

EGY JÓGI 111 VÁLASZA
Válogatás Láma Ole Nydahl tanításaiból



EGY JÓGI 111 VÁLASZA

Válogatás Láma Ole Nydahl tanításaiból

A magyarországi előadásokon készült hangfelvételt fordította

Schiffrich Renáta, Ujj Zoltán, Lahucsky Péter

KDŐL Gyémánt Út Buddhista Közösségek

1024 Budapest, Buday László u. 7. • Telefon/fax: (06-1) 321 7025

E-mail: budapest@buddhizmusma.hu • www.buddhizmusma.hu

Felelős kiadó: Major Péter

ISBN: 963 216 554 3

2004.

egy jogi
110
válasza

VÁLOGATÁS

LÁMA

OLE

NYDAHL

TANÍTÁSAIBÓL



Bevezető

Buddha

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

Tanításai

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

Karma

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

Meditáció

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

Megszabadulás és megvilágosodás

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



Buddhista irányzatok

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



Buddha tanítása a nyugati társadalmakban

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



A Gyémánt Út módszerei Nyugaton

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



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



A Karmapák

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



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



A Karma Kagyü Vonal

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



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



Kérdések és válaszok

Ajánlás

Könyvünket Láma Ole Nydahl

nyilvános tanításain elhangzott kérdésekből

és válaszokból szerkesztettük.

Az Egy jógi 108 válasza után ez a harmadik

része ennek az izgalmas és hasznos sorozatnak.

Tisztelettel és szeretettel ajánljuk e könyvet

tanítónknak, Láma Ole Nydahlnak.

Tanítványai és barátai

1. Hová kerül a tudatunk közvetlenül a halál után, és mi történik abban az öntudatlan periódusban, ahol a tudatunk nem tapasztal semmit?

• Nos, ez olyan, mint amikor sokkos állapotban, vagy nagyon mély álomban vagy. Ha van test, akkor a tudat a szívközpontban helyezkedik el. Ha nincs test, mert megsemmisült, mint egy komoly balesetben, akkor pusztán öntudatlan, majd újra magához tér. A tudat lényegiségét tekintve olyan, mint a tér. Valójában mindenütt ott van, minden időben és helyen. A ragaszkodás miatt összekapcsolódik egy testtel, és ha ez megtörtént, akkor annak szívközpontjában foglal helyet. Ez viszont különbözik attól, amikor morfium hatása alatt vagyunk, vagy amikor alszunk. Amikor alszunk, még van némi érzékszervi tudatosság, és könnyen felébredünk. A morfium esetében is újra felébredünk, amikor tudatunk újra kiterjed. Viszont amikor meghalunk, a csatornák, az „energia-vénák”, melyeken keresztül a tudat kiterjed, elpusztulnak. A tudat nem tud többé szétterjedni a testben. Ez a különbség.

2. A meditációban a testtel, a beszéddel és a tudattal dolgozunk. Mit jelent az, hogy a testünkkel dolgozunk?

• A test a meditációban azt jelenti, hogy vagy úgy meditálsz a saját testeden, mintha az egy buddhaaspektus lenne, vagy úgy, hogy elképzeled a buddhát rajtad kívül és így jön létre a visszacsatolás. Vagy teljesen teszel valamit a testeddel, például mantrákat számolsz, és körbejársz egy sztúpát. Még a gyöngyszemek az ujjaid között, még a mala a kezedben is ad visszajelzést. Persze a legjobb az, ha teljes tapasztalatod van a megvilágosodásról, melyet el szeretnél érni, vagy a buddháról, akinek

a tulajdonságait meg szeretnéd valósítani. A beszéded mantra, mint minden hang. Mindenhonnan mantra jön elő. A tested megerősíti ezt a buddhaformán való meditáción, a visszacsatoláson – ami ebből származik –, és a kezünkben lévő gyöngyszemekeken keresztül. Még ha a tudatod el is kalandozik, vagy valami másra gondol, a tested és a beszéded akkor is dolgozik, mondd a mantrát és így tovább, úgyhogy továbbra is tapasztalni fogod a tudatodban a meditáció valamilyen kifejeződését, ami egyfajta belső béke. Ha a beszéded is elkalandozik, tehát ha valami mást mondasz, valami mást teszel, még mindig ott van a kezekben a mala. Ekkor még mindig kapsz valami visszajelzést a meditációból. Ez mindig a lehetőségek kérdése, a lehetőségek művészete.

3. Jól látom azt, hogy először egy egyszerű meditációt kapunk kezdésként, mint a samata és vipasszána, aztán egy kicsit bonyolultabb gyakorlatokat, mint amikor fényeken és energiaformákon meditálunk, végül újra egyszerűeket, mivel főként a tudatosságon meditálunk?

• Nos, ez egyfajta megközelítés. Minden buddhista meditáció célja, hogy a tudatot lecsendesítse, megtartsa és inspirálja. Akár úgy meditálsz, hogy távolságot hozol létre a történő dolgoktól, vagy együttérzést és bölcsességet fejlesztesz ki; akár spontán bölcsességgént látod mindazt, ami a tudatban történik, a buddhaformákat pedig úgy, mint a gyönyör és tér egységét. Tehát bármelyiket is használjuk a három közül, úgy tűnik, mindenkiben vannak tulajdonságok és hajlamok, melyek kibontakoztatásában az egyik vagy a másik módszer több eredményt hoz. A zen buddhizmusban vannak olyan módszerek, amelyek során

a gyakorlók csak egy dologra összpontosítanak. A tibeti buddhizmusban, a Gyémánt Út buddhizmusban a teljességet tapasztalod. Ugyanazon a teljességen belül maradsz, de az egyik dologról a másikra váltasz, hogy teljes tapasztalattal rendelkez. Viszszatérve a teravadára, ott csupán azon meditálunk, hogy engedjük a dolgokat jönni-menni, és tudatosak maradunk eközben. Szóval, különböző gombokat nyomunk meg. A gombjaink mögött pedig különböző erők rejlenek. Alapvetően azonban az történik, hogy tudatunk egyre spontánabbá és erőfeszítésnélkülivé válik, és képes lesz egyre hatékonyabban felszínre hozni képességeit. Tulajdonképpen minden Gyémánt Út-meditációban minden benne van; rövidek, de minden bennük van. Így aztán a különböző kultúrák és emberek megtalálhatják majd azt a területet, ami a legjobban illik hozzájuk.

4. Miért meditálunk nyitott szemmel? Milyen hatással van ez a tudatra?

• Túl sok a dráma azzal kapcsolatban, hogy nyitott vagy csukott szemmel meditáljunk-e. Azt mondjuk, hogy csukott szemmel ismerhetjük fel a tudat tértermészetét, nyitott szemmel pedig a tudat világosságtermészetét. Mivel a test és a tudat olyan szoros kapcsolatban vannak, hogy ha valami fontos szerv nem működik a testben, mint például a szemek, akkor néhány dolog a tudatból sem képes előjönni. Azonban amiről itt beszélek, az akkor lesz többé-kevésbé fontos, amikor már majdnem megvilágosodtál. Úgy gondolom, ez

most nem lényeges. Legtöbbünknek nagyon terhelt a szeme. Sokat ülünk a számítógép képernyője előtt; gyorsan vezetünk, mikor is kilométerekre előre tudatosnak kell lennünk, vagy órákig olvasunk. Ez azt jelenti, hogy a szemünk folyamatos stressz alatt áll. Ha megkérdezzük azokat az embereket, akik talpmasszázszt végeznek, azt mondják majd, hogy az a hely, ahol a legtöbb modern ember érzékeny a lábán, az a szem zónája. Ezért úgy gondolom, hogy ha az ember szeme fáradt, természetesebb, hogy csukott szemmel meditál. Én is ezt teszem. Amíg a szemünk elég nedvességet kap, akkor sem kezd el fájni vagy égni, ha nyitva hagyjuk. Ha az elmúlt néhány napban eleget aludtunk, akkor jólesik nyitott szemmel meditálni. Ezért ez is rendben van. Aztán észre fogod venni, hogy két lépés létezik. Az első az összpontosítás, amikor lenyugszol, ilyenkor 45 fokos szögben lefelé nézel, és a szemeid úgy néznek ki, mint azok a tipikus meditációs buddhaszemek, melyek félig zártak. Aztán, amikor az áldás megjelenik, belső potencialitásunk ereje megnyilvánul. Ekkor az áldás érzete vagy a buddhaformák tényleg megjelennek. Az állcsúcsod felemelkedik 90 fokig, és a szemeid is ezt teszik. Ilyenkor valószínűleg nyitva fogod tartani a szemed. Ugyanakkor hasonló tapasztalataid lehetnek csukott szemmel is. Ha fájnak a szemeid, akkor az valószínűleg elvonhatja a figyelmed, így az lesz a jó, ami természetesen jön. Ami a meditációval

kapcsolatban fontos, és ez az, amit sokan elfelejtenek, hogy ha magán a tudaton meditálunk – itt nem a buddhákról és a mantrákról beszélek –, és próbálunk teljesen tudatában lenni annak, ami épp most tudatos, akkor ezt csak addig kellene csinálnunk, amíg igazán tudatosak tudunk maradni. Ilyenkor, ha kinyitjuk a szemünket, az nagyon hasznos lehet. Amikor pedig az álmoság felhői, nyugtalanság vagy valami más törne ránk, akkor abba kellene hagynunk a meditációt, és lazítanunk kellene. Két módja van a tudat lenyugtatásának és egy helyben tartásának. Az egyik nem jó, ekkor tudatunk olyanná válik, mint egy fehér fal: nagyszerűen érezzük magunkat, de valójában félig alszunk. Van egy másik állapot, ahol a tudatunk olyanná válik, mint egy gyémánt. Ez a tiszta tudatosság. Itt minden ragyogó és jelentőségteljes. Ezt az állapotot kellene megtartanunk. Az ok, hogy van ez a sok dolog, ami bevezet minket a meditációba, majd újra kivezet minket onnan – amelyeket valójában Gampopa hozott létre, és ezért köszönetet kell mondanunk neki – egyszerűen az, hogy ne tudjunk semmiféle hibát elkövetni, miközben meditálunk. Ha követjük a meditáció szövegét úgy, ahogy azt megadták, nem fogunk hibát elkövetni. Még ha rosszul is meditálunk, és csak a saját gondolatainkat követjük meditáció közben, akkor is az az egyszerű tény, hogy úgy fejezzük be a meditációt, hogy megosztjuk a jó benyomásokat és így

tovább, pozitív tapasztalattá alakul a tudatunkban. Minden lehetséges módon védve vagyunk. Azért mondtam el ezeket a dolgokat, mert vannak emberek, akik csak magán a tudaton akarnak meditálni, de mégsem tudják ezt megvalósítani. Ők még nem fejlesztettek ki valódi kapcsolatot benső lényegiségükkel, azzal, ami belül történik. El kellene mondanotok ezeknek az embereknek, hogy ha mindenáron a tudaton szeretnének meditálni, ezt csak addig tegyék, amíg teljesen tudatosak. Amikor pedig a tudatosság csökken vagy elálmosodnak, álljanak le. Később aztán egyre jobban meg tudják hosszabbítani ezt az állapotot.

5. A menedékvétel egyik része az, hogy menedéket veszünk a szangában. Ez jelentheti a megvalósítók csoportját, akik a magas szintű bodhiszattvák, és a hétköznapi gyakorlókat, akik a barátok és a segítők az úton. Melyikre gondoljunk a menedékvételnél, és mi a kapcsolat közöttük?

• Sajnos olyan időszakban élünk, amelyben nagy nevekkal és nagyszerű címekkel rendelkező emberek teljesen megsgyenyülnek, és buta módon viselkednek. Úgy értem, ha megfigyeljük a Karmapa-ügy kimenetelét, felmerülhet bennünk a kérdés, miért van ilyen magas rangjuk ezeknek az embereknek, amikor eladják magukat a kínaiaknak, nem ellenőriznek dolgokat és így tovább. Úgy tűnik, nagyon távol állhat egymástól az, amit a vallásos megértésünk alapján teszünk, és az, ahogy a világról alkotott megértésünk szerint cselekszünk. Ez valószínűleg rendben van egy tibeti ember számára, de elfogadhatatlan egy nyugati embernek. Mi szeretnénk, ha a dolgok gyakorlatiasak lennének. Akár rendelkezik az ember magas ranggal, akár

nem, ha a legalapvetőbb szinten hibázik – mint amilyen a személyes feddhetetlenség, vagy a képesség, hogy átlássunk politikai helyzeteket, és szembeszálljunk a kínaiakkal és ehhez hasonlókkal – akkor ez természetesen nagyon kínos. Ezzel szemben, ha megnézel embereket, akiknek nincsenek rangjaik, úgy tűnik, teljesen hétköznapiak, és nem hibáznak, ez is nagyon furcsa. Ne is bonyolítsuk tovább a képet! Azért említjük meg mindkettőt, mert bármelyik a jó példa számodra, abban vegyél menedéket! Ez nagyobb lehetőséget ad a választásra. Néha, amikor látsz valakit, például egy tibetit, aki magas szintű megvalósítással rendelkezik, és tetszik, amit tesz, akkor azt mondd: „Milyen nagyszerű! Micsoda bölcsesség!” Ha pedig látsz valakit a központban, aki úgy dolgozik, mint egy ló, és mindent azért tesz, hogy hasznos legyen mások számára, akkor őt is választhatod példának, és tanulhatsz tőle. Jó, ha többféle példa van előttünk. A modern világ nagyon átlátható: a hibák láthatóak, hallhatóak és beszélnek róluk. Manapság nem könnyű megőrizni a feddhetetlenség címét, mint régen. Ezért vizsgáljunk meg mindenkit! Buddha a tökéletesség, a tudat teljes kibontakozása. A tanítások a különböző utak, melyek a különböző képességű embereknek segítenek elérni ezt az állapotot. A gyakorlók, a barátaink az úton és a bodhizattá válásuk pedig példák arra, amit elérhetünk. A láma magában egyesít sok mindent ezek közül;

neki többet kell tudnia a tanítványainál. Ez azt jelenti, hogy ő Buddhát képviseli a tanítványok számára, mivel többet tud náluk. Ki kell tudnia választani a tanítások óceánjából azt, ami mások számára a leghasznosabb. Ily módon képviseli a dharmát. Intelligens módon kell viselkednie, ami érthető mások számára, így képviseli a gyakorlókat. Ekkor hordozza azt, amit áldásnak hívnak. A gyors eredményeket hozó módszereket jidamnak nevezik, mivel egyesítik tudatunkat annak saját megvilágosodott lényegével. Végül, a lámának őszintének kell lennie, hogy a védelmezők ne hagyják el, hanem mindig mellette maradjanak. Így, ha egy olyan láma felé nyílsz meg, akinek erős védelmezői vannak, a védelmező erőter körülötted is megjelenik. Ez az, ami segíteni fog utadon. Mindig azt a példát válaszd, amiben bízol, és ami tetszik! Értsd meg, hogy minél jobbak, minél tökéletesebbek és jelentőségesebbek a lények, annál közelebb állnak ahhoz, ami tényleg igaz.

6. Az alapgyakorlatokat néhányan többször elvégezték. Gondolod, hogy ez hasznos? Van valami jele annak, hogy meg kellene ismételniük?

• Az, hogy mi hasznos és mi nem, az egyénenként különböző. Hannah-val egyszer hat hónapot töltöttünk valahol a tibetiek között, ahol kétezer beavatást kaptunk. Néha olyan emberek ültek mellettünk, akik teljesen hétköznapiak tűntek, de mégis egy megingathatatlan sziklához hasonlítottak: a saját középpontjukban időztek, rendíthetetlenek voltak. Nem kellett semmit bizonyítaniuk, vagy bármiért

magyarázkodniuk. Ha megkérdezted őket, mitől ilyenek, mit csináltak, azt felelték, hogy tizenötször, hússzor vagy huszonöt-ször végezték el az alapgyakorlatokat. Úgy tűnik, vannak emberek, akiknek ez jó. Ugyanakkor vannak olyanok is, akik nagyon sokat gyakorolnak és „kozmosz gorillákká” válnak: minden egyre szilárdabbá, valóságosabbá és erőteljesebbé válik körülöttük. Ők viszont nem válnak szabaddá. Rengeteg jó benyomást halmoznak fel a tudatukban, de soha nem jutnak el addig, hogy az egészet elengedjék, és meglássák, hogy minden csupán egy álom. Ezért van igazán szükségünk egy tanítóra, aki figyeli fejlődésünket. Lehetünk a legügyesebbek, a legerősebbek a fiúk között, mindenben a legjobbak, mégis rendelkezhetünk nagyon egyszerű belső élettel, amiben mindent valósnak és szilárdnak tapasztalunk. Viszont az is előfordulhat, hogy nem gyakorlunk olyan sokat, de valahol már hallottuk, hogy minden csupán egy álom, és elkezdjük megérteni ezt. Ez az, ami szabaddá tesz. Úgyhogy tényleg a tanító feladata, hogy meglássa, több érdemre vagy több bölcsességre van-e szükségünk, esetleg valami egészen mást kellene tennünk egy darabig: dolgozni a központban és kevesebbet gyakorolni, aztán újra visszatérni a gyakorláshoz, szerelmesnek lenni, vagy bármi olyat tenni, ami teret hoz létre a tudatunkban, majd ismét elkezdni a gyakorlást. Ha valaki ötször elvégezte a ngöndrót, és nagyobb és erősebbé vált, de mégisincs

tér a tudatában, akkor jobb, ha egy ideig valami mást csinál, esetleg elolvas egy könyvet az ürességről, vagy elmondja egymilliószor az OM MANI PEME HUNG mantrát. Ha valaki pedig nagyon sokat tanult, és mindent el tud magyarázni, de nem igazán hasznos mások számára, akkor tanácsoljuk neki, hogy végezze el a ngöndrót. Mindig úgy tekintsünk a tudatunkra, mint egy ragyogó drágakőre, aminek különböző oldalai vannak. És mindig gondolkodjunk úgy, hogy hogyan tehetnénk valakit jobbbá! Amikor az emberekre nézek, mindig egy házat látok. Először azt nézem meg, hogy milyen az alap, milyen az ok-okozati kapcsolatuk a világgal. Ezután megvizsgálom, milyenek a falak, mennyit bírnak, az együttérzés és a bölcsesség egyensúlyban van-e. Végül pedig azt nézem, rendben van-e a tető: a látásmódjukat vajon akkor is képesek-e megtartani, amikor eljön az öregség, a betegség, a halál, amikor fájdalom vagy problémák jelennek meg? Én így látom a dolgokat. Ha tanácsokat adtok egymásnak, ne úgy gondolkodjatok, hogy ha valaki erős, akkor tegyük őt még erősebbé, hanem inkább arra törekedjétek, hogy teljessé tegyétek az embereket, hogy minden egyes tulajdonságuk kibontakozhasson. Ezért ha valaki nagyon bölcs, gondoljatok arra, hogyan tehetnétek együttérzőbbé, ha pedig nagyon együttérző, akkor arra, hogyan tudnátok kibontakoztatni benne a bölcsességet. Mindezt úgy tegyétek, hogy ne

legyen túl személyes. Ha csak a legmagasabb szintű tanításokat akarják az emberek, akkor gondolatok arra, hogyan tudjátok őket valami jó tetre ösztönözni, hogy „helyre tegyék” őket. A mi munkánk az, hogy teljes, minden szinten kifejlődött lényeket hozzunk létre. Mi már mindannyian társak vagyunk. Sokan közülünk különböző módokon felelősséggel tartozunk mások felé: mint tanárok, vagy a családon belül, mindannyian a Buddhát és a buddhizmust képviseljük. Tehát a célunk mindig a teljes mértékben, minden oldalon kibontakozott emberi lény. Ha valaki elvégezte a ngöndrót, utána tehet valami mást, például gyakorolhatja a 8. Karmapa-meditációt. Aztán később, ha megint szüksége van egy „löketre”, esetleg elkezdheti újra az alapgyakorlatokat. Az is hasznos, ha az ember befelé tudatos: tudja, mi történik vele, tanul a helyzetekből. Figyelnünk kellene, hogyan működünk, a világ körülöttünk hogyan reagál ránk. Lehet, hogy sokan áldozatok akarnak lenni, vagy azt gondolják, hogy szenvedésük a többi ember hibája. Ez azonban soha nem igaz: minden nehézség a mi hibáinkból fakad. Olyannak látjuk a világot, amilyen állapotban van éppen a tudatunk. Elég teret kell tudnunk tartani a tudatunkban ahhoz, hogy mindennel dolgozni tudjunk. Nem olyannak látjuk a világot, amilyen az valójában, mindig a saját kivetítéseinket tapasztaljuk. Minden helyzetben rengeteg tér van, rengeteg lehetőségünk van, hogy

dolgozzunk ezekkel. Ezért vizsgáljuk meg magunkat az ok-okozat szintjén: „Hogyan működnek enélkül? Boldoggá tudnám tenni őket? Szeretnek a közelemben lenni, vagy mindig csak a bizalmatlanság van jelen, és folyton egyedül maradok?” Nézzük meg, hogy valóban van bölcsességünk és együttérzésünk mások felé, vagy ennek csak az elképzelése van-e meg! És legfőképp, figyeljük meg, képesek vagyunk-e másokban valami tisztát és jelentőségteljeset látni. Mindig ellenőrizzük magunkat! Nem hibáztathatjuk mindenért a világot. Mi vagyunk azok, akik a fekete vagy a rózsaszínű szemüveget viseljük, és a cselekedeteink határozzák meg, hogy az emberek kedvelnek-e bennünket, vagy nem. Értitek ezt? Állandóan mi teremtyük a világunkat.

7. Mi a buddhista látásmód a szellemekkel kapcsolatban?

• Mindig megkérdezem azoktól az emberektől, akik szellemekről beszélnek, hogy keleti vagy nyugati szellemről van-e szó. Ha nyugati szellemről, akkor azt mondom, hogy vegyenek be egy aszpirint és minden rendben lesz. Ha viszont keleti szellemről, akkor megkérdezem, hogy hol találkoztak vele, mi történt pontosan, mit láttak. Ismertem két embert, az egyiknek legalább ötven kábítószeres élménye volt Nyugaton, de minden rendben volt. Aztán egyszer Nepálban vettek be kábítószer, és úgy jöttek haza, hogy „a fejüket a hónuk alatt tartották”. Lelocsolták magukat gázolajjal, meggyújtották és meghaltak. Olyan

helyeken, ahol nagy a szellemi erő, mint Nepál egyes részein, a Himalájában, óvatosnak kell lenni. Tudnia kell az embernek, hogy mivel dolgozik. Olyan helyeken azonban, ahol keveset tudnak a tudatról, nincs ilyen veszély. Keleten az a veszélyes, hogy tudják, mely „gombokat kell megnyomni”. Ismerik az archetípusokat, a mantrákat és a nagy energiákat létrehozó buddhaformákat. Ha megkapod a mantrát, és elkezded használni, olyan nagyra fel tudod építeni magad, hogy szinte szétrobansz az energiától. Azonban, ha ezzel egyidőben nem olvasztod fel az egészet, és nem válsz eggyé az univerzum összes szeretetével és kedvességével, akkor mindez az egódat fogja növelni, és démonná vagy szellemmé válhatsz. Ha nincs kellő ismeretünk a tudatról, a testben lévő energiákról, és még nem hoztunk létre energiamezőket, mint itt Nyugaton – legalábbis harminc évvel ezelőtt, amikor itt dolgozni kezdtünk, még ez volt a helyzet, most már az erőter itt is jelen van – akkor létrehozhatunk valami nagyon jót, de valami nagyon ártót is. Ezért nagyon fontos, hogy az emberek teljességében használják a meditációt, végigcsinálják minden egyes részletét, akkor soha nem fognak hibázni. Mondok erre néhány vicces keleti példát, bár le kell fordítani őket, hogy illeszkedjenek a nyugati gondolkodásmódunkhoz. A gelug hagyományban nincs annyi meditáció, mint a kagyüben, mivel náluk a tanulásnak van hangsúlyos szerepe. Egyszer

egy kis barlangban Jamán meditáltak. Ő az a bölcsességaspektus, amelyik legyőzi a halált, nagy szarvai vannak, arca pedig egy bikáéhoz hasonlít. A meditációban olyan állapotba kerültek, ahol meglátták önmagukat, és mindannyiuknak olyan nagy volt a szarva, hogy nem tudtak kijönni a barlangból. Ekkor egy kagyü gyakorlónak el kellett jönnie, hogy elmagyarázza nekik, tekintsék a szarvukat szivárványnak, és ne foglalkozzanak vele. Van egy másik történet egy emberről, aki csak a meditáció felépítő szakaszát gyakorolta, így naggyá, erőssé és szilárdná vált. Amikor meghalt, óriási egója volt. Aztán valami olyat látott, ami nem tetszett neki, és ártó szellemmé változott. Nagyon kellemetlen külsővel született újra, kellemetlen színe, éles fogai voltak, nagyon nehéz személyiség volt. Amikor az anyja meglátta, egyből a temetőbe vitte, de mivel igazi anya volt, visszament hozzá. Láta, hogy minden sír fel van nyitva, és hiányzik a halottak szíve. Odament, ahol a gyermeket hagyta. Ekkor a gyermek hirtelen felugrott, kitépte és megette az anyja szívét is. A démon útnak indult, egyre nagyobb és nagyobb lett, India nagy területeit „tisztította meg” egészen addig, amíg a buddhák le nem küldtek egy védelmezőt. A helyzet kiélesedett, meg kellett küzdeniük egymással. A szellemnek nyolc karja lett, tele fegyverekkel, a védelmezőnek szintén. Ekkor a démon hatvannégy kézzel jelent meg, ez volt a legtöbb, amire képes volt.

