

GYÉMÁNT ÚT BUDDHIZMUS

egy jógi 110 válasza

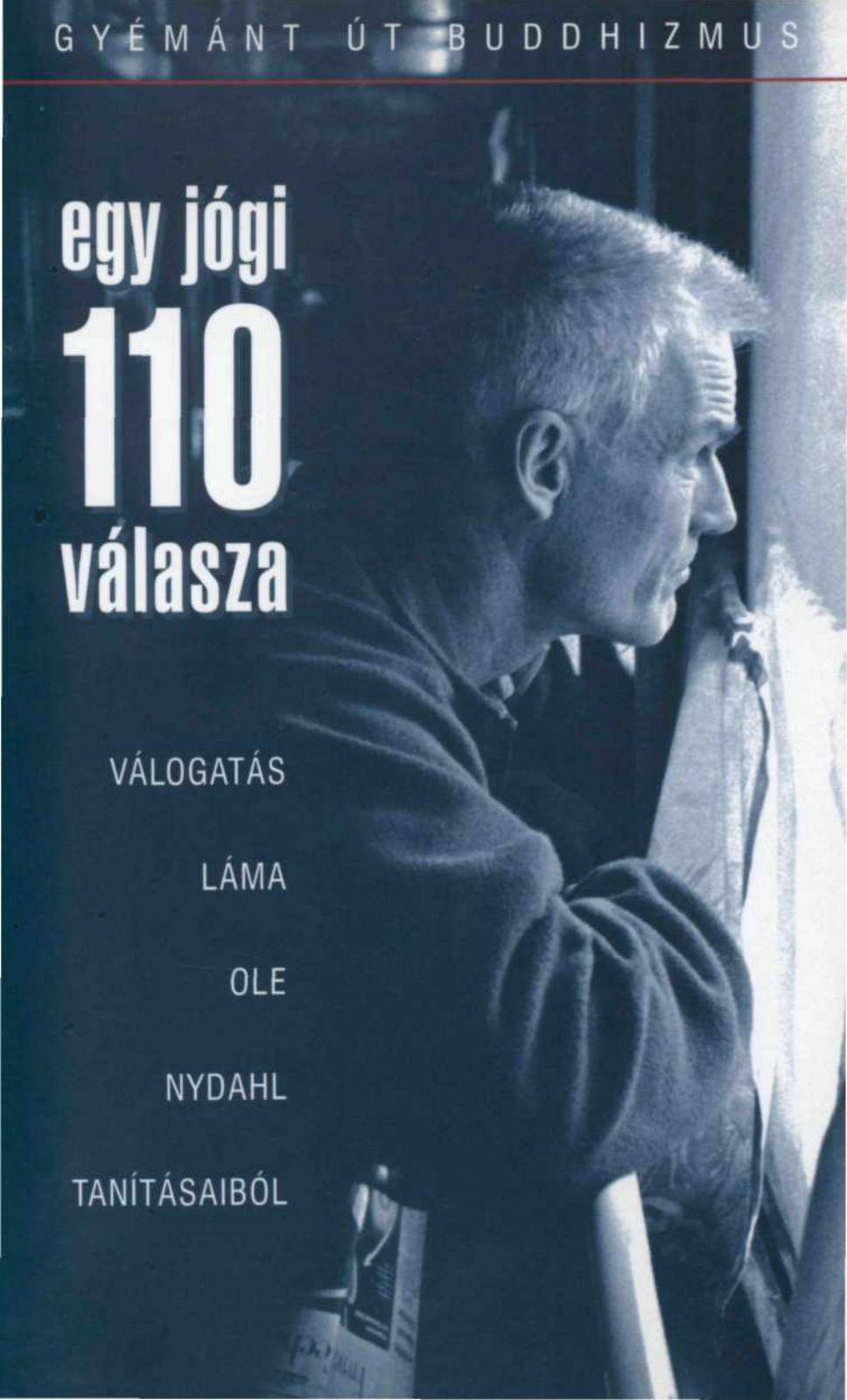
VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL





EGY JÓGI 110 VÁLASZA

Válogatás Láma Ole Nydahl tanításaiból

A magyarországi előadásokon készült hangfelvételt fordította
Lahucsky Péter

Szerkesztette: Melles Ágnes és Lahucsky Péter 1999

Készült az Oliton Kft nyomdaiüzemében

KDÖL Gyémánt Út Buddhista Közösségek

1024 Budapest, Buday László u. 7. • Telefon/fax: (06-1) 214-2265

E-mail: kdol@karma-kagyu.hu • www.karma-kagyu.hu

Felelős kiadó: Major Péter

ISBN: 963 85526 0 3

2001.

egy jogi
110
válasza

VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL



Bevezető

Buddha

Buddha körülbelül 2500 évvel ezelőtt született Észak-Indiában. Hosszú útkeresés után mély meditációban felismerte a tudat valós természetét, és elérte a teljes megvilágosodást. Ezután 45 évig tanított az akkori Észak-India fejlett kultúrájú társadalmában. A buddhizmus több kelet-ázsiai ország fő vallása, mely az önálló emberekhez szól. Buddha nézetei a hetvenes évek óta egyre több nyugati embert érdekelnek és ösztönöznek.

Tanításai

Buddha mindenki számára érthető s az életben kiválóan használható magyarázatokat ad arról, hogy mi a végső valóság, és mi az, ami feltételekhez kötött. Ezek megértésével tartós boldogságot tapasztalhatunk. A buddhizmus nem ismer dogmákat, sőt bátorít, hogy tegyünk fel kérdéseket. A megértett információ a megfelelő meditációkon keresztül saját tapasztalássá válik, a kiegészítő módszerek pedig megszilárdítják az elért tudatszinteket. Buddha tanításainak célja, hogy teljesen megvalósítsuk a test, a beszéd és a tudat bennünk rejlő lehetőségeit.

Karma

A karma nem sorsot, hanem ok-okozatot jelent. Mindenki felelős a saját életéért. Ennek megértésével tudatosan szerzünk olyan benyomásokat, melyek tartós boldogsághoz és a szenvedés elkerüléséhez vezetnek. A Gyémánt Út hatékony módszerei által erősödik a még be nem érett pozitív karma, a negatív pedig megtisztul.

Meditáció

A buddhizmusban a meditáció jelentése: erőfeszítés nélkül időzni abban, ami van. Ez az állapot a tudat lenyugtatásán és összpontosításán vagy a belső energiákkal és fényformákkal való munkán keresztül valósul meg. A leghatásosabb mód: saját buddhatermészetünkkel való állandó azonosulás, s nemcsak a formális meditációk alatt, hanem – a Gyémánt Út tanításai szerint – azokon kívül is.

Megszabadulás és megvilágosodás

A megszabadulás annak felismerését jelenti, hogy a test, a gondolatok és az érzések állandóan változnak, s ezért nem tudnak egy valóban létező ént felépíteni. Így többé már nem érezzük magunkat áldozatnak, ami minden szenvedés forrását jelenti. A megvilágosodás a következő lépés. Itt a tudat tiszta fénye minden tapasztalást beraagyog. Nincs többé elválasztás a tapasztaló, a tapasztalt dolog és a tapasztalás között. A tudat minden pillanatban élvezi kibontakozó tulajdonságait, önmagában szabad. Minden spontán és erőfeszítés nélküli.



Buddhista irányzatok

Buddha három különböző embertípusnak adott tanításokat. Az első csoportba tartozók a szenvedést akarták elkerülni. Ők az ok-okozatról kaptak tanítást (Kis Jármű, szanszkritül Hinajána). A második csoportot azok alkották, akik másokért akartak tenni valamit. Ők az együttérzésről és a bölcsességről kaptak tanítást (Nagy Jármű, *szkrt* Mahajána). Ha pedig az embereknek erős bizalmuk volt saját buddha-természetükben, akkor Buddha vagy fény- és energiaformákban jelent meg (Gyémánt Út, *szkrt* Vadszrajána), vagy pedig a tudat természetének megvilágosodott látásmódját közvetítette (Mahamudra). A Gyémánt Úton megtanuljuk a világot gazdag és önfelszabadító módon szemlélni. A gyakorlatok mély belső gazdagságot fejlesztenek ki, természetességhez, megingathatatlansághoz vezetnek, s végül kibontakoztatják a tudat megvilágosodott erejét.



Buddha tanítása a nyugati társadalmakban

„Hatékony eszközöket ad, melyek a tudat közvetlen megtapasztalásához vezetnek” – tanítja Lopön Csecsu Rinpoce, a tibeti buddhizmus egyik legtapasztaltabb tanítója. Buddha tanítása olyan, mint egy gyémánt, mely lényegiségében nem változik, mégis a mögötte lévő dolgok színeiben ragyog. Így illeszkedett az egyes országok kulturális hátteréhez anélkül, hogy lényege elveszett volna. A tanításokat először 1500 évig Indiában, majd 1000 évig Tibetben adták tovább. A mai Nyugat jól képzett és önálló emberei számára e szemlélet, és e szemlélet korlátoktól mentes módszerei érthetőbbek, mint valaha.

A Gyémánt Út módszerei Nyugaton

1972 óta – A 16. Karmapa megbízásából – Láma Ole Nydahl eddig mintegy 220 Karma Kagyü buddhista centrumot alapított, melyek demokratikus felépítésűek. Magyarországon 12 csoport működik. Ole felhatalmazásával körülbelül 30 európai tanítványa ad tanításokat szerte a világon. Mint Európa néhány más országában (Ausztria, Lengyelország, Dánia), a buddhizmus Magyarországon is államilag elismert és támogatott vallás. Németországban a csoportok közhasznú egyesületekként működnek. A nyugati világ számára nagy jelentőségű, hogy a Rajnától keletre lévő Karma Kagyü központok olyan világi és jogi módszereket tanítanak, melyek célja a tudat tisztaságának és függetlenségének kifejlesztése a mai világban is. Tartalmilag három oszlopból áll: ellenőrizhető, dogmamentes tudás, meditációk, valamint az



elért tudatszintek megszilárdításának módszerei. A Gyémánt Út – Buddha leghatékonyabb módszereinek összessége – ezek segítségével válik hozzáférhetővé a mai világ számára. Segít belső gazdagságunk felfedezésében és kibontakoztatásában minden érző lény javára.



A Karmapák

Karmapa Tibet első tudatosan újraszületett Lámája, a jógik királya. Karmapa (Megvilágosodott Buddhatevékenység Tartója) tudatának teljes megvalósítása után Buddha mellett már mint az Együttérzés Buddhája (Szerető Szemek) jelent meg. Több jelentőségteli életet élt jógiként Indiában. Később, 1110-től a Himalájától északra fekvő területeket választotta újraszületései színhelyéül mint Fekete Koronás láma. A 16. Karmapa Rangdzsung Rigpe



Dordzse a kínai megszállás (1959) miatt elhagyta Tibetet, biztosítva ezzel a Karma Kagyü Vonal fennmaradását. Nyugati tanítványai segítségével pedig arról gondoskodott, hogy a tudat természetéről szóló tanítások eljussanak Nyugatra is.



A Karma Kagyü Vonal

A Karma Kagyü a Gyémánt Út egyik nagy buddhista iskolája. Mivel e vonal a közvetlen szóbeli átadáson alapul, a hangsúlyt a meditációra és a tudat természetének közvetlen megvalósítására helyezi. Ez a tanítók átadásán keresztül történik. A Karma Kagyü Vonal a történelmi Buddhától származik, Indiában és Tibetben a megvilágosodáshoz vezető hatékony úttá vált. Ezer évvel ezelőtt jelentős Mahasziddhák, mint Naropa,



Maitripa, és az ismert jógik: Marpa, Milarépa ezt mindenki által használható világi irányzattá formálták. Nem sokkal azután Gampopa kialakította a szerzetesi ágat is. A XII. század óta a Karmapa-inkarnációk töretlen sora tartja a vonalat frissen és erőteljesen. Ma az olyan buddhista tanítók, mint Künzig Shamarpa, Lopön Csecsu Rinpoce, Khenpo Csödrak Rinpoce és Gendün Rinpoce továbbítják a keleti átadást. Támogatják az összes új, nyugati beállítottságú centrumot, és segítik azok munkáját szerte a világon.



Kérdések és válaszok

Ajánlás

Könyvünket Láma Ole Nydahl

nyilvános tanításain elhangzott kérdésekből

és válaszokból szerkesztettük.

Az Egy jögi 108 válasza után ez a harmadik

része ennek az izgalmas és hasznos sorozatnak.

Tisztelettel és szeretettel ajánljuk e könyvet

tanítónknak, Láma Ole Nydahlnak.

Tanítványai és barátai

1. A zavaró érzelmeket – düh, harag, indulat – hogyan lehet a hétköznapiak minden pillanatában, akár a legváratlanabb helyzetekben leküzdeni?

• Először is nagyon fontos, hogy milyen látásmóddal rendelkezzel ezekkel az érzelmekkel kapcsolatban. A Gyémánt Út szintjén ezeket a megvilágosodás nyersanyagának tekintjük.

Ha hagyjuk, hogy a harag visszatérjen a tudat természetébe anélkül, hogy reagálnánk rá, akkor az úgynevezett tükörszerű bölcsesség bontakozik ki. Képesek leszünk a dolgokat úgy látni, ahogy azok valójában vannak. Ha a büszkeség tér vissza a tudatba, látni fogjuk feltételekhez kötött keletkezésüket és összetett állapotukat. Ha a ragaszkodás tér vissza a tudatba, megtanulunk megkülönböztetni, ugyanakkor a dolgokat egy teljesség részeként látjuk meg. Amikor a féltékenység tér vissza a tudatba, képesek leszünk az egyik élményt a másikhoz kötni, tehát az események láncolatát látjuk át. Ilyen például a történelem áttekintésének képessége. Végül, ahol a nemtudás tér vissza a tudatba, ott intuitívvá válunk. Ezért a buddhizmusban a zavaró érzelmekre úgy tekintünk, mint a megvilágosodás nyersanyagára. Ha mindezt így fogjuk fel – tudjuk, hogy az érzelmek mulandóak és állandóan változnak –, végül nem esik nehezünkre elengedni azokat.

Tehát három szinten dolgozhatunk a zavaró érzelmekkel: először is elkerülhetjük a helyzetet amennyire csak lehet; majd emlékeztethetünk arra, hogy az érzelmek mulandóak, amikor jelen vannak. A legmagasabb szinten azonban egyszerűen „hagyjuk, hogy a tolvaj üres házba jöjjön”. Hagyjuk, hogy

a zavaró érzelem úgy mozogjon, mint egy rossz TV-műsor, melyet nem kell néznünk; vagy mint ahogy nem állunk be a gorillák meg a csimpánzok közé, hogy föl-le ugráljunk, amikor az állatkert lakói elsétálnak előttünk, hanem csak nevetünk a furcsa kinézetű állatokon.

2. Hogyan vélekedik

a buddhizmus más vallásalapítókról, más gyülekezetekről? Gondolok például a Hit gyülekezetére, Jehova tanúira, a Krisna tudatúakra, Jézusra, Mohamedre és Allahra.

• Egyik sem volt jelen akkor, amikor Buddha élt (hiszen ő már 500 évvel Jézus előtt megjelent), másrészt Buddha soha nem mondja meg, miről mit gondoljunk. Azt tanácsolja, hogy mindenki a saját intelligenciáját használja, ugyanakkor legyen jó humorérzéke. Ne féljünk kinevetni a furcsa dolgokat vagy rámutatni azokra, melyek ártanak másoknak. Európában nagyon jó kapcsolatunk van a protestánsokkal. Kevésbé ugyan, de szintén jó a kapcsolatunk a katolikusokkal – azért ez is pozitív –, ahhoz azonban túl elfoglaltak vagyunk, hogy a hindukkal találkozzunk. A muzulmánokat veszélyesnek tartjuk a civilizációnkra, mivel nem tetszik nekünk az, ahogy a nőkkel bánnak. Ezt komolyan gondoljuk.

Tehát mindenki alakítsa ki a saját elképzelését. Ha a vallásalapítót nem zavarja, hogy kinevetik, vagy ha képes arra, hogy néha önmagán nevessen, és ha normálisan tud viselkedni, akkor valószínűleg elég egészséges az, amit tesz. De ha valaki túl furcsa vagy misztikus lesz, paranoiás vagy nagyon beszűkült, az nem jó. Ha megnézzük a különböző vallások botrányait, látjuk, hogy a keresztények legtöbb problémája (főleg

Amerikában) abból adódott, hogy együtt hajtottak végre öngyilkosságot. A hinduk túl sok pénzt kaszáltak, anyagi ügyeik nem átláthatóak, és gyakran állítják azt magukról, hogy elérték a megvilágosodást. Ez azonban, úgy tűnik, nem igaz.

Nálunk, buddhistáknál, a mi hagyományunkban főleg szex-botrányok voltak. A nőknek azonban nem kell félniük. Két „híres” eset volt, de minkét esetben homoszexuális tanítók kergették a fiúkat. Mindenkinnek van jó meg rossz oldala. Mindenkinnek saját magáért kell felelősséget vállalnia, de ne féljeteK nevetni, ha valami furcsán néz ki. Én két különböző spiritualitás között ítélek. Vannak, akik nem tudják az életüket jól kezelni. Nekik semmi sem működik, ezért elszaladnak, és létrehozzák a saját külön kis spirituális világegyetemüket, ami nem igazán erőteljes. Aztán vannak olyanok, akik felfedezik, hogy negyven évet dolgozni a margaringyárban, feleséget szerezni, aki mindig keserű, gyerekeket nevelni, akik ezért nem hálásak – mindez nem lehet az élet értelme. Így ezek az emberek meditálni kezdenek, és akik az élet dolgait is kezelni tudják, hatékonyak lesznek a szellemi gyakorlásban is.

A tanítókat is el kell hogy fogadják az ő tanítójuk: rendelkezniük kell egy átadási vonallal, hogy tudjuk, mindent helyesen fognak továbbadni. Tehát újra és újra ellenőriznünk kell a tanítónkat; hiszen mindig megkérdezed, hogy milyen a fogorvos, mielőtt elmész hozzá. A tudatod sokkal to-

vább lesz veled, mint a fogaid, úgyhogy légy kritikus! Ellenőrizd a tanítót! Nézd meg, hogy ugyanazt teszi-e, mint amit mond, és kérdezd meg magadtól: „Vennék-e használt autót ettől az embertől? Szeretném-e megszerezni a tulajdonságait 10–20 év alatt?” Az én használt autóimat ne vegyétek meg! Széthajtom őket.

3. Mit mond a buddhizmus az abortuszról?

- A házasságok tíz százalékában különböző okok miatt nem lehet gyerek. A buddhizmusban az adoptálás nagyon magas szintű spirituális tett. Odaadni valakiknek egy olyan gyereket, akit mi nem tudunk felnevelni, míg mások nagyon szeretnének egyet, igazán nemes dolog. Az örökbefogadás nagyon nagylelkű, magas szintű cselekedet, mivel így jó otthont adunk egy gyermeknek.

Az abortusz azonban nem jó. Ahhoz, hogy egy gyilkosság teljes erejű legyen, négy feltételnek kell együtt állnia: tudnunk kell, hogy emberről van szó; kívánnunk kell, hogy megöljük; meg kell ölnünk vagy öletnünk, végül elégedettnek kell lennünk. Az abortusz ebből két feltétellel rendelkezik. Nem igazán érezzük, hogy emberről van szó, hiszen olyan kicsi. Nem akarjuk megölni, de arra gondolunk, hogy a „katolikus nagymamám kiborul, vagy nem tudom letenni a vizsgáimat, vagy elhagy a barátom, ha nem teszem meg”. A magzatot megöli vagy megöleti az ember, de utána általában nem elégedett. Így a teljes ölés négy feltételéből másfél vagy kettő marad.

Ez azonban mindenképpen negatív dolog, ezért nincs rá szükség. Nem megölni kell a gyereket, hanem oda kell adni egy másik családnak – ezzel felajánlani a világ számára: ez a helyes út. Nem logikus, ha valaki azt mondja: az a jó anya, aki megöli a gyereket, és az a rossz, aki odaadja valakinek, ahol jól érzi majd magát. Ez nem tiszta gondolkodás, ez nem logikus. Úgyhogy kérem, ezen gondolkodjatok el, és a barátotoknak vagy a barátnőiteknek is mondjátok el!

**4. A buddhista ideológia
hogyan vélekedik
a szerelemről, a szexről,
a házasságtörésről és
a házasságon kívüli szexről?**

• Valószínűleg a lehető legjobb dolog, hogy Buddha távol tartotta magát a hálószo-báinktól. Egyetlen szexuális tanácsa, hogy kerüljük el a vérfertőzést, mert az nagyon rossz a gének szempontjából. A szexuális tevékenység azonban sokféleképpen jelenik meg a világban, ezért lehetetlen merev szabályokat felállítani. Mindenki találja meg a sajátját!

Például ha meglátogatsz valakit Grönlandon, a feleség kölcsönadása hozzátartozik a vendéglátáshoz, mert ha az emberek meglátogatták egymást, gyakran napokon keresztül kellett nagyon hidegben menniük, és szükségük volt valamire, ami meleg és szép. Persze a nőnek is ígent kellett mondania –, tehát nem rabszolga-kereskedelemtől beszélünk. Ha pedig megnézzük az arabokat, a muzulmán kultúrákat, látjuk, hogy nagyon sok nőt ütnek el a forgalomban, mert a nők óriási sátrakat viselnek, ezért nem látják, honnan jönnek az autók. A férfiak nem akarják, hogy mások

is meglássák, mennyire szépek vagy rondák az asszonyaik. Ha egy nőt elvesznek, és kiderül, hogy nem szűz, akkor megölik. Már a nyugati városokban is ezt teszik. A nők finom részeit kivágják, hogy ne tudjanak élvezni. Tehát nagyon sok különböző módja van a szexualitásnak.

Úgyhogy nagyon hálás vagyok, amiért Buddha ezt ránk bízta. Tibet matriarchális berendezkedésű ország volt, ahol egy nőnek több családból több férje volt. Ennek az volt a célja, hogy a javak és a pénz egy helyen maradjanak, és tudjanak kereskedni. Úgy tűnik, elég jól el tudták kerülni a féltékenységet, ami valószínűleg a magas szintű kultúra eredménye. Nagyon hálás vagyok, hogy Buddha nem mondja meg, mit csináljak éjszaka és kivel.

5. A menedékvétel mely gyakorlatok végzésére ad engedélyt?

- A menedék önmagában annyit jelent, hogy Buddha köréd teszi a karjait és védelmez. Megadja az alapot arra, hogy továbblépj és fejlődj. Ez a buddhista gyakorlatok alapja.

Menedéket veszel a Buddhában mint célban, a teljes megvilágosodásban; a tanításokban (a Dharmában), melyek elvezetnek minket arra a szintre; barátainkban és segítőinkben az úton, akikkel együtt fejlődünk. Ettől a pillanattól kezdve használjuk Buddha módszereit, és ennek meglesz az eredménye is. Mindig használhatjuk a Vinaja-, a Szutra- és az Abidharma-módszereket (ezek nem titkosak), de a Gyémánt Út szintjén szükség van különleges

tanításokra és beavatásokra. Ezek ugyanis nem csupán intellektuális tanítások, hanem a teljességünket érintik meg.

6. Mi a legmagasabb szintű öröm és igazság?

• Ez egy tudatállapot. Mikor itt és most vagytok jelen. Amikor itt és most nincs félelem vagy elvárás, és minden tulajdonság teljesen kibontakozott. Ez a boldogság-félelemnélküliség-öröm-együttérzés-aktivitás-bölcsesség legmagasabb szintje. Ez nagyon intenzív.

