

Láma Csöpel

**HOGYAN TEREMTJÜK
A VILÁGOT?!**

Buddhista Meditáció Központ
Budapest – Tar

KIADJA

© A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség
Technikai szám (SZJA 1%-hoz): 0059

ISBN 978-963-87027-7-7

Buddhista Meditáció Központ – Tar
Karma Ratna Dargye Ling
3073 Tar (Nógrád megye)
Telefon: 06 32 470 535
Üzenetrögzítő/Fax: 06 32 470 206

Buddhista Meditáció Központ – Budapest
Karma Dordzse Ling
1039 Budapest (Csillaghegy), Hunyadi u. 43–45.
Telefon: 06 1 240 8847

Karmapa Kulturális és Meditáció Központ – Budapest
Karma Sedrup Dargye Ling
1082 Budapest, VIII. Baross u. 80.

Honlap: www.buddha-tar.hu
E-mail: kagyu.center@gmail.com



Kezdetben volt az üresség, telis-tele határtalan lehetőségekkel. Te ezek közül egy vagy...

MIT TUDUNK MAGUNKRÓL ÉS A VILÁGRÓL?

- Mi történik... miért létezem...?
- Kik vagyunk? Honnan jövünk? Mit kéne tennünk, és hová megyünk?
- Miért vagyunk mindnyájan itt? - Nos, ez a legvégső kérdés, nem igaz?
- Mi a valóság?
- Vajon egyetlen valóság van, vagy lehetséges több is? Ha több is van, minden valóság egyszerre létezik?



- Elképzelhető, hogy a világon számtalan nyitott lehetőség létezik egyszerre, egymás mellett?

- Van-e különbség az érzékelt világ és a valós világ között?

- Valójában milyen a világunk? Lehetséges, hogy érzékeink és gondolataink elferdítik a valóságot, és becsapnak minket?

- Lehetséges, hogy amit valótlannak hiszünk valóságosabb, mint amit valóságosnak tartunk? És fordítva, ami kézzelfoghatónak tűnik számunkra, talán egyáltalán nem is létezik?

- Az agy nem tesz különbséget az érzékelt dolgok és az emlékek között...

- Gondoltál már valaha arra, hogy miből vannak a gondolatok?

- Kultúránk nem figyel eléggé a gondolatok hatalmára.

- Akárhogy vizsgáljuk a világot magunk körül... szóval hogyan tekinthetjük a világot valóságnak, ha az „én” (a figyelő), ami az egészet meghatározza, nem fogalmazható meg?

- Láttad már saját magad valaki másnak a szemében keresztül? És a legbenső figyelő szemszögéből nézted-e már magad?

- A mai gyermekeket figyelve arra a következtetésre juthatunk, hogy a kultúránk téves paradig-



mán alapszik, és hogy a gondolat hatalmát nem értékeljük eléggé.



Mindannyian végtelenül értékesek vagyunk. Rendelkezünk elegendő képességgel és bölcsességgel ahhoz, hogy létünk valódi értékeit feltárjuk és formába öntsük. Ebben nem szükséges, sőt nem is lehetséges másokra hagyatkozni. Igaz értékeink éppen attól igazak, hogy *mi* annak tapasztaljuk meg őket.

A tudomány és a vallások megmondják, hogy a dolgok hogy vannak, mi a világ, hogyan jött létre, mi a dolgunk, hogyan válhatunk jóra való személyekké. A világegyetem... a Teremtő... a teremtés... az ítélet... de mi történik, ha kételkedünk? Talán hallgattassuk el, tagadjuk le legbenső és legőszintébb gondolatainkat?

A Belső Ösvény teljesen más megközelítést ajánl:
Tegyük félre a megkérdőjelezhetetlen dogmákat!

Hagyjuk a mások által ránk kényszerített normákat, induljunk el a saját utunkon!

Mindannyian utazók vagyunk benső fejlődésünk útján.

