

Láma Csöpel

MIÉRT MEDITÁLJUNK?

KÉRDÉSEK
A MEDITÁCIÓRÓL ÉS
A BUDDHIZMUSRÓL

Buddhista Meditáció Központ
Budapest - Tar



BEVEZETŐ

A meditáció

Mi a buddhizmus? Belső világunk – a leghatalmasabb világ. Felébred a bennünk szunnyadó kreativitás. Vallás-e a buddhizmus? A nagy kérdések. Tapasztalati bölcsesség és tudás. Képeznünk kell a tudatunkat. Nyújthat-e valamit a buddhizmus a mai nyugati embernek? Nyitott tudattal, természetesen élni, itt és most. Teljes emberré válhatunk, aki teljes életet él. Kérdezz, kutass, vizsgálódj! A meditáció a tudat művészete. Könnyen becsaphatjuk magunkat. A dolgok világának a megszállottjai vagyunk. Miért meditáljunk? Mi a meditáció? Megtanulunk teljes életet élni a jelenben. A természetes állapotában lévő tudat. Minden nagy vallás ugyanazt az üzenetet hordozza. Szükségünk van a különféle filozófiai nézőpontokra. Teljesebb tudás az érzelmek egész rendszerét illetően. A problémák végső forrása a túlzott én-központúság.

A megvilágosodáshoz vezető út

Ki volt Buddha? Buddha megvilágosodása. Buddha eleven példa ma is. Világítótoronnyá válhatunk. Buddha egyszerű embernek született. Mi a buddhatermészet? Mi a dharma? Mi az élő hagyomány? Mikorra nyúlik vissza a buddhizmus története? A buddhizmus hatott az ókori Európára. Mik a buddhizmus főbb ágai? Honnan erednek a buddhizmus hagyományai? A Szkíta Bölcs Buddha volt-e az egyetlen megvilágosult mester? Melyek a megvilágosodáshoz vezető út lépései? 1. A keskeny út – hinajána. 2. A széles út – mahajána. A bódhiszattva – a széles út követője. 3. A gyémántút – vadzsrajána. Mi a megvilágosodás?

A szenvedés megszüntetése

Mi a szenvedés? Van-e lehetőségünk szabadon választani? Mi a baj az érzelmeinkkel? Mi a veszély az érzelmeinkkel? Hogyan teremtyük a szenvedés hat világát? A pokolvilág – a gyűlölet teremtménye. Az éhes szellemek világa – a sóvár vágy teremtménye. Az állatok világa – a nemtudás teremtménye. Az emberek világa – a kétely és a vágy teremtménye. A féltékeny istenek világa – az irigység és a



féltékenység teremtménye. Az istenek világa – a gőg teremtménye. Hogyan szüntethető meg a szenvedés? A Négy Nemes Igazság.

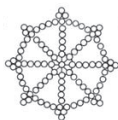
Karma és újraszületés

Mi a jó és a rossz? Mit jelent a karma? Mi a döntő tényező tetteink visszahatásában? Cselekedeteinkkel programozzuk magunkat. Cselekedeteinkkel teremtünk. A karma olyan, mint egy nagy folyó. A karma a szándéktól függ. Megváltoztathatjuk-e a karmát? Megszabadulhatunk-e a karmától? A tíz ártalmas cselekedet. A tíz jócselekedet. Mi történik a halál után? Van-e élet a halál után? Hogyan halnak meg a nagy gyakorlók? Hogyan halnak meg a hétköznapi emberek? Hogyan történik meg az újraszületés? Mi irányítja az újraszületést? Milyen módokon lehet újraszületni? Mai nyugati gondolkodásunk alapjai. Mi az alapvető jóság? Mi a fejlődés útja?

Valódibb emberekké válni

Miért foglalkozunk a tudatunkkal? Egyedül álunk-e a világban? A valóságot mindannyian együtt hozzuk létre. Mi a tudatunk? Milyen a tudatunk

*természete? Mi a különbség a buddhák és a hétköznap
i lények között? Hogyan segíthetek másokon?
Mi az együttérző szeretet lényege? Mi a buddhiz-
mus lényege? Hogyan válhatunk valódibb embe-
rekké? Mit mond a női és a férfi nemről Buddha?
Mindkét nem számára elérhető-e a megvilágoso-
dás? Hogyan gondolkodik a buddhizmus a szere-
lemről? Ki vagyok a buddhizmusban én? Mi az én-
nélküliség? Mit mond a buddhizmus a drogokról?
Mit mondanak a buddhisták a környezetvédelem-
ről, és mit tesznek érte? Mit mond Ószentsége a
Dalai Láma a környezetért vállalt felelősségünkről?
Mit tartanak a buddhisták az állatok védelméről?*



MIÉRT MEDITÁLJUNK?