Az öröm, amit Buddha érez az ujja hegyében, sokkal nagyobb annál, mint amit mi a szeretkezés legörömtelibb pillanatában élünk át – és ő ezt állandóan tapasztalja. Nagyon intenzív. Dániában azért ismertek el minket nagyon gyorsan vallásként, mert a protestáns egyház megvizsgált minket, és úgy gondolta, hogy ez így megfelelő. Johannes Ogo püspök egyszer odajött hozzám, és ezt mondta: „Ole, rájöttem, mi a buddhizmus. Ez az állandó orgazmus.” Ezt feleltem: „De ez együttjár a belső tisztánlátással.” Az ember minden sejtjében tízezer voltnyi gyönyör van, ugyanakkor teljesen nyugodt és tisztán lát. Talán a gyönyört az alkoholhoz lehet hasonlítani. Van, aki csak néhány pohárral iszik, balesetet okoz, és elveszíti a jogosítványát, vitatkozik a feleségével, másnap elkésik a munkából, és így elveszti az állását. Mások pedig megisznak egy üveggel, hazamennek egyenesen, szeretkeznek a feleségükkel, másnap még jobb állást kapnak. Tehát a megvilágosodás nemcsak a gyönyör, hanem annak teljes irányí-

tása is. Ezzel egyidejűleg teljesen tudatos és éber lesz az ember. Legmagasabb gyönyör és ugyanakkor teljes tudatosság. Nem csak transzban való fel-le ugrálás, mint ahogyan az egy afrikai ország törzsében szokás.

7. Van-e benned kötődés a buddhizmus és a buddhista kultúra iránt?

• A buddhista kultúra nem nagyon érdekel, de a buddhista módszereket nagyon kedvelem. Úgy látom, hogy a barátaimnak igazán a hasznukra vált, és úgy tűnik, nekem is.

Mit érzek leginkább a buddhizmus iránt? Hálát. Van egy könyv – a Belépés a Gyémánt Útra –, leírtam benne a múltamat. Vad voltam, és szinte furcsa, hogy még ma is élek. Négy évig boksztoltam, a leggyorsabb motorokat vezettem, nagyon sokszor voltam életveszélyben. Leginkább hálát érzek. Úgy éreztem, nagyon sok balesetben erőteljesen védelmezve voltam: például amikor 140-nel mentem a motorral, olyan sok víz ment be a sisakomba, hogy semmit sem láttam a kanyarban, már nem tudtam bevenni, s akkor mintha ezer kéz ragadott volna meg és segített volna. Vagy mint például Dél-Afrikában egy hegyoldalon, amikor már sehová sem tudtam lépni, ezer kéz fogott meg, hozzányomott a sziklafalhoz, és így meg tudtam kapaszkodni az ujjaimmal... Ilyen esetek is történtek.

Most 58 éves vagyok. Ha visszanézek a generációmra, azokra, akiket ismerek, sokan mára már elkényelmesedtek. Minden energiájukat abba ölték, hogy azt a kis világot, dobozt, amit létrehoztak, semmi se zavarja, és ne essen szét. Voltak, akik felületesek

maradtak, állandóan ugyanazzal a problémával küszködtek, de mindig más iránt érdeklődtek.

A buddhizmus segítségével képesek lehetünk szabadabbá válni a materializmus és a nihilizmus között. Létezik az a tér, ahol a tudat szabad és gazdag lehet. Így az ember nemcsak öregebb, hanem valószínűleg egy kicsit bölcsőbb is lesz. Ez nagyon jó érzés. Főként azért érzek hálát, mert nem válok túl merevvé vagy véglelessé, hanem állandóan előrehaladok. Tudom, hogy vannak tanítványaim, akiknél más az ok, de nálam ez. Nem örülnék olyan életnek, amelyben nem fejlődöm.

8. Kérlek, fejtsd ki, hogy mi a különbség – a céljukban és az útjukban – a hindu tantra és a buddhista tantra között!

- A buddhista tantrában a cél az úgynevezett pradžsna – az intuitív belső tisztánlátás. A hindu tantrában ez a shakti, ami erőt jelent. Ha a testben lévő energiarendszereket nézzük: a hinduk a kundalinivel, vagyis egy ideg-energiarendszerrel dolgoznak, ami a gerincben van. Ők hét központot különböztetnek meg, ebből kettő a fejben és kettő a köldök alatt van.

A buddhizmusban magnetikus energiával, a testben lévő plusszal és mínusszal dolgozunk. Ez a test középvonalán halad át, felül nyolc ujjnyival az eredeti hajvonaltól indul, és négy ujjnyival a köldök alatt végződik alul a test középvonalában. Mi öt központtal dolgozunk. A fejben lévő központ a testtel, az aggyal, az idegekkel kapcsolatos; a torokban lévő a beszéddel; a szívünkben lévő az intuícióval, az érzelmek-

kel, amit tudatnak nevezünk; a köldöknél lévő a tulajdonságokkal – például nagyon sok művész, amikor kreatív időszakban van, érzi, hogy összeszorul a gyomra. Végül pedig van egy központ négy ujjnyival a köldök alatt testünk középpontjában, ami a nők vaginájában a G pontnak felel meg – ennek megnyomása okozza a legnagyobb gyönyört –, ez pedig az erő helye. Ez az öt központ tehát a test középvonalán halad át, nem a gerincben.

A cél is nagyban különbözik. Van ugyan a hinduizmusnak egy iskolája, ami teljes buddhizmus, ahol láma Nagardzsuna Csan-karacsarja pandita tanítványát tanította 1500 évvel ezelőtt, ezt ma Advita Avidantának nevezik. Különben a hindu tanításokban általában „a tiszta én”-t, „a magas szintű én”-t, az atmant, a brahmát keresik, míg a buddhizmusban a tudat természetének megtapasztalását mint tiszta fényt, ami túlmutat a személyes szinten és a dualitáson. Az időtlen tiszta fényt, ami igazán ragyogó. Ez a két út közötti különbség. A hinduk azt célozzák meg, hogy a három isteni világ valamelyikébe érjenek el – a vágy-, a forma- vagy a forma-nélküli világba –, itt azonban még mindig megvan az én, az önösség illúziója, az, hogy létezik valami örökké tartó. Buddha azt tanítja, hogy ebből az állapotból egyszer biztosan ki fogunk esni.

A buddhizmus az egonélküliség állapota felé mutat – melyben megértjük, hogy nincs ego sem a testben, sem a gondola-

tokban, sem az érzelmekben. Csak jelenlevő feltételek változnak állandóan –, így semmi sincs, ami ismét alázuhanhatna. Tehát nagyon sok a különbség. Mondhatjuk, hogy a hinduizmus inkább statikus, a buddhizmus inkább dinamikus. A hinduizmusban a karma olyan, mint a sors, amit nem lehet megváltoztatni – a kasztrendszer alapja is ez –, míg a buddhizmusban a karma ok-okozatot jelent. Buddha csupán azért tanít erről, hogy mindezt meg tudjuk változtatni. Hiszen ha megváltoztatjuk az okot, akkor az eredmény is más lesz. Hallottam, hogy jónéhányan gyógyító munkát végeztek. Javaslom nektek, hogy a Gyógyító Buddha módszerével dolgozzatok – erről megjelent egy meditációs füzet. Így az okokkal tudtok majd dolgozni, nemcsak az eredményekkel. Mert gyakran előfordul a gyógyításkor, hogy valakinek meggyógyítják a könyökét, de a probléma visszajön a térdébe, mert az okok még dolgoznak. Ha a könyök beteg, és ezzel a módszerrel gyógyítjuk meg, akkor a térd is rendben lesz utána, hacsak nem valamilyen erős szokás miatt viszik oda az emberek a betegséget. A gyakorlat egyik része használható úgy is, hogy amikor valakit masszírozunk, akkor elképzeljük, hogy egy kék buddha ül a szívünkben, annak az energiája kiárad a kezünkből, beáramlik a másik emberbe, és minden betegséget felolvaszt úgy, mint a forró víz a jégkockát.

9. A kiknek halálközeli élményük volt, azt mondják, találkoztak régen meghalt rokonokkal. Te azt mondd, a 49. nap után biztosan más létformába kerülünk. Hogy lehet ez? Mi az oka?

• A halálkor két energiamozgás van: a fej felső részétől a szívig, és négy ujjnyival a köldök alól ugyanoda. Ekkor, miközben a fenti energia lefelé megy a szív felé, a haragból fakadó 33 érzélem nagyon intenzív tisztasággá alakul át. Például a fuldokló emberek elmesélik, hogy látták, ahogy az egész életük lepörgött előttük. Itt valójában nem találkoznak a rokonokkal, csak emlékeznek rájuk. Így jön fel a tudatukból. Elképzelhető, hogy majd később találkoznak velük, mert karmikus kapcsolatuk van, de ekkor nem látjuk még a rokonokat a halál után, hanem csak emlékszünk rájuk.

10. Különbözik-e az én megvilágosodott buddha-tudatom a tiédétől? Lehetséges-e több határtalan, tökéletes dolog? Egyek vagyunk-e egy szint után?

• A tudatnak két aspektusa van. Az egyik az abszolút – ez mindenkiben ugyanaz: a tér, ami ragyogó, és határtalan. Senkinek sincs zöld vagy csíkos tudata. Ami éppen most átnéz mindenki szemén és hall a fülén, az tiszta fény. Ebben nincs különbség. Ugyanakkor a relatív szinten vannak különbségek. A tükör ugyanaz, de a por vastagsága különbözhet. Itt minden összetartozik. Ha elérjük a megvilágosodást, olyanok leszünk, mint aki a hegy tetején ül: 360 fokban látunk körbe – mint ahogy ezt ma délben Becskén meg is tettük –, s ezzel egy időben lenézhetünk a hegy oldalára is, és láthatjuk a lényeket, akikkel előző életünkben kapcsolatunk volt. Aztán segíthetünk nekik, anélkül, hogy elveszítenénk ezt a széles látókört. Az abszolút szinten a tudat lényege mindenhol ugyanaz – mint ahogy az óceán is ugyanaz –, de az óceánban lévő áramlatok különböző módon haladnak.

11. Hogyan tartsuk frissen a meditáció tapasztalatát a mindennapokban?

Úgy érzem, nagyon rövid ideig vagyok képes fenn-tartani ezt. Mit tegyek?

• Gyakorolj többet! Ez csupán szokás, mint minden más. Szánj minden nap legalább fél órát meditációra! Használd azt hatékony módszert, amit a szünet után fogunk csinálni, és a gyönyör állapota egyre jobban és jobban növekszik benned, míg végül nem veszíted el többé. A gyakorlás az út.

12. Az oltárokon miért vannak felajánlócsészék, és mit szimbolizálnak?

Miért és mi lehet benne?

• Ez a hét vagy nyolc csésze azt szimbolizálja, amit egy téged meglátogató utazónak adsz: mosdóvizet, ivóvizet, ételt, zenét, tüzet, esetleg füstölőt és ezekhez hasonló szép dolgokat. Ha nyolc csésze van, akkor egy barátnőt is adunk ajándékba. Nézd meg, hány csésze van az oltáron, és oda menj!

13. Mi a véleményed a rossz házasságról?

• Tedd jobbá vagy válts! Az élet túl rövid ahhoz, hogy valaki olyannal éljünk együtt, akivel boldogtalanná tesszük egymást. A probléma a karmával az, hogy mind a jó, mind a rossz tettek összeragasztanak minket. Ha valami jót tettünk együtt, akkor vonzónak találjuk egymást, és boldog életet élünk, ha pedig valami rosszat tettünk, akkor is vonzzuk egymást, de együtt rosszul érezzük magunkat. Több mint statisztika, sőt szinte teljesen biztos, hogy ha valakivel bizonyos problémánk van és szakítunk vele, valószínűleg ugyanaz lesz a problémánk a következő kapcsolatban is, mert valójában ez a mi problémánk, amit kivetítünk a világba. A legtöbb embernek vegyes kapcsolatai vannak: az előző életükben tehenet loptak, de pénzt adtak a koldusnak; valakiről rosszat mondtak, másról meg jót.

A legtöbb embernek keveredett karmája van. Ha a kapcsolat ésszerűnek tűnik, akkor jobb, ha együtt viszik a dolgokat. Hiszen ha az ember állandóan változtatja a partnerét, akkor mindig ugyanaz a probléma jelenik meg.

14. A tudományba és a racionalitásba vetett bizalom mai világunk alapja. Úgy látom, hogy ez nem tudott minket igazán boldoggá tenni, de meglenni sem tudunk nélküle. Szerintem óriási veszélyeket rejt magában a tudomány. Mi a buddhizmus felfogása az étellel és a tudományos-technikai fejlődéssel kapcsolatban?

• Meg kell értenünk, hogy mi az, ami igazán fontos: az emberi lény boldogsága. A házunk és az autónk nem lehet boldog. Az egyetlen, ami boldog lehet, az a tudatunk. Ha jól és hosszú ideig élünk, akkor a valóságban is több a lehetőségünk a boldogságra és a jelentőségteljes életre. Úgy gondolom, az is izgalmas, hogy az emberi tudat mi mindenre képes: például az ember autót vagy motort vezet, vagy számítógéppel dogozik, vagy bekap egy gyógyszert, amitől jobban érzi magát... Szerintem ekkor a tudat ünnepli saját, hihetetlenül gazdag lehetőségeit. Azt mondanám, hogy amíg ezek a dolgok az emberek hasznára vannak, addig jók. De ha például hosszú ideig életben tartják az embereket, de nem tudnak nekik igazi életet adni – mert bár a testet életben tartják, de a tudat nem sokat tesz –, az nem nagy eredmény. Úgyhogy ezeknél a dolgoknál mindig a józan észre kell támaszkodni. Itt valószínűleg nincsenek fix szabályok, amelyekre építeni lehetne.

15. Hogyan lehet leküzdeni a félelmet és a rossz gondolatokat?

• A rossz gondolatokat nem kell leküzdeni. Ez olyan, mintha húst dobnánk a tigrisnek. Ne adj nekik energiát! Inkább tégy úgy,

mintha a tolvaj üres házba jött volna: ne törődj semmivel, ne értékeld a gondolatokat, ne gondold, hogy jók vagy rosszak! Csak engedd, hogy találjon valamit, de ne tápláld semmivel semmit!

A félelem azonban komoly probléma lehet. A legjobb dolog, amit tehetünk ellene az, hogy mindenkinek nagyon sok boldogságot kívánunk. Minden alkalommal, amikor valakire gondolsz, óriási mennyiségű boldogságot kívánj neki. A félelem akkor jelenik meg, ha valami negatívát élünk meg belül, és a tudat visszaverődik erről a pontról: lát valamit, amit nem szeret, és félelemmel reagál. Ha minden nap tudatosan a lehető legtöbb boldogságot kívánod mindenkinek, megígérem, hogy a félelem, ha fokozatosan is, de el fog tűnni. A zavaró gondolatok ugyanígy.

A gondolatokat illetően nagyon fontos tudni: nem arról van szó, hogy a rossz gondolatoknak jóvá kell válniuk, mert akkor megint változhatnak. Az a fontos, hogy szellemileg fejlődjünk, és hogy ne nagyon törődjünk azzal, hogy milyenek a gondolataink. Csak azt tegyük, ami az orrunk előtt van, bármilyen gondolatok jelenjenek is meg. Ez a fejlődés igazi jele. Ez a különleges Buddha tanításaiban. Mindenki az isteneket és az ördögöket mutatja meg, a jót és a rosszat, de Buddhát ez nem nagyon érdekli. Ő megmutatja nekünk a nyílt teret, amely mindent lehetővé tesz, ahol az istenek és az ördögök megjelennek, változnak; a ragyogó tisztaságot, ami felismeri és meg-

érti ezt és a tényt, hogy ez a tér határtalan. Buddha a tudatra mutat. Mindenki más arra, ami a tudatban történik. Ez az igazán nagy különbség.

**16. A világ egyre gyorsul.
Milyen hatással van ez
a tudatra? Mit gondol erről
a buddhizmus?**

• Egyre felületesebbé válunk. Nagyon sok mélységet és belső bizonyosságot veszítünk el. Nagyon sok szenvedés jelenik meg, mert mindig minden változik, és semmire sem tudunk támaszkodni. Ez nem túl jó. Ha az ember boldog, akkor önmagában időzik, minden olyanná válik, mint egy fantasztikus film. De ha az ember külső értékeket keres, valamit, amibe kapaszkodhat, akkor mindig új dolgok jelennek meg és tűnnek el.

**17. Hogyan vélekedsz
a hitről?**

• Ha a karmád egy bizonyos valláshoz kapcsol, akkor azt úgy fogod megérteni, ahogy az számodra ésszerű, és ha dolgoztál vele előző életekben, akkor most is felismered. De alapvetően a hit elég problematikus: nehéz megtartani. Ezért a vallás, amivel mi dolgozunk, tapasztalatvallás. Az egész megvilágosodásig vezető utat végig lehet kételkedni, ha elég okosak vagyunk ahhoz, hogy ne mindig ugyanabban kételkedjünk, hanem az egyik megoldott kételyre rakjuk a következőt, és így tovább. Végül pedig Buddhát nem kívül találjuk meg, hanem a saját tudatunkban. Nekem nehézségeim lennének a hittel, de ha valaki másnak jó, akkor legyen. Én inkább az élményeket, a megtapasztalásokat választom.

**18. Mit gondolsz
a sorsról, a végzetről?**

• Ilyen nincs a buddhizmusban. Csak ok-okozat van. Ha megváltoztatjuk az okot, megváltozik az eredmény is. Minden, ami még nem zajlott le, megváltoztatható. Bármilyen, ami megtörtént, már nem változtatható meg. A karma teljességéről szóló tanításokat össze lehet foglalni háromszor négy pontban.

Hogy a karmát a lehető legerősebben hozzuk létre,

- ismernünk kell a helyzetet;
- kívánnunk kell, hogy tegyünk valamit;
- meg kell tennünk vagy tettetnünk,
- végül elégedettnek kell lennünk.

Ha ez a négy feltétel együtt áll, akkor az ok-okozat teljes erejű lesz.

A karma átélése (ami általában nem ebben az életben jön, inkább a következőben):

- Mit tapasztalunk közvetlenül a halál után, milyennek éljük meg a köztes létet?
- Milyen testbe születünk? Olyanba, ami jól működik, vagy olyanba, ami nem.
- Milyen helyre, országba születünk, Afrikába vagy Európába?
- Amikor megszületünk itt vagy ott, milyen beállítottságunk lesz?

Az ország, a test és a beállítottság létrehozza a feltételeket, és az itt tett dolgok eredményezik a jövőt.

Ha a negativitást el akarjuk távolítani a tudatunkból, akkor megint van négy pont:

- tudnunk kell, hogy valami nincs rendben;
- akarnunk kell azt eltávolítani;
- használnunk kell a módszert, a különböző meditációk nagyon hatékonyak;

· úgy kell döntenünk, hogy bizonyos dolgokat nem csinálunk többet, hanem az ellenkezőjét tesszük.

Vannak jó példák, mint a nagylelkűség, ami által életről életre boldogok, gazdagok leszünk, és jól fogunk működni. Vannak rosszabb példák, mint például az ölés, ami életről életre olyan helyzetbe hoz minket, hogy újra ölnünk, aztán minket ölnek meg, és így tovább. Mindhárom pont – hogyan hozzuk létre a karmát, mi lesz ennek a következménye, s hogyan tudjuk mindezt eltávolítani – négy részből áll.

Vannak olyan karmák, melyeket meg tudunk változtatni, és vannak olyanok, amelyeket nem. Ami már megtörtént, azt nagyon nehéz megváltoztatni. Például abban a testben ülünk itt, amely szüleink génjeiből állt össze. Ha minden szülőnk 100 évig élt, akkor valószínűleg minden nap elszívhatunk egy doboz szivart, és megihatunk egy üveg whiskyt, így is élhetünk akár 75 évet. Míg ha minden felmenőnk meghalt 50 éves korában, még ha vitaminokat eszünk is, és éjfélkor lefekszünk, valószínűleg akkor sem élünk tovább 75 évnél. Ezért mindig azzal az alappal kell dolgoznunk, ami rendelkezésünkre áll, s ezen belül van egy bizonyos szabadságunk, amivel dolgozhatunk. A jó cselekedetek általában szabaddá tesznek minket – nagyon sok lehetőség, nagyon sok tér –, az ártó cselekedetek pedig beszűkítik lehetőségeinket, mert sok nyomás jön kívülről.

19. Bármelyik életünkben megvilágosodhatunk, vagy ez függ a karmánktól?

• Gyűrű és horog mindkét esetben számítanak. A feltételek, amelyeket mi hoztunk létre, és azoknak az áldása, akik már elérték a megvilágosodást, és segítenek. Csupán saját erőn keresztül valószínűleg nem lehet megvilágosodni. A már megvilágosodottak segítségével el lehet érni a megvilágosodást.

20. Mi a véleményed 2000-ről, a jóslatról, a világvégéről?

• Nem lesz világvége. Már annyi világvégéről hallottam! 2000 után viszont lesznek problémák – de volt már baj ezelőtt is. Az emberi civilizáció hosszú ideig fog még létezni. Persze ha mindenki 2000-re összpontosít, és ha délről veszély fenyeget, ha létezik a túlnépesedés problémája, ha a kultúránk nagyon lágygyá és engedékennyé válik és fél a konfliktustól, akkor a dolgok problematikusabbá válhatnak. Ebben a világkorszakban ezer Buddha jön el, és most még csak a negyediknek az időszakában vagyunk. Úgyhogy 996 jön még, ami nagyon jó. Még hosszú ideig lehetünk hasznosak mások javára.

21. Hogyan tudhatunk meg valamit előző életeinkről?

• Ne akarj tudni az előző életeidről! Nincsen rá szükséged. Elég bajod van az egoddal ebben az életedben, nem kell erre még előző életbeli egokat rápakolni. Semmi hasznomra sincs, hogy például tudom, mit tettem előző életemben. Semmi. Még több zavar, még több szétszórtság.

22. Említetted, hogy vannak tanítványaid. Hogyan válhat valaki a tanítványoddá?

• Viselkedj nagyon rosszul! Válg lehetetlen esetté, és akkor majd fokozatosan felveszünk. Legyen nagyon rossz humorérzé-

ked, mindig a rossz helyeken ne vess, nyitottan élvezd a másik nem képviselőit, és tegyél sokat másokért!

De azért meditálj egy kicsit, az is hasznos! A fő fejlődés a központjainkban van. Mondhatjuk, hogy bár csak egy Hold létezik, de ahol van egy kis pocsolya, a Hold visszaverődik benne. Így, ha egyetlen Igazság-állapot van, bárhol is gondolsz a Buddhákra, ott jelen vannak. Menj el a központba, tanulj meg meditálni, vegyél részt a heti programokban, használd a módszereket, dolgozz a tudatoddal, és közelebb leszel hozzám, mintha a térdemen ülnél, és valami másra gondolnál.

Én sem egy személy vagyok, hanem egy program: valami, amit megígértem, hogy tenni fogok. Ha ugyanezt teszed, akkor együtt leszünk. Ahol igazán tanulni tudsz más lényekért, azok a csoportjaink központjai, ahol kiváló emberek vannak.

Most 13 központ van ebben a nagyszerű országban. Éljezd a csoportot, legyél ott, meditálj naponta legalább egy fél órát! A meditációs időt el lehet venni az alvás idejéből, és akkor az ember nem veszít el semmit. Kérlek. Ennél jobbat nem is tehetnél az életeddel.

23. Ha nincs előre megírt sors, akkor hogyan lehet előre megérezni a dolgokat?

• Az ok-okozat működik. Ha nem változtatod meg az okokat, a következmények megjelennek. Ha megölsz valakit, és ott hagyod a névjegykártyádat, a rendőrség valószínűleg hamarosan meg fog látogatni. Az ok és okozat egyértelmű.

**24. Mi a véleményed
a szcientológiáról?**

- A szcientológia becsapás, a bizonytalan emberek pénzének megszerzéséről szól. Őszintén szólva nem tekintem vallásnak, hanem a pénzkaszálás egyik módszerének. Nagyon titkoszatosak, több száz ügyvédjük van. Azt mondják, van valamijük a buddhizmusból, de néhány oldalt mindenki írhat arról, amit Buddha mondott. Ez nem titkos. Én távol maradnék tőlük. Azt gondolom, veszélyesek.