Ha valakinek rossz a motivációja, akkor mindig korlátoztak a képességei, és a tudat nem lehet igazán szabad. A védelmező ezerkarúvá változott, és egyetlen karja elegendő volt, hogy megölje a kísértetet, mivel az még egy karral szemben sem tudott védekezni. Igaz, hogy ez egy keleti történet, de tényleg ez történhet akkor, ha valaki nagy erővel meditál, és nincs meg benne a motiváció, hogy ezt mások javára tegye. Így nem igazán érti meg, hogy minden egy álom.

8. Miért van
Mahakála-szoba?

- A Mahakála-szoba főként azért van, hogy az ismeretlen emberek ne úgy jöjjenek be a központokba, hogy azt gondolják, démonimádók vagyunk. Sokan, mikor meglátják a védelmezőket, azt gondolják, hogy démonok, és rossz hírbe hoznak minket. Az is tibeti hagyomány, hogy a védelmezőknek speciális helye van. Ennek különböző okai vannak.

9. Miért meditálunk
keresztbe tett lábakkal?

- Ha keresztbe tett lábbal ülünk, jobban működik a tudatunk. A teljesen keresztbe tett láb nem olyan fontos. A következő buddha széken fog ülni. Maitréja úgy ül, hogy a lábai lent vannak.

10. Meditálhatnak
a depressziós emberek?

- Azoknak az embereknek, akik nem képesek normálisan funkcionálni – németül úgy mondják, tetőkárosodásuk van – nem kellene meditálniuk. A bennük lévő mentális zavar nem azt jelenti, hogy más gondolataik vannak, mint a többieknek, hanem

azt, hogy nincs távolságuk a gondolataiktól, és minden megjelenő gondolat az orruknál fogva vezeti, és ide-oda rángatja őket. Egy egészséges, hétköznapi ember képes általánosítani, és van humora. Képes arra gondolni, hogy ez másokkal is megtörténhet, és csak nevet az egészen. Vagy gondolkodhat így: „Legutóbb egy hete történt velem ilyen, biztos nagyon furcsa volt.” Ezeket a dolgokat a hétköznapi emberek meg tudják tenni. Buddha pedig azt mondta, hogy minden, ami az időtlenül ragyogó tudatában áramlik, olyan, mint a tudat szabad játéka, semmi sem tudja magával ragadni, semmi sem okozhat neki fájdalmat. Ez a harmadik szint. Ha olyan emberek meditálnak, akik nagyon gyenge biztosítókkal rendelkeznek, egyre több zavaró dolog jelenik meg náluk, mivel nagyon kicsi a távolságuk attól, ami történik. Ez pedig nem jó. Azoknak az embereknek, akik alatt vékony a jég, sok mantrát kellene mondaniuk, békés, barátságos mantrákat. Van egy pszichológiai trükköm: meg szoktam kérdezni tőlük, kivel szeretnének inkább lenni, az anyjukkal vagy az apjukkal. Ha azt mondják, hogy az anyjukkal, megadom nekik az OM TARE TUTTARE TURE SZOHA mantrát, ami a buddhahölgyek fő mantrája. Ha pedig az apjukkal szeretnének lenni, akkor azt mondom, hogy az OM MANI PEME HUNG-ot használják. Azt szoktam javasolni, hogy ismételjék sokszor ezeket a mantrákat, mert nagyon hasznos. Csak

mondják a mantrát és küldjenek a szívük-
ből szívárványfényt minden lény felé,
küldjenek jókívánságokat mindenhova. Ez
az általános tanács.

11. Általában amikor
a zavaró érzelmekkel
dolgozunk, meg kell
tanulnunk, hogyan tartsunk
távolságot tőlük.
Mi a helyzet az örömmel?
A legtöbben nem szoktunk
távolságot tartani tőle.
Ki kellene sugároznunk
az örömet?

• Kétféle öröm létezik. Az egyik a tükör-
ben megjelenő szép képekhez hasonlítható.
Tudod, hogy azért látod őket szépnek,
mert már csúnyákat is láttál. A másik öröm
maga a tükör ragyogása. Itt, ha az abszolút
szinten nézzük, akkor az abszolút és a re-
latív szint egyaránt mindig jelen van. De
van egy pont, ahol találkoznak. A látásmód
különbözhet, mégis egy ponton a két szint
találkozik. Ha például a tudatot jó be-
nyomásokkal töltjük meg – hasznos dolgo-
kat teszünk, mondunk és gondolunk – egy
idő múlva a tudat képes lesz saját töké-
letességében bízni, az ember szabaddá válik
és eléri a megvilágosodást. Tehát valami,
ami relatív és feltételekhez kötött, olyan
állapotba juttat minket, ami abszolút, ahol
a tudat képes felismerni önmagát. Ugyan-
akkor mondhatjuk, hogy az ártó dolgok is
relatívak, mert megjelennek, változnak,
aztán újra eltűnnek. De amikor negatív
dolgokat teszünk, a tudat ennek nincs tu-
datában, és úgy gondolja, hogy ezek az
érzelmei és benyomások valóságok, megtelik
rengeteg zavaró és fájdalmas benyomással,
így végül ereje, ébersége, tudatossága nem
tud kibontakozni, felszínre törni. Akár jót,
akár rosszat teszünk, ez csak a relatív szin-
ten történik, mégis a jó tettek a megsza-
baduláshoz és a megvilágosodáshoz vezetnek.

Ha pedig ártó dolgokat teszünk, problémás esetekké válunk, és szükségünk lesz mások segítségére. Természetesen, ha az ember az abszolút szinten van, amikor a tökéletességet tapasztalja, akkor a jó és rossz csupán különböző álmokként jelennek meg, mégis csak olyat fogunk tenni, ami hasznos, ami mások javát szolgálja, mert látjuk, hogy a lények milyen nagyon boldogok akarnak lenni, és el akarják kerülni a szenvedést. Úgyhogy furcsa lenne, ha nem próbálnánk megadni nekik a kívánt boldogságot. Ez az oka annak, hogy a megvilágosodáshoz vezető úton egyre több hasznos dolgot teszünk. Az a jele, hogy közelebb kerülünk ehhez az állapothoz, hogy nem törődünk azzal, hogy a gondolatok kellemesek vagy kellemetlenek. A gondolatoktól, érzelmektől, tudati játékoktól való távolságunk mutatja meg fejlődésünk mértékét. Mondok egy példát: ha a legrosszabb bűnözőket egy olyan szobába tesszük, ahol hat hónapon keresztül csak olyan filmeket láthatnak, amelyek virágokat mutatnak, valami meg fog változni a képzeletvilágukban. És ha a helyi hímezőegyesületben a nagymamáknak hónapokon keresztül Schwarzenegger-filmeket vetítünk, egyre többször kötnek majd egymásba. Ha hosszú távon szemléljük, a jó feltételek megteremtése jó eredményt, a rosszaké pedig szenvedést hoz. A megszabadulás és a megvilágosodás azt jelenti, hogy a tükröt látjuk a képek mögött, az óceán mélységét a hullámok alatt. Tapasztaljuk, ahogy a dolgok

megjelennek, lejátsszódnak, felismerjük őket a relatív szinten, és látjuk, ahogy újra eltűnnek. Ezért örülünk, ha jók a gondolataink, és még jobban örülünk, ha nem érdekel, hogy milyenek! Ha képes vagy azt mondani a gondolatokról: „Eddig nem volt itt, később nem lesz itt, úgyhogy most sem kell aggódnom miatta.”, akkor minden bölcsesség, erő és képesség, ami testünkben és beszédünkben rejlik, felszínre tör. Akkor már nem kell félnünk a múlttól vagy a jövőtől, vagy reményeket táplálni irántuk, és a gazdag és csodálatos tulajdonságok, amelyekkel rendelkezünk, megjelenhetnek. Ez az, amiben bízhatunk. Olyan ez, mintha kerékpározni tanulnánk. Emlékeztek, hogyan kezdtük? Egyensúlyoznunk kellett, a kezünket és a lábunkat mozgatni, innen oda eljutni, megpróbálni megcélózni valamit. Viszont amikor mindez már megy, gondolkodhatunk azon, hogy hová is akarunk menni. Onnantól kezdve a hogyan és a hová az agyunkból a gerincünkbe kerül, és aktivitásunk részévé válik. Figyelhetjük az érdekes embereket, tapasztalhatjuk az örömet, ekkor válunk szabaddá. A testnek és a beszédnek nagyon jó tulajdonságai vannak. Egy csomó jószág, bátorság, öröm és bölcsesség van mindannyiunkban. Amikor a tudatot olyan állapotba hozzuk, ahol ezek a képességei megjelenhetnek, akkor testünkkel és beszédünkkel sok jót tehetünk másokért. Buddha tanításain keresztül vezető út tulajdonképpen nem más, mint a bizalom

növelése. Hogyan? Úgy, hogy először megértjük, mi teremthetjük a saját életünket. Megpróbálunk mindent tartóssá, stabillá, „vízhatlanná” tenni. Megfigyeljük, ha így cselekszünk, beszélünk és gondolkodunk, annak ilyen eredménye lesz, más tetteknek, szavaknak és gondolatoknak pedig olyan. Ez az első lépés. Ha nincs túl nagy bizalmunk, akkor milliméterről milliméterre haladunk, mert mindent meg kell vizsgálnunk, le kell ellenőriznünk. Ha sikerünk lesz, és a világból jó visszajelzés érkezik, a bizalom második szintjére lépünk. Itt bízni kezdünk abban, hogy ha jelen van az együttérzés, ha másokra gondolunk – ugyanis megértettük, hogy mi egyedül vagyunk, ők pedig sokan –, és a bölcsesség is jelen van – ami azt jelenti, hogy a dolgokat nem látjuk túl személyesnek, és nem érezzük magunkat többé célpontnak –, akkor megfelelő motivációval a test, a beszéd és a tudat ésszerűen fognak működni. Persze itt a második szinten is fogunk hibázni. Teszünk és mondunk buta dolgokat, de észrevesszük, hogy az emberek nem igazán törődnek vele, mert érzik a motivációnkat – hogy kedveljük őket –, és ha valami buta dolgot mondunk vagy teszünk, csak legyintenek rá: „Nem számít. Nagyszerű ember.” És ezek a dolgok fokozatosan eltűnnek majd. A bizalom legmagasabb szintje a látásmódban rejlik. Először a tíz hasznos és tíz ártó dologra kellett gondolnunk a testtel, a beszéddel és a tudattal kapcsolatban: ez volt a teraváda szint. Aztán

elérkeztünk az együttérzés szintjére, a mahájána szintre: rájöttünk, hogy ha az együttérzés és a bölcsesség egyensúlyban van, akkor minden rendben, örömteli életünk lesz. De innen átlépünk a Gyémánt Út szintjére, ahol csak azt az egy dolgot kell megértenünk, hogy a legmagasabb öröm a legmagasabb igazság. Minél jobban érezzük magunkat, minél jobban működünk, annál közelebb állunk az igazság állapotához, melyben minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze őket, mindennek értelme van, akár megjelenik, akár nem. Megjelennek a tökéletes tulajdonságok, és a megvilágosodás nagyon közelivé válik. A legmagasabb szinten mindenkiben valami újat, frisset, jelentőségteljeset látunk. Ekkor az együttérzés és a bölcsesség természetes, és bármit teszünk is, mások hasznára válik. Ez az a szint, ami mindent összegyűjt és összetart, a látásmód szintje. Ha ezt meg tudjuk tartani, az olyan, mintha folyamatosan meditálnánk. Ha magunkban és másokban valami tökéleteset tudunk látni, az valóban olyan, mint a folyamatos meditáció. Ez nagyon jó dolog.

12. Közel tíz éve meditálok, és azt tapasztalom, hogy nehezebbé vált az életem, mint azelőtt. Mi lehet ennek az oka, lehet-e rajta változtatni valahogy? Csináljak-e valamit másképp?

• Ha az ember a tudatával dolgozik, nagyon sok karma jelenik meg – ami így is, úgy is feljönne. Ha az ember meditál, az olyan, mintha a negativitás élet lekoptatná: tüdőgyulladás helyett csak megfázunk, és ahelyett, hogy összetörnénk az autónkat, csak a biciklinket lopják el. Általában igen erős a védelmünk. Ugyanakkor nem azt

kérjük a menedéktől, hogy minden problémát eltüntessen, hiszen akkor csak öregebbek lennénk, bölcsőbbek nem. Ezt nem akarhatjuk. Azt kérjük, hogy távolítson el minden olyan dolgot, ami gátolna minket a fejlődésben, és hogy azokkal a dolgokkal találkozzunk, amelyek szükségesek a fejlődésünkhöz, és a maximumot tudjuk tanulni belőlük azért, hogy másokon segíteni tudjunk. Úgyhogy, ha növekedett az érettséged a nehézségeiden keresztül, akkor nemcsak a karmádat tisztítottad meg – ami egyébként sokkal intenzívebb módon érett volna meg –, de tanultál is dolgokat, melyekkel mások hasznára válhatsz. Mindannyian hordozunk dolgokat előző életeinkből. Vannak, akik életük első felében igazán boldogok, aztán nagyon sok nehézségük támad. Van, aki nyomorúságos helyzetből indul, aztán elvesz egy gazdag nőt, és egész életét luxuskörülmények között éli le. Sok minden történhet az ember életében. Amikor ideérkezünk, fogalmunk sincs arról, milyen karmát hoztunk magunkkal. Kétféle karma létezik: a „dobókarma”, ami bedob minket valamilyen létezésbe, és az úgynevezett „beérő karma”. Lehet, hogy a dobókarmánk nagyon nehéz, ezért kutyának születünk, de egy milliomos családnál, ahol csak bifsztet eszünk, és állandóan kényeztetnek és simogatnak minket. Az is előfordulhat, hogy jó a dobókarmánk, és embernek születünk, de Kongóban vagy egy gettóban. Ember vagy, de mit kezdesz vele?

Csak fájdalmak és problémák vannak jelen. Ilyen fajta karma is létezik. Gondolj arra, hogy most emberi tested és tudatod van, tanulhatsz a történetekből, és fejlődhetsz. Vagy gondolhatsz mindig arra, hogy bármi is történik, minden lény javára válhat. Ha megnézed, mi történik és tanulsz belőle, használod az együttérzést és a bölcsességet, akkor sikerül mások javára válnod. Örölnöd kellene, hogy nehézségeid vannak. Érted? Ez a buddhista látásmód.

13. Amellett, hogy jól bánunk egy kutyával, és szeretjük, mit tehetünk még, hogy jelentőségteljesebb élete legyen?

• Mondj neki mantrákat, például az OM MANI PEME HUNG-ot! Ha jó dolgokat csinál, jutalmazd, és ne hagyd, hogy ártó dolgokat tegyen. Az így kialakuló szokásai a jövőben is segíteni fogják.

14. Meditáltunk a fényen és a légzésen. Mit tegyünk, hogy könnyebben menjen?

• Többet kell gyakorolni. Annál hatékonyabban működnek a meditációk, minél többet gyakoroljuk azokat. Van, aki például egy hónap alatt tanul meg lótszülésben ülni, másoknál ez egy hét. Ez nem igazán fontos. Bármit is csinálsz, az jó, és meg fogja hozni az eredményt, ha akarod.

15. Milyen meditációt javasolsz annak, akinek fájdalmai vannak?

• Minden gyakorlat jó, ami el tudja terelni a figyelmünket a fájdalomról. A legjobb, ha képesek vagyunk kiengedni magunkból a fájdalmat, vagy felhasználni az energiáját. A fájdalom képes turbólóketet adni az embernek. Egy kiváló karakterszínész, Lawrence Olivier, úgy tanulta meg a szerepeit, hogy egy követ rakott a cipőjébe. Ez persze fájdalmas volt. A kő okozta fájdalmat

arra használta, hogy még jobban, még nagyobb erővel tudjon játszani. Ez lenne az egyik mód. A másik lehetőség az, hogy úgy engedjük magunkba a fájdalmat, mint a betörőt az üres házba: nem adunk neki semmit, nem vesszük figyelembe az érzést. Valószínűleg ez a két speciális módszer létezik erre. Vagy, ha szükséges, vegyél be tablettát, vagy amit az emberek ilyenkor szoktak. Ha nem adsz energiát a fájdalomnak, egyre kisebb lesz, ha eteted és erősíted, akkor csak egyre nagyobb. (Kérdés: „Igen, de mi van akkor, ha alvás közben jön a fájdalom?”) Fogalmam sincs. Aludj tovább! Engem alvásból még soha nem ébresztett fel fájdalom. Ébredtem már föl néhány kellemes dolog miatt, vagy olyan zûrös dolgok miatt is, mint az ébresztőóra. Nem tudok semmit az olyan fájdalomról, ami akkor jelenik meg, amikor alszunk. Létezik egyáltalán? Mentális vagy fizikai fájdalom? Ha rájössz, mondd el nekünk!

16. A meditációban néha érezhető, hogy bár nem alszunk el, mégis leesik az ember feje. Ez minek tudható be?

• Ez azért lehet, mert valószínűleg fáradt vagy. Néha, amikor meditációt vezetek, Caty és Hannah előttem ülnek, és mutatják, melyik fény következik. Amikor nagyon fáradt vagyok, akkor minden olyanná válik, mint a kék tér – egy kicsit olyan színűvé, mint ez a sátor, de áttetsző. Ekkor megjelennek előttem a szavak, és hogy ki mondhattam, el kell kapnom őket. Ez néha nehéz. Ez olyan, mintha egy pillanatra elkalandoznál, aztán újra itt vagy. Amikor a 16. Karmapa először volt Koppenhágában,

ünnepelni akartam a barátaimmal, akikkel nagyon keményen dolgoztunk, ezért meditációt vezettem nekik az ottani központban, ami egy pince volt a város szívében. Elaludtam a fehér fény után. Három órával később felébredtem, és befejeztem a meditációt. Mindez megtörténhet, ha többet dolgozunk, mint amennyit bírunk.

17. Hogyan bánjanak a nők a férfiakkal?

• Meg kell nézned, milyen velük a kapcsolatod, mit jelentenek a számodra. Ha partnerkapcsolatról van szó, akkor dicsérd őket, beszélj a jó dolgokról, és ne légy túl kritikus, mert az nem kifizetődő. Ha kritikus vagy valakivel, akkor csak bezárkózik az illető. Ha megbántanak valamivel és hibát követnek el, megmondhatod nekik: „Nézd, erre nagyon érzékeny vagyok. Máskor ügyelj erre, és légy figyelmesebb, kérelek!” De általában használd azt, amit én szoktam, az úgynevezett dinamikus igazságot. Ez mit jelent? Dicsérd az embereket olyanért, amit szeretnél, hogy kifejleszenek magukban, míg tényleg olyanná nem válnak. Ezt hívják dinamikus igazságnak. Én mindig ezt használom. Látom a lehetőséget az emberekben, és azt mondom: „Abba a dologba teszek pénzt, azt fogom kifejleszteni, együtt fogjuk csinálni.” De soha nem fektetnék energiát olyan dologba, amit nem akarok. Soha nem kritizálok. Csak hagyom, hogy a dolog leessen az asztal alá, és eltűnjön a lefolyóban. Ez nehéz helyzet, tudom, de végső soron meg kell értenünk, hogy soha nem azt látjuk, ami

van, hanem pusztán saját kivetítéseinket. Másodsorban pedig, az fog megjelenni, amibe energiát fektetünk. Egy Goethe-idézet szerint, ha rálépünk valamire, ami amúgy sem túl erős, az attól nem lesz erősebb. Ugyanakkor, ha megtaláljuk a fontos dolgokat, és azokat fejlesztjük, akkor, úgy gondolom, jó lesz a kapcsolatunk. Különböző is, az emberek mindig újak, mindig változnak, úgyhogy azt kell tennünk, ami tőlünk telik.

18. Amikor meditálunk, akár a phovakurzusokon is, erős szexuális ingereim jelentkeznek.

Mit csináljak ezzel?

• Mondok ezzel kapcsolatban egy történetet. Elmegy egy ember az orvoshoz, aki azt mondja neki: „Maga a szex megszállottja.” „Egyáltalán nem” – válaszolja a páciens. Erre az orvos mutat neki egy háromszöget, és megkérdi: „Mi ez?” „Egy nő” – hangzik a válasz. Az orvos mutat egy kört, és ismét azt kérdezi: „Mi ez?” „Egy nő” – hangzik a válasz. Akkor az orvos mutat egy négyzetet, és újra megkérdi: „Mi ez?” „Egy nő.” „Látja – mondja erre az orvos –, maga megszállott.” „Egyáltalán nem – háborodik fel a férfi –, maga muto-gatja mindig ezeket a képeket!” Mondok egy jézusos viccet is: Jézus 30 éves. A szülei kezdenek aggódni érte: „Már 30 éves, és még nincs barátnője! Reméljük ez azért nem veszélyes!” Úgyhogy az utcán keresnek neki egy fiatal hölgyet, aki sokat tud a szerelemről. Jézus és a nő fölmennek a szobába, majd egy kis idő elteltével a nő sikítva rohan le a lépcsőn, és azt kiabálja: „Tönkretettek! Tönkretettek!” A szülők

fölmennek, és megkérdezik Jézust, mi történt. Azt mondja: „Olyan szép volt! Először megérintett itt, a lábam közt, majd megfogta a kezemet, és a lába közé tette, hogy én is érintsem meg őt. Akkor éreztem, hogy van ott egy sebe, és beforasztottam.”

19. A párkapcsolatra is igaz, hogy el kell engedni a ragaszkodást?

- Ha párkapcsolatban vagy, egyedül azzal a ragaszkodással kellene rendelkezned, ami megtartja a partnert, ha akarod. Mikor túl sok elvárással lépünk be egy kapcsolatba, eltűnik annak játékos természete, és a jó érzésekkel együtt néha a férfi is. Ezért inkább próbáljunk mindig arra gondolni, hogy mit adhatunk. Ez az, ami a gazdag kapcsolathoz vezet. Ha viszont arra gondolunk, mit várhatunk el, vagy mit kaphatunk, akkor alapvetően szegények maradunk. Azt hiszem, gazdagnak érezném magam, csak azért, mert adhatok. Fontos, hogy mindig az „ez is-az is” szintjéről, a gazdagság érzésének a szintjéről induljunk.

