



egy jógi 109 válasza

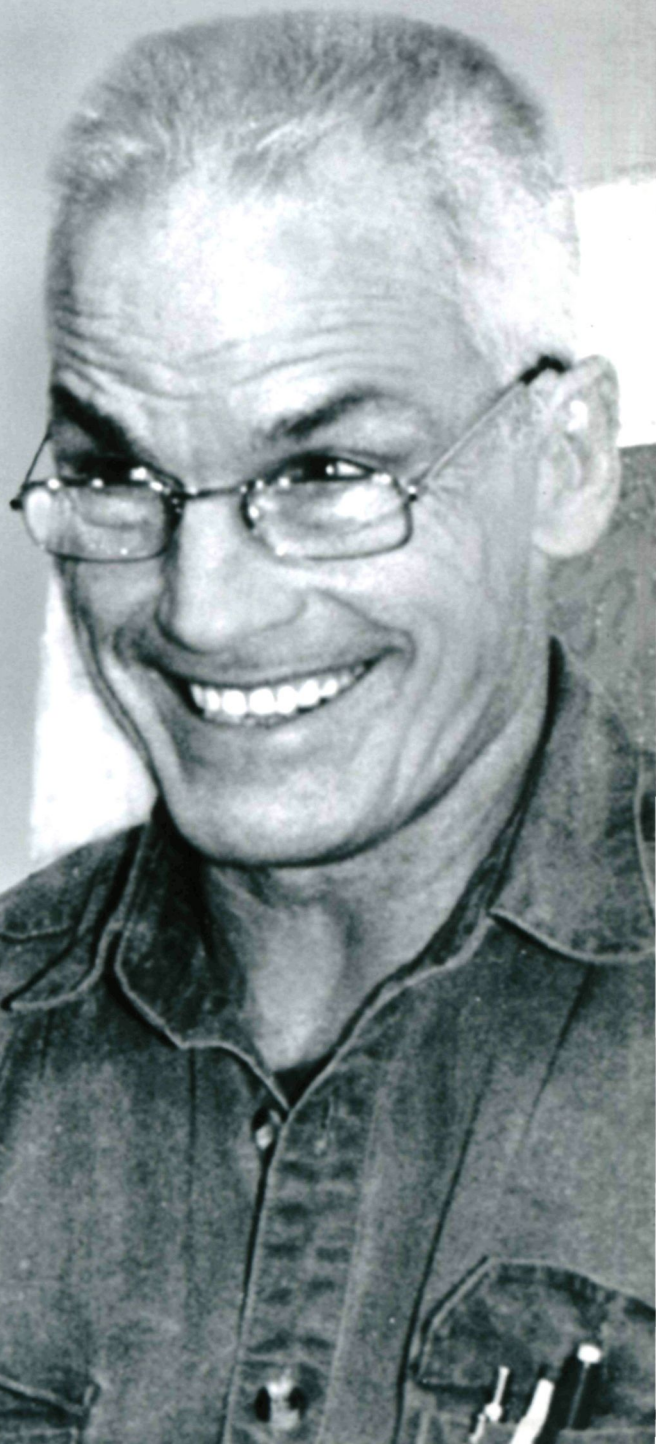
VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL



EGY JÓGI 109 VÁLASZA

Válogatás

Láma Ole Nydahl tanításaiból

**egy jogi
109
válasza**

VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL

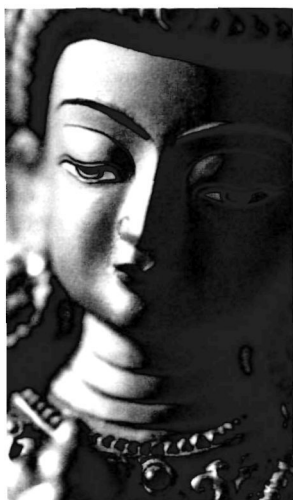


LAMA OLE NYDAHL
EGY JÓGI 109 VÁLASZA
3. kiadás

A magyarországi előadásokon készült
hangfelvételt fordította Lahucsky Péter
Szerkesztette: Melles Ágnes és Lahucsky Péter

Gyémánt Út Buddhista Közösség
1024 Budapest, Huszár u. 7-9. • Telefon/fax: (06-1) 321 7025
E-mail: budapest@buddhizmusma.hu • www.buddhizmusma.hu
Felelős kiadó: Major Péter
ISBN: 963 85526 1 1
2004.

Bevezető



Ki volt Buddha?

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

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

Mit tanított?

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

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

Mi a karma?

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



Mi a meditáció?

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





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

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



Miben különböznek a buddhista irányzatok?

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

A karma kagyü vonal

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



Karmapák

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

Láma Ole Nydahl

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





Miért fontos a nyugati buddhizmus kialakítása?

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

Meditációs központok

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

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



Kérdések és válaszok

1. Nem beszéltél a szellem-lélek meghatározásról.

Hogy néz ki a tradicionális kettősség a buddhizmusban?

• A buddhizmusban nem lélekről beszélünk, hanem tudatról. Minden mást a tudat egy aspektusának tekintünk. Megértjük, hogy a tudat olyan, mint egy óriási drágakő, melynek sok ragyogó oldala van, és rendelkezhet bizonyos tulajdonságokkal, mint például az együttérzés, a matematika megtanulásának képessége vagy az emlékezés. Az, amit énnek, egónak, önösségnek vagy léleknek nevezünk, olyan, mint a puccs a banánköztársaságban, ahol a tudat néhány tulajdonsága – mely erős érzelmi töltést nyer büszkeség, emlékezet, kötődés vagy hasonló érzések által – megpróbálja a tudat többi részét irányítani. Képesek a tudat különböző tulajdonságait működtetni annak érdekében, hogy játéka végül beteljesüljön. Ez sosem élvezetes. Inkább olyan, mint egy kis számár, amin egy dagadt lovas ül: nem megy túl jól.

2. Azt javasoltad, hogy viselkedjünk buddhaként mindaddig, míg buddhává nem válunk.

Ez azt jelenti, hogy nyomjuk el az érzelmeket – főleg a negatívokat, mint például a harag, gyűlölet stb.

→, vagy pedig van recepted arra, hogyan tudjuk ezeket megtisztítani, hogy teljesen megszabaduljunk tőlük?

• Gyere el a centrumba, tanulj meg meditálni, dolgozz a tudatoddal, és 10-15 év múlva olyan szintre kell eljutnod, ahol többé nem veszed komolyan az érzelmeidet – ha jól dolgozol, ez be is következik. A megszokások és a zavaró érzelmek már kezdet nélküli idő óta jelen vannak. Bár nincsen kezük vagy lábuk, és igazából tehetetlenek, mégis azt gondoljuk, hogy valóságak. Bár az érzelmeink korábban nem voltak ott, jelenleg állandóan változnak, később pedig eltűnnek, mégis, amikor az emberek érzik őket, azt gondolják róluk, hogy valóságak. Nem könnyű áttörni: ha

valaki nagyon hamar, nagyon gyors eredményt ígér, akkor szerintem nem őszinte. Ha az emberek gyors megszabadulást vagy gyors megvilágosodást ígérnek, akkor ott valami nem stimmel... Ha évről évre a tollunk telhető legjobbat tesszük és gyakorolunk, akkor egyre ritkábban jelentkeznek a problémák és a nehézségek. Ez azonban hosszú folyamat. Nagyon veszélyes és nem is jó a szellemi fejlődésre vonatkozó pontos és biztos ígéreteket tenni. Kétségtelen viszont, hogy ha dolgozol a tanításokkal, egyre kevesebb lesz a zavaró érzelmekből, amikor megjelennek, egyre korábban el tudod kapni őket, hamarosan pedig képes leszel átalakítani bizonyos belső tisztánlátássá, megértéssé.

3. Mi a véleményed a testi betegségekről? Megelőzhetőek-e, legyőzhetőek-e? Összefügg-e belső világunkkal a külső, fizikai betegség?

• Szerintem a betegségeket nem lehet teljesen elkerülni – mindenki megöregszik, megbetegszik és meghal, hiszen a test, amiben itt ülünk, bizonyos genetikai hajlamokkal rendelkezik, melyek a szüleinktől származnak. Csak egy bizonyos ideig lehet élni, tovább nem. Különböző betegségek léteznek: vannak olyanok, melyeket mi magunk hoztunk létre saját butaságunk miatt – például ha rossz ételt eszünk vagy ha megfázunk, és nem teszünk ellene semmit –, és vannak bizonyos tendenciák, melyek a fogantatás után keltek életre, tehát genetikusan hajlamok. Ezekkel csak egy bizonyos pontig dolgozhatunk, majd elérkezünk egy határra, ahol már nem tehetünk többet. Felemelhetjük azonban

a tudatunkat egy olyan szintre, ahonnan ezt már úgy látjuk, mint egy műsort a tv-ben: hiába megy az adás, nem kötelező nézni. Végül, ha jól dolgozunk, akkor a fájdalom erejét és intenzitását még használni is tudjuk arra, hogy másokért tegyünk. Azt azonban nem tudom nektek megígérni, hogy van valamilyen meditáció, ami teljesen el tudja távolítani a betegséget. Sajnálom. Minden betegség a zavaró érzelmek miatt jelenik meg. A zavaró érzelmek a testünkbe mennek és megbetegítenek minket. A legjobb mód arra, hogy megszabaduljunk a zavaró érzelmektől, ha eltávolítjuk a nemtudást.

4. Mit tanított Buddha a lélekvándorlásról?

• Buddha különböző embereket tanított. A legtöbb embernek az ún. dzsátakákról tanított, ami az ő utolsó 500 életéről szólt. Nem vagyok biztos abban, hogy ezt a déli buddhista hagyományban, a hinajánában vagy a teravádában elfogadják – lehet, hogy van itt egy szakértő, aki erre esetleg tudna válaszolni –, inkább a mahájána hagyományban tartják számon azt, amikor a megvilágosodása előtti 500 életéről beszél. Különböző embereknek – befogadóképességüknek megfelelően – különböző módon tanított. A teravádában azt mondta, hogy „ha itt meghal valami, akkor máshol megjelenik valami hasonló”, míg azoknak a tanítványainak, akik meg tudták érteni | a Gyémánt Utat, nagyon érdekes tanításokat adott a bardóról, a köztes lét állapotáról – a halál és az újraszületés közti

időszakról –, és arról, hogy milyen folyamatokon megy át ekkor a tudat. Tehát az emberektől függően más-más tanításokat adott. Buddha tanításának különböző szintjei vannak: egy bizonyos szinten az egyik, egy másik szinten azonban a másik dolog a megfelelő. A teravádaszinten a szenvedés valós, a mahajánaszinten olyan, mint egy álom, a Gyémánt Úton pedig energia, amit más dolgokra használhatunk fel.

**5. Szeretném,
ha mondanál valamit
arról, hogy te, mint
dán férfi, vagyis egy
európai múltú és
háttérű ember, hogyan
kerültél kapcsolatba
a buddhizmussal?
Mik voltak azok a dolgok,
melyek meggyőzték arról,
hogy ez a te utad?**

• Kisgyerekkorom óta – 1941-ben születtem, a második világháború alatt, amikor a németek elfoglalták Dániát – mindig nagyon erős háborús álmaim voltak. Azonban sohasem európai emberek ellen harcoltam, és nem is olyan lapos területeken, amilyen Dánia, hanem kerek arcú, ferde szemű emberek ellen, ráadásul hatalmas hegyvidéken. Tudom, hogy ez előző életemben volt, mert arra is emlékszem, hogy már voltak gépfegyverek, ezeket pedig az első világháborúban használták először. Ezért valószínűleg a harmincas években lehetett. Mindig férfiakat védelmeztem, akik női ruhában voltak. Dániában nincsenek szerzetesek és apácák – nem láttam még férfit „szoknyában” –, mégis mindig olyan férfiakat védelmeztem, akik ilyen szoknyaszerű ruhákat viseltek. Nagyon erősek voltak ezek az álmaim. Amikor aztán találkoztam a 16. Karmapával, ő Mahakálának vagy kampának nevezett. Azt mondta, hogy buddhista védelmező vagyok, aki a vonalat védelmezi. Ez tényleg így lehetett, mert

később, amikor kedves feleségemmel, Hannah-val Tibetbe utaztunk, felismertük azt a helyet, ahol a 16. Karmapa született, anélkül, hogy valaha is hallottunk volna arról azelőtt. Több helyet is felismertem, ahol az előző életemben harcoltam. Ezek a benyomások nagyon erősek a tudatomban, mindig védelmezőnek érzem magam. Igaz, nem vagyok túl nagy, de elég gyors vagyok, és mindig úgy gondolok magamra, mint „valaki, aki másokat védelmez”. Ez egy nagyon erős karmikus hajlam. Úgy tűnik, mindig a mi vonalunk oldalán kerülök bele a képbe: például most egy kínai jelöltet akartak felmutatni az igazi Karmapa helyett, de képesek voltunk azt az oldalt háttérbe szorítani, és Kínán kívül mindenhol a mi Karmapánkat, Tájé Dordzsét ismerik el. Egy olyan terv segítségével hoztuk el Tibetből, amit már 10 évvel azelőtt kigondoltam. Elmondhatom azonban, hogy mindez, vagyis a védelmezés, egyáltalán nem személyes, inkább egy programnak érzed magad, nem pedig egy emberi lénynek. Nem igazán van magánéleted, csak arra gondolsz, hogy ennek vagy annak kellene történnie. Ám annak ellenére, hogy ez kissé gépiesnek tűnik, nagyon örömteli munka. Ha magunkra gondolunk, akkor problémáink vannak, viszont ha másokra, feladataink lesznek. Ez sokkal jelentőségteljesebb élet. Mindenkinek azt tudom csak javasolni, hogy többet gondoljon másokra, mint magára. Ez boldogságot hoz. *A Belépés a Gyémánt Útra*

című könyvemben részletesen olvashattok minderről. Túl hosszú lenne itt elmesélni, ezért csak röviden térek ki a történetünkre. 1966-ban jártunk először Keleten, '68-ban pedig Nepálban, ahol létrejött a kapcsolat. Aztán az emberek jönni kezdtek hozzánk. 1972-ben hazaküldtek bennünket, hogy kezdjünk el tanítani. Ekkor az emberek Nyugaton is elkezdtek jönni, és mára rengeteg nagyszerű barátunk lett. Magyarországon 13 csoport van, ami nagyon soknak számít. Dániában csak öt vagy hat központ működik, összesen a világon 180. Tehát nagyon sok minden történik. Nálunk nincs hierarchia, minden a barátságra és a józan észre épül, és természetesen nagyfokú idealizmusra. Idealizmus nélkül nem működne mindez, mert ha fizetést kellene adni egymásnak, akkor pillanatok alatt eltűnne az egész dolog.

**6. Ha elérjük
a megvilágosodást
és buddhává válunk, akkor
kilépünk a létforgatagból.
Mi lesz ezután a tudatunkkal,
mi lesz a tudatunk dolga
és feladata?
Egyszóval: milyen állapotba
kerülünk és mit kell tennünk?
Mi lesz, ha az összes lény
megvilágosodott?**

• A megvilágosodás csupán annyit jelent, hogy a képek között soha többé nem fellelkezünk meg a tükörről. Lehet, hogy pontosan ugyanazt csinálod, amit most, akkor azonban szabadságból, örömből, és saját magad választod, hogy így legyen. Egy nem megvilágosodott lény olyan, mint akinek csupán egy nyakkendője van. Egy bizonyos helyzetben csak egyfajta dolgot csinálhat, mert az a személyisége, olyan a beállítottsága: vagyis ő olyan. De ha valaki elérte a megszabadulást vagy a megvilágosodást, az olyan, mintha száz nyakkendővel rendelkezne: zöld, kék, vékony, vastag,

mindenféle. Akkor már lehet válogatni. El tudom képzelni, hogy a megvilágosodás után ugyanazt csináljuk, amit most – csak éppen nem kényszerből tesszük, hanem örömből. Tudatunk igaz természete kifejti önmagát. Azért nagyon nehéz arra a kérdésre válaszolni, hogy „mi lesz, ha mindenki eléri majd a megvilágosodást”, mert erre nem egyértelmű az alap. Buddha azt mondja, hogy az érző lények száma végtelen. Nem tudjuk viszont, hogy ez úgy végtelen-e, mint egy nagyon hosszú kötél – aminek azért egyszer majd vége lesz –, avagy olyan-e, mint a tér, melynek tényleg nincs vége. Nem biztos, hogy ötmillió világegyetem elmúlásával az utolsó hangya is eléri a megvilágosodást, és így mindenki kivehet egy örökké tartó szabadságot. Nem tudom, hogy ez megtörténik-e. Nem ígérhetem. De az biztos, hogy nagyon sok munkánk lesz addig, vagyis még nagyon sokáig.

7. Van-e ma a Földön

olyan ember, aki ismeri

Buddha összes tanítását,

minden művét?

Szükséges-e erre törekedni

ahhoz, hogy valaki igazán jó

buddhista legyen?

• Nem. A tanítások olyanok, mint a gyógyszerek a gyógyszerárban. Ha a bal felső sarokban elkezded a porokkal, a jobb alsó sarokban pedig befejezed a tablettákkal, és mindent beveszel, nem biztos, hogy jót fog tenni. Lehet, hogy elég lenne egyetlen injekció vagy tablettá. Persze vannak nagyon művelt emberek. Élt például egy öreg láma, aki mindent tudott a hangokról és a vibrációkról. Mikor ezt felfedezték, adtak neki egy magnót, és attól kezdve csak beszélt és beszélt, de mielőtt befejezhette volna, meghalt. Egy kedves barátomként

született újra, egy dán lányként. Most azonban csak a focival foglalkozik, gondolom, a tanulást későbbre hagyja.

8. Hogyan alakult ki az első karma? Milyen célból öltött testet a tudat?

• Ez egy olyan kérdés, ami mindig piszkálja az embereket, és pontosan ezért válnak istenhívővé. Ugyanis mindaddig, amíg a tudatunk össze van kapcsolódva a testtel, gyakran kell enni, aludni és szeretkezni, különben nem érezzük magunkat túl jól. Nagyon nehéz az embereknek valami időtlenre gondolni. Ezért azt mondják, hogy egy isten teremtette az egészet. Erre azt mondhatnánk, hogy csupán a nemtudásuk az, amit istennek neveznek. Mert ez után az következik, hogy „ki az, aki az istent teremtette?”. Meg kell értenünk, hogy tudatunk valódi természete időtlen. Buddha azt mondja, hogy a tér mindig jelen volt, soha nem volt kezdete. Kezdet nélküli idő óta, számtalan világegyetem óta számtalan testben voltunk már itt. Ha nem ismerjük fel az időtlen állapotot – a tudatot, mely rendelkezik ezekkel a tapasztalatokkal –, akkor egyszerűen csak az egyik életből a másikba sodródunk. Ez kezdet nélküli idő óta így megy. Nincs első, nincs kezdet. A térnek nincs eredete, mindig tartalmazott minden tulajdonságot. Megértem, hogy mindezt nagyon nehéz megtapasztalni. Ha azonban igazán tudatába kerülsz annak, ami ismeri a gondolatokat, ha a meditációban azzá válsz, ami a gondolatok között van, akkor tudni fogod, hogy a tudatot nem lehet létrehozni, és nem is eshet

szét, így az időtlen állapot élménye és tapasztalata egyre nő majd benned. Szavakkal nem lehet közvetlenül rámutatni a „rossz” gondolatokra, csupán könnyebben felismerhetővé tenni őket. A megvilágosodást csak közvetlenül lehet elérni. Olyan, mintha egy gyönyörű nővel találkoznál: ha utánarohansz, hívja a rendőrséget, de ha leparkolod a Mercedest, és kiteszed a csekk-könyved, magától jön. A megvilágosodást nem lehet megragadni, csupán annak felteteleit lehet létrehozni, hogy megjelenjen.

9. Röviden annyit mondtál a dianetika módszeréről, hogy „agymosás”.

Mit értesz agymosás alatt?

• Agymosás? Elveszik a pénzed, és nem adnak igazi eredményt. Nem nevezném bizalomgerjesztőnek azt, amikor elveszik az emberek pénzét, drága kurzusokra hívják őket, aztán leveleket küldözgetnek, ha nem mennek. Ha pedig valakit „baleset ér” – a kurzusok miatt furcsává válik –, nem engedik pszichológushoz, hanem megpróbálják elrejtteni. Több ilyen esetről is tudok. Lehet, hogy egy enyhe pszichológiai része valamilyen szinten hasznos lehet, de a nagy doboz, ami körülötte van, semmiképp. Én már vettem fel olyan stopposokat, akik ilyen program elől menekültek. Svédországban történt, a nagy havazáskor. Nagyon meg voltak ijedve.

