ránk vagy elvenni tőlünk a szabadságot, csak minden jót kívánunk, és csináljuk továbbra is azt, ami minket érdekel. De ha mint hittérítők kezdenek el velünk beszélgetni, legyünk tudatában annak, hol állunk; ezt mondjuk meg nekik barátságosan, kiabálás nélkül és anélkül, hogy megpróbálnánk bármit is bebizonyítani.

**68. Szerinted az értelem és
az érzelem ugyanazt jelenti?**

- Mindkét dolog a tudat tulajdonsága, ami olyan, mint egy drágakő: több csillogó oldala van – az egyik a memória, a másik az érzelem, a harmadik az intellektuális megértés, és így tovább. Ez így néz ki.

69. Meg lehet adni a Gyógyító Buddha mantráját nem buddhistának?

• Ha igazán akarják, akkor már amúgy is buddhisták. Ha megvan a kívánságuk – bár lehet, hogy nem vettek formálisan menedéket –, akkor azt mondanám: adjátok meg a mantrát, és még az alapvető vizualizációt is mondjátok el. Tehát mondjátok nekik, hogy ez Buddha áldása.

70. Nem tartasz a tanító bűverejétől?

• Azzal nincs probléma, mert ugyanakkor azt is tőle tanuljuk, hogy ő nem egy személy, hanem csak a tudat állapotát reprezentálja. Minél káprázatosabb ez az állapot, annál többet akarsz meditálni, annál inkább el akarod ezt érni. Jó, hogy vannak olyan izgalmas és nagyszerű tanítóink, akikkel az emberek minél többet együtt akarnak lenni, és nem olyan unalmasak, hogy mindenki elkerüli őket.

71. Milyen gyakori legyen a kapcsolat a tanítóval, hogy dolgozni tudjunk magunkkal?

• Nem kell túl gyakorinak lennie. Ha intelligens vagy, és képes a tudatod vizsgálatára, ha elég gyakran látogatod a centrumot, biztos lehetsz abban, hogy a megfelelő időben és a megfelelő módon megkapod a szükséges utasításokat. A tanító szerepe abból áll, hogy megmondja neked, vigyázz, ha túl büszke avagy túl lágy vagy, ha nem vagy átlátható vagy saját tanításokat kezdesz gyártani. Végül is elegendő, ha évente egyszer találkozol a Lámáddal, vagy felhívod telefonon, ha valami komoly történik.

72. Mi a különbség a személyiség és a buddhista ego eltűnése között?

• Az egón túljutni azt jelenti, hogy hirtelen meglátjuk azokat a fölösleges szerepeket, trükköket és játékokat, amikre rendszeresen időt vesztegetünk. Hirtelen szabaddá

válsz, és nem érzed szükségét, hogy felvegyél ilyen vagy olyan szerepeket. Ha túlhaladod az egód, teljesen szabad leszel, eltűnik az összes korlátozás. Nem fogsz többé energiát veszíteni a saját problémáiddal folytatott harcban, hanem ezt mások javára tudod fordítani. Nem fogy, hanem nő az energiád. Természetes módon teszed azt, ami helyes, nem fogod szétforgácsolni azt az alanyra, tárgyra, cselekvésre. Itt erről van szó.

73. Az LSD-nek építő vagy inkább romboló a hatása?

- A buddhák lebeszélnek a kábítószer használatáról, mert ezek a szerek gátolják a meditációt. A meditáció megmutatja a tudatot, míg a kábítószer csak a benne történő dolgokat. Nem létezik olyan szer, ami tartós boldogságot adhat. Ez csak akkor lesz, ha felismerted a tudat természetét. A vegyszerek csupán azt eredményezik, hogy rövid időre megtapasztalod azt a boldogságot, amit nélkülük is érezhetsz egész életeden át. Olyan ez, mintha otthon papírpénzzel fűtenél ahelyett, hogy szénét vennél rajta. A kábítószer megmutatják az ajtót, de nem engednek be.

74. Mi a nő szerepe a buddhizmusban?

- Hogy szivart, konyakot hozzon, és táncoljon... Minél magasabbak a tanítások, annál fontosabbak a megvilágosodás női aspektusai. De nem ez a lényeg. Egyesek úgy látják a világot, hogy vannak férfi és vannak női dolgok, arról gondolkodnak, melyik a jobb, melyik a rosszabb; beszélnek patriarchátusról, matriarchátusról...

De ez sehová sem vezet, mert önmagában sem a férfiasság, sem a nőiesség nem elég. Az a fontos, hogy a két aspektus összekapcsolódjon. Persze a külsőségek szintjén nem akarjuk, hogy a nőnek bajusza, a férfinak meg melle nőjön, ez nevetséges lenne. Ezen a szinten kellene a pontos női és férfi tulajdonságok, karakterek. Belül és titkosan viszont igyekeznünk, hogy összekapcsoljuk ezt a két aspektust: a férfi aktivitását és a nő intuícióját. A férfi gyémántot kell körülvenni a női lótuszvirággal. Meg kell találnunk azt a pontot, ahol a két dolgot összehozhatjuk, nevezetesen: önmagában a férfi létezését azzal a női óhajjal, hogy a másiknak segítője legyen. Természetesen a külső különbségek a férfi és a nő között nagyon fontosak; inspirálók lehetnek. A női test az öt megszabadító bölcsesség esszenciája, a férfié pedig a négy megszabadító cselekedet. Belső és titkos szinten igyekeznünk kell ezt az egészet összekapcsolni. Nagyon fontos, hogy a két nem között mély bizalom fejlődjön ki. Nincs annál neurotikusabb és furcsább, mint amikor egy férfi gyűlöli a nőket, egy nő pedig fél a férfaitól. A másik nemből békét kell találnunk, egy olyan szentélyt, melyben saját magunkkal találkozunk. Őszintén megmondom, hogy a legjobb tanítóim éppen nők voltak. Bár a tan átadásának forrásai a legmagasabb lámák voltak, mégis a nőknek köszönhető, ha ez az energia a fejünkből a szívünkbe jut...

75. Hogyan határoznád meg a mai ember szenvedésének okát?

• Úgy mondanám, hogy a nem-megelégedettségtől szenved, ami viszont a büszkeségből ered. Háromféle szenvedést lehet kiemelni, ami gyötör minket, míg el nem érjük a megvilágosodást. Az első a majdnem teljes összeomlás: hirtelen ránk törnek a félelmek, hogy megint jönnek az oroszok, szüleink és a barátaink meghalnak, és mi is betegek vagyunk, közel állunk a halálhoz. Semmi sem működik rendesen, egymás után érnek bennünket mindenféle katasztrófák. Végül elveszítjük a talajt a lábunk alól, és teljesen padlóra kerülünk. Egy másik típusú szenvedés a változás, amit gyakran nem veszünk észre. Örülünk, hogy új, érdekes helyzetek jönnek, új barátságok, szerelmek és más gyönyörű dolgok. De mert a régi, megtapasztalt örömök nem maradhatnak velünk, ez újabb szenvedést okoz. Most pedig az utolsó ponthoz érkezünk: a harmadik szenvedés egyszerűen a nemtudás szenvedése. Nem vagyunk teljesen tudatában annak, hogy a dolgok hogyan is működnek. Nemigen emlékezünk arra, mi történt tegnap, és fogalmuk sincs, mi lesz velünk holnap. Ennek a három szenvedésnek a neve tibetiül dümé dung. Ezek takarják tudatunk tisztaságát vékony fátyolként egészen a megvilágosodásig.