20. Mit gondolsz arról, ha életet adunk egy gyermeknek a mai világban?

- Azt gondolom, Európában nagyon nagy szükség van gyerekekre. Ha nem akarjuk, hogy a muzulmánok átvegyék a hatalmat, ha szeretnénk, hogy a jövő generációja is szabad legyen, akkor szükségünk van gyerekekre. Minden magas szintű kultúra hanyatlásnak indul, és eltűnik, ha nincsenek gyerekek. Ez történt az ókori Görögországban, Rómában, és különböző kínai kultúrákban. A kultúra elér egy bizonyos szintet, és a nők nem akarnak

többé gyereket. Úgyhogy én megköszönöm az embereknek, ha gyermeket vállalnak. Tudom, hogy rengeteg munkával jár, és egy ideig talán jobban érezhetjük magunkat nélkülk. De azt hiszem, nagyon értékes a kultúránk. Nem hallottam még olyanról, ami a miénkhez fogható volna, ahol ilyen sok emberi kívánság teljesül, és amely mindenkinek egészséget és jelentőségteljességet adhat. Úgyhogy nagyon rossz lenne, ha elveszítenénk. Ami igazán szorongat minket, az az iszlám. Ha arra gondolok, hogy a nőinknek és a lányainknak aszerint kell majd élniük, attól tényleg beteg leszek. Mindig hálás vagyok az embereknek, ha gyermeket vállalnak.

21. Tizenhat éves koromig nagyon erősen dadogtam. Nem tudtam helyesen kimondani a szavakat. Voltam beszédterapeutánál is, de nem működött, végül saját erőmből sikerült túllépnem a problémán. Most van egy kisfiam, és ugyanezt vélem felfedezni nála. Tudom, hogy mennyire nehéz lehet neki. A meditáció után jókívánságokat szoktam tenni. Hogyan tudnék segíteni neki? Öröklött dologról van szó?

• Valószínűleg erre egy orvos tudna válaszolni. Vannak géneken keresztül öröklődő dolgok. Egyesek például nem tudják a betűket megfelelő sorrendben írni. Régen, amikor az emberek nem jártak olyan hosszú ideig iskolába, mint ma, nem is vették észre a problémát. De a mi versengő társadalmunkban, ahol próbálunk mindenből minden képességet és intelligenciát kihozni, már észrevesszük. Valószínűleg genetikai dolog lehet az ok, érdemes megkérdezni egy orvost. Ha minden generációnál megjelenik, akkor elképzelhető, hogy a férfi oldalról, az apai ágról öröklődik, de kérdezz meg erről egy szakembert! (K: „Már voltunk mindenféle orvostól.” Ole: „És nem tudták?” K: „Nem, és az okát sem tudták megmondani.”)

Amikor dadog a gyerek, mondass vele mantrát, és figyelj arra, hogy tisztán ejtse ki a szótagokat! Amikor pedig már szépen beszél, koncentráljon arra, hogy ezt mindig így tegye!

22. Hogyan lehet segíteni egy epilepsziáson?

• A bátyámnak is ez a problémája, mert túl sok balesete volt, túl gyakran verte be a fejét. Különben elhúzna egy lovat is, de túl sok motorbalesetben, túl sok helyen, túl gyakran ütötte meg magát. Talált egy zsenit, egy nagyon intelligens embert Svájcban, akit Jean Monot-nak hívnak, és Zürichben, az egyetemi klinikán dolgozik. Ő megvizsgálta az én agyamat is, mint olyan emberét, aki harminc évet meditált, és nagyon megdöbben. Kiderült, hogy úgy működik az agyam, mint egy másfél éves gyermeké. Vannak olyan vibrációk az agyban, melyeket théta-hullámoknak neveznek. Ezek a nyúltagyban nyelődnek el. Amikor 1-2 éves az ember, akkor lehet mérni ezeket a fejben. Az én fejem majd szétrobban ettől a dologtól. Úgyhogy, ha néha gyerekesen viselkedem, az nem mesterkélt, ilyen a természetem. Szóval ez a Jean Monot tényleg jó, segített a bátyámnak. Talán annak is segíthet, akire te gondolsz! A buddhista tanács: ha jön a roham – amikor az ember fémes ízt érez a szájában, vagy azt érzi, mintha elektromos áram lenne a fejében –, gondoljunk egy KHÁ hangra! Gondoljuk azt, hogy ezt a fejben lévő energiát levisszük a szívünkbe, és kiküldjük minden érző lénynek.

23. Kérlek, mondj valamit
Namkai Norbu rinpocséről
és a jantrajógáról!

• Erről nem tudok eleget. Nagyon jó találkozásaink voltak, de mindketten annyira el voltunk foglalva a saját ügyeinkkel, hogy kellemesen elbeszélgettünk, aztán mindenki ment a maga dolgára. Nem tudok sokat mondani róla. Van egy saját szervezete, és teszi a dolgát. Úgy tudom, élvezik, akik foglalkoznak a jantrajógával.

24. Van jelentősége annak,
hogy melyik kezünkben
tartjuk a malát?

• Általában az ellenkezőben, mint amivel írunk. Hasznos az egyensúly: az egyik kezdeddel írsz, a másikkal mantrát számolsz. A tibetieknek nagyon sok tanításuk van erről – például, hogy melyik kézben tartod a malát, az attól is függ, melyik évben születted – de mi nem foglalkozunk ezzel, túl sok időt venne igénybe. Egyszerűen csak abban a kezünkben fogjuk a malát, amelyiket kevesebbszer használunk, így több mantrát tudunk elmondani. Ha azt a kezünket használjuk a mantrák számolására, amit minden másra, kevesebb mantrát fogunk mondani.

25. Van értelme tudatosítani
a tudatalattiban lévő
negatív benyomásokat,
például amikor meditálunk?

• Jobb, ha egyszerűen csak elengeded. Nincs értelme a háziállatból vadállatot csinálni. Ha nyitva hagyod az ajtót, és magától elmegy, az a legjobb. Másrészről viszont, ha az ember meditálni kezd, jó, ha van némi ismerete a tudat természetéről. Nagyon mélyen, minden kétely nélkül bízunk kell abban, hogy a tudat elpusztíthatatlan, hogy senki és semmi nem árthat neki, vagy zavarhatja meg. Ez nagyon fontos része a gyakorlásnak. Aztán, ha megvan ez a

bizonyosság, mindennel dolgozhatsz. Ha valami nehézséggel találkozol, gondold, hogy a tudatalatti benyomások állatkertje éppen távozik, és te az állatok hátsó felét látod. Amikor pedig valami kellemes jön, gondold azt: „Gazdag vagyok, ezt minden-kivel megosztom!” Ebből sok hasznod lehet.

26. Azt mondtad, hogy az egyik módja annak, ahogyan a ragaszkodást kezeljük, az egyesülésben lévő buddhaformákon való meditáció, de nem kaptunk semmilyen magyarázatot vagy gyakorlatot arról, hogyan kellene használnunk ezt a meditációs módszert.

27. A meditáció beteljesítő szakaszában azt tanácsolják, hogy időzzünk a tudatosság állapotában anélkül, hogy bármilyen megjelenő dolgot megragadnánk. Ha megjelennek érzéki benyomások, bölcs dolog ezek mulandóságára gondolni, vagy úgy használni a mulandóságról szóló tanítást, hogy megfigyeljük, amint ezek a dolgok a tudatosságban megjelennek, lejártszódhatnak és eltűnnek?

• Hogy ne váljunk túlságosan ragaszkodóvá, jobb, ha előbb egy általános szinten emlékszünk a mulandóságra, és minden örömet, amit megélünk, megosztunk másokkal. Ez a legintelligensebb dolog, amit tehetünk. A másik dolog, amiről beszéltem nektek, az nehezebb. Ahhoz, hogy ezeket gyakorolhassuk, előbb képesnek kell lennünk például arra, hogy hóban meztelenül ülve megolvasszuk a körülöttünk levő havat. Ezt egyáltalán nem könnyű megcsinálni, nagyon nehéz meditáció.

• Én inkább nem törődnék velük. Egy régi kérdés Buddha tudatával kapcsolatban, hogy egy buddha gondolkodik, vagy nem? A válasz: ha akar. A legjobb az lenne, ha nem törődnék a gondolatokkal. Az a kérdés, mit akarunk csinálni. Mivel szinte mindig komolyan vesszük a gondolatainkat, a meditációt szabadsággá kellene alakítanunk, ahol nem kell törődnünk velük. Ha hagyjuk, hogy a tolvaj üres házba jöjjön, vagyis nem adunk a gondolatoknak energiát, erőt és nem is tudatosítjuk őket, akkor az nagyon jó. Megértjük, hogy a manipuláció, emlékezés és gondolkodás

kevesebb ennél. Ha a gondolatokat és az érzéseket egy állatkertnek tekintjük, ahol az állatoknak mindig a hátsó felét és nem az arcukat látjuk, ha mindig úgy tapasztaljuk azokat, hogy éppen megszabadulunk tőlük, az igazán nagy dolog. A bennünk zajló játékokat pedig úgy nézzük, mint a tévét: ha nem tetszik a program, nem figyelünk rá. Ez a legmagasabb szint. Ha olyan közel tudnak jönni, hogy reagálnunk kell rájuk, az már egy kicsit alacsonyabb szint, feladtunk valamit az erőnkből. A legmagasabb szinten az ember nem törődik a gondolatokkal és az érzelmekkel. A második szinten átalakítjuk, a legalacsonyabb szinten pedig elkerüljük azokat. De lehetnek olyan esetek, amikor a bölcs ember inkább elkerül egy bizonyos helyzetet, mert tudja, bolondság lenne megpróbálni dolgozni vele, hiszen úgysem menne. Ezért jó, ha minden szerszám a ládánkban van.

28. A tegnapi tonglen meditáció alatt erős fejfájást éreztem. Ez azért szokatlan, mert szinte sosem fáj a fejem. Mi lehet ennek az oka?

• A belső energiák megtisztulása előtti időszakban a túl sok koncentráció okozhat fejfájást. Ez teljesen természetes. Bárhová is összpontosítod a tudatodat, ott érezni fogsz valamit. Hannah és én is tapasztaltunk az első néhány évben erős fejfájást, nyomást a homlokunkban, amiről azt gondoltuk, hogy a megvilágosodás tapasztalatává fog átalakulni. Vannak, akik ezt érzik. Legközelebb dönts úgy, hogy élvezni fogod, különben kétszer fogsz veszíteni: először azért, mert megjelenik, másodszor pedig azért, mert nem örülsz neki.

Ha azonban úgy döntenész, hogy örülni fogsz neki, kétszer nyersz: először, mert megjelenik, másodszer, mert tetszik neked. Ha túl sok nyomást érzel valahol a testedben – például a fejedben, mert túl sok energiát helyezel oda, vagy a tested alsó részében, mert elég vitamint eszel ugyan, de nincs partnered –, azt tanácsoljuk, hogy a tested közepén levő szívközpontodra összpontosíts. Ezen a helyen válunk éretté, és itt teszünk szert bizonyos alapokra. Két központ van felette, ezek irányítják a testet és a beszédet, kettő pedig alatta, ezek a képességek és aktivitások irányítói. Ha tehát a tudatunkat középen tartjuk, jól tudunk működni. Bárhol is legyen túl sok energia, hozzuk a szívközpontunkba és sugározzuk ki, ez nagyon hasznos. A szívközpont izgalmas hely, a phovakurzusokon szokták megemlíteni, a tudósokra is nagy hatással van. *A szív kódja* című könyv egy amerikai orvostól szól, aki ott a legtöbb szívátültetést végezte. Úgy gondolja, hogy valójában annak a tudata él tovább a testben, akinek a szívét átültették. Nekem is ez ugrott be, amikor Chris Barnaard elvégzett egy szívátültetést valakin, aki egy olyan fiatal motoros szívét kapta meg, akinek két barátnője volt. Amikor a férfi az operáció után felépült, elsőként kirúgta a feleségét és két barátnőt szerzett helyette. De ez túl sok volt a szívének, és nem sokkal ezután meghalt. Sok ilyen eset van. Egy másik nagyon érdekes eset *A szív kódja* című könyvből, amikor egy gettóban egy fekete

kisfiút megöltek, és a szívét egy gazdag családból származó kislány kapta meg. A kislánynak hirtelen nagyon erős álmai lettek arról, hogy egy fekete férfi megöli őt. Nagyon pontosan leírta a férfit. Ez a rendőrséget is érdekelní kezdte, és elmentek a kisfiú lakóhelyére, oda, ahol megölték. Találtak egy nagybácsit, akire nagyon ráillett a személyleírás. A férfi végül beismerő vallomást tett. Nagyon érdekes ez a könyv, jó néhány hasonló eset van benne. Meg tudom érteni más szervek átültetését, de a szív esetében talán érdemes megnézni, ki fogja kapni a szívet: akarsz-e az ő körülményei között élni. Én is tapasztaltam hasonlót Németországban, Kölnben. A halálról és az újjászületésről tanítottam. Az előadás után egy művelt, nagyon jóképű, nálam egy kicsit magasabb, tíz évvel fiatalabb férfi jött oda hozzám. Kért, hogy hallgassam meg, mert én vagyok az egyetlen ember, akinek beszélhet róla, mivel ha másoknak mondja, bolondnak nézik: „Néhány hónapja szívátültetésem volt, és a donor – aki motorbalesetben halt meg – hét héten keresztül, sisakkal a kezében eljött megnézni, mi lett a szívvel.” Ilyen dolgok történnek.

29. Meditáció közben ismeretlen lények arcát látom.

• A különböző kultúrákból származó emberekre más és más dolgok vannak hatással. Ha például egy ázsiai ember zavarodott állapotban van, démonokat és hasonló dolgokat lát, míg egy európai ugyanilyen helyzetben mindent gépiesnek,

értelmetlennek tapasztal, vagy a véletlen játékanak gondol. Ha ázsiai kultúrában éltél előző életedben, elképzelhető, hogy a régi benyomások képek formájában spontán módon felbukkannak ebben az életedben. De az is lehet, hogy a tudatod szeret képekkel játszani. Vannak képekkel dolgozó és „digitális” tudattal rendelkező emberek, sokfélék vagyunk. Néhányan azt gondolják, nem tudják a Gyémánt Út-meditációkat gyakorolni, ha nem látnak képeket. Ez téves elképzelés. A mai világban óriási felhőkarcolók vannak tele olyan emberekkel, akik elhitetik velünk, hogy az idei ruhák és autómodellek olyannyira különböznek a tavalyiaktól, hogy azokat már nem is lehet használni. Ha egy ideig ez történik, elveszítjük érdeklődésünket a forma iránt: még mindig gyönyörűnek látjuk, de már nem tartjuk olyan fontosnak. A nagyon szegény kultúrákban egészen más lehet a helyzet. Itt az emberek egész életükben csak egy dolgot látnak. Ha az nagyon drága, akkor nagy értéket tulajdonítanak neki, és nagyon jónak gondolják. A kereslettől, a kínálattól, és sok egyéb dologtól függően a tudat létrehoz vagy nem hoz létre képeket. Ha a képek természetesen jelennek meg a tudatban, az jó visszacsatolási rendszer lehet. De mindig tudnunk kell, hogy amit látunk, az csupán álom, nem valós. Ha nem jelennek meg képek a tudatunkban, amikor valamire gondolunk, annak az lesz az eredménye, hogy könnyebben megértjük, hogy minden

csupán egy álom, ugyanakkor nehezebb dolgunk lesz a meditáció felépítő, koncentrációs szakaszában. Azt tudnám mindenkinek tanácsolni, hogy vezesse úgy a tudatát, mint egy sportkocsit: nézzük meg miben vagyunk jók, és milyen képességeket kell még kifejlesztenünk.

30. A meditáció alatt
váltakozó hideg-meleg
érzet lett úrrá rajtam.
Mi ennek az oka?

• Ez azért van, mert a belső energiacsatornák megnyílnak. A testünkben van egy pozitív és egy negatív tengely; mindennek van mágneses mezeje. A pozitív pólus nyolcujjnyival az eredeti hajvonal mögött, fejünk hátsó-felső részén található, a negatív a test középpontjában, négyujjnyival a köldök alatt. E két pont között egy energiacső vagy energiavonal helyezkedik el, melyből öt központ alakult ki: a felső a fejben a testért felelős, a torokban levő a beszédért, a szívben található az, amelyik a belső észlelésért és tudatállapotokért felel, a köldökben levő a különböző tulajdonságokhoz kapcsolódik. Az iskolában biztosan előfordult már veletek, hogy amikor írtatok vagy tanultatok valamit, bizsergő érzés jelent meg a köldökötöknél, és semmit sem tudtatok tenni ellene. Az ötödik központ négyujjnyival a köldök alatt található. Itt van az erőnk. Ebből az öt központból 72 ezer energiacsatorna ágazik szét a testben. Amikor hálát, együttérzést, félelemnélküliséget és örömet tapasztalunk, és megfeledkezünk magunkról, ezáltal természetessé válunk, akkor a testben lévő energia ebben a központi csőben sűrűsödik

össze – főleg a légzésből származó energia kerül oda –, aztán szétterjed, és hővel tölti meg a testet. Amikor ezt észre vesszük, testünk gyakran hidegérzettel reagál. Ez az egyik oka annak, hogy azt mondjuk, jó, ha nagy a bizalmunk a tanítóban, ha nyitottak vagyunk felé. Persze ez nem a tanítónak válik a hasznára, legfeljebb elveszíti a magánéletét, ha sokan gondolják róla, hogy nagyon okos. A nyitottság és a bizalom a tanítványok hasznára válik. Mert ha azt gondoljuk, hogy jó a tanító, akkor figyelni fogunk rá. Ha odafigyelünk, akkor gyakorolni fogunk. A gyakorlás eredményt hoz, ez pedig arra ösztönöz, hogy még többet tegyünk, és így még inkább nyitottakká válunk. Megjelenhetnek a melegség és a hála tapasztalatai, melyek valójában egy nagy ugrást jelentenek a fejlődésünkben, mivel a tanító csak a tudatunk tükre, mely megmutatja belső tulajdonságainkat és lehetőségeinket. Vannak furcsa dolgok ezzel kapcsolatban. Egyesek Keletre mennek, visszajönnek, és azt mondják: „A tanítóm semmit sem tanított nekem.”, mások azt mondják, hogy saját maguk ismertek fel dolgokat. Én ezt másképp látom: egyszerűen nem tanultak semmit, mert a tanító túl büszkének találta őket, és nem használták volna megfelelően a tanításokat. A tanító ugyan semmi olyat nem mutathat, ami ne lenne benne eleve a tudatunkban, mégis ez az ajándék annyira hatalmas, értékes és csodálatos, hogy hála és nyitottság jelenik meg. Ha tehát valaki azt mondja,

hogy nem tanult semmit, vagy nincs különleges kapcsolata a tanítóval, akkor a tanító – látva, hogy nehéz esetekről van szó – nem akart tanítást adni. Az odaadás, a nyitottság, ez a meleg érzés tényleg lehetőséget ad a tapasztalatok kibontakoztatására, melyek megnyitnak minket és megmutatják tudatunk tulajdonságait.

31. Az energiaközpont ugyanaz, mint a csakra?

• Igen. Kereknek is nevezzük őket. A két oldalsó csatorna a hétköznapi, világi energiákkal, a férfi és a női oldallal kapcsolatos. Ezek belépnek a központi csatornába, mely testünk középvonalán halad végig és mindkettőn túlmutat.

32. Közvetlenül elalvás előtt van egy pillanat, amikor még tudom, hogy ébren vagyok, és próbálok meditálni, azután pedig olyan érzésem van, mintha zuhannék valahova. Mi ez?

• Itt a legnehezebb állapotról beszélünk. Egy idő után megtanulunk többé-kevésbé mindig tudatosak lenni, amikor ébren vagyunk – mert a tudatunk szétterjed a testünkben –, és azzá válunk, ami a gondolatok között és mögött van. A legcsodálatosabb példa erre Lopön Csecsu rin-pocse volt. Lehetsz tudatos az alvás ideje alatt is, ezt is megtanulod majd egy idő után, amikor tudod, hogy most alszol és álmodsz. Azonban ébernek lenni akkor, amikor a hétköznapi tudatosság állapotából átlépsz az álombeli tudatosság állapotába, mind közül a legnehezebb. Többé-kevésbé gyakorlásra van szükség már ahhoz is, hogy megszokja az ember. Úgyhogy pontosan értelek. Nagyon nehéz elkapni ezt a pillanatot. Minden meditáció közül az egyik legnehezebb ezt a pillanatot elkapni és

megtartani. Az alázuhanás érzése pedig azt mutatja, hogy valami történik a testen belül az energia szintjén is. Nem csak a tudatosság, hanem az energia is aktivizálódik.

33. Tudnál többet mondani
erről az energiaváltozásról?

• A testben egyértelműen vannak energiamozgások az alvás és az álom ideje alatt, ez igen erőteljes dolog. Amikor álmunkban repülünk vagy zuhanunk, gyakorlatilag az energiák mozognak. A felfelé haladó érzet pozitív, a lefelé irányuló nem olyan jó. De itt a tudatunk az uralkodó. Ez azt jelenti, hogy amikor mindig csak lefelé menő érzésünk van és zuhanunk, dönthetünk úgy, hogy együttérzőek vagyunk, minden lényt áldani és védelmezni fogunk. Így ez pozitív, hasznos dologgá alakul át. Valójában mindig a motivációnk az uralkodó.

34. Honnan tudom,
hogy a teret és az ürességet
tapasztalom, nem csupán
a saját gondolataimat?

• Ami tapasztalja a gondolatait, az a tér, az üresség. Azt tapasztalod, ami a gondolatait tapasztalja, ez maga az üresség. Annak kell lenned, ami a gondolatok között van, ami a gondolatokat ismeri: ez az üresség. Elmagyarázni könnyű...

35. Miért a menedék
az értékrendünk
legmagasabb szintű
kifejeződése?

• Azért, mert csak örökké tartó értékek mutat. Ha a pénzben veszünk menedéket, akkor tudnunk kell, hogy „az utolsó ingnek nincs zsebe”. Ha a barátokban vagy a családban veszünk menedéket, előttünk vagy utánunk halnak meg, nem mehetünk velük. Bármit is keressünk kívül, nem tudunk igazán támaszkodni rá. Csak egyetlen menedék van: a Buddha, a tudatos

tér állapota. Az információ, ami most is lát a szemünkön, és hall a fülünkön keresztül. Ez az egyetlen lehetséges menedék, ami mindig jelen van. Ez olyan, mintha ejtőernyőznénk: ha a megadott testtartásban ugrunk ki, a megfelelő módon fogunk zuhanni. Lehet, hogy néhány másodperc eltelik, amíg ide-oda forgunk, de ha a levegőt jól hasítjuk, előbb-utóbb beállunk a megfelelő testhelyzetbe. Ugyanez a helyzet a menedékkal is: bármit is teszel, az mindig jó. Néha az embereknek előbb éretté kell válniuk, el kell veszíteniük valakit vagy valamit, mielőtt igazán megértik, hogy az egyetlen dolog, amire igazán támaszkodhatnak, az a tudatosság és a buddhaállapot. Ez az igazság. Lehetünk nagyon boldogok együtt, élhetünk nagyon jól egymással, és ezt is tesszük, de még a mi kapcsolatunkban is az egyedüli dolog, ami megmarad: az a képességetek, hogy felismerjétek a tudatotok világos terét, amihez megmutattam nektek az utat. Ez az, ami megmarad. Minden más megjelenik, változik és eltűnik. Ezért a Buddha az egyetlen menedék.