A belső út minden fordulója új tájakat, új távlatokat, új lehetőségeket nyit meg. A lehetetlen lehetővé vá-



lik... az elérhetetlen elérhetővé... az elképzelhetetlen valósággá... A *belső utazás* az első kézből nyert tapasztalás útja. Tanítói nem próbálnak kész válaszokat adni, tanításai nem írják elő, mit csinálj, csak útjelző táblákkal, útmutatásokkal szolgálnak. Az út végigjárása, a válaszok megtalálása a *te lehetőséged*.



Alapvető feltevések – igazak vagy nem?

Minden műveltségnek, minden kornak, minden nemzedéknek vannak alapvető feltevései, például hogy a Nap a Föld körül kering, vagy ellenkezőleg, a Föld kering a Nap körül stb. – a mai embernek is sok száz alapvető feltevése van. Ezek időről-időre megváltoznak. Egyáltalán nem biztos, hogy a valóságról alkotott legalapvetőbb elképzeléseink hosszú távon helytállóak. Sokkal okosabb azt mondani kezdettől, hogy azok *vagy igazak, vagy nem*. Szembe kell néznünk a ténnyel, hogy az esetek döntő többségében az idők során bebizonyosodik, hogy ezek *nem igazak*. A múlt évezredeinek tapasztalatai alapján ésszerű kikövetkeztetnünk, hogy mindabból, amit ma megkérdőjelezhetetlen valóságnak hiszünk, sok minden egyáltalán nem igaz. Mi azonban ragaszkodunk képzeleteinkhez,



dogmát csinálunk belőlük, mégpedig sok esetben akkor is, ha magunk is tudjuk, hogy nem ismerjük az igazságot.

A mai materializmus megfosztja az embert a valóság teremtésében adott lehetőségeitől és felelősségtudatától, hasonlóan sok valláshoz. De ha komolyan veszed a *Belső Ösvényt*, az a te kezébe adja a döntést saját magad és a világ sorsa felett, így részessé és felelőssé válsz a világ teremtésében. Nem mondja meg, hogy a dolgok hogy vannak, csak azt, hogy a világ hatalmas, és rajtad múlik, mit társz fel belőle. A világ, mint tőled függetlenül működő mechanizmus képzete *nem* a válasz – a valóság megtapasztalásának útja nyitva áll előtted, indulj el rajta!

Egy újfajta életstílus nyílik meg

Vajon minden egyes lény egy rejtély? Összetett és kibogozhatatlan? – Egy új életstílus tárul fel előtted, ha ezeken a kérdéseken elgondolkodsz. Friss fuvallatot hoz életedbe, felszabadultsággal és sok örömmel. Az életnek nem a tudás, hanem a rejtély ad értelmet, a megmagyarázhatatlan. Aki túl sokat keresi a magyarázatot, lehet, hogy örökre elvesz a rejtély átláthatatlan útvesztőiben. A *Belső Ösvény* a *lehetőségek útja*, az első kézből nyert *eleven ta-*



pasztalásé, nem a magyarázkodásé. Minél inkább elmélyülsz benne, a világ annál tágasabb, gazdagabb, rejtélyesebb és csodálatosabb lesz.

Miért ragaszkodunk napról-napra megszokott valóságunk újrateremtéséhez? Miért hozunk létre az unalomig egyhangú kapcsolatokat? Miért keresünk ugyanolyan munkákat újra és újra? Miért választjuk ugyanazokat a lehetőségeket a végtelen lehetőségek tengerében? Miért van az, hogy a megszokottól eltérő lehetőségeinkkel még csak nem is foglalkozunk? Lehetséges, hogy mivel annyira ragaszkodunk életünk megszokott folyásához, belénk sulykolt szemléletünkhöz és megcsontosodott beidegződéseinkhez, ahogy valóságunkat újra és újra összerakjuk, azt hisszük, nem vagyunk képesek életünket kézbe venni és kormányozni?