10. Mi az ember?

• Ember az, aki képes saját létezését felfogni. Képes az elvont dolgokkal dolgozni, a filmet előre- és visszapörgetni, újra meg nézni és tanulni belőle. Valószínűleg ez az emberiség egyik legfontosabb aspektusa.

Nem azt mondom, hogy ez jobbá tesz bennünket, mert az emberek olyan dolgokat is csinálnak egymással, amit az állatok. Nézd csak meg Afrikát, Pol Potot vagy Boszniát... Nem biztos, hogy jobbak vagyunk, de lehetőségünk van megnyitni egy másik dimenziót, rendelkezünk a tudatosság egy olyan szintjével, amivel a többi lény nem. Mégis, az ember fő képessége az, hogy vissza tudja játszani a filmet, újra és újra meg tudja nézni a történeteket.

11. Hogy szabaduljunk meg a vudubabáktól és az afrikai állatábrázolásoktól, ha attól tartunk, hogy rontás van rajtuk? Meg lehet őket tisztítani?

• Ha nem szereted, hogy a szobádban vannak, a legjobb dolog, amit ezekkel az álarccal tehetsz, hogy eladod őket. Attól a pillanattól kezdve, hogy nincsenek ott, megszűnik a hatásuk.

12. Mi van akkor, ha egy házaspár esetében csak az egyik fél szeretne a buddhizmussal foglalkozni? Hogyan tudja elfogadni a másik? Ha a másik csak jót kap, nem él-e vissza vele?

• Ha a szeretet nagyon nagy, akkor boldog leszel csupán azért, mert jó a partnerednek, amit csinál. Így megoszthatod a fejlődésed és a jószágod a partnerreddel is. Nagyon fontos, hogy a féltékenység ne kerüljön elő – ne gondoljuk azt, hogy ezzel elveszítjük a partnerünket –, hanem még azok is, akik a partnerükre vagy a feleségükre befektetésként gondolnak, örüljenek annak, ha egyre jövedelmezőbb a befektetésük. Ha elég szeretet van egy kapcsolatban, akkor meg lehet csinálni – de jobb, ha megosztják a szellemi utat. A legjobb, ha mindketőjüknek ugyanaz az elképzelése.

13. Mondanál-e valamit a négy fő buddhista vonalról?

• Csupán a név különbözik. Van a nyingma nevű csoport: ők hagyományos stílusúak,

de egyben nagyon szilárdak. Aztán van a szakja vonal: nagyon tanultak, nagyon jó körülmények között nevelkednek, nem problematikusak. A következő, amit gelugpa iskolának neveznek: ez szó szerint „érdemekkel telit” jelent. Pontosan ezt próbálják megvalósítani – nagyon nagy kolostoraik vannak, cölibátusban élnek –, de mivel az érdemekkel teli emberek gyakran unalmassá válnak vagy unatkozni kezdenek, ezért politikával is foglalkoznak, így Tibetben nagyon sok állami funkciót töltöttek be emiatt. Végül vannak a kagyük, akik mi vagyunk; látsz engem. A kagyü a világi vagy jogi irányzat. Lehet, hogy láttál már nálunk szerzeteseket és apácákat is: ők a cölibátusi irány, nálunk mindkettő megtalálható. A nyingmák csak a tanítások első részével rendelkeznek, amely 750 körül érkezett Tibetbe Guru Rinpoce, a nagy és erőteljes hős segítségével. Ezután a tanítások legnagyobb részét elpusztították a sámánisták, amikor újból megkaparintották a hatalmat. Két hagyomány van, amelyik rendelkezik a régi és az új átadással is: a szakja és a kagyü. A sárga sapkások, a gelugpák pedig csak a tanítások új átadásával rendelkeznek. Nekik elég nagy problémáik vannak a védelmezőkkel – amilyen például Sukten –, és még néhány más dologgal is. A szakják nem nagyon terjedtek el Nyugaton. Sokan élnek közülük Seattle-ben és Szingapúrban, de máshol nem nagyon. A nyingmák úgy terjedtek, hogy volt egy híres ember, és sokan körülvették, a gelu-

gok pedig kolostorokat hoztak létre. Aztán vannak olyan csoportok, mint például a magyarországiak is: a Nagy Pecsét vagy mahamudra-közösségek, ahol mindegyikünknek hasonló a vibrációnk, mindenki barát. A fő tanítónk Milarepa volt, aki állandóan a hegyekben ült, és felismerte a tudat természetét. Az ő tanítója, Marpa egy igazi hős volt: háromszor utazott Indiába, összegyűjtötte a tanításokat és viszszevitte Tibetbe. A 17. Karmapa tartja mind a mai napig az átadási vonalat.

14. Nincs szükségünk hitre, csak valamiféle bizalomra. Mit jelent ez?

- A különbség a hit és a bizalom között az, hogy amikor bízol, akkor egyszerűen elvárod, hogy teljesen be is bizonyosodjon: valójában úgy van, ahogy azt állítják. Például a buddhizmus gyakorlásának következménye az lesz, hogy buddhává válsz. A hitvallásban csak hinneked kell, de nem éred el a célt. Mert ha istenben hiszel, nem válsz istenné: mindig csak hívő maradsz. Ez a különbség szerintem. Nagyon jó a kérdés, köszönöm.

15. Mit jelent a „jószág intelligencia nélkül”? Miért veszélyes?

- Azért, mert amikor jó akarsz lenni valakihez, lehet, hogy többet ártasz neki. Ha azt gondolod, amikor például valaki nagyon mérges: „Ó, szegény olyan mérges! Odaadom neki a késemet”, valószínű, hogy inkább ártasz neki. Vagy például, ha más népeket hozol ide távoli országokból, nem lesznek képesek beilleszkedni a társadalmunkba, nem lesznek boldogok, bajt csinálnak, és végül te sem leszel boldog. Azok

a cselekedetek, melyek jók, de nem intelligensek, problémát okoznak, tehát mindez nem hasznos. A kettőnek együtt kell járnia.

16. Lehetséges-e saját erőből fejlődni és elérni a megvilágosodást úgy, hogy az ember közelében nincs mester, és nincs visszajelzés arról, hogy jó-e az, amit csinál?

• Háromféle tanító van. Van a külső tanító, aki jön és megadja a módszereket. Időről időre találkozni kell vele, meg kell bizonyosodni afelől, hogy megfelelő irányba haladunk-e. Ha nem szereted látni a külső tanítót – aki valójában tudatod tükre –, valószínűleg megnöveltet az egót vagy nem igazán hasznos dolgokat csinálsz. A tanító azért fontos, hogy megadja a módszereket, és hogy időről időre meglásd általa, hogyan is működsz valójában. Aztán van a belső tanító, mely egy kicsit olyan, mint a kórus a régi görög drámában. Ekkor a tudásod a tanítások segítségével követi a tapasztalatokat, és azok történése közben ad rájuk magyarázatot. Ez szintén nagyon fontos – ahogy a görög drámákban a különböző szereplők ide mennek és ezt csinálják, mások oda mennek, mást csinálnak. Ez lesz a dharmából keletkező tudásod: „Ellopták a kocsiját, mert valakit becsapott”; vagyis érted, hogy mi miért történik. Végül van egy titkos tanító, aki igazán fantasztikus. Ez az ún. aha-élmény, a teljes belső tisztánlátás pillanata. Az „aha” nagyon különleges élmény, ekkor a többi élménnyel együtt megvan az is, hogy miért és hogyan történik mindaz. Ez a legmagasabb szintű tanító, ekkor mindig otthon vagy a helyzetekben – „itt és most”. De szükséged van a külső és a belső tanítóra is,

amikor pedig megvilágosodsz – hasonlóképpen, mint korábban a tanítód –, hálás leszel neki akkor is, hiszen ő adta meg a módszereket.

**17. Hogyan hatnak
a mantrák?**

• A mantra olyan, mintha telefonálnál valakinek. Először jön a bűgő hang, ami jelzi, hogy most tárcsázatsz Tokióba vagy Koppenhágába vagy akárhová: ez az OM szótagnak felel meg, amivel a mantra kezdődik. Vannak olyan mantrák is – mint például a KARMAPA CSENNO –, ahol nincs OM, mert ilyenkor állandóan kapcsolatban vagy, de általában a mantrák OM-mal kezdődnek. Ezután a hanggal, a mantra további részével hívod a számot. Hívod a buddhát: MANI PEME, BENZA SZATTO, TARE TUTARE TURE stb., és a buddha soha nem foglalt. Ez után elmondod, hogy mit akarsz tőlük. Ha erőt kérsz, azt mondod: HUNG, ha egy női buddhától szeretnél valami jót, akkor azt mondod: TRAM, ha egy férfi buddha szeretetét akarod, akkor HRI-t mondasz a végén, ha azt akarod, hogy a buddha átvágjon valamit, azt mondod: PHÉ, ha pedig azt akarod, hogy a buddha kiterjessze az aktivitását, és sokakat megérintsen, azt mondod: SZOHA. Mantrákat használva egy energiamezőt hozol létre magad körül, belül pedig egyfajta nyitottság jelenik meg. A mantrák így működnek. Olyan az egész, mint egy energiahíd a külső és a belső tudatosság között.

18. Ha megvalósítottam az egonélküliség állapotát, ez már a tökéletesség, a megvilágosodás, vagy még fejlődnünk kell?

• Az egonélküliség elérésekor, azaz a megszabaduláskor még csak a zavaró érzelmek fátylát távolítottuk el a tudatból. Ezután jön a következő lépés, a megvilágosodás. A megvilágosodáskor minden fátylol és minden korlát teljesen eltűnik. Ez a buddhaság állapotát jelenti, ami nagyon magas szintnek felel meg. Én csak egy tanítót ismerek, akiről biztosan tudom, hogy ilyen: a 16. Karmapát.

19. Mit tegyünk a lustaság ellen?

• Lustaság? Szerezz egy lakást, ami a temetőre néz, és mindig, amikor kinézel az ablakon, gondoldj arra: „Ezek mind ott vannak, és én nem tudtam segíteni nekik.”

20. Tudja-e az ember azt, hogy elérte valamelyik bodhiszattvaszintet?

• Kezdetben a legtöbb ember nem tudja, mert a mi kultúránkban nem létezik ez a fogalom. De elmondom neked, hogyan tudhatod meg. Nagyon jó jel, ha úgy gondolkodsz, hogy van egy tested, nem pedig te vagy a tested, és a tested, a beszéded eszköze, melyek arra való, hogy mások hasznára válj. Ha mégis megjelenik egy probléma, tudod, hogy elmehetsz mellette vagy átnézhetsz rajta. Hiába vagy vad, ha nem szeretsz másoknak ártani, akkor is lehetsz bodhiszattva. Ha szereted azt hallani, hogy a „tudatod tiszta tér”, valószínűleg akkor is. Ha viszont azt hallod, hogy „a tudatod tiszta tér”, és ekkor arra gondolsz, hogy „ez egy sötét lyuk, amiben eltűnök”, akkor aligha vagy bodhiszattva. De ha bízol a térben, akkor bizonyára az vagy.

**21. Az újrászületés
következménye lehet-e az,
hogy az ember új mandalát
kap vagy a régit viszi
magával?**

• A következő életedben azokkal az emberekkel fogsz találkozni, akikkel természetnél fogva jól érezted magad, vagy azokkal, akiknek ártottál; egyszóval azokkal, akikkel kapcsolatod volt előző életedben. Ugyanakkor természetes beállítottságod – még ha alkalmas is arra, hogy a haragot, a kötődést és a zavart át tudd alakítani – annak is függvénye, hogy hogyan meditáltál, és mit csináltál a tudatoddal előző életedben. A pubertáskorig – amikor a szexualitás erős motorja beindul – többé-kevésbé az előző élet folytatását éljük. Amikor azonban a szexuális vágyak megjelennek, életünk aktív szakaszába lépünk. Az 50–60 éves emberek arcáról már leolvasható, hogy mit csináltak életükben, és lehet látni, hogy milyen irányba mennek, milyen lesz a következő életük, milyen beállítottságúak lesznek: boldog vagy haragos emberek lesznek-e.

**22. Ha az ember fekvő beteg,
akkor milyen meditációt
csináljon leborulás helyett?**

• Akkor csináld a Gyémánt Tudatot. Az tökéletesen megfelel. Ha valamilyen problémád van a térdeddel, a csípőddel, vagy császármetszésed volt, ami még fáj, akkor ne csináld a leborulást. A testedre még sokáig szükséged lesz, és nem jó ilyen vad gyakorlatokkal tönkretenni. Ugyanakkor, ha csinálod a leborulásokat, erős leszel. A leborulás után minden könnyű: tested a nehézkes mester hű szolgájává válik. Ha tudod végezni, akkor mindenképp csináld, mert valami tényleg meg fog változni, de ne tedd tönkre magad ezzel.

23. Mi a mandala?

**A könyvedben írtad,
hogy a Karmapa tudata
mandala. Miért?**

• Ahol az információ megmutatkozik, számtalan fény- és energiakörként, különböző tapasztalatokként fejezi ki önmagát, mint ahogy különféle buddhaenergiák és buddhamandalák veszik körbe a buddhákat. Erre gondoltam a könyvben. Kifejezheti magát békítő, gazdagító, elkápráztató és védelmező tulajdonságokként is. Ha ennek tudatában cselekszel, bizonyos emberek jönnek majd hozzád: vonzani fogod őket, energiamező jelenik meg. Ez ahhoz hasonlítható, amikor köveket dobsz a tóba: gyűrűk jelennek meg mindenütt.

24. Mit gondolsz

a szabad akaratról?

**Az a tény, hogy valaki
bodhiszattvaként jelenik
meg, mennyire változtatja
meg a szabad akaratát?**

• A tudat természetében nyílt, tiszta, ragyogó, határtalan tér. Másrészt, ha a tudat negatív benyomásokkal töltődik meg, nem fogja ezt a szabadságot tapasztalni, hanem különféle álmokat, érzelmeket él át, és szenvedés jelenik meg. Aztán jól kezdesz viselkedni, a rossz filmből átlépsz egy jóba, végül egy napon felébredsz a filmből. Akkor szabad leszel. Valójában mindig is az voltál, csak éppen a hullámokat láttad, nem az óceánt – a képet láttad, nem a tükröt.

**25. Mi a jóga szerepe
a buddhizmusban?**

• A buddhizmusban a jóga többnyire a százezer leborulással kezdődik. Amikor ezután a Naropa hat tanításával kapcsolatos gyakorlatokat kezded el, rájössz, hogy ez különbözik a lágy és lassú hindu jógától. A buddhista jóga gyakorlatokban hirtelen felugrasz, majd visszaesel, erőteljes mozgásokat végzel, hogy a belső energiakerekeket felszabadítsd. Ezt azonban nem úgy kell

csinálni, hogy közben a saját, hétköznapi testedre gondolsz. Ezeket a módszereket csak úgy lehet használni, ha képes vagy a testedet fénynek és energiának látni. Az élet nagyon nehéz volt Tibetben: nem kellett nekik plusz testmozgás. A hindu jóga is jó, de én nem használnám önmagában, mert akkor könnyen olyanná válhat az ember, mint egy indiai – vagyis puhánnyá. Ha tehát hatha jógázol, nem árt, ha bokszozol, karatézol vagy kung-fuzol is egy kicsit. Így gyors és erős lehetsz, nem csak lágy és áramló – de a helyi fitnessklub sem rossz. Szerintem legjobb a 3x3 perc ugrókötelezés.

26. Van nálad egy doboz, amivel áldást adsz.

Igaz-e, hogy az eltávozott tizenhat Karmapa hamvai vannak benne?

• Igen, mind a tizenhat Karmapának van benne hajszála; egy szívdarab az 1. Karmapától, és egy kis agyszövet a 8. Karmapától. Milarepától, Guru Rinpocsétól származó dolgok is vannak benne. Nagyon erős. Már sok százezer fejet megérintettem vele. Elfelejtettem viszont egy dolgot megemlíteni – visszatérve az előzőre –, amit mindig apám mondott: „A boldog éjszakai élet megszabadít a sport veszélyeitől.” Apám mindig ezt mondta. Ő nagyon egészséges, anyám pedig nagyon boldog volt.

27. Igaz-e, hogy aki ebben az életében gyógyít, az büntetésből teszi az előző életek rossz karmájáért?

• Hát ezt még sosem hallottam. Kétféle gyógyító van. Az egyik, aki azonosul azzal, amit csinál, aki mintha a saját pénzét költené, egy idő múlva kimerül. A másik az okosabb fajta, aki közvetítőnek tekinti magát, és a buddhák vagy valaki más áldását adja át. Ezt nem tekinti sajátjának, hanem

egy olyan dolognak, ami őrajta halad át. Ők a bankból veszik ki a pénzkötegeket, és csak dobálják az asztalra – hiszen van elég. Annak, aki úgy gondolkodik, hogy ön maga gyógyít, nehéz élete van. Az a gyógyító azonban, aki a világegyetem szeretetét fejti ki, nagyon jó állást talált magának.

28. Az orvostanhallgatóknak sokszor kell emberi testet boncolniuk, sőt gyakran a boncolásra szánt állatot is ők ölik meg. Mi erről a véleményed?

• Elmondom, mit mondott a tanítóm: „Ha már úgyis meg kell csinálnod, jobb, ha szeretettel és mantrákkal teszed, mintha más tenné haraggal vagy rutinból.” Ez függ az egyéntől is. Azoknak az embereknek, akik dolgoznak a tudatukkal, azt javasolnám, hogy ha lehetséges, ne végezzenek olyan munkát, ahol másoknak árthatnak. Ha viszont a családotat kell eltartanod, akkor legalább tegyél jókívánságokat, és mondj mantrákat. Ha a földműves nem szántja fel a földet, akkor nem lesz mit enni, ugyanakkor nem tudjuk megszámlolni azokat az állatokat, amelyeket megölnek a földek felszántásakor. Amíg emberi testünk van, nem élhetünk anélkül, hogy másoknak ne ártanánk. Próbáljuk ezt a lehető legkisebbre csökkenteni. Most például autóval jöttünk ide, és olyan sok bogár kenődött szét a szélvédőn, hogy alig lehetett kilátni. De ha nem jövünk, akkor nem tudtunk volna találkozni. Ez mindig a motiváció kérdése. Nagyon hatékony módszerek vannak a Gyémánt Úton: például OM AMI DEVA HRI-t mondhatunk a haldoklónak, vagy OM MANI PEME HUNG-ot, ha áldást akarunk adni. Azok, akik ismerik a phovát,

29. Meditáción keresztül különleges képességekre lehet szert tenni.

A megkérdezettek közül azonban sokan azt mondták, hogy ez nem igazán fontos, nem kell vele annyit foglalkozni. Mi erről a véleményed? Láttál-e ilyet?

különösen nagy segítséget nyújthatnak a haldoklóknak. A lehető legjobbat kell tennünk. Meg kell próbálnunk elkerülni, hogy haragos szándékkal másoknak ártsunk vagy haragból öljünk. Buddhistiként ahe-lyett, hogy megölnénk a legyet, inkább nyissuk ki az ablakot, hogy elrepülhessen.

• Kétségkívül, a világot egy közös álomként látjuk. Hasonlóképpen ahhoz, ahogy éjjel felfedezed, hogy amit álmodtál, az csupán álom – a tigrisből akár lovat tudsz csinálni, amin elvágtazhatsz –, ha a nappalt is képes vagy álomként felfedezni, azt is ugyanúgy meg tudod változtatni. Ezek a tulajdonságok – megváltoztatod az időjárást vagy szivárványt hozol létre – nem különlegességek. Világi képességeknek vagy megvalósításnak nevezik őket. Vannak azonban kivételes erők, amelyekkel képes vagy arra, hogy az emberek tudatát negatívról pozitívvá változtasd, segíteni tudsz nekik, hogy valami jelentőségteljeset, valami értékeset találjanak az életükben. Nekem is volt már szerencsém az időjárást megváltoztatni, és elég jól védelmezem a tanítványaimat, de nem ez a fontos, hanem az, hogy találj egy számodra megfelelő látásmódot, amin keresztül képes leszel mindent használni utad során. Ha valami nehéz, azt tisztulásként éld meg, és saját tudatod tapasztald meg általa. Így azt is megtanulod, hogy ezután hogyan segíts másokon. Ha pedig valami kellemes, akkor azt éld meg áldásként, és oszd meg mindenkivel.

Ez a legmagasabb szintű látásmód. Ez sokkal fontosabb, mint a speciális képességek.