36. Valakivel együtt voltam egy szobában és fény áradt belőle.

- Add meg a telefonszámát! Hannah és én ugyanezt láttuk a 16. Karmapánál Bhutánban. Bementünk a szobájába az éjszaka közepén. Karmapa sárgás-zöldes fényt bocsátott ki magából, nem volt semmilyen más fény a szobában. Azt hiszem, ha elég közel mentél volna hozzá, akár újságot is olvashattál volna a fénynél. Ha nagyon

megnyílsz valaki felé, előfordul, hogy valami olyat is látsz, amit mások nem. Ez lehetséges. Van erről egy történet: Aszangáról szól, aki 1500 évvel ezelőtt élt Indiában. Talán néhányan hallottátok már, megmutatja, mi az, amit látnak az emberek, és mi az, ami valójában ott van. Egy meditáló nagyon szerette volna látni a következő buddhát, Maitréját. Három évig meditált, de semmi sem történt. Kiment a barlangból, és nem túl messze látott valakit, amint egy vastömböt dörzsölgetett egy rongydarabbal. Megkérdezte tőle, mit csinál, mire azt a válasz kapta: „Tûre van szükségem, úgyhogy ezt koptatgatom.” Aszanga erre azt gondolta: „Ha az emberek ilyen sok időt töltenek ennyire ostoba dolgokkal, akkor inkább visszamegyek meditálni.” Meditált hat évig, de nem látott semmit. Ismét kijött a barlangból, és elment egy ember mellett, aki a hegyet koptatta hasonló módon. Megkérdezte, mit csinál. „Látod – mutatott lefelé egy lyukra az ember –, abban a barlangban laktam. Egész télen nem süttött be a nap, úgyhogy most leradírozom a hegy tetejét.” Ismét azt mondta magának: „Ha az emberek ilyen értelmetlen dolgokat művelnek, inkább megyek vissza meditálni.” Megint meditált három évet. Semmi sem történt, úgyhogy kijött. Látott maga előtt egy nyomorult, beteg, bolhákkal és kullancsokkal teli nyüves kutyát. Lehajolt, hogy kiszedje ezeket a sebekből. S ahogy lehajolt, erőteljes fényt látott, Maitréja volt az.

Megkérdezte tőle, hol volt idáig. „Mindig is itt voltam, csak túl sok merev elképzelésed volt, ezért nem láttál” – mondta Maitréja. „Biztos vagy ebben?” – kérdezte Aszanga. Maitréja így felelt: „Próbáljunk ki valamit! Tegyé a válladra, és menjünk le a városba!” Nagyon boldogan ment a városba, közben így kiáltozott: „Látjátok, ki van a vállamon?”, de az emberek nem értették: „Semmi nincs a válladon, mi van veled?”. Egy idős hölgy, aki már sok mantrát mondott, pedig azt kérdezte tőle: „Mit csinálsz azzal a kutyával?” Úgyhogy sok szintje van annak, amit látunk. Mindig a saját tudatunkat látjuk. Tapasztalhatjuk, mennyire különböző a világ körülöttünk attól függően, hogy boldogok vagy boldogtalanok vagyunk. Ez nagyon fontos tanítás. A világ nem olyan, mint amilyennek látjuk. Csak nézzük meg azokat a tényezőket, amelyek beszennyezik látásmódunkat. Az első ezek közül az a tény, hogy érzékszerveink korlátozottak. Egy bizonyos rezgés fölött minden vakítóvá válik, vagy semmit sem hallunk, egy bizonyos rezgés alatt pedig minden elsötétül vagy zúg. Aztán sokféle érzékelés létezik, de nem rendelkezünk velük: például nem fejlesztettük ki a radioaktivitás iránti érzékenységünket, ami a jövőben hasznos lehetne. A teljes vibrációnak – mely a világban végbemenő dolgokból származik – csak bizonyos szintjeit tudjuk befogadni, más vibrációkat nem. A különböző benyomásokat aztán az alapján dolgoz-

za fel a tudatunk, hogy mit tanultunk, milyen a megértésünk a dolgokról, milyen érzelmekkel rendelkezünk, illetve milyen a kulturális háttérünk. Így végül láthatjuk, milyen nagyon korlátolt az érzékelésünk, és milyen keveset látunk abból, ahogy a dolgok valójában történnek. A közösen tett dolgoknak is van jelentése; akár hasznos, akár ártó dolgokat teszünk, azok újra össze fognak hozni bennünket. Ez az oka annak is, hogy ha az emberek háttere túlságosan különbözik – más kontinensről jönnek, különböző fajhoz tartoznak – mindig mondom nekik, hogy mindent ellenőrizzenek le, mielőtt családot alapítanak, gyermeket hoznak a világra, különben tragédia lehet az egészből. Mivel nem tudhatjuk, hogy jó vagy rossz dolgok hoztak-e össze bennünket, a legjobb, amit tehetünk, hogy alaposan megvizsgáljuk a helyzetet. Meg kell néznünk, hogy természetes módon szerencsés vagy szerencsétlen helyzetekbe szoktunk-e kerülni, hogy örülnek-e az emberek, amikor partnerünkkel látnak minket vagy nem, hogy érdeklődnek-e partnerünk után, vagy örülnek neki, ha nem jött el. Ha az utóbbi a helyzet, az azt mutatja, hogy az embereket zavarja a kapcsolat, nem tetszik nekik. Ez esetben lehet, hogy ártó tettek hoztak össze minket, és a kapcsolatunkból tragédia lesz. De ha az emberek örülnek: „Milyen jó őket együtt látni, milyen jól működik a kapcsolatuk!” – az valószínűleg azt jelenti, hogy jó tettek hoztak össze minket. Fontos

azonban, hogy a nő ne legyen egyből állapotos, várjanak egy kicsit, milyen energiák működnek, merre megy a kapcsolatuk.

37. Mi a tantra?

• Titkos tanítás. A szó szanszkrit alapja a „tantua”, jelentése: áramlani, szőni. Ez valami olyan, ami oly erősen beleszőtte magát a hétköznapi életünkbe, hogy többé nem lehet eltávolítani onnan. Kétféle látásmód létezik: az egyik a ruhára varrt folthoz hasonlítható, ami olyan, mint a felületes intellektuális tudás – ha a cérna elenged, a folt leesik. A másik olyan, mint a stoppolt ruhadarab, ahol a cérnát beleszőtték az anyagba – ezt akkor csinálták az emberek, amikor még nem dobálták ki a lyukas zoknijaikat. Ez a fajta tapasztalat olyan mélyen beleszőődik az ember életébe, hogy nem lehet többé elveszíteni. Itt a tiszta látásmódról beszélünk, ami azt jelenti, hogy minden a tudat szabad játéka, mindenkinek buddhatermészete van, minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze őket. Ez a tantrikus látásmód. Négy szinten haladunk keresztül: a krijatantra szintjén, ahol bízni kezdünk, a csarjatantra szintjén, ahol már erősebbnek érezzük magunkat, a jógatantra szintjén, ahol már belenézünk a buddha szemébe, de a szexualitást még mindig kívül tartjuk, mivel ezt a legnehezebb tisztának látnunk. Valamiért az embereknek ezt a legnehezebb tisztának és nagyszerűnek látni, olyannak, amilyen az valójában. Végül ott a mahaanuttarajóga-tantra, ahol csak egyesülésben levő

buddhaformákon meditálunk, míg az előző három szinten egyedül álló buddhaformákon. Az egyesülésben levő buddhaformákon keresztül képesek leszünk testünkben tartani a gyönyör négy szintjét. Így sok mindent megtanulunk, elkezdünk mindenkiért ragyogni. Sok dolog azonban titkos ezzel kapcsolatban, úgyhogy most nem fogok erről többet mondani. Ez volt az általános része.

38. A bodhiszattvaigéret
magában foglalja
az állatokat is?

• Nem, csak az emberekre vonatkozik. Buddha idejében a legtöbben földművesek voltak, és levágták az állataikat. Azt kell tennünk, ami lehetséges, és azzal a helyzettel kell dolgoznunk, ami van. Régen viszont sokkal gyakrabban loptak az emberek, mert sokkal szegényebbek voltak, mint ma, és nem volt közös tulajdon. Mivel az emberek szegényebbek voltak, nagyon megrázta őket, ha elloptak valamit tőlük. Ezek az ígéretek mindig a helyzettől függnek.

39. Azt mondtad, hogy nem
tudjuk könnyen megszegni a
bodhiszattvaigéretet. Miért?

• Nem szegjük meg, inkább meghajlítjuk. Ez mindaddig így megy, amíg fenteket és lenteket tapasztalunk. Különbség van a megszegés és a meghajlítás között. A megszegéshez négy dolognak kell együtt állnia: tudnunk kell, hogy emberről van szó, akarnunk kell ártani, meg kell tennünk vagy tettetnünk, végül elégedettnek kell lennünk. Ha ebből a négy feltételből akár csak egy is hiányzik, akkor csak meghajlítjuk az ígéretet. Ezt pedig könnyű

helyrehozni. Buddha azért adta ezt nekünk, mert a barátunk, nem azért, hogy bonyolítsa az életünket.

40. Hallottam különböző elképzeléseket arról, hogyan kellene mantrázni.

Azt hallottam, hogy nem jó sem túl gyorsan, sem túl lassan mondani a mantrákat.

• Ha minden egyes szótagot kiejtesz, akkor nem lehetsz túl gyors. Ha elkezdesz elhagyni szótagokat, akkor csökken a mantra hatékonysága. Ha viszont erőteljesen, nagy erővel mondd a mantrát, az segítheti a meditációd erejét. Csak arra vigyázz, hogy ne veszíts el egyetlen szótagot sem. Ott van például a százszótagú mantra; mondhatod nagyon gyorsan egészen addig, amíg mindegyik szótag megvan. Akkor a mandala száz buddhája megjelenik. De ha szótagokat veszítesz, akkor nem lesz olyan hatékony a mantrázás, mert lesznek buddhák, akik nem jönnek el. Mondhatod nagyon lassan is, mindkét mód lehetséges. Az a lényeg, hogy ne veszíts szótagokat. A mantra kezdete – az OM – olyan, mint ha felemelnénk a telefonkagylót, jön a vonalhang, ami azt jelenti tárcsázhatunk. Beütjük a számot – MANI PEME, BENZA SZATTO, TARE TUTTARE TURE –, és mivel a buddhák sosem foglaltak, elmondhatjuk, mit szeretnénk tőlük. A HUNG szótaggal erőt kérsz, a TRAM-mal női együttérzést, a HRI szótaggal férfi együttérzést, a PHÉ-vel átvághatsz, a SZOHA szótaggal pedig szétterjeszthetsz valamit. Ez mind elérhető.

41. Hogyan segítenél egy vérző szívnek?

• Valószínűleg Gyémánt Tudat-meditációt végeznék. Először is megérteném, ha

hibázunk, nem azért tesszük, mert rosszak vagyunk, hanem azért, mert buták és nem ismertük a helyzetet. Ezután megérteném, hogy csak akkor segíthetek másoknak, ha én magam is jól érzem magam, és elkezdeném a négy előkészítő gyakorlatot. A te esetében – a testfelépítésed, az izmaid miatt – elvégezném a leborulásokat, használnám a tisztító mantrát és a többbit. Ezután a személyes dolgok egyre inkább általánossá válnak, majd belül megkönynyebbülsz, és az életed is jobb lesz. Ennek mindenki örülni fog. Mindenképpen elvégezném a ngöndrót. Ha olyan fiatal és erős lennék, mint te, én ezt tenném.

42. Mennyi ideig maradnak fenn a tanítások? Buddha jóslata szerint ez csak 2500 év.

• Ez igaz. Ázsiát nézve már a „piros mezőben” vagyunk. Itt már a buddhizmuson túl járunk. Buddha azt mondta, minden Buddha tanítása öt részből áll majd, a saját esetében 500 éves periódusokkal. Ez valamikor Sztálin és Mao Ce Tung között járt volna le. Az első időszakban mindenkinek volt megvalósítása, ez ahhoz hasonlítható, mint amikor a meleg kenyeret kiveszi a pék a sütőből. A következő periódusban az emberek sokat meditáltak – a kenyér még mindig ropogós és meleg. A harmadik időszakban kezdtünk el tanulni, elfelejtettük a teljességet, főként a fejünket használtuk – itt a kenyér már száraz, mint a papír. Az ezt követő periódusban az emberek főként a külső dolgokat keresik. A külső rituálék még megvannak, de semiben nem keresnek jelentőségteljességet.

Itt már nem is nagyon harapnak bele a kenyérbe. Az utolsó periódust „kávézacc”- vagy maradékidőszaknak nevezzük – itt pedig már az állatoknak dobják a kenyeret. Ez az egész folyamat olyan, mint egy tanítás. Először a nagyon nyitott, éles eszű emberek jönnek el, akik csak annyit mondanak: „Hé!”, és azonnal értenek mindent. Ezután az emberek még emlékeznek rá, hogy ennek egy teljes tapasztalatnak kell lennie, ezért meditálnak és használják a teljességüket. Majd elveszítik a teljesség érzését, és főként tanulnak, a fejüket használják, az információ iránt fogékonyak. Azután már csak a külső dolgokat őrzik meg, különböző szertartásokat végeznek, de már nem igazán értik az egészséget, vagy nem is érdekli őket, mi történik. Az utolsó periódusban pedig tényleg minden eltűnik. Egy ideig barbarizmus lesz. Az emberek rájönnek, hogy valójában szenvednek, hogy nem érzik magukat annyira jól, mint amennyire szeretnék. Akkor úgy döntenek, feladnak egy részt az egójukból, hogy boldogabbak legyenek. Ekkor egy új buddha és vele együtt egy magas szintű kultúra jelenik meg. Azt mondják, mindez ezerszer ismétlődik meg, amíg intelligens élet van ezen a földön. Azt is mondják, hogy a Buddha, akinek az idejében most vagyunk, Sakjamuni vagy Gotama, a negyedik ebből az ezből. Úgyhogy lesz még néhány lehetőségünk. A felfelé ívelő időszakban nagyon sokan érik el a megvilágosodást. De ha Keletet nézzük, látjuk,

vége az egésznek. Keleten talán csak egyetlen buddhista ország van manapság, de erről is tudjuk, hogy 50 százaléka buddhista, a másik fele babonás. Ceylonban, Sri Lankán állandóan harcolnak, gondjaik vannak, Thaiföldön eladják a turistáknak a lányukat vagy a nagymamát. Vietnámot elpusztította a háború, Laosz, Burma, Kambodzsza elnyomás alatt van. Japánban mindenki Datsunt és Sony termékeket gyárt, nincs idejük meditálni. A kínaiakat elnyomják. Az ázsiai buddhizmust vizsgálva tehát látnunk kell: már régen hanyatlásnak indult. Mi viszont képzettek vagyunk és jól élünk. Amikor a számítógép előtt ülünk, úgy kell gondolkodnunk: „ez is-az is”. Nem tudunk úgy működni, ha úgy kell gondolkodnunk: „ez vagy az”. Tehát az emberek egészen logikusan gondolkodnak. Látják, hogy könnyebb megmagyarázni a világegyetemet isten nélkül, mint vele. A képzettebb, iskolázottabb nyugatiak egyre inkább a buddhizmushoz vonzódnak, míg a többet szenvedő, kevésbé képzett ázsiaiak és afrikaiak a kereszténységhez. Persze ami mind közül a leggyorsabban fejlődik, az az iszlám. Úgy tűnik, a világban lévő nagyon sok rossz karma így fejezi ki önmagát. Általában nem lehet mennyiségről minőségre váltani – a tibetiek úgy mondják: „Sok a vas, de kevés az arany”. Bár boldogok vagyunk, mert mi vagyunk a leggyorsabban növekvő buddhista csoport, mindannyian barátok vagyunk, nagyon jól fejlődünk, és mindannyian jó

karmát nyerünk egymás fejlődéséből, mégsem a mennyiség a legfontosabb dolog a számunkra, hanem az, hogy mindannyian fejlődjünk. Azt hiszem, ezt tudjátok.

43. Azt szoktad mondani, hogy vegyük fel egy buddha álarcát, és viselkedjünk buddhaként, amíg buddhává nem válunk. Honnan tudhatom, hogy a hétköznapi életben hogyan viselkedne egy buddha?

• Abban biztos vagyok, hogy három dolgot tenne. Tudatában lenne annak, hogy minden lény buddha, akár tudják ezt, akár nem. Bármit, ami történik, úgy szemlélné, mint a tudat játékát, az ok és okozat kifejeződését. Az emberek viselkedését nézve felmérné, milyen szinten vannak és megpróbálná őket egy magasabb működés szintjére emelni. Ez azt jelenti, hogy ha épp répáért állunk sorba, és az előttünk lévő hölgy pont azt veszi meg, amit mi szerettünk volna, kívánjunk neki sok boldogságot, miközben azt gondoljuk: „Milyen okos, pont a legjobbat vette meg!” Hasznos úgy tekintenünk az emberekre, mint akik intelligens és érdekes dolgokat tesznek. Bármi is történjék, próbáljuk azt a legmagasabb szinten látni. Az emberek érezni fogják ezt. Akár mondasz valamit, akár csak mosolyogsz, vagy épp csak jelen vagy, az emberek érezni fognak valamit, egyfajta bizonyosságot a térben vagy a pillanatban. A különböző tulajdonságok így fokozatosan fognak kibontakozni. Úgy gondolom, egy buddha is ezt tenné. Láss mindent a legmagasabb szinten! Próbálj meg mindig lehetőséget és módot találni arra, hogy fejlődéshez segítsd az embereket. Tudnod kell, hogy egyrészt minden csak álom, másrészt nagyon nagy

különbség van jó és rossz álm között. A jó álmok a megszabaduláshoz, majd a megvilágosodáshoz vezetnek, a rossz álmok pedig csak több bajt okoznak. Én ezt tenném.

44. Magyarországon
hogyan fogjuk hétköznapi
szinten megtapasztalni
az iszlám terjedését?

• Valószínűleg egyre több albánnak lesz éjszakai étterme, egyre több lesz a külföldiek által elkövetett bűncselekmény. Sok esetben jugoszlávoknak fogják nevezni őket, mert Koszovó még mindig része az országnak. De ha megnézed, látod, hogy albánok. Sokféleképpen fog megnyilvánulni: prostitúció, kábítószer, autólopás... Biztos vagyok abban, hogy ez már folyamatban van.

45. Hogyan tudjuk
megállítani az iszlám
gyors terjedését?

• Csak egyféleképpen. Fizetünk nekik, hogy kevesebb gyerekük legyen. A segély miatt most abból élnek, hogy sok gyerekük van. Ezt kell megfordítani: éljenek abból, hogy nincs gyerekük. Az egész macedón háború erről szól. Alig néhány éve jöttek be az albánok, náluk egy nő 8-9 gyereket szül. A macedónok európaiak, nekik 2-3 gyerekük van. Nagyon félnek, hogy el fogják venni a területüket. El is fogják. Ez történik mindenhol: a német nagyvárosokban már több az idegen, mint a német gyermek. Különösen nehéz dolguk van a tanárnőknek, mert rájuk nem fognak hallgatni. Náluk a nőket mindig csak verték. Egyedül a férfiakra fognak odafigyelni. A civilizációnk által létrehozott sok nagy-szerű dolog – a nők megbecsülése, a szociális háló stb. – nagyon sok helyen kezd

eltűnni. Ez valójában a rossz karma hulláma, mely mostanra elérte országainkat. Szerintem Amerika tudja ezt, és támogatja ezt a folyamatot. Rájöttek, hogy Amerikának egyetlen konkurense lesz majd: Európa. Az amerikai népesség elég jelentős részét nem tudják képezni: a gettóban élő embereket, és azokat, akik a déli határokon áramlanak be az országba. Soha nem fogják tudni a társadalom termékeny tagjaivá tenni ezeket az embereket, egyszerűen nem tudják felemelni őket a képzettség ezen szintjére. A rivalizálás miatt figyelik Európát, és nem akarják, hogy előre haladjon. Így gondolkodnak: „Milyen problémái vannak Európának?” És elkezdik erősíteni itt az iszlámot. Tényleg így gondolom. Ez egy hosszú távú, ugyanakkor nagyon rossz terv.

46. Amikor dolgozom, úgy tűnik élesen és hatékonyan hosszú ideig koncentrált tudok maradni, azonban amikor meditálok, csak rövid ideig vagyok képes fókuszálni, könnyen kiesem a koncentrációból egy hosszabb meditációs ülés alatt. Hogyan tudnám ezt megfordítani?

• Valójában nagyon sok benyomással dolgozunk. Amikor tanulunk, folyamatosan rengeteg benyomás mozog a tudatunkban. Úgy tűnik, a tudatod szereti ezt. Megszokta, hogy követi az érzékszerveit, hogy éber és állandóan tapasztal valamit. Így működik a tudat. Ha meditálunk vagy elmélkedünk, valami olyat teszünk, amit a tudatunk még nem tanult meg, nem érzi magát otthon ebben. El kell fogadnod, hogy ez időbe kerül és nem lesz könnyű. Ugyanakkor nagy haszna van. Ha ugyanis elkezded tudatában lenni annak, ami éber, tudatos, és elkezded tapasztalni a tudatodat, olyan gazdagságot találsz, amit többé nem

veszithetsz el. Úgyhogy ez sok nehézséggel jár, de ezek hasznos nehézségek. Hasznodra válik, amit tanulsz, bár nem könnyű megtanulni.

47. Fogsz írni könyvet a *Minden határon túl* folytatásaként?

• Úgy gondolom, Tomek írt erről sokat *Szélhámos szerzetesek* című könyvében. Természetes módon megírta a folytatást. Azt hiszem, a következő könyvem szakácskönyv lesz, azokat lehet a legjobban eladni – a kis kiadók, akikkel kapcsolatban vagyunk, mind egy-egy szakácskönyvből élnek. Ahol megjelenne, ott a buddhisták korán meghalnának. Hatvanéves vagyok, és soha életemben nem főztem még meleg ételt. Valószínűleg ezért vagyok még életben. Csak rádobok valamit a tányérra. Bemegyek a boltba, veszek valamit, és hazafelé megeszem. Minden más dolog túl sok időt venne igénybe. Szerencsére sok dakini mantrát mondtam az előző életemben.

48. Tudnál még valamit mondani az 5x500 éves periódusról?

• Nem sokat. Az ázsiai buddhizmusnak úgyszólván vége van. Buddha tanításaiból 12 százalékot, a magyarázatokból 30 százalékot fordítottak le nyugati nyelvekre, így még nem tudjuk, Buddha beszélt-e a nyugati fejlődésről. Egyszerűen nem tudjuk. Azt viszont tudjuk, mit mondott Guru Rinpoce 1250 évvel ezelőtt: „Amikor a tűzbivaly kerekeken fut – ez vonatot jelent –, és vasmadár repül mindenütt, a tibetiek szétszaladnak a világban, mint a hangyák, és a tanításaim elérnek a fehér ember földjére.” Tulajdonképpen „vörös embereket”

mondott, mert a tibetiek vörös színűnek látják a bőrünket. Az 5. Karmapa is sok érdekes dolgot mondott arról, hogyan jön ki a buddhizmus Tibetből, hogy hogyan rombolnak le és pusztítanak el ott mindent. Vannak dolgok, amiket a Buddha vagy nem mondott el, vagy nem maradtak fenn. Úgy tűnik, hogy például Milarepáról nincs forrás, lehet, hogy nem beszélt róla. Bár ő volt az egyik legnagyobb és mindenkire a legnagyobb hatást gyakorló megvalósító, Buddha mégsem említette meg. Gampópát viszont igen. Lehet, hogy annak idején elveszítettek vagy elfelejtettek néhány dolgot. A legjobb családban is megesik az ilyen.

49. Ha egy tanítóval erős kapcsolatom van, ez a következő életeimben is, egészen a megvilágosodásig fog tartani, vagy más lép a helyébe?

• Biztos vagyok abban, hogy olyan gyorsan fogod lehagyni a tanítóidat, hogy már nem neked, hanem nekik lesz kapcsolata veled, és te fogod őket eljuttatni a megvilágosodásig. De ha majd valamelyik inkarnációdban egy kicsit lusta leszel, bízhat az inkarnációhoz fűződő kapcsolatban. Az úton fog tartani téged. Ez is változhat. Jó tudni, hogy az egyik oldalon a tanítód a tudatod tisztafénye. Ha például az egyik életedben leginkább az együttérzést tudja neked megtanítani – és meg is tanulsz tőle –, akkor elképzelhető, hogy a következő életedben olyan tanítót szeretnél, aki inkább a bölcsességet tanítja majd. Ez változhat, de a vonal, az átadás, az áldás ugyanaz marad.