**25. Gyakorol-e valamilyen
hatást a napfogyatkozás
és 2000. május 5-én
a hat bolygó együttállása
életünkre?**

- Nem kétséges, hogy valamennyire hat majd az életünkre. San Franciscóban voltam, körülbelül tíz éve, amikor a Plútó bolygó a lehető legközelebb állt a Földhöz. Nemi szempontból mindenki kiakadt. Nagyon egyértelmű volt: mindenki mindenkiel ágyba ment. Szinte robbanásszerű volt. Természetesen a bolygóknak van hatásuk. De ez olyan dolog, ami nem tart örökké, hanem elmúlik. Vannak feltételek, melyek jönnek, de el is múlnak.

**26. Van-e valamilyen
gyakorlat arra, hogy
az álom állapotában
tudatosak maradjunk?**

- Igen. Próbáld meg ezt itt és most egy közös álmoként megélni! Lásd át, hogy ez a helyzet feltételekből állt össze, folyamatosan változik, végül eltűnik – és akkor ugyanezt fogod látni a saját, egyéni éjszakai álmodban is. Ez majd magától jön. Ha használod a megadott módszereket, akkor ez fokozatosan megvalósulhat. Vannak olyan módszerek is, melyek közvetlenül azt célozzák meg, amit kérdeztél, de ha nem rendelkezel az ehhez szükséges széles, általános alappal, akkor nem igazán tudod használni.

27. Mondtad, hogy a karma nem sors. Tudnál erről többet mondani?

• Egyszerű. A karma ok-okozatot jelent. Ha eltávolítjuk az okot, akkor az okozat is eltűnik. A sorsot nem lehet megváltoztatni. Ez a különbség. Ha létezik egy isten, aki nem kedvel téged, és azt akarja, hogy szenvedj, akkor lehet, hogy nem sokat tudsz kezdeni az egész helyzettel – talán csak annyit, hogy pénzt gyűjtesz, veszték egy nagy rakétát, és lelövitek őt. De ha a dolgok tényleg ok és okozat alapján működnek, akkor van lehetőséged arra, hogy megváltoztasd az okot, és ettől a következmények másképp fognak megjelenni. Érted? Amit eredendő bűnnek neveznek, nem létezik. Ilyen nincs. Azt is jó tudni, hogy a buddhizmus nem hit-, hanem tapasztalatvallás: amikor elérünk a buddhista út végére, mi magunk is buddhává válunk. Míg a keresztény – annak ellenére, hogy mindent megtesz, amit az isten akar – nem válik a végén istenné. Tehát ebben rejlenek a különbségek.

28. A Rinpoce azt mondta a beavatás alatt, hogy „most minden megtisztult” – ennek ellenére mi itt tovább meditálunk. Miért?

• Igen. Ha azt mondják, akkor abban a pillanatban tényleg meg is tisztultunk. De valószínűleg nem rendelkezünk azzal képességgel, hogy ennek a tudatában tudjunk maradni. Hiszen az abszolút szinten tényleg minden tiszta. A halál ugyanolyan fantasztikus, mint a születés. Ha valaki Koszovó felé menet ledobna egy bombát erre a sátorra, akkor a relatív szinten ezt nem szeretnénk, mert ragaszkodunk a testünkhöz. De az abszolút szinten az acél- és a húsdarabok szanaszét röpködése a legmagasabb szintű tudo-

mányt fejezné ki. Tehát amikor azt mondják, hogy „ebben a pillanatban minden tiszta”, akkor az abszolút természetre mutatnak rá. Ha bizalmasan van abban, aki ezt mondja, abban a pillanatban ezt a megértést meg is tudod valószínűsíteni. Mivel azonban a tudat a szokások rabja, ezt nagyon könnyen megint elfelejtjük, így az ember ismét visszatér a kedvelem/nem kedvelem játékaéhoz, aztán gyakorolni kell, hogy megint meglássuk az amögött lévő tényleges tisztaságot. A tudat természete már tiszta. Az igazsághoz nem lehet hozzáadni, csak gyakorolni kell, hogy képesek legyünk meglátni. A meditáció csak azért van, hogy ezt tényleg megérthessük, emlékezzünk rá.

29. Mit kell tennünk ahhoz, hogy ne veszítsük el azt a szintet, amit már elértünk?

• Ez ténylegesen a rendszeres gyakorlás kérdése. Szükségünk van a megfelelő látásmódra: a világ csupán egy nagy személyes álom a közös álmon belül. Szükségünk van a megértésre is: nagyon nagy a különbség a jó és a rossz álmok között. Egy jó álomból fel lehet ébredni, egy rossz álomból viszont nem. Ezután használnunk kell a módszereket, hogy a merev elképzeléseinket fel tudjuk olvasztani. Nagyon hasznossá válik az életünk, ha a mások iránti együttérzésre építjük. Így meg tudjuk lazítani azt a csomót, amely megköt minket a világban. A filozófiáról már beszéltem. A leghatékonyabb, amit tehetünk az, hogy megértjük, a tudatunk tiszta fény – ez a Nagy Pecsét, a Mahamudra-tanításokban van. A leggyakorlatiasabb pedig az, hogy

fény- és energiaformákat hozunk létre, majd magunkba olvasztjuk őket: hagyjuk, hogy minden forma felolvadjon, és csak tudatosak vagyunk, anélkül hogy bárminek is a tudatában lennénk. Egyrészt erről van szó. Másrészt pedig arról, hogy amikor kijössz ebből az állapotból, engedd, hogy a világ tisztán jelenjen meg, és mindent szemlélj a legmagasabb szinten. A kettő együtt nagyon hasznos.

**30. Mi a véleményed
a Bibliáról és Jézusról?**

• Az a véleményem, hogy valószínűleg azoknak jók, akik keresztény beállítottságúak. Nagyon szűk azonban azok számára, akiknek buddhista beállítottságuk van. Szerintem Jézus a buddhizmusban szerzetes lenne. Ő a lehető legjobban próbálta tanítani a kevésbé civilizált rómaiakat és zsidókat. Ezért az egészet nagyon személyesen és tömören kellett előadnia. Először azt mondták róla, hogy talán buddhista szerzetes volt, most pedig egy német újságban azt olvastam: lehet, hogy nem is élt. De ha élt is, biztos vagyok benne, hogy a tőle telhető legjobbat tette. Jézusnak ugyanis csak három és fél év állt a rendelkezésére, a tanítványai pedig nem voltak képzettek. Buddha 45 évig taníthatott, és tanítványai mai egyetemeink filozófia és pszichológia szakjait vezetnék. Csak annyit tudunk átadni az embereknek, amennyit be tudnak fogadni. Az intelligens tanítványoknak sokat, a kevésbé intelligens tanítványoknak keveset. Egyébként nagyon jó kapcsolatunk van a kereszténységgel.

31. Szó volt arról, hogy a halál után 49 nappal a tudat esetleg egy új testhez kapcsolódik. Abban az esetben, ha a tudatról nem mint dologról, hanem mint állapotról beszélünk, mi az, ami valójában átmegy?

• Először is azt kell tudni, hogy a tudatnak két aspektusa, két oldala van. Van egy időtlen aspektusa, amely olyan, mint a tér vagy az óceán, és van egy olyan aspektusa, amely az időn belül működik: ez olyan, mint az áramlatok vagy a hullámok az óceánban, vagy mint a térben történő dolgok.

Az abszolút szinten semmi nem születik, és semmi nem hal meg, minden pillanat mindent tartalmaz. Viszont a relatív szinten, ahol tapasztaljuk a dolgokat, másképp van mindez. Ott van a különálló én illúziója, ami azonosul a benyomások bizonyos áramlatával. Lehet, hogy ezt egy állapotnak éljük meg, de állandóan változik. A legjobb, ha mindezt egy folyóhoz hasonlítjuk: ha messziről nézünk rá, ezt gondoljuk: „Valami van ott. Ott egy folyó”, de ha közelebb megyünk, csak új vizet látunk, ami állandóan cserélődik. A régi zen-tanítók azt mondták, hogy ugyanabban a folyóban nem lehet kétszer megfürödni. Lehet, hogy nekünk ez kicsit furcsán hangzik, de ez azt jelenti, hogy amíg belemegyünk és kijövünk, a víz teljesen kicserélődik, ezért nem beszélhetünk ugyanarról a folyóról. Az abszolút szinten mindennek a lényege időtlen, de a benyomások a múltból a jövőbe tartanak, s ez nem más, mint feltételekhez kötött élmények áramlata, melyekkel azonosítjuk önmagunkat; így állandóan benyomásokat kapunk, benyomásokon keresztül fejezzük ki önmagunkat, és ez életről életre így megy tovább. Ami a halálunk után to-

vábbmegy, az a változó benyomások áramlata, amit az én illúziója tart egyben – amit nem lehet megtalálni.

32. Mit értesz az alatt, hogy „nézd a lámát Buddhaként”.

• Ez azt jelenti, hogy ha úgy gondolod, a láma nem tud semmit, akkor valószínűleg nem fogsz gyakorolni, és nem is érsz el eredményeket. Ha azonban úgy gondolsz a lámára mint egy Buddhára, akkor valószínűleg gyakorolni fogsz, és különböző eredményeket tudsz majd felmutatni. Azért hasznos a lámát Buddhaként látni, mert a tanítások jók. 2550 év óta segítenek a lényeknek. Ha úgy gondolod, hogy a láma tudja, miről beszél, akkor valószínűleg gyakorolni is fogsz, s ennek meg fog jelenni az eredménye. Az egyetlen dolog ami a lámával történhet, hogy olyan bölcsnek tartják, hogy elveszíti a magánéletének utolsó perceit is: még több munkája lesz. Az, hogy a lámát magas szinten lássuk, inkább a tanítványok érdeke, mint a tanítóé.

33. Úgy ítélem meg, hogy az apámnak nagyon rossz a karmája. Hogyan tudnám megmagyarázni neki, mi is a buddhizmus, mi az a Gyémánt Út?

• Ha a család valami olyat tesz, ami teljesen egyértelműen káros – például a családtagok esetleg mészárosként dolgoznak –, a legjobb, ha távolról ugyan, de jókívánságokat teszel. Ha nem akarnak változni, ne mondd nekik azt, hogy rosszat csinálnak, mert akkor a karmájuk még rosszabb lesz. Jobb, ha a barátjuk vagy. Talán te vagy az egyetlen, aki a barátjuk lehet. Általában azok az emberek, akik henteshez járnak, csak bemennek, megveszik amit akarnak, és utána el is mennek. De ha próbálsz kedves lenni hoz-

zájuk míg ott vagy, lehet, hogy te leszel az egyetlen lehetséges kapcsolatuk. Egy idő után esetleg azt mondják, hogy „nagyon fáj a fejem” vagy „szörnyű álmaim voltak”, és akkor elmondhatod nekik, hogy az állatok, akiket megölnek, nagyon félnek, és ez valahogy átmegy rájuk. Aztán hagyod, hogy egy ideig gondolkodjanak erről, majd ezt mondod nekik: „Most hallottam, hogy van a postán egy betöltetlen állás. Talán érdemes volna megpróbálnod.” Így fokozatosan ki lehet őket emelni a negativitásból, és valami pozitívát adni helyette. Próbáld meg ezt apáddal, de ne felejtsd el, hogy a családon belül nagyon erősen meghatározott szerepek vannak. Nem lehetsz nagyon közvetlen, körbe kell járnod, és úgy kell rendezned, mintha ő magától jönne rá erre. Ha azt látja, hogy a tojás tanítja a csirkét, az nem fog tetszeni neki. Úgy-hogy nagyon közvetettnak kell lenned.

34. Lehetséges-e mantrákat ismételni mások hasznára?

• Igen. Ha nincs teljesen a tevékenységük ellen, akkor biztosan maximális hasznukra lesz. Hosszú távon pedig mindenképp. Azt mondják, hogy amikor a kínaiak betörték Tibetbe, és összetörték a szobrokat, bevették azok arcát, először egy csomó szenvedést hoztak létre saját maguknak a következő életükre – hiszen ezek a szobrok tükrök, melyek saját természetünket mutatják meg. De végül a Dharmával való bármilyen kapcsolatuk nagyon hasznossá válhat. A hosszú szenvedés után valami jó jön fel, és ez továbbsegít. Ez azt jelenti, hogy még

egy rossz kapcsolat is jobb, mintha egyáltalán nem lenne kapcsolatuk. Persze a jó kapcsolat a leghasznosabb.

35. Ha egyéves kora előtt hal meg egy gyerek, hogyan tudunk neki segíteni a phovával? Hogyan ismeri fel, hogy a bardo melyik részében van?

• Ez nem lesz túl intellektuális phova. Ha a te gyerekedről van szó, akkor inkább a vele való közeli kapcsolaton keresztül működik majd. Ez inkább a bizalmon és a közeli karmán alapul. Biztos vagyok abban, hogy segít.

36. Mit mutat a logo, az új jel?

• Tűzvihar. Erő. A tűz a felébresztett együttérzésre utal, a Nap a bölcsességre vagy térre. A Hold együttérzést és gyönyört jelent. Belül a Ka betű a Karmapa nevének kezdőbetűje. Mikor ezt megcsináltuk, megkérdeztük tőle, bele akar-e kerülni. Igent mondott. Csecsu Rinpoce azt mondta, hogy a Nap sárga legyen, a Hold pedig fehér. Nekem pedig két lehetőségem volt a lángokat illetően: nőiesen befelé lobogva vagy férfias módon kifelé csapva forogjanak. Úgy döntöttem – ahogy a világ manapság áll –, hogy inkább a kifelé csapó irányt választom. Ki kell lépniünk a világba, meg kell érintenünk a lényeket, nem vonulhatunk vissza, például egy barlangba. Ezt én döntöttem el.

37. Hogyan működnek az imamalmok, és mennyire hasznosak?

• Az imamalmokat általában arra használják, hogy az emberek tudatosságát erősítsék, növeljék. Nagyon sok mantra van bennük belül, és tulajdonképpen azt kell elképzelniük, hogy amikor megforgatjuk, a szótagok és a vibráció kiáramlik belőlük; mindez meg-

tölti a lényeket és környezetüket, és megáldja őket. Sok helyen olyan nagyra építették az imamalmokat, hogy alájuk lehessen hajolni; ott lehet igazán érezni ezt a jó energiát. Persze Nyugaton nem tudjuk használni őket, mert a modern világ szemében nevetségessé válunk. Keleten ez elfogadható, de Nyugaton nem. A sztupákat viszont használhatjuk, azt az emberek manapság megtudják érteni, de bizonyára sok évbe kerül, amíg az imamalmokat is megértik. Nem szabad úgy festenünk mint egy furcsa, egzotikus szekta, ami el van vágva az élettől. Ez nagyon veszélyes lenne. Ma a kritikus és intelligens emberek egyedül hozzánk jöhetnek. Ha ilyen dolgokkal indítanánk, akkor szegények hová mennének?

38. Mi történik egy olyan emberrel, aki megcsinálta a phova-kurzust, de nem meditált utána, aztán meghal?

- Ha nem meditálnak utána, akkor is a Tiszta Földre kerülnek. Ugyanakkor, ha nem kedvelték a tanítót vagy a gyakorlatot, és tudatosan az átadás ellen fordultak, akkor nem működik olyan könnyen a módszer, nehéz lesz. Azoknál azonban, akik jó kapcsolatot tartanak fenn az átadással, és a tőlük telhető legjobbat teszik, jól fog működni. Akkor biztos, hogy a phova minden időben és helyen segíteni fog. Egyébként nem is lehet csak úgy leállni a gyakorlással. A formális gyakorlással az ember leállhat, mert lehet, hogy túl elfoglalt. De a valós gyakorlással nem lehet. A tudatunkban kibontakozó tudás a tudatalattiban továbbmegy még akkor is, ha a tudatos szinten nem kapunk sok, ezt erősítő benyomást.

39. Mi a karma szó jelentése a menedék-névben?

• A karma tibetiül mást jelent, mint az indiai nyelvben. Tibetiül ez buddha-aktivitást jelent. Ha tehát olyan nevet kapunk, ami karma szóval kezdődik, az azt jelenti, hogy mások javára buddha-aktivitást fogunk kifejezni. Bátor leszel, jó és bölcs. Megérted majd, hogy a legmagasabb igazság a legmagasabb öröm, és próbálsz buddhaként viselkedni, míg azzá nem válsz. Ez az egyik oldal. A másik, hogy így a Karma Kagyü vonal tagjává válsz, és kapcsolatot lesz a Karmapával. Ez az általános jelentés.

A kagyü szóbeli átadást jelent, mert a vonalunkban a fő fejlődés a tanító és a tanítvány közötti szoros kapcsolaton keresztül történik. Más vonalakban a fejlődés filozófián vagy más hosszú gyakorlatokon keresztül folyik. Ezt értik ez alatt. Most éppen nincs sok minden, amire büszkék lehetnénk, mert a legtöbb tanítónkat rászedték a kínaiak, ami azt jelenti, hogy nem tudjuk őket használni. De csodálatos, nagyon jó tanítóink vannak. Csak kellemetlen, hogy becsapták őket. Annak idején nem volt jó a képzésük. Kiskoruk óta azt mondták nekik, hogy virágillat volt utánuk a WC-ben; minden csodálatos és tökéletes, amit csinálnak. Persze amikor a tanítók arról beszéltek, amit tudnak, tényleg jók is voltak, hiszen sok éven keresztül tanultak, és rendelkeztek a 16. Karmapa áldásával. Ilyen háttérrel jó lesz az ember – még én is jóvá váltam. Ilyen háttérrel az ember egyszerűen jól működik. De aztán olyan dolgokba is belekeveredtek, amelyeket nem értettek

igazán. Tudom, hogy a 16. Karmapa azt akarta volna, kérdezzenek meg engem. Nekem is azt mondta, olvassam a nemzetközi újságokat, és hogy én vagyok az, akire hallgatna a világpolitikával kapcsolatban. Eleinte próbáltam védelmezni a tanítóinkat: '83-ban és '84-ben beszéltem is velük (Szitupát kivéve) arról, hogy ha az új Karmapa Tibetben születne újra, először is ki kell őt hozni a kínaiak által ellenőrzött területről Indiába, mielőtt bármit is tennénk vele. Mert ha az ellenségeink lehelétét a hátunkon érezzük majd, soha semmit nem tudunk tenni. S mit tettek e helyett? Elfogadtak egy gyereket – akit a kínaiak találtak, aki nem volt túl intelligens – azért, mert így lehetőséget kaptak arra, hogy újraépítsék kolostoraikat. Most pedig nagyon nagy gondban vannak a kínaiakkal. Ez tényleg annak a példája, amikor egy varjút elüt az autó, mert túl mohó ahhoz, hogy otthagyja a lapos egeret az országúton. Nagyon buta. Mindezt megmondtam nekik előre. A Dalai Lámának is elmondtam ezeket. Háromszor mondtam neki, hogy ha elfogadja azt a Karmapát, akit mi nem akarunk, egy Pancsen lámát fog kapni, akit viszont majd ő nem akar elfogadni – az pedig egy új Dalai Lámát fog választani, akit senki sem akar. Háromszor halott engem, de valószínűleg nem a megfelelő időben – vagy nem tudta a kormányát befolyásolni. Nem tudom, mi az oka. Próbáltak minket meggyengíteni úgy, hogy kijelöltek egy Karmapát Tibetben – mert

azt gondolták, hogy a kagyük túl gyorsan fejlődnek. A gelugpák többször is odajöttek hozzám, és ezt mondták: „Már eleget segítettél a kagyüknek, most már segíts másoknak!” De én erre azt válaszoltam, hogy senki mást nem ismerek. Így volt.

40. Milyen gyakran ajánlatos gyakorolni a phovát?

• Három-négy havonta úgy, hogy az ember fel is küldi a tudatát; felküldés nélkül pedig olyan gyakran, amilyen gyakran akarsz. Van egy harmadik Ulrik nevű tanítványom Koppenhágában. A nagy Ulrik régi jó barát; van egy kicsi, aki az egyik legjobb KIBI-tanuló, és van egy Ulrik, aki az ország egyik legjobb éneke. Hihetetlenül jó hangja van. Ő készített egy phovafelvételt, amit hamarosan ti is megkaptok. Megvannak az általános felvételek a felküldés hangjai nélkül, és minden központban lesz egy olyan, melyet azoknak lehet lejátszani, akik haldokolnak. A kórházakban ezt tesszük a haldoklók füléhez. Ez egy titkos átadás, amit nem lehet mindenhová elvinni, csak azoknak szól, akik tényleg haldokolnak. Ez okos dolog, nem?

41. Néha nehéz megtartani a tiszta látásmódot. Mit tegyünk?

• Ha megvilágosodtál, akkor mindig rendelkezni fogsz vele. Addig nem. Az, hogy a megvilágosodás felé haladsz, annyit jelent, hogy egyre többet és többet időzöl saját központodban. De az autódban nagyon sok sebesség van. Ha nem tudod ötösbe kapcsolni teljes sebességnél, próbáld ki a hármas: ha felfelé mész a hegyen, az együtterzést és a bölcsességet használd. Sőt, az

egyest is használhatod, ami a nehézségek elkerülését jelenti. Ha állandóan az emlékezetedben van mind az öt sebesség, akkor az ide-oda kapcsolgatás működik.

42. Hallottam régen egy buddhista mondást: „Buddhista gyereket nevelni annyi, mint arany sztupát építeni.”

• Ha jó gyerek lesz, akkor ez igaz. Ha meg rossz, akkor úgyis mindegy. A fontos az, hogy mindig taníttassuk őket, mert csak akkor fizetik a nyugdíjunkt, ha okosak.

43. Mit jelent a Tiszta Föld? Kapcsolatos-e ez az energiaszintekkel?

• Ahhoz, hogy ezt megértsük, vissza kell térnünk a modern fizikához. Furcsán hangzik, de így van. Tulajdonképpen dualista látásmóddal nőttünk föl (materializmus–nihilizmus, létezés–nemlétezés), ami talán egyértelmű is, ha az érzékszerveinket nézzük, melyek elég durvák.

Ha ezeket sokkal kifinomultabb műszerekkel vizsgáljuk, nagyon megváltoznak a dolgok: a ciklotronban atomot hasítunk, s végül nem találunk semmit – végül nem marad egyetlen utolsó részecske sem –, s ha képesek vagyunk egy dobozt teljesen kiüríteni minden részecskétől, akkor új részecskék jelennek meg, főleg ott, ahol gondolunk rájuk. Ma a tudomány azt mondja, amit Buddha is mondott 2500 évvel ezelőtt: „Az üresség forma, a forma üresség. A forma és az üresség elválaszthatatlan.” Egy modern buddhista így mondaná: ha semmi sincs ott, akkor a tudat tértermészetéről beszélünk, ha pedig valami megjelenik, akkor a tudat tisztaságtermészetéről. Az a tény, hogy mindkettő ott lehet – a tér is, meg az is, ami a térben történik –, a tu-

dat határtalan természetének felel meg. Nagyon közel állunk tehát Buddha kijelentéséhez, mely szerint minden a tudat.

A tudatosság energiamezőket hoz létre. Kétféle ilyen energiamező létezik. Az egyik erőmező olyan, amit az ego, az önösség köré építünk. Ezt már ismerjük: amikor azt gondoljuk, hogy mi vagyunk valaki, akkor minél több jó tulajdonságot akarunk az ego köré építeni. De ha egy idő múlva nehézé válik, hogy még több zászlót tegyünk a hajóra, néhányat le kell vennünk, hogy újakat tehessünk fel, míg végül az egoillúziónk úgy fog kinézni, mint egy karácsonyfa: néhány tulajdonság van itt, ott meg semmi; vagy olyan lesz, mint egy vidéki piac, ahol az emberek a vak lovat fogatlanra cserélik. Ez azt jelenti, hogy az ember mindig igyekszik a lehető legjobb tulajdonságokkal körbevenni az egoját. Ám egy idő múlva így fog gondolkodni: „Ha ezt leadom, akkor valami mást kell felvennem helyette, de ez megint elfoglalhatja a helyét annak, amit akkor kéne tennem, amikor majd amaz válik aktuálissá.” Ez így túl nehézkes.

