

TUDATÉPÍTÉS

Csöpel Láma

GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ



Buddhista Meditáció Központ

Budapest - Tar

TARTALOM

I. BEVEZETÉS	7
II. A MEDITÁCIÓRÓL ÁLTALÁBAN	11
III. A GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ	19
IV. A MEDITÁCIÓ	75
A meditáció bevezető lépései	77
I. ELSŐ MEDITÁCIÓ	
1. Első gyakorlat	87
2. Második gyakorlat	91
3. Harmadik gyakorlat	94
II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ	
1. Első gyakorlat	99
2. Második gyakorlat	104
3. Harmadik gyakorlat	110
4. Negyedik gyakorlat	118
5. Ötödik gyakorlat	128
6. Hatodik gyakorlat	136
7. Hetedik gyakorlat	143
Öngyógyítás meditációval – összegzés	152
V. KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK	157



I. BEVEZETÉS

A gyógyító meditáció gyakorlatát bárki végezheti. Ez nem buddhista meditáció, hanem a *tudatépítés* módszere. A tudatépítés az emberiség vallások fölött álló ősi hagyománya. A belső szellemi fejlődés útja, amelynek a lényege, hogy a tudat képezhető, fejleszthető, építhető ugyanúgy, ahogy a testünk is építhető, fejleszthető, erősíthető. Ez az időtlen idők óta élt mesterek nagy fölismerése.

A tanítások elmondják, hogy a tudatépítés hagyományai megtalálhatók számtalan világegyetemben ma is. A mi világegyetemünk nem egyedi jelenség. Velünk párhuzamosan léteznek világegyetemek különböző dimenziókban. Ez azt jelenti, hogy nem feltétlenül olyan helyen léteznek, ahova eljuthatunk úrhajóval vagy a technológia egyéb eszközeinek segítségével, hanem más dimenziókban léteznek, amelyek csak karma által, vagyis gondolat által érhetők el. Ilyen dimenziókból megszámálhatatlan létezik, és a tanítások számos ilyen világegyetemben léteznek ősidők óta, számtalan világekorszak óta.

Ezeket az időtlen tanításokat a különböző világegyetemekben megtestesülő megvilágosult mesterek őrzik, és viszik el más világokba. Átalluk jutottak el hozzánk is, a mi világunkba, a mi Földünkre, a jelen korunkba. Megvilágosult mesterek hozták el, olyanok, mint Buddha, Padmaszambhava, Garab Dordzse és sokan

mások. Számos ilyen mester élt a világon. A tudatépítés tanításait nem az emberek találták ki – ez az egész világmindenségnek, tehát nem csak egy világegyetemnek, hanem számtalan világegyetemnek közös, időtlen, vagyis tér-idő viszonylatokon túli, ősi tudása.

A tudatépítés hagyománya sokkal hatalmasabb távlatú, mint a vallások. Az egyes vallások egy vallásalapítóval veszik kezdetüket, aki a tér-időben megjelent, és a tanításai nyomán útjára indult egy bizonyos vallás. A vallások természetesen tartalmazhatják a tudatépítés hagyományát is. Ilyen például a buddhizmus belső ösvénye, amely teljes mértékben a tudatépítés alapjaira épül. Ezzel a hagyománnyal foglalkozunk most, és ennek keretében tanulmányozzuk, tanuljuk a gyógyító meditációt.

Ahhoz, hogy gyakorlataink valódi sikerrel járjanak, fel kell használnunk minden felfogó készségünket és képzelőerőnket. Meg kell hallgatnunk érzéseinket, és használnunk kell a gyógyulásba vett hitünk erejét is. Minél inkább megértjük, megéljük és átlátjuk a folyamatot, minél jobban hiszünk a gyógyulásban, annál mélyebben hatnak a gyakorlatok.

Négy lépés

Első lépésként egy egyszerűbb meditációval fogunk foglalkozni, ahol megismerkedünk az alapokkal. A gyógyító gyakorlatok többsége *négy alapvető lépésből* áll.