50. Az emberiség történetéből ismert Sakjamuni, ő a negyedik ebben a világkorszakban. Mikor élt a harmadik buddha?

• Ha megnézzük a részleteket, nem túl könnyű megérteni. Nem használtak szavakat, éveket, mint mi, mikor arról beszélték, hogy mennyi ideig éltek az emberek abban az időben. De azt mondják, minden buddha Bodhgajában éri el a megvilágosodást. Ha ez igaz, Indiának nagyon meg kell változnia, mire a következő buddha eljön. Most ugyanis Bodhgaja borzasztó hely: tele van koldusokkal, zajos, a bürokraták elzavarnak a bodhifa alól, ha este meditálni akarsz. Az áldása azonban nagyon jó. Barátaim a Bodhgaja-sztúpa első emeletén szeretkeztek, és egy nagyszerű inkarnációt hoztak a világra.

51. Eddig főként Ázsiáról és Európáról mondtad, hogy itt megtalálható a buddhizmus. Mi a helyzet a többi kontinenssel?

• Amerika nagyon mélyen keresztény, Afrika pedig, úgy tűnik, nem élvezzi az elvont gondolkodást. Csak Ázsiáról és Európáról mondható el, hogy itt gyökereink vannak. Ausztráliában és Új-Zélandon is vannak csoportok, de csak kis létszámúak. Dél-Amerikában ugyanígy van. Minden évben elmegyek oda, hiszen én indítottam el működésüket, de azok a csoportok nem olyanok, mint az itteniek.

52. Kérlek, beszélj a különböző sztúpákról és szerepükről!

• Erről inkább olvasnod kellene. Nyolcféle fő sztúpaforma van, melyek Buddha életének különböző eseményeit ünneplik. De ha erről elkezdenék beszélni, sok apró részletbe kellene belemennem. Nagyon fontos a Kalacsakra-sztúpa, mely kétféle lehet. Az egyik inkább négyzet alakú, a másik közepén egy úrhajóhoz hasonló forma van.

Bizonyos irányuk van, és bizonyos erőtereket tartanak. Amikor egy sztúpa megjelenik, az emberek karmáját nagyon megcibálja. Graz kivételével mindenhol nagy „fentek és lentek” játszódtak le. Az emberek vitatkozni kezdtek egymással, szémentek, nem tudtak együtt dolgozni. Egy sztúpa építése általában elég nagy tisztulással jár.

53. Mi a véleményed a gyöngyösi sztúpáról?

- A sztúpák szépek, kedvelem őket, de ha van pénzem, akkor inkább házat építek belőle, ahol az emberek meditálhatnak. Számomra a sztúpák nem olyan fontosak. Más tanítók azonban, mint például Lopön Csecsu rinpoce, nagyon fontosnak tartják. Én mindig emberekkel dolgozom, úgy-hogy házat szeretnék, ahol lakhatnak, élhetnek, meditálhatnak. Valószínűleg semmilyen sztúpát nem lehet megépíteni százezer dollárnál kevesebb pénzből. Sok pénz kell hozzá, nem olyan könnyű.

54. Beszelnél a három különleges menedékről: a lámáról, a jidamról és a védelmezőkről?

- Buddha igazán tudta, mi az értékes. Mindig nagyon tisztán elmondta, hogy vannak dolgok, amelyekben lehet bízni, és vannak olyanok, amelyekben nem. Megmutatta, hogy a barátokat, a pénzt, a hírnevet nem vihetjük magunkkal. Azt is megmutatta, hogy a külső szinten csak a tudat teljesen kibontakozott állapotában bízhatunk, amit buddhának neveznek; a tanításokban, melyek elvezetnek oda; és barátainkban, segítőinkben az úton. Akik sétálni akarnak a megvilágosodás felé,

azoknak elég a Buddha, dharma, szanga. De ha repülni akarunk a megvilágosodásig, szükségünk van arra is, amit lámának neveznek. Ő a tanító. Mit kapunk tőle? Először is áldást. Ez egy kellemes, mély, melegengető érzés, mely megmutatja, hogy a dolgok értelmesek és teljesek. A következő dolog, amit kapunk: a jidam, ahol a „ji” tudatot, a „dam” pedig kapcsolatot jelent, egy kapcsolatot, mely összefűz minket a megvilágosodással. A harmadik dolog pedig a csöcsong, vagyis a védelem, mely cselekedeteinknek erőt, megsokszorozódott tevékenységet ad. Ez az, amit a láma a Három Drágaságon felül adni képes. Ő magában egyesíti Buddha testét, beszédét és tudatát. Az áldás, amit átad nekünk, pszichológiai fejlődést eredményez, a módszerek fejlesztenek minket, a védelem pedig biztosítja, hogy minden, ami történik velünk, egy-egy lépés legyen az utunkon. Tibetiül ezt láma, jidam, csöcsongnak nevezzük, míg a Buddha, dharma, szanga a Szangye, csö, gendün.

55. A tanítások és beavatások után mindig nagyon erős álmaim vannak. Fontosak ezek? Hogyan kezeljem őket?

- Ha kellemesek az álmok, akkor áldásként, ha kellemetlenek, akkor tisztulásként kezeld. Bármilyen történik, csak nyerhetsz. Ugyanakkor, ha nem maradnak meg, nem lehet bízni bennük. Örülj, hogy vannak, de tudd, hogy el fognak tűnni.

56. Mi történt Buddhával a halála után?

- Az abszolút megvilágosodás állapotáról beszélünk, ami azt jelenti, hogy mindennel eggyé válunk, ami ragyog, ami áldást ad,

amitől fejlődni kezdünk, ami hasznos. Ez történik. Határtalanná válsz, mindennel egygé, ami tudatos. Hogy újraszületik-e? Nincs ami újraszülessen, de megjelenhet sok buddhaként vagy tanítóként.

57. Mi történik
az utolsó buddha után?

• Ebben a világegyetemben addigra már sokan elérik a megvilágosodást. Amikor ez a világegyetem elég, a többiek találkoznak majd más emberekkel vagy lényekkel másik, hasonlóan elégett univerzumból. Egy idő után kritikus tömegű karma gyűlik össze, ekkor a lények közös álmából és tudatalatti benyomásaiból megjelenik egy új világegyetem. A lények büszkeségéből megjelenik minden, ami szilárd, haragjukból minden, ami folyékony, ragaszkodásukból a hő, féltékenységükből a mozgás, nemtudásukból pedig a tér. Tiszta szinten ez egy tisztaföld. De láthatjuk úgy is, mint egy korlátolt állapotát annak, amit nem tudunk kifejezni, ami mindenütt hibákkal van tele. A relatív szinten tehát ezt hibákkal teli, hétköznapi világnak érzékeljük, míg a tiszta szinten szemlélve mindenki buddha, akár tudja ezt, akár nem, minden atom örömtől vibrál, és a szeretet tartja össze őket.

58. Mit tehetünk,
ha a harag visszafordul,
és önmagunkra haragszunk?

• Bocsáss meg magadnak. Értsd meg, hogy bármit is teszünk, az inkább a nemtudásból fakad, mint a gonoszságból. Mindaddig hibákat fogunk elkövetni, míg nem ismerjük a tudat igaz természetét. Ezután tanulj a hibákból, és ne kövesd el őket újra. Nem tudom, mi mást lehetne tenni.

59. Az anyatantrához
a lótuszcsalád,
az apatantrához pedig
a gyémántcsalád
buddhái tartoznak.
Melyik buddhacsalád
felel meg a kettőségtől
mentes tantrának?

• A buddhacsalád buddhái. A többi különböző érzés is ide tartozik: a büszkeség az ostobasághoz, a mohóság a vágyhoz, az irigység pedig a gyűlölethez. Az alapvető zavaró érzelem a nemtudás, mert a nem megvilágosodott tudat úgy működik, mint egy szem: mindent lát kívül, de nem látja önmagát. Ebből a zavarodottságból jelenik meg a ragaszkodás, az ellenszenv és minden más.

60. Nemrég azt mondtad,
hogy a tibetieknek együtt
kellene működniük. Miért?

• Mert nagyon egyedi kultúrájuk van. Ahol az emberek nagyon közel élnek egymáshoz – például Japánban vagy Kína bizonyos részein –, ott mindig azt mondják: „Ahol kiáll egy szög, azt vissza kell kalapálni.” Ott azt szeretik, ha az embereknek kevésbé kibontakozott az egyéniségük, mert akkor jól beleillenek a környezetbe. Konformisták, azért szeretik őket, mert mindenhová passzolnak. Tibet viszont akkora volt, mint Európa, az ott lakó emberek száma pedig kevesebb, mint hatmillió. Tehát mindenki keresetett magának egy völgyet, ahol kedvére fejen állhattott, és üvölthetett, mint egy oroszlán. Minden lehetőség megvolt arra, hogy mindenki eredeti legyen a maga módján és a maga helyén. Volt elég étel-ital, az emberek könnyedek voltak. Nem használtak kerekeket a szállításhoz, hanem húzták a dolgokat. Mindent nagyon megkönnyítettek a maguk számára. Amikor azonban össze kellett fogniuk, minden alkalommal szétestek. Azt mondják, két tibeti

három különböző állásponttal rendelkezik. Ez nagyon nehéz, az oroszok is így vesztettek a tatárokkal szemben. Ugyanazon a napon kellett volna menniük, de az egyik ekkor, a másik akkor szeretett volna menni, a tatárok meg, ahogy érkeztek, egyenként lemészárolták őket. Ugyanez van a tibetiekkel is. Nagyon nehéz együttműködniük. Sosem tibetinek, hanem burpának, kampának, namcsennek – különböző törzsekhez tartozónak – érzik magukat. Így tényleg nem tudnak együtt dolgozni. Van néhány elképzelésem arról, hogyan erősítsük meg a munkánkat – ez persze titkos –, de hogy meg tudjuk-e valósítani, abban nem vagyok biztos. Nagyon sok munkába kerül.

61. Kérlek, mondj valamit a Fekete Koronáról!

• A Fekete Korona fontos dolog. Azt mondják, a Karmapa már Sakjamuni Buddha előtt felismerte a tudat igaz természetét. A történet szerint ez egy hegy tetején történt Közép-Ázsiában: Karmapa egy egészen egyszerű – nem Gyémánt Út – meditációt végzett, melyben a tudatára összpontosított, és lecsendesítette azt. Abban az időben főleg ilyen meditációt gyakoroltak. Hosszú ideig ült így, majd amikor minden fátylat eltávolított, sok buddhahölgy jelent meg, és bölcsességhajukból egy ötszögletű koronát készítettek. Ez egy fekete erőmező, a díszeket később egy kínai uralkodó tette a másolatra. Az igazi Karmapa-korona csupán egy ötszögletű fekete energiamező. A hölgyek

valószínűleg fekete hajúak voltak. Európában szőke koronája lett volna. A korona Karmapa megvalósításának a jele, és azt szimbolizálja, hogy a női buddhák mindig körülötte vannak. Mindezek jeleként ez a Fekete Korona jelent meg a feje fölött. Az 5. Karmapa – Desin Segpa – meglátogatta Jung Lo Csen kínai uralkodót, aki Mandzsusrinak, a Bölcsességbuddhának volt az emanációja. Nagyon jól bánt a Karmapával, amit a Karmapa úgy köszönt meg, hogy az első 21 napon, amit ott töltött, csodákat mutatott be. A király a csodák láttán egyre hálásabb lett, majd három hét után meglátta Karmapa feje fölött az energiamezőt. Úgy érezte, a korona tényleg megnyitja a tudatosságát, mely olyan szintre emelkedett, hogy nem csak a formát, hanem az energiát is képes volt tapasztalni. Akkor ezt mondta: „Ha én láthatom e nagyszerű dolgot, akkor jó volna, ha mindenki más is láthatná.” Megkérdezte a Karmapát, hogy készíthet-e egy ugyanolyan másolatot? Ő beleegyezett, ez a korona látható most a fején. Sok ezer megvalósított nő – akik igazán tudtak meditálni – bölcsességhajából készített egy koronát, ami most is látható. Ajándékait, a különböző arany- és ezüstdíszeket később tette rá. A Karmapa úgy áldotta meg e koronát, hogy akik látják, közvetlen hozzáférést nyernek tudatuk természetéhez. Semmi kétség afelől, hogy nagyon erősen hat az emberekre. Rendkívüli dolog, hogy láthatjuk. Most biztosak vagyunk abban,

hogy a korona Szikkimben van. Van, aki fontosnak tartja, van, aki nem. Künzig Samarpa szerint nem olyan fontos – bár az ő koronáját elvették a gelugpák –, míg vannak olyanok közöttünk, akik szerint igen. Különböző emberekre különbözőképpen hat: vannak, akiket képes megnyitni, vannak, akiket nem. Egyébként mostanában közelebb kerültünk ahhoz, hogy megkapjuk a koronát: megnyertük az egyik szikkimi bírósági tárgyalást. Samarpa nagyon örült ennek. Riválisaink mindent elkövettek, hogy évekig elhúzzák ezt a bírósági ügyet; fizettek, hogy egyik bíróságról a másikra kerüljön. De már nincs több bíróság, úgyhogy ítéletet kellett hozni. Ez tényleg eredmény.

62. Tudnál valamit mondani
a 8. Karmapáról?

- A 8. Karmapa nagyon tanult volt. Éltek tantrikus Karmapák, és voltak olyanok, akik inkább képzettek voltak. A 8. Karmapa művész is volt, sokat alkotott, kiváló mesterek tanították. Ideje nagy részét Kelet- és Közép-Tibetben töltötte. A 9. Karmapa inkább Kelet-Tibetben tartózkodott. Nagyon boldogok lehetünk, mert a 8. Karmapa egy olyan módszert adott, amely robbanás-szerű hatékonysággal nyitja meg tudatunkat. Ez a módszer nagyon sok gombot nyom meg bennünk, nagyon sok lehetőséget biztosít. Az elmúlt napokban Karola és Hannah tanított erről azoknak, akik már egy ideje gyakorolnak. A tibeti Nam-Pa-Kong-ot, az OM-AH-HUNG-HO szót is használjuk ebben a gyakorlatban.

Én csak a mantrákat és a magyarázatot használom, de ez is ugyanolyan. Sokféleképpen végezhetjük ezt a gyakorlatot, de bárhogyan csináljuk is, mindenképp gazdag meditáció. Sok meditációban – például a 2. Karmapa-gyakorlatban is – mindenhol invokáljuk a buddhákat, említjük tisztaföldjeik nevét, ahonnan jönnek. Elmondjuk, mit szeretnénk tőlük. A gyakorlatban lévő nagyon magas szintű tanítások azt mondják, hogy minden a tudat, úgyhogy akár félelemnélkülien élvezhetjük is. Ezután befogadjuk a buddhák áldását, és egybeolvadunk velük. Míg a 8. Karmapa-meditációban sok helyütt megállhatunk, befogadhatjuk az áldást, dolgozhatunk valamivel. Annak is nagyon örülök, hogy a dakiniken, vonalunk erején is nagy hangsúly van a gyakorlatokban. A hölgyek az inspiráció forrásai, ők a mozgatóerőnk. Az egész úton végigkísérnek minket. Számmomra, karma kagyüként, tényleg ők jelentik az inspirációt. Ez nagy gazdagság.

63. Mit gondolsz
a Karmapa-ügyről?
Mi lesz a vége?
Hogyan oldódik meg?

• Biztos vagyok benne, hogy nyerni fogunk. Minden bizonyíték nálunk van. A másik oldalnak viszont olyan sok pénze van, hogy egyelőre még szétessenek a dolgok. Hihetetlenül gazdag tajvani emberek állnak mögöttük, és a nepáli Manangoknak – ők csempészik az aranyat, a heroint és a fegyvereket – is rengeteg a pénzük. Ázsiában mindent meg lehet venni. Nagyon gyengék az esélyeik. Egyedül egy meghamisított levelük van, amit kértünk, hogy

ellenőriztessenek le, de csak kerülgetik a dolgot. De mivel olyan hihetetlenül gazdagok, mindent meg tudnak venni. Van egy japán ismerősünk, aki bizonyítani tudja, hogy Urgyen Trinlit egy kínai hivatali autóval vitték le a kínai-indiai határig. Ennek az autónak olyan speciális rendszámablája volt, ami azt jelentette, hogy nem lehetett megállítani vagy igazoltatni. Ezt június (2001) közepén kellett volna nyilvánosságra hoznia, de nem hallottunk róla, aztán eltűnt. Ugyanez a helyzet a sajtóval is. Mindig ugyanaz történik, olyan, mintha falba ütköznénk, beleszaladunk valamibe, ami utunkat állja. Persze az nagyon idealisztikus, hogy mindenki segíteni szeretne a Dalai Lámának. Mi is szeretnénk, de nem hazugsággal, hanem úgy, hogy megmutatjuk neki azt, ahogy a dolgok vannak. Olyan a helyzetünk, mintha igazán sosem tudnánk célba találni: bármelyik oldalra is megyünk, nem történik túl sok minden, a sajtót nem nagyon érdekli az ügy, a bíró mindig máshová küld, minden szétfolyik. De igazunk van, az nem az igazi levél. Biztos, hogy ez ki is derül, csak nagyon sok időbe telik. Minden alkalommal, amikor agresszíven nyomást gyakorolnak ránk, középen lágyak maradunk. Majd amikor nem tudják, hova lépjenek, megkérdezzük: „Mi az? Mi történik?” Minden, amit korábban mondtam, megtörtént. 94-ben háromszor mondtam a Dalai Lámának: „Ha segítesz nekik olyan Karmapát találni, akit mi nem akarunk,

akkor kapsz majd egy olyan Pancsen Lámát, akit te nem akarsz. Végül pedig mindenki kap egy olyan Dalai Lámát, akit senki sem akar.” A kínaiak már most azt mondják: „Ha a Dalai Láma meghal, mi választjuk ki a következőt.” A Dalai Láma ezt úgy próbálja elkerülni, hogy azt mondja: „Majd olyan helyen születek meg, ami nincs a kínaiak irányítása alatt.” De mivel mindenki kínai termékeket vásárol, a Dalai Lámát is onnan fogják kapni. Ez tényleg nagy probléma.

64. Azt mondod, hogy a Szerető Szemek-meditációt ne gyakoroljuk nyilvánosan a központokban, de javasoltad néhány embernek, hogy mondjon egymillió OM MANI PEME HUNG mantrát.

• Nagyon sok embernek tanácsolom ezt naponta három emailben és két-három levélben. Az együttérzés a legfontosabb dolog. Harminc év alatt bebizonyosodott, hogy ha tenni kell valamit a vonalért vagy a Karmapa érdekében, azok az emberek, akik ezt a meditációt gyakorolják, nem cselekszenek. Megvitatják a dolgot, de nem tesznek semmit. Abban a pillanatban, amikor ez a Karmapa-ügy befejeződik, és minden letisztul, én leszek az első, aki azt mondja majd: „Kérlek, gyakoroljátok a Szerető Szemek-meditációt a központokban, ha szeretnétek.” Közvetlenül találkoztam Szerető Szemekkel, láttam őt. Ő a létező legszebb buddha. A Himálája buddhista részein mentem, és legalább két órán keresztül ott volt előttem, mint egy hologram. A leggyönyörűbb, amit bárki is el tud képzelni. Én magam is azt gondolom, hogy az együttérzés az egyik legnagyobb tulajdonság. Minden kultúra szét fog esni,

ahonnan hiányzik az együttérzés. De meg kell bizonyosodnom arról, hogy a központokban az embereink képesek cselekedni, amikor erre van szükség; hogy nem csak vérző szívvel megbeszéljük a dolgokat, és végül nem tesznek semmit, mivel így elveszítenénk az erőnket. Azért nem gyakorlunk Szerető Szemek-meditációt a központokban, mert azt szeretném, hogy az emberek éberek és határozottak maradjanak, képesek legyenek cselekedni, ha kell. Kérlek, használd egyénileg a meditációt! Én is ezt teszem.

65. A Karmapa-üggyel kapcsolatban, miért érdekük a gazdag embereknek, hogy a másik oldalt támogassák?

• Mert nagy megtiszteltetést biztosít nekik. Sok időt tölthetsz azzal, hogy az emberek után rohangálsz. De ha a Dalai Láma van az oldaladon, akkor nagyon jó társaságban vagy. Ha úgy jelensz meg, hogy ott áll melletted, mindenki meghajol.

66. Sokszor azt tanácsoltad, használjuk az OM MANI PEME HUNG mantrát. Egy idő múlva mégis azt veszem észre, hogy a KARMAPA CSENNO-t ismétlem. Mi ennek az oka?

• Az is nagyon jó. Különbféle mantrák léteznek. Az OM MANI PEME HUNG általános áldás mindenki javára. A KARMAPA CSENNO aktivitást, a BENZA SZATTO tisztulást eredményez, az OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SZIDDHI HUNG az akadályok ellen használ. Nekem is van egy mantrám: OM BENZA GURU DAKINI SZIDDHI HUNG. Ez Marpa mantrája, Csecsu rinpocsétól kaptam. Azt mondta, ez az, amit használnom kellene. Minden buddhának öt mantrája van az öt energiaközpontban, de mindegyiknek ugyanaz a lényegisége: a tér ereje és együttérzése.

67. Használhatjuk mi is
Marpa mantráját?

• Inkább a KARMAPA CSENNO-t javaslom. Használhatod Marpa mantráját is, de akkor megkapod minden rossz tulajdonságomat. Én nem tenném. Ugyanakkor tudom, hogy a mantra jó és működik, mert kezdettől fogva ott volt a tudatomban, és mert Lopön Csecsu rinpocsétől kaptam. A BENZA GURU azt jelenti: Gyémánt Tanító, a DAKINI SZIDDHI: a dakinik erején keresztül, aztán HUNG.

68. Szeretnék bővebben
hallani Öpame (Határtalan
Fény) tisztaföldjéről.

• A tisztaföld minden, amit valaha akartál, álmodtál vagy reméltél, csak a személyes szinten túl, a legmagasabb szintű gyönyör állapotában. Ezerszer több bárminél, mint amit el tudsz képzelni. Bármi másnál jobb, nagyon erőteljes. De nem mindenkinek ugyanaz a tapasztalata róla. Néhányan tisztá fényt, néhányan vörös melegséget tapasztalnak. Sok minden történhet ott, de bármi is legyen az, minden korábbi tapasztalatot felülmúl. Öpame (Határtalan Fény) tisztaföldje nagyon békés hely: erre-arra megyünk, tanításokat kapunk, minden tökéletes körülöttünk. Vannak, akik több izgalmat akarnak, ezért elmennek onnan a dakinikhez vagy védelmezőkhöz; meglátogathatjuk az ő erőterüket is. Mindig van valami ezeken a tisztaföldeken, ami illik a tudatállapotunkhoz, ami teljesen megnyitja a lehetőségeinket. Ahová viszont könnyen eljuthatunk, az a Devacsén (Örömteli tisztaföld), onnan mehetünk tovább a többi helyre. Nagyon nehéz közvetlenül más-hová eljutni.

69. Részt vettem egy Guru Rinpocse-beavatáson, amit Tarab rinpocse adott. A beavatás nem járt semmiféle fogadalommal, áldásként kaptuk. Nem tudom, használjam-e gyakorlatként, hiszen Tarab rinpocse egy másik vonalhoz tartozik. Mit gondolsz erről?

• Hannah és én nagyon jó barátságban vagyunk Tarab rinpocsével. Guru Rinpocse és a Karmapa – különösen a 16. Karmapa – nagyon közel állnak egymáshoz, olyanok, mint két, egymáshoz nagyon közel lévő rádióadó. Ha két rádióadó nagyon közel van egymáshoz, nagyon nehéz megkülönböztetni őket egymástól. Ha van Guru Rinpocse-beavatásod, és közel érzed őt magadhoz, képzelj el, hogy beleolvad a tanítódba, elvegyül vele, ahogy víz vegyül a vízzel, és meditálj a tanítódon! A buddhák nem személyek, ugyanaz a lényegiségük.