Ugyanakkor létezik egy másik út is, ami nagyon okos. Itt feladjuk az önösség elképzelését, és akkor magából a térből 32 tulajdonság jelenik meg. Ezek megvilágosodott erőtereket hoznak létre, amit szanszkritül mandalának, tibetiül tyilkornak neveznek. Itt a tér eredeti gazdagsága erőmezőként fejezi ki önmagát. 18 különböző félelemnélküliség van, 5 megvilágosodott bölcsesség és 4 aktivitás, különféle belső tisztán-

látások, melyek tényleg egy minden módon tökéletes fénypalotává állnak össze. Ha képesek vagyunk arra, hogy igazán bizzunk a tudat természetében, és képesek vagyunk túllépni az önösségen, akkor minden felolvad. Ha nem, akkor mindig beleragadunk ebbe meg abba, a félelembe vagy reménybe, a ragaszkodásba vagy taszításba. Ha megnézzük az egyik ilyen Tiszta Földet – ami a buddhák és a bodiszattvák körül jelenik meg különleges kívánságuk kifejeződéseként –, akkor egy szivárványfényből lévő áttetsző, kétemeletes házat látunk, belül látjuk a buddhát, aki általában keletre néz. Lehet férfi vagy női, egyedüli vagy egyesülében lévő, békés vagy haragos forma. Az energiaépület körül udvar van. Ha a buddha békés, akkor négyzet alakú házban lakik, melynek minden oldalán van egy kapu; ha pedig vad, védelmező, akkor háromszög alakú házban lakik, amelynek három ajtaja van. Itt, ha kívülről akarsz bemenni, hosszú utazásnak nézel elébe – különböző nehézségeken, akadályokon és próbákön kell átmenni –, ami nagyon kemény munka.

Mindezt könnyebbé téve, a beavatásokon keresztül is be lehet oda menni, de hogy bent tudjunk maradni, ahhoz gyakorlásra van szükségünk. Főleg az az állapot igényel nagyon sok gyakorlást, melyből többé már nem zuhanhatunk ki, melyben a dolgokat tisztának, jelentőségteljesnek és mindig tökéletesnek látjuk. A phova-meditációban – vagyis a Tiszta Föld-meditációban – külön-

leges módszerünk van arra, hogy a buddha-állapotba lépjünk. Ezt úgy tesszük, hogy közvetlenül a buddha szívébe megyünk. Minden buddha és bodiszattva rendelkezik ilyen Tiszta Földdel, és ha meditálsz a különböző tanítókon, érezheted, ahogy megjelenik az energia. Vannak, akik kedvesek, vannak, akik inkább védelmezők, van, aki vad. A tanító vibrációjából érezni lehet Tiszta Föld jellegét, és akkor látjuk, hogy ez jó-e nekünk vagy nem. Csak azoknak a tanítóknak a képét lehet föltenni az oltár-ra, akiknek van Tiszta Földjük. Ha hétköznapi embereket teszünk oda, akkor elvonjuk az erejüket, és így alázuhanhatnak. De ha olyat rakunk oda, aki nem személyes szinten áll a dolgokhoz, akkor ő semmit nem veszít, olyan lesz, mint egy tölcsér, amin keresztül a tér összes áldása átjön. Így nem veszít el semmit.

44. Mit jelent a jelenségek ürességtermészete?

• Ha megvizsgálod a jelenségeket, azt láthatod, hogy visszatérnek a térbe. Akarod tudni, ezt hogyan lehet megtapasztalni? Van Németországban, Kölnben egy nagyon kedves, vörös hajú lengyel lány, aki évekig tanulta ezt a KIBI-n, ő sokat tud erről. De bármilyen jelenséget nézünk is, az visszatér a térbe, és a tér újakat hoz létre.

45. A leborulásokat egy időre abbahagytam. Előlről kell kezdeni a számolást, vagy lehet ott folytatni, ahol megálltam?

• Minden leborulás számít. Sokan vannak, akik nem túl sportosak, talán naponta csak 21-et vagy 100-at fognak csinálni egész életükben. Caty és én Dél-Németországban, Schwarzenbergben néhány napig

minden reggel csináltunk 100-at. Évente talán ötször-tízszer van meg erre a lehetőségem – ki is szoktam használni.

46. Mi az oka annak, hogy az áldásnál az erekiyetartót használod annak ellenére, hogy benned is megvannak ezek az energiák?

- Egyszerűen azért, mert a fejlődésünk kezdetén mindezt nagyon személyesnek éljük meg. Sokan, ha jól érzik magukat, úgy gondolják, hogy a láma jó, ha pedig nem érzik jól magukat, talán azt gondolják, a láma nem elég okos. Ha az emberek nem kedvelnek ilyenkor, mert mondok valamit a politikával kapcsolatban, vagy mert tisztuláson mennek keresztül, akkor elveszítik az áldást. De senki nem fog haragudni egy dobozra. Ezért, ha azt gondolják, hogy az áldás a dobozból jön, akkor nem tudják elveszíteni. Szentimentális is vagyok ezzel kapcsolatban, mert maga Karmapa töltötte meg, s vannak benne olyan dolgok is, melyek Lopön Csecsuval való első találkozásunkkor kerültek bele. De ugyanezt megtehetném akár a kezemmel is.

47. Helytelen dolog-e a lámának áldást küldeni?

- Nehéz valaki olyat megáldanunk, aki magasabb szinten van, mint mi. Inkább egy kutyával tegyük ezt. Inkább tegyünk jókívánságokat. Talán annyit tehetünk, hogy a Hosszú Élet Buddháját arra kérjük, gondoskodjon róluk. Vagy általános kívánságokat tehetünk hosszú életükért. Emellett persze van egy bizonyos testi energia, ami hasznos lehet akkor, ha valakihez közel vagyunk. Jó áldást adhat az, ha megérintesz valakit, akit kedvelsz vagy akiben bízol. De ezt nem nevezném áldásnak, inkább ener-

giacserének. Egyezik a véleményünk? Nyugodtan kívánj hosszú életet nekem, Hannah-nak, Catynek, Tomeknek és mindenkinek, a fordítónak –, kérlek. Jelentőségteljes hosszú életet kívánni a többieknek mindig jó. Főleg valaki olyannak, mint Rinpocse. Ő az utolsó a tibeti buddhizmusban az igazán nagyfiúk közül. Ő az utolsó azok közül, akik igazán teljes képzést kaptak Tibetben. Az ő generációjából mindenki meghalt már, akinek ilyen nagy ereje volt: Dilgo Kenze Rinpocse, Kalu Rinpocse, Pavo Rinpocse, a 16. Karmapa. A nagy tanítók közül sokan meghaltak. Ez egy nagyon hosszú vonal. A Rinpocsénak is kívánjunk hosszú életet.

48. Miről ismerhetők fel a jelentőségteljes álmok? Néha veled vagy Catyvel álmodom, beszélgetünk. Mit jelent ez?

• Általában minden álom egy tanítóval olyan, mintha Buddháról álmodnál. Ez nagyon jó. Ugyanakkor, ha csak hétköznapi dolgokat álmodsz a tanítóval, az azt jelenti, hogy közeláll a tanításokhoz, ismeri azokat. Ha mantrákat mondasz vagy repülsz a levegőben, annak még mélyebb jelentése van. Általában az éjszakát három részre oszthatjuk fel, s itt az első kettőt ki is hagyhatjuk. Csak a harmadiknak van jelentése. Az ébredés előtti álmok megmutatják az azonnali jövőt, és amelyek közvetlenül a felébredés pillanatában jönnek, azok a távolabbi jövőt. De itt megint csak egy bonyolult szimbolikus nyelv használatos, és azt is jó ismeri. Általában tekintsd úgy, hogy ha jó érzéssel kelsz fel, akkor az álmod jó, és ha rosszal ébredsz, akkor az álmod rossz volt.

Amiről álmodsz, kevésbé fontos. Ha például egész éjjel gyilkoltad az embereket, de reggel jól ébredsz, az nem azt jelenti, hogy megtaláltad igaz természetedet, és kiderült, hogy egy szadista vagy, hanem csupán azt, hogy éjszaka akadályokat távolítottál el. Ha pedig egész éjjel idős hölgyeket vezettél át a zebrán, de reggel rosszul ébredsz, akkor bizonyára arra gondoltál, hogy bekerülj a végrendeletükbe. Általában az érzés a legfontosabb.

**49. Mit gondolsz
Tibet jövőjéről?**

• Nincs jövője. Vége van. 7,5 millió kínai van ott, kevesebb mint 6 millió tibeti mellett. Ahol csak lehet, mindenütt rombolják a kultúrájukat, megszakítják az átadási vonalakat. A tibetiek kezdenek felületesek lenni, nem kapnak megfelelő tanításokat. Ha csak Kína nem esik szét nagyon hamar – ez megtörténhet a gazdag tengerparti tartományok és a szegény belső területek közötti konfliktusok és a sok állástalan munkás miatt. Ha ez nem történik meg, Tibetnek vége. Ha Kína szétesik, a kínaiak nagyon hamar elhagyják Tibetet, mert utálják azt a helyet. Csak azért mennek oda, mert a kínai fizetés két-háromszorosát kapják. Akkor talán oda lehetne küldeni néhány lámát, akik még ismerik a tanításokat, és újra felépíthetnek valamit. De ha ez néhány éven belül nem történik meg, Tibet tényleg elpusztul. Látható, hogy valóban el is akarják pusztítani: sehol sem könnyebb alkoholt és cigarettát kapni, mint Tibetben. Még a nyolcadik hónapban is megsza-

kítják a terhességet. Az anya hasába beszúrt tűvel mérget fecskendeznek, és halott, kék és fekete gyerekek születnek. Ez nagyon rossz. Nagyon-nagyon. Nagyon sok rossz dolgot művelnek Kínában. Olyan sok vért vesznek le az emberektől, hogy alig tudnak lábon maradni. Ha szükség van a szemre, akkor szíven, ha a szívre, akkor fejbe lövik őket. Közvetlenül a kivégzőhely mellett nagy hűtőkocsik vannak, oda dobálják be a halott vagy haldokló embereket, akiknek kiveszik a szerveit, és repülővel Hongkongba szállítják, ahol sok pénzért eladják. Most nem viccelek. Tényleg ez történik. A tibetieknek nem emberi ellenségük van. A legszörnyűbb az, hogy a kínaiakban nincs semmi büszkeség. Ha már bekebelezték az egész országot, és mindent megnyertek, legalább sportszerűek lehetnének. De még mindig elnyomják a Dalai Lámát és a tibetieket, ahogy csak lehet. Tüntetnek mindenki ellen, aki a tibetieknek segíteni próbál. Ilyen ellenséggel szemben nagyon kevés esélye van Tibetnek. De a Dharma itt van Nyugaton. Mi fogjuk folytatni. Ez a munkánk.

50. Azt mondtad, hogy Buddha tanításainak csak kis része van lefordítva. Folyik-e jelenleg a fordítás?

• Ezt a megtiszteltetést meghagyjuk a nyíngmapáknak és a gelugpáknak. Mindkettőnek nagy fordítói csoportja van. Ők inkább ilyen dolgokra összpontosítanak ahelyett, hogy kinyíltak volna, mint mi. Ahelyett, hogy valami olyat fordítanánk le, amit már ők megtettek, inkább központokat hoztunk létre, ahol az emberek közvetlenül

gyakorolhatják Buddha tanításait. Itt pedig újra és újra nagyon érdekes dolgok merülnek fel. Cultrim Namgyal, aki közeli barátunk Rumtekből – ő szokta Karmapa koronáját tartani, és ő szokott teát adni neki –, nem olyan rég Pekingben járt, és a Tiltott Város parkjában nagyon sok tanítást talált a Karmapáktól, főleg a másodiktól. Lefizette a kínaiakat, és így sok tanítást megtudott szerezni. Sok érdekes dolog áll ismét a rendelkezésünkre. Az első Kongtrul Rinpoce is nagyon termékeny volt; azok a tanítások, melyeket annak idején megadtak, most mind használhatóvá váltak. Nekünk is elég sok dolgunk van, így meghagyhatjuk a nyíngmáknak és a gelugoknak, hogy ők fordítsák Buddha tanításait. Amikor az általános dolgokkal készen vannak, könnyű lesz a saját látásmódunkkal nézni azt, nagyon kicsi lesz az eltérés.

51. A bodiszattva-ideált később hozták be a buddhizmusba. Mit kell tudnunk erről?

• Két különböző átadása van Buddha tanításainak. Az egyik egyetemi, a másik pedig élő átadás. Az egyetemen azt mondják, Buddha nagyon egyszerű tanításokat adott 2550 évvel ezelőtt, de a mi időszakunk elején mindez már túl kevésbé vált, és az emberek elkezdték beleszőni az együttérzés- és bölcsesség-tanításokat is. Aztán 1500 évvel ezelőtt – kb. 500-ban – kezdték a Gyémánt Út, vagyis a tantrikus tanításokat is nyilvánosságra hozni. Így jött létre ez a sámánista ág is. A különböző egyetemeken így magyarázzák a dolgokat. Lehet, hogy így is van, mert amit az ember először hall,

arról könnyen gondolja azt, hogy történetileg az az első. Például amikor 400 évvel ezelőtt a fehér ember meghódította a világot (hiszen ez már akkor elkezdődött), először a Theraváda- és a Hinajána-országokat foglaltuk el, Indokínát és Ceylont. Aztán néhány száz évvel később Japánt, Kínát és Koreát, ami Mahajána-terület.

Körülbelül 80 évvel ezelőtt, az I. világháború idején kerültünk kapcsolatba a tibeti buddhizmussal. Mivel időrendben először a Theravádával, aztán a Mahajánával majd a Gyémánt Úttal kerültünk kapcsolatba, azt gondolják, hogy a Theraváda lenne az első. Ez azonban pszichológiai szinten nem túl meggyőző, hiszen Buddha tanítványai nagyon intelligensek, képzetek voltak, és Buddha 45 évig taníthatta őket. Lehetetlen, hogy ennyi ideig a Teravádát tanította, mely arról szól, mi az, amit nem érdemes tenni. Valószínűleg önmagát és tanítványait is halálra unta volna ez esetben. Biztos vagyok abban, hogy legtöbb tanítványának a tanítások mindhárom szintjét megadta: a Theravádát, a Mahajánát és a Gyémánt Utat. Azok a tanítók, akik nem az egyetemi stílust követik, hanem inkább a belső átadás útját, azok is könyveket és szövegeket mutatnak, melyekben le van írva, hogy Buddha mikor és hol jelent meg, és mikor mit jelenített meg. Azt mondják, hogy a Gyémánt Út-tanítások már kezdetben ott voltak, de csak később írták le azokat, és később kerültek elő. 2500 évvel ezelőtt az emberek tudata nagyon egyszerű

volt: csak azt kellett tudniuk, mi árt és mi használ. 2000 évvel ezelőtt már egy kicsit bonyolultabbá váltak, szerették volna tudni a miértet is, így a Mahájána került előtérbe, mert az embereknek ekkor ez volt hasznukra. 1500 évvel ezelőtt ez az intellektuális szint többé nem volt kielégítő, az emberek tényleg élményeket akartak, s ekkor jelentek meg a Gyémánt Út-tanítások. Így magyarázzák ezt. Minden tanítás Buddhától származik, csak különböző időkben különböző emberek hasznára vált.

Van nekem is egy elképzelésem, amit még senkivel sem beszéltem meg, így alig merem elmondani. Azt hiszem, a tanításokat először szerzetesek és apácák adták át. Ekkor az embereket annyira elfoglalta az, hogy mit szabad és főképp mit nem szabad tenniük, hogy egy csomó titkos tanítás eltűnt, mert annyira elfoglaltak voltak a Vinájána gyakorlásával. Ceylonban, Indonéziában és Indokínában is lehet találni haragos, tantrikus buddhaformákat, de az egyetlen tanítás, amely rendelkezésre áll, az az alapvető Theraváda-tanítás. Mongólián át Japánba a világi és a jógi tanítók (olyan emberek, mint Hui-Ning, aki az első Kínába menő patriarcha volt) vitték a tanításokat, és az átadásokat; nekik nem kellett aggódniuk a külső dolgok miatt, ezért itt a Mahájána-tanítások váltak hasznossá, melyek által már mások hasznára vagyunk. Ahol a jógik hozták be a tanításokat (pl. Guru Rinpoce és Marpa), ott a Gyémánt Út-tanítások váltak a legfontosabbá.

Mindezt így képzelem el. Mondjátok el a professzoroknak, és majd meglátjátok, hogy kiugranak-e az ablakon vagy sem.

52. Buddha különféle megvalósítható tanításokat adott. Hogyan lehet az, hogy amikor nekünk megvannak ezek a szövegek, nem tudtuk belőlük megvalósítani?

• Buddha jó fiú volt. Soha nem rágta a körmét, és mindig megcsinálta azt, amit az anyukája mondott neki. Buddha 14 buddhával ezelőtt döntött úgy, hogy majd buddhává válik. Az utolsó 500 életében – amit a Dzsataka-történetekből ismerünk – semmi másról nincs szó, mint a jó benyomások felhalmozásáról hasznos tevékenységeken keresztül. Azzal a kívánsággal jött ide, hogy elérje a megvilágosodást minden lény javára. Gyakorolta a tanításokat, azok eredményt hoztak, s ily módon fokozatosan elérte a megvilágosodást. Tehát előző életekre alapult az egész. Legtöbben mi is azért vagyunk itt, mert előző életeink cselekedetei ide irányítottak bennünket. A én esetemben ez nagyon igaz. Egyszerűen így van. Ha jó lendületünk van az előző életből, bízunk a tudat-tanításokban, és dolgozni is tudunk azokkal, akkor elérjük a Tiszta Földet, egyre jobban és jobban tudunk újraszületni, és egy bizonyos időben majd elérjük a megvilágosodást. Mindez olyan, mint a régi pénz – nem Bill Gates, hanem Rockefeller. Régi pénz, nagy löket.

53. Mi az a Láma Naldzsor?

• Ez egyet jelent a Guru jógával, ami meditáció a Lámán. Például a Három Fény meditáció a 16. Karmapán is egy Láma Naldzsor. Ez egy olyan meditáció, melyben azonosulsz a tanítóddal: megjeleníted

a tanítódat mint fényt és energiát, medítálsz rajta, aztán egybeolvadsz és összekeveredsz vele.

54. Téged elképzelhetlek-e a Menedékfa közepén?

• Minden rossz tulajdonságomat megkapod. Nagyon veszélyes lesz. Gondold oda a lényegiségemet! Általában Dordze Csangot, a kék Buddhát képzeljük oda, hiszen ő mindenkinek megfelel. Egy időben a franciák – Kalu Rinpocse iskolája – megpróbálták átvenni a közép-európai munkát, de akkor mindenkinek azt mondtuk, hogy Karmapát képzeljék oda, és ilyen tankákat is csináltunk, hogy a franciákat távol tart-suk. Persze bárki is mutatja meg a tudatod, vagy bárkiben legyen bizalmadat, nyugodtan odaképzelheted. Csak az a fontos, hogy a vonalnak tiszta kifejeződése legyen. Ez azt jelenti, hogy nem szabad szégyent hoz-nunk magunkra vagy a vonalra.

55. Mi a különbség és mi a hasonlóság a Dzog Csen és a Mahamudra között?

• A hasonlóság sokkal nagyobb, mint a különbség. Mindkettő Buddha legmagasabb szintű tanításai közé tartozik, de a Nagy Pecsét (Mahamudra vagy Csag Csen) olyan embereknek segít, akiknek a vágy a legerősebb érzelmük. Mi főleg a tudat megjelenésére, gazdagságára összpontosítunk és arra a tapasztalatra, ahogy érezzük a dolgokat. A Nagy Tökéletesség (Maha Ati, Dzog Csen) olyan embereknek segít, akik főleg haragosak. Őket leginkább a tudat önmegszabadító aspektusa érdekli, azért hogy kinyíljanak. Ez főképp a látásmóddal kapcsolatos.

Azt viszont fontos tudni, hogy melyik terminológiát használjuk, különben zavar keletkezhet. Nálunk a Csag Csen inkább a kifejlesztő, a Dzog Csen pedig a beolvasztó fázis. De a nyingmapáknál a Csag Csen a módszernek, a Dzog Csen pedig a látásmódnak felel meg. A terminológiák között különbség van. Én mind a nyingmák, mind a kagyük teljes átadásával bírok, de én kagyü vagyok (az én száj-ízemnek túl drámaiak a nyingmapák); én mindkét átadással rendelkezem, mindkettő a legmagasabb szintű bölcsesség. Csak meg kell találnunk azt, amelyik a legjobban passzol hozzánk.

A csoportokban is lehet ezt látni. Két-három nyingma-tanító van, aki Nyugaton népszerű: Szögyal Tulku, aki eléggé közkedvelt volt egy darabig, de úgy tűnik, most visszacsúszott; Namkáj Norbuval is így van, nem tudom biztosan, most mennyire erős. Aztán ott van Szapcsu Rinpocse, aki Oregonból ment át Brazíliába. Ők tényleg a nyugati világban dolgoznak. Keleten nagyon sok nyingma-csoport van és sok nagyszerű rinpocse. De ha ellátogatsz hozzájuk, érezhető, hogy az emberek között valamilyen szintű távolság van: mindenki tudja, ki mit képvisel, kinek hol a helye. Ha pedig azokat a csoportokat vizsgálod, melyeket én indíthattam be világszerte, azt fogod gondolni, hogy ez a zsebtolvajok világkonferenciája: az emberek olyan közel ülnek egymáshoz, hogy biztosan belenyúlálnak egymás zsebébe.

Nagyon közeli a testbeszédünk, mert a vágy a fő érzelmünk. E leírás alapján úgy gondolnánk, hogy a nyíngmáknál nagyon sok férfi és nálunk sok nő van, mert az Apa Tantra főleg a harag típusúaknak, az Anya Tantra pedig a vágy típusúaknak való. Mégsem így van. Egyre inkább keveredett lesz, és azt hallottam, hogy Szögyal Tul-kunak volt egy kurzusa Ausztráliában, ahol ötven hölgy bámult rá egyszerre, és egy férfi sem volt jelen. Nem tudom, ezt hogyan csinálta.

Igaz, a mi vonalunkban sok helyen a nők vonzzák be a férfiakat. Olyan országokban, ahol nehéz a férfiaknak egyidejűleg spirituálisnak is meg erősnek is érezniük magukat (például Európa germán részein), gyakran a nők hozzák a férfiakat.

Amikor a nők először eljönnek, a férfiak nagyon megijednek, hogy „Ajaj, most olyan lesz, mint egy apáca, többé nem lehet majd a testét élvezni, ó segítség!” Általában ez az első reakció –, de amikor a nők hazamennek, és még jobban élvezik a szeretkezést, akkor a férfiak kezdenek megnyugodni, aztán meglátogatják a központot. Nálunk általában így alakulnak a dolgok.

56. Azt hallottam, hogy 2000-ben nagyon sok katasztrófa – világháború és más természeti katasztrófa – lesz. Igaz ez? Maitréja Buddha mostanában fog eljönni?

• Buddha Maitréjával kapcsolatban megígérem, hogy még nem jön. Akkor jön majd, amikor a világ már olyan bonyolulttá válik, hogy az átlagéletkor 10 év lesz. Ekkor az embereknek óriási fejük, nagyon kicsi testük lesz, és állandóan haragosan

fognak rohangálni. Reméljük, ez csak sokára fog bekövetkezni. De lehet, hogy a kémiai bombák, melyeket ledobtak Szerbiára, mutánsokat hoznak létre – úgyhogy lehet, hogy hamar jön.

57. Mandzsusri és a Zöld Tara mantráját melyik meditációban lehet használni?

• Mandzsusrit (Dzsampe Jangot, a Bölcsesség Buddhát) inkább arra használhatjuk, hogy jól működjünk az iskolában vagy az egyetemen. A DI-DI-DI-DI-DI-DI-DI-DI szótagokat kell ismételni, ettől frissek leszünk, mert az energia fölfelé megy a testünkben.

Zöld Tara pedig olyan, mint mindenki anyja. A tibetiek nem meditáltak rajta, hanem egy hosszú dalt énekeltek róla, de ma már ez nem annyira praktikus. Ha szeretnéd az áldását, képzelj el, hogy megjelenik előtted, a TRAM szótag van a szívében, zöld fény árad belőle, megtölt téged, és így áldást ad. Valószínűleg ez a legjobb, amit tehetsz. A gyerekeknek is van egy rövid, egyszerű meditáció a Tarán és a Karmapán is. Van, aki az anyjához, van, aki az apjához érzi magát közelebb.