76. Működik-e a karma visszafelé?

• Nem. Relatív szinten az idő olyan, mint egy patak, és amíg ebben a rendszerben maradunk, csak egy irányba mehetünk. De ez a patak a teljes tudatocéán része, ezért ha

eggyé olvadunk az óceánnal, képesek leszünk meglátni múltat-jelent-jövőt. Egyelőre viszont minden történés egy irányba mozog.

77. Ha egy hozzánk közelálló katolikus haldoklik, tudunk-e neki segíteni a halálakor?

• Az attól függ. Sosem szabad az embereket megtéríteni közvetlenül a haláluk előtt. Ez tiszteletlenség lenne a hozzánk közelálló ember és egész élete iránt. Legalább a halálos ágyon jár mindenkinek egy kis nyugalom: az embernek legyen lehetősége elmérülni abban, amit egész életén át értékelt. Ha valaki keresztény volt, én megerősíteném a hitét abban, hogy a feje fölött van a csodálatos Paradicsom, ahol Krisztus vár rá. Ha materialista lenne, azt mondanám: most elhagyja a testét, ami sok gondot okozott neki; és hogy a tudata olyan, mint a nyitott tér: elpusztíthatatlan és szabad. Hozzátenném még, hogy ami szerint a legcsodálatosabb és a legértékesebb, az éppen a feje felett van, és arra koncentráljon, hogy odakerüljön.

78. Mit gondolsz a katolikus egyház szerepéről Lengyelországban?

• A kereszténység egyre jobban előtérbe kerül. Most, amikor a kommunizmus megbukott, az egyház akarja a megüresedett helyet betölteni, bár szerintem ennek nem kell feltétlenül betöltnie. Azt hiszem, mindig kell lehetőséget adni az embereknek, hogy kiválaszthassák saját útjukat. Vannak olyan emberek, akik – mivel a nyitottsággal és a térrel nem tudnak mit kezdeni, de mert nem érzik túl jól magukat, általában szükségét érzik a változtatásnak –

az egyik merev rendszert felcserélik egy másikkal. Sajnos ez gyakran történik így...

79. Beszélnél bővebben a kereszténység és a buddhizmus közti különbségekről?

• Nem vagyok túl jó keresztény, de azt hiszem, a kereszténységben az Istennek határozott véleménye van a saját maga által teremtett gyümölcsökről. Ő pontosan tudja, hogy az embereknek, akiket teremtett, hogyan kellene viselkedniük, és mit kellene csinálniuk. Pontos morális nézetei vannak arról, mit kell elkerülni, és mit nem szabad tenni. Ilyen határozott környezetben az embereknek nincs különösebb dolguk, mint rendesen viselkedni. Buddha viszont teljesen mást vár. Neki partnerek kellenek. Azt akarja, hogy az emberek olyanná váljanak, mint Ő. Ezért adta tanácsait, amik segítik az életünket. Nincsenek elzárt, hozzáférhetetlen tanítások, nincs kötelező, illedelmes viselkedési norma, viszont létezik az információ teljes megosztása. Ennek köszönhetjük, hogy hirtelen teljesen más típusú érzéseket – nyitottságot és szabadságot – tapasztalunk, mint amilyenekhez hozzászoktunk a nyugati típusú vallásokban: ez az, amivel nagyon tisztában kell lennünk.

80. Hogyan lehet segíteni a tanító utáni vágyakozáson?

• Sok mindent megtehetsz. A tanítás a tanító beszéde, a Buddhát ábrázoló formák a tudata, a veled meditáló barátok pedig a teste. Pontosan azt kapod, amit kell, ha használod az intelligenciád és meditálsz. Egy napon majd a láma összeolvad a tudatoddal, és ettől kezdve mindig jelen lesz. Saját

tapasztalatomból tudom, hogy ehhez kb. húsz év kell, tehát ez nem jön azonnal, de ha egyszer bekövetkezik, a tanító mindig veled lesz, függetlenül attól, hogy te hol leszel.

81. Nem gondolod, hogy az ego ellen gyakorlás nélkül is eredményesen küzdhetünk?

• Nem, szerintem nem. Azért nem, mert a tudatunkba gyökerezett tendenciák miatt csak azokra a dolgokra tudunk koncentrálni, amik a tudatunkon belül jelennek meg ugyanúgy, mint amikor a szemek azt lesik, mi történik kívül.

82. Mi van, ha a világot nem a szememmel, hanem az érzéseimen keresztül érzékelem?

• Az még rosszabb. Istenigazából neked egy tükör kell, ami megmutatja az arcod. Ha megfelelően használod a tükröt, a világot úgy fogod a megérzés szintjéről tapasztalni, hogy megérted: a tudatod valójában maga a ragyogó, határtalan tér. Ekkor minden illeszkedni fog mindenhez, a történesekből semmit sem kell a múlttal vagy a jövővel, a tegnappal vagy a holnappal színezned. Gazdag leszel, s így látod a világot is, ahol minden fantasztikus. Ez az egyetlen módszer. Különben csak cserélgetjük a filmeket; és a megfigyelés tárgyait látjuk, nem pedig azt, aki látja azokat.

83. Így lesz ez mindig?

• Az idők kezdete óta ezt teszed. De amikor tudatába kerül a nyitott, tiszta és határtalan térnek, melyben a dolgok megjelennek-lejátszódnak-szétolvadnak, átmész a személyes nyugtalansággal teli szintről a személytelenre. Ezen a szinten mindig minden olyan, amilyennek lennie kell: szabad, örömmel és lehetőségekkel teli.

**84. Ismer Tibet
„szent háborúkat”?**

• Nem. Természetesen Tibetben is voltak háborúk, de soha senki nem nevezte őket szentnek.