**30. Beszéltél
a három lépésről:
a tapasztalatról,
a meditációról és
a tudatállapot
megtartásáról.
A harmadik nem volt
nekem egészen világos.**

• Egy szint megtartása annyit jelent, hogy megszilárdítod azt. Például az ok-okozat szintjén egyszerűen úgy döntesz, hogy elkerülsz azokat a dolgokat, amelyek problémát okoznak, tehát nem gondolsz, nem mondasz és nem csinálsz olyasmit, melyek a jövőbeni szenvedést okoznák. Az együttérzés szintjén úgy döntesz, hogy nem leszel többé haragos, mert az elpusztítja belső életed gazdagságát. Amikor rendelkezünk a legmagasabb szintű látásmóddal, amikor mindenkit buddhának és természetesen tisztának látunk, úgy döntünk, hogy a lényekben mindig a leggyönyörűbbet nézzük mindaddig, amíg ezt a látásmódot már el sem tudjuk veszíteni. Ezt nevezik úgy, hogy a „szint megtartása”.

**31. Ha elkerüljük
a negatív cselekedeteket,
később újra előjönnek.
Nem lenne jobb
szembenézni velük?**

• Szerintem a tudat a szokások rabszolgája. Ha megengeded, hogy egy bizonyos szokás kialakuljon a tudatodban, az egyre csak erősödni fog. Tehát okos bizonyos dolgoktól már kezdetben megvonni az energiát. Nem érdemes annak a tigrisnek húst dobni, amivel azután harcolni kell – inkább bizonyosodj meg arról, hogy előbb legyen gült. Nagyon jó, ha szembe tudsz nézni a nehézségekkel, de mindenképpen meg kell értened, hogy ha energiát fektetsz valamibe, az visszatér hozzád. Ugyanakkor, ha „lefagyaszod” magad, és nem dolgozol a zavaró érzelmekkel, nem, vagy csak na-

gyon lassan fogsz fejlődni. A munkának három szintje van. Az első az, amikor megpróbálunk nem reagálni a zavaró érzelmekre. A második, amikor a dolgokat álmokként szemléljük: ha a probléma nem volt ott azelőtt, akkor nem lesz ott azután sem. Végül a legmagasabb szint az, amikor hagyjuk, hogy a tolvaj üres házba jöjjön, vagyis az érzésnek egyáltalán nem adunk energiát, csupán azt figyeljük, hogyan próbál motiválni, aktivizálni, aztán hagyjuk, hogy eltűnjön anélkül, hogy közben erőt adjunk volna neki. Ekkor valóban eltűnik. Próbáld meg mind a három szintet megvalósítani.

**32. Hogyan lehet
hatékonyan gyógyítani?**

- Ha tartós eredményt akarsz elérni, azzal kell kezdened, hogy mások nemtudását távolítod el. Minden probléma az alapvető nemtudásból fakad. A nemtudás annak a képességnek a hiánya, hogy az alanyt, a tárgyat és a cselekményt egy teljességnek lássuk. Ha a nemtudás jelen van, akkor a tudat tértermészete úgy gondolkodik, hogy „én”, a tudat tisztaságtermészete pedig – azok a dolgok és személyek, akiknek tudatában vagyunk – „ti” vagy „mások” lesznek. Ebből a közöttem és közötted keletkező elválasztásból jelenik meg a kötődés és az eltasztás érzése, melyekből aztán a mohóság, a féltékenység és a büszkeség. Mindezek összesen 84 000 tisztátalan tudatállapotban jelenhetnek meg. Ha ezen tudatállapotok valamelyikében vagyunk, akkor nem vesszük észre, hogy a probléma nem volt ott azelőtt, most éppen változik, később

pedig eltűnik. Az érzelmeket teljesen valóságnak hisszük. Csak tíz percig tartottak, mégis úgy gondoljuk, hogy igazak. Buta és ártó dolgokat mondhatunk emiatt, egy idő múlva kellemetlen következmények jelennek meg kívül vagy depresszió tör fel belül. A baj az, hogy elfelejtjük, mi ültettük a kaktuszt, amiben ülünk. Másokat okolunk, és még több ártó dolgot mondunk, mely által még több problémát okozunk. Ezt nevezik létkeréknek vagy szamszárának. Tehát amennyire csak tudsz, légy mások hasznára, de ne várd, hogy könnyű lesz.

33. Miben vagy azonos és miben különbözöl attól a katonától, aki voltál? Mennyit változtál tízéves korodhoz képest?

• Máig nagyon jó harcos vagyok, nagyon jól verekszem. A szokások még abból az időből származnak, amit említettél. Ráadásul hatékony is vagyok, mert nem gondolkodom sokat, hanem fejest ugrok a kialakult helyzetbe. Persze magam miatt nem verekszem, de mások védelmében megteszem. Még mindig részemet képezi. A tízéves gyerek – aki, mivel sajnos nem voltak hegyek, mindig a legmagasabb fákra mászott – is él még bennem. Most 56 éves vagyok, de az igazi Ole egy rosszcson 16 éves, aki kinéz a szemeimen, és mindig arra gondol, hogy „valaki cipőfűzőjét össze kellene kötni”. Amikor majd a sírhoz visznek, még akkor is nevetgélni fogok egy-két dolgon.

34. Hogy magyarázza a tibeti buddhizmus az egyetemes tudat és az éntudat összekapcsolódását?

• Vegyünk egy óceánt példának, melyben különböző áramlatok vannak. Az áramlat másképp viselkedik, mint az óceán, ha azonban jobban megvizsgálod, láthatod,

hogy mindkettő víz. Ugyanígy, a nyílt, tiszta, határtalan térben a dolgok megjelennek – a tér ismeri őket – és visszatérnek ugyanoda. Ugyan mi azt hisszük, hogy léteznek egy én, de nem maradandó semmi sem a testből, sem a gondolatokból, sem az érzelmekből. Ha nézed az áramlatot, legfeljebb mindig új vízmolekulákkal találkozol. A cél, amit mi keresünk, egy olyan állapothoz hasonlítható, mint amikor a hegytetőn állsz: 360 fokban látsz körbe, vagyis rendelkezelsz az abszolút látásmóddal, ugyanakkor lelátsz a hegy oldalára is, és látod az utat, amin keresztül felértél oda. Együtt vagy a lényekkel, akikkel találkoztál az úton, ugyanakkor tudsz dolgozni azért, hogy őket is ugyanabba az örömallapotba hozd, mint amiben te vagy.

35. Amikor Buddha 35 éves korában elérte a megvilágosodást, valójában mit tapasztalt? A keresztény, az iszlám és a zsidó vallásban ugyanezt az élményt meg lehet-e szerezni?

• Buddha tapasztalta a nem-elválasztást a benne és a rajta kívül lévő energiák között, és nem tapasztalt elválasztást a múlt, jelen és jövő között sem. Egy pillanat alatt mindennel eggyé vált, és mindent tudott. Ez a megvilágosodás állapota. Ez egy csodálatos állapot. Minden áttetszővé válik, olyan, mintha magasfeszültséget vezetnének beléd. Nagyon erőteljes, szinte elégsz tőle. Olyan, mintha az ujjadat bedugnád a konnektorba, és a csontjaidon egy nagyváros árama haladna át. Nagyon nehéz kibírni, iszonyú erős. Volt pár ilyen élményem, és utána úgy éreztem magam, mintha egy tehervonat ment volna keresztül rajtam. Ez valami nagyon nagy dolog... szavakkal ki

sem lehet fejezni, olyan erős. A megvilágosodás az az állapot, amikor ezt meg tudod tartani, és használni is tudod. Én még nem tudom megcsinálni. Többet kellene meditálnom, de én inkább valamiféle buddhista menedzser vagyok, aki mindig intézkedik, és azt figyeli, hogy minden a megfelelő módon történjen. Ha azonban ezt az állapotot meg tudod tartani, akkor elérted a legfelső szintet. Áttérve a másik kérdésre: a buddhizmus útja olyan, amit végigjárhat minden taknyos kölyök az óvodából, ha hajlandó dolgozni a tudatával. Rendelkeznie kell azonban az ehhez szükséges alapfeltételekkel. Ha elindul, egymásra épülő módszerekkel és nagyon tisztán szemléltetett céllal találkozhat. A hitvallásokkal – például a kereszténységgel – olyan emberek kerülnek szoros kapcsolatba, akik korábban a tapasztalatvallások szélén, ahhoz közel vagy azon kívül meditáltak, és ez a fajta tudatosság egyszer áttört jelen életükbe is. Mivel nincs egyértelmű út, ezért nincsenek egyértelmű jógilépések rajta; a kereszténységben valami hasonló történik a santon szentekkel. Ami az áttörést okozza, az nem ebből az életből való, hanem korábbi életben végzett munka eredménye. Ez az én elképzelésem Eckhart mesterről, Tomi Secrenóról és a hozzájuk hasonló emberekről.

36. Mit tegyek, ha fejlődésemben lassú vagyok, és néha a harag hullámai összezacsapnak a fejem felett?

• Különböző szintek vannak. Ha a harag hirtelen indulatként, csak egy pillanatra tör elő – egy olyan eldugott sarokból, amire nem számítottál –, akkor add ki a PHE

hangot: ez olyan, mintha kirántanád magad ebből az állapotból. Ha viszont egy lassú harag jelentkezik, olyan, amit gondolataiddal ki tudsz váltani, akkor a helyedben ezt gondolnám: „Inkább nem azonosulok vele”. Nagyon sok érdekes módszer van: például a stroboszkópeffektus, amivel fel tudod vágni pillanatnyi részletekre az érzelmeket. Így azok álomszerűvé válnak, az egész egy nagy jövés-menés lesz. Ez nagyon jó módszer például a félelem ellen is, és nem merevedsz le. Ha látsz egy embert egy késsel, veszélyes lehet, ha hirtelen megdermedsz. Ha viszont képes vagy képek, kis részek sorozatának látni, akkor megfelelő módon tudsz cselekedni, ami nagyon hasznos lehet.

**37. Hány órát
meditálsz naponta?
Van-e olyan nap,
amikor egyáltalán nem
meditálsz?**

• Egy éjjel általában 4–5 órát alszom. Az elmúlt 25 évben minden nap egy új városban voltam. Teljesen elfoglalt vagyok mindig. A szerelmi életemet is próbálom fenntartani, mert azt azért kár lenne kihagyni, de ezen kívül minden más rendszertelen az életemben. Minden este tanítok, előadást adok valahol a világban, és utána együtt meditálok 10–20 percet az ott jelenlévőkkel. Hagyományos meditálóként nem lennék jó példa, mert 180 buddhista központot indítottam be világszerte, és emiatt nagyon elfoglalt vagyok. Az emberek gyakran megkérdezik: „Hogyan lehetséges az, hogy minden nap egy új városban vagy, mégis – közel a 60. életévedhez – teljesen egészségesnek érzed magad?” Mindig ezt

válaszolom: „A tudatom nem mozog, hagyom, hogy csak a testem rohangáljon fel és alá”. Ez a lényeg, hiszen a meditáció nem azt jelenti, hogy egy helyben ülünk. Sokan vannak, akik egy helyben ülnek, de a tudatuk ide-oda cikázik. Inkább a tudatodat tartsd egy helyen, és akkor a lábaid szaladgálhatnak. Az én tudatom valójában nem változik. Három állapotot ismerek: boldogság, még nagyobb boldogság és az eksztázissal határos állapot. Mindig jól érzem magam. Egyszerűen mindig meditációban vagyok, még akkor is, amikor ezer különböző dolgot csinálok. Nem állítom, hogy én lennék a klasszikus példa, de jó néhány évet töltöttem el meditációval a Himalájában. Előző életemben is meditáltam. Egyébként is egy védelmező inkarnációjának tartanak – annak az egyik úrnak, aki körül nagyon sok láng van, gyakran lehet látni a buddhista képeken –, és önmagamát inkább programként élem meg, mint személyként. Inkább a megígért tetteim vagyok, mintsem önmagam. Nem vagyok tehát igazán tipikus eset. Mindig valamiféle meditációban vagyok. Szeretném, ha több időm lenne leülni. Majd amikor a tanítványok megúnják, hogy folyton csak engem nézzenek, és azt mondják, hogy „most már menj haza”, akkor lesz egy kis időm arra, hogy megint meditáljak...

38. Igaz, hogy vannak bizonyos „fekete ételek”, melyek zavarják a meditációt?

• Van nyolcfajta gyökér (mint például a hagyma, fokhagyma, retek, cékla, zeller stb.), ami megzavarja a szerzeteseket, ugyanis

ezen növelik a szexuális működést, és ez gondot okoz nekik. Én magam is kerülök néhányat ezek közül, mert emberekkel dolgozom együtt, és nem szeretném, ha összeesnének, amikor rájuk lehelek. Ha tehát valamilyen közéleti személyiség vagy, akkor nem árt, ha kerülöd például a fokhagymát. Az is igaz, hogy a tumóhoz – a belső hő gyakorlatahoz – sem túl jó a hagyma, a fokhagyma és a hasonlók, mert a belső energiák irányítását megnehezítik. Ez a kérdés felmerülhet akkor is, ha speciális visszavonuláson vagy, de a hétköznapi életben nem igazán. Bár a 8. Karmapa azt mondta, hogy az ilyen ételek miatti rossz lehelet elijeszti a buddhákat, és mivel a buddha elmegy, a mantrának nincs ereje. Régen, a 70-es évek elején, amikor a mandalafelajánlásokat csináltuk – ennél a gyakorlatnál gyönyörű világegyetemeket építész fel, aztán elajándékozod azokat –, egy kendőt kellett az arcunk elé kötni, és úgy néztünk ki, mint egy cowboy vagy mint egy útonálló, de így nem leheltünk rá azokra a dolgokra, amelyekkel dolgoztunk. Nem hiszem, hogy ma van még valaki, aki így csinálja, inkább Colgate-et használnak.

39. Volnál szíves bővebben kifejtetni a kegyes halál kérdéséről szóló tanítást?

• Teljesen érthető, hogy ha az emberek szenvednek, akkor az életüket meg akarják rövidíteni. Másrészt viszont minden probléma, amit ebben az életben nem élünk át, az megjelenik majd a következőben. Jobb, ha most lerójuk adósságunkat, mint ha elhalasztjuk a következő

életre. Itt arra célzok, hogy akinek teste van, annak arra is megvan a karmája, hogy megbetegedjen. Azonban a betegek 85%-ának – főként a világ barna és fekete részein az Egyenlítő körül – sem pénze, sem gyógyszere nincs arra, hogy valamit is tegyen ellene. Míg az északi és déli részeken, ahol a fehér és a sárga emberek élnek, a népesség 15%-a rendelkezik azzal a lehetőséggel, hogy gyógyszereket vagy fájdalomcsillapítót szerezzen. Ez a jó karma miatt van, és a lehetőséget érdemes is használni, még akkor is, ha megrövidíti az életet. Nem szabad viszont kifejezetten azzal a hozzáállással használni, hogy hamarabb meghaljunk, mint ahogy az magától bekövetkezne. Tehát a hozzáállásban van a különbség. Ha azért veszel be ópiumot, hogy megszabadulj valamilyen betegség okozta fájdalomtól, az rendben van; de ha azért, hogy hamarabb meghalj, az nincs rendben – pedig mindkét esetben ugyanazt a dolgot csinálod. Csak attól függ tehát, hogyan gondolkodunk, milyen a motivációnk.

40. Van-e olyan, hogy egyéni életút vagy énség?

• Nincs igazi én. A testben sincs semmi, ami örökké tartana; csupán atomok, melyek állandóan változnak. A gondolatok és az érzelmek is csupán megjelennek, játszadoznak, változnak, majd eltűnnek. Az egyetlen dolog, ami valóban jelen van: a tér. Azonban nem egy fekete lyukként, hanem ragyogó tisztaságként, aminek nincs vége, nem szűnik meg soha. Amikor megérted, hogy a tudatot nem

lehet elpusztítani, a félelemnélküliség érzését éled át, amikor látod, hogy a tér milyen gazdag, örömet fogsz érezni, és amikor látod, hogy minden lény olyan, mint te, vagyis mindenki szeretne boldog lenni, és mindenki el akarja kerülni a szenvedést, szeretet jelenik meg. Ez a három érzélem valós, ugyanis csak egyetlen, nem változó okuk van, a tudat igaz természete. Tudatunk jelenleg még nem tapasztalja önmagát, ezért úgy működik, mint egy szem: mindent tökéletesen lát kifelé, önmagát azonban nem látja. Látjuk a feltételekhez kötött állapotokat, valósnak fogjuk fel azokat, de nem látjuk az igazi tapasztalót, azt, aki tudatában van mindennek. Ráadásul mivel a feltételekhez kötött állapotok nem valósak, állandóan változnak. Olyanok, mint egy folyó, ami állandónak látszik, holott mindig más víz folyik benne. Csak az valós, ami éppen most tudatos, ami néz a szemetekre és hallgat a fületeken. Minden más csak megjelenik, változik és eltűnik, de nem tart örökké. Próbáld megtalálni azt, aki valójában tapasztal. Nem szabad azokban a tudatállapotokban megrekedni, amelyek állandóan változnak.

**41. Hogyan működnek
a meditációk
a buddhaaspektusokon?**

- Minden buddhista meditáció két szinten keresztül dolgozik. Az egyiket sinének vagy cerimnek nevezik, ami a tudat nyugtató és megtartó fázisa. A cerim szó szerint azt jelenti, a buddha születésének állapota. Ebből lesz a laktong, ahol a tudatban spon-

tán belső tisztánlátás jelenik meg, a képek visszaverődnek ahhoz hasonlóan, amikor többé nem rázunk egy csésze kávé: minden visszatükröződik. Ezt dzogrimnak is nevezik. Ekkor a buddha és mi egyé vá-
lunk, és elérjük a teljes tökéletességet. Mi-
nél teljesebben azonosulsz a megvilágoso-
dással – testet, beszédet, tudatot, vibrációt,
megértést, néha a mély légzést és a speciális
belső élményeket is használva –, azaz minél
több gombot nyomsz be a tudatalattidban,
annál jobban megérted igaz természeted.
A tudatoddal többféleképpen tudsz dolgoz-
ni: például úgy, hogy elkerülsz azt, ami
bajt okoz. Ez olyan, mintha befektetésként
kezelnéd a dolgokat, például mintha száz
forintot feltennél a rulettre. Többet is fel
lehet tenni: az együttérzésedet, a bölcses-
ségedet, azt a kívánságot, hogy mások hasz-
nára válj – ez már olyan, mintha egymillió
forinttal játszanál. Viszont ha nyersz, na-
gyon gazdag leszel. A legmagasabb szinten
pedig buddhaként viselkedsz mindaddig,
míg azzá nem válsz. Ne azt gondold, hogy
te vagy a tested, hanem azt, hogy van egy
tested, amit eszközként használhatsz, hogy
mások hasznára válj. Ugyanez vonatkozik
a beszédedre is. Magadévá teszed azt a szem-
léletet, hogy mindenkinek buddhatermés-
zete van, minden a legmagasabb szintű
örömtől vibrál, és mindent a szeretet tart
össze. Ez már olyan, mintha egymilliárd
forintot tennél az asztalra – az ebből fakadó
gazdagság hazaviteléhez már két teherautó
kell. A vadzsrajánában, a Gyémánt Úton,

a különböző buddhaformáknál mindannyiunknak fel kell tennünk tétjeinket, mégpedig azt, amiben a legjobbak vagyunk, amiben a legtöbb erőnk van, legyen ez együttérzés, bölcsesség, öröm, védelmező erő vagy bármi más. Ha önmagunkon mint fény- és energiaformán meditálunk, akkor minden tudatalatti lehetőségünk aktivizálódik. Például ha magadon mint egy nagy védelmezőn meditálsz, akkor nagyon erőteljessé válsz. Úgy kezdsz viselkedni, mint egy nagy védelmező, az emberek elkezdik érezni az erődöt, közel jönnek hozzád, és végül, amikor egy nagy védelmezőre van szükség, beugrasz, és elvégzed a munkát. Aztán gondolhatsz magadra úgy, mint valakire, aki nagyon kedves, és egy idő után, ha szüksége lesz rád az embereknek, cselekedni fogsz. Vagy gondolhatod magad nagyon okosnak, és dolgozhatsz oly módon a tudattal, mint egy nagyon intelligens ember, és egy szép napon mindenki kérdéseket tesz fel neked. Nemcsak tudat vagy, hanem test és beszéd is. A tudatod különféle energiaáramlatokon keresztül fog működni. Érzel valamit itt, érzel valamit ott – ha pedig szeretkezni akarsz, akkor lent –, és a tudatod a tested különböző részeit aktivizálja. Különféle színek is hatnak a tudatra, és különböző testhelyzetek – ezek különböző benyomásokat és érzelmeket hoznak létre, melyek áramlani kezdenek. Megnyílnak az energiakerekeid, és a visszacsatolás rendszerén keresztül át fogod venni a tulajdonságokat

annak segítségével, hogy ezeken a formákon meditálsz, fénnyé olvasztod őket, és mantrákat mondasz, mivel ezek energiahidat hoznak létre. Ez nagyon fontos. Olyan, mint amikor úgy tanulsz nyelvet, hogy be-dobnak a mély vízbe: nincs más lehetőség, meg kell tanulnod magyarul, mert mindenki úgy beszél. Egy idő után kénytelen vagy néhány szót mondani, nem tethetsz mást. A buddhizmusban is ilyen az azonosulás módszere. A különböző formákon keresztül megismered saját tudatod lehetőségeit. A keresztényeknél ez intellektuális síkon történik, a különböző szentek és mártírok inspirációjának hatására. A buddhizmus nem választja el a testet, beszédet és tudatot, egyszóval minden aktív. Nem arról van szó, hogy a tudatunk jó, a testünk pedig rossz. A teljességünk dolgozik. Ha megütöd a tested, mérges lesz a tudatod, ha a tudatod szégyelli el magát, elvörösödik az arcod. Nem elválasztást hozunk létre, hanem a különböző meditációs formák lesznek a pszichológiai kulcsok, melyek megnyitják a belsőnket. Igazán azonban csak akkor fog ez megtörténni, ha arra gondolunk, hogy másoknak jó legyen, és ha rendelkezünk az ehhez szükséges átadással. Ha átadás vagy áldás nélkül csináljuk, vagy anélkül, hogy benne lennénk valakinek az energiamezejében, aki rendelkezik ezekkel, nem fognak működni ezek a dolgok.