A MEDITÁCIÓ

Mi a buddhizmus?

A buddhizmus tudatos életet jelent. Teljes élet, jelenben lét, nyitott tudattal. Bátran szembenézni a kihívásokkal, meglátni a lehetőségeket, és a választáshoz rendelkezni szabadsággal, bölcsességgel, szeretettel, természetességgel, erővel és magabiztossággal. A buddhista gyakorlás életünk minden területére és mozzanatára kiterjed.

Belső világunk – a leghatalmasabb világ

A buddhizmus felfedező út, mely elvezet bennünket önmagunkhoz. Amikor a buddhizmust tanulmányozzuk, belső utazásra indulunk. A fő gyakorlat a meditáció, melyben önmagunkat tárjuk fel, megismerkedünk saját bensőnk természetével, belső erőnkkel és belső világunkkal, amely a leghatalmasabb világ. Megismerkedünk alapvető jóság természetünkkel, a buddha-természetünkkel, a bennünk élő buddhával.

Felébred a bennünk szunnyadó kreativitás

A meditáció útján haladva, egyre tisztábban látjuk önmagunkat és a világot, így egyre inkább felébrednek a bennünk szunnyadó kreativitás végtelen dinamikus erői. Egyre inkább képessé válunk levetkőzni és meghaladni önámításunk álarcait, az önmagunkra és a világra vetített kicsinyes, szűkös, zavaros képünket, a kényszerűség beidegződött mechanizmusaival együtt.

A buddhista gyakorló nyitottan, örömmel vállal közösséget a világ lényeivel, és nyitott szívvel, bátor helytállással végzi az egyetemes közösségben ráháruló feladatát.

Vallás-e a buddhizmus?

A buddhizmus a belső fejlődés útja. Nem állít a középpontba egy felsőrendű lényt, vagy isten-képzetet – Buddha nem volt isten, ember volt, aki a saját tudatát képezve eljutott a megvilágosulásig. Nem tanított istenekről, nem nyilatkozott ki örök érvényű dogmákat, megkérdőjelezhetetlen igazságokat. Arra buzdított, keressük meg azt az utat, amelyet tökéletesen a sajátunknak élünk meg, találjuk meg azt az igazságot, amelyet száz száza-



lékban elfogadunk a magunkénak, és teremtsünk olyan életet, amelynek minden pillanatát a teljesség erejével éljük át. A buddhizmus az életünk gyakorlati dolgaira fekteti a hangsúlyt. Nincsenek dogmák, a valóságról első kézből szerzett eleven tapasztalás a döntő.

A nagy kérdések

- Hogyan éljünk teljes életet? - Hogyan szabadítsuk fel tudatunk kreatív erőit? - Hogyan vezessük hétköznapjainkat békében, magabiztosan, egészségben, boldogságban? - Hogyan éljünk harmóniában önmagunkkal, egymással, a világgal, a természettel? - Hogyan teremtsünk jobb világot magunk és az összes lény számára? - Mi az elme? - Mik a gondolatok? - Mik az érzelmek? - Hogyan teremt elménk? - Mi a valóság? - Valóság-e az, amit mi annak hiszünk? - Lehetséges-e, hogy a hiedelmeink becsapnak? Megvizsgáltuk-e valaha is hiedelmeinket és az őket teremtő tudati mechanizmusokat? - Lehetséges-e, hogy amit valóságnak hiszünk, az éppen a valóság elferdítése? - Mi az, amit mi vetítünk rá a valóságra, és hogyan? - Lehet, hogy elménk a valóságról egy felületes és zavaros hasonmás-valóságot teremt, és mi azt hisszük valóságnak? - ezek többek között a nagy kérdések.