1. A gyógyítást igénylő probléma felismerése.
2. A gyógyító erőforrásra támaszkodás.
3. A gyógyító módszer alkalmazása.
4. Maga a gyógyulás, mint a folyamat végeredménye.

A gyógyítás négy alapvető lépésének mindegyikét meditációs eljárás segítségével erősíthetjük meg. Ezek az eljárások azon a felismerésen alapulnak, hogy a gondolatok felerősödnek, ha az elmé-

ben konkrét formát öltenek, azaz, ha képet alkotunk a problémáról, legyen az akár lelki akár testi természetű.

Négy erő

Ehhez *négy erőt* alkalmazunk: a képalkotás, a megnevezés, az érzés és a bizalom erejét.

1. Képalkotás: Először megfogalmazzuk a gondolatot valamilyen, számunkra meggyőző formában. Lehet ez bármi, például egy negativitást meg lehet fogalmazni egy fekete felhő, vagy füst alakjában, vagy meg lehet fogalmazni jégkocka, jégtömb alakjában, és így tovább. A problémánk, a bajunk vagy betegségünk természetétől függ, hogy mit érzünk iránta, milyen jellegűnek érezzük. Mindenki a saját személyes módján alkot képet a bajáról. Ez nagyon fontos, mert így lesz meggyőző önmaga számára. Általában valamilyen negatív formát alkotunk róla. Az első lépés tehát: alkotunk magunknak a gyógyítást igénylő problémáról egy képet, amely meggyőző számunkra.

2. Megnevezés: Második lépésben megnevezzük a problémát, nevet adunk neki, ezzel még inkább felerősítjük, mert így létrejön egy konkrét dolog, amihez viszonyulni tudunk. Megfogalmaztuk képben, alakban és névben is.

3. Érzés: Harmadik lépésben átérezzük a probléma tulajdonságait, minőségét, milyenségét. Ez azt jelenti, hogy nem csak fogalmilag, hanem érzéssel is megfogalmazzuk. Az érzéseink is az átélés és a konkretizálás eszközévé válnak. Érzés szinten is konkretizálódik a dolog, így nem csak gondolattal tudunk hozzá viszonyulni, hanem teljes valónkkal.

4. Bizalom: Negyedik lépés a bizalom kialakítása, vagyis hiszünk a meditáció módszerek hatékonyságában, hiszünk abban, hogy meg lehet gyógyulni. Ezáltal válik a dolog végül is valósággá.

A képalkotás azért fontos, hogy a dolgok a maguk közvetlen eleveenségükben jelenjenek meg előttünk. Azzal, hogy megne-

vezünk valamit, hatalommal ruházzuk fel, és a gondolat erejénél fogva viszonyítjuk önmagunkhoz. Azzal, hogy átérezzük, teljesen belemerülünk a dolgokba. Ha pedig hiszünk valaminek az erejében és hatékonyságában, azzal az valósággá válik. Ez az a négy tényező, amit mindig alkalmaznunk kell.

Gyógyító energiákkal és gyógyító meditációkkal foglalkozunk. Hangsúlyozni kell, hogy ebben a könyvben egy összefüggő, egymásra épülő meditáció sorozat kerül bemutatásra. Tartalmukat tekintve a meditációk és a kapcsolódó tanítások kifejezetten öngyógyító célzatúak, betegségek gyógyítására szolgálnak. Ez a könyv az alapokkal, a helyes hozzáállással, megközelítéssel foglalkozik a lehető legnagyobb mélységben.

Ahhoz, hogy meg tudjuk tanulni ezt a több lépésből álló meditáció sorozatot, a könyv olvasása során be kell tartanunk a folyamatosság elvét. Ajánlatos az egyes meditációk fokozatos, legalább két hétig tartó mindennapos gyakorlása. A következőre csak ezt követően térjünk rá. Tehát a könyvben leírtak megismeréséből akkor lesz hasznunk, ha következetesek vagyunk, és rendszeresen, az adott útmutatások alapján gyakorolunk. Így az egymásra épülő tanítások végül egy egészet alkotnak, és ténylegesen megismerjük, megtanuljuk ezt a módszert. Lépésről-lépésre haladva a gyógyító meditáció fokozatos kiteljesítését végezzük.