42. Léteznek-e balesetek, vagy minden karma?

• Néhány esetben a karma nagyon erős. Ha hosszú ideig sok negatív dolgot csinálunk,

akkor korlátozzuk az életterünket, és vagy a rendőrség, vagy a gengszterek tartják rajtunk a szemüket. A lehetőségek beszűkülnek. Ugyanakkor, ha sok jó dolgot csinálunk, az olyan, mintha megnyitnánk a világot, és hatalmas szabadság keletkezik. Akár tetszik, akár nem, minden az ok-okozat alapján működik. Ha nincs mag, akkor abból soha nem lesz növény. Szabadon választhatsz, senki sem kényszerít. Semmi nem történik ok nélkül.

43. Igaz-e, hogy az ember maga választja meg a sorsát vagy az életében csak a hogyanban dönthet?

• Az igaz, hogy mi hozzuk létre a saját életünket, de ez nem sors. Minden, ami még nem történt meg, megváltoztatható. Ez ok-okozat. Például ha megpörkölsz egy mérgezett magot, akkor az nem fog kikelni. Még ha nagyon sok negatív benyomást helyeztél is a tudatodba, de azokat megtisztítod, akkor csupán élménnyé válnak, és nem fognak neked ártani. De ha nem változtatod meg ezeket, akkor az ok-okozat tovább működik. Buddha ezeket azért mondja el nekünk, hogy szabaddá válhassunk. Minden megváltoztatható, ami még nem történt meg.

44. Van-e valami oka annak, hogy pont most és pont itt élünk?

• Minden, ami miatt a szüleid összejöttek, ami miatt Magyarország úgy néz ki, ahogy kinéz, és hogy a tudatod olyan, amilyen, fakad valamilyen okból. A korábbi életed cselekedeteinek négyféle eredménye lesz. Mit éltél át, amikor meghaltál, milyen országban születted, milyen tested van, és milyen a szellemi beállítottságod.

Ezek mind korábbi szavak és cselekedetek, az ok-okozat és a korábban tett kívánságok eredményei. A kívánságok persze szintén okokként fognak működni. Az, amit éppen most teszel, mondasz és gondolsz, benyomásokat ültet el a tudatalattidba. Ha nem távolítod el az általad nem szeretett dolgokat – például meditáción keresztül –, amikor meghalsz, a benyomások előjönnek és a következő életeddé válnak. Minden alkalommal korábról kapjuk meg a benyomásokat, dolgozunk velük, és ennek megfelelően alakul jövőnk. Ezért nagyon hasznos tudni azt, hogy milyen tettek, gondolatok és szavak hoznak boldogságot, és melyek azok, amelyek szenvedést okoznak.

**45. Van-e a Földnek karmája?
Van-e hasonló helyzet valahol máshol a világegyetemben?**

• Tibetiül van egy csőnek, és van egy nyőnek nevezett dolog. Az egyik a számtalan lény tudatalatti benyomásainak összessége, a másik pedig egy kollektív álom, ami a tudatunkból jelenik meg. A buddhizmusban nincsenek teremtetők, külső istenek. Ezt a világot olyan álomnak látjuk, melyet közösen élünk át mindannyian. Látjuk, hogy minden, ami szilárd, a közös büszkeségből, minden, ami folyékony, a közös haragból, minden hőt adó a kötődésből, és minden mozgó a féltékenységből jelenik meg. Végül, hogy a teret nem „mindent tartalmazónak”, hanem elválasztónak tapasztaljuk, a nemtudásból jelenik meg. Azok az emberek, akik azt szeretnék, hogy egy isten hozza létre a különböző dolgokat

– mert nehézséget okoz nekik az időtlenségre vagy az örökkévalóságra gondolni –, a nemtudásukat nevezik istennek. Megkérdezhetnénk ekkor, hogy „ki teremtette az istent?”. A tudat olyan, mint a tér, időtlen és kezdet nélküli – szabadon játszik, miközben kifejezi különböző tulajdonságait. Ez a buddhista látásmód. Számítalan világegyetem van még. Mivel a tudatnak nincs kezdete és határa vagy vége, önmagát bárhol, számítalan világegyetemenként kifejezheti.

**46. Magyarországon
a buddhizmust sokan
a szekták közé sorolják.
Mi erről a véleményed?**

• Egy szektának nagyon egyértelmű definíciója van, és ezt minden keresztény egyház is elfogadja: egy szekta 150 évnél nem régebbi, továbbá ígéretekkel és büntetéssel működik. A buddhizmus 2550 éves, nem ijesztgetjük az embereket a pokollal, és nem is ígérünk meg nekik semmit – kivéve azt, hogy ha intelligensen dolgoznak a tudatukkal, akkor jobb életük lesz. Még a reinkarnációban sem kell hinni ahhoz, hogy buddhista legyél. Az agyat viszont mi csak a rádiókészüléknek látjuk, nem pedig a rádióadónak. A tudat információ-áramlata a térben egy bizonyos időben összekapcsolódik egy testtel, ha pedig a test meghal, akkor a tudat továbbmegy. Arra van csak szükséged – hogy buddhista legyél –, hogy tudd, van egy cél, amit érdemes elérni: ezt buddhának nevezzük, vannak módszerek, melyek elvisznek minket ehhez a célhoz: ezt dharmának nevezzük, és hogy bíz-hatsz barátaidban és segítőidben az úton.

Lengyelországban, Dániában, Oroszországban elfogadtak minket olyan vallásnak, mint a kereszténység. Tiszta a ruhánk: soha nem nyomtunk el senkit, nem indítottunk vallásos háborút, nem térítünk, és nem próbáljuk az embereket meggyőzni valamiről. Más vallásokhoz képest elég jól állunk. Mindig toleránsak vagyunk. Semmi okot nem látok arra, hogy a buddhizmust szektának nevezzük. Ez egy nagy világvallás. Ráadásul, mivel nincsenek dogmáink, és nem rendelkezünk hierarchikus nyomással, alapvetően szabadok is vagyunk. Én például olyan buddhista iskolához tartozom, ahol bizonyos dolgokkal kapcsolatban mást gondolnak, mint amit a Dalai Láma gondol. Ennek ellenére tiszteletben tartom azokat a tanításokat, melyeket ő tanult, ő pedig azt, amit én tanultam. Mindkettőnk egy nagyon hosszú, egészen Buddhától induló vonalra tud visszamutatni. Különböző tanítók különböző dolgokat tanítottak azért, hogy különböző emberek hasznára legyenek. Nem rendelkezünk azzal a szűk látókörrrel és elnyomással, ami a szektákban megtalálható. 180 központot indítottam be a világ körül, több ezer tanítványom van. Ha megnézed, hogyan beszélünk egymással, és milyenek a kapcsolataink egymás között, láthatod, hogy egyszerűen őszinte barátok vagyunk. Nem tartozunk a szektákhoz, nincsenek erre utaló jelek. Ha szektát akarnék csinálni, akkor valami hosszú, szerzetesi ruhában jelennék meg, átszellemülten a levegőbe

néznék, és háromszor OM-ot mondanék, végül pedig megmutatnám, hol fizethetsz. Lehet, hogy tanulnom kellene valamit tőlük, mert kevés a pénzünk... De a dánoknak ez nehezükre esik. Dániában még nagyhatalmú politikai vezetők sem voltak soha, mert amikor az emberek túl nagygyá válnak, akkor kinevetik őket, és vége lesz az egésznek. Különbösen is, a buddhizmus Magyarországon is elismert vallás.

**47. Beszélj, kérlek,
az alapvető érzelmekről.
Hogyan lehet ezekkel
dolgozni?**

• Először azt tisztázni kell, hogy az érzelmeknek nincs karjuk vagy lábuk, nem túl fontosak. Nincs valós létezésük, olyanok, mint egy furcsa szél, ami folyton lengedez valahonnan. Jó már az elején leszögezni, hogy az érzelmeknek nincs igazi lényegük, nem olyanok, mint egy 800 kg-os gorilla, amivel harcolni kell, nem olyanok, mint Tyson, aki leharapja a füled, hanem teljesen mások: csak illúziók, amik átmennek a rendszereden. Miután a zavaró érzelmeket az őket megillető helyre tetted, megvizsgálhatjuk, mit is lehet velük kezdeni. Három szinten dolgozhatunk velük. Az első szinten el tudjuk távolítani az alapot, melyre épülnek. Ha tudjuk, hogy bizonyos helyzetekben dühbe jövünk vagy hibákat követünk el, akkor a legjobb, ha kerüljük ezeket a helyzeteket. Nem hangzik túl hősiesnek, de a gyakorlatban beválik. Aztán, ha már egy kicsit erősebbnek érezzük magunkat, azt tehetjük, hogy ha megjelenik az érzelem, arra gondolunk, hogy nem volt ott azelőtt; most változik, és később sem

lesz ott... Csak szemléljük a drámát, nem kell részt vennünk benne. Távolságot tartunk, és azt mondjuk: „el fogsz tűnni, nem maradsz itt örökre”. A legjobb dolog azonban, amit tehetsz – ez igazán erőteljes – az, hogy a tolvajt üres házba engeded, vagyis egyáltalán nem törödsz vele. A zavaró érzelem olyan, mint a rossz műsor a tv-ben, nem muszáj nézni. Azt csináld, ami az orrod előtt van, és ha az érzelem kifárad abban, hogy hiába próbálkozik elvonni az energiádat, feladja. Ekkor az érzések energiáját különböző hasznos tevékenységek szolgáltatába állíthatod: ha például féltékeny vagy, kialakíthatod azt a szokást, hogy kipucolod a WC-t, ha büszke vagy, felásod a kertet, ha zavarodott vagy, megírod a leveleidet stb. Végül nagyon erős leszel. Engedd, hogy a tolvaj üres házba jöjjön. Ne is törődj vele, fel se ismerd!

**48. Azt mondtad,
hogy ami még nem történt
meg, az megváltoztatható.
Tudomásom szerint
Tibetben használják
az asztrológiát,
és az asztrológia,
ha jól tudom, képes
megmondani a születési
adatokból, hogy mi
történik a későbbiekben.
Hogyan egyeztethető
az össze? Valahogy
számomra nem logikus.**

• Van néhány feltétel, ami tényleg jelen van, van néhány, amit meg lehet, és van néhány, amit nagyon nehéz megváltoztatni. Ugyanakkor, ha igazán akarod, mégiscsak lehetséges. Igaz, amikor pár évvel ezelőtt a Plútó közelebb volt a Földhöz, mint valaha, éppen San Franciscóban voltam, és láttam, ahogy az egész város megvadult. Szexuálisan különben is elég szélsőségesek azon a vidéken – nagyon sokan homoszexuálisak –, de akkor mindenki elvesztette a józan esztét... Látható tehát, hogy a hatások jelen vannak, de ha dolgozol rajta, meg lehet változtatni.

**49. Időben csak
előre lehet inkarnálódni
vagy visszafelé is?**

• El lehet menni egy olyan világegyetembe, ami még korábbi stádiumban van, mint ez – ha esetleg dinoszaurusz akarsz lenni, de ebben a világegyetemben már nem lehet dinoszauruszként megszületni. Bizonyos fejlődésen már átmentünk. Az időben nem lehet visszamenni.

**50. Mi az ego,
és miből táplálkozik?**

• Az ego a tudat néhány tulajdonsága, amelyeknek erős érzelmi töltésük van, és próbálják a tudat többi részét irányítani. Emlékezet, büszkeség, illúzió – különböző dolgok összetételülnek és átveszik az irányítást. A tudat igaz természete olyan, mint egy ragyogó gyémánt, amely mindenféle sugárzik. Van sokféle megértés, erő, mely különböző irányokban fejezheti ki önmagát, például a matematika, a nyelvtanulás, az elvont gondolkodás területén. Azonban van néhány ragacsos érzés, ami a saját játékaikra próbálja mindezt felhasználni, és ez nem túl egészséges. Mindez azért történhet meg, mert a tudat alapvetően úgy működik, mint egy szem: mindent lát kívül, de nem látja önmagát. Mi történik ekkor? A tudat tértermészete – az, ami tudatos – úgy kezd gondolkodni, hogy „én”. Bár nincs valós én – csak atomok, molekulák és érzelmek, amik mind jönnek-mennek –, mégis úgy gondolkodik, hogy én; és ha valaki hibát vét, akkor úgy gondolkodik, hogy te vagy ők. Ha ez az elválasztás megjelenik, akkor vonzalmat vagy kötődést érzünk az iránt, amit szeretünk, és taszítást attól, amit nem. Ha a zavaró érzelmek

jelen vannak, elkezdünk ügyetlenkedni, és ártó dolgokat tenni, mondani, gondolni. Ha pedig ezekre alapozva kezeljük a külvilágot és saját tudatunkat, egy idő után problémák keletkeznek: a világ nem szeret bennünket, és belül is rossz élmények jelennek meg. Amikor ezek a rossz élmények megjelennek, elfelejtjük, hogy mi ültettük el a magokat, melyekből kikeltek. Úgy gondoljuk, hogy mások tették ezt, és akkor ismét ártó cselekedeteink, gondolataink, dolgaink lesznek, melyek megint problémákat okoznak. Így működik az ego. Így néz ki a teljes illúzió, ami a szenvedés oka. Először azt érted majd meg, hogy valójában nem létezik egy ego vagy egy én, ekkor eléred a megszabadulást, és nem leszel többé célpont. Nem úgy gondolkodsz, hogy „én szenvedek”, hanem úgy, hogy „minden emberi helyzet tartalmazza a szenvedést”. Ez a látásmód már teljesen különbözik az előzőtől. Először eltávolítjuk az én illúzióját, aztán együttérzést és bölcsességet fejlesztünk ki. Az együttérzést olyan módon, hogy úgy ragyogsz mindenkire, mint a nap, semmit nem várva vissza, bölcsességet pedig úgy, hogy azt lásd, ami valójában ott van, és ne azt, amitől félsz vagy amit remélsz. A bölcsesség fejlesztésének eredménye, hogy megérted, ki az, aki tapasztal, és hogy a dolgok, melyeket tapasztalsz – a kellemes és kellemetlen helyzetek egyaránt – csupán Disneyland, csak film, ami jön és megy. De a nyílt, tiszta, határtalan tér mindezt ismeri.

Ebből jelenik meg a félelemnélküliség, az öröm és az aktív együttérzés. Ez az, ami valós, ez az, ami igazán fontos.

**51. Gyakran vannak
déljü vu érzéseim,
mondj erről valamit!**

• Kétféle déljü vu érzés van. Az első, amikor a tudat kétféleképpen kap benyomást, egy apró időkülönbséggel. Hirtelen bevillan, hogy „ezt már láttam, ezt már hallottam”. Ha ez csak egy pillanatnyi dolog, akkor általában az történik, hogy a tudatod intuíción keresztül közvetlenül megkapja az élményt, ami ezután ismét megérkezik, de ekkor már egy intellektuális folyamaton, az agyon keresztül. A tudat tehát kétféleképpen dolgozik: aggyal és agy nélkül. Ez a fajta déljü vu nem megbízható. A másik fajta déljü vu, amikor tudod, hogy a dolgok hogyan vannak valahol, mielőtt elmennél oda. Nem titok, hogy Tibetben volt néhány kolostor, ahol – annak ellenére, hogy le voltak rombolva – nagyon jól tudtam, hogyan néz ki az alaprajzuk, milyenek voltak. Voltam egy helyen – Bhutánban, a Pharo-völgyben –, ahol az ottani kastélyt is pontosan felismertem, és emlékeztem, hogy annak idején, 1642-ben hogyan állítottuk meg, és hogyan győztük le ott a mongolokat. Az egész film lepergett. Ezt igazi déljü vunek tartom. 1986-ban 200 falun mentünk keresztül Kelet-Tibetben, és az egyik helyen Hannah és én felpattantunk. Próbáltuk megállítani a teherautót, de annyira hangos volt, hogy a vezető nem hallott meg minket. Amikor a következő nagyvárosba, Kenzébe értünk, rögtön

megkérdeztük, mi volt az a hely ott. Megtutuk, hogy Atrupcannak hívják, és hogy ebben a faluban született a 16. Karmapa, aki a tanítónk volt ebben az életünkben. Bizonyára előző életünkben együtt voltunk vele ott. Van egy speciális „jelem” – a Nap és a Hold szimbóluma egy dordzsén –, amire akkor kaptam először utalást, amikor 1975 körül egyszer Görögországba mentem. Egy előadás után odajött hozzám egy ember, és a kezembe nyomott egy papírt ezzel a jellel. Egy Hektor nevű, vörös fejű, nagy, erős görög ember volt, sok mást is kaptam tőle, de ezt a jelet nem tudtam elfelejteni. Amikor elérkeztünk abba a völgybe, ami Karmapa otthona volt az előző életében, minden ajtón ezt a jelet vettem észre. Kétségtelen tehát, hogy ez volt a „jelem” előző életemben. Így működnek a dolgok, életről életre mennek tovább.

52. Ha nincs isten vagy teremő, akkor kívül kapcsol össze a meditáció, és honnan jön a menedék?

• A saját tudatodból. Jelen esetben én vagyok a tanító, máskor a Buddha. Ez csak egy tükör az arcod elé, ha nem rendelkezel a belső tökéletességgel, nem láthatnád meg kívül. Minden igazság, minden tökéletesség belül van. Néhány ember szereti az isteneket, mert azok hasznukra válnak, de ez nem logikus. Például képzelj el, hogy van egy külső igazság, ami különbözik a belsőtől. Mit jelentene ez logikusan? Azt, hogy az igazságnak van határa, valahol létezik, máshol nem. Ha vannak határai kifelé, az azt jelenti, hogy belül feltételekből áll össze, azaz összetett. Azonban ha össze-

tett, akkor biztos, hogy változni fog, sőt egy idő múlva el is tűnik. Akkor vagy minden igaz, vagy semmi. Mivel látjuk, hogy az ok-okozat működik, el kell fogadnunk, hogy minden igaz. Ha a tudatod nem lenne alapvetően tökéletes, akkor senki nem is tudná ezt megmutatni neked. Ez a buddhista látásmód.

53. Mi a véleményed a tibeti nép jövőjéről? Egyáltalán meg lehet-e menteni a tibeti buddhizmust?

• A tibetiek nem tudják a buddhizmust megmenteni. Ha mi nem tesszük meg, elveszik. A fiatal tibetiek olyanok, mint mindenki más: diszkóba akarnak menni vagy szőnyeget akarnak eladni. Nem igazán érdekli őket a szellemi gyakorlás. Biztos, hogy a Nyugat fogja megmenteni a Gyémánt Út buddhizmust, de az is biztos, hogy a folyamat alatt nagyon sokat változik majd. Ott a buddhizmus csak az elmúlt 1000 évben élt, előtte Indiában gyakorolták 1500 évig. Amikor a tanítások átkerültek Tibetbe, átalakultak, ugyanis az indiaiak és a tibetiek nagyon különbözőek: az indiaiak édesek, a tibetiek pedig sósak, vagyis teljesen különböző mentalitású emberek. Amikor Japánba került a buddhizmus, fekete-fehérré és „doboszerűvé” vált – azért, mert a japánok tudata így működik. Akárhová is került a buddhizmus, mindenhol alkalmazkodott az ott élő emberek életkörülményeihez és beállított-ságához, alapjában véve azonban ugyanolyan maradt. Egy pohár vízhez hasonlíthatjuk: ha valami zöldre tesszük, zöld színe lesz; sárgán sárga, szürkén pedig szürke

lesz, de mindig ugyanarról a pohár vízről van szó. Buddha tanítása különböző vibrációt kapott attól függően, hogy milyen kultúrához kapcsolódott.