58. Mi dönti el, hogy a lények milyen neműnek születnek újra?

• Attól függ, hogy ez az újraszületés hol történik. Az Egyenlítő körül a világ fekete és barna országaiban a nők végzik a legtöbb munkát, folyton állapotosak, és nagyon alacsony a szociális elismertségük. Ott rossz karma nőnek és egyértelműen jobb férfinak születni. Azok, akik rosszul bánnak a nőkkel, a következő életükben valószínűleg nők lesznek, visszakapnak mindent,

és ez így forog. De a világ fehér és sárga részében a nőknek nincs annyi gyerekük, és a dolgok kiegyensúlyozottabbak, ott nem annyira a jó vagy a rossz karma dönt erről, hanem a tendenciánktól függ. Ha az intuíciónk erős, akkor nők leszünk, ha gyakorlatiasak vagyunk, akkor inkább férfiak. Azért lehet, hogy vannak olyan nők, akik mindig nőnek fognak újrászülni, mert látják, hogy a nyers férfiúi fogaskerekek között szükség van a női finomságra, mint a gépolajra. Itt a különbséget a tudat milyensége adja.

59. Mit jelent a menedék-név? • Attól függ, mennyit fizetsz. Aki semmit nem fizet, az olyan menedék-nevet kap, mint „Nagy Vörös Orr”.

A név kétféleképpen működhet: betölti a lyukakat az úton, vagy ott emeli meg a palacsintát, ahol már amúgy is buborék van alatta. Mit értek ez alatt? Ha valakinek tízféle betegsége van, tízszer átlőtték, nagy vasvilla áll a hátában, és azt a nevet adom neki, hogy A Határtalan Élet Oroszlánja, akkor valami olyat kap, amivel nem rendelkezik. Néha a név azt jelenti, amire az embernek szüksége van. De ha nagyon intelligens és nagyon jó is vagy, és én azt gondolom, hogy ha még jobb leszel, akkor valószínűleg intelligensebb is – mert ha intelligensebb leszel, attól még nem biztos, hogy jobb is –, akkor egy jóság nevet adok, ami ott emeli a palacsintát, ahol már magas. Ez a jelentése. Próbálok barátságos lenni.

60. Nemrég volt itt egy hölgy, aki állítása szerint a Himalájában kapott képzést, és elérte a teljes megvilágosodást.

Ugyanezt ígéri másoknak is azonnal, amint elvégeznek vele egy tanfolyamot. Másoktól is hallottunk ilyen ígéreteket. Mit lehet gondolni azokról, akik ilyeneket mondanak?

• Nagyon érdekes és átfogó tanulmányok vannak a gurukról. Adok egy tanácsot. Aból látjuk legjobban, ki a jó tanító, hogy van-e jó humorérzéke, laza-e, és könnyen válik-e elégedetté. Nagyon hálásak-e, ha valamit tesznek értük, érthetően beszélnek-e, és úgy viselkednek-e, mint azok a gyerekek, akiket a szüleitek játszótársaitoknak szerettek volna. Fontos, hogy a hétköznapi életben is jól működjenek.

Van, aki nem tudja kezelni az életet. Nem működik semmi: sem a házasság, sem a munkahely, sem a család. Hirtelen félrehúzódnak, s létrehozzák a saját kis világot a saját kis szabályaikkal. Ha ilyen emberekről van szó, akkor tartsd magad távol. Nagyon spirituálisak, nagyon édesek, mindig bizonyítani akarnak valamit. Vigyázz! Nem közvetlenek. Kis darabokat dobnak, de a teljes történetet soha sem mondják el. Tarsd távol magad tőlük!

Ugyanakkor van egy másik csoport is, amelyik jól működik az életben: képzettek, jól teszik a dolgukat. Bennük többé-kevésbé lehet bízni. Akik különleges, érthetetlen dolgokat művelnek, azoktól maradjunk nagyon távol! Jó jel, ha egy tanító kineveti önmagát. Ha képes erre, akkor valószínűleg egészséges a tudata. De ha elvárják, hogy nagyon komolyan vegyék őket, akkor tartsd magad távol tőlük! Vannak nagyon tradicionális tanítók. Csescu Rinpoce nem ilyen, neki modern a tudata. De mások azok: helyet foglalnak a teremben, és ezt mondják: „Semmit sem tudok, nem

is kellene itt lennem. A megértésem nagyon kicsi.” Ekkor az óránkra nézünk, és ezt gondoljuk: „Mikor jön már az az ember, aki tudja, miről beszél?” Ez tehát nem működik. Aztán ott van egy másik: a hindu véglet. Bhagavan azt mondja, elérte a teljes megvilágosodást, ám amikor megérkezik, már várja a rendőrség: hatszázezer dollárt és ötven aranyórát bukik. Érdekes, hogy a legtöbb ilyen indiai guru megbukott a vámnál. Ez a megvilágosodás nem kell nekem. Nagyon veszélyes Bhagavan módjára megvilágosodni. Nagyon rossz lenne a munkám szempontjából.

Úgy döntöttem, én inkább őszinte leszek. Szerintem egyszerűen nincs más út. Ha az emberek megkérdezik, hogy elértem-e a megvilágosodást, azt mondom: nem. Mert a megvilágosodás a buddhizmusban azzal egyenlő, hogy tudjuk, Kovácsné öt házzal arrébb mire gondol, miközben főz. Én ezt nem tudom. Néha, ha egy barátomnak van valami különleges élménye, én is át tudom érezni (s általában érzem, hogy a központok hogyan működnek), de olyan dolgokat nem tudok, mint egy teljesen megvilágosodott buddha. Ugyanakkor azt mondom az embereknek, hogy valószínűleg elértem a megszabadulást, ami azt jelenti, hogy többé nem érzem magam célpontnak. Ha baj van, nem azt gondolom, hogy „én szenvedek”, hanem azt, hogy „ilyen a szenvedés, ez a szenvedés helyzete”. Amikor tehát az ember nem érzi magát többé célpontnak, akkor valószínűleg elérte a meg-

szabadulást. De ez csak egy kis lépés a megvilágosodás útján. Úgyhogy úgy döntöttem, elmondom, amit érzek vagy gondolok. Lehet, hogy ebben is tévedek, de legalább a tőlem telhető legjobbat teszem.

61. A nágákról és a szamszarában való helyükről mondj valamit, kérlek!

• Ahogy én tudom, minden világban megjelenhetnek nágák. Az emberi világban is. Én ismerek néhányat. Nagyon magas hölgyek, nagyon különlegesen mozognak meg viselkednek. Biztos vagyok benne, hogy ők nágák. Azt viszont nem mondom el, kiktől van szó. Nágának lenni az erős kötődés egyik állapota, melyben nagyon nagy erővel rendelkeznek a materiális dolgok felett. Lehetnek nagyon erőteljesek, millió dollárokat jeleníthetnek meg pillanatok alatt. Általában bizonyos helyekhez vannak kötve. Ha az ember odamegy házat építeni vagy beszennyezi a levegőt, az zavarja őket, ezért elég sok bajt okozhatnak. Olyankor megint ki kell velük békülni úgy, hogy egy kis dobozban földragaköveket vagy aranyat raknak a földre. Létezik egy régi, germán, Fafna nevű nága, akinek fa nő át a fején – ebben a történetben Attila is szerepelt –, aki képes kincseket és pénzt találni. Minden alkalommal, amikor fúj a szél, nagyon fáj a feje. Bonyolult dolog tehát nágának lenni. Esetleg bőrbetegségeket okozhatnak, ha megzavarod őket. De nem vagyok nága-szakértő. Néha az egyik testből a másikba menet érhetik az embert nága-támadások. Talán ezer évvel ezelőtt az egyik Tarab Tulkut megharapta valahol egy nága, és a mostani inkarnáció

arcán is ott van ennek a nyoma. Remélem, egy okos ember egyszer minden információt összeszed, és ír erről egy könyvet.

62. A félelemnélküliséget általában fizikai próbákkal szoktad jellemezni – mint például az ejtőernyőzés –, de tudnál-e olyat mondani, ahol ez nem fizikai síkon jelenik meg, hanem például az egonkon lépünk túl? Melyikhez kell nagyobb bátorság?

• Az, hogy az ember félelem nélkül veszélyes dolgokat csinál, az egyik jele annak, hogy az egoján túl tud lépni. Ott összefügg a gyűrű és a horog. Ha nagy az ember egoja, akkor nincs bizalma a térben. De ahogy az ember belülről felszabadul, úgy lesz egyre több ereje, belső gazdagsága, és a veszélyes dolgok könnyűvé válnak. Akik természetesen félelemnélküliek ebben az életükben, valószínűleg meditáltak az előzőben, és hasonló dolgokat műveltek. A kettő együtt jár.

63. Mik a hírek Karmapáról?

• Az, hogy tökéletes. Ha gyerekem lenne, azt szeretném, hogy olyan legyen, mint ő. Ami a legfontosabb, hogy nincs „lágy füle”. Mert a legtöbb tibeti elhisz bármit, amit utoljára hallott. Karmapa kritikusabb: vissza- és előregondol a dolgoknál, nagyon intelligens. Nagyon örülök neki, nem is tudnék nála jobbat elképzelni.

64. Korábban arra utaltál, hogy a nyugati gazdagságnak nem az az oka, hogy az előző életben nagylelkűek voltunk, hanem a mostani termékenységünk.

• Azért születünk ide, mert nagylelkűek voltunk előző életünkben, de ilyen sok mindenünk azért van, mert nagyon termékeny a társadalom. Ez úgy van, hogy a régi karma hozza létre a feltételeket, s aztán a képzettségünk dönti el, mennyit tudunk abból kihozni. Érted? Két dolog: gyűrű és horog. A tibetiek csak erről beszélnek: jól megszületni.

65. Mit jelent a gyűrű és a horog?

• A gyűrű azt jelenti, hogy megvan a gazdaság lehetősége a jó karma miatt; a horog pedig azt, hogy jelen vannak a feltételek, melyek képesek ezt beérlelni. Ha nincs gyűrű, akkor a horognak nincs mibe beleakadnia, ha pedig nincs horog, a gyűrű csak ott hever. Ezért a külső és a belső feltételeket – a múltból a karmát, a jelenből a képzettséget – össze kell hozni. Egyetértesz?

66. Hogyan lehet segíteni azoknak az embereknek, akik betegesen ragaszkodnak a pénzükhöz, olyannyira, hogy a környezetük és maguk is szenvednek ettől?

• Lopd el! De nehogy elkapjanak, mert a törvény akkor az ő oldalukon áll. Robin Hood volt az első szociális intézmény. Amíg az ember elveszi a dolgokat, és a szegényeknek adja oda, addig minden rendben, de ha zsebrevágja, akkor nincs. A legrosszabb az ún. fejlesztési segély. Ekkor a gazdag országok szegény emberei sok pénzt adnak szegény országok gazdag embereinek.

67. Az egyik barátom elkezdett gyakorolni, és az a gondja, hogy eljutott egy olyan pontra, ahol több információra és inspirációra volna szüksége. Hol tudná ezeket megkapni?

• Mondd meg neki, hogy olvassa el az Ahogy a dolgok vannak c. könyv utolsó fejezetét! Az nagyon jó erre a problémára, minden lépést megmutat, amin az ember átmegy.

68. Mi a jelentésük a számoknak?

• Szerintem a számok nem mágikusak. Persze egy héttagú csoport másképpen fog reagálni, mint egy 11 tagú, de ez nem a számtól, hanem a feltételektől függ. Azt viszont elhiszem, hogy amikor egy századfordulóhoz érünk, az emberek egy kicsit megvadulnak, mert azt gondolják, hogy

most valami új dolog következik. Nem hiszem, hogy ez most azért lenne, mert Jézus 2000. születésnapját ünneplik – nem is tudom, mit ünnepelnek rajta. Nem az évek száma, hanem az évek számával kapcsolatban alkotott tudatosság, az emberek tudata az, ami valamit létrehozhat. Nem látok nagy világháborút, de egyre több elégedetlenséget látok, egyre több konfliktust, amit senki sem tud megoldani, egyre több helyzetet, melybe a katonák bemennek, aztán nem tudnak kijönni belőle. A világ egyre zavarodottabbá és bonyolultabbá válik. Persze a világ egy közös álom, melyben mindnyájan együtt élünk, ezért sok minden lehetséges. Ugyanakkor jó néhány évre van szükség ahhoz, hogy a dolgok összeálljanak. Például a nagy konfliktust az iszlámmal nagyjából 2005 táján várom. Úgy, hogy ez a periódus képlékeny, nem elég egyértelmű. Ennél többet nem mondhatok. Tudom, hogy minden héten találunk új Nostradamus-szövegeket, de nem hiszem, hogy bármelyik egyetem ellenőrizte volna azokat.

Azt javaslom, az emberek mindennap olvassanak újságot, maradjanak okosak, legyenek tudatosak, de ne rendezzenek drámákat. A világ megmentésére egyetlen lehetőségünk van: ragaszkodjunk ahhoz, hogy a szegény országokban és a gettókban az embereknek egyre kevesebb gyerekük szülessen. Ez az egyetlen lehetőségünk, hogy a világot olyan paradicsommá tegyük, amilyennek lennie kell. Erre a pontra újra

és újra rá kell mutatnunk. Az is fontos, hogy a nők ugyanazt a szabadságot élvezzék, mint a férfiak. Legyen szabad eldönteniük, hány gyereket akarnak, és a férfi ne kényszerítse arra, hogy minden évben szüljön egyet, hadd lássák, milyen különleges ő, milyen nagy a potenciája. Főleg a szegény országokban történik ez.

69. Azt mondtad, hogy Koszovót bombázza a NATO, és azt állítod, nem jó, hogy muzulmánokat támogatnak ott keresztények ellen. Úgy tudom, a NATO azért bombázza a szerbeket, mert legyilkolták az albán férfiakat; a nőket, a gyerekeket pedig elzavarták otthonról. Ez azt jelenti, hogy nem látok tisztán előre, nem látom jól az ok-okozatot (hogy ezek az albánok egyszer esetleg be fognak vonulni Európába), vagy másképpen van?

• Ha történelmi szempontból nézed – ahogyan én is leellenőriztem –, akkor látod, hogy kb. 100 éve a szerbek engedték, hogy az albánok bemenjenek Koszovóba. A szerbek családonként átlagosan két gyerekkel olyanok, mint az európaiak, és a nők is kapnak képzést. Az albánoknak átlagosan 9 gyerekük van. A szerbek kb. '90-ben értették meg, hogy az albánok fokozatosan elfoglalták az országukat. Ettől kezdve aztán Belgrád kezdte irányítani Koszovót, mire az albánok között elindult egy földalatti mozgalom. Egy dolog pedig biztos minden gerillaháborúban: ha nincs melletted a helyi lakosság, akkor veszítesz, mert a nappali földművesek mennek este lövöldözni. Ha tehát nem tisztogatsz, akkor a támadásoknak sem vetsz véget. Éppen így vesztett az USA Vietnamban. Ezért a megtartandó területeken a szerbek nekiláttak tisztogatni – nagyon kellemetlen módszereket használva –, de az igazi öldöklés a NATO-bombázások kezdetével indult, mert a gépek 5000 méter magasan repültek, és a szerbek nem tudták lelőni őket. Ezzel egy időben a Koszovói Felszabadítási Hadsereg is har-

colt ellenük, így a szerbek el akartak menekülni, mert az ellenség nagyon primitív és nagyon-nagyon durva volt. Nyugat-Európában ma valószínűleg az albánok a legveszélyesebb gengszterek. Náluk semmilyen európai intézmény vagy európai kultúra sincs.

Mindig arra gondoltam, hogy ha a szerbeknek adnák az országnak azt a részét, ahol éltek – a Szerb Köztársaságot Szerbiában és Koszovó északi részét Pristináig –, akkor mindez megoldható lenne. De az emberek ettől nagyon félnek, mert a világban a legtöbb országhatár nem természetes. Afrikában majdnem minden határ úgy jött létre, hogy egy angol és egy francia tábornok találkozott, és azt mondák: „Itt lesz a határ, a bal oldalon lévő feketék hozzátok, a jobb oldaliak meg hozzánk tartoznak.” Az emberek tudatosan úgy húzták meg az ilyen határokat, hogy a részekre szabdalt országoknak lehetetlen volt ismét összeállniuk. Sztálin mindenhol ezt csinálta. Amikor a kommunisták kivonultak Karabahból, az első az volt, hogy az örmények és az azeriek egymásnak estek, mert az egy nemzetiségbe tartozó embereket szétválasztották, nem jöhettek össze, így harcolniuk kellett. Tito horvát volt. Félt a szerbektől, ezért Jugoszlávián belül mindenféle furcsa határokat hozott létre. Milosevics pedig nagyon megerősítette az emberekben a nemzeti hovatartozás érzését. Sok minden történt azóta, most pedig mindenütt öldökölnek. A világon máshol (a civilizált he-

lyeken) összeültek az emberek, és megbeszélték a helyzetet. De ezek az országok nem igazán civilizált helyek.

Buddhistaként igazán szörnyű azt látni, hogy az emberek ártanak egymásnak. De a munkánk az volna, hogy továbbblássunk a jövőbe, amennyire csak lehet. Franciaországban, Párizsban például már vannak olyan részek, ahová a rendőrség be sem tud menni: észak-afrikaiak élnek ott. Berlinben az egyik kerület szintén nagyon veszélyes. Ha mindebből építő jellegű következtetést vonunk le, és el akarjuk kerülni, hogy a jövőben bármelyik országunkban ilyen helyzet alakuljon ki – mert az iszlám tényleg el akarja foglalni a világot, a propagandájuk erről szól –, az kell, hogy a bevándorlónak ne lehessen több gyerekük, mint az őslakoságnak.

Az ENSZ-nek valószínűleg már kellett volna hoznia egy olyan törvényt, hogy a bevándorlók nem szaporodhatnak gyorsabban, mint a helyiek. Mivel a dolgok állása azt mutatja, hogy az iszlám nem tud beolvadni – míg a lengyelek, az oroszok és mindenki más integrálódott, és állampolgár lett Németországban vagy Dániában –, Európában egy nagy időzített bombán ülünk. Ez nagyon veszélyes, mert néhány év múlva robbanni fog. Persze nem az lenne a megfelelő módszer, amit a szerbek tettek, de már rég lépéseket kellett volna tenni Koszovóban is. Szerbia Kelet-Európa fő védelmezője a dél, például Törökország ellen. Szerintem a görögök nem túl bátrak, de

a szerbek azok. A NATO politikája nagyon rövidlátó. Nem arról van szó, hogy nincs együttérzésem az ott legyilkoltak iránt. Itt az a baj, hogy csak az okozattal dolgozunk, de az okokat nem változtatjuk meg. Az ok pedig az, hogy bizonyos kultúrák állandóan elnyomják és folyton teherbe ejtik a nőiket. Lehetőséget kell nekik adni, hogy képzetek legyenek, nem állandóan teherbe ejteni őket azt remélve, hogy majd fiút szülnék. Ez a nagy általános látásmódom. Ha bárkinek más elképzelése van, az ugyanolyan jó buddhista lehet, mint én. Buddha nem beszélt a túlnépesedésről és a nők szabadságáról, akkoriban nem volt erre szükség. De nekem úgy tűnik, jó, ha egy modern buddhistának így továbbadják az információt. Ha azonban valakinek egészen más az elképzelése, attól még ugyanolyan jó buddhista lehet, mint én. Remélem, ezt mindnyájan meg is értitek. Egyetértünk? Nincs agymosás, nem kell így gondolkodni. Csak arról van szó, hogy a Nyugatnak vannak információi, de nagyon sok nem jut el hozzátok. S azt gondolom, ha én tudok valamit, amit máshonnan nem tudnátok meg, akkor legalább az a hasznatok legyen meg, hogy hallotok róla. Akkor egy kicsivel többet tud az ember, amikor a végső képet (ami talán egészen más lesz, mint az enyém) összerakja. Értitek, mit mondok?

70. Fel kell-e ajánlani az áldásban szerzett érdemeket úgy, mint a meditációban?

• Nem, csak élvezd. Kíváncsi vagy, hogy mások is boldogok legyenek, de az áldást nem szabad túlkomplikálni. Ez inkább olyan,

mintha az ember csak állna a napon, és élvezné a meleget. Használd úgy, hogy mindekire ragyogj!

71. Mi dönti el, hogy az oltár közepén Karmapa- vagy Sakjamuni-szobor van?

• Attól függ, melyik a szebb. Általában ez. A legszebb, legnagyobb szobrot rakják középre. Aztán függhet attól, mennyire akarsz politikailag reprezentatív lenni. Ha az emberek azt gondolják, túl szektaszerűek vagyunk, mindig Buddhát rakjuk oda, és ha lazábbak, akkor Karmapát. Ezek változhatnak.

72. Egy egoista kérdés: én buddhista vagyok?

• Ha el akarod érni a megvilágosodást, és bízol a tanításokban, akkor igen.

73. Úgy érzem, nem fogom megcsinálni a Ngöndrot. Mit gondolsz erről?

• Bármelyik meditációt csinálod is, az már jó. Vannak hasonló természetű meditációk, melyekben nincs ennyi ismétlés. Megteheted, hogy gyakran jársz buddhista kurzusokra, hogy olvasol buddhista könyveket, hogy próbálsz az életedben buddhaként viselkedni. Miközben ezt teszed, fokozatosan fejlődni fogsz. Értsd meg, ez nem verseny! Tényleg nem az. Nemrég odajöttek hozzám emberek, akik a Ngöndrot 15 év alatt csinálták meg. Azt mondtam nekik, hogy köszönöm. Néhányan pedig 4-5 hónap alatt csinálták meg, és nekik is azt mondtam, hogy köszönöm. A rövid is jó, a hosszú is jó. Ha egy csomó erőt rakunk bele, egy csomó energiát nyerünk; ha lassan csináljuk, sok bölcsességet. Soha ne gondolj a befejezésre, csak csináld! Reggel leborulások, más gyakorlatok este. Csak könynyedén, mert ez valójában ajándék, nem

valami erőltetett munka. Csináld, ha jó, és majd meglátod, hogy befejezed, ha egyáltalán befejezed.

74. Mi a helyes látásmód egy szangában? Új csoport vagyunk, kaptunk tőled nevet. Mit tegyünk?

• Az alapvető ragasztó a barátság. Barátságból és idealizmusból élünk. Nem azért ülök fönt, mert jobb vagyok, hanem hogy lássuk egymást. Barátság és idealizmus az ok, hogy a világ egy nagyon fontos kultúráját próbáljuk megmenteni, erről szól az egész. Nézd meg, vannak-e érdeklődő barátok! Bizonyosodj meg arról, a könyveink ott vannak-e a könyvtárakban, és árulják-e őket a könyvesboltban! Ott mondd el, hogy van a városban egy csoport, ahová eljöhetnek meditálni! Talán adj fel hirdetést egy újságban, hogy mikor van meditáció; fizess lakbért, és ne veszekedj a szomszédokkal! Éjfél után ne idd le magad! Használd jól a meditációkat! Valószínűleg jó csoport lesztek. Mindez csupán józan ész. Oszd meg az idődet és a jó érzéseidet, mindent, amit tudsz, és olyan leszel, mint egy gyűrű, aminek egy csomó kapcsolata lesz. A jó karmájú emberek hallanak rólad, eljönnek, és biztos hozzák majd a barátaikat is. Ez így történik. Tarts jó kapcsolatot a budapesti és a többi központtal, a tanítókkal is, és akkor rendben lesztek.