Még egyszer felhívom a figyelmet a folyamatos és fokozatos gyakorlásra, így lesz eredmény. Természetesen mindenki megtalálhatja önmaga számára a legmegfelelőbb módot a tanult gyakorlathoz belül, és elidőzhet egy kicsit tovább azzal a lépéssel, ami neki fontosnak tűnik, vagy jólesik. Nagyon fontos a meditációban, hogy tényleges, bensőséges, személyes kapcsolatot alakítsunk ki a gyakorlattal, és ne csak mint egy receptet használjuk.





II. A MEDITÁCIÓRÓL ÁLTALÁBAN

Külső és belső akadályok

A meditáció útján sokféle nehézséggel, akadállyal találkozunk. Ezt mindenki ismeri, aki meditációval foglalkozik. Vannak külső és belső akadályok. Például, amikor az ember meditálni kezd, eszébe jut hirtelen, hogy itt ül egy kellemes, kényelmes szobában, sok ember pedig éhezik és fázik, nincs mit ennie. Felmerül benne a kétség, lehet, hogy sokkal jobb lenne, ha meditáció helyett inkább értük dolgozna. Ez egy nagyon nemes gondolat, ám ebben az esetben nem más, mint akadály a meditáció útján. Vagy, amikor az ember meditálni indul, és eszébe jut valami, szerinte nagyon fontos dolog, például fel kell hívnia valakit a családjából, vagy el kell intéznie valamit. Ezek mind helyénvaló gondolatok a maguk idejében, azonban ebben az összefüggésben, amikor meditálni akarunk, mind akadályok. Az ilyen akadályok pedig – ezt mindenki tapasztalta – nagyon könnyen jönnek. Ezt át kell látnunk! Mit lehet ezekkel kezdeni?

Nem szabad küzdelembe bocsátkozni

Az első teendő az, hogy be kell azonosítani mindezt mint akadályt. Tudni kell, hogy az ember minél nagyobb, minél fontosabb,

jelentősebb jó dologgal akar foglalkozni, annál nagyobb akadályok jönnek az útjába. Ezzel előre számolni kell, különösen a szellemi úton. Például, ha valaki egy nagy dologra készül, el akar menni meditáció elvonulásra, vagy akár csak le akar ülni meditálni, akkor számolnia kell azzal, hogy mindig jöhetnek akadályok, ami elég törvényszerűen be is következnek. A gyakorló azonban tudja ezt, és amikor itt az akadály, nem bonyolódik bele. Nem kezd el foglalkozni vele, nem megy bele a gondolatokba, hogy „Jaj, most találkoznom kell az anyukámmal, vagy a gyerekeimmel, vagy a feleségemmel, férjemmel, vagy el kell intézni ezt vagy azt”, hanem azt mondja: „Oké, ez csak egy akadály. Ezt most hagyjuk. Ez csak meg akar engem akadályozni abban, hogy leüljek meditálni, vagy elmenjek meditáció elvonulásra” – és akkor nyugodtan félrerakja az akadályt, továbblép, és folytatja a dolgát.

Fontos megérteni, hogy az akadállyal nem szabad küzdelembe bocsátkozni. Negatívnak sem kell minősíteni, csak egyszerűen tudni kell, hogy az akadályok természetesek. Ha jön egy akadály, csak félre kell tenni. Majd miután elvégeztük a meditációt, találkozhatunk a családdunkkal, de most ez a dolgunk, és kész.

Ahhoz, hogy a meditációt ügyesen be tudjuk ültetni az életünkbe, léteznek bizonyos jó tanácsok.