**54. A bön mennyire
található meg Tibetben?**

- A bön sámánizmus. Kétféle bön van: fekete és fehér. A fekete olyan, mint a vudu: ennél nem az ok-okozattal, vagyis a karmával dolgoznak, és a cél leginkább az irányítás és a hatalom megszerzése. A fehér bön nagyon hasonló a buddhizmushoz, ismerjük az ok-okozatot, és van elképzelésünk a buddhatudatról. Nem sok embert ismerek, aki fekete bönnel foglalkozik, de Szonadában – Dardzsilinghez és Goomhoz közel, Kelet-Himalájában, Sziliguri fölött – van például egy fehér bön közösség, de fekete bön gyakorlót nem sokat láttam.

**55. Tibet miért nem
tudta megvédeni magát
Kínától, ha ilyen
fejlett volt spirituálisan?**

- A népességnek csupán 1-2%-a dolgozott a tudatával. Kína nagyon nagy, óriási hadserege van, Tibet pedig kicsi, ezért kicsi a hadserege is. A jelek nagyon egyértelműek voltak, mindent megjósoltak. Megjósolták például, hogy egy adott időben egy hegy kettéválk, a folyó megváltoztatja az irányát, születik egy kétfejű tehén, és egy női buddhának a szobra vért fog könnyezni. Mindez meg is történt. Mindent megtettek az emberek annak érdekében, hogy ne következessen be, mégis megtörtént. Ez nagyon egyértelműen azt jelenti, hogy ezt a karmát nem lehetett megváltoztatni. Nem tudták azt a vörös folyadékot megvizsgálni, ami a szobor szeméből kifolyt, de

biztos, hogy valami kijött. Ez a jóslat is beteljesült: „nagy vasmadarak repülnek majd a völgyek fölött, és olyan tojást dobálnak, ami felrobban...”

56. Hogyan alkalmazhatom a buddhista látásmódot a sportban?

- Ha kevésbé vagy ideges, valószínűleg hatékonyabb vagy. Ugyanakkor kevésbé leszel versenyképes, mert mindegy lesz, hogy te nyersz vagy valaki más, hiszen a lényeg, hogy valaki nyerjen. Az azonban biztos, hogy jobban fogsz működni, ha kevesebbet idegeskedsz, kevesebb a reményed, a féltelmed és pihentebb vagy. Persze próbáld megtenni a tőled telhető legtöbbet, mert mindig érdekes megfigyelni, hogy mire képes a tudat, de nem nagy gond, ha nem te győzől.

57. Hogyan lehet csökkenteni a kötődést az élethez, az emberekhez, a dolgokhoz és a tárgyakhoz?

- Azzal kezd, hogy gazdaggá teszed őket: kíváncsi mindenkinél boldogságot. Gondolj arra, hogy mindent nekik tudsz adni, meg tudsz velük osztani, lásd őket természetesen ragyogónak és gyönyörűnek, és amikor már mindenre gondoltál, akkor többé nem kell kívánnod semmit, hiszen minden és mindenki gazdag. Bizonyosodj meg arról, hogy túllépsz a személyesség szintjén: ha valaki olyan hagy el, akit szeretsz, akkor hatalmas boldogságot, sok partnert kíváncsi neki, de kerülj az olyan kicsinyes gondolatokat, mint például: „Hú, most mit csinálhat vele? Vajon azt csinálja-e vele is, amit velem?” Rendelkezz széles körű látásmóddal. Tedd önmagadat – és ezzel egy időben másokat is – gazdaggá.

58. Létezik-e valami olyasmi, hogy ebben az életemben nekem valamit meg kell tennem? Ha igen, akkor hogyan tudom ezt megtenni?

• Adok neked egy feladatot! Érd el azt a szintet, ahonnan minden lény hasznára válsz, ahol többé már nem ragadnak el saját játékaid, és ahol az erőd és potencialitásod annyira kifejlődött, hogy mindenkinek segíteni tudsz.

59. Miért esik mindig az eső a phova-kurzuson?

• Tényleg mindig esik. Azt hiszem azért, mert ez ünnep. Számomra az eső annak a jele, hogy a dolgok nőnek, fejlődnek. Még sok szívárvány is meg szokott jelenni, a legfurcsább körülmények között. A világ tele van energiával, a dolgok történnek. Valószínűleg a buddhák örülnek, ha valahol phovát adok, és így fejezik ezt ki. Ez a legjobb magyarázat.

60. Annyi tudat létezik, ahány lény van itt a Földön vagy van egy közös tudat? Ha annyi tudat létezik, ahány lény van a Földön, akkor ezek összekapcsolódnak-e egymással?

• Ha megmondod nekem, hogy a hullám és az óceán különböznek-e egymástól – egyben válaszolsz a saját kérdésedre is. A gondolatok a térben jelennek meg, ott játszanak, ott változnak és ugyanoda térnek vissza, de amíg tapasztaljuk őket, különböznek tünnek attól. A kérdésre nem lehet vagy-vagy választ adni, mert a válasz: is-is. Abszolút szinten mindenki tudata tiszta fény, relatív szinten különböző jövőmenő dolgok történnek ebben a tiszta fényben. Lényegében mindkettő ugyanaz, csak kifejeződésében különböző. Attól függ, honnan nézed: a cseppet különválasztva vagy az óceánban vizsgálod? Az igazság három szinten fejeződik ki. Az első szinten az információ olyan, mint a pára, jelen van, de senki sem látja. Aztán

megjelenhet felhőként – külső és belső tapasztalatokként –, és végül, amikor esik az eső, minden növekedni fog általa. A tudatod ezen a szinten kapcsolódik össze a testtel, ekkor kezd különböző dolgokat tenni a világban. De a pára, a felhő és az eső valójában mind ugyanaz: mind víz. Ugyanígy, a tudat három szintjét különböztethetjük meg: az igazság-, az öröm- és az együttérzésállapotot.

**61. Mi a véleményed
Nostradamus jóslatairól?**

• Nem ismerem részleteiben, de van néhány, ami nagyon ijesztően hangzik. Például az, hogy „a teve a Rajnából fog inni”, mivel ez azt jelenti, hogy az iszlám nagyon erős lesz, ez pedig veszélyes, és nekem nem tetszik. Többet nem tudok erről. A jóslatokról pedig annyit, hogy általában nem teljesen egyértelműek. Azok a különböző csoportok, amelyek azt mondják, hogy „bizonyos időben a Föld felrobbanhat” vagy hogy „a Mars ráesik a Földre”, boldogot csinálnak magukból. Nevetségessé válnak, és butának látszanak. A világ jövőjét úgy értheted meg legjobban, ha megnézed a születési statisztikákat – valószínűleg nincs a világon annál egyértelműbb tényező, mint az, hogy kiknek és hol vannak gyerekeik. Milyen gyerekek születnek, és milyen neveltetést kapnak... Európa nincs túl jó helyzetben.

**62. Kérlek, mondj valamit
a Karmapáról, aki a képen
látható!**

• A hátunk mögött két Karmapa látható. Az előző, a 16. inkarnáció Tibet első inkarnálódó lámája, 1110-ig vezethető vissza.

Mellette a 17. Karmapa, Táje Dordzse, akinek kereséséről Tomek könyvet ír. A 17. Karmapára két jelölt volt: egy politikai jelölt, a kommunista Kína jelöltje (Kína 1959-ben elfoglalta és lerombolta Tibetet, a hatmillió lakos negyedét, közel másfél millió embert megöltek), és egy másik, akit Tibetben fedeztünk fel, és onnan mentettünk ki, mielőtt a vörös kínaiak tehettek volna valamit. Ő szabad jelölt. Biztos vagyok abban, hogy ő az igazi, mert amikor először találkoztam vele, sok dologra emlékezett, amit az előző életében együtt csináltunk – emlékezett például arra, amikor együtt autóztunk át Franciaországon. A mi jelöltünk 1983-ban született, két évvel az után, hogy az előző meghalt – ez is megfelel, mert mind a 16 Karmapa két évvel az előző inkarnáció halála után született –, míg a kínai jelölt öt évvel utána született. A tibeti menekült kormány – melynek tagjai jelenleg száműzetésben élnek – nagy hibát követett el, mert azt hitte, ha megegyezik a kínaiakkal, akkor azután nagyobb szabadsága lesz. Erre a kínaiak választottak egy nem valódi Pancsen Lámát is.

63. Megtapasztaltam és tudom, hogy a keresztény istenkép csak a tudatom teremtménye, mégis szorongást okoz, mikor időnként rám tör egy gondolat. Ilyenkor mintha valami külső erő befolyásolna. Mi a megoldás?

• Biztos vagyok abban, hogy a keresztény isten létezik – szerintem Allah, Jupiter és a többi isten is –, de nem bízom bennük, mert nagyon sok furcsa dolgot mondanak. Ha egy isten jelenlétét érzem, nagyon sok boldogságot kívánok neki, de továbbmegyek, én a tudatom tisztafény-természetét próbálom megtapasztalni. Számomra

az isten és az ördög csupán képek, melyek állandóan jönnek és mennek a tudatban. Engem azonban nem a képek érdekelnek a tudatban, hanem maga a tükör. Nem a tudatosság tárgyai érdekelnek, hanem maga a tudatosság, amely tapasztalja a tárgyat. Biztos vagyok abban, hogy az istenek léteznek, néha érzem a segítségüket. Jókívánságokat teszek azért, hogy egy nap ériék el a megvilágosodást.

64. Szoktál húst enni?

• Eszem, ha kapok. Ha azonban nem kapnék, és nekem kellene megölnöm az állatot, inkább vegetáriánus lennék. Buddhának nagyon egyszerű tanácsa van ezen a szinten: azt edd, ami számodra elérhető, és ne csinálj belőle problémát. Ne engedd azonban, hogy miattad öljenek meg valamit. Ez azt jelenti, hogy ha valahová elmész, és az étel már készen van, akkor megeheted, de ha azt mondják: „gyere, majd levágunk valamit”, akkor ne menj és ne egyél belőle.

65. Ez nem azt jelenti, hogy becsukod a szemed, és így nem látod, hogy mi van?

• Abszolút szinten igen – relatív szinten nem. Buddha azt mondja, hogy a mészáros és a levágott állat azért találkoznak, mert karmikus kapcsolatuk van, előző életükben ártottak egymásnak. Ha tehát nem ebben az életben találkoznak, ha nem itt és most jelenik meg ebből a marhaszelet, akkor valahol máshol találkoznak majd a térben, és ott ártanak egymásnak. Amíg a negatív kapcsolatuk létezik, addig különböző módokon mindig találkozni fognak. Én is

vegetáriánus voltam három és fél éven keresztül, de a tanítóm azt mondta, hogy egyek normálisan, mert állandóan utazom, főznek rám, és nem mondhatom az embereknek, amikor ételt tesznek elélem, hogy „főzzetek mást, mert ez nem jó”. Abban is hiszek – mivel meditálok és mantrákat mondok –, hogy az elfogyasztott állatokat egy jobb újrászületéshez tudom hozzásegíteni.

**66. Mi a különbség
a zen buddhizmus
és a karma kagyü között?**

• Mind a zen, mind a tibeti buddhizmus Gyémánt Út iskolája ugyanazon alapokra épül, ugyanazok a motivációk. A cél mindegyikben az, hogy elérjünk egy olyan szintet, amelyen a saját filmünk már nem zavar bennünket, és amikor minden lény hasznára válhatunk. Buddha 84 000 tanítást adott – 108 vastag könyvnyit –, és ezekből a tanításokból a különböző kultúrák és a különböző országok azt vették ki, ami számukra hasznos volt. Ha például Japánban jársz – én elutazom oda is minden évben –, láthatod, hogy nagyon jól szervezettek, minden nagyon rendezett, minden fekete-fehér. Mindig szerették leegyszerűsíteni a tanításokat, és megszilárdítani, amennyire csak lehet. A különböző patriarchák megvágták a tanításokat, elhagytak belőle részeket, mígnem elértek oda, hogy ma már a fő gyakorlatuk egy bizonyos ülő pozíció. A tibetiek teljesen más emberek. Ők inkább olyanok, mint egy jó barát néhány pohár sör után. Szeretnek történeteket mesélni. Alapvetően mindkét hagyományban

ugyanaz a cél; a különbség annyi, hogy a különböző emberek különböző tanításokat használnak. A legmagasabb szintű tanítást egy gyémánthoz lehet hasonlítani: ha zöld szín elé teszed, akkor zöld lesz, csíkos előtt csíkos, fehér előtt pedig fehéret mutat, de mindig ugyanaz a gyémánt marad. A tudatról szóló legmagasabb szintű tanítás különböző kultúrákba került át, de alapjában véve a tanítás ugyanaz marad. A tibetiek és a japánok érzései, belső tulajdonságai különbözőek, ezért van az, hogy különböző tanításokat ragadtak meg.

67. A 16. Karmapa halála után két év telt el az újraszületéséig. Hol volt a közbenső időben?

• Kilenc hónapot az anyja méhében töltött, azelőtt pedig különböző tudatállapotokban volt, különböző tisztaföldekre látogatott el. Még nem kérdeztem meg tőle, de a korábbi Karmapák is ezt tették – úgy-hogy szerintem ő is ezt csinálta.

68. Van-e a buddhizmusban világvége – amikor többé nem születünk meg, mint például a kereszténységben?

• Amikor az emberek tanulni és fejlődni tudnak, akkor a buddhák megjelennek. Mi a Sakjamuni vagy Gautama nevű buddha korszakában élünk. Ő a negyedik azon buddhák közül, akik meg fognak jelenni, míg intelligens élet van a Földön. Összesen ezer buddha lesz addig, amíg ez a világ el nem tűnik. Amikor ez a világ eltűnik, egy bizonyos számú ember megértette a tudat természetét mint tiszta fényt, és óriási gyönyör állapotában fognak időzni – ahonnan megjelenhetnek, ahol és amikor csak akarnak. Mindazok, akik nem ismerték fel tudatuk természetét, más világegyetemekben

fognak majd megszületni, és egy idő múlva a meg nem született lények karmikus benyomásai új világegyetemeket jelentetnek meg. Ekkor az emberek közös büszkeségéből megjelenik minden, ami szilárd, a haragjukból minden, ami folyékony, a vágyukból minden, ami forró, a féltékenységből minden, ami mozog, a nemtudásból pedig az a tapasztalat, hogy a dolgok egymástól elválasztva jelennek meg – nem pedig a tér köti őket össze. Az élet egyre bonyolultabbá válik. Aztán eljön egy időszak, amikor az agy annyira kifejlődik, hogy a lények ismét megkérdézik: „Valójában mi történik? Mi ennek az egésznek az értelme? Ki vagyok én?”, és akkor ismét eljön egy buddha. Miután megszületett, lesz egy periódus, amikor mindenki nagyon gyorsan felismeri és megvalósítja a dolgokat, aztán lesz egy időszak, amikor a meditációra lesz szükségük ahhoz, hogy el tudják ezt érni, ezután az emberek elveszítik az erejüket, és tanulni kezdenek. Főleg az eszüket használják, sokat fognak filozofálni, végül csak a külső formákra figyelnek, úgy viselkednek, ahogy mondják nekik, legvégül pedig a „kávézacc-időszakba” lépnek, ahol már alig van valami szellemi tevékenység, elfelejtik az ok-okozatot, és barbarizmus következik. Aztán egy idő múlva a lények megint felfedezik, hogy szenvednek... Egojátékokat és egotereket fognak feladni, hajlandók lesznek arra, hogy tanuljanak, és ismét megszületik egy buddha. Megint megjelenik a megvalósítás,

a meditáció, majd a tanulás időszaka, aztán a külső szint megtartása, és ezután az az időszak következik megint, amikor minden eltűnik, végül pedig a barbarizmus kora. Mi a negyedik buddha kimenő időszakában vagyunk most, és mint említettem, összesen ezer ilyen buddha lesz mindaddig, míg végül ez a világ el nem tűnik. A világokat tehát saját tudatunk hozza létre.

69. A meditáció az egyetlen út, vagy van olyan út, ahol nem kell meditálni?

• Légy jó lány, fizesd az adót és tartsd távol magad a bajtól.

70. A létforgalomban az alsó világokba való kerülés a negatív benyomások következménye. Hogyan ismerik fel a lények, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy ki tudjanak onnan lépni, és egy felsőbb világba tudjanak kerülni?

• Minden alkalommal, amikor szenvedsz, megszabadulsz a negativitástól, és minden alkalommal, amikor jól érzed magad, a pozitív benyomásokat költöd el. Ezért, amíg létezik az ego illúziója, csak addig lesznek jó élményeid, amíg el nem fogy a „pénzed”. Ekkor megint visszajössz. Aztán ha valami rosszat teszel, lemész a pincébe, ledolgozod az adósságodat, és ha végeztél, feljössz. Mivel ez időtlen idők óta történik, mivel nem tud örökké tartó boldogságot vagy értelmet nyújtani, és nem okoz beteljesülést, Buddha azt tanácsolja, hogy lépjünk a képek mögé, a tükörre, lépjünk a hullámok alá, az óceán mélyébe. Ne engedjük, hogy elragadjon minket isten és ördög, hasznos és haszontalan, hanem azonosuljunk a nyílt térrel, ami mindent lehetővé tesz, és a ragyogó tisztasággal, mely tudja, hogy mi történik, és azzal a ténnyel,

hogy ez a tiszta tér határtalan. Légy az, ami tudatos, ne annak légy tudatában, ami van. Légy „itt és most”.

71. Hasznos-e, ha ismerem a korábbi életeimet?

• Nem. Általában az embereknek elég bajuk van jelen életbeli egójukkal, és ha ismernék a korábbi életek egóit is, az még bonyolultabbá tenné az egészet. Tudom, hogy előző életemben Kelet-Tibetben katona voltam – talán ez megmagyarázza, hogy miért vagyok természetemből adódóan vad –, de egyáltalán nincs szükségem erre az ismeretre.

72. A gyerekek hány éves korban kezdenek el gyakorolni? Időskorban meddig jó ezt tenni?

• Egy gyerek 16 éves korára el tudja érni azt a szintet, amit előző életeiben elért, de annál nem megy tovább. 16 éves korára éri el azt, hogy a bölcsességcsatornák teljesen kibontakozzanak, kinyíljanak és szétterjedjenek a testében. Ezután már tovább lehet haladni, gyakorolni. Vannak gyerekek, akik szeretik, ha a szüleik meditálnak. Ők is beülnek és jól érzik magukat. Ráadásul nagyon boldogok, és már átlátnak a többi gyerek egojátékain, a tudatosság jól áramlik. Azonban a tudatosság áramlása csak akkor működik igazán, amikor az energiacsatornák már kifejlődtek. Egyszerrel, ha egy gyerek szeret meditálni, enged meg neki.

73. Hogyan lehet kikerülni az ego csapdáit?

• Ez egyéni. Azt tanácsolom, hogy dolgozz olyan keményen, hogy ne legyen idő gondolni rá. Légy „itt és most”, dolgozz másokkal úgy, hogy közben ne gondolj

arra: „Én most teszek valamit érted”. Néhány tanító ezt mondja: „Legyen olyan nagy együttérzésed, hogy elfeledkezz önmagadról”, mások azt mondják: „Legyen olyan sok bölcsességed, hogy meglásd, nem létezik az én”. Én azt szoktam javasolni az embereknek, hogy legyenek annyira örömteliek, és dolgozzanak olyan sokat másokért, hogy ne legyen idejük önmagukra. Ezek a tanácsok lényegükben nem különböznek, olyanok, mintha ugyanazt a ragyogó drágakövet figyelnék, csak más-más oldalról. Ezek a dolgok mind lehetségesek. Gyakorlati szinten lehetőleg ne kerülj bajba, ne gondolj, ne mondj és ne tegyél olyan dolgokat, melyek csak rosszul vághatnak vissza. A második szinten fejleszd ki az együttérzést és a bölcsességet; az együttérzést addig, mígnem többet gondolsz már másokra, mint magadra, a bölcsességet pedig addig, amíg meg nem látod, hogy tényleg nincs elválasztás magad és mások között. A legmagasabb szinten láss mindenkit buddhának és természetesen tisztának; minden gondolat bölcsesség... Időzz így. Ez lenne a tanácsom.