Megtanultuk, hogy a valóság „odakinn” van. A „dolgok” mindig csak a külső világ dolgai, és ezek alkotják a világot. Életünk ezek függvényében játszódik. A dolgokat okoljuk bajainkért és bennük keressük boldogságunk forrásait. A múlt filozófusai azt mondták: „Ha belerúgok egy kőbe és megfájdul a lábam, az valóság. Érzem. Valóságnak tűnik, és ez azt jelenti, hogy valóság.” De ez még mindig csak egy tapasztalat, és csak *egyetlen* személy nézőpontja a valóságról. A külső világ



dolgainak bűvöletében élünk, s ugyanakkor belső világunk dolgait nemigen tudjuk formába önteni. Gondolataink, érzéseink világában tanácstalanok vagyunk. Belső világunk egyáltalán nem is tartozik hozzá valóságképünkhöz. A Belső Ösvény egy új tudományos modellt kínál, amely épp az ellenkezőjére hívja fel figyelmünket, vagyis arra, hogy ami a bensőnkben történik, az határozza meg, hogy mi történik a környezetünkben.

Mi a valóság?

P.E.T. szkennelrel vagy számítógép-technológiával végzett agytevékenység-vizsgálatok megmutatják, hogy ha a vizsgált személy ránéz egy bizonyos tárgyra, agyának bizonyos területei aktiválódnak. Ezután, ha becsukja a szemét, és elképzeli ugyanazt a tárgyat, ugyanazok az agyterületek aktiválódnak, mintha éppen nézné a tárgyat. A tudósoknak fel kell tenniük a következő kérdéseket: Ki az, aki lát? Az agy lát? Vagy a szemek? Vagy a tudat? Mi a valóság? Amit az agyunkkal látunk, vagy amit a szemünkkel, vagy amit a tudatunkkal? Úgy tűnik, a valóságban az agy nem különbözteti meg az érzékek által ténylegesen észlelt dolgokat az emlékektől, mert ugyanaz az idegpálya lesz aktív. Feltöbbszörödik a kérdés: *Mi a valóság?*



A tudatod meghatározza, mi az, amit észlelni tudsz

Testünk érzékszervein keresztül rengeteg információ érkezik tudatunkba, amelyet feldolgozunk, érzékszerveinkkel újra és újra átszűrünk, és minden lépésnél elvesz egy csomó információ. Végül kiderül, hogy a tudatunk önellátó. Agyunk négyszáz milliárd bit információt dolgoz fel másodpercenként környezetünkről, testünkről, érzéseinkről és az időről, de mi ebből csak kétezer bit-re figyelünk. Ez azt jelenti, hogy egy olyan világban élünk, ahol minden, amit észlelünk, csak a jéghegy csúcsa: – csak azt vesszük észre, amit a szokásaink megengednek, miközben a fennmaradó hatalmas információtömeget – a számtalan lehetőség hatalmas jéghegyének nem látható részét – egyszerűen figyelmen kívül hagyjuk. Ha az agy négyszáz milliárd bit infót dolgoz fel, és mi ebből csak kétezerre figyelünk, az azt jelenti, hogy amit valóságnak élünk meg – ami a világunk – az csak a tudatunk által kiszűrt és korlátozott információ halmaza. A tudatunk pedig a saját adottságai és korlátai alapján végzi a szűrést.

A szemek olyanok, mint a lencsék. Az általuk közvetített információ az agy hátsó részébe, a látókéregbe érkezik, amely olyan, mint a magnószalag



a kamerában. Az agyba érkezett információt azután a tudat feldolgozza. Így a tudat meghatározza, mi az, amit észlelni tudunk. Például a kamera sokkal többet lát körülöttünk, mint mi, mert nem válogat, nem ellenkezik és nem ítélkezik. A film, ami a tudatban lejátszódik abból áll, *amit mi képesek vagyunk látni*. A szemek, kamerák sokkal többet látnak, mint amit a tudatunk képes felfogni belőle.

Valóság-csináló gépek vagyunk

Csak azt látjuk, amiről elhisszük, hogy lehetséges. Mintákat keresünk, amelyeket már létrehoztunk magunkban korábbi tapasztalatokból. Egyszer egy lovardában tanúja voltam, hogy egy kétéves kislány képtelen volt felismerni a saját bátyját két méterről, csak azért, mert az lovon ült. A kislány egy emelvényen állt, és bátyja újra és újra ellovagolt közvetlen előtte, szemmagasságban, karnyújtásra, és hiába mondták neki, „Nézd, ott van Jani!” – ő nem volt képes ráismerni.