**85. Szerinted
a megvilágosodást
csak Buddha tanításait
követve érhetjük el?**

• A Buddha-féle megvilágosodást, amelyről beszéltem, így érhetjük el. De ha más valást gyakorolsz, elérhetsz másfajta megvilágosodást. Én tényleg úgy gondolom, hogy más vallások azt adják, amit ígérnek, mert minden maga a tudat, ezt pedig semmi sem korlátozhatja. De mint ahogy említettem, vannak különbségek a személyes és a személytelen állapotok között. Különbség van a dualisztikus szintek között is, ahol isten és ördög maga a végletes igazság, és azok között, ahol ők csak a tudatunk állapotai. Amíg a dualizmusban létezünk, mindig megvan az esély arra, hogy lejjebb csúszunk. Természetesen minden tradíciónak voltak és vannak misztikusai. Sokaknak gyakran kellett csodákat művelniük a túlélésért. Másoknak viszont a valóság természetébe való betekintés többé-kevésbé a véletlen műve volt. A buddhizmus nem más, mint program, nincs benne semmi misztikum. Arról van csak szó, hogy menjünk az úton, és érjük el a célt. Nem lehet azt mondani, hogy az egyik vallás jó, a másik pedig rossz. Az egyik jó az egyiknek, a másik jó a másiknak.

**86. Elég lesz nekünk a
tapasztalat vagy fontos az
intellektuális megértés is?**

• Motorra van szükséged (ez a tapasztalat) meg egy kormányra (ez az intellektuális megértés). Kell látásmód, meditáció és cselekvés. Viszont minden a te belsődtől függ.

Alapjában véve úgy kormányzol, ahogy akarsz. Ha nagy odaadással és emócióval kezdesz gyakorolni, akkor annak ellenére, hogy nem szerzel széleskörű intellektuális tudást, a tudatodban megjelenik a mély, intuitív bölcsesség, ami abból ered, hogy nem érzed magad elkülönítve a tanítótól és más emberektől. Ha viszont erős, tiszta értelemmel lépsz az ösvényre, egy napon azt fogod felfedezni, hogy lehetőségeid a tanítások bölcsességével összekötve mindenkinek hasznot hoznak. Ekkor tele leszel hálával. Ilyen módon, ha elég kitartó vagy – függetlenül attól, melyik oldalról indulsz –, eredményes leszel.

87. Meg tudnád határozni a saját megértésed szintjét?

• Nem érték sok mindent. Egyszerűen boldog vagyok, semmilyen kétségem nincs. Magammal hordozom a Szóbeli Átadás vonalának hatalmas áldását. Azt teszem, amire felkért a tanítóm. Sosem menekülök, mindig támadok. Ennyi az egész.

88. Miért nyilatkozol gyakran negatívan az iszlámról?

• Ezt azért teszem ilyen gyakran, mert szerintem az iszlám nagyon negatív dolog. Nem csak arról van szó, hogy a régi tanítások és buddhista jóslások (például a Kala-cakra-tantra) egy nagy háborúról szólnak a civilizált világ és a mohamedánok között, ami a jövőben tör ki. A nőkhöz való viszony is nagyon rossz az iszlámban, és a „szent háborúk” egyáltalán nem szentek. Az például, hogy Japánban megölték a *Sátáni versek* fordítóját, és az írójára is állandóan vadásznak, bizonyítja, hogy a muzul-

mánok semmit sem tudnak megbocsátani. A munkám nemcsak abból áll, hogy a jó irányú fejlődésről beszéljek, hanem abból is áll, hogy figyelmeztessek azokra a dolgokra, melyek meggyőződéseim szerint rosszak. Ez nem általánosítás. A nők megkülönböztetésben élnek az iszlám országokban, folytatódnak a „szent” háborúk, és nem létezik semmiféle tolerancia sem. Ha nem nevezed a tört törnek, akkor honnan tudod, hogy mit tartasz a kezekben? Tehát gondolni kell a negatív dolgokra, eseményekre. Tudnod kell, hogy mi történik. Ha az emberek tudatában lettek volna annak, hogy Hitler hová tart, meg tudták volna állítani. De mindenki úgy tett, mintha semmit sem látna, utána pedig már késő volt. A strucc nagyon békésen viselkedik, amikor a fejét bedugja a homokba, de ha másképpen reagálna, tovább élne.

89. Ole, hogyan tudsz ilyen fantasztikus formában maradni egész idő alatt?

• Egész idő alatt keményen dolgozom. Ez az egyetlen módszer. Ha abbahagyod a munkát, a szeretkezést, a szórakozást, és már nem leszel tele örömmel, inkább lódd főbe magad. De ha örülsz az életnek, és mindig segítesz másokon, élni fogsz, majdnem a végtelenségig.

90. Miként vélekedsz a szerzetességről?

• A buddhizmus a fizikai testben szerszámot lát, mely által másoknak boldogságot adhatunk. Ez egy szentély, és minden aspektusát tisztán és tökéletesen kell tartani. Igaz, vannak szerzeteseink és apácáink, de nem azért, mert a test bűnös dolog vagy

mert valami rossz van a szerelemben, hanem azért, mert Buddha idejében nehéz volt szeretkezni a gyermekáldás veszélye nélkül. Ha valakinek nagy családja volt, akiket el kellett tartania, nem volt ideje a meditációkra. Ezért is volt hasznos az akkori embereknek fogadalmakat tenniük. A mai időkben lehet szeretkezni, és nem kell tartani a nem kívánt terhességtől, így már nem olyan fontos, hogy valaki apáca legyen.

91. Mi a véleményed az abortuszról?

• A buddhizmus abortuszellenes. Nem azért, mert ez tetszik vagy nem tetszik valamelyik istennek, hanem azért, mert magával hozza a szenvedést. A műtét helyett inkább nevelőszülőket ajánlok. Keresnék egy családot Nyugaton vagy itt Lengyelországban, aki szeretne egy gyereket. Ezzel teljesíteném a vágyukat, tudva azt, hogy a magzat teste genetikailag a szülőktől, a tudata viszont egy már korábban is létezőtől származik. Annak ellenére tehát, hogy a tudatnak testet adunk, nem hozzánk tartozik, hanem önmagához. A tudat számára a már megtermékenyített petesejtől való elszakadás nagy fájdalmat jelent. Mindennek, amit csinálunk, az a célja, hogy boldogságot hozzunk, és megelőzzük a szenvedést. Ez volt az az ok, ami miatt Buddha kinyilvánította tanait.

92. Mit jelent neked az a szó, hogy mester? Te mesternek érzed magad?

• Nem tudom, ez a szó pontosan mit jelent lengyelül. Inkább buddhista tanító vagyok. Tudom, hogy miről beszélek. Ha nem tud-

nám, nem szólnék egy szót sem. Nem szeretném azt a látszatot kelteni, hogy megvilágosodott ember vagyok. Ha így lenne, tudnom kellene, hogy mit főz ma minden egyes család ebédre ebben a városban vagy mire gondolnak az emberek. Én ezt nem tudom. A megvilágosodás a buddhizmusban óriási dolog. Mégis valamilyen formában már megszabadult vagyok, mert nem személyemhez kötötten állok a dolgokhoz. De ez csak a kezdet, a jó start.