74. A védelmet hogyan terjeszted ki másokra? Mitől kell az embereket megvédeni?

• A mi vonalunkban a fő védelmező neve Fekete Köpeny. Megkéred, hogy jelenjen meg azok feje felett, akiket védeni szeretnél, és akkor köréjük helyezed az energia-mezejét. Ez a gyors és közvetlen módszer. A külső, belső és titkos akadályoktól lehet megvédeni őket. Külsők a betegségek vagy az ellenségek, a balesetek és a támadások.

Belső akadályok a zavaró érzelmek és a bizonytalanság. A titkos pedig az, hogy elveszítik a legmagasabb szintű látásmódot, az életük hétköznapivá válik vagy elveszíti a jelentőségét. Ilyen dolgok ellen kell a védelem.

75. Mit jelent az, ha a meditáció közben a szív nagyon erősen kezd verni?

• Ilyenkor kezd felébredni az együttérző természeted. Ez teljesen természetes. Ha megtörténik, az is jó – ha nem, az is.

76. Mi az elmebetegség lényege? Lehetséges-e, hogy olyan tapasztalatok érik az embereket, melyekre nincs felkészülve? Mit tehet ilyenkor egy pszichiáter? Mi módon lehet ezen a szenvedésen enyhíteni?

• Ahogy dánul meg németül mondjuk: ha van egy kis „tetőkárosodásod”, nem javasoljuk a meditációt. Lágy, finom mantrákat kell használni, és olyan dolgokat kell tenni, melyek kellemesek. Gondolj puha, lágy és boldog dolgokra, de ne összpontosíts túl erősen. Ha eltörted a kezed, akkor ne cipekedj. Ugyanígy, a nem megfelelően működő tudat túl nagy nyomás esetén még jobban megtörhet. A buddhizmus az egészséges tudattal kezdődik. Akinek terápiára van szüksége, jobb, ha pszichológushoz megy először, és ha elérte azt a szintet, ahol tudja kezelni a belső és a külső világot, kezdődhet a meditáció. Míg Buddha rengeteg tanítást adott a megvilágosodott tudatról, alig adott tanítást a beteg tudatról. Nagyon egyszerű tanácsot ad viszont a pszichológiai problémával küzdő embereknek: ha a probléma nem volt ott azelőtt, és nem lesz ott később sem, akkor most ne aggódj. Ha pszichológiai segítségre van szükséged, akkor szerezd meg, aztán ha rendbe jössz, elkezdheted a meditációt.

77. Mit tanít a buddhizmus az anyagi világ és az ego megjelenéséről?

• A buddhizmus azt mondja, hogy tudatunk térszerű. Ugyanúgy, mint a térnek, ennek sincs kezdete vagy vége. A tér természetesen játszik önmagával, és kifejezi a tulajdonságait. A tisztaság szintjén öt bölcsességgént és öt buddhacsaládként jelenik meg. A tisztátalan szinten az öt zavaró érzelemként és az öt elemként. Minden a tudat szabad természete és szabad játéka. Ha a tisztaság szintjéről nézzük, akkor ez tisztaság és gazdagság; a hétköznapi szintről pedig veszteség és zavar. Például tekinthetjük ezt a poharat félig telinek és félig üresnek. Attól függ, hogy a tudatod a gazdag vagy a szegény ember szintjéről szemlél-e, hogy ezt is-is-nek látod-e, vagy vagy-vagy-nak. Kiderül, hogy a vakond látásmódjával rendelkez-e vagy a saséval.

78. Lao-ce világképe szerint a világegyetem egy izgó-mozgó gömb. Mi a buddhista látásmód erről?

• Mi inkább azt mondjuk, hogy forma, mely megjelenik a térből, a térben játszik, a tér ismeri, és ugyanoda a térbe tér vissza. A buddhizmusban semmit sem lehet elválasztani a tértől.

79. A buddhizmus szerint nincs karma vagy a tudatnak van karmája?

• A buddhizmus azt gondolja, hogy minden ok és okozat, de ami még nem történt meg, azon lehet változtatni. A karma nem hit, sors, beteljesülés vagy végzet, hanem ok-okozat. Ha meg tudod változtatni az okokat, akkor annak a következményei is megváltoznak. Ez azt jelenti, hogy minnennyel lehet dolgozni, ami még nem történt meg. Ami azonban már megtörtént, az megváltoztathatatlan. Elmondom

három rövid lépésben, hogyan működik a karma. Először is, a karmát legerősebben az alábbi négy ok hozza létre. Az első a helyzet ismerete. A második, amikor azt kívánjuk, hogy valamit tegyünk. A harmadik, hogy megteesszük, vagy ráveszünk valakit, hogy tegye. A negyedik pedig, hogy elégedettek vagyunk. Ha ez a négy feltétel összejön, akkor bármi történik – legyen ez ártó vagy hasznos –, az eredmény a lehető legerősebb lesz. Ha mindennap meditálsz 20-30 percet, akkor el tudsz távolítani minden káros dolgot a tudatodból. Azonban ha elmulasztod, egyre több benyomást ültetsz el a tudatalattidban. Aztán, amikor meghalsz, és a kívülről jövő benyomások eltűnnek – hiszen többé nem látunk, ízlelünk, szagolunk –, feljönnek a tudatalatti benyomások. Ezek első eredménye a halál és az újraszületés között jelenik meg. Néhányan „felmennek” és óriási örömet tapasztalnak, néhányan pedig „lemernek”, rengeteg adósságot fizetnek vissza és szenvedést élnek át. Ez az első következmény. Amikor emberként születtünk vissza, három további következményt kell átélnünk. Először, hogy milyen testünk lesz. Egészséges, hosszú életű, örömteli test, vagy olyan, ami betegségekkel és szenvedéssel teli. A második dolog: hol kapjuk meg ezt a testet. Szép helyen fogunk-e élni, például Európában, ahol szabadok lehetünk, és jó iskolázást kaphatunk, vagy szörnyű helyre születünk, például Afrikába, Dél-Amerikába, Ázsiába, ahol az

emberek szerencsétlenek. Végül, mikor már rendelkezünk ezzel a testtel, felmerül a kérdés: mit akarunk kezdeni az életünkkel. Valami jót és hasznosat akarunk tenni vagy el akarjuk nyomni az embereket? Mindaz, amit ekkor teszünk, a jövőnket alakítja, vagyis amit abban az életünkben fogunk tenni, mondani, gondolni, halálunk után ismét feljön, és meghatározza a jövőbeli körülményeinket. Ha azonban úgy gondolod, hogy ez neked túl sok, és inkább dolgozni akarsz a tudatalattival, ismét négy dologra lesz szükséged. Először is tudnod kell, hogy valami nincs rendben. Aztán akarnod kell, hogy ez eltávozzon. Speciális meditációkat és mantrákat kell használni, ami úgy kitisztítja a tudatalattit, mintha a kaktuszok magját megpörkölnéd. Harmadszor a negatív cselekedetek ellenkezőjét kell tenni. Végül pedig úgy kell dönteni, hogy többet nem teszünk negatív dolgokat. Ezekkel a módszerekkel minden tapasztalattá, élménnyé válik, és megadja azt az erőt, hogy utána mások hasznára válhassunk.

80. Hányszor születünk újra?

• A térnek nincs kezdete, ezért kezdet nélküli idők óta itt vagyunk – de abban a pillanatban, ahogy felismerjük tudatunkat mint tiszta fényt, mindez számunkra véget ér. A tükör mindig ugyanaz volt, de mi csak a képeket látjuk a tükörben. Amikor magát a tükröt látod, csak azért születsz meg, hogy másokat segíts. Jó kérdés, köszönöm.

81. Mi a négy aktivitás, és melyek a fejlődés fokozatai?

• Négyféle buddhaaktivitás van, melyek különlegessége, hogy nem „én teszek érted valamit” felkiáltással történnek, hanem természetesen. Az egyik a békítő – az emberek jól érzik magukat; a másik a gazdagító – mielőtt elaludnának, megmutathatod nekik, mit kezdenek az életükkel; a harmadik az elkápráztató – érzelmeket ébreszt fel és belső erőt ad; a negyedik pedig a védelmező. Összesen 84 000 különböző aktivitás van, de ebbe a négy csoportba mind besorolható. Van az ún. megszabadulás szintje, majd tíz lépcsőfokon, tíz szinten kell átmenni a megvilágosodásig. A könyvekben így magyarázzák. Az élet azonban nagyon különbözik a könyvektől, a leggyorsabb fejlődés nem fokozatosan történik. Nemcsak úgy fejlődünk, hogy az egyik dolgot tökéletesítjük a másik után, hanem hirtelen inspiráción, megnyíláson és bizalmon keresztül is. Ezek által leszünk képesek gyorsan fejlődni.

82. Mi a véleményed a házastársi hűségről?

• A házastársi hűségről nem tudok semmi általánosat mondani, ez teljesen egyéni, hiszen oly sok kultúra létezik. Grönlandon például a vendéglátás része, hogy megkapod a feleséget estére. Ők egyszerűen így élnek. Ha muzulmán országba mész, láthatod, hogy nagyon sok nőt elgázolnak, mert a nők az óriási „sátorruháik” miatt nem látják az autókat. Rengeteg baleset történik, mert a férfiak nem akarják, hogy más is lássa, mennyire gyönyörűek vagy mennyire csúnyák a nők. Vannak nagyon

féltékeny emberek, akik csak egy partnert szeretnének irányítani, mások nagylelkűek, nyitottak. Az igazság az, hogy senki sem birtokolhatja a másikat. Minden párnak magának kell rájönnie, hogyan akarnak együtt élni. Nincsenek erre általános szabályok.

83. Megválaszthatjuk-e a következő újraszületésünk helyét?

• Most tehetsz olyan kívánságokat, amelyek később majd irányítanak. A halál idején valószínűleg nagyon sok zavar jön majd fel, ami miatt képtelen leszel a tudatodat irányítani. De a program, melyet most beletöltesz, akkor irányítani fog. Én is folyamatosan olyan kívánságokat teszek, hogy legközelebb is Európába szülessék.

84. Van-e kapcsolat a buddhizmus tana és a reinkarnáció között?

• A buddhizmusban nem kell hinni a reinkarnációban. Ám ha minden ok és okozat, akkor a dolgoknak a jelen előtt is kellett valahogy történniük. A legjobb módszer arra, hogy megértsük az ok-okozatot, ha megértjük azt, hogy az agy nem létrehozza a tudatot, hanem csak alakítja azt. A tudat olyan, mint a rádió, nem pedig mint a rádióadó. Nagyon hasznos, ha így tudsz gondolkodni.

85. Mi a véleményed a harmadik szemről?

• A tibeti buddhizmusban mi bölcsességszemről beszélünk. Ez egy harmadik szem, amelyet függőlegesen festenek a haragos buddhák homlokára. Azt jelzi, hogy védelmeznek minket, de nem haragosak. Nem azért veszik fel ezt a fajta megjelélést, hogy ártsanak nekünk, hanem azért, hogy segítsenek. Tehát ez nem egy fizikai

szem. Azért van mégis a homlokukra festve, hogy az emberek ne tévesszék össze őket a démonokkal. Igaz azonban, hogy létezik egy olyan gyakorlat, amikor egy opálos fényre kell gondolni a homlok közepén, de ez valójában csak azt a célt szolgálja, hogy a koncentráció hatékonyabb legyen. A buddhizmusban a tudatot a szívközpontba képzeljük. Természetesen bárhová koncentrálsz a tudatodat, mindig kapsz valamiféle békét vagy felismerést. Ha azonban a szívközpontra koncentrálsz, akkor megkapod a buddhatudat legtöbb tulajdonságát: az intuíciót, az izgalmat stb. Sokféle történet kering a harmadik szemről, láma Lopszang Rampa is írt ilyet, aki egy vízvezeték-szerelő Liverpoolban. Érdekes dolgokat írt arról, hogyan hoznak létre egy nyílást a homlok közepén. A pszichológiában ezt lobotómiának nevezik és a veszélyes bűnözőknél használták. Ezen a műtéten keresztül meggátolták azt a képességüket, hogy tervezni tudjanak. Hollandiában is volt egy úr, LSD-n élt és a tv-ben is szerepelt, aki egy lyukat vágott a fejére, és betett egy ezüstgyűrűt, hogy ne nőjön össze. Most, hogy egy kicsit konzervatívabb életkorhoz ért, azt mondja, az egyetlen dolog, ami megváltozott, csupán az, hogy egy kicsit kevesebbet kell aludnia. Ezzel a harmadik szem dologgal ne foglalkozz, ne vesztegesd rá az időd. A médiumok is furcsa dolgok, velük se törődj. Ha egy ilyen szeánszon vagy, és szellemeket vagy halottakat próbálnak idézgetni, akkor

kérdezd meg a következőt: „Szeretnénk megtudni, hogy igazi szellem vagy-e, úgy-hogy légy szíves, mondd el a polcon levő könyv 100. lapjának első mondatát!” Ha a szellem el tudja mondani, akkor rendben van, de ha nem, akkor csak valakinek a tudatalattija játszik.

86. Könyvekben olvastam az asztrálutazásról. Meg lehet-e tanulni ezt, és ha igen, akkor kitől és hol?

• Használunk különböző technikákat a buddhizmusban, melyek a test elhagyásáról szólnak, de ezeknek főleg az a célja, hogy egy tisztaföldre kerüljünk. Volt egy olyan gyakorlat, amit phova trongyuknak neveztek, melynek gyakorlásával az emberek a tudatukat egyik testből a másikba tudták átvinni, de hagyták, hogy kihaljon, mert az emberek csak játszottak vele, így nem volt igazán jelentőségteljes. Amennyire tudom, buddhisták már nem foglalkoznak ezzel, talán a sámánok még képesek rá. Grönlandon csinálták ezt régen. Abban sem vagyok biztos, hogy tényleg hasznos, mert ha túl sokat vagy a testeden kívül, sokat veszítesz az életerődből, és ezzel megrövidíted az életedet. Nem drasztikusan, de meg tudja rövidíteni. Úgyhogy szerintem jobb, ha arról tanulsz, hogyan ismerheted meg a tudatodat ahelyett, hogy a speciális dolgokat forszíroznád.

87. Mit kezdjünk a képzelőerőnkkel, amely mindenféle játékra kapható?

• Élvezd, ha olyasmit csinál, ami tetszik, és gondolj másra, ha nem tetszik, de mindig tudd, hogy az a fontos, aki tapasztal, nem pedig az, aminek a tudatában vagy. A gondolatokkal kapcsolatban a keresztények azt

mondják, hogy csak jó gondolataid legyenek, rosszak ne – ez nem túl könnyű feladat. A hinduk azt mondják, hogy semmilyen gondolatod ne legyen – ez sem könnyű. A buddhizmus azt mondja, hogy ne törődj azzal, milyenek a gondolataid. Azt próbáld megkeresni, aki a gondolatok tudatában van. Légy az, ami tudatos. Tartsd meg a tudatosság érzését, bármi történjen is. Amikor a személyes dolgok már eltűnnek, amikor nem veszed már komolyan a zavaró érzelmeket, mert látod, hogyan jelennek meg, játszanak, és hogyan tűnnek el, mivel valójában nincs igazi létezésük. Ekkor már a képeken keresztül magát a tükröt fogod látni. A félelemnélküliség, az öröm és az aktív együttérzés az életeddé válik. Egy idő után a tudatod már nem változik, mindig örömteli és nyitott lesz.

88. A halál utáni háromnapos időszakban az érzékszervi működések eltűnnek. Ennek ellenére azt hallottuk a tanításban, hogy valaki vissza tud menni olyan emberekhez, akikkel kapcsolata volt – megpróbál beszélni hozzájuk, belenéz a tükörbe, de nem látja magát, forró vízbe dugja a kezét, de nem égeti meg magát. Hogyan működik ez, érez vagy nem érez, aki meghalt?

• Lehet, hogy te beszélsz hozzájuk, de ők nem hallanak téged. Nagyon egyoldalú dialog. Az érzés olyan lesz, mint egy szürke, ködös délután, nincs nap, nincs hold. Egy bizonyos módon ismered a dolgokat, de nehéz megállapítani, hogy tényleg látod-e és hallod-e azokat. Állandóan kapcsolatot próbálsz létrehozni, mert tudod, hogy valami nincs rendben, valami furcsa történik. Ezután felfedezed, hogy halott vagy. Aztán amikor beszélsz az emberekhez, nem hallanak téged, vagy amikor leülsz egy székre, rád ülnek, mert nem látnak téged. Igaz, hogy nincs testünk, de időre van szükség ahhoz, hogy a tudat ezt tényleg

mélyen megértse, mivel élni szeretnénk, nem pedig halottak lenni.

89. Ha a halál után minden hetedik napon tudunk a halottnak segíteni meditáción keresztül, szükséges-e a holttestnél lenni – például kimenni a temetőbe –, és ha nem így van, akkor van-e értelme annak, hogy temetőket hoznak létre, ahol őrzik a holttestet?

• Ha a koncentrációd jó, akkor a halottat bárholnan magadhoz tudod hívni. Még jobb, ha olyan helyre mész, ahol rendszeresen tartózkodott, például dolgozott, aludt vagy evett, és odateszel egy buddha-képet, mivel ekkor egy nagyon-nagyon pozitív energiát tudsz hozzákapcsolni. Ami a temetőket illeti, a halott ember szempontjából nem igazán jelentősek, hiszen az ő kapcsolata a testével már véget ért. A temető azoknak az embereknek szól, akik a családjába tartoznak és még élnek, akiknek még van testük. Tibetben, attól függően, hogy milyen évben született, vagy eltemetnek, vagy egyéb módon kezelnek. Ha Föld évben született, akkor eltemetnek, ha Víz évben, bedobnak egy folyóba, ha Tűz évben, akkor elégetik a tested, és ha Tér évben született, odaadnak a madaraknak, hogy egyék meg a tested. Ha fiatal voltál, akkor a völgyben temetnek el, ha idősebb, inkább a hegy- vagy a domboldalban. Nem a halott szempontjából fontos a temetés, hanem azok szempontjából, akik még élnek, és még testük van, ami által energiakapcsolatuk van a halott testével.

90. Hogyan lehetséges biztos tudás a halálról?

• A tibeti buddhizmusban nagyon sok tanítás van, ami a buddhizmust megkülönbözteti más vallásoktól. Amíg mások azt mondják, hogy remélem, hiszem, félek vagy

imádkozom érte, addig mi azt, hogy biztos vagyok benne. Először is létezik a *Tibeti halottaskönyv*. Aztán rengeteg tanító van. Ezek közül a legfőbb Karmapa, aki Tibet első inkarnálódó lámája. Ő tényleg emlékszik a halálra és újraszületésre, és másokat is lát ebben a folyamatban. Jőmagam is több mint húszezer embernek tanítottam meg, hogyan halhatnak meg tudatosan.

91. Az itt elhangzottakkal ellentétben az újraszületéssel kapcsolatban Saibaba tanítása az, hogy „ne arra törekedjünk, hogy újrászülessünk, hanem arra, hogy ne szülessünk újra”.

• Saibaba? Mint tudjátok, az hinduizmus. A buddhizmusban is léteznek különböző látásmódok. A buddhizmus teraváda iskolája – amely Burma és Vietnam középső részétől délre fekvő országokban jellemző – is azt tanácsolja az embereknek, hogy ne szülessenek újra. Ugyanakkor az északi buddhista iskolákban – Burmától északra, a Himalájában, Tibetben, Kínában, Japánban és Mongóliában – megígérjük, hogy visszajövünk azért, hogy másoknak segíthessünk. Ha ugyanis a jó emberek elmennek, ki fog segíteni a hétköznapiaknak, azoknak, akik ott maradtak. Ez tehát a bodhiszattva-ideál: azért születünk meg, hogy másoknak segíthessünk. Alapvető élményünk azonban különbözik a hétköznapi lények tapasztalatától. Nem úgy gondolkodunk, hogy „én a testem vagyok” – hanem úgy, hogy „nekem van egy testem”. A test és a beszéd olyan eszközök, melyeket mások javára használunk. A mély megértés, a belső tisztánlátás az, hogy az a tiszta fény vagyunk, ami igazában tudatos. Persze, ha amiatt jövünk vissza, mert zavarodottak

vagyunk, ez nem igazán jelentőségteljes. De visszajönni azért, hogy másoknak segítsünk: szerintem igen nemes dolog.

92. Lehet-e úgy mantrázni, hogy közben zene szól, vagy az ember dolgozik, vagy más tevékenységben vesz részt? Ha az ember gondolatai elkalandoznak a meditáció vagy mantrázás közben, de aztán visszatér rá, az jó-e?

