



Csöpel Láma

GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ



Csöpel Láma

GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ

Az egészségről és a betegségről az az általános elképzelés, hogy a testhez tartozik. A tudatépítés hagyományában azonban a testet, a test környezetét, vagyis a világot, amelyben élünk és a tudatot nem választjuk szét, hanem elvághatatlan folytonosságnak tekintjük. Ebben a folytonosságban energiák működnek, amelyek mindent áthatnak.

Könyvünkben gyógyító meditációkkal foglalkozunk, amelyek mind lelki, mind testi betegségek gyógyítására alkalmasak. Miután megismerjük az alapokat és a helyes hozzáállást, megismerkedünk a meditáció módszerével is, melynek során a gyógyítás testünk anatómiája és a testet alkotó sejtek, atomok vizualizációja, valamint az ezeket átható és gyógyító fényenergia segítségével történik. Tehát meditációval, vagyis a tudat erejével gyógyítunk.

Ahhoz, hogy gyakorlataink valódi sikerrel járjanak, meg kell hallgatnunk érzéseinket, és használnunk kell minden felfogó készségünket, képzelőerőnket, valamint a gyógyulásba vetett hitünk erejét is. Minél inkább megértjük, megéljük, átlátjuk a folyamatot és minél jobban hiszünk a gyógyulásban, annál nagyobb hatásúak a gyakorlatok.

Fontos megérteni, hogy a meditációk nem technikák. A meditáció az ember egészét érintő, átfogó gyakorlat, mely egész világunkat, testünket, lelkünket, tudatunkat és környezetünket is érinti. A meditáció tehát teljes embert igényel.

A gyógyító meditáció gyakorlatát bárki végezheti, ez nem buddhista meditáció, hanem a *tudatépítés* módszere, mely az emberiség vallások fölött álló ősi hagyománya.

Címlapkép: Gyógyító Buddha mandala

Csöpel Láma

GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ

TUDATÉPÍTÉS

Csöpel Láma

GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ



Buddhista Meditáció Központ

Budapest - Tar

Ez a könyv a Karmapa Házban, 2009-ben, 2010-ben és 2011-ben elhangzott Tudatépítés tanítássorozat szerkesztett leírata.

KIADJA

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

ISBN 978-963-89386-9-5

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.

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

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

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 megszámlálhatatlan létezik, és a tanítások számos ilyen világegyetemben léteznek ősidők óta, számtalan világkorszak óta.

Ezeket az időtlen tanításokat a különböző világegyetemekben megtestesülő megvilágosult mesterek őrzik, és viszik el más világokba. Általuk 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 következik. 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 küzdelemben 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 családjunkkal, 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, valósabb 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 vesztí 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.





III. A GYÓGYÍTÓ MEDITÁCIÓ

A tudattal gyógyítunk

Ebben a könyvben gyógyító meditációkkal foglalkozunk, olyan gyakorlatokkal, amelyek mind lelki, mind testi betegségeket gyógyítanak.

Meditációval gyógyítunk. Ez azt jelenti, hogy a tudattal gyógyítunk. A gyógyulásról általában az a fogalmunk, hogy különböző anyagokkal gyógyítjuk magunkat. Az egészségről és a betegségről az általános elképzelés az, hogy a testhez tartozik. A tudatépítés hagyományában azonban, a testet, a tudatot és a test környezetét, tehát a világot, amelyben élünk, nem választjuk szét, hanem elvághatatlan folytonosságnak tekintjük. Ebben a folytonosságban energiák működnek, amelyek mindent áthatnak.