Tapasztalati bölcsesség és tudás

A buddhizmus *belső ösvény*, amely előnyben részesíti a tapasztalati bölcsességet és tudást a dogmatikus szemléletekkel szemben. A tibetiek a buddhizmusra nem alkalmazzák a vallás fogalmát, hanem a következő fogalmaik vannak rá: *belső ösvény* (tib. nangpe lam), *tanítás bensőnkőről* (nangpe csö), *elménk megismerésének tudománya* (szem thong rigpa), *a megszabadulás útja* (tharpe lam). A buddhista tanítások közelebb állnak a filozófiához, a tudományhoz és a pszichológiához.

Képeznünk kell a tudatunkat

A gyűlölet, a fősვნénység, a féltékenység, az ostobaság mindenki szemében rossz dolgok, a szeretet, a kedvesség, a segítőkészség pedig jó – a gyakorlatban azonban mégsem vagyunk képesek eszerint élni, mert a tudatunk gyenge, fejletlen, öntörvényű. Képeznünk kell a tudatunkat, hogy megtanulhassunk bánni vele.

A gyakorló a saját tudatát képezi, arra törekszik, hogy teljesebb gyakorlati tudást szerezzen a tudata és az érzelmei világáról, a tudata működéséről. A buddhista tanítások ezért nagy hangsúlyt fektetnek



tudatunk, érzelmeink, pszichológiánk alapos kifejtésére, és a tudat képzésének gyakorlati módszereire.

Nyújthat-e valamit a buddhizmus a mai nyugati embernek?

A buddhista gondolkodás különösen közel áll a mai nyugati emberhez, ennek köszönhető rendkívül gyors terjedése a nyugati országokban.

Amikor a tanításokkal találkozol, légy körültekintő. Maradj meg önmagadnak. Használd az életedben eddig szerzett értékes tapasztalataidat és bölcsességedet, ne vedd magad hanyatt-homlok bele az új eszmékbe. Nem kell megváltoztatnod magadat, önmagad megismerésére törekedj. Nem kell egy új vallást felvenned, sem egy idegen kultúrát magadra öltened. A buddhizmus nem térít, nem kell vallásossá válnod, vagy megváltoztatnod a vallásod. Nem kell szakítanod a múltaddal, vagy szégyenkezni miatta. Légy az, aki vagy, *de ismerd önmagad, és élj száz százalékosan a jelenben!*

Nyitott tudattal, természetesen élni, itt és most

A buddhizmus ösvényén járva megismerjük kik vagyunk, és hogyan fejlődhetünk tovább. Módsze-

reket kapunk önmagunk és a világ teljesebb fel-
tárásához. Független, önálló, erős egyénekké vál-
hatunk, és kézbe vehetjük önmagunkat, jövőnket,
sorsunkat.

A buddhizmus nem múltban leírt dogmákat ta-
nít, hanem a jelenkor pezsgésében élő és tevékeny-
kedő tapasztalt szellemi barátaink útmutatásait
közvetíti, hogy rátalálhassunk jelenünk, saját kul-
túránk és egyetemes emberi mivoltunk igaz értéke-
ire. Nem kell megváltoztatnunk öltözködésünket,
étkezésünket, kultúránkat. A buddhista tanítás élő,
naprakész. A meditáció megtanít nyitott, eleven
tudattal, éberén, tudatosan és természetesen élni,
itt és most. Felnyitja a szemünket a jelenben adott
számtalan lehetőségre. A boldog élet lehetősége
mindig itt van, csak mi nem vagyunk készek rá...

Teljes emberré válhatunk, aki teljes életet él

Mindannyian tudjuk már, hogy bár az egészséges
élethez elengedhetetlen anyagi feltételekre minden
embernek szüksége van, a technológia fejlődése, és
az életszínvonal emelkedése önmagában nem ké-
pes kielégíteni a vágyainkat, és megoldani az ér-
zelmi problémáinkat. A valódi boldogság kulcsát
máshol kell keresnünk.



Minden ember ösztönösen keresi a boldogságot, Kelet vagy Nyugat, régmúlt vagy ma – nincs különbség e szempontból. Mindenki ugyanezzel van elfoglalva évezredek óta. Ám ha valaki a boldogságot az anyagi javak birtoklásától, a sikertől, az elismeréstől vagy a hatalomtól várja, az úgy tesz, mint egy hajó kormányosa, aki a kormánykereket a tengerbe dobja, és azt várja, hogy majd a hullámok elviszik hajóját a céljához. Túlságosan belebonyolódtunk a ragaszkodásunk tárgyaiba – buddhista szempontból ez egészségtelen.