**93. Hogyan lehet
a buddhizmus a modern
nyugati társadalom
hasznára?**

- Azt hiszem, a buddhizmus nagyon hasznos lehet azok számára, akik függetlenek, vagy azok akarnak lenni. Igaz, hogy a buddhizmus elég absztrakt és gyakran nem könnyű. Az is igaz, hogy nem teremtünk semmilyen társadalmi rendszert sem. De van két dolog, ami hasznos lehet Keleten és Nyugaton. Hiszünk abban, hogy mindenkinek van buddhatudata (igazságtudata), és szeretjük a szabadságot.

**94. A kereszténység szintén
beszél a szabadságról.**

- Nem hiszem, hogy a Nyugaton megszerzett szabadságot a kereszténységnek köszönhetjük. Az Egyház gondolkodásmódja mindig szabadságellenes volt. Gondolj Galileire, vagy a ti Kopernikuszotokra, vagy sok más feltalálóra, vagy a máglyán elégetett fantasztikus, nagyszerű nők ezreire. A kereszténység évszázadokon keresztül sok pozitív dolgot tett, de nem hiszem, hogy a demokrácia, a tolerancia és a szabadság fejlődése terén túl sok mindent lehetne a javára írni.

**95. Mi a különbség
Buddha tanításának
intellektuális megértése \
és a tapasztalatból eredő
megértés között?**

• Ha a kezünkbe veszünk egy csészét, és megpróbálunk elvégezni egy intellektuális elemzést, kiderül, hogy a tárgy, amit így nevezünk, valójában nem is létezik. Mert mi az, hogy „csésze”? A füle? Az alja? A csésze egyszerűen egy szó. Ha megpróbálnánk mélyebben az anyagba hatolni, amelyből a csészét készítették, elérnénk az atom szintjét, utána pedig a legkisebb részecskék, a leptonok szintjét. Ha továbbmegyünk az elemzéssel, elérjük a tétet. Végeredményben tehát a csésze mint olyan, nem létezik, csupán az illúziója. Ugyanez a helyzet a gondolatokkal és érzésekkel is. Ha megpróbálnánk ezeket közelebbről megtekinteni, kiderülne, hogy valójában nekünk sincs létező esszenciánk. Ennek a filozófiai elemzésnek a tibeti neve: rang tong. A fordítása valami olyasmi, hogy önmagában üres. Kint és bent keresve sem találunk semmit, aminek végső egzisztenciája lenne. Ilyen az intellektuális megértés. A jógi megértése pedig? A jógi olyan tapasztalattal rendelkezik, amit tibetiül úgy mondanak: sen tong. Azt jelenti, hogy üres és még valami. Nem csak üres, hanem még tiszta, nem csak nyitott tér, hanem lehetőség, mely a tértől elválaszthatatlan. De mit jelent ez a belső felismerés? A jógi akkor tapasztalja ezt az igazságot, amikor a tudatban mint olyanban, önmagában pihen meg, amikor átlépi a gondolatokat, érzéseket. Ez nem jelenti azt, hogy belezuhan a fekete lyukba. A tudat egyszerűen megtapasztalja saját magát, nem

kell neki külső tárgy, amire támaszkodhat. Az a megértés, hogy a tér és a tudat azonosak, a jógi megértése. Persze minden, amit most mondtam, csak felületes magyarázat. Buddha 45 éven keresztül tanított, tanításai megtöltenek 108 vastag könyvet. Óriási mennyiségű információ van bennük a tudatról.

96. Az előadás közben sok jót mondtál a lengyelekről. Én ezt nem így látom, mindenhol ivással, agresszióval találkozunk...

• Nem, nekem teljesen mások a tapasztalataim. Itt Lengyelországban azt láttam, hogy az energiát befelé, saját magatok felé irányítjátok. Az ivás is egyfajta agresszió, amit saját magatok ellen, a saját testetek ellen fordítotok. Míg egy skandináv vagy német kimegy az utcára, hogy megverjen valakit, egy szláv megiszik egy üveg vodkát, és az agresszióját saját maga ellen fordítja. Hitler mintegy huszonötmillió embert ölt meg, többségük nem volt német származású, Sztálin pedig majdnem ötvenmilliót gyilkolt meg, döntően oroszokat. Nem hiszem, hogy a szlávok agresszívak, szerintem szelídek. Néha úgy érzem, túlságosan is szelídek vagytok a világgal szemben...

97. Lengyelnek születni jutalom vagy büntetés?

• Úgy gondolom, hogy az erős érzések csodálatos erőforrások. Nyugaton az emberek gyakran rafinálttá és hideggé válnak, annyira, hogy a végén már semmi sem indítja meg őket, így semmit sem tapasztalnak. Néha meghalnak, mielőtt egyáltalán élni kezdenének. Azt hiszem, ha képesek lesztek az érzések energiáját megtartani, és

nem mindent szétoztani, igazán nagy emberek lehettek.

98. Lehet-e az, hogy egy buddhista ne szeressen valakit?

• Ami a szeretetet illeti, már elmondtam, hogy relatív szinten nem szeretem Khomeinit. Ha megjelenne itt, nagyon erősen és nagy örömmel fenékbe rúgnám. Ezzel együtt biztos vagyok abban, hogy még neki is van buddhatermészete.

99. Igazak-e az érzéseid, melyeket mutattál nekünk, és a kapcsolatod velünk vagy ez csak játék?

• Minden igaz, amit csinálok. Nem játszom. Régen kártyáztam, és mindig elvesztettem az összes pénzemet, mert mindenki látta rajtam, milyen lapokat kaptam. Sok régi barátom van most itt, akikkel együtt dolgozunk Nyugaton a dharmáért már évek óta, és akik megnyitották előttem tudatuk legmélyebb és legszemélyesebb szintjét, amit nagy megtiszteltetésnek tartok. Ezt az egészet igen komolyan veszem. Biztosak lehettek benne, hogy ez tényleg így van. Nem mindenkinek a nevére emlékszem, mert már 50 éves vagyok, s az agyamban már nincs sok üres hely, ahová még lehetne elraktározni valamit, mégis, a helyzetek, melyekben együtt vagyunk, és minden, ami itt történik, élénken fog élni bennem. Nekem a legnagyobb öröm az, ha örömet látok a barátok arcán...

100. A mindenütt jelenlévő valóság tapasztalata csak a gyakorláshoz kapcsolódik vagy megjelenhet bárkinél?

• Köszönöm a kérdést, mert nagyon jó. Ez az érzés minden lénynak az igaz természete. Vannak emberek, akiknek a testük mindig egy helyen van, de a tudatuk körbeszaladgál. Nem tesznek sokat, de állan-

dóan fáradtak. Vannak mások (mint például én), akiknek a tudatuk van egy helyen, és a lábuk szaladgál körbe, ők nem fáradnak el. Ez a különbség. Ha az ember képes megpihenni a tudat sugárzó terében, akkor ez egy bőséggel, örömmel és erővel teli állapot. Az emberek többsége ezt tapasztalja, amikor teljesen ellazult állapotba kerül. Ha megnézed a nyugati és a buddhista szenteket, észreveszed a különbséget. Az előbbieket időnként kifejezetten felemelő állapotokat tapasztaltak, aztán visszatértek a normális szintre. A szokatlan állapotok gyakran váratlanul jöttek, és sokszerűen hatottak. A buddhista szent pedig egy világos nyomon megy, és abban a pillanatban, ahogy elért valamit, azt meg is tartja, mert pontos, világos és határozott eszközöket használ, melyek létrehozzák a biztos, egyenletes fejlődés alapjait. Ilyen módon el lehet jutni egy tartós állapothoz, ahol a tárgy-alany-cselekvés egységként élhető meg. Ezt a szintet már nem lehet elveszíteni.