70. Hogyan jelennek meg az energiamezők, illetve hogyan jönnek össze azok az emberek, akik együtt dolgoznak?

• Ha korábban közösen tettetek valamit, beavatáson vettetek részt, közösen kaptatok tanításokat a tudatról, ha valami nagyon erőteljes dolgot tettetek azelőtt, akkor ezek a benyomások, energiák különféle variációkban újra és újra össze fognak hozni benneteket, mert ott van köztetek, összeköt titeket ez a bizonyos energia. Ha például jót tettünk együtt, akkor nagy öröm lesz az eredménye, ha azonban közösen tett cselekedeteink ártóak voltak, akkor folyamatosan rossz körülmények között fogunk találkozni, és szenvedést tapasztalunk. Így jelennek meg az energiamezők.

71. Karmapa Európába fog költözni?

• Azt gondolom, hogy Keletet jobban kedveli. Lopön Csecsu rinpocse mindig sokkal egészségesebb volt itt, minden európai látogatása után tíz évvel fiatalabbnak látszott,

amikor pedig Keletről jött, tíz évvel öregebbnek. Olyan sok ígéretet tettek, és olyan sok kapcsolatuk van ott, hogy újra és újra visszamennek. Ez nehéz helyzet, az az ott-honuk, ott nőttek fel.

72. Mi a Három Fény-meditáció mély jelentése?

• Valójában ez nem is meditáció, hanem beavatás. A tiszta fényen keresztül a váza-beavatást kapjuk meg, hogy úgy tapasztal-hassuk a testünket, mint egy buddha ener-giaformáját. A vörös fényen keresztül megkapjuk az erőt, hogy a mantrára és a belső vibrációra tudjunk összpontosítani. A kék fényen keresztül pedig a legmagasabb szintű tudatosság áldását kapjuk. Ezek a bumpi vang, a szang vang – ez a titkos beavatás – és a serab jese vang, a harmadik, a kék fény, a bölcsesség-tudatosság beava-tás. Majd megkapod a cig vangot, a szó vagy szavak nélküli beavatást, amely belépés a Nagy Pecsét állapotába úgy, hogy a három fény egyszerre áramlik belénk. Ezért inkább beavatás, mint meditáció. Mindig, amikor így meditálsz, megkapod a három fényt a buddhától, ez a tapaszta-lat teljessége.

73. Nevezhetjük nem-formális beavatásnak azt, amikor a tanító találkozik a tanítvánnyal, hiszen ekkor történik valami a titkos szinten, például a tudat tiszta tere megmutatkozik a tanítvány számára?

• Ez inkább annyit jelent, hogy a tanító tükör, amiben megláthatjuk saját arcunkat. Nem személy vagy isten, hanem tükör. Mivel a tanítónak bizalma van a tudat szabad terében, a tanítvány ugyan-ezt a bizalmat fejleszti ki. Így történik ez az egész.

74. A nők vagy a férfiak képesek könnyebben megközelíteni a kettőségtől mentes állapotot?

• A dualitásmentes állapotnak nincs neme. Ez pusztán mezítelen tudatosság. A nők gyakran nagyon ügyesek ebben. A férfiak ereje abban rejlik, hogy mindent el tudnak engedni, nem ragaszkodnak úgy a dolgokhoz. A nők erőssége pedig az őszinteség, és az, hogy képesek abban időzni, ami van, bár ez gyakran nem teszi őket boldoggá. A férfiak maguknak tudnak hazudni, a nők másoknak. Ezért a férfiak boldogabbak.

75. A Mahakala- és a Gyógyító Buddha-energiamezőt többen kérték tőlem olyanok, akik nem tudnak eljönni az előadásokra. Hogyan lehetséges átadni nekik az energiamezőt? Van erre lehetőség?

• Mindenki használhatja a Gyógyító Buddha-meditációt. Mindenki, aki karma kagyünek érzi magát, és eljön a központokba, énekelheti a Mahakala-invokációt is. Háromféle tanító létezik. A külső tanító, aki megadja nekünk az útmutatásokat, aki inspirál minket. Ezt a csoport, a központ képviseli. A külső tanító feladata – legyen az a tanító vagy a központ –, hogy olyan sok mindent mutasson meg a buddhizmusból, hogy a belső tanító kifejlődhessen. Ez azt jelenti, hogy amikor valami történik, képesek leszünk követni az eseményeket, megértjük, hogy mi miért történik. Eleinte azt tanácsoljuk az új embereknek, hogy a központokban énekeljék a Mahakala-pudzsát, ne vigyék haza a füzetet. A keresztények közül néhányan elég hevesen reagáltak a szövegre. Van benne egy rész, ami így hangzik: „Ha ezt megteszed értem, bárkinek a tanításait porrá zúzom, aki a Karmapa ellen fordul.” Ezt egy kicsit átfogalmaztam, mivel nem szeretnénk, hogy azok

a keresztények, akik eljönnek hozzánk, azt gondolják, hogy démonokkal dolgozunk. Ezt nem akarjuk.

76. Mit jelent
a déjá-vu érzés?

• Kétféle létezik. Az egyikben azt érezzük, hogy „ezt már ismerem”. Ez azért van, mert ugyanaz a benyomás két különböző módon tudatosul: először intuitívan, aztán néhány másodperc késéssel különféle fogalmakon keresztül. Azt gondolod: „ezt már láttam, átéltem ezelőtt”. A másik déjá-vu még nagyobb benyomást kelt. Ekkor ismerünk fel dolgokat az előző életeinkből. Hannah és én átértünk ilyet 1986-ban, amikor Közép-Tibeten keresztül Kelet-Tibetbe mentünk. Előző életem több harcezejét ismertem fel, melyekről már álmodtam gyermekkoromban. Az Aranyfolyó melletti egyik faluban, Kenze előtt egy órányira Hannah és én is felismertük azt a helyet, ahol a 16. Karmapa született. Az volt az a hely, mindketten tisztán felismertük, efelől nincs semmi kétségem.

77. Olvastam a könyvedben,
hogy a 16. Karmapa
sok Fekete Korona-
szertartást adott;
elképzelhető, hogy ez
az egyik oka annak, hogy
a buddhizmus jelenleg
virágzik Nyugaton?
A 17. Karmapa is fog
ilyen beavatásokat adni?
Milyen hatása lesz?

• Őszintén szólva nem tudom. A legtöbb mai buddhista még nem látta a Fekete Koronát. Annak idején voltak olyanok, akikre nagyon erősen hatott, és olyanok is, akikre nem. Minden nagyon egyéni. Azt mondják, hogy akinek nagy bizalma van a Fekete Koronában, és meglátja azt, három életen belül eléri a megszabadulást, ami egy komoly dolog. Nem tudom, hogyan tudnám ezt bizonyítani, de nekem rendkívül erős élmény volt. Minden energia feléledt

a testemben, és úgy ültem ott, hogy majd szétrobbantam ezektől az energiáktól.

78. Előfordult már, hogy láttad az eredeti koronát, a fekete energiamezőt?

• Néhányszor enyhén éreztem. Inkább Karmapa testének energiáját éreztem jobban, és persze a koronát is. Amikor autóval mentünk, nagyon gyakran mellettem ült a koronát tartó láma. Volt olyan eset, amikor a 16. Karmapa elment mellettem, és a ruhája hozzám ért, éreztem az erejét: mintha elektromos áram ütött volna meg. Nagyon erőteljes volt a 16. Karmapa, ha itt állna most a sátor közepén, előbb-utóbb minden hozzálapulna a sátor széléhez. Az ő erejéhez hasonlót még nem tapasztaltam. Sok nagyszerű dologgal találkoztam, sok nagy tanítót láttam, de olyat, mint a 16. Karmapa, még soha. Amikor nevetett, a hegy másik oldalán is lehetett hallani.

79. Mi az oka annak, hogy egyesek gondolkodás nélkül leugranak egy 12 méter magas szikláról, mások pedig órákig várnak és félnek leugrani? Valamilyen tudati elválasztásról van szó?

• Ezek valószínűleg korábbi tapasztalatok eredményei. Ha többször ugrottál már, és nem sérültél meg, újra le akarsz majd ugrani. Ha viszont megsérültél, akkor meggondolod a következő ugrást. Arra gondolsz, amikor a benned lévő központok még nem tapasztaltak ilyesmit, ugye? Ez még az érzékszervek szintjén működik. Ha viszont egy repülőgépből ugrasz ki, az egészen más. Itt sok múlik azon, hogy mennyire vagy képzett. Ha nagyon sok jó benyomás van a tudatodban, mindenütt boldogságot tapasztalsz. Ha nincs, akkor nem így éled meg. Az egyik német tanítónk az ugrásról írta a diplomamunkáját.

Azt mondta, hogy ugyanazt a lüktetést éled át az első és a tízezredik ugrásnál is, ami nagyon meglepő. Nem hittem el magam sem. Élvezzük, de a szervezetünk minden alkalommal azt mondja: „Hé, ez azért szokatlan!”

80. Érzékeled azt az energiamezőt a 17. Karmapánál is, amit a 16. Karmapánál éreztél?

• Nem, de a Karmapa mondta is, hogy a következő inkarnációja más lesz. Hiszen a Karmapa nem egy személy, hanem pontosan az, amire a lényeknek szükségük van. Nincs személyiség, ami újraszületne. Azok a funkciók és tulajdonságok jelennek meg, amelyek a leginkább fejlesztik az embereket. A 16. Karmapa több száz szegény menekülttel jött le a Himalájából, és Indiában, a világ egyik legszegényebb országában kellett egy teljesen új egzisztenciát felépíteniük. Egyszerűen azért kellett olyan nagynak lennie, hogy bizalmat adjon az országukat, a családjukat, a gyökereiket elvesztett embereknek. A tibetiek már 42 éve elhagyták hazájukat, azóta sok minden megváltozott. A 17. Karmapának sokkal több erős férfi van az oldalán, akik védelmezik őt, és sokkal több bölcs nő tanítványa van, mint bármelyik másiknak volt Tibetben. Gondoljunk csak a több százezer emberre, aki tőlem kapott menedéket, és arra az ötvenezerre, akik phovakurzuson is részt vettek. Rengeteg ember! Ha bármi történne a Karmapával, jönnének és segítenének. Az emberek mindenhol eljöttek, amikor Karmapa itt volt Magyarországon. Nagyon sok erős

ember van körülötte, úgyhogy nem kell oroszlánnak lennie. Az ő feladata az, hogy a hurrikán szeme legyen, a tudatosság a középpontban, aki pontosan tudja, mi történik, aki mindent lát és ismer. Ez az ő feladata. Egészen más a funkciója, ezért ő egy teljesen más Karmapa. A Karmapák nagyon különbözőek. Az 1. Karmapa nagyon örömteli, óriási ember volt, ősz hajjal és nagy állkapoccsal; ő indította el a központokat mindenfelé. A második varázsló volt. A harmadik nagyon tanult volt, ő írta az általunk használt Mahamudra-kívánságokat. A hetedik, a nyolcadik és a kilencedik nagy művész volt. A 10. Karmapa meztelen jógi volt, akit a mongolok folyton üldöztek. A Dalai Láma behívta a mongolokat Tibetbe, akik harminc évig maradtak ott; abban az időben folyt Európában a harmincéves háború. Mindent elpusztítottak, a 10. Karmapa pedig teljesen egyszerű emberként, meztelen jógiként járt körbe, és segítette az embereket. A Karmapáknak mindig különböző feladataik voltak. A tizenötödiknek több nagyszerű felesége volt, akiktől tizenkét gyermeke született, mind magas szintű inkarnációk voltak. Nem terhelhetett egyetlen hölgyet az összes „munkával”. A 16. Karmapa olyan volt, mint egy mindent összetartó erőmű. A 17. Karmapa mérhetetlen bölcsességet fejleszt ki, szerintem ő lesz az első internetláma. Úgy gondolom, tényleg óriási hatása lesz az interneten keresztül. Ily módon képes lesz

megérinteni és fejleszteni az embereket, valószínűleg többet és jobban, mint bármelyik előző Karmapa. Tényleg képes lesz rá. Talán ő az első Karmapa, aki krikettmester is lesz. Ez a kedvenc sportja, nagyon jó benne. Amikor Samarpa megérkezik, mindent eldugnak, de miután elment, mindent folytatnak tovább. A 17. Karmapának sok a lehetősége.

81. Ha a Karmapa
a mindentudás birtokában
van, miért kell tanulnia?

• Ezt az állapotot újra és újra ki kell fejleszteni. Mindig, amikor új testbe érkezőnk, edzenünk, képezünk kell azt. Hannah-nak és nekem téves információink voltak ezzel kapcsolatban. A *Belépés a Gyémánt Útra* című könyvemben olvashatók néhány olyan dolgot, amit a tibetiektől hallottunk, de mi magunk nem ellenőriztünk le. A magas szintű tulkuk így működnek: ha megmutatjuk nekik a ház egyik sarkát, a másik hármat automatikusan felismerik. De valószínűleg csak akkor fejlődik ki a tudat, ha a test már nem növekszik tovább. Tehát ez nem úgy működik, ahogy az emberek gondolják, hogy automatikusan megvilágosodunk, hanem sok munka kell hozzá. Ott van a lehetőség: ha valaki megmutatja neki a tükröt, akkor újra és újra felismeri benne az arcát, hiszen olyan sokszor megtette már ezt, a lehetőség mindig ott rejtőzik. De az nem igaz, hogy ilyenkor valaki mindent tud. Ezt a tibetiek mondták nekünk, de ők sem igazán tudták. Új testbe kerülni nagyon nehéz dolog. A sperma és a petesejt

találkozásakor közjük menni, és folyamatosan tudatos maradni, miközben az fejlődik, egyáltalán nem könnyű. A Dalai Láma például őszintén megmondta, hogy előző életeiből semmire sem emlékszik. Urgyen Trinli azt mondja, hogy teljesen hétköznapi gyerekeknek érezte magát, egyszer csak odamentek hozzá, azt mondták: „Mostantól te vagy a Karmapa.”, és ettől kezdve így kellett viselkednie. A mi Karmapánk mindig tudta, hogy ő a Karmapa. Vissza tudott emlékezni a curpui kolostor tetejére, ahol nem őzek, hanem garuda madarak nézték a dharma kerekét. Gyakran mondogatta is, hogy ő a Karmapa, amiért az anyjának meg kellett vernie őt, hogy csöndben maradjon, mert ha ezt a kínaiak hallották volna, biztos, hogy elviszik. Tudjuk, hogy a 16. Karmapa nagyon jól emlékezett a harmadik inkarnációjára. De az, hogy a tulku mindenre emlékeznek előző életeikből, túlzás. A tulku, az inkarnáció annyit jelent: illúziótest. Nem azt gondolja, hogy azonos a testével, hanem azt, hogy van egy teste. Úgy érzi, a teste és a beszéde eszközök, hogy mások javára tevékenykedjen. Itt közöttetek is például valószínűleg egy tucatnyi tulku van. Ők, ha nem lenne bizalmuk a tudat lehetőségeiben, nem is lennének itt. Persze a tanító felelőssége, hogy fokozatosan fejlődjenek, és ne válnak hirtelen túl forrófejűvé.

82. Mennyi időnek kell eltelnie ahhoz, hogy végre hallhassuk a történetet, hogyan menekítették ki Karmapát Tibetből?

• Nem tudom pontosan, méghozzá azok miatt, akik segítettek nekünk. A nyugati oldalát elmondhatnám, de a kínaiak és a tibetiek közül is néhányan a segítségünkre voltak, ők nagy bajba kerülnének. Védni szeretném őket, ezért nem mondom el. Az egész az én tervem volt, és tulajdonképpen nagyon egyszerű: 12-13 évvel ezelőtt találtam ki, és pontosan úgy is valósítottuk meg. Ha most elkezdenék beszélni róla, sok ember bajba kerülne, és ez nem lenne jó.

83. Mi a jelentése a piruláknak, amelyeket a Fekete Korona-szertartás alatt kapunk?

• A Gyémánt Út buddhizmusban nagyon sok olyan módszer van, ahol bizonyos energiákat bizonyos tárgyakhoz kötünk, gyakran különféle gyógynövényekhez. Ezek a tárgyak különböző dolgok is lehetnek. A legerőteljesebb a fekete pirula, színét attól a virágtól kapja, melyet Milarepa használt, miután Marpa befejezte a szántást és hazament; van benne egy kis rubin Naropa malájából, és még néhány másfajta összetevő, amelyek nagyon különlegesek. Úgyhogy ezek a legerősebbek. Megvan az az erejük, hogy képesek a test energiáit fölfelé irányítani. Ha ezt beveszszük, még phova nélkül is jó esélyünk van arra, hogy egy tisztaföldre kerüljünk. A vörös piruláknak nagyjából ugyanez a hatásuk, ezek a lótuszcsalád áldását hívják meg. A sárgák tisztítanak, tunelnek hívják őket. Egyszer megtudta ezt egy kábítószeres dán, betört a koppenhágai központunkba, lopott a pirulákból, majd megette

azokat. Rögtön azután megérkezett a rendőrség, és elkapták. Ez esetben nagyon gyors volt a tisztulás. Nagyon vicces történet. Nagyon jól működnek a pirulák. Mielőtt még buddhista lettem volna, bevettem néhányat. Olyan erős volt az áldásuk, hogy egész délután nem tudtam lehajolni, amikor megpróbáltam, mindig felegyenesedtem, olyan volt, mintha egy acélcső lett volna a hátamban. Olyan voltam, mint egy zombi. Mégis, úgy tűnik, semmiféle kémiai anyag nincs bennük. Akong tulkunak nem volt szerencséje, elkapták a regensburgi reptéren. Németországban a rendőrségnek nem volt szimpatikus. Elvették a piruláit – a fekete pirulákat, az anyapirulákat és a lámapirulákat –, széttörték, és megvizsgálták van-e bennük valamilyen tiltott anyag. Nem találtak semmit, aztán visszakapott egy maréknyi port: „Köszönjük szépen!” Úgy tűnik, nem valami fizikai összetevő, meszkalin, pszilicibin vagy LSD idézi elő a változást, hanem energiamező van körülötte. Az működik. Néha 49 napos szertartáson keresztül áldják meg a pirulákat, aztán ide-oda lóbálják az adott buddha erőmezejében, amelyet felépítettek, így azok teljesen feltöltődnek.

84. A Három fény-meditációban a KARMAPA CSENNO mantra ismétlése egy idő után nálam automatikusan leáll. Miért?

• Talán megteltél azzal, amivel fel szeretnél volna tölteni. Vagy már ideje lefeküdni. Elfáradhat a torkod is. Számos oka lehet.

85. Ha a nők olyan fontosak a vonalunkban, miért nem hallunk női tanítókról vagy a Karmapák partnernőiről?

• A legtöbb történetet szerzetesek írták, és az erről szóló történeteket valószínűleg eltűntették. Rengeteg nagy tanítónak volt problémája ezen a ponton. Buddha folyamatosan „harcolt” az öreg szerzeteseivel. Ő felemelte a nőket, azt mondta nekik, hogy meditáljanak, ezt és azt tegyék. Mután elment, az öreg szerzetesek azt mondták a nőknek: „Ez nem nektek való. Semmihez sem értetek, foglalkozzatok valami mással.” Hasonlóképpen történt, mint a legtöbb jógival: nem lehetett hallani róluk, kitörölték őket. Kalu rinpocse vonalában – a sangpa kagyüben – is nagyon fontos a női oldal, Niguma hat gyakorlata. Néhányan azt mondják Nigumáról, hogy Naropa barátnője volt, mások azt, hogy nem lehetett a barátnője, hanem a testvére volt. A „szexuális partnerek témája” elég nehéz. Viszont nagyon fontos, hogy létrehozzunk egy másik vonalat, egy világi és jögi vonalat, ahol mindezt jól lehet használni. Nagyon nehéz ez a szerzetes-apáca dolog. A szerzetesek nem tekintik a nőket jó példának, ezért nem is említik meg őket. Nagy, de szép feladat felemelni és becsben tartani a nőket.

86. Mi a kapcsolat a lélek és a tudat között?

• Mi, buddhisták nagyon rosszak vagyunk, nincs lelkünk. A tudatot ragyogó drágakőnek látjuk, sok különböző fényű oldalal. Néhány oldal, például a remény, az elvárások, az ellenszenv, a büszkeség megfelelhet annak, amit a keresztények léleknek neveznek. De ezek nincsenek elválasztva a teljességtől, csupán annak részei.

87. Élt Jézus Indiában?

• Nem tudom. Valószínűleg Afganisztánban élt. Hiányoznak a feljegyzések arról, hol tartózkodott 12 és 30 éves kora között. 18 év hiányzik. Komputeres szakértők összehasonlították a Jézus és Buddha által adott tanításokat, és sok hasonlóságot fedeztek fel. A buddhizmus akkoriban messze behatolt Afganisztánba. Nagy Sándor is járt ott, valószínűleg buddhistaként halt meg. Elég erős lehetett arra a kicserélődés. Jézus esetében az a probléma, hogy nagyon kevés ideig, mindössze három és fél évig taníthatott, és tanítványai nem voltak túl intelligens emberek, vámosok és halászok voltak. Gyakran mondta Jézus: „Tudok olyan dolgokat, melyeket nem tudok megtanítani.” Ezzel szemben Buddha 45 évig tanított, és a tanítványai egyetemi szinten álltak, úgy értem, ragyogó elmék voltak. Ezért a tanításaik különbözőek, mégis van sok alapvető pont, ahol hasonlítanak, kapcsolódnak egymáshoz. Buddha azt mondta a halálakor: „Boldogan halhatok meg, mindent átadtam.” Nincs kétely afelől, hogy Jézus bodhizattva volt. Fontos és meggyőző dolgokat tett másokért. De azt nem tudjuk, buddha volt-e, erről nincsenek forrásaink. Viszont ha bodhizattva volt, már az is nagyon jó.

88. Sokat olvastam a Potaláról. Gondolod, hogy lesz valaha egy központ, ami kapcsolódik hozzá?

• A tibeti Lhászában lévő Potala halott. Nem tudom, mit tettek ott a kínaiak. Igaz, hogy a különböző szobákban mandalák és buddhák erőtereinek vannak, de nincs már ott a vibrációjuk. Mind elmentek, nem tudták

befogadni az ott történeteket. Amikor áutaztunk Tibetben, az volt a legrosszabb, hogy a buddhák megelégtették, amit a kínaiak műveltek ott, és elmentek. Találkoztunk néhányval Curpuban, ahol a Karmapa rezidenciája van. Találkoztam a helyi védelmezővel. Az egyik éjszaka belenéztem a szemébe, egy fekete kutya arcába. Singcsongnak hívják, másnap mindenhova követett. Kelet-Tibetben, Kenzéhez közel, egy fogolytábornál, Guru Rinpocse energiamezejét éreztem. Voltak olyan hegyek, ahol annyi mantrát véstek a kövekbe, hogy nem maradt egy tenyérnyi üres hely sem. A vibráció viszont nem volt ott. A kínaiak a tibeti lakosság negyedét megölték. A buddhák szinte elmenekültek onnan. Leginkább az sokkolt, hogy erőtereket vártunk, és mégsem találtunk semmit. Nagyon sokan elmentek egy hegyhez, ami Rumtek közelében van, és különösen erőteljes. Aztán jött a Karmapa-ügy: néhány embert megöltek, történt egy s más. Most viszont itt vannak a buddhák Nyugaton, jó otthont kell nekik biztosítanunk. A védelmezőkkel is jól kell bánnunk, mert tényleg itt vannak.

89. Mit tehetünk akkor, ha a barátnőnk annyira keresztény beállítottságú, hogy hittanórákra is jár, és annyira gátlásos, hogy rengeteg problémája van a szexuális élettel?

• Új modell. Az élet rövid. Sok erősen keresztény háttérrel rendelkező embernek először terápiára van szüksége, hogy újra egészséges viszonya legyen a testével. Aztán onnan léphet tovább. A testtel való beteg kapcsolat mentális betegség. Ez nagy probléma, neurózis vagy inkább pszichózis. Feltétlenül kezelni kell.