Elménk termel. Mi állítjuk elő a valóságot. Valóság-csináló gépek vagyunk. Mi hozzuk létre folyamatosan mindazt, amit valóságnak nevezünk. Minden múltbeli tapasztalatunk lenyomatokat, mintákat hagy maga után a tudatunkban, és mindig ezek szűrőjén keresztül észleljük a dolgokat.



Tudatunk olyan, mint egy tükör, amelyet teljesen befednek az általunk ráfestett minták. A tükör maga ki sem látszik, és így képtelen tükrözni a valóságot. Ha ránézünk, csak a mintákat láthatjuk. Vannak, akik azt mondják, egy nagy hologramban élünk, ami összecseng Buddha tanításával, miszerint minden részecskében annyi végtelen világegyetem létezik, amennyi részecske van a világegyetemben. Ez egy nagy filozófiai probléma, amivel szembe kell néznünk. Szóval a tudatunkban elraktározott lenyomatok kényszerítenek minket arra, hogy hogyan észleljük és lássuk a dolgokat. A kutatók újabb nemzedéke szerint elképzelhető, hogy az egész világunk nem más, mint az elménkben játszódó hatalmas illúzió, és a mai tudomány eszközeivel nem tudunk rajta kívülre kerülni, hogy lássuk a teljes igazságot.

Az agy nem tesz különbséget a dolgok (külső világ) és a gondolatok (belső világ) között. Nincs külső világ, ami független a belsőtől. Minden csak azon múlik, hogy mit *hiszel* valóságnak. Választásaink vannak, hogy hogyan menjen az életünk, amelyekben a lehetőségek világának a hatásai ugyanúgy benne vannak.





Buddha tudományos forradalma

2500 évvel ezelőtt Buddha útjára indította tudományos forradalmát. Tanítása több, mint vallás: bensőnk feltárásának tudománya és művészete, a *Belső Ösvény*, melynek gyakorlója feltárja mind az *elméje*, mind pedig az elméje által tapasztalt *jelenségvilág* valódi természetét. Ugyanakkor ez az út egy hiteles életbölcselet is – egy életvitel, mely az élet értelmével foglalkozik, és segít megértenünk, hogyan oldhatjuk meg életünk és a világ szenvedésének kérdéseit.

Amikor itt azt mondjuk, tudomány, nem az anyagi dolgokat elemző száraz tudományra gondolunk – a *Belső Ösvény* sokkal mélyebb annál. Azt jelenti, behatolunk a leghatalmasabb világ, belső világunk valóságának mélységeibe. A tanítások útmutatását követve a gyakorló megtapasztalja mind saját bensőjének – elméjének – mind pedig környezetének – a külső világnak – *az igaz természetét*. Buddha *Belső Ösvényének* alapvető üzenete az, hogy a külső világot lehetetlen megismerni belső világunk megismerése nélkül, sőt éppen belső világunk feltárása vezet el külső valóságunk megismeréséhez.

Buddha tudományos forradalma gyorsan elterjedt Ázsia fejlett szellemiségű és nyitott gondolkodású országaiban. Az évszázadok során Európát is



több hullámban elérte – az ókortól kezdve egész napjainkig –, és megtermékenyítő hatást fejtett ki a Belső Ösvény nagy közép-ázsiai, közel-keleti és európai megvilágosult gyakorlóinak közvetítésével. A nyugaton uralkodó szűklátókörű vallásos és tudományos dogmatizmus és babona azonban csak a legutóbbi időkben veszített annyit erejéből, hogy e megvilágosult eszmék széleskörű, nyílt és közvetlen elterjedése lehetővé váljon.

Az utolsó nagy akadály a „klasszikus” természettudományos szemlélet volt, amelynek földhözragadt dogmáit alaposan beleverték az iskolában mindannyiunk fejébe. A huszadik század azonban gyökeres fordulatot hozott: az új kvantumfizika és agykutatás elsöpörte az elavult szemléleteket, és kitarta a kaput a belső és külső világ elválaszthatatlanságán alapuló megismerés felé.