75. Lehet-e nem evilági barátunk, aki nem tapasztalt örömet és biztonságot ad, ha gondolunk rá, vagy beszélgetünk vele?

Ezekkel a szellemi barátokkal jó vigyázni. Ha valami olyat mondanak, ami morálisan veszélyes, ami nem engedélyezett, akkor baj van. Főleg ha valami olyat mondanak, ami hízal: „Edd meg még azt a kis

tortát!” Voltak néhányan Hongkongban, akik valami butaságot csináltak, aztán ott álltak a bíró előtt, és azt állították, hogy a szellemi vezetőjük javasolta, hogy csinálják ezt. A bíró rájuk nézett, és egy nagyon jó dolgot válaszolt: „A halottak nem tesznek okossá.” Ez azt jelenti, hogy ha az a szellemi vezető buta volt életében, akkor buta a halála után is. Nem az a lényeg, hogy élnek-e vagy halottak. Az a fontos, hogy okosak-e vagy nem.

Buddhistaként csak a bodiszattvákban bízunk, azokban, akik felolvasztották saját egoillúziójukat. Hiszen ők az egyetlenek, akikre igazán támaszkodhatunk. A többiekben nem bízhatunk. Tényleg nem, mert állandóan változnak. Még mindig kedvelnek vagy nem kedvelnek dolgokat, félnek, remélnek. Nem lehet bennük bízni. Csak akkor tudnak önzetlenül dolgozni mások javára, ha már elérték egy olyan szintet, ahol semmire sincs szükségük. Őket bodiszattváknak hívják.

Ha valami szellem jön, és persze nem akarod az idődet vesztegetni vagy nem akarsz butának látszani, mondd neki ezt: „Sajnálom, szellem, de hogy ne vesztegessük az időnket, mondd meg nekem annak a könyvnek a századik oldalán az első szót!” Ha valós, akkor tudni fogja, de ha nem, akkor az csak a tudatalattid terméke. Ellenőrizd a dolgokat, kérlek! Ne csinálj bolondot magadból!

**76. Sokszor vagyunk együtt-
érzőek, de úgy tűnik,
bizonyos élethelyzetekben
bölcsesség nem jár vele.
Ha cselekszünk, és nem úgy
alakulnak a dolgok, ahogy
szeretnénk, mit tehetünk?**

• Itt mindig az emberek karmája dönt. Amíg buddhistává nem váltam – 28 éves koromig –, nagyon sok embert megvertem. Ezért most úgy gondolom, addig azokkal találkoztam, akiknek tisztulniuk kellett, azóta pedig olyanokkal, akiknek áldásra van szükségük. A cselekvésen keresztül tanulunk. Ez azt jelenti, hogy ha a tőlünk telhető legjobbat tesszük, akkor a többi már mások karmája. Általában így gondolom. Többet nem tehetünk, mint a tőlünk telhető legjobbat. Ez nagyon fontos. Általában az mutatja a tanító legmagasabb tisztaságát, ha minden esetben a tőle telhető legjobbat teszi: nemcsak akkor ad jó tanításokat, ha sok érdekes és gazdag ember van jelen. Akkor sem ad rossz vagy nagyon rövid tanításokat, ha az emberek nem gazdagok vagy külölegesek. Ez nagyon fontos. Persze van egy különleges adrenalin-löket, amikor sok ember van jelen – ez sokat segít akkor, ha álmosak vagyunk –, de a fontos az, hogy mindig tegyük meg a tőlünk telhető legjobbat.

**77. Mondanál valamit
az átadott mantráról?**

• Gyakran előfordul, hogy a legfontosabb és legmélyebb átadások nem olyan titkosak, mint ahogy azt sokan gondolják. Tulajdonképpen az olyan sokat használt OM MANI PEME HUNG mantra olyan sok szintű jelentéssel bír, hogy ha HRI szót tagot vagy mást teszünk elé, akkor a jelenetésnek és a meditációnak nagyon sok szintjét mozgatják meg. Ha megnézzük a legismertebb mandalákat, melyeken meditálunk

(Dordzse Pámo és Demcsok, a Legmagasabb Gyönyör és Gyémánt Emse a két legfontosabb jidám), mind megvilágosodott energiák. Amennyire én tudom, a legnagyobb mandalájukban 64 különböző megvilágosodott forma van még. De ha a Kalacsakrát nézzük, az egyik mandalában 240, a másikban pedig 756 aspektus van. Ebben az erőterben vannak olyan erők, melyek az időt – a hónapokat, a napokat, az órákat – irányítják vagy például az időjárást, tehát olyan tulajdonságok is vannak, melyek nem megvilágosodott tevékenységűek. Buddha legmagasabb szintű tanításai közül ez jelent meg utoljára. A többi tanítás 1550 évvel ezelőtt Észak- és Közép-Indiában vált ismertté, a Kalacsakra csak 1000 évvel ezelőtt került elő a muzulmán irányítású Kasmírban.

Ahogy említettem, ha valaki mondja a mantrákat vagy részt akar venni ebben az erőterben, meg fog születni a civilizáció és az iszlám közötti nagy háború idejében. Ezt nem azért mondom, mert nem szeretem, ahogy a nőkkel bánnak vagy ahogy általában viselkednek, hanem azért, mert a szövegben leírták. A ketse – ami a civilizáció ellensége – iszlámot jelent. Akkor egyikünk megjelenik mint a Vaskerék Királya, és a civilizáció győzni fog, a nők pedig szabadok maradnak. Ez nagyon nagy dolog, jó mondogatni a mantrát. A tanult emberek nem tudnak megegyezni abban, hogy pontosan mikor fog északon megjelenni a Vaskerék Királya, egy bodiszattva.

Ezt persze szimbolikusan is, sok különböző módon lehet érteni – gyors ember egy motoron, vagy bárhogy máshogy –, de nem tudjuk, hogyan jelenik meg. Különböző magyarázatok vannak erre. A gelugpák 650 évre, a nyingmapák 950 évre jósolják. A Shambala Északi Világából jön el, és ahogy nézem a lámákat, elképzelhető, hogy ő már a mi generációnkból lesz. Nagyon úgy néz ki. Ez a király tehát eljön, és a civilizáció győzni fog. Azért, hogy része legyünk ennek az energiának, nagyon hasznos néha a Kalacsakra mantrát mondogatni. A Kalacsakra egy kék és sárga egyesülésben álló pár. A hölgynek mindkét lába lent van, nem kulcsolja át vele a kék férfiformát. Nagyon érdekes az ezzel járó meditáció is, de most nincs rá szükség, elég a mantra.

78. Tudnál néhány szót mondani az újaknak a menedékvételről? Milyen változást hoz a mindennapi életben?

- A menedékvétel nagymértékben átépíti az értékrendszerünket. A menedék segítségével megértjük azt, hogy sem az autóink, sem a házaink nem lesznek boldogok. Az egyetlen dolog, ami boldoggá válhat, az a tudatunk. Ez azt jelenti, hogy a boldogság időtlen okaira váltunk, ezek megvalósítását tűzzük ki célként. Ez óriási ugrás. Ugyanakkor nagyon hasznos a menedékvétel, mert mindenki meghal, és senki sem tudja a dolgait magával vinni. Az utolsó ingnek nincs zsebe, s ha valaki hétköznapi emberként éli az életét (arra gondol, hogy mi tulajdonképpen a testünk és dolgaink vagyunk), akkor végül, amikor zseb nélkül

megyünk tovább, az út nagyon nehéz lesz. Ezért a menedék az első lépés afelé, hogy új értékeket teremtsünk, de már olyanokat, melyek nem veszíthetők el. Amik felé igazán megnyílunk, azok a tér időtlen és határtalan tulajdonságai. A külső és a belső potenciális tér összekeveredik és eggyé válik. Megtanulunk itt és most időzni, így a tudat minden tulajdonsága kibontakozhat. Az ember valószínűleg csak akkor érti meg igazán a menedéket, amikor eléri a megvilágosodást. De azt, hogy ez hasznos, már jóval előbb érezzük. Mivel 30 éven keresztül szinte minden nap egy új városban tanítok – és bár csörög a fejem, ha megrázom –, előadásaimat mégis úgy tartom, hogy azok teljes, kerek egészek legyenek, és könnyű legyen rájuk emlékezni.

**79. Ha elvetél valaki,
az a gyerek vagy
a szülő karmája?
És sérült gyermek esetén?**

• A spontán abortusz csak a gyerek karmája. Ha azonban az ember tudatosan megy abortuszra, akkor a szülő is létrehoz karmát. Spontán abortuszkor az ember abban segít, hogy valaki megszabaduljon a rossz karmától, így talán jobb lesz a következő élete, és minden rendben lesz. E miatt nem szabad boldogtalannak lenni. Próbálkozz újra, és lehet, hogy megint ugyanaz a tudat megy hozzád.

Buddhistaként általában azt gondoljuk, hogy a tudatot nem az agy hozza létre, hanem csak átalakítja azt. Nem az agy küld, hanem az agy fogad. Szerintünk a tudat nem más, mint a benyomások áramlata, mely az egyik életből a másikba halad,

mígnem kezdi felismerni a képek mögötti tükröt. Ekkor a tudat felismeri időtlen állapotát. Ettől kezdve dönthetjük el, hogy újraszületünk-e vagy sem. De miközben azt gondoljuk, hogy a gondolatok és az érzelmek valóságok – annak ellenére, hogy állandóan változnak –, ahogy az egyik gondolatból keletkezik a másik, úgy az egyik életből jön létre a következő. Azt mondjuk: a tudat kezdet nélküli, mint a tér. Nincs kezdete. Lehet, hogy ez az elképzelés más, mint amit eddig hallottatok, de a saját eszemben biztosan így van. A feleségem esetében is.

A sík vidékű Dániából származom, ahol az emberek úgy néznek ki, mint ti, mégis mindig hegyek között lévő ázsiai arcú emberekről álmodtam. Ők bizonyára kínai katonák voltak. 1941-ben születtem, és a háború vége felé mindig hegyi csatajelenségekről álmodtam. '86-ban pedig volt egy nagyon érdekes utunk a kínaiak által bekebelezett Kelet-Tibetben: olyan helyeken jártunk, ahol korábban fehér ember még nem. Itt sok helyet ismertünk fel előző életünkéből, azt a helyet is, ahol a tanítónk, Karmapa (Tibet első inkarnálódó lámája) született 1924-ben, itt biztosan együtt éltünk vele. Sok olyan helyet is találtam, ahol azelőtt harcoltam a kínai katonák ellen a polgári lakosságot védelmezve. Számomra teljesen érthetőek ezek az összefüggések, s azt gondolom, hogy jó néhány itt lévő barátom ott is jelen volt velem abban az időben; mindnyájan egykori nagyszerű

80. Honnan jön, miből származik a tudat, mely újra és újra megszületik? Mikor határozza meg a tudat a testet?

lótolvajok. Elég csak megtartani ezt a módellet az ember tudatában, lehet, hogy egyszer majd hasznos lesz.

• Minthogy a tér is mindig jelen van, amikor a test meghal, a tudatalattink benyomásai egy új életbe vezetnek minket. Az új élet feltételeit mindig az előző életbeli cselekedetek hozzák létre, hiszen amikor meghalunk, az érzékszervek eltűnnek. Ez azt eredményezi, hogy a pszichológiai benyomások tartalma jön fel. Aztán a halál után a tudat új, szeretkező szülőkre talál, és egy új emberi testhez kapcsolódik. Az előző életbeli tettek első eredménye a halál után jelenik meg, s addig tart, míg egy új testhez nem kapcsolódunk.

Van azonban három további eredmény is. Az első az, hogy milyen lesz a testünk: egészséges, amely örömet hoz, vagy nehézkes, amely fájdalmat okoz. A következő, hogy hol kapjuk meg ezt a testet: Európában, ami általánosan nagyszerű helynek mondható vagy Afrikában, Ázsiában, Dél-Amerikában, amelyek már nem annyira jó helyek. Nincs jó étel, elnyomják és esetleg kínozzák az embereket. Végül, amikor valahol megszületünk újra, milyen lesz a motivációnk? Azt szeretjük, ha jó dolgokat tehetünk és mondhatunk, melyek továbbra is boldogságot hoznak, vagy azt, ha rosszakat, melyek további szenvedést, fájdalmat eredményeznek. S akkor, amikor ebben a jövőbeli helyzetben vagyunk – bizonyos testben, bizonyos körülményekkel, bizonyos

tendenciákkal –, ismét különböző dolgokat teszünk és mondunk, ezzel létrehozzuk a következő élet okait. Így megy tudatunk az egyik életből a másikba.

**81. Mi a helyzet
a tudattal klónozáskor?**

• Azt szoktuk mondani, hogy négyféle születés létezik. Az első a hőből és nedvességből való (ha valaki pl. rovarként vagy feregként születik), a második a tojásból, a harmadik az anyaméhéből. A negyedik a mágiкус születés. Ekkor a mentális világba születünk meg, ahol nincs szilárd test. Most hozzáadtunk egy ötödiket, ez a klónozás. Úgy tűnik, ha létezik egy olyan tudat, amely rendelkezik azokkal a tendenciákkal, hogy akkor és ott szülessen meg, és van valaki, aki a születés feltételeit meg is teremti, akkor lesz egy tudat, melynek a természete tér és tisztaság, mint a miénknek vagy bárki másénak. Ez egy új módja annak, ahogy a tudat a testhez kapcsolódhat. Ennyit mondhatok erről. Előfordulhat, hogy a klónozott állat rövidebb ideig él mint gondolkodnánk, mert az élet hosszát meghatározó kromoszómák már használtak. Hogy ezzel tudnak-e valamit kezdeni, azt nem tudom.

**82. Mennyire „földhözragadt”
a tudatunk? Ha például az
Androméda-ködben van élet,
kaphatunk-e ott új testet?**

• Buddha azt mondja, hogy a mi világegyetemünkben 12 olyan hely van, ahol intelligens élet létezik, ahová megszülethetünk. Lehet, hogy az egyik az Androméda-köd lenne, nem tudom; de nem vagyunk ehhez a világegyetemhez kötve. Buddha mégis azt tanácsolja, hogy próbáljunk a Földön megszületni, mert itt néha buddhák jelen-

nek meg, s így megkaphatjuk a tanításokat. Itt nagyon erős érzéseink is vannak, ezért van mit átalakítani. Az erős érzéseket általában akadályként és fájdalomként éljük meg, a buddhizmusban viszont nyersanyagként látjuk ezeket, hogy átalakíthassuk különböző bölcsességekké.

83. Amikor meghalunk, elég sok minden van a tudatunkban. Egy új testben viszont már semmit nem tudunk, hiszen például egy csecsemő is újratanul mindent. Hová lesz a tudás?

• Valószínűleg a gyerek tudatalattija hamar visszaszerzi a tudást. Csupán arról van szó, hogy amikor valaki új testet kap, s meg kell tanulnia abban működni, a régi nagyon könnyen háttérbe szorul az „új” tudással szemben, ezért nem kerül elő. Azt mondják, hogy másfél éves korig a gyerekek azért sírnak vagy nevetnek minden ok nélkül, mert az előző életeikből emlékeznek dolgokra. De mire megtanulják, hogyan működhetnek a testükben, elfelejtik az élményeket. Vannak viszont olyan részek, melyekre emlékezünk.

Az egyik legismertebb példa Mozart, aki három- vagy ötéves korában ült le a zongora elé, és tökéletesen játszott el mindent. Lehetnek csodagyerekek, akik olyan dolgokra emlékeznek, amelyeket soha nem tanultak meg. Úgy tűnik, hogy mire az új testünket teljességében uralmunk alá vonjuk, néhány dolgot elfelejthetünk, de az is előfordulhat, hogy bizonyos képességeket fel tudunk idézni. Emlékszem a szüleim idejéből egy teljesen hétköznapi iskolai tanárnőre, aki kapott egy tehénszarvat, amit ki lehetett festeni. Nagyon nehéz kitanulni ezt a művészetet, ehhez tényleg képzés szük-

séges; rajta azonban mint hőhullám futott végig a tudás: ő tökéletesen tudott festeni magától. Az általános tulajdonságokat mindeképpen megtartjuk. Én például emlékszem arra, hogy az előző életemben katona voltam, és Kelet-Tibetben embereket védelmeztem. Ebben az életemben is az első gondolatom az emberek védelmezése, vagy az, hogy hogyan érzik magukat. Tehát az általános tendenciákat átvisszük az egyik életből a másikba. Aztán azokat az embereket, akikkel nagyon közvetlen módon hozunk létre erős kapcsolatot, valószínűleg ismerjük az előző életből.

**84. Mit gondolsz
a halálbüntetésről?**

- Nem értek vele egyet. Az ember brutálissá teszi a társadalmat. Ha az emberek nagyon rosszak, bezárnám őket, és eldobnám a kulcsot, de nem ölném meg őket. Nem tenném. A halállal büntetni egyben nagyon drága is. Amerikában tízszer többbe kerül megölni valakit, mint egész életében etetni. Nem szeretnék ebben akár csak távolról is felelős lenni. Most, hogy léteznek már a DNS-vizsgálatok is, Amerikában több száz embert kellett kiengedni a siralomházból, mert kiderült, hogy nem voltak bűnösök. Ha nem találták volna ki ezt az új vizsgálatot, megölték volna őket. Nagyon nagy felelősség a halállal büntetni. Jobb, ha az ember távol tartja magát attól, hogy bárkit is megöljön.

**85. Előfordulhat-e,
hogy az emberi test után
állati testünk lesz?**

- Minden alkalom, amikor meghalunk olyan, mint az „orosz rulett”. Ha a fő motivációnk a vágy, akkor ismét emberré vá-

lunk az előző emberi élet után. Ha inkább büszkék vagyunk, akkor nagyszerű álmokat élhetünk meg, és istenként érezhetjük magunkat. Ha a féltékenység a legerősebb motivációnk, akkor harcot élhetünk meg mint félistenek. Ha nagyon sok embert összezavartunk, és mi is zavarodottak vagyunk, akkor előfordulhat, hogy a halálunk után megpróbálunk kövek vagy bokrok közé bújni, s ha állatok jönnek oda és szaporodnak, akkor közéjük megyünk, és állatként születünk újra. Ha a mohóság a legerősebb érzésünk, akkor könnyen kerülhetünk a nagyon intenzív frusztráció állapotába. Ha pedig a gyűlölet a legerősebb, akkor paranoia-állapotokba kerülhetünk, ahol nagyon intenzív hőt vagy hideget élünk át. Bármit tapasztaljanak az emberek életükben, a haláluk után azt sokkal erősebben fogják átélni.

Gondold át: például Karpov mire gondol, mikor sakkozik; tizenkilenc lépéssel előre tud gondolkodni. Gondolj Picassora vagy Rembrandtra, akik képesek voltak egy egyszerű vásznat élővé varázsolni, vagy arra, ahol a lények csak nagyszerű életet élnek, ahol mindenük megvan, amit akarnak. Ez a háromféle isteni világ. Aztán ott vannak a félistenek. Ezek a lények állandóan harcolnak, frusztráltak, és nem kapják meg, amit akarnak. Az emberi világban azt próbáljuk megszerezni, amit akarunk, megpróbáljuk elkerülni, amit nem akarunk, igyekszünk megtartani, amink van. Aztán vannak olyan emberek, akik úgy élnek,

mint az állatok – nem csinálnak semmit, csak a legprimitívebb dolgokat; nem olvasnak –, vannak, akik annyira mohók, hogy semminek az örömét nem tudják átélni, teljesen frusztráltak, és van, aki annyira tele van haraggal, hogy az egész világot ellenséggént éli meg.

Mindaz, amit itt tapasztalhatunk vagy elmeegógyintézetben láthatunk, átélhető a halálunk után is, csak akkor sokkal erősebben. Itt a test védelmez minket – bevehetünk gyógyszert, vagy tehetünk valamit –, de amikor meghalunk, nem lesznek érzékszervi benyomások, és az emberek tényleg fel és le mehetnek. A fontos az, hogy minden alkalommal, mikor emberré válunk (hiszen itt van egy testünk, amivel dolgozhatunk és ami mindent megerősít; gondolkodhatunk általános és elvont szinteken) megérthetjük, hogy mi az ártó és mi a hasznos. Ha emberként teszünk valamit, ami pozitív, akkor több ezer életre előre, nagyon messze a jövőbe hozhatunk létre nagyon sok boldogságot. Ha viszont igazán ártani akarunk másoknak, akkor magunknak hozunk létre nagyon sok problémát.

86. Mi a történelmi háttere és a jelentősége az áldózsínóroknak?

- Az áldózsínórok használatának fő oka az, hogy az embereket kapcsolatba tudják hozni a buddhák erőtereivel. A csomó Buddha háza, és miközben viseled, Buddha erőtere körbevesz, így erős védelem alatt állsz. Ha a karma, mely beérik, nagyon erős, akkor nem sokat számít, de ha a karma közepes vagy gyenge, akkor nagyon sok mindent

meg lehet vele változtatni. Így Buddha házát viselve az erőtőren belül vagy.

87. Mennyi időt gyakorol egy Láma, hogy megtapasztalhassa tudata igaz természetét? Miután ez sikerül neki, folyamatos marad-e az élménye?

• Kezdetben ez változó, majd folyamatosan megmarad. Különböző módon érhet el hozzád. Az én élményem elég furcsa volt. '77-ben Közép-Németországban, a Kassel körüli hegyekben már harmadik éjszaka nem aludtam. Elég sok kávé volt bennem, hánynom kellett, mert nagyon fáradt és beteg voltam. Meg kellett állnom, mert a szembejövő autók olyan sok lámpát láttam, hogy az egyszerűen nem lehetett igaz. Ott álltam, vizet locsoltam az arcomra, hogy tudjam, merre kell továbbmennem, és hogy rendesen lássam az autók lámpáját. Másnapra Wittenbe kellett érnem, meg kellett szerveznem néhány dolgot. Ahogy fáradtan álltam ott, egy nagyon tiszta hangot hallottam (furcsa módon a fejemben); bár azt hittem, buddhistaként a szívemben kellene megjelennie, de mindenképp a fejemben volt. Ez a hang ezt mondta: „Ole, többé nem szenvedhetsz”. Megráztam a fejem, és ezt mondtam: „Hát, ez igaz.” Aztán beültem a kocsiba, és vezettem tovább. Történhetnek ilyen dolgok. A tudatodnak óriási ereje van, és ha feljön, akkor sok minden megváltozik.

88. Megismételhető-e többször a Guru Jóga meditáció a 16. Karmapán beolvasztó fázisa?

• Ha a tudatod elkalandozik, akkor ismét összpontosíts! Ez jobb, mintha újra csinálnád, inkább összpontosítanod kell az egész állapotra. Próbáld meg tudatos lenni anélkül, hogy bárminek a tudatában lennél!

Légy a tudat saját nyílt, tiszta, ragyogó tere! Nagyon tudatosan. Valószínűleg ez a legtermészetesebb mód. Légy kétszáz százalékosan tudatos! S ha megint úgy érzed, hogy kezdesz elkalandozni, akkor egy kicsit lazíts, vakarózz, aztán meditálj újra! Valószínűleg ez könnyebb, mint a mechanikus felépítés-beolvasztás, beolvasztás-felépítés. Ha neked ez az utóbbi tetszik, csináld, de én inkább a másikat csinálom. Próbálok a tudatot ragyogóan tisztán tartani, amennyire csak lehet.

89. A Karmapa szerzetes vagy jógi?

- Valószínűleg szerzetesnek kell lennie, de tudatszintje automatikusan jógivá teszi őt. Lopön Csecsu Rinpoce is mindkettő. Persze a jógi nem a külső stílust jelenti, hanem inkább a belső megvalósítást. Nem fog sok sört inni, vagy nem fog vad dolgokat művelni, de a látásmódja mindig friss. A 17. Karmapa azt mondja, hogy ejtőernyővel akar ugrani velem, ezért Kasselen néhány hete úgy ugrottam, hogy valaki videóra vette a zuhanásomat, és ezt elküldjük neki kazettán. Elmondom neki, hogy a zuhanás milyen érzés, hová kell nézni, és majd biztosan nagyon jól érzi magát, ha ott lesz ő is. Azt is mondtam neki, hogy akkor viszont nem viselhet szoknyát, mert az a fejére megy, aztán nem lát semmit. A szezetes rendelkezhet a jógi látásmódjával, de a külső viselkedésformával nem.