A meditáció ideje

A meditáció a nap két szakaszában a leghatékonyabb. Az egyik rögtön a fölébredés utáni idő, a másik pedig az elalvás előtti. Reggel, amikor az ember fölébred, a tudata általában nagyon nyitott, gyöngéd, természetes, a természetéhez közelálló állapotú. Persze csak akkor, ha nem stresszesen ébred, kialudta magát, nem fáradt és kimerült. Amikor az ember természetesen ébred és eleget aludt, akkor reggel, ébredés után egy olyan állapotban találja magát, amely nagyon alkalmas meditációra. Ilyenkor csak fölül az ágyában, és szinte erőltetés nélkül ráhangolódik a jelenre, arra, ami már ott

megvan. Ilyenkor a tudatban egy gyermeki, ártatlan nyitottság van. Ehhez társul esetleg a napfény, ami besüt az ablakon, az ébredés melegsége, ami még az ember testében van, a test és tudat ellazult állapota; nem terhelik még a nap gondjai, benyomásai, melyek sokszor nagyon brutális módon jelentkeznek napközben. Ezt az ideális állapotot lehet kihasználni meditációra. Elalvás előtt is lehet egy ilyen állapot, amikor már letettünk és elrendeztünk mindent, be van fejezve a nap, nincs több dolgunk. A többi dolog már ráér másnap, azokkal ma már nem akarunk foglalkozni. Tudjuk, hogy lezártuk a mai napot, és már csak az alvás van hátra, azonban előtte van lehetőség egy kis meditációra.

A meditáció belső dolog, belül zajlik. Amikor égetően fontos gondolataink vannak, akkor nehéz meditálni, mert a tudatunk egyszerűen mindig vissza-visszatér ezekhez a fontos, megoldatlan, folyamatban lévő gondolatokhoz. Napközben az ember zaklatott, mert nagyon erős hatások érik. Sokszor tényleg hihetetlenül brutális hatásoknak vagyunk kitéve, már csak azzal is, hogy kilépünk a lakásunkból, és lemegyünk az utcára.

Tehát a fent említett időpontok nagyon jó lehetőséget adnak a meditációra. Persze, ezeket is érdemes megalapozni. Ha az ember későn fekszik le, zavaros volt az estéje, fáradt, össze van törve, halmozódik a stressz, halmozódik a probléma, rosszul alszik, akkor reggel a tudata nem lesz alkalmas állapotban. Ezért érdemes már lefekvéskor készülni arra, hogy másnap reggel meditáció lesz. Mivel ez nagyon fontos, értékes néhány perce a napunknak, már lefekvéskor készülünk a reggeli feladatunkra, időben lefekszünk, nyugodtan alszunk, fölkészülünk, rákészülünk.

Meg kell találnunk a nekünk alkalmas gyakorlatot

Így azután az ember a meditáció segítségével fokozatosan rendbe tudja tenni az életét, ha akarja, mert ezt először akarni kell. Akarni pedig akkor fogjuk, ha megtaláljuk azt a meditációt, amit szere-

tünk végezni. Nem mindegy, milyen meditációval foglalkozunk. Meg kell találnunk azt a gyakorlatot, amely tényleg leköt, lebilincsel bennünket, amellyel egyetértünk, amely szellemileg beindít bennünket; amelyhez olyan szemlélet, olyan gondolatvilág tartozik, amit tökéletesen el tudunk fogadni, amiért lelkesedni tudunk, ami jó nekünk. Ez persze megint csak azzal jár, hogy dolgoznunk kell, mert nem várhatjuk el, hogy mindent készen kapjunk. Tehát, ha az ember kap valami impulzust, ami beindítja egy meditáció útján, akkor a következő lépés az, hogy veszi a fáradságot, és elkezd elmélyülni benne. Ezzel egyre nő a lelkesültsége, amint egyre több értéket fedez fel. Minél mélyebbre hatolunk, annál mélyebb, valószínűbb, valóságosabb értékeket találunk. Ez a meditáció útja.