• Minden a lehetőség művészete. A kevés meditáció jobb, mint ha egyáltalán nem meditálnánk. Nagyon erős a hatás, ha egy buddhamezőt a térben teljesen tisztán meg tudsz tartani, hallod a mantra mély vibrációját, és ezzel egy időben a mala golyóit érzed a kezedben. Ám ha csak a vibráció és az érzés van meg, az is nagyon jó. Ha csak a golyók vannak a kezedben, a tudatod akkor is emlékezik a meditációra – és ez is nagyon jó. Amikor meditálsz, két nemkívánatos véglelet létezik: nem akarod, hogy az érzések és a gondolatok elragadjanak, mert akkor már nem meditálsz, ráadásul furcsán érzed magad, amikor megpróbálsz elhessegetni őket. Leírhatod egy papírra, hogy a buddha a fejed fölött vagy előtted van, és amikor elveszíted a koncentrációt, rápillantasz, eszedbe jut, és vissza tudsz térni rá. A meditációnak mindig ajándéknak kell lennie. Nem szabad úgy gondolkodni, hogy „kell” vagy „nem szabad meditálnom”. Ne elmélkedj azon, hogy jól vagy rosszul meditálsz-e, csak időzz abban, ami történik. Akkor jön a tisztaság, amikor többé már nem félsz és nem remélsz. Abban a pillanatban időzz, ami éppen van, mert a múltban és a jövőben való kalandozás nem meditáció. A meditáció: pihenni, időzni abban, ami itt és most van, ebből jelenik meg majd

a megértésed. Azt az állapotot keressük, ami félelem és remény nélküli.

93. A buddhizmusban milyen energiát használunk, és te hogyan dolgozol?

• A legfontosabb energia az együttérzés. Legyen erős kívánságunk az, hogy minden lény legyen boldog, és kerülje el a szenvedést. A látásmód pedig legyen az, hogy mindannyian buddhák, csak még nem jöttek rá. Az egész az együttérzésen alapul, nincsenek speciális energiák. Egyszerűen csak a mások felé irányuló szeretet.

94. Tudnál-e magyarázatot adni a tiszta szemlélet megtartásáról a relatív szinten?

• Először azt értsd meg, hogy az emberek buddhák, csak nem tudják ezt. Utána fedezd fel, hogy nem csak kellemes, de hasznos is, ha az embereket magas szinten látod. Hogyha mindig azokra a hibákra gondolsz, amelyeket elkövetnek, akkor mindig rossz társaságban leszel, és akkor hogy tudnál megnyílni? Ha azonban azt gondolod, hogy az emberek nagyszerűek, abból csak hasznod lehet. Ha például tanár vagy egy iskolában, belépsz az osztályba, és azt kérdezed magadtól: „Mit csinál ez a harminc gorilla az osztályomban?”, valószínűleg nem leszel képes túl sok dolgot megtanítani nekik. De ha azt gondolod, amikor bemész, hogy „Mit csinál ez a harminc Einstein az osztályomban?”, egészen más a helyzet. Tehát ha a világot magas szinten látjuk, akkor minden gazdag, de ha alacsony szinten, akkor minden szegény. Azt hiszem, ez elég meggyőző, nem igaz?

95. Az intuíció megszerzésére és továbbfejlesztésére, a ráfordított időn és türelmen kívül, van-e valami biztos módszer?

• A bölcsesség és a megfelelő eszközök is nagyon fontosak. Ezek együtt mind nagyon fontosak! A bölcsesség alatt azt értem, hogy tényleg megérted azt, hogy a tér valójában „tartalmazó”, nem pedig „elválasztó”. A meditációk módszerek, amikor a buddhák fénné válnak, beléd olvadnak, és eggyé váltok. A megvilágosodás felé vezető út olyan, mint egy autópálya. Vannak kijáratok rajta, ahol gyógyítóvá, asztrológussá vagy bármi mássá válhatsz. Ezek az úgynevezett finom tudományok. Ezek mind kitűnőek, de ha ezeket választod, akkor nem vagy az úton. Úgyszintén vannak mérföldkövek is – most ezt fejlesztem ki, most azt –, de ha ezekkel próbálsz azonosítani magad, olyan hosszú karjaid lesznek, mint egy gorillának, és sosem érkezel meg. A legjobb, ha a megvilágosodást célozod meg, azt a célt tűzöd ki, hogy minden lény javára tudj válni. Bízzál abban, hogy a tér természetéből adódóan együttérző, bölcs és erős. Meg fogod kapni a dolgokat akkor, amikor szükségesed lesz rájuk. Ez az én tapasztalatom. Maradj az autópályán!

96. Mit tartasz a legfontosabb lényegi különbségnek a buddhizmus és a tibeti buddhizmus között?

• Bár szerények vagyunk, mégis „teljes buddhistáknak” mondjuk magunkat. Hogy miért? Azért, mert a tibeti buddhizmusban megtalálod az összes tanítást, melyet a különböző buddhista iskolák tartalmaznak. Ezenkívül van valami a tibeti buddhizmusban, ami sehol máshol nincs. Azért hívják „teljes buddhizmusnak”, mert minden megvan benne, a 84 000 tanítás mellett

az utolsó szint, az utolsó 21 000 tanítás, a vadzsrajána is, a tantrájána is. A belső felismerés módszerét – amelyet mahamudrának vagy mahaatinak, csakcsennek vagy dzogcsennek hívunk – részben megosztjuk a csannal és a zennel. A tibeti buddhizmus rendelkezik a krija-, csárja-, jóga- és anutara jóga-tantra négy szintjével is. Ez a négy alsóbb tantra létezik a japán sinto buddhizmusban. De a legmagasabb szintű tantra, az egyesült forma, csak a tibeti buddhizmusban létezik, és ezen belül is a három „régí” iskolában. Természetesen nekünk is megvan az egész mahájána és teraváda is, mint mindenki másnak. A speciális a tibeti buddhizmusban az, hogy széles körű, és sok mindent tartalmaz.

**97. Mi a különbség
Devacsen és Buddha
tisztaföldje között?**

- Nincs különbség. Devacsen (szkt. Szukavati) a legmagasabb gyönyör állapotát jelenti, és ezt az élményt éled át a tisztaföldeken. Arról a szintről, ahol az egoillúziód megtörik, tíz lépésen keresztül jutsz el arra a szintre, amit megvilágosodásnak nevezünk. Azt az állomást nevezzük tisztaföldnek, amikor már nem tapasztalsz szenvedést. Ekkor minden élményt a frissesség, a növekedés és a csodálatos létezés jellemez. Néha Ogminnak is mondják, ami annyit jelent, hogy nincs lefele, vagyis ebből az állapotból már nem eshetsz vissza.

**98. Mennyire fontos
tudni a feladatunkat,
amikor megszületünk?**

- Én sosem gondolok rá. Dániában születtem, dán útlevelem van, és mivel mi mindenkinek pénzzel tartozunk, mindenkinek

kedvesnek kell lennie hozzánk. Ez az egész nagyon gyakorlatias. A buddhizmusban nem gondolunk sokat az elmúlt életeinkre, mert az embereknek elég bajuk van az egójukkal ebben az életben is. Ha a múltbeli egókkal is foglalkoznánk, túlságosan nagy munkánk lenne.

99. Beszéltél arról, hogy a negatív helyzeteket, tulajdonságokat nyersanyagként lehet használni. Hogyan változtathatjuk pozitívvá a negatív helyzeteket és érzelmeket?

• Szükséged van mindenre, amid csak van. Először is tudnod kell, hogy a legmagasabb igazság a legmagasabb öröm. Ezután külső szinten kerülnöd kell azokat a dolgokat, amelyek mindig problémákat okoznak. Belső szinten látnod kell, ahogy a dolgok jönnek-mennek, mint egy álom, és az együttérzést kell kifejlesztened mások iránt. A titkos szinten pedig a tolvajt üres házba engeded, nem adsz semmi energiát a zavaró érzelmeknek. Ha képes vagy csak arra koncentrálni, ami az orrod előtt van, miközben a gondolatok, érzések megpróbálnak mindenféle drámákat okozni, akkor ezek egyre inkább elveszítik az erejüket, és végül nem térnek többé vissza. Csináld mind a hármat: kerüld el azt, ami kárt okoz, nézd a dolgokat úgy, mint egy álmot, és ne keveredj beléjük. Ez a gyakorlati rész.

100. Mi a véleményed a Hollandiában élő Krisnamurtiról, Maharishiről és a biofeedback technikáról?

• Krisnamurti nagyon jó az abszolút igazságban, de nem túl jó a relatív igazságban. Jól meg tudta mutatni a célt, de kevésbé jól tudta megmutatni az utat. Maharishiről azt gondolom, hogy ő tényleg jó, nem ígér semmi olyat, amit nem tud nyújtani. Békés tudatot ígér, és úgy

gondolom, azt meg is adja. Nem ígér megvilágosodást, igaz, nem is vagyok biztos benne, hogy azt meg tudná adni. Ami a biofeedbacket illeti, abban nem vagyok ilyen biztos. Valószínűleg a tudat természetéről alkotott megértésedtől függ, hogy hasznos-e. Ha biológiai szinten marad, akkor még mindig dualisztikus. Ha azonban valahogy úgy tudod használni, hogy felismerd magát a tapasztalót, akkor megszabadító vagy megvilágosító lenne, de erre igazából nem válaszolhatok, mert nem tudok eleget erről a témáról.

**101. Napjainkban sok
gyerek születik különleges
képességekkel,
de a környezetük elnyomja
őket, ezért nem tudják
ezt kibontakoztatni.
Hogyan segíthetünk nekik?**

• Mindenkinél ki kell járnia az élet kemény iskoláját. Ha az emberek nagyon védve vannak, elpuhulnak, és később nem építhetsz rájuk. Szerintem kétféle szellemi út létezik. Az egyik, ahol mindent képesek vagyunk kezelni, ami a társadalomban történik, és ahol rájövünk, hogy az „adok-veszek” és az, hogy kétszer egy évben szabadságra megyünk, nem lehet az élet értelme. Ennél többnek kell lennie, így arról a szintről, ahonnan a hétköznapi életet megfelelően tudjuk kezelni, továbbléphetünk oda, ahol a szellemi szintekben is el tudunk merülni. A másik fajta az, amikor nem élünk át sok verekedést, nem szembesülünk sok problémával, és a mindennapi szituációk előtt menekülünk valamilyen szellemiségbe. Szerintem ez utóbbi nem túl egészséges, nem túl jó. Minden gyereknek keresztül kellene mennie az iskolai verekedéseken, a cukorkalapáson, azon,

**102. Ha az emberek
a tisztaföldről térnek
vissza bodhiszattvaként,
akkor emlékeznek-e arra,
hogyan kik ők, milyen
ígéretek tettek,
és mit akarnak csinálni?
Vagy egyszerűen úgy
élnék, mint a többi
hétköznapi ember?**

hogyan a rendőrség elkapja őket. Ezeken a dolgokon mindenkinek keresztül kell mennie, ezeket mindenkinek meg kell tapasztalnia. Ha pedig rendelkeznek bizonyos képességekkel, nekünk kell biztosítanunk azt, hogy legyenek meditációs központok és tanítások, melyekkel kapcsolatba kerülhetnek, ha akarnak.

• Többé-kevésbé minden zavaró érzelmed meglehet – főleg a vágy és a büszkeség lehet nagyon erős, de valószínűleg a féltékenység hiányzik –, de az a lényeg, hogy az érzéseket nem veszed túl komolyan, tőled távoli dolognak érzed őket. Nem is szereted a zavaró érzelmedet. Tulkuságod legegységesebb jele azonban az, hogy amikor a tanításokkal találkozol, nincs kételyed. Mintha két áramlat találkozna, és csak annyit tudsz mondani, hogy „Hát igen... persze...”. Valószínűleg ez a legtisztább jel. Aztán látnod kell, hogy azért milyen messze tudsz elmenni. Ekkor az élet a legjobb bizonyíték. A tibetiek a tulku-rendszert úgy alakították ki, hogy a gyerekeket már korán megkeresték és képezték, de nem vagyok biztos abban, hogy mi a jövőben meg fogjuk ezt tartani. Ahhoz, hogy ma működni tudj, teljes körű képzésre van szükséged. Aki soha nem szeretkezett, soha nem harcolt, nem ment át azokon az élményeken, amelyeken minden ember átmegy, hogyan tudná a többieket vezetni. Kivéve, ha olyan szinten van, mint például Karmapa, aki egyszerűen

látja a dolgokat és intuitívan megérti azokat. Szerintem jobb – kb. fél tucat inkarnációt kivéve –, ha a tulkuk végigmennek a gyerekkoron, a felnevelkedésen, és ezután jönnek ki a tulajdonságaik. Én nem sok mindenben döbbenek meg, de az tényleg meglepett, hogy a karma kaagyü vonal magas tanítóit milyen egyszerűen tudták az ujjuk köré csavarni a kíniaik. Azokat az embereket, akik a tudat természetéről a legmagasabb szintű és legszebb tanításokat adták, akik száz könyvet is tudnak kívülről, igen egyszerű, sima politikai módszerekkel át tudták verni. Megmondom, mit érzek ezekkel az emberekkel kapcsolatban: szégyent. Ha találkoznék velük, azt sem tudnám, mit mondjak. Csak annyit tudnék mondani: „Hogyan tehetted ezt?” Úgy hangzik, mintha könnyedén elsiklanék fölötte, pedig nem, nagyon mélyen zavar ez a dolog. Eltöltöttek harminc évet a modern világban, utaztak az országainkban, több ezer interjút adtak, láttak újságot, látták a szavazást – és amikor visszamennek, összemlánnak és elmerülnek a vízben. Nem is tudom, mi mást mondhatnék.

103. Még ha képesek vagyunk is az életünket tudatosan vezérelni vagy befolyásolni, akkor is rendelkezünk karmával, ami egyfajta szenvedést hoz, és nem vagyunk szabadok. Mit lehet ezzel kezdeni?

• Akármit, ami még nem történt meg. Ami már megtörtént, azt nehéz megváltoztatni, például: kaptunk egy bizonyos genetikai készletet a szüleinktől. Ez az adott keret befolyásolhatja, hogy hosszabb vagy rövidebb ideig élünk-e, többet lesz-e részünk betegségben, mint egészségben. Okosan

tesszük, ha túllépünk ezeken, a testet inkább eszköznek tekintjük, és nem azonosítjuk magunkat vele. Azzal a tiszta fénynyel azonosulj, amely lát a szemünkön, és hall a fülünkön át ebben a pillanatban, és szabad leszel.

104. Hogyan tudjuk az együttérzést és a bölcsességet egyensúlyban tartani?

• Legjobb, ha azt teszed, ami az orrod előtt van, és amikor azt veszed észre, hogy egy kicsit önzőbbé váltál, gondolj másokra. Ha pedig úgy látod, hogy kezdesz merev lenni, akkor tekintsd úgy a dolgokat, mint egy álmot. A legmagasabb szint, ahol egyesítheted a dolgokat, tér és öröm. Ha úgy tudod a teret tapasztalni, mint valamit, ami tud dolgokat, a dolgok között van, ismeri a benne megjelenő gondolatokat és érzéseket, ragyogó, fényes és örömteli, akkor nagyon boldog ember vagy.

105. Ha a buddhizmusban tagadjuk az ego létezését, vagyis ha nincs én, akkor hogyan emlékezhetünk előző életeinkre? Ki az, aki emlékszik, és ki az, akire emlékezünk?

• Az igaz, hogy nem mondhatod, létezik egy én vagy valamilyen énség. Nincsen olyan örökké tartó dolog, amit énnek nevezhetsz – sem a testben, mivel az csupán állandóan változó atomok összessége, sem a gondolatokban, sem az érzelmekben. Van folyamatosság: a folyó mindig ugyanannak a folyónak látszik, de a víz benne mindig más. Ehhez hasonló az élmények áramlata. Ezt az én illúziója tartja össze: benyomásokat kap, és állandóan benyomásokat fejez ki. Ez történik mindaddig, amíg fel nem ismeri azt, hogy valójában ez egy a vízzel, és hogy mindenhol víz van. Ez csak egy illúzió, de nagyon

valósnak tűnik. A tudat igaz természetében tudatos lehet anélkül, hogy bárminek tudatában lenne. Tényleg lehetsz tudatos anélkül, hogy bárminek tudatában lennél. Ez az, ami tudatos. Csak azért gondolunk egy énrre, mert kötődünk a benyomások állandó folyamához. A tudat nyílt, határtalan tér, nincs középpontja, nincs vége, nem jön, nem megy.

106. Ha a születés és halálozás örök körforgás, akkor hogyan lehet, hogy egyre több ember lesz a Földön?

• Vannak istenek, akik alázuhanak, vannak állatok, akik feljebb kerülnek, vannak világegyetemek, melyek eltűnnek. Ha van elég penicillin, és a gyerekek megmaradnak, akkor a tudatok mennyiségének egyszerűen nincs határa. Ennyi az egész. Mennyiséget mindig könnyű csinálni, minőséget viszont nehéz. Jelentőségteljes élet, fejlődés, igazi potencialitás – ezt megvalósítani egyáltalán nem könnyű. A világnak két lehetősége van: kevés gyerek, megfelelő neveltetéssel, vagy sok, a nélkül. Sok gyereket nem lehet megfelelő módon felnevelni.

107. A bodhiszattvaigéret mennyire befolyásolja az újrászületés állapotait?

• Attól a pillanattól fogva, hogy csak másokra gondolsz, már csak felfelé mehetsz. Előfordulhat, hogy egy bodhiszattva megszegi ígéreteit, ekkor egy életre kigyónak születhet, de azután az együttérzéséből fakadóan megint fölfelé megy tovább. Általában nem szoktam tanácsokat adni az embereknek, hogy mit tegyenek vagy mit ne, jobbnak tartom, ha van tapasztalatuk, tanulnak és fejlődnek, a bodhiszattvaigéretet viszont mindenképpen javaslom.

108. Az álommal kapcsolatos a kérdésem: hogyan lehet megállapítani azt, hogy amit álmodtál, a saját kivetítésed a jövőre vonatkozóan vagy tényleg előre megálmodtál egy valós eseményt?

• Meg kell vizsgálnod, hogy van-e értelme az álmodnak. Ha olyan helyzetekkel kapcsolatos, amiknek van értelmük, amik ésszerűek, akkor próbáld megállapítani, hogy mikor álmodtad. Az éjszakát ebből a szempontból három részre lehet felosztani, de csak a harmadik harmad használható. Úgy ellenőrizheted, hogy a tudatod mennyire tartotta fontosnak az álmot, ha megnézed, hogy képek voltak-e benne vagy valami más. Azt is megfigyelheted, hogy milyen az átlagod: ha tíz álomból kilenc megtörténik, akkor egy lehetőség vagy, és ha tízből csak egy jön be, akkor inkább ne törődj vele.

109. Mennyire és hogyan befolyásolja az OM MANI PEME HUNG mantra az újraszületést?

• Az OM MANI PEME HUNG hat szót tagja nagyon fontos, mert eltávolítja a zavaró érzelmeket, melyek nehéz újraszületést eredményeznének. Az OM vibrációja a büszkeséget, a MA a féltékenységet távolítja el, a NI a vágyat, a PE a nemtudást vágja át, a ME a mohóságot, a HUNG pedig a haragot távolítja el. Ha tehát ezt a mantrát használod, a hat újraszületés egyike sem kerülsz, hanem egy tisztaföldre születsz. Ez a nagyon fontos mantra nem különbözik a KARMAPA CSENNO-tól. Karma a buddha teste, az OM MANI PEME HUNG pedig Karma tudata.