90. Hol ugrasz legközelebb?

- Nem tudom. Októberben talán Passauban lesz egy ugrás, ha jó az idő, de ez nem

is lényeges, mert ha ugrasz a térbe, a Láma mindig ott van. Hiszen a Láma nem más, mint a tudatos tér. Nem nagyon van időm az ugrásra, hiszen állandóan könyveket meg cikkeket kell írnom, elfoglalt vagyok. A tudatomban is annyi tér van, hogy teljesen mindegy, hogy valahonnan ugrok, vagy éppen írok egy asztalnál: ugyanazt tapasztalom. De bevallom, hogy az utolsó ugrás igazán különleges volt, mert felhőkön estünk át. Máskor mindig tiszta volt az ég, most felhős. Ez nagyon érdekes volt, tetszett nekem. Izgalmas volt. Nagyon élveztem, hogy néha láttam egy kicsit, néha meg semmit, aztán megint egy kicsit.

**91. Hogyan lehet
a haragot elkerülni?**

• Nézz körbe! Kell valakinek a haragod? Megvenné valaki? S ha úgy látod, hogy senkinek sem kell, gondolj arra, hogy „ez biztos haszontalan”, és akkor dobod ki. Nem az erőteljes viselkedésről beszélek, az valami más. Az erőteljes cselekedet nagyszerű, hiszen arra szükségünk is van. Inkább arról a kívánságról beszélek, hogy másoknak ártsunk vagy zavarjuk őket. Ha valaki a belső sávban vezet nagyon lassan, és nem hajlandó lehúzódní, erre gondolok: „Két percet voltam együtt vele, s ez is milyen szörnyű volt, de a szerencsétlen napi 24 órát tölt el magával”. Ahelyett, hogy elévágnék és befékeznék, inkább csak nagy együttérzésem lesz, de azért néha befékezek elé. Az embernek felelőssége is van.

92. Ha valaki eléri azt az állapotot, amelyben tapasztalja tudata természetét, akkor a karma automatikusan leépül-e?

• Igen, a teljes megvilágosodásban eltűnik a karma. Persze ha az ember még a testében van, azért rendelkezni fog bizonyos tendenciákkal – a szülők genetikája még működik –, de bármi történjen is, nem fog zavarni. S ha elhagyod a testet, teljesen szabaddá válsz.

93. Buddhista látásmód szerint jó-e a szenvedőnek azt kívánnunk, hogy most haljon meg?

• Én nem kívánok az embereknek rosszabb életet, mint amennyit élvezni tudnak. Én azt kívánom nekik, hogy sokat tanuljanak, távolítsanak el egy csomó negatív karmát, és szülessenek újra jobban. Jó, ha élvezik az életet. A választás csupán annyi, hogy az emberek jó módon fejlődnek-e, és tovább tudnak-e lépni? Valószínűleg csak azt kívánnám nekik, hogy a lehető legjobb jöjjön ki ebből a helyzetből, a legjobb történjen velük.

94. Mit jelent valójában a karma?

• Ez nagyon fontos pontja a buddhizmusnak. Ok-okozatot jelent. Hiszen ha az ember gázt ültet el, akkor gaz lesz belőle, de ha búzát, akkor búza. A karma négy dolgon keresztül épül fel, négy dolgon át tapasztaljuk meg, és négy dolgon keresztül lehet eltüntetni. Ha tudjuk, hogy emberi lényről van szó, ha akarunk vele tenni valamit, megteesszük vagy tettetjük, és utána elégedettek vagyunk, akkor a tudatunkba kerülő benyomás nagyon erős lesz. Legyen ez ártó vagy valami jó cselekedet, maximális ereje lesz a benyomásnak a tudatalattinkban.

Amikor meghalunk, a test szétmegy, nem hallunk, látunk, érzünk, szaglunk vagy íz-

lelünk, tehát az érzékszervi benyomások eltűnnek. Ekkor a mély benyomások belülről ébrednek fel úgy, mint egy álom, és az első eredmény ekkor jelentkezik: közvetlenül a halál után, amikor már nincs testünk. Aztán ha szeretkező emberek közé megyünk, és új testet nyerünk, három további eredmény jelenik meg: milyen testünk lesz (egészséges vagy nem), hol kapjuk ezt meg (szép helyen, mint Európa, vagy szörnyű helyen, mint Afrika), és ha megszületünk, milyen szokásaink lesznek, mit szeretünk (ártani az embereknek vagy jót tenni velük). Aztán azok a dolgok, melyeket a következő életben gondolunk, mondunk és teszünk, ismét megtöltik a tudatot, új benyomásokat hoznak létre, és ismét egy jövőbeli életet határoznak majd meg. El is lehet távolítani a dolgokat azért, hogy a külső negatív hatásokkal többé ne találkozzunk. Mint ahogy el lehet égetni egy mérgező magot, melyből utána nem lesz mérgező növény, úgy el lehet távolítani a negatív benyomásokat, és a szenvedés oka is eltűnik. Ez a folyamat tapasztalattá válhat, és megadja azt a képességet, hogy később segíthessünk másoknak, akiknek hasonló a problémájuk. Itt ismét négy dolog van: tudnunk kell, hogy valami nincs rendben; akarnunk kell megtisztulni, és különböző módszereket kell használnunk; úgy kell döntenünk, hogy ártó dolgokat nem teszünk többé; és az ellenkezőjét kell megpróbálnunk. Akkor minden jóvá és mások hasznára válik. Ez az, amit

Buddha a karmán ért: ok és okozat, amely életről életre vándorol.

95. A 15. Karmapa Tiszta Fény-meditáció közben nagyon nehéz tudatosnak maradni, az ember könnyen elalszik. Mit tegyünk ilyenkor?

• Ha meg tudod csinálni ezt a gyakorlatot, akkor már közel vagy a megvilágosodáshoz. De addig is tisztábbá válnak az álmaid, és maga az alvás is nyitottabb, szélesebb lesz. De ha az ember képes ezt az állapotot átvinni a hétköznapi életbe, és a dolgokat álomszerűnek látni, akkor ezzel eléri a célt. Tehát ne csodálkozz azon, hogy ez nehéz. Jó, ha ez a tér megvan.

96. A tudomány egyre fejlettebb, egyre jobb gépeket hoznak létre. Lehetséges-e az, hogy ezek főként nőnek, és lehetséges-e mesterséges tudat előállítása?

• El tudom képzelni azt, hogy a nagyon különleges komputerekben vannak tudatok. Vannak viszont bizonyos dolgok, melyeket nehezen csinálnak meg. Ha viszont olyan komputert készítünk, amely megmondja azt, hogy mit csináljunk, akkor valószínűleg nagyon lazává és unalmassá válik a társadalom. Volt valaki Skandináviában, aki így gondolkodott: a komputerek minden irányítást átvettek, minden nagyon ésszerű lett, és az emberek halálra unták magukat. Létezik a „túl kevés szabály pokla” (mint a korai liberalizmus), ahol az erők kihasználták a gyengéket, és van a „túl sok törvény pokla”, ahol a rövideket kinyújtják, a hosszúkból meg levágnak valamennyit, hogy mindenki egyforma legyen. És e kettő között minden nemzetnek és embernek meg kell találnia, hogy hová akar állni. Én több szabadságot szeretnék. Mások meg több védelmet akarnak, úgyhogy ez állandóan változik.

97. Mi a különbség az elfojtott harag és az elengedett harag között? Hogyan lehet ezt a kettőt felismerni?

• Buta dolog hagyni, hogy a harag csak úgy elragadjon bennünket. Mert ha az ember két percig haragos, akkor lehet, hogy tönkretesz egy barátságot. Ha pedig elnyomjuk a haragot magunkban, az megint nem jó, mert lehet, hogy végül remegni fog a kezünk. De ha nem engedjük, hogy kitörjön, aztán később dolgozunk vele – látjuk, hogyan jelenik meg a tudatból, hogyan próbál rávenni arra, hogy valamit tegyünk vagy mondjunk, és aztán hogyan tér vissza ugyanoda –, akkor a tudatállapotunk olyan tiszta lesz, mint egy tükör, és minden dolgot visszaver.

Minden zavaró érzelmet úgy kell tekintenünk, mint a megvilágosodás nyersanyagát: ha sok a szenny, abból sok trágát lehet csinálni. Azt mondják, hogy az egyetlen dolog, amire igazán szükséged van a Gyémánt Úton, az az erős érzelmek. Ha nincsenek erős érzéseid, akkor a lehető legjobb a Teraváda Út; ha több érzésed van, akkor a Mahájána, a Nagy Út a legmegfelelőbb; de ha erős belső életed van (kívánságaid, érzelmeid), az a legjobb a Gyémánt Úthoz. Így kell gondolkodni: ha sok a szenny, abból sok trágya lesz.

98. Ha az ember haldokló rovarokkal találkozik, vagy ő maga tesz kárt azokban – például a pókot kétlábúvá teszi –, jobb-e azokat eltaposni, vagy hagyjuk, hadd tisztuljanak tovább?

• Ez egy jó, gyakorlatias kérdés. Tudatosan soha nem ölnék meg senkit. Nem tenném, szerintem ez nem okos dolog. Ugyanis minden baj, amit nem ebben az életben kapunk meg, a következőben ott vár majd ránk. Ezért van az, hogy egyáltalán nem tanácsolom például az öngyilkosságot, hiszen

azt a sok bajt, ami nem ebben az életben történik meg, a következőben kell majd ledolgozni. Ugyanakkor azoknál az embereknel, akik például lélegeztetőgépen vannak – akiknek az agyuk nem működik, csak fekszenek –, más a helyzet. Például azt a sok pénzt, amit arra költenek, hogy az az ember ott feküdjön csendben, arra lehetne használni például, hogy egy fiatal anyát segítsenek, megmentsenek vele. Ilyen esetekben – amikor mindenkire gondolni kell, nemcsak egy személyre – általában azt tanácsolom, hogy az első teli- vagy újholdnál zárják le a gépet. A legjobb idő arra, hogy kilépjünk: az újhold vagy a telihold.

99. Az az ember, aki katona vagy rendőr, és gyakran kell erőszakot alkalmaznia, általában rosszabb karmával rendelkezik-e, mint az, akinek ilyen dolgokat nem kell tennie?

• Ez nagyon egyéni. Ha az ember megkapálja a földet, egy csomó rovar meghal. Ha nem kapálsz, senkinek sem lesz étele, és akkor az emberek halnak meg. S ha senki sem védi a társadalmat, az országot vagy a szabadságot, akkor hamarosan elveszítjük az értékeket. Ha a karmád és a motivációd tényleg a védelmezés, akkor ez megfelel az egyik buddhaaktivitásnak. Nagyon hasznos, ha ezt harag nélkül tudod tenni. Én magam is egy védelmező vagyok: ha a barátaim bajban vannak, vagy valamit úgy látok, hogy nem helyes, odaugrok. Ha, olyan kívánságokat tettél az előző életedben, hogy védelmezz majd, az természetesen fog feljönni, és akkor a cselekedet tiszta. Ugyanakkor, ha azért alkalmazol erőszakot, mert nem szeretsz embereket, az sokkal személyesebb.

100. Azt olvastam a könyvedben, hogy azok az emberek, akik nem tudják befogadni a buddhizmust, még nem elég érettek erre az útra. Csak az, aki megállja a helyét az életben, tudja a buddhizmust befogadni, és elkezdni a gyakorlást. Honnan tudod, hogy készen áll-e valaki arra, hogy megértse a buddhizmust? Én például nem vagyok biztos abban, hogy ez az én utam.

• Általában továbbadom a térben lévő bölcsességet. Az embereknek menedéket adok, ami mindenkinek jó, és tudom, hogy így általános védelem alatt állnak. Ezután majd meglátom, mi a következő lépés. Ami az emberekről alkotott látásmódomat illeti, én nem színpadi szereplőnek látom őket, hanem inkább háznak. Meglátásom szerint rendelkeznek egy alappal (ez az adok-veszek, az ok-okozat törvénye), aztán vannak falaik, (ami megmutatja, hogy milyen haszonnal tudnak a világ vagy mások javára válni), végül van teteje a háznak, ami a mindent összetartó látásmód. Ha olyan valakit látok, aki mindenkivel veszekszik és harcol, azt javaslom neki, hogy öntsön az alapba cementet. Ha valakit túl szentimentálisnak látok, azt tanácsolom neki, hogy olvasson valamilyen könyvet a bölcsességről; vagy ha nagyon okosak az emberek, de a szívük nem túl nyitott, azt javaslom, menjenek dolgozni egy kórházba, vagy mondják el egymilliószor az OM MANI PEME HUNG-ot. Legjobban a tetővel szeretek dolgozni. Nem lentről felfelé, hanem daruból szeretem építeni a házat. Ez azt jelenti, hogy szeretek a látásmóddal dolgozni, azzal, hogyan tapasztalják meg önmagukat és a világot. A látásmód a fontos. Hiszen a mennyország és a pokol a saját füleink vagy bordáink között történik, vagy ott, ahová gondoljuk a tudatot. A rózsaszín szemüveggel a mennyországot, a feketével a poklot tapasztaljuk. Az újságkihordó még mindig terjeszt, a pék

még mindig süt. Semmi nem változik, csak a látásmódunk. Négy évet boksoltam, kilenc évet kábítószereztem, s ha megrázom a fejemet, csörög, és olyan, mintha Alzheimer-kórban szenvednék. De az életemben egy dolgot megértettem: a legmagasabb szintű igazság egyenlő a legmagasabb szintű örömmel. Ezt a látásmódot mással is szeretném megosztani: bízhatok abban, hogy a tükör ragyogása sokkal fantasztikusabb, mint bármilyen kép, s az óceán mélye sokkal izgalmasabb, mint bármelyik hullám; és a tudat azon képessége, hogy tudatos legyen, sokkal izgalmasabb, mint a tudatosság tárgya.

Ha bízol abban, ami a gondolatok mögött-között-után van (abban, ami ismeri a gondolatokat, ami sokkal jobb, mint bármilyen gondolat), akkor megvan, ami a Gyémánt Út gyakorlásához kell. Ha inkább az együtt-érzést és a bölcsességet választod, a Mahájána-tanításokat, akkor elmehetsz például a KIBI-re; ha az ok-okozat szintjén működsz, akkor apácának (ezzel ott lehet dolgozni); de ha szeretnél boldog lenni, akkor maradj velünk. Ha komplikált akarsz lenni, akkor menj, de ha boldog, akkor maradj itt! Nagyon őszinte vagyok, soha nem rejtek véka alá semmit: mindig megmondom, mit gondolok. Az emberek néha megállítanak, és ezt kérdezik: „Ezt komolyan gondolod?” Igen, mert ahhoz, amit mindenki lát, még hozzáadom azt, ami esetleg 50-100 év múlva nyilvánul meg a világban; míg amit az emberek mondanak, csak né-

hány évre szól. Most mindenki Bosznia miatt sikongat, de én arra gondolok, hogy mi lesz majd hamarosan, amikor egész Európa Bosznia lesz. S ez alig 50 év múlva be is következik, mert a születések száma olyan nagy lesz. Egy európai nőnek átlagosan 1,3 vagy 1,4, egy muzulmán nőnek pedig a világon bárhol átlagosan 7 gyereke van. Beengedjük őket az országainkba, fizetünk nekik, hogy gyerekek legyen, és ebből nagyon nagy gondok lesznek. El sem tudjuk képzelni, milyen nagy lesz a baj. Amikor majd ez történik, ti feltétlen élni fogtok, valószínűleg még én is. Ezért mondom, hogy ne segítsetek a muzulmánoknak egy keresztény nemzet ellen. Most ez nagyon szép, de a jövőben nagyon veszélyes lesz.

Ami most történik, azt mindenki elolvashatja az újságokban, de az én munkám az, hogy figyelmeztessek mindenkit, mi történik majd a jövőben. Így ugyan néha egy-két embert felkavarok, de legalább láthatják, egyezik-e a véleményünk vagy nem. Sok lehetőség van, mert ha valaki meg akarja kerülni a világban történő dolgokat, és csak az édes vallási résszel akar foglalkozni, arra ott vannak a nyíngmapák, a szakjapák, a gelugpák vagy a kagyü vonalbeli más tanítók. De az én felelősségem nagyon nagy.

Az emberek akkor vizsgálhatják meg, hogy ide tartoznak-e, ha megnézik, hogyan tudnak kapcsolódni ahhoz, amit mondok. Senkinek sem próbálom könnyűvé tenni azt, hogy hozzánk jöjjön. Minden előad-

somban vannak szex-viccek, ezért azok az emberek, akik a szexualitást nem látják tiszta szinten, máshova mennek; ha valami olyasmit mondok, ami politikailag nem illő, akkor azok mennek el, akik nem akarják, hogy bármi is megzavarja őket. De ha igent tudsz mondani arra, amit hallasz, akkor valószínűleg a megfelelő helyen vagy.

101. Hogyan lehet a legkönnyebben megismertetni a buddhizmust az érdeklődővel?

- Ez mindig az ember típusától függ. Ha általában vágy típusú, mondd el a legjobb dolgokat, amelyeket éreztél, kipróbáltál vagy amiről hallottál. Ha harag típusú, hagyd, hadd szaladjon utánad: csak keveset adj! Ha zavarodott, különböző szemszögből, de mindig ugyanazt ismételd neki! Mondd neki azt, hogy mindig az első gondolat a legjobb! Ez a tanácsom. Nézd meg az arcát, a viselkedését, hogy vágy típusú, harag típusú vagy zavarodott-e, és azt tedd, ami a leghatékonyabb!

102. Mikor valakit védelmezzünk, mások kárára cselekszünk. Mit tehetünk azért, hogy ezt elkerüljük?

- A lehető legkevesebb kárt kell okozni. Tudjátok, hogy Oroszországban mi minden történik, és az élet mennyire vad lehet ott. Egyszer Vlagyivosztokban egy bodisattvaígérletet adtam; ekkor az emberek tényleg úgy döntenek, hogy másokra többet gondolnak, mint önmagukra. Éppen valakinek a testőre sétált be, leült, és én nem láttam meg. Aztán mikor meghallotta, hogy miről szól ez a fogadalom, odajött hozzám, és ezt mondta: „Láma, én halálra vagyok ítélve. A csecsenek mindig el akarják venni a dolgainkat, állandóan harcban állunk velük. Ha nem

árthatunk másoknak, akkor mi lesz velünk?” Ekkor egy nagyon szokatlan döntést kellett hoznom. Ezt mondtam: „Lődd a lábukat! Ne a belső szerveket, hanem a lábat.” „Rendben, rendben” – mondta, és elment. Valószínűleg meg is tartotta. Ez mindig a lehetséges művészete, a társadalmak nagyon különbözőek.

103. Mi a véleményed a világvégéről? A tudatos születések hogyan tudnak hatni erre?

• Nem gondolok a világvégére. Még nagyon sok évig nem fog bekövetkezni. Ezer buddháról szól a jóslat, és még csak a negyediknél tartunk, úgyhogy még jó néhány dolog megmarad egy ideig. A tudatosan születők megtehetik, hogy tükröt mutatnak az embereknek azért, hogy azok meglássák a saját arcukat, és megértsék, hogy nem a tapasztalatról van szó, hanem a tapasztaló a fontos. Nem az a fontos amit látsz, hanem az, aki néz.

104. Tízévi meditációs gyakorlat után volt egy élményem: egy fekete, sötét úrban találtam magam. Van-e ennek jelentősége?

• Tudatos volt ez vagy nem? Tudatos volt? Akkor ez mindenképp nagy áldás. Örömteli volt? *(Kérdező: Megrettentem tőle, de nyugalom vett körül.)* Az ürességnek és a dolgok álomszerű természetének különböző megértési szintjei vannak. Ha együttérzéssel gondolsz a lényekre, legközelebb ugyanez az élmény valószínűleg örömtelibb lesz.

105. Vizualizáláskor a gyakorlatban sok mindent csinálunk: elképzelünk valamit, mantrázunk, a malával dolgozunk; így nehéz a képen tartani a figyelmünket.

• A legfontosabb dolog az a visszahatás, amelyet a tudatunk kap. A többi inkább gyakorlatias, hasznos dolog. A tudatalattiban létrejövő benyomás a fontos. A buddhizmus lehet nagyon egyszerű: semmi forma, semmi kép, csak a saját tudatod megfigyelése

(protestáns vagy kálvinista buddhizmus); aztán lehet használni egy csomó képet, mantrát, buddha-aspektusokat (az pedig inkább katolikus vagy ortodox buddhizmusnak felel meg). Ez mindig attól függ, mi az, amit kedvelsz, mi az, ami hasznos neked. A legtöbb dolog, amelyet használunk, nem csupán üres, nemcsak formális, hanem jelentése is van. Például biztos, hogy mantrából többet ismételsz, ha mala van a kezében. Ez tényleg tapasztalat. S az is biztos, hogy a buddhaformák, melyeken meditálsz, visszahatnak a tudatodra, és különböző módokon erősítik meg a személyiségedet: együttérzést, bölcsességet, erőt tudnak kibontakoztatni. Ez olyan, mintha tükörbe néznél, és egyre jobban felismernéd az arcodat. A dolgok jelentőségteljesek. Kérdés, hogy mennyire van szükségünk ezekre. Elképzelhető, hogy valaki a tudatába néz, és örömteli vagy gyönyörrel teli teret ismer fel ott.

106. Miért van szükség az ok-okozat ismeretére? Hasznos ez?

- Lehet, hogy fontos az ok-okozat, mert ha az ember állandóan elesik a motorral, és beveri a fejét vagy eltöri a csontját, akkor a lehetősége arra, hogy az életet jelentőségteljesen tudja használni, egyre csökken. Ha valaki megtanítana, hogyan kerülj el, annak hálás lennél. Az ok-okozattal azért van jó kapcsolatod, mert tudom, hogy mit jó tenni és mit nem. Ezért a megfelelő dolgokat tudom tenni. Különben hiába akar az ember Pestre menni, Szegedre jut, mert a rossz úton halad. Ez azt jelenti, hogy pontosan azt az eredményt érjük el, amit

akarunk. Minden dolog, ami megtörtént, már amúgy is a múlt, de ha tudunk tanulni belőle, akkor a jövőbeli bajt el tudjuk kerülni.

107. A centrumok vezetése mindig személyes tanítványaid kezében van. Ezt így akarod, vagy egyszerűen csak így alakult?

• Mindkettő. A mi munkánk még ma is a barátság és bizalom által gyarapodik. Ők azok az idealista „mindent ragasztók”, akik a dolgokat összetartják, és egyben biztosítékot jelentenek arra, hogy nem leszünk túl bürokratikusak. Ahol a barátságok megtörnek – mint ahogy ez már megtörtént néhányszor korábban –, ki kellett rúgnunk az összes papírtologatót. Mivel a Karma Kagyü tanítások szabadságra és önállóságra nevelnek, ennek megfelelő emberek jönnek a centrumainkba. Néhány évvel a tanulás és beleézés után a többiek is elismerik őket; ezek az emberek gyakran nagyon szorgalmasak. Közülük sokan utaznak velünk a világ minden részén lévő centrumainkba – és tanulnak ezáltal.

108. Mekkora döntési szabadságuk van a centrumoknak?

• Ez egy nagy tanulási terület; Németországban például éberrel figyeljük a többi kagyü modellt is: a buddhista Super-Gaut Brémában, a szerencsétlen Szitu-csoportot Hamburgban és Holsscheidben, a Lótusz Egyesületeket Münchenben és az Unge-wissen-kolostort Jaegerdorfbán. Ők azonban messze vannak a Rajnától keletre lévő világi Gyémánt Út buddhizmus fejlődési sodrától, és ezek számunkra főleg példaként szolgálnak arra, hogy az ember hogyan ne fogja meg a munka végét. Vissza-

térve a kérdésekhöz: én mindig csak tanácsokat adok. Azt akarom, hogy az emberek gyorsan önállóvá váljanak. Például elmagyarázom találkozásainkkor, hogy mi történik épp a világban. Így a csoportok a legfrissebb helyzetek alapján tudnak dönteni.

Én mint a csoportok tanítója, akiben mindenki megbízik, mindenekelőtt a centrumok együttműködéséről gondoskodom szívesen. De az adott helyen a csoportoknak kell megtenniük a lehető legtöbbet; semmi sem csiszol és fejleszt jobban, mint az idealista munka, és egyszer minden tanító meghal. Caty, Tomek és közvetlen tanítványaim gondoskodnak majd arról abban az időben, hogy a munkánk ne kövesedjen meg vagy egyházasodjon el, hanem mindig friss maradjon.