Az energiák durvább és finomabb megjelenése

Az energiák megjelennek durvább és finomabb szinteken, tiszta és tisztátalan, zavaros szinteken, azonban az energiák ugyanazok. Ugyanazon energiák hatják át, építik és teremtik a környezetünket, a testünket és a tudatunkat is. Ezen belül áthatják a tudatnak kü-

lönböző szintjeit is, az érzelmi és a gondolati szintet, valamint a zavaros és a tiszta szinteket is. Az energiáknak átfogó, egyetemes és szétvághatatlan a jelenlétük. Ha ezt megértjük, akkor megértjük azt is, hogy hogyan tudunk dolgozni a tudattal, a testtel és a környezetünkkel az energiák segítségével. Az elmélet nagyon egyszerű, csak meg kell változtatnunk a szemléletünket, mert ha úgy tartjuk, hogy az anyagnak és a szellemnek semmi köze egymáshoz, akkor szemléletünk összeegyeztethetetlen lesz a meditációnkkal, ami akadályozni fogja a gyógyulásunkat. Ebben az esetben azt mondjuk, hogy a szellemi dolgok szellemi dolgok, az anyagi dolgok anyagi dolgok, és a kettő egymástól teljesen független. Ez a szemlélet egy zsákutca. A tudatépítésben a szemlélet teljesen más.

Az öt erő a környezetünkben

A tudatépítésnek ehhez a gyakorláthoz szükséges az energiák durvább és finomabb megjelenési alakjainak az ismerete. A durvább megjelenések azok, amelyeket a környezetünkben tapasztalt elemeknek hívunk – a föld, víz, tűz, szél vagy levegő, és a tér.

A *föld* elem mindazt jelenti, ami szilárd: a hegyek, völgyek, föld, égitestek, házak, városok és így tovább.

A *víz* elem a vizeket, a tavakat, folyókat, tengereket, esőt és a többi jelenti, de a víznek van ezen kívül még egy jelentése: az összetartás, a kohézió. Itt gondoljunk a víznek arra a tulajdonságára, hogy például összetartja a száraz lisztet. Ha vízzel összekeverünk száraz lisztet, az összetapad, gyúrhatóvá válik, bármilyen formát gyúrhatunk belőle.

A *tűz* változatos alakokban mutatkozik meg: a vulkánok, a tábor tüzek, a meleg, a hő, az időjárásban a kánikula, és így tovább, mind a tűz elem.

A *szél* a mozgást jelenti általánosságban; ha fúj a szél, az a levegő mozgása.

A *tér* pedig az, amiben mindez lejátszódik.

Az öt erő a testünkben

Ugyanakkor ez az öt elem, öt erő, vagy öt energia megjelenik a testünkben is.

A *föld* elem, vagy föld erő a test szilárd részeit jelenti, a csontot, bőrt, haját, szőröket, fogakat stb.

A *víz* erő a vér, a nyálka és így tovább.

A *tűz* erő a testhő.

A *levegő* erő a légzés és a mozgás, mozgékonyság.

A *tér* erő egyrészt a testben lévő üregeket jelenti, például: arcüreg, orrüreg, szájüreg, aztán a csőszerű üregeket, ereket, melyeken keresztül a különböző belső szervekben folyik az áramlás. Jelenti ugyanakkor a tudatot is bizonyos vonatkozásban.

Az öt erő a tudatban

A tudatban az öt erő a következőképpen jelenik meg:

A *föld* erő a tudat kimeríthetetlen gazdagsága. Gondoljunk itt a földnek arra a tulajdonságára, hogy minden belőle terem. A föld ad erőt és építőanyagot a növényeknek, a növényeket megeszik az állatok, emberek, és így építik fel a testüket – vagyis a földből kél az egész világ gazdagsága, az élővilág. Azonkívül a föld méhében vannak az ásványok, és így tovább. Ezt a gazdagságot jelenti a tudatban a föld jelenléte, a föld erő.

A *víz* erő a tudatban a folytonosságot jelenti, vagyis a megszakíthatatlanságot, az elvághatatlanságot. A víz elvághatatlan, nem lehet úgy elvágni, mint az anyagot, nem lehet hézagot vágni bele. A víz mindent kitölt, parttól partig, fölveszi az edény alakját. Négyzetes edényben négyzetes a víz, kerek edényben kerek.

A *tűz* erő a tudat világosságát jelenti, vagyis azt, hogy világosan föl tudunk fogni, meg tudunk érteni dolgokat. Ezt nevezzük itt a tudat világosságának. Az intelligenciát, az értelem világosságát.