90. Alvás közben néha azt tapasztalom, hogy tudatossá válok. Mi a teendő ilyenkor?

• Próbáld megérteni, hogy ha képes vagy megtartani ezt az állapotot, elérheted általa a megvilágosodást. Ha nem megy, akkor őrizd meg ezt a tudatosságot napközben is, mintha ilyenkor is álmodnál. Így tefflon-szerű védőréteg lesz rajtad, semmi sem tud igazán magával ragadni.

91. Említetted, hogy fel kellene emelni a nőket. Hogyan tegyük ezt, és milyen szintjei vannak ennek?

• Lásd őket női buddháknak! Bármilyen történet, lásd őket vonzónak, csodálatosnak, ragyogónak, jelentőségteljesnek, jó illatúnak. Egyszerűen nézd őket a lehető legmagasabb szinten. Ez könnyű.

92. Honnan tudhatjuk, hogy harag- vagy vágytípusúak vagyunk-e?

• Figyeld meg, hogy általában a kellemes vagy a kellemetlen dolgokra emlékszel. Akkor megtudod. A pokol és a mennyország a saját tudatunkban történik. Az, ahogyan látjuk a dolgokat, hozza létre az egyiket vagy a másikat.

93. Hány Karmapa lesz?

• Ez nem teljesen tisztázott. Guru Rinpoce 21-ről beszélt, a dákinik 25-ről. Karmapák mindig jönni fognak, a kérdés csupán az, hogy Karmapaként jelennek-e meg. Ha kialakult valamiféle kultúra és béke, akkor megjelenhetnek Karmapaként. Más különben tudósként, szociális munkásként vagy orvosként kell megjeleníteniük, akik hatékony orvosságokat találnak fel, vagy más szinteken segítik az embereket.

94. Milyen meditációt ajánlanál egy süket vagy vak embernek?

• Valószínűleg nem mantrameditációt, és nem is buddhaformán való meditációt, hanem csak nem tudják megérinteni. Azt hiszem,

ez attól függ, mikor veszítették el a látásukat vagy a hallásukat. Ha így születtek, és nincs tapasztalatuk a fényről vagy a hangokról, akkor kissé korlátozott lenne a választási lehetőségem. Akkor csak absztrakt módon tudnának a tudatra gondolni, csak az elvont gondolkodás jelenhetne meg. Ha viszont vannak érzékszervi emlékeik, melyek viszonyítási alapként szolgálhatnak, akkor az általunk használt meditációk is megfelelőek lennének.

95. Mialatt a fényen és légzésen történő meditációt végeztem, gyerekkori félelmeim jelentek meg bennem. Félek, hogy ezek más meditációknál is előjöhethetnek.

• Ez szokatlan. Amikor a három fényen meditálsz, melyek a buddhákból vagy a Karmapából jönnek, akkor nincsenek problémáid. Fontos, hogy szoros kapcsolatot legyen a tanítóddal, ez gyorsan túlvihet a problémáidon. Dönts úgy, hogy a tanítót mindig a legmagasabb szinten látod, akkor nincs mitől félned, meg fogod kapni az erőt.

96. Hogyan tudok segíteni az édesanyámon, aki elnyomja magában a feszültséget és a stresszt, ezért ezek fizikai szinten, görcsök formájában jelennek meg nála?

• Ez sok helyen előfordul Kelet-Európában, egészen Vlagyivosztokig. A nők – úgy tűnik – vagy nem adnak maguknak, vagy nem kapnak elég nyugalmat. Ha nincs barátjuk, állandóan keresniük kell valakit, ha pedig van barátjuk és gyerekük is, akkor minden munkát nekik kell elvégezniük, elvárják tőlük, hogy sokat dolgozzanak. Így könnyen negatív szerepbe kerülnek, amikor mindig hiányzik valami, és ők maguk soha nem elég jók. Persze a muzulmán nők életéhez képest ez maga a paradicsom. Ezek szokások, melyek

a hosszú ideig tartó háborúból maradtak fenn, ahol a férfiak elmentek harcolni, ezért a nőknek kellett elvégezni az otthoni és a ház körüli munkákat. Azt gondolom, hogy itt az ideje, hogy a mi nagyszerű kelet-európai hölgyeink is elkezdjék élvezni az életüket, lazítsanak, meditáljanak többet, és ne gondolják azt, hogy az egyetlen értékük az, hogy milyen szépen és tisztán tudják tartani a házat. Talán nem veszitek észre, de ti, kelet-európai nők, sokkal több sminket és drága dolgot használtok, hogy megőrizzétek a szépségeteket, mint a gazdagabb, nyugati „nővéreitek”. Valószínűleg azért, mert úgy gondoljátok, hogy szükségetek van ezekre a versengésben. Caty és Hannah jól élnek, de amikor az itteni hölgyek fürdőszobájába tévednek, tíz olyan dolgot látnak, amit az áruk miatt soha nem vásárolnának meg. Úgy tűnik, mintha a nők azt kívánnák, hogy a tünékeny tulajdonságaikért szeressék őket. Arra kellene ösztönöznünk a férfiakat, hogy az intelligenciátokért szeressenek titeket, ne csak a házimunkáért; a természetetekért, ne csak a drága festékért, amit használtok, és ne csak bizonyos szerepek és funkciók miatt szeressenek titeket, hanem azért, mert csodálatos partnerek vagytok. Valószínűleg azt is meg kell értenetek, hogy teljesen boldogok lehettek férfi nélkül is, nem azon múlik minden az életetekben, hogy találotok-e férfit, vagy nem. Nagyon sok nő független, és tökéletesen jól boldogul. Ezen a ponton Keletnek fel kell zárkóznia

Nyugathoz. Remélem, elkerültek majd azokat a hibákat, amelyeket Nyugaton elkövettek, ott a nemek között inkább versengés alakult ki, mint együttműködés, és ez nem hozott túl sok boldogságot. Alapvetően ezt gondolom. Engedjétek meg magatoknak egy kicsit több békét és boldogságot, különben olyanok lesztek, mint sok idősebb hölgy, akik nagyon feszültek, mert mindig arra gondolnak, hogy milyennek kellene lenniük, és nem élvezik azt, amilyenek valójában. Az a legjobb dolog, amit tehetsz, hogy mindig, amikor találkozol az édesanyáddal, azt mondd neki: „Anyá, szeretlek. Nagyszerű vagy!”, vagy ehhez hasonló kedves szavakat. Majd, amikor azt mondja: „Ezt nem csinálom jól, abban nem vagyok jó.”, akkor csiklandozd meg. Ilyen esetekben, és mindig, amikor merevvé válnak, meg szoktam csiklandozni őket, és mondok valami kedveset. Így fokozatosan arra kezdenek gondolni, hogy mire képesek, és nem arra, hogy mire nem.

97. Mit gondolsz az összejtútatásról?

• Őszintén szólva, erről nem tudok eleget. A német buddhista egyesület sokat írt arról, hogy ez milyen rossz dolog, de láttuk, hogy mindenki ugyanabba az irányba megy, hasonló kijelentéseket tesz, úgyhogy kivontuk magunkat ebből, mert nem tudunk eleget. Elolvastam ugyan mindent róla, úgy tudom, hogy a tudatnak is van valamilyen szerepe. Persze jó volna, ha embriókat örökbe lehetne fogadni, amennyiben egészséges és okos szülőktől

származnak. Hasznos lenne azoknak a családoknak, akiknek nem lehet gyermekük. Durván a családok tíz százalékában nem születhet gyermek. Jó volna, ha ezek a családok adoptálhatnák a megtermékenyített petesejteket. Különbösen nehéz erről bármit is mondani. Nem vagyok biztos abban, hogy mi a jobb: évekig hibernálva lenni, vagy mások hasznára válni és továbblépni egy másik életbe. Nem tudom, mit mondjak, erre nem tudok válaszolni.

98. Sokat beszélünk az együttérzésről. Ezt el tudom képzelni Jézus példáján keresztül, ugyanakkor a mahajána szintről és az ürességről nem esett sok szó. Szeretném tudni, hogyan meditatálhatunk az ürességen.

• Nem beszélünk olyan sokat a mahajánáról, mert a teljességünkkel dolgozunk a meditáció beteljesítő szakaszában, így sokkal hatékonyabbak vagyunk. A Gyémánt Út szintjén minden sokkal teljesebb módon történik, minden egyes meditációban, amit végzünk. A mahajánát, a Nagy Utat inkább motivációként használjuk a Gyémánt Úton. A Nagy Úton az ürességen történő meditáció nem is annyira meditáció, mint inkább elmélkedés: fogalmakat és elképzeléseket használ. Nem magával a tapasztalattal, hanem gondolatokkal és elképzelésekkel dolgozik. Nekünk ennél sokkal jobb módszerünk van. Ha eggyé tudunk válni egy buddhával, és képesek vagyunk a tudatosságban időzni – melynek nincs szüksége semmire – anélkül, hogy bárminek a tudatában lennénk, akkor mindenre szert teszünk. Ismerek néhány embert, akik ezeket a mahajána ürességmeditációkat gyakorolják, őszintén szólva elég merevvé és unalmassá váltak. Azok viszont,

akik a tudatukkal, mint teljességgel dolgoztak, frissek és izgalmasak lettek. Számomra a meditáció csupán egy hajó, ami a zavarodottságból a megszabadulásig viszi az embereket, úgyhogy megpróbálom nekik a legjobb, legközvetlenebb utat megmutatni. Ezért nem esik szó olyan gyakran az ürességről és a mahajánáról. Tudom, hogy vannak tanítók, például sok kenpo, akik nagyon szeretik a mahajána módszereket, de ők nem az én tanítóim. Ha elkezdenek beszélni, elalszom. Míg mások, például Hannah, nagyon jól kezelik őket. Az én tanítóim a régi, nehéz, nagy megvalósítók. Harminc év a barlangban, aztán amikor kijöttek onnan, különleges fordítóra volt szükségük, mert elfelejtették, hogyan kell beszélni. Találkoztam képzett tanítókkal, örültünk, hogy él minden buddhista hagyomány, de miután megosztottuk egymással a kellemes dolgokat, annak is örültünk, hogy elválhattunk. Ha csak a fejemet kellene használnom, halottnak érezném magam attól lefelé. Ez persze nem jelenti azt, hogy azok nem értékes tanítások. Előfordul, hogy néhány embert, aki tanácsért jön hozzám, más tanítókhoz küldök, de ezek nem azok az emberek, akikkel elmennék lovat lopni.

99. Tudnál valamit mondani Sambaláról?

• A Sambala részben egy múltbeli romantikus történet. Mindenkinek az az elképzelése, hogy régen milyen jó volt minden. Ez elég általános. Mindenki egy arany-, egy ezüst-, egy bronzkorról mesél, aztán

jött a vaskor, és az, amiben most élünk. Jó, hogy optimisták az emlékeink, mert ha a nők emlékeznének, milyen fájdalmas volt gyermeket szülni, soha nem tennék megint. Szerencsések vagyunk, hogy az emlékek szebbé teszik a múltat, mint amilyen az valójában. Az egyik ilyen múltbeli ideális helyet Sambalának nevezték. A könyvek Sangrilaként is említik. Ennek a világnak az abszolút északi részén van. Ez azt jelenti, hogy a galaxis másik oldalán, ezer fényévnnyire van innen, vagy Nyugat-Tibetben, a Kailash-hegység másik oldalán, amiről a tibetiek azt tartották, hogy a világ központja. Jelentheti általában a hegyek másik oldalát, ahová az emberek sosem mentek el. Az is lehet, hogy erről a helyről mondta Kalu rinpocse, hogy: „Az ember a tudatával elmehet oda, de a testével nem.” Ez egy tudatosságmező, nem egy konkrét hely. Azt mondják, hogy Sambalában minden századik évben inkarnálódik egy király, aki Kalacsakrának – Dünkornak (Dütyi Korlónak), Időkeréknek – a megtestesülése. Az ott élő lények ötszáz évig élnek, nagyon boldogan, nagyon kevés zavaró érzelemmel, úgy, mintha állandóan nyaralnának. Nagyon kellemes hely, bár nincs igazán sok energia jelen, és megsza- badító tanítások sincsenek, csupán egy hely, ahol jó lenni. Ez nem tisztaföld, hanem egy világi hely. A négy fő és nyolc mellékkontinens közül az egyetlen hely – a miénken kívül –, ahol tanítások vannak, a raksák kontinense. Ez ettől a világtól

nyugatra helyezkedik el, ahol félelmetes kannibálok élnek. Itt tanít Guru Rinpoce. Nem teljesen egyértelmű, hogy hány király fog ott megjelenni, de azt mondják, hogy valamikor nagy veszély fogja fenyegetni a világunkat. Ezt a nagy veszélyt, mely megtámadja a civilizációnkat, „kescének” nevezik, ami iszlámot jelent. Ezt már a Buddha idejében megjósolták. Elképzelhető, hogy a jóslat egy része régi hindu tanításokból származik. Lehet, hogy hindu eredetű a jóslat, de a buddhisták is támogatták. Azt mondják, abban az időben, amikor ez a veszély lecsap, megszűnnek itt egy király, a Vaskerek királya, és végül a civilizáció erői fognak győzedelmeskedni. Ennyit a Sambaláról. A Kalacsakra és Sambala mantrája szabadon hozzáférhető, és azt mondják, hogy aki háromszor elismétli, ott lesz a civilizáció oldalán, amikor jön a baj.

100. Egy barátom, aki nem buddhista, szklerózis multiplex betegségben szenved, elsorvadnak az izmai. Végezhetek érte Gyógyító Buddha-meditációt?

• Létrehozhatod a horgot, ez az együttérzésed, de ha a másik nem hozza létre a gyűrűt, akkor nehéz a helyzet. Biztosan segíteni fog később, de lehet, hogy csak a következő életében. Nagyon kellemetlen betegség.

101. Mitől van az, hogy egyes emberek bizonyos idő után elfordulnak a buddhizmustól?

• Néhány embernek csupán gyenge kapcsolata van a buddhizmussal. Talán az elmúlt életeikben éppen az egyik helyről egy másikra költöztek, megálltak valahol, ahol egy láma éppen adott egy beavatást. Megkapták az áldást, de nem igazán tudták,

mi az. A következő életükben lehet, hogy idejönnek, csinálnak valamit, de csak keveset. Ez elég gyakori, könnyen megtörténik.

102. Az a problémám, hogy mindig elalszom a meditáció közben.

• Sokat dolgozol? (Válasz: „Igen.”) Akkor meditálj reggel. Vagy végezz mantrameditációt, a mantrák ébren tartanak. Az egész civilizációnk keveset alszik. Az orvosok is erről beszélnek. Ez az egész civilizációnk komoly betegsége. Túl keveset alszunk, és túl sok dolog húz minket minden irányba. A nagyvállalatok már változtattak ezen. Azt mondják a döntéshozóiknak – a vezető beosztású embereiknek – hogy minden este hét órát aludjanak, nem kettőt, hármat vagy négyet. Szóval ők tényleg rájöttek erre, úgyhogy meditálj reggel, amikor már eleget aludtál.

103. Honnan tudjuk, hogy mennyi időt kellene meditációra fordítanunk, ha az életben más dolgok felé is felelősséggel tartozunk?

• Ez az érettségünktől és az értékrendünktől függ. Van erről egy régi tibeti történet: egy emberről szól, aki egy barlangban meditált. A barlang bejáratánál állt egy bokor, melynek ágain nagy tövisesek nőttek. Minden alkalommal, amikor kiment a barlangból, hogy könnyítsen magán, a tövisesek elszakították a ruháját. Egyszer azt mondta: „Elmegyek a faluba, hozok egy baltát, és kivágom ezt a bokrot!” Azonban, amíg ott állt, filozofikusabb gondolatai támadtak: „Talán elérhetném a megvilágosodást azalatt, míg megszerzem azt a fejszét.” Úgyhogy visszament a barlangba, és tovább meditált. Azt mondják, hogy ő már elérte a megvilágosodást, de az a bokor még

mindig ott áll. Ez egész egyszerűen érettség kérdése, de valószínűleg sok egyéb dologtól is függ. Szükség van arra, hogy a buddhizmus jól működjön a világban, ahhoz, hogy a lények hasznára válhassunk. Az nagyon jó, és nagyon hasznos, hogy ha az emberek, amikor ránéznek egy buddhistára, azt gondolják: „Milyen sikeres! Milyen kedves, és kezében tartja az életét.” Viszont, ha égő szemekkel és hetek óta mosdatlanul jelennénk meg – mivel medítáltunk – az nem tenne senkire jó benyomást. Ezért is tanácsolom mindig azt, hogy a fő hangsúlyt a látásmódra helyezzük, hogy próbáljuk megtartani a látásmódot minden időben. Ez azt jelenti, hogy minden, ami a világban történik, az ok és okozat működésének jeleként lássuk, és figyeljük meg, hogy mi és mások miként kezeljük ezt, hogyan reagálunk rá. Ez az érettség szintje. Ha ezt tesszük, akkor valóban folyamatosan gyakorlunk. Megpróbáljuk ezt minden nap megtartani, menedéket veszünk, hogy az értékrendünk a helyén legyen. Amire pedig szintén szükségünk van: napi fél-egyórányi meditáció, ez nagyon jó. Ha naponta ennyi időt meditációval töltünk, biztosan fejlődni fogunk. Ezzel folyamatosan csiszoljuk tudatunk gyémántját, ami egyre jobban ragyogni fog. A meditációra szánt időt az alvásidőnkéből is elvehetjük, úgy gondolom, egy órányit nyugodtan elvehetünk belőle. Nem tudom, többet lehetne-e, de egy órányit mindenképpen. Ha ezeket

megtesszük, ha ésszerűen élünk, úgy, hogy nem zavarunk másokat túlzottan; ha azzal a látásmóddal rendelkezünk, hogy minden lényben és önmagunkban óriási lehetőségek rejlenek, és ha minden tapasztalatot erre a szintre próbálunk felemelni, akkor jelentőségteljes életünk lesz.

104. Azt a tanácsot kaptuk, hogy amikor mantrameditációt végzünk, egy kicsit húzzuk be az állunkat. Amint elkezdem ismétetni a mantrát, a fejem természetes módon felemelkedik. Mit tegyek?

- A mantrák esetében ez nem fontos. Akkor fontos, amikor a testen keresztülháladó energiacsatornákon meditálunk. A phova gyakorlatban például be kell húzni az állat. Ha sokat kell használnunk a beszédközpontunkat, akkor fontos, hogy az laza maradjon, ne feszítsük meg nagyon. Próbáljunk meg mindenből a legjobbat kihozni.

105. A tudatos halál esetében milyen testi érzetek és milyen színek figyelhetők meg?

- A meditáció szövege azt mondja, hogy felülről fehér, alulról vörös, majd sötétség, aztán intenzív tiszta fény jelenik meg. Aztán, ha ezt meg tudjuk tartani – körülbelül 20-30 percig – buddhává válunk.

106. Amikor a Karmapán meditálunk, miért arany színű formát képzelünk el? Miért nem például bronz vagy ezüst formát?

- Azt mondják, hogy a különböző világokban a buddhák különböző színekben jelennek meg. Az emberek világában arany színűek. Az éhes szellemek világában kékek, más világokban vörösek, a mi világunkban, az emberi létsíkon arany színűek. Azt hiszem ez az oka. A szövegekben ezt írják.

107. Hová tűnik a negativitás, ami elhagyja a tudatunkat?

- Mivel a negativitás a kezdet kezdete óta csak egy illúzió, nem kell sehová mennie. Ez olyan, mint amikor egy szobában – mely

mindig sötét volt – felkapcsoljuk a villanyt. Pontosan ugyanerről van itt is szó. Nem kell sehová sem mennie.

108. Amikor egy buddhaformára kellett összpontosítanunk, Karmapa alakja jelent meg.

• Ez tökéletesen rendben van. A korona rengeteg jó benyomást ültet el a tudatunkban. A korona fontos. A 16. Karmapa mindig azt mondta: „Nem én vagyok a fontos, hanem a korona.”

109. Beszéltél a samatáról, de a vipasszánáról még nem. Kérlek, mondj valamit róla. Van olyan csoport Magyarországon, ahol vipasszánát tanítanak samata nélkül. Mi erről a véleményed?

• A vipasszána valójában egy állapot, a samata pedig inkább módszer. A vipasszána az az állapot, ahol spontán mély felismerésre teszünk szert. Tibetiül laktongnak hívják. Míg a samata inkább módszer, amit azért használunk, hogy mindez megjelenessen. De ezen a ponton a tanítók véleménye különböző lehet. Én azt tanultam a tanítóimtól – aki főként jógik voltak, nem tanult emberek – hogy a módszerek, amiket használunk a samata vagy tibetiül siné. Az azonnali inspiráció pillanatai, a tapasztalat teljesen friss pillanatai pedig a vipasszána vagy laktong. Hannah azonban Samarpától és más tanítóktól is – akik tanultabak – azt tanulta, hogy a tudat mindenfajta vizsgálata – tehát a módszerek is – a laktonghoz tartoznak. A csoportjainkban az emberek sok mindent, még a mahamudrát, a Nagy Pecsét tapasztalatát is a közvetlen megtapasztalás tantra mahamudráján keresztül sajátítják el, ezt mi is így tanultuk. De létezik a szútra mahamudra módszere is, ahol mindent a tanulás útján sajátítasz el, itt a tapasztalat nem olyan erős, inkább csak

keretként szolgál. Tőlem ezt hallhatod, de ha elmész Hannah egyik tanítójához vagy egy másik képzett tanítóhoz, lehet, hogy egészen más dolgokat fognak mondani. Ezt a sok tanítást egy tortához hasonlíthatjuk. Buddha tanításai olyanok, mint egy nagy torta. Így is, úgy is felszeletelheted, de az íze mindig ugyanolyan finom marad. A különböző elképzelések és ideák csak módszerek, melyek azért vannak, hogy elvezessenek minket a tapasztalathoz. Vannak, akik a fejükkel „éreznek” jobban, mások a szívükkel. Az emberek különbözőképpen közelítenek a dolgokhoz, ezért különböző neveket adnak nekik. Úgy gondolom, hogy azokban a csoportokban, amiről beszéltél, nem a megfelelő terminológiát használják. Nem hiszem, hogy közvetlenül lehetne a vipasszánát tapasztalni. Goenka és néhány másik, hozzá hasonló nagyszerű tanító kidolgoztak egy módszert, mely a vipasszánához vezet. Ők vipasszánának hívták, de valójában csak annak elérését célozza. Egy példát szoktam említeni erre, ami könnyen érthető, és hasznos is lehet. Azt mondhatjuk, hogy elérni ezt a tudatállapotot olyan, mint amikor egy gyönyörű nővel találkozunk. Ha utána szaladunk, hívja a bátyját, aki két méter magas, és nyers húst eszik, és akkor bajba kerülünk. Ha viszont leparkolunk a Porschénkkel és kitesszük a motorház-tetőre a vaskos csekkfüzetünket, akkor a hölgy magától jön oda. Ez az állapot csak akkor jelenik meg, ha nem érzünk többé

ragaszkodást vagy ellenszenvet, ha már nem félünk és remélünk többé. Másrésről pedig a boldogság mindig, minden időben jelen van. Olyanok vagyunk, mint az az ember, aki egy asztal körül üldöz valakit körbe-körbe: a boldogság után szaladgálunk az asztal körül. Mindössze arra volna szükségünk, hogy egy pillanatra megálljunk, és akkor a boldogság a hátunkra fog ugrani. Ezekben a különböző tudatállapothoz csak az a kérdés, hogy spontán és erőfeszítés nélküli állapotba tudjuk-e hozni a tudatunkat. A módszereknek – melyekről szó esett – az a célja, hogy lenyugtassa a tudatot, hogy az képes legyen önmagában időzni itt és most. És akkor, mint egy csésze kávé, mely nem rázkódik többé, tudatunk elkezd visszaturózni a dolgokat. Úgyhogy ezek csak módszerek arra, hogy elérhessük ezt a könnyed tudatállapotot.