Tartalom

1.	Nem beszéltél a szellem-lélek meghatározásról. Hogy néz ki a tradicionális kettősség a buddhizmusban?	9
2.	Azt javasoltad, hogy viselkedjünk buddhaként mindaddig, míg buddhává nem válunk. Ez azt jelenti, hogy nyomjuk el az érzelmeket – főleg a negatívokat, mint például a harag, gyűlölet stb. –, vagy pedig van recepted arra, hogyan tudjuk ezeket megtisztítani, hogy teljesen megszabaduljunk tőlük?	9
3.	Mi a véleményed a testi betegségekről? Megelőzhetőek-e, legyőzhetőek-e? Összefügg-e a belső világunkkal a külső fizikai betegség?	10
4.	Mit tanított Buddha a lélekvándorlásról?	11
5.	Szeretném, ha mondanál valamit arról, hogy te, mint dán férfi, vagyis egy európai múltú és hátterű ember, hogyan kerültél kapcsolatba a buddhizmussal? Mik voltak azok a dolgok, melyek meggyőztek arról, hogy ez a te utad?	12
6.	Ha elérjük a megvilágosodást, és buddhává válunk, akkor kilépünk a létforgatagból. Mi lesz ezután a tudatunkkal, mi lesz a tudatunk dolga és feladata? Egyszóval: milyen állapotba kerülünk, és mit kell tennünk? Mi lesz, ha az összes lény megvilágosodott?	14
7.	Van-e ma a Földön olyan ember, aki ismeri Buddha összes tanítását, minden művét? Szükséges-e erre törekedni ahhoz, hogy valaki igazán jó buddhista legyen?	15
8.	Hogyan alakult ki az első karma? Milyen célból öltött testet a tudat?	16
9.	Roviden annyit mondtál a dianetika módszeréről, hogy „agymosás”. Mit értesz agymosás alatt?	17
10.	Mi az ember?	17
11.	Szabadkán beszéltél a vudubabákról, valamint az Afrikából hozott állatábrázolásokról. Hogyan szabaduljunk meg tőlük, ha attól tartunk, hogy rontás van rajtuk? Meg lehet-e tisztítani őket?	18
12.	Mi van akkor, ha egy házaspár esetében csak az egyik fél szeretne a buddhizmussal foglalkozni? Hogyan tudja elfogadni a másik? Ha a másik csak jót kap, nem él-e vissza vele?	18
13.	Mondanál-e valamit a négy fő buddhista vonalról: különbségek, hasonlóságok stb.	18
14.	Nincs szükségünk hitre, csak valamiféle bizalomra. Mit jelent ez?	20
15.	Mit jelent a „jóság intelligencia nélkül”? Miért veszélyes?	20
16.	Lehetséges-e saját erőből fejlődni és elérni a megvilágosodást úgy, hogy az ember közelében nincs mester, és nincs visszajelzés arról, hogy jó-e az, amit csinál?	21

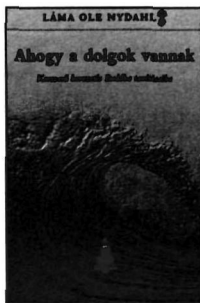
17.	Hogyan hatnak a mantrák?	22
18.	Ha megvalósítottam az egonélküliség állapotát, ez már a tökéletesség, a megvilágosodás, vagy még fejlődnünk kell?	23
19.	Mit tegyünk a lustaság ellen?	23
20.	Tudja-e az ember azt, hogy elérte valamelyik bodhiszattvaszintet?	23
21.	Az újraszületés következménye lehet-e az, hogy az ember új mandalát kap vagy a régit viszi magával?	24
22.	Ha az ember fekvő beteg, akkor milyen meditációt csináljon leborulás helyett?	24
23.	Mi a mandala? A könyvedben írtad, hogy a Karmapa tudata mandala. Miért?	25
24.	Mit gondolsz a szabad akaratról? Az a tény, hogy valaki bodhiszattvaként jelenik meg, mennyire változtatja meg a szabad akaratát?	25
25.	Mi a jóga szerepe a buddhizmusban?	25
26.	Van nálad egy doboz, amivel áldást adsz. Igaz-e, hogy az eltávozott tizenhat Karmapa hamvai vannak benne?	26
27.	Igaz-e, hogy aki ebben az életében gyógyít, az büntetésből teszi az előző életek rossz karmájáért?	26
28.	Az orvostanhallgatóknak sokszor kell emberi testet boncolniuk, sőt gyakran a boncolásra szánt állatot is ők ölik meg. Mi erről a véleményed?	27
29.	Meditáción keresztül különleges képességekre lehet szert tenni. A megkérdezettek közül azonban sokan azt mondták, hogy ez nem igazán fontos, nem kell vele annyit foglalkozni. Mi erről a véleményed?	28
30.	Beszéltél a három lépésről: a tapasztalatról, a meditációról és a tudatállapot megtartásáról. A harmadik nem volt nekem egészen világos.	29
31.	Ha elkerüljük a negatív cselekedeteket, később újra előjönnek. Nem lenne jobb szembenézni velük?	29
32.	Hogyan lehet hatékonyan gyógyítani?	30
33.	Miben vagy azonos és miben különbözel attól a katonától, aki voltál? Mennyit változtál tízéves korodhoz képest?	31
34.	Hogyan magyarázza a tibeti buddhizmus az isteni, egyetemes tudat és az éntudat összekapcsolódását?	31
35.	Amikor Buddha 35 éves korában elérte a megvilágosodást, valójában mit tapasztalt? A keresztény, az iszlám és a zsidó vallásban ugyanezt az élményt meg lehet-e szerezni?	32

36.	Mit tegyek, ha fejlődésemben lassú vagyok, és néha a harag hullámai összezsapnak a fejem felett?	33
37.	Hány órát meditálsz naponta? Van-e olyan nap, amikor nem meditálsz?	34
38.	Hallottam, hogy vannak bizonyos „fekete ételek”, melyek zavarják a meditációt. Mi igaz ebből?	35
39.	Volnál szíves bővebben kifejtetni a kegyes halál kérdéséről szóló tanítást?	36
40.	Van-e olyan, hogy egyéni életút vagy énség?	37
41.	Hogyan működnek a meditációk a buddhaaspektusokon?	38
42.	Léteznek-e balesetek, vagy minden karma?	41
43.	Igaz-e, hogy az ember maga választja meg a sorsát vagy az életében csak a hogyanban dönthet?	42
44.	Van-e valami oka annak, hogy pont most és pont itt élünk?	42
45.	Van-e a Földnek karmája? Van-e hasonló helyzet valahol máshol a világegyetemben?	43
46.	Magyarországon a buddhizmust sokan a szekták közé sorolják. Mi erről a véleményed?	44
47.	Beszélg, kérlek, az alapvető érzelmekről. Hogyan lehet ezekkel dolgozni?	46
48.	Azt mondtad, hogy ami még nem történt meg, az megváltoztatható. Tudomásom szerint Tibetben használják az asztrológiát, és az asztrológia, ha jól tudom, képes megmondani a születési adatokból, hogy mi történik a későbbiekben. Hogyan egyeztethető ez össze?	47
49.	Időben csak előre lehet inkarnálódni vagy visszafelé is?	48
50.	Mi az ego, és miből táplálkozik?	48
51.	Gyakran vannak déj-vu érzéseim, mondj erről valamit!	50
52.	Ha nincs isten vagy teremtető, akkor kivel kapcsol össze a meditáció, és honnan jön a menedék?	51
53.	Mi a véleményed a tibeti nép jövőjéről? Egyáltalán meg lehet-e menteni a tibeti buddhizmust?	52
54.	A bön mennyire található meg Tibetben?	53
55.	Tibet miért nem tudta megvédeni magát Kínától, ha ilyen fejlett volt spirituálisan?	53
56.	Hogyan alkalmazhatom a buddhista látásmódot a sportban?	54
57.	Hogyan lehet csökkenteni a kötődést az élethez, az emberekhez, a dolgokhoz és a tárgyakhoz?	54
58.	Létezik-e valami olyasmi, hogy ebben az életemben nekem valamit meg kell tennem? Ha igen, akkor hogyan tudom ezt megtenni?	55

59.	Miért esik mindig az eső a phova-kurzuson?	55
60.	Annyi tudat létezik, ahány lény van itt a Földön vagy van egy közös tudat? Ha annyi tudat létezik, ahány lény van a Földön, akkor ezek összekapcsolódnak-e egymással?	55
61.	Mi a véleményed Nostradamus jóslatairól?	56
62.	Kérlek, mondj valamit a Karmapáról, aki a képen látható!	56
63.	Megtapasztaltam és tudom, hogy a keresztény istenkép csak a tudatom teremtménye, mégis szorongást okoz, mikor időnként rám tör egy gondolat. Ilyenkor mintha valami külső erő befolyásolna. Mi a megoldás?	57
64.	Szoktál húst enni?	58
65.	Ez nem azt jelenti, hogy becsukod a szemed, és így nem látod, hogymi van?	58
66.	Mi a különbség a zen buddhizmus és a karma kagyü között?	59
67.	A 16. Karmapa halála után két év telt el az újraszületéséig. Hol volt a közbenső időben?	60
68.	Van-e a buddhizmusban világvége – amikor többé nem születünk meg, mint például a kereszténységben?	60
69.	A meditáció az egyetlen út, vagy van olyan út, ahol nem kell meditálni?	62
70.	A létforgatagban az alsó világokba való kerülés a negatív benyomások következménye. Hogyan ismerik fel a lények, hogymit kell tenniük ahhoz, hogy ki tudjanak onnan lépni, és egy felsőbb világba tudjanak kerülni?	62
71.	Hasznos-e, ha ismerem a korábbi életeimet?	63
72.	A gyerekek hány éves korban kezdenek el gyakorolni? Időskorban meddig jó ezt tenni?	63
73.	Hogyan lehet kikerülni az ego csapdait?	63
74.	A védelmet hogyan terjeszted ki másokra? Mitől kell az embereket megvédeni?	64
75.	Mit jelent az, ha a meditáció közben a szív nagyon erősen kezd verni?	65
76.	Mi az elmebetegség lényege? Lehetséges-e, hogy olyan tapasztalatok érik az embereket, melyekre nincs felkészülve? Mit tehet ilyenkor egy pszichiáter? Mimódon lehet ezen a szenvedésen enyhíteni?	65
77.	Mit tanít a buddhizmus az anyagi világ és az ego megjelenéséről?	66
78.	Lao-ce világképe szerint a világegyetem egy izgó-mozgó gömb. Mi a buddhista látásmód erről?	66

79.	A buddhizmus szerint nincs karma vagy a tudatnak van karmája?	66
80.	Hányszor születünk újra?	68
81.	Mi a négy aktivitás, és melyek a fejlődés fokozatai?	69
82.	Mi a véleményed a házastársi hűségéről?	69
83.	Megválaszthatjuk-e a következő újrászületésünk helyét?	70
84.	Van-e kapcsolat a buddhizmus tana és a reinkarnáció között?	70
85.	Mi a véleményed a harmadik szemről?	70
86.	Könyvekben olvastam az asztrálutazásról. Meg lehet-e tanulni ezt, és ha igen, akkor kitől és hol?	72
87.	Mit kezdünk a képzelőerőnkkel, amely mindenféle játékra kapható?	72
88.	A halál utáni háromnapos időszakban az érzékszervi működések eltűnnek. Ennek ellenére azt hallottuk a tanításban, hogy valaki vissza tud menni olyan emberekhez, akikkel kapcsolata volt – megpróbál beszélni hozzájuk, belenéz a tükörbe, de nem látja magát, forró vízbe dugja a kezét, de nem égeti meg magát. Hogyan működik ez, érez vagy nem érez, aki meghalt?	73
89.	Ha a halál után minden hetedik napon tudunk a halottnak segíteni meditáción keresztül, szükséges-e a holttestnél lenni – például kimenni a temetőbe –, és ha nem így van, akkor van-e értelme annak, hogy temetőket hoznak létre, ahol őrzik a holttestet?	74
90.	Hogyan lehetséges biztos tudás a halálról?	74
91.	Az itt elhangzottakkal ellentétben az újrászületéssel kapcsolatban Saibaba tanítása az, hogy „ne arra törekedjünk, hogy újrászülessünk, hanem arra, hogy ne szülessünk újra”.	75
92.	Lehet-e úgy mantrázni, hogy közben zene szól, vagy az ember dolgozik, vagy más tevékenységben vesz részt?	76
93.	A buddhizmusban milyen energiát használunk, és te hogyan dolgozol?	77
94.	Tudnál magyarázatot adni a tiszta szemlélet megtartásáról a relatív szinten?	77
95.	Az intuício megszerzésére és továbbfejlesztésére, a ráfordított időn és türelmen kívül, van-e valami biztos módszer?	78
96.	Mit tartasz a legfontosabb lényegi különbségnek a buddhizmus és a tibeti buddhizmus között?	78
97.	Mi a különbség Devacsén és Buddha tisztaföldje között?	79
98.	Mennyire fontos tudni a feladatunkat, amikor megszületünk?	79
99.	Beszéltél arról, hogy a negatív helyzeteket, tulajdonságokat nyersanyagként lehet használni. Hogyan változtathatjuk pozitívvá a negatív helyzeteket és érzelmeket?	80

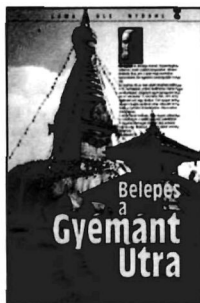
100.	Mi a véleményed a Hollandiában élő Krisnamurtiról, Maharishiről és a biofeedback technikáról?	80
101.	Napjainkban sok gyerek születik különleges képességekkel, de a környezetük elnyomja őket, ezért nem tudják ezt kibontakoztatni. Hogyan segíthetünk nekik?	81
102.	Ha az emberek a tisztaföldről térnek vissza bodhiszattvaként, akkor emlékeznek-e arra, hogy kik ők, milyen ígéreteket tettek, és mit akarnak csinálni? Vagy egyszerűen úgy élnek, mint a többi hétköznapi ember?	82
103.	Még ha képesek vagyunk is az életünket tudatosan vezérelni vagy befolyásolni, akkor is rendelkezünk karmával, ami egyfajta szenvedést hoz, és nem vagyunk szabadok. Mit lehet ezzel kezdeni?	83
104.	Hogyan tudjuk az együttérzést és a bölcsességet egyensúlyban tartani?	84
105.	Ha a buddhizmusban tagadjuk az ego létezését, vagyis ha nincs én, akkor hogyan emlékezhetünk előző életeinkre? Ki az, aki emlékszik, és ki az, akire emlékezünk?	84
106.	Ha a születés és halálozás örök körforgás, akkor hogyan lehet, hogy egyre több ember lesz a Földön?	85
107.	A bodhiszattvaígéret mennyire befolyásolja az újrászületés állapotait?	85
108.	Az álommal kapcsolatos kérdésem: hogyan lehet megállapítani azt, hogy amit álmodtál, a saját kivetítésed a jövőre vonatkozóan vagy tényleg előre megálmodtál egy valós eseményt?	86
109.	Mennyire és hogyan befolyásolja az OM MANI PEME HUNG mantra az újrászületést?	86



Ahogy a dolgok vannak

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

82 oldal



Belépés a Gyémánt Útra

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

212 oldal



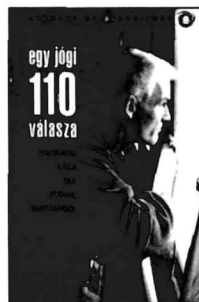
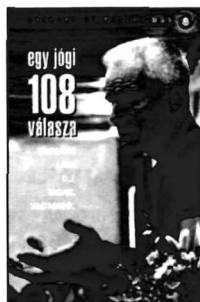
Minden határon túl

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

470 oldal

Egy jógi 108, 109, 110 válasza

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



Íme egy kis ízelítő a kérdésekből:

Egy jógi 108 válasza

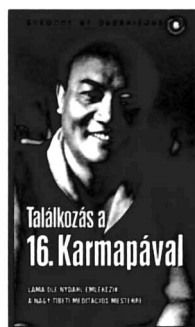
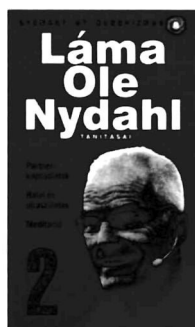
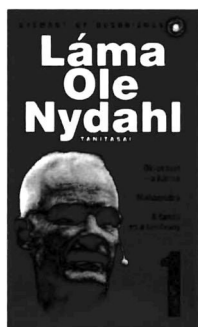
- Hogyan lehet megszabadulni a határozatlanságtól?
- Mi az, ami életéről életre átmegy belőlünk?
- Szerinted a megvilágosodást csak Buddha tanításait követve érhetjük el?

Egy jógi 109 válasza

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

Egy jógi 110 válasza

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



Láma Ole Nydahl: Tanítások videóon

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



Menedékmeditáció

fűzet 12 oldal
kazetta 2x23 perc



Gurujóga-meditáció a 16. Karmapán

fűzet 12 oldal,
kazetta 2x24 perc

A fűzetek a meditációs központokban kaphatók

Találkozás

a 16. Karmapával

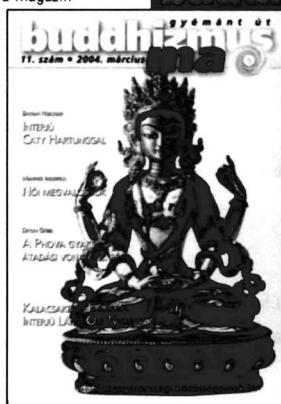
Láma Ole Nydahl emlékezik a nagy tibeti meditációs mesterre.

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

89 perc

Buddhizmus Ma

Félévente megjelenő,
belső terjesztésű magazin
84 oldal



LÁMA OLE NYDAHL MAGYARORSZÁGI MEDITÁCIÓS CSOPORTJAI

Budapest • info@buddhizmusma.hu

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

Békéscsaba • bekescsaba@buddhizmusma.hu

Debrecen • debrecen@buddhizmusma.hu

Eger • eger@buddhizmusma.hu

Gyöngyös • gyongyos@buddhizmusma.hu

Győr • gyor@buddhizmusma.hu

Kaposvár • kaposvar@buddhizmusma.hu

Kecskemét • kecskemet@buddhizmusma.hu

Miskolc • miskolc@buddhizmusma.hu

Nyíregyháza • nyiregyhaza@buddhizmusma.hu

Paks • paks@buddhizmusma.hu

Pécs • pecs@buddhizmusma.hu

Szeged • szeged@buddhizmusma.hu

Székesfehérvár • fehervar@buddhizmusma.hu

Székszárd • szekszard@buddhizmusma.hu

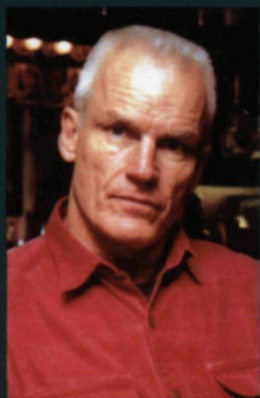
Szolnok • szolnok@buddhizmusma.hu

Tatabánya • tatabanya@buddhizmusma.hu

Veszprém • veszprem@buddhizmusma.hu

Zalaegerszeg • zalaegerszeg@buddhizmusma.hu

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



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

www.buddhizmusma.hu

Hogyan alakult ki az első karma? Milyen célból öltött testet a tudat? ● Mondanál-e valamit a négy fő buddhista vonalról: különbségek, hasonlóságok stb. ● Nincs szükségünk hitre, csak valamiféle bizalomra. Mit jelent ez? ● Mit jelent a „jóság intelligencia nélkül”? Miért veszélyes? ● Lehetséges-e saját erőből fejlődni és elérni a megvilágosodást úgy, hogy az ember közelében nincs mester, és nincs visszajelzés arról, hogy jó-e az, amit csinál? ● Hogyan hatnak a mantrák? ● Ha megvalósítottam az egonéliküliség állapotát, ez már a tökéletesség, a megvilágosodás, vagy még fejlődnünk kell? ● Mit tegyünk a lustaság ellen? ● Tudja-e az ember azt, hogy elérte valamelyik bodhiszattvaszintet? ● Az újrászületés következménye lehet-e az, hogy az ember új mandalát kap, vagy a régit viszi magával? ● Ha az ember fekvő beteg, akkor milyen meditációt csináljon leborulás helyett? ● Mi a mandala? A könyvedben írtad, hogy a Karmapa tudata mandala. Miért? ● Van nálad egy doboz, amivel áldást adsz. Igaz-e, hogy az eltávozott tizenhat Karmapa hamvai vannak benne? ● Igaz-e, hogy aki ebben az életében gyógyít, az büntetésből teszi az előző életek rossz karmájáért? ● Ha elkerüljük a negatív cselekedeteket, később újra előjönnek. Nem lenne jobb szembenézni velük? ● Miben vagy azonos és miben különbözöl attól a katonától, aki voltál? Mennyit változtál a tízéves kislány önmagadhoz képest? ● Hogyan magyarázza a tibeti buddhizmus az isteni, egyetemes tudat és az éntudat összekapcsolódását? ● Amikor Buddha 35 éves korában elérte a megvilágosodást, mit tapasztalt valójában? A keresztény, az iszlám és a zsidó vallásban ugyanezt az élményt meg lehet-e szerezni? ● Mit tanácsolsz, mit tegyék, ha fejlődésben lassú vagyok, és néha a harag hullámai összezsapnak a fejem felett? ● Léteznek-e balesetek, vagy minden karma? ● Van-e a Földnek karmája? Van-e hasonló helyzet valahol máshol a világegyetemben?