A *levegő* erő a tudat állandó mozgását jelenti. A tudat egy pillanatra sem nyugodt, mindig vannak benne gondolatok, érzések; állandóan mozog, és ugyanakkor kreatív, állandóan új dolgok történnek benne.

A *tér* erő a tudatnak a mindent átható nyitottságát, jelenlétét, mindent átható kvalitását jelenti. A tér mindenben jelen van, még egy oszlopban is. Szilárd tárgyak belsejében is ott van, a tér mindenütt jelen van.

Beszélünk még egy hatodik elemről is – ez a *bölcsesség*. Bizonys hagyományokban ez a hatodik erőként jelenik meg. Ez az energiának egy tiszta megjelenése.

Az öt erő és az öt alapvető érzelem

Érzelmi szinten az öt erő az öt alapvető érzelem alakjában jelenik meg.

A *föld* a gőg és az önhittség.

A *víz* a harag, gyűlölet.

A *tűz* a szenvedély, a vágy és a ragaszkodás.

A *szél*, a *levegő* az irigység, féltékenység.

A *tér* pedig a nemtudás, ostobaság.

Az öt bölcsesség

Végül következik az *öt bölcsesség* tiszta szintje. Az öt erő megjelenik a megvilágosult bölcsességtudatban is, az öt bölcsesség alakjában, amelyek végül egyesülnek az egy és oszthatatlan bölcsességben. Az öt bölcsesség az öt erő legfinomabb, leglényegibb és legtisztább szintje.



Holisztikus látásmód

A fenti rövid összefoglaló egy leegyszerűsített képet ad az öt erő mindent átható jelenlétéről.

Az öt erő azután megjelenik minden más jelenségben is – a négy égtáj plusz a közép, az évszakok, a színek, az embertípusok és így tovább –, mindennel kapcsolatos minden. A tudatépítés egész tudományának ez az öt erő képezi az alapját, és ez a mindenben jelenlévő öt erő, ez a holisztikus egységlátás képezi a gyógyító meditációk alapját is. Ezt fontos tudni, mert amíg úgy közelítjük meg az egészséget és a betegségeket, mint mindentől független, elszigetelt dolgokat – a test, a mi testünk elválasztott minden más-tól, benne a szervek, melyeknek semmi közük más dolgokhoz, és önmagukban, valahogyan, minden mástól elszigetelve betegszenek meg –, addig olyan akadályokat építünk a gyógyulásunk útjába, melyek nagyon megnehezítik a dolgunkat. Nagyon fontos, hogy átalakítsuk a gondolkodásunkat, és ilyen módon egy holisztikus látásmódot építsünk föl.

A finomabb szinttel dolgozunk

Munkánkhoz tudnunk kell, hogy ha az energiák finomabb szinten rendben vannak, akkor ebből következően a durvább szintek is rendeződnek. Azonban, ha csak durva szinten akarjuk eszközölni a rendeződést, az nem fog kihatni a finomabb szintekre. A finomabb szintek nem fognak megváltozni az által, hogy a durva szinteket próbáljuk rendbe rakni.

Ezért fontos tudni, hogy az energia finomabb szintjeivel kell foglalkozni. Ha a finomabb szinteket rendbe tudjuk tenni, ki tudjuk egyensúlyozni, az természetszerűleg magával hozza a durvább szintek rendeződését. A finomabb szint pedig a tudat, abban is a tudat legfinomabb szintje, a bölcsességtudat. Ezért van az, hogy ha valaki eléri a megvilágosodást, akkor egyben a teste is egészséges lesz. A

tökéletes szellemi egészség magával vonja a test egészségét is, sőt az ilyen ember körül a környezet is harmóniába kerül, természetszerűleg rendeződik – harmónia, béke, nyugalom jön létre a pusztta jelenléte által. Bármilyen meditációval foglalkozunk tehát, legyen az akár a gyógyító meditáció is, végső célunk mindig a megvilágosodás legyen. A megvilágosodás az, ami a leghatékonyabban gyógyít.