110. Amikor az ürességen meditálok, úgy érzem magam, mint egy vadász az erdőben: a tudatom nagyon éles és éber, ugyanakkor érzékelem azt is, ami körülöttem zajlik, és ez zavar.

• Ez egy nagyon érdekes pont. Képzeld el magad elefántként, akinek a bőrébe tüskék akadtak. Igaz, hogy vannak benyomások, gondolatok, hangok és érzések, de az is igaz, hogy egy elefántnak nagyon vastag a bőre. Ez érdekes dolog, Milarepa foglalkozott vele sok tanításában. Milarepának sok tanítványa volt, főként hölgyek. A nők őszintébbek, a férfiak viszont boldogabbak, mert képesek felejteni. Szóval ezek az őszinte hölgyek odamentek Milarepához, és azt mondták: „Olyan sok gondolatunk van, ezt és ezt tapasztaljuk.” Milarepa erre érdekes válasz adott, így

felelt: „Ha látod az egész hegyet, hogyan zavarhat az a rajta lévő néhány bokor? Ha tapasztalod az óceán mélységét, hogyan okozhat problémát néhány hullám?” A meditáció nem azt jelenti, hogy megállítjuk a gondolatokat és megszabadulunk tőlük, mert akkor valószínűleg csak elaludnánk, hanem azt jelenti, hogy nem törődünk velük. A tudat számára teljesen természetes, hogy képeket hoz létre, hogy emlékek és érzések jelennek meg benne. Ezen a ponton a buddhista látásmód különbözik a keresztényekétől és a hindukétól. A keresztények általában jó gondolatokat szeretnének, ez persze nagyon nehéz, talán ti is észrevettétek. A hinduk azt szeretnék, hogy ne legyenek gondolataik, ettől viszont elalszanak az emberek. A buddhistáknak más a kapcsolata a gondolatokkal: mi nem törődünk velük. Ha jön egy gondolat, így gondolkodunk: „Eddig nem volt itt, később nem lesz itt, és ebben a pillanatban is állandóan változik. Miért csináljak ügyet belőle?” A buddhista látásmód elég speciális ezzel kapcsolatban. Minket az a ragyogó tér érdekel, amelyben a gondolatok megjelennek, az a tudatosság, ami megérti őket és az a határtalan lényegiség, amelyben újra eltűnnek. De a gondolatok és az érzések önmagukban nem fontosak. Ez egy sajátos, de nagyon jó látásmód, mert mindent megenged, és semmit sem korlátoz. Oda helyezzük a tudatunkat, ahová szeretnénk. Mindig csak nyerünk. Miénk a tudat teljes frissessége és

gazdagsága, mégsem kell semmit hazavin-
nünk. Élvezzük, és hagyjuk, hogy így ma-
radjon: ez a tökéletes szabadság.

111. Sok buddhista
közösség és csoport
van Magyarországon,
például Láma Csöpelé,
és még sok másik.
Mit kell tudnunk róluk?
Milyen hasonlóságok
és eltérések vannak
a többi csoport
és a mieink között?

• Leírtam a könyvemben, hogy Magyar-
ország volt az egyetlen olyan hely, ahol
a buddhizmus már elterjedt volt, amikor
először látogattam ide. Mindez Körösi
Csoma Sándornak köszönhető, akit már
régén bodhizattvaként ismertek fel. És ez
volt az egyetlen hely, ahol már léteztek
csoportok, amikor idejöttem. Van egy
buddhista főiskolátok is, más csoportok, és
több helyütt is tanulhattok a buddhizmus-
ról. Még azt sem tudom, mi vagyunk-e
többségben itt Magyarországon, mint
ahogy ez más országokban lenni szokott,
talán igen. Mit is mondhatnék? Mielőtt
eszel, bemész a konyhába, megnézed, mit
főznek, leteszteled az illatokat. Ezután
eldöntöd, hogy neked való-e az étel, vagy
nem. Tehát megnézed a tanítókat, meg-
próbálsz érezni a vibrációt. Mindig,
amikor a tanítót vizsgálod, kérdezd meg
magadtól: „Vennék-e használt autót ettől
az embertől? Ha bajban volnék, szeretném,
ha mellettem lenne? Szeretném a követ-
kező 10-15 év alatt sok tulajdonságát meg-
valósítani?” Mivel a Gyémánt Út szintjén
dolgozunk, nagyon fontos ez a bizalom
és a nyitottság. Kritikusnak kell lennünk, és
meg kell néznünk, kitől akarunk tanulni
és kitől nem. Ugyanakkor persze minden-
kinek boldogságot kívánunk. Előfordult már
az is, hogy teraváda vagy zen csoportokba,

esetleg máshová küldtem embereket. Valójában azonban az emberek a „lábukkal döntenek”. A karma oda viszi őket, ahová valóban tartoznak. Ami pedig Láma Csöpelt, és a tanítóját, Láma Ngavangot illeti, aki Svédországban él, nos Láma Ngavangot elég jól ismerem. A maga módján érdekes a személyes szinten, és rendkívül egyenes. Amikor ez a Karmapa-dolog történt, és Dalai Láma elfogadta a kínai jelöltet, emberek jöttek a stockholmi Kínai Nagykövetségről. Eljöttek Hökavegenbe is Stockholm déli részére. Azt mondták: „Szeretnénk látni ezt a területet. Ez most már a miénk, mivel a miénk az igazi Karmapa.” Láma Ngavang viszont kidobta őket. Úgyhogy jó a stílusa, kedves, egy kicsit szokatlan, eredeti és jó ember.

Tartalom

1.	Hová kerül a tudatunk közvetlenül a halál után, és mi történik abban az öntudatlan periódusban, ahol a tudatunk nem tapasztal semmit?	9
2.	A meditációban a testtel, a beszéddel és a tudattal dolgozunk. Mit jelent az, hogy a testünkkel dolgozunk?	9
3.	Jól látom azt, hogy először egy egyszerű meditációt kapunk kezdésként, mint a samata és vipasszána, aztán egy kicsit bonyolultabb gyakorlatokat, mint amikor fényeken és energiaformákon meditálunk, végül újra egyszerűeket, mivel főként a tudatosságon meditálunk?	10
4.	Miért meditálunk nyitott szemmel? Milyen hatással van ez a tudatra?	11
5.	A menedékvétel egyik része az, hogy menedéket veszünk a szangában. Ez jelentheti a megvalósítók csoportját, akik a magas szintű bodhiszattvák, és a hétköznapi gyakorlókat, akik a barátok és a segítők az úton. Melyikre gondoljunk a menedékvételnél, és mi a kapcsolat közöttük?	14
6.	Az alapgyakorlatokat néhányan többször elvégezték. Gondolod, hogy ez hasznos? Van valami jele annak, hogy meg kellene ismételniük?	16
7.	Mi a buddhista látásmód a szellemekkel kapcsolatban?	20
8.	Miért van Mahakala-szoba?	23
9.	Miért meditálunk keresztbe tett lábakkal?	23
10.	Meditálhatnak a depressziós emberek?	23
11.	Általában, amikor a zavaró érzelmekkel dolgozunk, meg kell tanulnunk, hogyan tartsunk távolságot tőlük. Mi a helyzet az örömmel? A legtöbben nem szoktunk távolságot tartani tőle. Ki kellene sugározni az örömet?	25
12.	Közel tíz éve meditálok, és azt tapasztalom, hogy nehezebbé vált az életem, mint azelőtt. Mi lehet ennek az oka, lehet-e rajta változtatni valahogy? Csináljak-e valamit másképp?	29
13.	Amellett, hogy jól bánunk egy kutyával, és szeretjük, mit tehetünk még, hogy jelentőségteljesebb élete legyen?	31
14.	Meditálunk a fényen és a légzésen. Mit tegyünk, hogy könnyebben menjen?	31
15.	Milyen meditációt javasolsz annak, akinek fájdalmai vannak?	31
16.	A meditációban néha érezhető, hogy bár nem alszunk el, mégis leesik az ember feje. Ez minek tudható be?	32
17.	Hogyan bánjanak a nők a férfiakkal?	33
18.	Amikor meditálunk, akár a phovakurusokon is, erős szexuális ingereim jelentkeznek. Mit csináljak ezzel?	34
19.	A párkapcsolatra is igaz, hogy el kell engedni a ragaszkodást?	35

20.	Mit gondolsz arról, ha életet adunk egy gyermeknek a mai világban?	35
21.	Tizenhat éves koromig nagyon erősen dadogtam. Nem tudtam helyesen kimondani a szavakat. Voltam beszédterapeutánál is, de nem működött, végül saját erőmből sikerült túllépnem a problémán. Most van egy kisfiam, és ugyanezt vélem felfedezni nála. Tudom, hogy mennyire nehéz lehet neki. A meditáció után jókívánságokat szoktam tenni. Hogyan tudnék segíteni neki? Öröklött dologról van szó?	36
22.	Hogyan lehet segíteni egy epilepsziáson?	37
23.	Kérlek mondj valamit Namkai Norbu rinpocséről és a jantrájáról!	38
24.	Van jelentősége annak, hogy melyik kezünkben tartjuk a malát?	38
25.	Van értelme tudatosítani a tudatalattiiban lévő negatív benyomásokat, például amikor meditálunk?	38
26.	Azt mondtad, hogy az egyik módja annak, ahogyan a ragaszkodást kezeljük, az egyesülésben lévő buddhaformákban való meditáció, de nem kaptunk semmilyen magyarázatot vagy gyakorlatot arról, hogyan kellene használnunk ezt a meditációs módszert.	39
27.	A meditáció beteljesítő szakaszában azt tanácsolják, hogy időzzünk a tudatosság állapotában anélkül, hogy bármilyen megjelenő dolgot megragadnánk. Ha megjelennek érzéki benyomások, bölcs dolog ezek mulandóságára gondolni, vagy úgy használni a mulandóságról szóló tanítást, hogy megfigyeljük, amint ezek a dolgok a tudatosságban megjelennek, lejátszódnak és eltűnnek?	39
28.	A tegnapi tonglen meditáció alatt erős fejfájást éreztem. Ez azért szokatlan, mert szinte sosem fáj a fejem. Mi lehet ennek az oka?	40
29.	Meditáció közben ismeretlen lények arcát látom.	42
30.	A meditáció alatt váltakozó hideg-meleg érzet lett úrrá rajtam. Mi ennek az oka?	44
31.	Az energiaközpont ugyanaz, mint a csakra?	46
32.	Közvetlenül elalvás előtt van egy pillanat, amikor még tudom, hogy ébren vagyok, és próbálok meditálni, azután pedig olyan érzésem van, mintha zuhannék valahova. Mi ez?	46
33.	Tudnál többet mondani erről az energiaváltozásról?	47
34.	Honnan tudom, hogy a teret és az ürességet tapasztalom, nem csupán a saját gondolataimat?	47
35.	Miért a menedék az értékrendünk legmagasabb szintű kifejeződése?	47
36.	Valakivel együtt voltam egy szobában, és fény áradt belőle.	48
37.	Mi a tantra?	52

38.	A bodhiszattvaígéret magában foglalja az állatokat is?	53
39.	Azt mondtad, hogy nem tudjuk könnyen megszegni a bodhiszattvaígéretet. Miért?	53
40.	Hallottam különböző elképzeléseket arról, hogyan kellene mantrázni. Azt hallottam, hogy nem jó sem túl gyorsan, sem túl lassan mondani a mantrákat.	54
41.	Hogyan segítenél egy vérző szívnek?	54
42.	Mennyi ideig maradnak fenn a tanítások? Buddha jóslata szerint ez csak 2500 év.	55
43.	Azt szoktad mondani, hogy vegyük fel egy buddha álarcát, és viselkedjünk buddhaként, amíg buddhává nem válunk. Honnan tudhatom, hogy a hétköznapi életben hogyan viselkedne egy buddha?	58
44.	Magyarországon hogyan fogjuk hétköznapi szinten megtapasztalni az iszlám terjedését?	59
45.	Hogyan tudjuk megállítani az iszlám gyors terjedését?	59
46.	Amikor dolgozom, úgy tűnik élesen és hatékonyan hosszú ideig koncentrált tudok maradni, azonban amikor meditálok, csak rövid ideig vagyok képes fókuszálni, könnyen kiesem a koncentrációból egy hosszabb meditációs ülés alatt. Hogyan tudnám ezt megfordítani?	60
47.	Fogsz írni könyvet a Minden határon túl folytatásaként?	61
48.	Tudnál még valamit mondani az 5x500 éves periódusról?	61
49.	Ha egy tanítóval erős kapcsolatod van, ez a következő életeimben is, egészen a megvilágosodásig fog tartani, vagy más lép a helyébe?	62
50.	Az emberiség történetéből ismert Sakjamuni, ő a negyedik ebben a világkorszakban. Mikor élt a harmadik buddha?	63
51.	Eddig főként Ázsiáról és Európáról mondtad, hogy itt megtalálható a buddhizmus. Mi a helyzet a többi kontinenssel?	63
52.	Kérlek, beszélj a különböző sztúpákról és szerepükről!	63
53.	Mi a véleményed a gyöngyösi sztúpáról?	64
54.	Beszélnél a három különleges menedékről: a lámáról, a jidamról és a védelmezőkről?	64
55.	A tanítások és beavatások után mindig nagyon erős álmaim vannak. Fontosak ezek? Hogyan kezeld őket?	65
56.	Mi történt Buddhával a halála után?	65
57.	Mi történik az utolsó buddha után?	66
58.	Mit tehetünk, ha a harag visszafordul, és önmagunkra haragszunk?	66

59.	Az anyatantrához a lótuszcsalád, az apatantrához pedig a gyémántcsalád buddhái tartoznak. Melyik buddhacsalád felel meg a kettőségtől mentes tantrának?	67
60.	Nemrég azt mondtad, hogy a tibetieknek együtt kellene működniük. Miért?	67
61.	Kérlek, mondj valamit a Fekete Koronáról!	68
62.	Tudnál valamit mondani a 8. Karmapáról?	70
63.	Mit gondolsz a Karmapa-ügyről? Mi lesz a vége? Hogyan oldódik meg?	71
64.	Azt mondd, hogy a Szerető Szemek-meditációt ne gyakoroljuk nyilvánosan a központokban, de javasoltad néhány embernek, hogy mondjon egymillió OM MANI PEME HUNG mantrát.	73
65.	A Karmapa-üggyel kapcsolatban, miért érdekük a gazdag embereknek, hogy a másik oldalt támogassák?	74
66.	Sokszor azt tanácsoltad, használjuk az OM MANI PEME HUNG mantrát. Egy idő múlva mégis azt veszem észre, hogy a KARMAPA CSENNO-t ismétlem. Mi ennek az oka?	74
67.	Használhatjuk mi is Marpa mantráját?	75
68.	Szeretnék bővebben hallani Ópame (Határtalan Fény) tisztaföldjéről.	75
69.	Részt vettem egy Guru Rinpoce beavatáson, amit Tarab rinpoce adott. A beavatás nem járt semmiféle fogadalommal, áldásként kaptuk. Nem tudom, használjam-e gyakorlatként, hiszen Tarab rinpoce egy másik vonalhoz tartozik. Mit gondolsz erről?	76
70.	Hogyan jelennek meg az energiamezők, illetve hogyan jönnek össze azok az emberek, akik együtt dolgoznak?	76
71.	Karmapa Európába fog költözni?	76
72.	Mi a Három Fény-meditáció mély jelentése?	77
73.	Nevezhetjük nem-formális beavatásnak azt, amikor a tanító találkozik a tanítvánnyal, hiszen ekkor történik valami a titkos szinten, például a tudat tiszta tere megmutatkozik a tanítvány számára?	77
74.	A nők vagy a férfiak képesek könnyebben megközelíteni a kettőségtől mentes állapotot?	78
75.	A Mahakala- és a Gyógyító Buddha-energiamezőt többen kérték tőlem olyanok, akik nem tudnak eljönni az előadásokra. Hogyan lehetséges átadni nekik az energiamezőt? Van erre lehetőség?	78
76.	Mit jelent a déjá-vu érzés?	79

77.	Olvastam a könyvedben, hogy a 16. Karmapa sok Fekete Korona-szertartást adott; elképzelhető, hogy ez az egyik oka annak, hogy a buddhizmus jelenleg virágzik Nyugaton? A 17. Karmapa is fog ilyen beavatásokat adni? Milyen hatása lesz?	79
78.	Előfordult már, hogy láttad az eredeti koronát, a fekete energiamezőt?	80
79.	Mi az oka annak, hogy egyesek gondolkodás nélkül leugranak egy 12 méter magas szikláról, mások pedig óráig várnak és félnek leugrani? Valamilyen tudati elválasztásról van szó?	80
80.	Érzékeled azt az energiamezőt a 17. Karmapánál is, amit a 16. Karmapánál éreztél?	81
81.	Ha a Karmapa a mindentudás birtokában van, miért kell tanulnia?	83
82.	Mennyi időnek kell eltelnie ahhoz, hogy végre hallhassuk a történetet, hogyan menekítették ki Karmapát Tibetből?	85
83.	Mi a jelentése a piruláknak, amelyeket a Fekete Korona-szertartás alatt kapunk?	85
84.	A Három fény-meditációban a KARMAPA CSENNO mantra ismétlése egy idő után nálam automatikusan leáll. Miért?	86
85.	Ha a nők olyan fontosak a vonalunkban, miért nem hallunk női tanítókról vagy a Karmapák partnereiről?	87
86.	Mi a kapcsolat a lélek és a tudat között?	87
87.	Élt Jézus Indiában?	88
88.	Sokat olvastam a Potaláról. Gondolod, hogy lesz valaha egy központ, ami kapcsolódik hozzá?	88
89.	Mit tehetünk akkor, ha a barátónk annyira keresztény beállítottságú, hogy hittanórákra is jár, és annyira gátlásos, hogy rengeteg problémája van a szexuális élettel?	89
90.	Alvás közben néha azt tapasztalom, hogy tudatossá válok. Mi a teendő ilyenkor?	90
91.	Említetted, hogy fel kellene emelni a nőket. Hogyan tegyük ezt, és milyen szintjei vannak ennek?	90
92.	Honnan tudhatjuk, hogy harag- vagy vágytípusúak vagyunk-e?	90
93.	Hány Karmapa lesz?	90
94.	Milyen meditációt ajánlanál egy süket vagy vak embernek?	90
95.	Mialatt a fényen és légzésen történő meditációt végeztem, gyerekkori félelmeim jelentek meg bennem. Félek, hogy ezek más meditációknál is előjöhetnek.	91

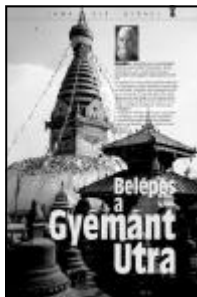
96.	Hogyan tudok segíteni az édesanyámon, aki elnyomja magában a feszültséget és a stresszt, ezért ezek fizikai szinten, görcsök formájában jelennek meg nála?	91
97.	Mit gondolsz az összejutásról?	93
98.	Sokat beszéltünk az együttérzésről. Ezt el tudom képzelni Jézus példáján keresztül, ugyanakkor a mahájána szintről és az ürességről nem esett sok szó. Szeretném tudni, hogyan meditálhatunk az ürességen.	94
99.	Tudnál valamit mondani Sambaláról?	95
100.	Egy barátom, aki nem buddhista, szklerózis multiplex betegségben szenved, elsorvadnak az izmai. Végezhetek érte Gyógyító Buddha-meditációt?	97
101.	Mitől van az, hogy egyes emberek bizonyos idő után elfordulnak a buddhizmustól?	97
102.	Az a problémám, hogy mindig elalszom a meditáció közben.	98
103.	Honnan tudjuk, hogy mennyi időt kellene meditációra fordítanunk, ha az életben más dolgok felé is felelősséggel tartozunk?	98
104.	Azt a tanácsot kaptuk, hogy amikor mantrameditációt végzünk, egy kicsit húzzuk be az állunkat. Amint elkezdem ismételni a mantrát, a fejem természetes módon felemelkedik. Mit tegyek?	100
105.	A tudatos halál esetében milyen testi érzetek és milyen színek figyelhetők meg?	100
106.	Amikor a Karmapán meditálunk, miért arany színű formát képzelünk el? Miért nem például bronz vagy ezüst formát?	100
107.	Hová tűnik a negativitás, ami elhagyja a tudatunkat?	100
108.	Amikor egy buddhaformára kellett összpontosítanunk, Karmapa alakja jelent meg.	101
109.	Beszéltél a samatáról, de a vipasszanáról még nem. Kérlek, mondj valamit róla. Van olyan csoport Magyarországon, ahol vipasszanát tanítanak samata nélkül. Mi erről a véleményed?	101
110.	Amikor az ürességen meditálok, úgy érzem magam, mint egy vadász az erdőben: a tudatom nagyon éles és éber, ugyanakkor érzékelem azt is, ami körülöttem zajlik, és ez zavar.	103
111.	Sok buddhista közösség és csoport van Magyarországon, például Láma Csöpelé, és még sok másik. Mit kell tudnunk róluk? Milyen hasonlóságok és eltérések vannak a többi csoport és a mieink között?	105



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



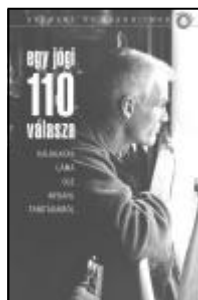
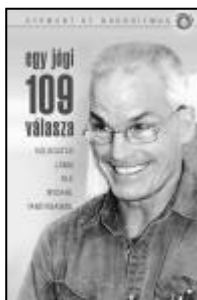
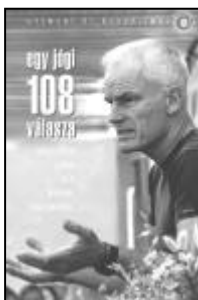
Minden határon túl (Ahogy a Buddhák Nyugatra jöttek)

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 onálló, 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

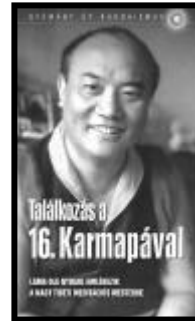
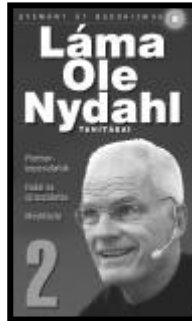
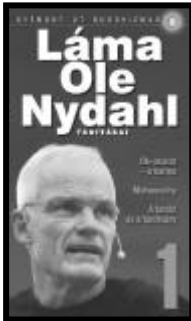
- Hogyan lehet megszabadulni a határozatlanságtól?
- Mi az, ami életéről életre átmegy belőlünk?
- Szerinted a megvilágosodást csak Buddha tanításait követve érhetjük el?

Egy jógi 109 válasza

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

Egy jógi 110 válasza

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



Láma Ole Nydahl: Tanítások videó

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

Találkozás

a 16. Karmapával

Láma Ole Nydahl emlékezik a nagy tibeti meditációs mesterre.



Menedékmeditáció
füzet: 12 oldal
kazetta: 2x23 perc



Gurujóga-meditáció
a 16. Karmapán
füzet: 12 oldal,
kazetta: 2x24 perc

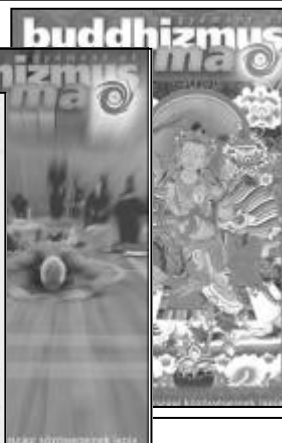
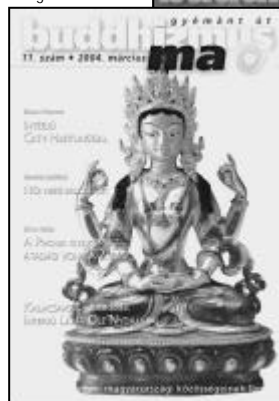
A JÓSZÁRMAK ÉS A MEDITÁCIÓS KÉZJÁRMAK KAPCSOLATA

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 kagyló 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

Szekszárd • 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.