101. Vannak a kérdezők között olyanok, akik feltesznek neked egy kérdést, aztán azt hiszik, nem arra kapnak választ. Később azonban kiderül, hogy mégis helyes volt a válasz. Miért van ez így?

• Ez a dolog kétféleképpen működik. Nekem nem az a fontos, hogy egy új vallást vagy egy új egyházat teremtsék. Jógi vagyok, nem szerzetes. Ami engem igazán érdekel, az a ti fejlődésetek. Azt akarom, hogy önállóak és erősek legyetek, ezért nem olyan módszereket használok, melyekhez más vallásoknál szoktatok. Nem a dogmákra alapozva tanítok, és nem használok olyan fogalmakat és szavakat, me-

lyeket más vallásokban használnak. Olyan módon próbálom átadni nektek azt, amit tudok s amit tapasztaltam, hogy az segítse a fejlődéseket, és a leggyorsabban vezessen benneteket a felnőtt korba. A javatokra dolgozom, és nem valami szervezetnek. Nem akarom megnyújtani az alacsonyakat, és nem akarom megnyesni a magasakat. Nem akarlak benneteket semmiféle rendszerbe kényszeríteni; inkább arról van szó, hogy a mindegyikőtökben benne rejlő csodálatos képességeket ki tudjátok fejleszteni. Ezért képességeitek kihasználására tanítalak benneteket, és nem akarlak titeket valamilyen sablonba illeszteni. Lehetséges, hogy ilyen megközelítéssel először találkoztok. Azt mondom tehát: szeretkezzetek gyakrabban, miközben a szent emberek többsége azt mondja: szeretkezzetek ritkábban; azt mondom: szórakozzatok gyakrabban, vezessetek gyorsabban; miközben mások figyelmeztetnek: legyetek óvatosabbak. Megtörténhet, hogy amit mondok, komolytalannak hangzik, de később majd kiderül, hogy ilyen módon gyorsabban fogtok fejlődni. Bátrak lesztek, tele örömmel, s képesek lesztek mások javára tevékenykedni. A vallásos tanárok többsége először az embereket gyerekké próbálja változtatni, hogy utána folyamatosan vezethesse őket. Én ezt sosem csinálom. Úgy gondolom, hogy fantasztikusak vagytok úgy, ahogy vagytok: a szexualitással, az erővel és az összes lehetőséggel. Az energiátok alapjainál próbálom felépíteni a teljességet.

Ha összehasonlítjátok magatokat egy házzal, úgy néz ki a dolog, hogy igyekszem egyszerre dolgozni az alapokon, a falakon és a tetőn. A tigrisen ülök, de nem etetem altatóval. A cél a fejlődések. Amikor majd használni fogjátok az általam adott módszereket, észreveszitek, hogy a fejlődés bekövetkezik. A fejlődésekről van szó elsősorban, nem pedig a morálotokról. Igyekszem felszabadítani az összes képességeket, hogy fel tudjátok használni a megjelenő tapasztalatokat. Az én tanításaim gyakran másképp néznek ki, mint amivel találkozni szoktunk. Amiket most mondtam, azok csak egy jógi egyszerű tanácsai.

102. Melyik gyakorlat vezet a paranormális képességek kifejléséhez?

- A legmagasabb szinten megjelenik az összes tudás, de nem ez a fontos. Vannak olyan emberek, akik nagyon intenzíven dolgoznak a siné-meditációval, ami egy pontba koncentrálja a tudatot. Ők gyakran olyan csodákra képesek, amelyek ellentmondanak a fizikai törvényeknek. Mások pedig elsősorban a látásmóddal dolgoznak: inkább a motivációval, mint a koncentrációval. Nekik kevésbé vannak különleges képességeik, viszont képesek jobban és közvetlenül mások javára dolgozni.

103. Gyógyítható-e pszichés betegség gyógyszerek helyett meditációval?

- Ahhoz, hogy egy elmebeteg megint egészséges legyen, olyan szintre kell eljutatni, hogy az összes negatív benyomás eltűnjön a tudatából, és a helyére pozitív kerüljön. Hosszú távon csak ez működik.

Másrészt tudnunk kell, hogy örülteknek egyáltalán nem szabad meditálniuk. Hasonlóképpen: ha eltörik a kezünk, csak akkor használhatjuk újra, amikor már összeforrtak a csontok. Ugyanígy nem szabad a lerombolt és mélyen lepusztult elmével meditálni. Ha nem tudjuk eléggé kontrollálni a tudatunkat, elkerülhetetlenek a gyógyszeres és az orvosi terápia.

104. Hogyan bánjunk a fájdalommal?

- Ha minden érzett, apró fájdalommal foglalkoznánk, semmi másra nem maradna időnk. A fájdalmat kezeljük ugyanúgy, mint a gondolatokat: légy tudatában, hogy megjelenik, de ne vedd komolyan, és csináld tovább a dolgod.

105. Helyes-e azt mondani, hogy a megvilágosodás egyik aspektusa fontosabb, mint egy másik?

- Nem, mert mindegyik szükséges. A megvilágosodás egyik aspektusát sem lehet elválasztani a másiktól. Nem létezik teljes megvilágosodás igazság, öröm vagy aktív együttérzés nélkül. Képzeljétek el, hogy egy megvilágosodott ember hideg, passzív és nincs benne sem együttérzés, sem öröm. Ez igazán veszélyes lenne... Pontosan arról lehet felismerni valakinek a fejlődését, hogy rendelkezik mindennel, felnő benne minden aspektus, amelyekről beszéltem. Egyszer valaki megkérdezte Karmapát: „Miről ismersz fel egy jógit?”. Karmapa így válaszolt: „A nevetéséről”.

106. Mit jelent ez a szó: láma?

- Tibetiül a lá azt jelenti, hogy legmagasabb, a ma pedig azt, hogy anya. A láma tehát olyan valaki, aki olyan erős együtt-

érzést érez mások iránt, mint anya a gyermeke iránt. Ha az ember már sok mindent átélt, kezdi érteni, hogy fontosabb az okkal dolgozni, mint az okozattal. Mindenki, aki beteg, orvoshoz, pszichológushoz, gyógyítóhoz megy, de ők csak az okozaton tudnak segíteni. A láma viszont a szenvedés okán, a hibás világnézeten dolgozik.