Munka négy lépésben

A gyógyító meditációra való felkészülés folyamán az első tennivaló az, hogy tisztázni kell a helyzetünket. Ha valaki gyógyulni akar, az első dolga az, hogy meghatározza, milyen betegségről van szó. Először tehát el kell ismernünk a betegségünk tényét, mert általában még erre sem vagyunk képesek. Mindenki ismeri azt az állapotot, hogy fáj valamije, érez valamit, de nem megy el az orvoshoz, nem foglalkozik vele, mert hátha kiderül, hogy valami szörnyű baja van, és ezért inkább megpróbálja a szőnyeg alá seprni a problémát. Ebből nyilván további problémák adódnak, mert az ember összezavarodik, és egy kis probléma köré egy csomó aggodalmat, tudatalatti tisztázatlan gondolatot, érzelmet sző. A szenvedés általában így keletkezik. Abból keletkezik, hogy nem látunk tisztán. A szenvedés oka mindig a nemtudás, a tudatlanság, a félreértés, a tév-eszme, a tévedés. Ezért az első lépés tisztán felismerni és elismerni a bajt, ebben az esetben a betegséget. A második lépés: megkeresni a betegség okát. A harmadik lépés pedig alkalmazni a módszereket, a gyógy módokat.

Ez a négy lépés követi egymást: először bátran, tisztán felismerni és megállapítani a bajt magát; másodszor megkeresni az okát; harmadszor pedig alkalmazni a gyógy módokat, és akkor bekövetkezik a negyedik lépés, a gyógyulás.

Ez áll a buddhista szövegekben is. Meg kell határozni a betegséget, meg kell szüntetni az okát, a gyógyulás érdekében alkalmazni kell a gyógy módokat. Más szóval: fel kell ismerni a szenvedést, a

szenvedés tényét, meg kell szüntetni az okát, és a megszüntetés érdekében ellenszert kell alkalmazni.

A négy nemes igazság

Buddhának, amikor megvilágosodása után tanítani kezdett, az első tanítása „*A négy nemes igazság*” volt, aminek a lényege röviden a következő:

1. *A szenvedés igazsága*: Fölismerni és elismerni a szenvedést, a szenvedés tényét.

2. *A szenvedés okának igazsága*: Megtalálni a szenvedés valódi okát. Buddha szerint a szenvedés valódi oka mindig az, hogy nem látunk tisztán. Téveszméink vannak, és a téveszmékből, a homályos, zavaros tudati tevékenységekből hozzuk létre magát a szenvedést.

3. *A szenvedés megszűnésének igazsága*: Annak a fölismerése, hogy a szenvedés megszüntethető. Ez a betegséggel kapcsolatosan is nagyon fontos. Amikor az ember megbetegszik, sok esetben először nem is tudja pontosan, hogy mi a betegsége, csak azt érzi, hogy valami baja van, és elindulnak a gondolatai: „Biztos rákom van!” Ez az első gondolat, és akkor elkezd szőni gondolatokból egy hálót az érzései köré, mint a pók. Egy ilyen mentális hálót szövünk a betegségünk köré, ami egy csomó negatív gondolatból, negatív érzésből áll, és ez maga a szenvedés. Nem az a valódi szenvedés, hogy például fáj a fogunk. A szenvedés az, hogy nem tudunk mit kezdeni vele. Ezt nagyon fontos megérteni, a kettő között különbség van. Tehát nem az a szenvedés, hogy az embernek valami fáj, hanem az, hogy nem tud vele mit kezdeni, és a fájdalom köré egy mentális szövetet sző. Ez maga a szenvedés, és általában ebben a gondolatszövetben, amit a betegség köré szövünk, nincs benne az a gondolat, hogy meg lehet gyógyulni.