A karmák erőteljes tisztítása

Az indíttatásunknak személyesnek kell lennie. A legfontosabb a megvilágosodásra való törekvés, aminek elérésére a legkülönbözőbb hatékony módszerek állnak rendelkezésünkre. Fontos tudni, hogy akik ezeket az erőteljes, tisztító és gyógyító meditációkat nem akarják, vagy nem képesek egyelőre alkalmazni, azoknak vannak más lehetőségei is. Ismerjük, hogy a buddhista úton a tantrikus meditációk azok, amelyek rendkívül erősen tisztítanak. Ahhoz azonban, hogy valaki a tantra útját megértse és el tudja sajátítani, sok előkészületre van szüksége. Nem mindenki képes azonnal erre. Azonban mindenképpen ezek a meditációk a leghatékonyabbak a gyógyítás területén is, mert a tantrikus meditációkban a karmákat tudjuk nagyon erőteljesen tisztítani, a betegségek okai pedig a karmákra, a múltban elkövetett cselekedetekre vezethetők vissza. A múltban elkövetett negatív cselekedeteink okozzák minden szenvedésünket. A betegség a szenvedésnek egy formája, így tehát a betegségeket is a negatív karmák okozzák, míg a múltban elkövetett pozitív cselekedetek a jó körülmények, jó életfeltételek, mint például az egészség okozói az életünkben.

Karma

Karmánknak köszönhetjük, hogy egyáltalán embereknek születünk, ezen belül pedig, hogy milyen országban, a világnak mely részén, milyen időben. Például egy olyan országban születünk-e, ahol béke és jólét van, vagy egy olyanban, ahol nyomorúság és háború van; ezen belül, hogy milyen szülőkhöz születünk, akár a szülők társadalmi, anyagi vagy genetikus adottságaira gondolunk. Például, hogy milyen genetikusan örökölt adottságokat vagy bajokat kapunk a szüleink révén, az is mind karma. Nem a szüleinkben kell keresni a hibát, a karmánk vezetett bennünket ezekhez a szülőkhöz. Saját karmánknak, saját múltbéli cselekedeteinknek köszönhető, hogy ilyen genetikus adottságokkal születünk, de az is, hogy megbetegszünk-e és milyen betegséget kapunk életünk során. Mindez a mi karmánknak köszönhető, nem hibáztathatunk senki mást. Magunkat sem szabad azonban hibáztatni, ezt nagyon fontos megérteni. Azzal, hogy a karmát tudatosítjuk, tudatosítjuk azt is, hogy mindent önmagunknak okoztunk, és magunknak köszönhetünk, ami azonban nem jelenti azt, hogy negatív módon kell önmagunkhoz állni.

A karma tanításának legfontosabb üzenete az, hogy *fölismerjük a lehetőségeket a jelenben*. Felismerjük a problémánkat, és abból ki tudjuk nagyjából következtetni, hogy milyen dolgot követhettünk el. Annak nincs nagy jelentősége, hogy ezt pontosan meghatározzuk. Vannak, akik ezzel foglalkoznak, egy-egy betegség okát keresik a múltban, megpróbálják visszavezetni és kitalálni az okot. Különböző módszereket használnak, és azt mondják, hogy az okok oldásával a betegség megoldódik. Sajnos azonban jön majd egy másik betegség, és így minden betegség gyökerét külön-külön meg kell keresni. Ez egy végtelen munka.

Nagytakarítás

Ezzel szemben egy általános nagytakarítás az, aminek értelme van. Ha van egy hatalmas terem, amely tele van szeméttel, akkor az

ember nem úgy áll neki, hogy „Na, most ebből kiszedem először a fekete szöszöket, utána kiszedem a fűszálakat”, hanem azt mondja: „Rajta, vigyük az egészet!” Tehát az általános nagytakarítás a szempont ebben az esetben.

A karmát nagyon erőteljesen lehet tisztítani, nagyon erőteljes módszerek állnak rendelkezésre, amelyeket mi folyamatosan használunk is. Ott vannak a böjtös meditációk – a nyungnék –, a leborulások, a Dordzse Szempa meditáció, a Gyógyító Buddha meditáció. Sok ilyen meditáció létezik. Akármelyik tantrikus meditáció megfelel, Csenrézi meditáció, Lodzsong, Tara és így tovább, ezek mind ezt a célt szolgálják nagy hatékonysággal.