107. A buddhizmus két legfőbb értéke az erőszakmentesség és a béke. Tudnál-e erről többet mondani?

• Valójában ez egy kicsit másképp néz ki, mint ahogyan mondtad. Az erőszak nemalkalmazásának eszméje a hinduizmusból ered, Gandhi hirdette ezt. A buddhizmus négyféle aktivitásról szól, melyek nekünk és másoknak hasznosak lehetnek. Az első megnyugtató, a második megnövel, a harmadik elbűvöl, a negyedik pedig véd. Van-nak dolgok, melyekért harcolnunk kell. Ilyen például mások védelme, a szabadságunk védelme és így tovább. Az a fontos, hogy ezt harag nélkül csináljuk. Olyannak kell lennünk, mint a sebésznek, akinek azért kell operálnia, mert szükséges, nem pedig azért, mert éppen dühös. Csak akkor kell operálni, amikor arra igazán szükség van.

108. Van-e különbség a tibeti és a zen buddhizmus között, és ha igen, akkor mi az?

• A célunk ugyanaz: a teljes megvilágosodás. Ugyanaz a motivációnk is: hatásos segítséget szeretnénk nyújtani másoknak. A különbség csak az, hogy a tibeti buddhizmusnak több módszere van. A zen a tudattal mint állapottal dolgozik. A tibeti buddhizmusban ennek az aspektusnak a neve csakcsen vagy dzogcsen. Ezenkívül

vannak olyan módszereink, melyek a zenben nincsenek, mint például a mélylégzés, a mantrák, a vizualizálás és a munka azokkal az energiákkal, amik a testen átfolyanak. Az alapvető különbség az emberekben van, akik ilyen vagy olyan ösvényen haladnak. A buddhizmus mindig átvette a vele dolgozó emberek karakterét és vibrációját. Biztosan tudjátok, hogy a japánok egy kicsit merev és humorérzék nélküli emberek, akik nagyon fegyelmezettek és keményen dolgoznak. A tibetieknek viszont fantasztikus humorérzékük van, tele vannak érzelemmel, és egy kicsit ügyetlenebbek. Mivel a zongorájuknak több billentyűje van, a tibeti buddhizmusnak szélesebb a skálája. Ez nem azt jelenti, hogy az egyik út jobb, a másik rosszabb. Nagyon jó, ha valakinek megfelel a zen. A tibeti buddhizmus egyszerűen több módszert ad nekünk.

Tartalom

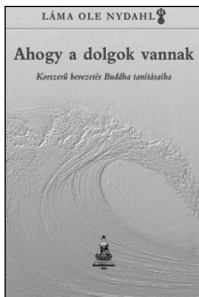
1.	Tudnál-e mondani valamit a „mindent tiszta szinten látni” szemléletről? Nekem nehézségeim vannak vele.	9
2.	Mit tudnál mondani a tudat fölötti uralomról vagy a koncentrációról?	10
3.	Hogyan lehet a legjobban kifejleszteni a Karmapa iránti odaadást, ha ő most fizikailag nincs itt?	10
4.	A kagyü iskola lámái szoktak-e átadni dzogcsen tanításokat?	11
5.	Tudnál-e mondani valamit az időről?	13
6.	Mit kell tenni akkor, ha valaki elért már a fejlődésében valamilyen szintet, mielőtt találkozott volna a buddhista gyakorlással? El kell dobni mindent, amit korábban tapasztalt?	13
7.	Muzsikuss vagyok, hogyan tudnám használni azt, amit csinálok a dharma ösvényén?	14
8.	Krisztus nagy bodhiszattva volt. Miért tanított Istenről mint teremtméről?	14
9.	Mostanában Lengyelországban elég nagy irodalomhoz lehet hozzájutni a szellemi dolgokkal kapcsolatban. Hiba lenne-e egy univerzális igazságot keresni a vallásokon kívül? Mit jelent a szexualitás a mi gyakorlatunkban?	15
10.	Mit lehet tenni, ha az ököl gyorsabb, mint az együttérzés?	16
11.	Mit gondolsz a maszturbációról?	18
12.	Mi a jelentősége a menedéknek a mindennapi életünkben?	18
13.	Hogyan lehet segíteni egy haldokló állatnak?	21
14.	Mit lehet tenni, ha valakinek nehézségei vannak a vizualizációval meditálás közben?	21
15.	Mit tudnál mondani a dohányzásról?	22
16.	Többfajta siné létezik. Megtanítanál-e bennünket valamelyikre?	22
17.	A meditációval kapcsolatban igaz-e, hogy a keleti emberek tehetségesebbek, mint mi?	23
18.	Találkoztam olyan információval, hogy valamelyik tulku Spanyolországban született újra.	23
19.	Hogyan lehet segíteni annak, akiben nincs odaadás és motiváció a gyakorláshoz?	24
20.	Mi a reinkarnáció?	25
21.	Hogyan lehet megszabadulni a határozatlanságtól?	25
22.	Mit lehet csinálni az erős vágygal?	25
23.	Megmagyaráznád a mahamudra kifejezést?	26

24.	Kialhat-e a buddhatudat vagy nem?	26
25.	Milyen fogadalmakhoz kapcsolódik a menedék elfogadása?	27
26.	Hogyan lesz jógi az emberből?	27
27.	Mikor kezdődött a tudat újraszületése a különböző formákba, és miért?	28
28.	Hogyan lehet a legegyszerűbben felismerni, hogyan értékes emberrel van dolgunk?	29
29.	Egyszer mondtad, hogy a meditációban az egybeolvadó fázis hol rövidebb, hol hosszabb. Miről van itt szó?	29
30.	Kaptam néhány eredeti levelet a bodhifáról, amely alatt Buddha megvilá- gosodott. Miért volt ilyen szerencsém?	30
31.	A beavatás ereje ebben az életünkben kísér végig vagy a következőkben is?	30
32.	A tanítóhoz való ragaszkodás zavarhat-e a fejlődésben?	30
33.	Lehet-e egyszerre a buddhizmusban bízni és istenhívőnek lenni?	32
34.	Mi az összefüggés a buddhizmus és a hinduizmus között?	33
35.	A Dalai Láma állítólaga azt mondta egyszer, hogy soha többé nem születik újra. Tudnál erről valamit mondani?	34
36.	Samar rinpoce azt mondta, hogy ha a nyugati emberek úgy fognak viselkedni, mint eddig, ő többé nem jön Nyugatra.	34
37.	Mi az a bodhiszattvaígéret?	35
38.	Mi fontos a dharma megosztásakor?	36
39.	Mi történik, ha megszegjük a fogadalmat?	36
40.	Az ígéret letétele korlátoz-e valamiben?	37
41.	Lesz-e több lehetőségünk az ígéret letétele után?	37
42.	Mit tegyek, ha olyan emberrel találkozom, akit nehezemre esik elviselnem?	37
43.	Milyen az a bölcsesség, ami a mahamudra gyakorlása által fejlődik?	38
44.	Igaz-e, hogy csak a megvilágosodás elérése után mentesülünk a karmától?	38
45.	Azt mondják, ha az ego eltűnik, a világ tökéletessé válik. Ez azt jelenti, hogy nemcsak a rossz tűnik el, hanem a jó is?	38
46.	Ha egy nagy közös tudat vagyunk, vagy ez az egy nagy tudat a célunk, miért vagyunk széttrézelve „önálló” lényekre, személyekre?	38
47.	Hogyan tapasztaljuk a világot a megvilágosodás szintjén?	39
48.	Tehát a szamszára és a nirvána ugyanaz?	39