Amikor megbetegszünk, úgy érezzük, hogy „Ezt a betegséget megkaptam, és akkor most megvan”, és kihagyjuk azt a gondolatot, hogy a világon minden mulandó. Nem gondolunk arra, hogy

mielőtt megkaptuk a betegséget egészségesek voltunk, ami azt mutatja, hogy az egészség mulandó; de nem csak az egészség, hanem a betegség is. Nem gondolunk arra, hogy ha a betegségnek kezdete van, az önmagában már azt is jelenti, hogy vége is lesz, vagyis eleve adott a lehetséges vége. Ez egy olyan fontos gondolat a gyógyulás szempontjából, hogy vannak, akik ezzel a gondolattal gyógyítanak. Például a depressziót lehet gyógyítani azzal a gondolattal, hogy „Gondolj csak arra, mielőtt kialakult a depressziód, nem volt depressziód”. Ez azt jelenti, hogy a depresszióknak van egy kezdete, de lehet egy vége is, el is múlhat. Kialakíthat az ember egy optimizmust, ami döntő lehet a gyógyulására nézve. Ez nem egy áloptimizmus, hiszen a világ legalapvetőbb törvényére, a mulandóságra alapul. Minden változik. Ami létrejön, az el is múlik. S ez vonatkozik a betegségre is, nem csak az egészségre. Sokan azt hiszik, hogy ez csak az egészségre vonatkozik. Nem, a betegségre is vonatkozik. Ez tehát a harmadik igazság, mely szerint a szenvedés megszüntethető, van egy lehetséges vége.

4. *Az ösvény igazsága:* A negyedik igazság a szabaduláshoz vezető ösvény igazsága. Ez a gyógy mód. Ha alkalmazzuk a gyógy módot, elérjük a betegségből való kigyógyulást, az egészség állapotát. Csak rajtunk áll, hogy követjük-e az ösvényt.

Mindennek a tudat a kulcsa

Ebből is láthatjuk, hogy mindennek a tudat a kulcsa. Ha meg akarunk gyógyulni, és ezt a négy lépést elfogadjuk, és alkalmazzuk az életünkben, akkor a betegség megszűnik, és az egészség helyreáll. Mindennek a tudat a legalapvetőbb kulcsa. Ahhoz azonban, hogy ezeket a gondolatokat beteg állapotban józanul végig tudjuk vezetni, az első feltétel az, hogy megtanuljunk ellazulni, és az ellazulásban létrehozni egy bizonyos mozgásteret a tudatunk számára. Amikor betegek vagyunk, ne szoruljunk be a különböző zavaros gondolatok útvesztőjébe, melyek az aggodalom, a félelem, a nega-

tív érzelmek, gondolatok és így tovább, hanem legyünk képesek visszanyerni a nyugalunkat, s ezzel teret adni a világos gondolatainknak. Ha tér van, ha megvan ez a belső mozgásterünk, akkor józanul, kiegyensúlyozottan tudunk mérlegelni, és akkor végig tudunk menni ezen a négy lépésen.

Először megállapítjuk, hogy létezik a betegség. Általában az első probléma az, hogy el sem ismerjük a betegségünket, képtelenek vagyunk rá. Annyira önelégültek vagyunk, hogy úgy érezzük, velünk nem történhet semmi. Az első dolgunk az, hogy józan, kiegyensúlyozott, természetes állapotban felismerjük a bajunk létét. A következő lépésként megkeressük az okát, utána fölismerjük, hogy véges dolog, majd végül alkalmazva az ellenszereket gyógyítjuk magunkat. Ehhez szükséges megtanulnunk ellazulni, lenyugodni, mert anélkül mindez nem lehetséges.

Mindenki ismeri, hogy a betegséggel zaklatottság jár. Aggodalmak vannak, aggályok vannak. „Mi lesz velem? Mi lesz a családommal? Ki fogja fizetni a számlákat? Milyen bajt hozok erre, meg arra? Hogyan lesz ez? Mik lesznek a szövődmények, folyományok?” A sok aggodalom, negatív gondolat, valamint a zaklatottság egymást követi.

A mögöttes szándék meghatározó ereje

Első dolgunk felismerni, hogy amennyiben a tudatunk rendben van, képesek vagyunk hatni építő módon a betegségünkre és az egészségünkre. A tudat mindennek a kulcsa, a tudatunk megfelelő irányításával és gyakorlással felkelthetjük a gyógyítás erejét. Buddha mondta a *Dhammapáda* szövegében:

„A szándék minden dolognak az indítéka, lényege.
Azt, aki gonosz szándékkal teszi tettét, szólja szavát,
nyomon követi a szenvedés, mint igavonó barmot a kerék.