A meditáció útja a folyamatos nyitás, jelenben lét, kutatás, tanulás, átértékelés, megújulás. A kulcsszó a *tudat megnyitása, tágítása*. Ez hatalmas örömet és frissességet hoz az életünkbe. Teljes emberré válhatunk, aki teljes életet él.

Kérdezz, kutass, vizsgálódj!

A mai nyugati ember nyitott, nem akar vakon hinni, kritikusan vizsgálódik, megkérdőjelez. Buddha már 2500 évvel ezelőtt ugyanilyen magatartásra buzdította hallgatóit. Azt mondta:

„Ne fogadjatok el semmit, pusztán csak azért, mert én mondtam, tekintélytiszteletből, vagy szeretetből irántam. Csak akkor fogadjátok el

tanításaimat, ha alaposan megvizsgáltátok őket, és igaznak találtátok. Úgy járjatok el, mint az aranyműves, amikor aranyat vásárol, és szakértelemmel megvizsgálja amit kínálnak neki, nehogy becsapják.”

A mai buddhista tanítók ugyanerre intenek.

A meditáció a tudat művészete

A buddhizmusban nagy szerepe van a józan gondolkodásnak, ám itt ne gondoljunk valami egyoldalú száraz tudományosságra. A szív és az intuíció főszerepet kap a gyakorlásban. A meditáció a legmagasabb rendű *művészet*, melynek nyersanyaga maga a tudat. Ahogyan a szobrász dolgozik az agyaggal, az író a nyelvvel, a táncos a mozgással, a festő a színekkel, a zenész a hanggal – ugyanolyan kreatívan dolgozik a meditáló a saját tudatával.

Könnyen becsaphatjuk magunkat

Lehetünk ateisták, vagy bármely vallás követői – akár vallásosak vagyunk, akár nem hívők, mindenképpen életbevágó, hogy ismerjük, hogyan működik a tudatunk. Ha nem vagyunk tisztában a tudatunk működésével, könnyen becsaphatjuk ma-



gunkat. Azt hihetjük, minden rendben van velünk, miközben a valóságban a zavaros tudatállapotok mély gyökerei ott burjánzanak bennünk a felszín alatt. Márpedig ezek a *valóságos okozói* minden lélektani problémánknak. Ezért történik meg újra és újra, hogy akármilyen jelentéktelen változás vagy esemény a környezetünkben olyan fájdalmasan érinthet meg.

A dolgok világának a megszállottjai vagyunk

Újra és újra megtörténik, hogy bármi jelentéktelen változás vagy esemény a környezetünkben fájdalmasan érint meg. Az ilyen jelek a tudatunk zavaros, fejletlen, egészségtelen állapotára utalnak. Miért? Mert azt mutatják, hogy a *dolgok* világának a megszállottjai vagyunk, elvakít bennünket a ragaszkodás, és a hatalmában vagyunk az összes probléma alapvető okának – annak, hogy nem ismerjük tudatunk valódi természetét. Óriási összegeket költünk a különböző betegségek kikutatására – ami természetesen teljesen helyénvaló –, ám egyáltalán nem kutatjuk tudatunk valódi természetét, pedig annak a nemismerése okoz a világon minden szenvedést, beleértve az összes betegséget, sőt a háborúkat és a környezetszennyezést is.

Miért meditáljunk?

Azért meditálunk, hogy tapasztalatot szerezzünk tudatunk működéséről, és erős, jól képzett, fejlett tudatunk legyen. Nem azért, hogy kipróbáljunk egy keleti filozófiát, vagy átvegyünk egy idegen életmódot. A tudattal folytatott munka nem igényel változtatásokat a külső életmódunkban, családi életünkben, munkánkban, étkezésünkben.

A meditációban azzal az alapvető energiával dolgozunk, amely *már most a miénk*: a testünk, beszédünk és tudatunk energiájával: – Mi az? – Honnan jön? – Miért csinálja azt, amit csinál? – mindez nem egy külső keresés, hanem a saját tudatunkban végzett vizsgálódás.

Mi a meditáció?

A meditáció nem vallásos tevékenység, és nem csak kiváltságosoknak szól – mindenkinek van teste, beszéde és tudata. Mindazok, akik tudata zabolátlanul csapong, a zavaros tudatállapotok, és az általuk okozott kellemetlenségek elszenvedői lesznek újra és újra, ezért szükségünk van rá, hogy tisztán lássuk, mi történik a tudatunkban.