49. Mi az, ami életről életre átmegy belőlünk?	40
50. Hogyan lehet kihasználni a fájdalmat?	41
51. Mit gondolsz a pszichotériapiáról? Jó, ha az ember pszichoterapeuta?	42
52. Mit kell tennünk, hogy elérjük azt a fejlődési szintet, amit Buddha megvalósított? Lehetséges-e, hogy Jézus Buddha inkarnációja volt?	42
53. Azt mondtad, hogy a tudatunk elválaszthatatlanul össze van kötve az örömmel, a bátorsággal és a szeretettel. Úgy is lehet mondani, hogy a félelemmel, a halállal és a közömbösséggel is?	44
54. Van-e olyan gyakorlat, amivel betekinthetünk előző életeinkbe?	45
55. Vajon mondhatjuk-e, hogy Isten a minden? Mondhatjuk-e, hogy minden általa és neki történik?	45
56. Mit kell tennünk, ha már megértettük, hogy gondjaink alapja a harag?	46
57. Mit tudnál mondani a házasságról? Mit jelent szülőnek lenni a mai nehéz világban?	46
58. Mit gondolsz a radieszteziáról és a telepátiáról?	48
59. Tudnál mondani valamit a csodákról?	49
60. Nyugaton gyakran használják azt a kifejezést, hogy lámaizmus. Mit jelent ez a tibeti buddhizmusban?	49
61. Mit lehet tenni egy olyan emberért, aki állattenyésztésből él, és meg is kell ölnie az állatokat?	50
62. Mit tegyünk, hogy sokáig éljünk?	51
63. Még valamit szeretnék kérdezni az élet hosszúságáról. Azt hallottam, hogy az orgazmus lerövidíti az életet.	51
64. Mit gondolsz a vegetarianizmusról?	52
65. Mik az alapvető különbségek a buddhizmus és a kereszténység között?	53
66. Mi az a tisztaföld?	54
67. Kell-e vitatkoznunk a buddhizmusról más nézetű emberekkel?	55
68. Szerinted az értelem és az érzelem ugyanazt jelenti?	55
69. Meg lehet adni a Gyógyító Buddha mantráját nem buddhistának?	56
70. Nem tartasz a tanító bűverejétől?	56
71. Milyen gyakori legyen a kapcsolat a tanítóval, hogy dolgozni tudjunk magunkkal?	56
72. Mi a különbség a személyiség és a buddhista ego eltűnése között?	56
73. Az LSD-nek építő vagy inkább romboló hatása?	57
74. Mi a nő szerepe a buddhizmusban?	57

75. Hogyan határoznád meg a mai ember szenvedésének okát?	59
76. Működik-e a karma visszafelé?	59
77. Ha egy hozzánk közelálló katolikus haldoklik, tudunk-e neki segíteni a halálakor?	60
78. Mit gondolsz a katolikus egyház szerepéről Lengyelországban?	60
79. Beszélnél bővebben a kereszténység és a buddhizmus közti különbségekről?	61
80. Hogyan lehet segíteni a tanító utáni vágyakozáson?	61
81. Nem gondolod, hogy az ego ellen gyakorlás nélkül is eredményesen küzdhetünk?	62
82. Mi van, ha a világot nem a szememmel, hanem az érzéseimen keresztül érzékelem?	62
83. Így lesz ez mindig?	62
84. Ismer Tibet „szent háborúkat”?	63
85. Szerinted a megvilágosodást csak Buddha tanításait követve érhetjük el?	63
86. Elég lesz nekünk a tapasztalat, vagy fontos az intellektuális megértés is?	63
87. Meg tudnád határozni a saját megértésed szintjét?	64
88. Miért nyilatkozol gyakran negatívan az iszlámról?	64
89. Ole, hogyan tudsz ilyen fantasztikus formában maradni egész idő alatt?	65
90. Miként vélekedsz a szerzetességről?	65
91. Mi a véleményed az abortuszról?	66
92. Mit jelent neked az a szó, hogy mester? Te mesternek érzed magad?	66
93. Hogyan lehet a buddhizmus a modern nyugati társadalom hasznára?	67
94. A kereszténység szintén beszél a szabadságról.	67
95. Mi a különbség Buddha tanításának intellektuális megértése és a tapasztalatból eredő megértés között?	68
96. Az előadás közben sok jót mondtál a lengyelekről. Én ezt nem így látom, mindenhol ivással, agresszióval találkozunk...	69
97. Lengyelnek születni jutalom vagy büntetés?	69
98. Lehet-e az, hogy egy buddhista ne szeressen valakit?	70
99. Igazak-e az érzéseid, melyeket mutattál nekünk, és a kapcsolatot velünk vagy ez csak játék?	70
100. A mindenütt jelenlévő valóság tapasztalata csak a gyakorláshoz kapcsolódik vagy megjelenhet bárkinél?	70

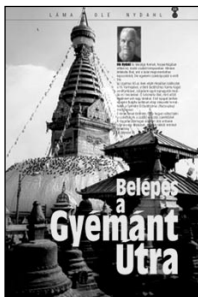
101. Vannak a kérdezők között olyanok, akik feltesznek neked egy kérdést, **71**
 aztán azt hiszik, nem arra kapnak választ. Később azonban kiderül,
 hogy mégis helyes volt a válasz. Miért van ez így?
102. Melyik gyakorlat vezet a paranormális képességek kifejtéséhez? **73**
103. Gyógyítható-e pszichés betegség gyógyszerek helyett meditációval? **73**
104. Hogyan bánjunk a fájdalommal? **74**
105. Helyes-e azt mondani, hogy a megvilágosodás egyik aspektusa **74**
 fontosabb, mint egy másik?
106. Mit jelent ez a szó: láma? **74**
107. A buddhizmus két legfőbb értéke az erőszakmentesség és a béke. **75**
 Tudnál-e erről többet mondani?
108. Van-e különbség a tibeti és a zen buddhizmus között, és ha igen, **75**
 akkor mi az?