109. Más buddhista iskolákat és vonalakat mindenféle kifejezésekkel illetsz, mint például „merevek és unalmasak” (Gelugpák), „egoisták” (Theravádák), „haragos és büszke emberek” (Nyigmapák). Tanítványaid ezzel szemben örömteljes jógik. Ez nem kifejezetten az a híres buddhista tolerancia. Jogosnak tartod-e, hogy téged emiatt szektásnak nevezzenek?

• Örömmel vallom be, hogy védelmező szerepemet messzemenően élvezettel töltöm be, és sokszor biztosan a szükségesnél több tojást ütök fel a rántottához. Gyakran ez számomra is kínos később, de mivel én mindig mindent itt és most akarok eldönteni, mert egyébként valami fontosat elfelejthetek, így gyakran a nagykalapácsot fogom meg először.

Egy valamit higgyetek el nekem: léteznek és mindig is léteztek óriási, felszín alatti viták a tibeti politikában, amiben a gelugpák mint állami egyház, mindig jó pozícióban voltak. Mögöttük egy egész kormány, egy nyitott világsajtó és nagyon sok kapcsolat áll. Ezzel a hatalommal a történelemben az

5. Dalai Láma óta folyamatosan éltek. Például az emigrációban lévő kormány nemcsak nálunk akart hamis vonalvezetőt igazolni – a kínai Karmapa-jelöltet –, hanem évekkel ezelőtt sikerült is nekik a Szakjáknál Dabszang Rinpocsét és Szakja Trinzingt felcserélni. Jelenleg ugyanezt próbálják egy fiatal Dudzsom Rinpocsével, akit a nyigmák nem akarnak elfogadni. Azt, hogy a hamis vezetők beiktatásával akarják tudatosan gyengíteni az iskolát, bizonyítottnak látom.

A mi Karma Kagyü oldalunk Karmapa Tháje Dordzse áldását, Künzig Shamarpát (aki az interneten is egyre szívesebben nyilatkozik), és Láma Ole modernül gondolkodó tanítványait állítja szembe. Ez kifelé nem sok, és akinek kevés eszköze van, annak annál céltudatosabban kell használnia azokat. Ennyit a tibeti belügyekről.

Ami a Kis Út (Hinajána) tanításait illeti (a szerzetesek és apácák fogadalmait), ezek az ember saját javára szolgálnak. Ez így van. A Theraváda a déli buddhista iskolák gyűjtőneve, és nem a Mahajána ellentéte, mint ahogyan ezt a legtöbb tibeti tanult ember használja. Legjobb tudásom szerint a Metta – együttérzés – fogalmát is tartalmazza, és ezáltal túlhalad azon. Azt, hogy a Hinajána és a Theraváda megjelöléseket a buddhista tanok magyarázásakor néha összekeverem, sajnálom. Én a Mahajánában vagyok otthon, így ez semmi esetre sem szándékos. A tibetiek egyébként itt nem tesznek semmilyen különbséget, én pedig sokkal finomabban ítélem meg, mint aho-

gyan ezt a régi, hagyományos szövegekben teszik. Ritkán volt túl barátságos az, amit a Nagy és Kis Út nagytiszteletű képviselői évezredekén keresztül erről a témáról mondtak.

Bár nem minden kijelentés a harc hevében születik, mindenképpen van olyan eset, amikor más iskolák és csoportjaik kilengéseit unalmasnak vagy büszkének, szentekedőnek vagy drámainak találom azért, mert megítélésem szerint a modern buddhizmus vonzóbb képéhez szükség van némi kritikára a nyilvánosság előtt. Egy ilyen esetben viszont magunkat, kagyüsöket túlnyomórészt vágy típusúnak vagy kapzsinak nevezem. Bár tanítványaimat gyakran dicsérem, sokak fejlődését nagyszerűnek tartom, de túl képzett vagyok ahhoz, hogy a mondanivalót összehasonlító reklámon keresztül fejezzem ki. A Gyémánt Úton a különböző zavaró tulajdonságok megfelelnek a Nem Duális Tantrára, az Apa vagy Anya Tantrára való alkalmasságunknak. Ha felismerjük és nyersanyagként használjuk őket, ezek a megvilágosodás leggyorsabb eszközei.

110. Többször említéd, hogy az élő tibeti buddhizmus valójában először rajtad keresztül jutott el Nyugatra. Mivel indokolod mindezt?

• Ez így igaz. Ami Közép-Európát és a tibeti iskolákat illeti, annak az első hullámain, amelyből ez a térség még ma is táplálkozik, Hannah és én hoztuk, igaz, könyvek széles körben korábban is léteztek már.

A 60-as évek elején több nyugati egyetemen tanítottak rinpocsék, leginkább gelugpák; általában tibeti nyelvet és némi filo-

zófiát. Ilyen volt például a kiváló Tarab Tulku Koppenhágában. Ami a négy fiatal tulkut illeti, akik 1967 körül a mi vonalunkból Skóciába jöttek, csak egy vált ismertté vagy inkább hírhedtté: Trungpa, aki Amerikába menekült. Az utóbbi években biztosított magának Akong Tulku karmikusan és történelmileg is irigylésre méltó pozíciót, mint Tibet kínai elnyomó kormányának jobbkeze.

Annak nagy része tőlünk van, ami az élő tibeti buddhizmusból fejlődött tovább, főképpen a világi gyakorlás. Most már 180 új csoport létezik, amelyek a vörös Kínán, Afrikán és a muzulmán országokon kívül körülölelik a szabad világot. Ezek létrehozása során én legalább annyit tanultam a tanítványaimtól, mint ők tőlem. Minden a Karma Kagyü vonal áldása, és Karmapa megbízásából történik, ezt öndicséret nélkül mondhatom. Ennél szebb feladat nem létezik.

Tartalom

1. A zavaró érzelmet – düh, harag, indulat – hogyan lehet a hétköznapiak minden pillanatában, akár a legváratlanabb helyzetekben leküzdeni?	9
2. Hogyan vélekedik a buddhizmus más vallásalapítókról, más gyülekezetekről? Gondolok például a Hit gyülekezetére, Jehova tanúira, a Krisna tudatúakra, Jézusra, Mohamedre és Allahra.	10
3. Mit mond a buddhizmus az abortuszról?	12
4. A buddhista ideológia hogyan vélekedik a szerelemről, a szexről, a házasságtörésről és a házasságon kívüli szexről?	13
5. A menedékvétel mely gyakorlatok végzésére ad engedélyt?	14
6. Mi a legmagasabb szintű öröm és igazság?	15
7. Van-e benned kötődés a buddhizmus és a buddhista kultúra iránt?	16
8. Kérlek, fejtsd ki, hogy mi a különbség – a céljukban és az útjukban – a hindu tantra és a buddhista tantra között!	17
9. Akiknek halálközeli élményük volt, azt mondják, találkoztak régen meghalt rokonokkal. Te azt mondd, a 49. nap után biztosan más létformába kerülünk. Hogy lehet ez? Mi az oka?	20
10. Különbözik-e megvilágosodott buddhatudatom a tiédétől? Lehetséges-e több határtalan, tökéletes dolog? Egyek vagyunk-e egy szint után?	20
11. Hogyan tartsuk frissen a meditáció tapasztalatát a mindennapokban? Úgy érzem, nagyon rövid ideig vagyok képes fenntartani ezt. Mit tegyek?	21
12. Az oltárokon miért vannak felajánlócsészék, és mit szimbolizálnak? Miért és mi lehet benne?	21
13. Mi a véleményed a rossz házasságról?	21
14. A tudományba és a racionalitásba vetett bizalom mai világunk alapja. Úgy látom, hogy ez nem tudott minket igazán boldoggá tenni, de megenni sem tudunk nélküle. Szerintem óriási veszélyeket rejt magában a tudomány. Mi a buddhizmus felfogása az étellel és a tudományos-technikai fejlődéssel kapcsolatban?	22
15. Hogyan lehet leküzdeni a félelmet és a rossz gondolatokat?	22
16. A világ egyre gyorsul. Milyen hatással van ez a tudatra? Mit gondol erről a buddhizmus?	24
17. Hogyan vélekedsz a hitről?	24
18. Mit gondolsz a sorsról, a végzettről?	25
19. Bármelyik életünkben megvilágosodhatunk, vagy ez függ a karmánktól?	27

20. Mi a véleményed 2000-ről, a jóslatról, a világvégéről?	27
21. Hogyan tudhatunk meg valamit előző életeinkről?	27
22. Említetted, hogy vannak tanítványaid. Hogyan válhat valaki a tanítványoddá?	27
23. Ha nincs előre megírt sors, akkor hogyan lehet előre megérezni a dolgokat?	28
24. Mi a véleményed a szcientológiáról?	29
25. Gyakorol-e valamilyen hatást a napfogyatkozás és 2000. május 5-én a hat bolygó együttállása életünkre?	29
26. Van-e valamilyen gyakorlat arra, hogy az álom állapotában tudatosak maradjunk?	29
27. Mondtad, hogy a karma nem sors. Tudnál erről többet mondani?	30
28. A Rinpoce azt mondta a beavatás alatt, hogy „most minden megtisztult” – ennek ellenére mi itt tovább meditálunk. Miért?	30
29. Mit kell tennünk ahhoz, hogy ne veszítsük el azt a szintet, amit már elértünk?	31
30. Mi a véleményed a Bibliáról és Jézusról?	32
31. Szó volt arról, hogy a halál után 49 nappal a tudat esetleg egy új testhez kapcsolódik. Abban az esetben, ha a tudatról nem mint dologról, hanem mint állapotról beszélünk, mi az, ami valójában átmegy?	33
32. Mit értesz az alatt, hogy „nézd a lámát Buddhaként”.	34
33. Úgy ítélem meg, hogy az apámnak nagyon rossz a karmája. Hogyan tudnám megmagyarázni neki, mi is a buddhizmus, mi az a Gyémánt Út?	34
34. Lehetséges-e mantrákat ismételni mások hasznára?	35
35. Ha egyéves kora előtt hal meg egy gyerek, hogyan tudunk neki segíteni a phovával? Hogyan ismeri fel, hogy a bardo melyik részében van?	36
36. Mit mutat a logo, az új jel?	36
37. Hogyan működnek az imamalmok, és mennyire hasznosak?	36
38. Mi történik egy olyan emberrel, aki megcsinálta a phova-kurzust, de nem meditált utána, aztán meghal?	37
39. Mi a karma szó jelentése a menedék-névben?	38
40. Milyen gyakran ajánlatos gyakorolni a phovát?	40
41. Néha nehéz megtartani a tiszta látásmódot. Mit tegyünk?	40
42. Hallottam régen egy buddhista mondást: „Buddhista gyereket nevelni annyi, mint arany sztupát építeni.”	41
43. Mit jelent a Tiszta Föld? Kapcsolatos-e ez az energiaszintekkel?	41
44. Mit jelent a jelenségek ürességtermészete?	44

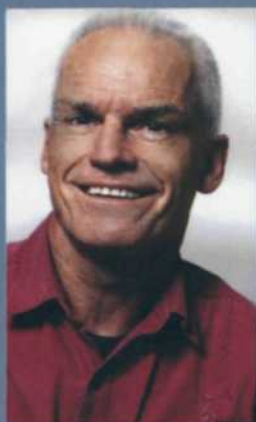
45. A leborulásokat egy időre abbahagytam. Előlről kell kezdeni a számolást, vagy lehet ott folytatni, ahol megálltam?	44
46. Mi az oka annak, hogy az áldásnál az ereklyetartót használod annak ellenére, hogy benned is megvannak ezek az energiák?	45
47. Helytelen dolog-e a lámának áldást küldeni?	45
48. Miről ismerhetők fel a jelentőségteljes álmok?	46
Néha veled vagy Catyvel álmodom, beszélgetünk. Mit jelent ez?	
49. Mit gondolsz Tibet jövőjéről?	47
50. Azt mondtad, hogy Buddha tanításainak csak kis része van lefordítva. Folyik-e jelenleg a fordítás?	48
51. A bodisattva-ideált később hozták be a buddhizmusba. Mit kell tudnunk erről?	49
52. Buddha különféle megvalósítható tanításokat adott. Hogyan lehet az, hogy amikor nekünk megvannak ezek a szövegek, nem tudunk belőlük megvalósítani?	52
53. Mi az a Láma Naldzsor?	52
54. Téged elképzelhetlek-e a Menedékfa közepén?	53
55. Mi a különbség és mi a hasonlóság a Dzog Csen és a Mahamudra között?	53
56. Azt hallottam, hogy 2000-ben nagyon sok katasztrófa – világháború és más természeti katasztrófa – lesz. Igaz ez?	55
Maitréja Buddha mostanában fog eljönni?	
57. Mandzsusri és a Zöld Tara mantráját melyik meditációban lehet használni?	56
Szeretnék egy kicsit többet hallani a meditáció beolvasztó fázisáról.	
58. Mi dönti el, hogy a lények milyen neműnek születnek újra?	56
59. Mit jelent a menedék-név?	57
60. Nemrég volt itt egy hölgy, aki állítása szerint a Himalájában kapott képzést, és elérte a teljes megvilágosodást. Ugyanezt ígéri másoknak is azonnal, amint elvégeznek vele egy tanfolyamot. Másoktól is hallottunk ilyen ígéreteket. Mit lehet gondolni azokról, akik ilyeneket mondanak?	58
61. A nágákról és a szamszárában való helyükről mondj valamit, kérlek!	60
62. A félelemnélküliséget általában fizikai próbákkal szoktad jellemezni – mint például az ejtőernyőzés –, de tudnál-e olyat mondani, ahol ez nem fizikai síkon jelenik meg, hanem például az egonkon lépünk túl? Melyikhez kell nagyobb bátorság?	61

63. Mik a hírek Karmapáról? 61
64. Korábban arra utaltál, hogy a nyugati gazdagságnak nem az az oka, hogy az előző életben nagylelkűek voltunk, hanem a mostani termékenységünk. 61
65. Mit jelent a gyűrű és a horog?	
66. Hogyan lehet segíteni azoknak az embereknek, akik betegesen ragaszkodnak a pénzükhöz, olyannyira, hogy a környezetük és maguk is szenvednek ettől? 62
67. Az egyik barátom elkezdett gyakorolni, és az a gondja, hogy eljutott egy olyan pontra, ahol több információra és inspirációra volna szüksége. Hol tudná ezt megkapni? 62
68. Mi a jelentése a számoknak? 62
69. Azt mondtad, hogy Koszovót bombázza a NATO, és azt állítod, nem jó, hogy muzulmánokat támogatnak ott keresztények ellen. Úgy tudom, a NATO azért bombázza a szerbeket, mert legyilkolták az albán férfiakat; a nőket, a gyerekeket pedig elzavarták otthonról. Ez azt jelenti, hogy nem látok tisztán előre, nem látom jól az ok-okozatot – hogy ezek az albánok egyszer esetleg be fognak vonulni Európába –, vagy másképpen van? 64
70. Fel kell-e ajánlani az áldásban szerzett érdemeket úgy, mint a meditációban? 67
71. Mi dönti el, hogy az oltár közepén Karmapa- vagy Sakjamuni-szobor van? 68
72. Egy egoista: én buddhista vagyok? 68
73. Úgy érzem, nem fogom megcsinálni a Ngöndrot. Mit gondolsz erről?	
74. Mi a helyes látásmód egy szangában? Új csoport vagyunk, kaptunk tőled nevet. Mit tegyünk? 68
75. Lehet-e nem evilági barátunk, akire ha gondolunk, beszélgetünk vele, nem tapasztalt örömet és biztonságot ad? 69
76. Sokszor vagyunk együttérzőek, de úgy tűnik, bizonyos élethelyzetekben bölcsesség nem jár vele. Ha cselekszünk, és nem úgy alakulnak a dolgok, ahogy szeretnénk, mit tehetünk? 71
77. Mondanál valamit az átadott mantráról? 71
78. Tudnál néhány szót mondani az újaknak a menedékvételtől? Milyen változást hoz a mindennapi életben? 73
79. Ha elvetél valaki, az a gyerek vagy a szülő karmája? És sérült gyermek esetén? 74

80. Honnan jön, miből származik a tudat, mely újra és újra megszületik?	76
Mikor határozza meg a tudat a testet?	
81. Mi a helyzet a tudattal klónozáskor?	77
82. Mennyire „földhözragadt” a tudatunk?	77
Ha például az Androméda-ködben van élet, kaphatunk-e ott új testet?	
83. Amikor meghalunk, elég sok minden van a tudatunkban.	78
Egy új testben viszont már semmit nem tudunk,	
hiszen például egy csecsemő is újratanul mindent.	
Hová lesz a tudás?	
84. Mit gondolsz a halálbüntetésről?	79
85. Előfordulhat-e, hogy az emberi test után állati testünk lesz?	79
86. Mi a történelmi háttére és a jelentősége az áldózsínóroknak?	81
87. Mennyi időt gyakorol a Láma, hogy megtapasztalhasa tudata igaz természetét? Miután ez sikerül neki, folyamatos marad-e az élménye?	82
88. Megismételhető-e többször a Guru Jóga meditáció a 16. Karmapán beolvasztó fázisa?	82
89. A Karmapa szerzetes vagy jógí?	83
90. Hol ugrasz legközelebb?	83
91. Hogyan lehet a haragot elkerülni?	84
92. Ha valaki eléri azt az állapotot, amelyben tapasztalja tudata természetét, akkor a karma automatikusan leépül-e?	85
93. Buddhista látásmód szerint jó-e a szenvedőnek azt kívánnunk, hogy most haljon meg?	85
94. Mit jelent valójában a karma?	85
95. A 15. Karmapa Tiszta Fény-meditáció közben nagyon nehéz tudatosnak maradni, az ember könnyen elalszik. Mit tegyünk ilyenkor?	87
96. A tudomány egyre fejlettebb, egyre jobb gépeket hoznak létre. Lehetséges-e az, hogy ezek főként nőnek, és lehetséges-e mesterséges tudat előállítása?	87
97. Mi a különbség az elfojtott harag és az elengedett harag között?	88
Hogyan lehet ezt a kettőt felismerni?	
98. Ha az ember haldokló rovarokkal találkozik, vagy ő maga tesz kárt azokban – például a pókot kétlábúvá teszi –, jobb-e azokat eltáposni, vagy hagyjuk, hadd tisztuljanak tovább?	88

99. Az az ember, aki katona vagy rendőr, és gyakran kell erőszakot alkalmaznia, általában rosszabb karmával rendelkezik-e, mint az, akinek ilyen dolgokat nem kell tennie?	89
100. Azt olvastam a könyvedben, hogy azok az emberek, akik nem tudják befogadni a buddhizmust, még nem elég érettek erre az útra. Csak az, aki megállja a helyét az életben, az tudja a buddhizmust befogadni, és elkezdni a gyakorlást. Honnan tudod, hogy készen áll-e valaki arra, hogy megértse a buddhizmust? Én például nem vagyok biztos abban, hogy ez az én utam.	90
101. Hogyan lehet a legkönnyebben megismertetni a buddhizmust az érdeklődővel?	93
102. Mikor valakit védelmezünk, mások kárára cselekszünk. Mit tehetünk azért, hogy ezt elkerüljük?	93
103. Mi a véleményed a világvégéről? A tudatos születések hogyan tudnak hatni erre?	94
104. Tízévi meditációs gyakorlat után volt egy élményem: egy fekete, sötét úrban találtam magam. Van-e ennek jelentősége?	94
105. Vizualizáláskor a gyakorlatban sok mindent csinálunk: elképzelünk valamit, mantrázunk, a malával dolgozunk; így nehéz a képen tartani a figyelmünket.	94
106. Miért van szükség az ok-okozat ismeretére? Hasznos ez?	95
107. A centrumok vezetése mindig személyes tanítványaid kezében van. Ezt így akarod, vagy egyszerűen csak így alakult?*	96
108. Mekkora döntési szabadságuk van a centrumoknak?*	96
109. Más buddhista iskolákat és vonalakat mindenféle kifejezésekkel illetsz, mint például „merevek és unalmasak” (Gelugpák), „egoisták” (Theravádák), „haragos és büszke emberek” (Nyigmapák). Tanítványaid ezzel szemben örömteljes jógik. Ez nem kifejezetten az a híres buddhista tolerancia. Jogosnak tartod-e, hogy téged emiatt szektásnak nevezzenek?*	97
110. Többször említet, hogy az élő tibeti buddhizmus valójában először rajtad keresztül jutott el Nyugatra. Mivel indokolod mindezt?*	99

* Az utolsó négy kérdés (107–110-ig) részlet a Buddhizmus Ma című lap áprilisi számában megjelent interjúból.



Láma Ole Nydahl és felesége, Hannah 1969-ben találkoztak Öszent-ségével, a 16. Gyálva Karmapával, aki a tibeti buddhizmus Karma Kagyü Vonalának szellemi vezetője. Ők lettek Karmapa első, Nyugatról érkezett tanítványai. Több évig tartó tanulás után, Karmapa kívánságára hozták át a tibeti buddhizmust a mi kultúránkba.

Ole a mai napig folyamatosan hozza létre a Szóbeli Átadás vonalának centrumait Európában, Ázsiában, Ausztráliában, Észak- és Dél-Amerikában. Több mint 300 centrumot alapított már, és folyamatosan látogatja azokat. A Gyémánt Út célját és módszereit tanítja, előadásokat tart, Phova-lámaként beavatásokat ad mindazoknak, akik érdeklődnek a tudat természete és az azzal való hatékony munka iránt.

Magyarországon először 1989-ben járt, jelenleg 18 közössége, meditációs csoportja van hazánkban.

Hogyan vélekedik a buddhizmus más vallásalapítókra, más gyülekezetekre? ● Mit mond a buddhizmus az abortuszról? ● A buddhista ideológia hogyan vélekedik a szerelemről, a szexről, a házasságtörésről és a házasságon kívüli szexről? ● Mi a legmagasabb szintű öröm és igazság? ● Különbözik-e megvilágosodott buddhatudatom a tiédőtől? Lehetséges-e több határtalan, tökéletes dolog? ● Egyek vagyunk-e egy szint után? ● Hogyan tartjuk frissen a meditáció tapasztalatát a mindennapokban? ● Mi a véleményed a rossz házasságról? ● Ha nincs előre megírt sors, akkor hogyan lehet előre megérezni a dolgokat? ● Gyakorol-e valamilyen hatást a napfogyatkozás és 2000. május 5-én a hat bolygó együttállása életünkre? ● Van-e valamilyen gyakorlat arra, hogy az álom állapotában tudatosak maradjunk? ● Mi a véleményed a Bibliáról és Jézusról? ● Szó volt arról, hogy a halál után 49 nappal a tudat esetleg egy új testhez kapcsolódik. Abban az esetben, ha a tudatról nem mint dologról, hanem mint állapotról beszélünk, mi az, ami valójában átmegy? ● Mit jelent a Tiszta Föld? Kapcsolatos-e ez az energiaszintekkel? ● Miről ismerhetők fel a jelentőségteles álmok? ● Mi dönti el, hogy a lények milyen neműnek születnek újra? ● Nemrég volt itt egy hölgy, aki állítása szerint a Himalájában kapott képzést, és elérte a teljes megvilágosodást. Ugyanezt ígéri másoknak is azonnal, amint elvégezik vele egy tanfolyamot. Másoktól is hallottunk ilyen ígéreteket. Mit lehet gondolni azokról, akik ilyeneket mondanak? ● Tudnál néhány szót mondani az újaknak a menedékvételről? Milyen változást hoz a mindennapi életben? ● Ha elvetél valaki, az a gyerek vagy a szülő karmaja? ● Mit gondolsz a halálbüntetéséről? ● Előfordulhat-e, hogy az emberi test után állati testünk lesz? ● Különbözik-e megvilágosodott buddhatudatom a tiédőtől? Egyek vagyunk-e egy szint után? ● Hogyan lehet a legkönnyebben megismertetni a buddhizmust az érdeklődővel? ● Mit jelent valójában a karma?



9 789638 552686