Akik ezeket a meditációkat egyelőre nem képesek, vagy nem akarják végezni, hanem kifejezetten gyógyító meditációkat akarnak gyakorolni, azok számára is megvannak a módszerek.

Alapozás

Mindegy, milyen meditációval foglalkozunk, akár tantrikus meditációkkal, akár más gyógyító meditációkkal, vannak bizonyos nagyon fontos alapok, amelyek mindegyikre érvényesek. Mi most azzal fogunk foglalkozni, hogyan tudjuk úgy megközelíteni, úgy fölépíteni a meditáció gyakorlatunkat, hogy tényleges gyógyulás legyen az eredménye. Sok ember nagyon felemás módon közelíti meg a meditációt, és előfordul, hogy sok év után sem elég hatékony a gyakorlása, mert egyszerűen az alapokkal nincs tisztában, az alapok nincsenek rendesen lerakva.

A meditációk nem technikák

Sok ember úgy gondolja, hogy a meditáció egy technika. Megtanulja a technikát, és azt gondolja, hogy az majd használ. Különösen a mantrák esetében van ez így. Megtanul egy mantrát, elmondja

valahányszor, és várja, hogy használjon. Fontos megérteni, hogy a meditációk nem technikák. Nem úgy kell őket elképzelni, mint egy testgyakorlatot, melynek eredményképpen – ha az ember naponta elvégez például száz felülést vagy fekvőtámaszt – bizonyos izmai megerősödnek. A meditáció az ember egészét érintő, átfogó gyakorlat. Az ember egészét érinti, a legmélyebb, lelki-szellemi lényegi rétegeitől kezdve, a testén keresztül, egészen a rajta kívül lévő környezetéig. Az egész világunkat érinti, a bensőt, a külsőt és a közbülsőt – a lelket, a tudatot, a testet, a környezetet, mindent. Ez azt jelenti, hogy a meditációk teljes embert igényelnek, és nem helyénvaló az a megközelítés, mely szerint úgy gondolkodunk, hogy egy meditáció technika pusztán csak egy bizonyos meghatározott eredmény elérését szolgálja.

Teljes önmagunkkal kell dolgoznunk

A meditációnál nagy hangsúlyt kap a szívből jövő bizalom. Ez azt jelenti, hogy teljes önmagunkkal kell dolgoznunk. A meditáció sosem egy rideg módszer, aminek a mechanikus alkalmazása fog eredményt hozni. Személyesen kell megközelítenünk, rajtunk múlik, hogy *mi* hogyan dolgozunk vele, mi mennyire vagyunk képesek elmélyíteni, és hogyan tudjuk alkalmazni a saját egyéni esetünkre, életünkre, adottságainkra. Ez minden meditációra érvényes. Itt Nyugaton a meditációk úgy terjedtek el, mintha azok valamiféle mechanikus módszerek lennének. Az a hiedelem, hogy csak el kell mondani bizonyos számú mantrát, vagy el kell végezni adott számú gyakorlatot, és az meghozza a hatást.

A meditáció nem ilyen természetű. A meditáció lényege, amit maga a szó is sugall, hogy el kell mélyülnünk, az elmélyülés pedig a mi munkánk eredménye. A mai ember szeretne azonnali hatást elérni. Kipróbál valamit, és azonnali hatást akar. Ha a hatás megvan, akkor elégedett, de ez nem jelenti azt, hogy másodszor is kipróbálja. Egyszer kipróbál valamit, ha jónak találja, úgy gondolja,

erre emlékezni fog, és ezzel kész, már el is veszi az érdeklődését, és más után néz. Sok esetben a mai ember a gyógyulással is így van. Próbál ezt, próbál azt.

A tudatépítés gyógyító meditációban az eredmény a mi munkánktól függ. A jól végzett munka eredménye biztos, azonban alapos felkészülést igényel.