Ahogy a dolgok vannak

A buddhizmus célja a bennünk rejlő időtlen öröm megtapasztalása. A dán származású Lama Ole Nydahl mindenki számára érthetően, mélyen inspiráló stílusban mutatja be, hogyan segítenek hozzá ehhez Buddha 2500 éves tanításai. A könyv lényegre törő áttekintést ad a buddhista látásmód szintjeiről, a hozzájuk kapcsolódó meditációkról és arról, hogyan tartható meg az elért állapot a gyakorlati életben.

82 oldal



Belépés a Gyémánt Útra

A hatvanas években a nászútját Nepálban töltő fiatal pár, Hannah és Ole Nydahl kapcsolatba került a tibeti buddhizmus egyik legnagyobb meditációs mesterével, a 16. Karmapával. A könyv kalandos, őszinte történet arról, hogyan változtatta meg életüket a buddhizmus, hogyan lett egy kalandorból a Gyémánt Út – Buddha legmagasabb szintű tanításainak – elismert tanítója, feleségéből pedig a tanítások szakavatott fordítója és a tibeti tanítók keresett tolmácsa.

212 oldal



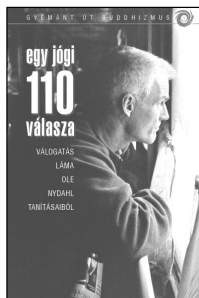
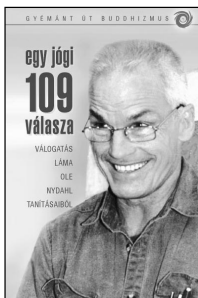
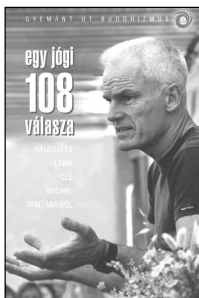
Minden határon túl

(Ahogy a Buddhák Nyugatra jöttek)
A *Belépés a Gyémánt Útra* című önéletrajzi könyv folytatása, melyben Lama Ole Nydahl hiteles képet nyújt arról, hogyan jutott el Buddha legmagasabb szintű tanítása, a Gyémánt Út, Keletről Nyugatra. Tanulmányos történet a korai idők nehézségeiről, és legfőképp arról, hogyan sikerült a buddhizmus lényegét a mai önálló, szabad és tanult társadalmak számára is elérhetővé tenni.

470 oldal

Egy jógi 108, 109, 110 válasza

Lama Ole Nydahl immár harminc éve járja a világot, szinte minden nap más városban tart előadásokat a buddhizmus látásmódjáról és annak gyakorlati életben való alkalmazásáról. Az előadásokon elhangzott, az embereket leginkább foglalkoztató kérdésekből állítottuk össze könyvsorozatunk tartalmát.



Íme egy kis ízelítő a kérdésekből:

Egy jógi 108 válasza

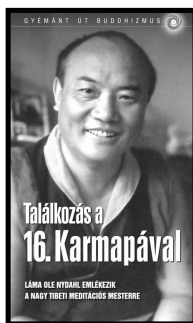
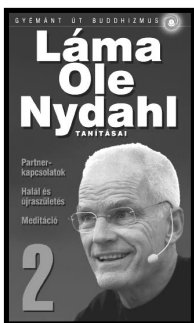
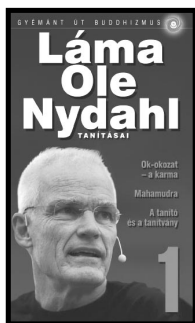
- Hogyan lehet megszabadulni a határozatlanságtól?
- Mi az, ami életről életre átmegy belőlünk?
- Szerinted a megvilágosodást csak Buddha tanításait követve érhetjük el?

Egy jógi 109 válasza

- Mit tegyünk a lustaság ellen?
- Mi az ego és miből táplálkozik?
- Mit tanított Buddha a lélekvándorlásról?

Egy jógi 110 válasza

- Mit gondolsz a sorsról és a végzettről?
- Hogyan lehet a negatív érzelmeket átalakítani?
- Hogyan lehet leküzdeni a félelmet és a rossz gondolatokat?



Láma Ole Nydahl: Tanítások videón

A videokazettákon Láma Ole Nydhal buddhista tanító egyenként felőráz előadások keretében világosan és gyakorlatiasan beszél olyan témákról, mint az okokozat (karma), a halál és újrászületés, a meditáció, a párkapcsolatok, a tanítótanítvány kapcsolat és a legmagasabb szintű látásmód, a mahamudra.



Menedékmeditáció

füzet: 12 oldal
kazetta: 2x23 perc

Gurujóga-meditáció a 16. Karmapán

fūzet: 12 oldal,
kazetta: 2x24 perc

A füzetek a meditációs központokban kaphatók

Találkozás a 16. Karmapával

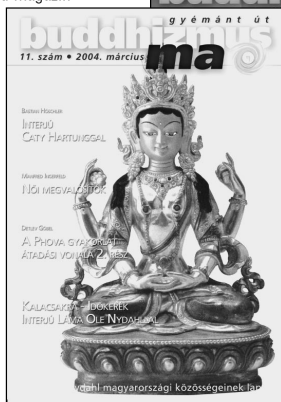
Láma Ole Nydahl emlékezik
a nagy tibeti meditációs mesterre.

A videokazettán Láma Ole felidézi, hogyan találkozott ő és felesége, Hannah, legfőbb tanítójukkal, a 16. Karmapával. Számos színes történeten keresztül elevenedik meg előttünk a karma kagyú vonal 1981-ben elhunyt szellemi vezetőjének nagysága és magával ragadó személyisége.

89 perc

Buddhismus Ma

Félévente megjelenő,
belső terjesztésű magazin
84 oldal



LÁMA OLE NYDAHL MAGYARORSZÁGI MEDITÁCIÓS CSOPORTJAI

Budapest • info@buddhizmusma.hu

1074 Budapest, Huszár u. 7-9, Tel/fax: (1)321 7025

Békéscsaba • bekescsaba@buddhizmusma.hu

Debrecen • debrecen@buddhizmusma.hu

Eger • eger@buddhizmusma.hu

Gyöngyös • gyongyos@buddhizmusma.hu

Győr • gyor@buddhizmusma.hu

Kaposvár • kaposvar@buddhizmusma.hu

Kecskemét • kecskemet@buddhizmusma.hu

Miskolc • miskolc@buddhizmusma.hu

Nyíregyháza • nyiregyhaza@buddhizmusma.hu

Paks • paks@buddhizmusma.hu

Pécs • pecs@buddhizmusma.hu

Szeged • szeged@buddhizmusma.hu

Székesfehérvár • fehervar@buddhizmusma.hu

Székszárd • szekszard@buddhizmusma.hu

Szolnok • szolnok@buddhizmusma.hu

Tatabánya • tatabanya@buddhizmusma.hu

Veszprém • veszprem@buddhizmusma.hu

Zalaegerszeg • zalaegerszeg@buddhizmusma.hu

Címek és elérhetőségek a **www.buddhizmusma.hu** weboldalon találhatóak.