A szándék minden dolognak az indítéka, lényege.
Azt, aki igaz szándékkal teszi tettét, szólja szavát,
nyomon követi a boldogság, mint árnyéka a lépkedőt.”

A szenvedés tehát nem valamiféle büntetés, hanem természetes módon követi a negatív cselekedeteket, negatív szavakat és gondolatokat. De mitől negatív egy gondolat? Mitől negatív egy szó? Mindig az indíték, a mögöttes szándék teszi negatívvá. Mondhatunk nagyon szép dolgokat, de ha azok hazugságok, csalárdságok, s azt a célt szolgálják, hogy valakit megtévesszünk, és azután kihasználjunk, akkor a szép szavaink, mivel negatív indíték van mögöttük, a szenvedésünk okaivá válnak. Ezzel szemben, ha valaki szigorú szavakat, szigorú tetteket alkalmaz, például nevelés, vagy bajok elhárítása céljából, ha gondoskodás és jó szándék van mögötte, akkor ezek az erőteljesnek, sőt esetleg negatívnak látszó cselekedetek nem fognak szenvedést hozni elkövetőjüknek, hanem éppen ellenkezőleg, jó karmát teremtenek.

A boldogság és szenvedés a tudatból fakad

Az igazán tartós, valódi boldogság nem külső anyagi feltételekből, hanem megelégedettségből és lelkierőből fakad. Az okos ember felismeri, hogy minden boldogság és szenvedés a tudatból fakad, ezért magában a tudatban keresi a boldogságot. Mivel megérti, hogy a boldogság okai hiánytalanul megvannak benne, nem hagyatkozik külső forrásokra. Ha rendelkezünk ezzel a felismeréssel, adódjék bármiféle gondunk az életünk folyamán, senki és semmi nem árt hat nekünk. Ráadásul ugyanez a lelkierő velünk lesz halálunk óráján is, hogy megnyugvást és boldogságot biztosítson számunkra.



Tudatunk valódi természete nyugalmas

A lelkerő, a belső nyugalom egy belső erő, ami a tudatban tapasztalati síkon válik elérhetővé, mivel valójában mindig is bennünk van. Most is bennünk van. Ez egy olyan erő, ami mindig elérhető, és amikor hozzáférünk, azt mondjuk „megszületik”, valójában azonban nem születik meg, mert mindig bennünk van. Ezt a szemléletet fontos kialakítanunk. A dolgunk tehát nem az, hogy létrehozzuk ezt az erőt, hanem az, hogy hozzáférjünk önmagunkban.

Tudatunk valódi természete nyugalmas. Ha megtanuljuk elengedni felesleges aggodalmainkat és feszültségeinket, lehetővé tesszük, hogy az öröm magától felragyogjon. A tudatépítés belső ösvényén hiszünk az érzelmek átalakításának lehetőségében, abban, hogy nem csak lehetséges örülnünk az életünknek, hanem egyenesen jogunk is van rá. Nem szükségszerű, hogy eluralkodjon rajtunk a nyugtalanság, mert az nem a természetes állapotunk.

A negativitás nem a természetes állapotunk

A negativitás sosem a természetes állapotunk. Ez megint egy olyan gondolat, mellyel szembe kell néznünk, ha gyógyulni akarunk. A materializmus az embert arra neveli, hogy a negativitás a természet természetes állapota. Konkrétan itt az evolúció tanáról beszélünk, arról, hogy a fajok fennmaradása és a fejlődés annak köszönhető, hogy az erősebb legyőzi a gyöngébbet. Ezt így kell érteni, így tanítják: az erőszakosabb legyőzi a kevésbé erőszakosat. Az erőszak, a negativitás ilyen módon az evolúció mozgatója. Ez azonban egy nagyon szűklátókörű gondolkodás, amely nem az egészre figyel, hanem csak egy kiragadott részletet nagyít fel aránytalanul. Persze a természetben lehet látni, amint az erőszakosabb legyőzi a kevésbé erőszakosat, azonban azt is lehet látni a természetben – és ezt ne felejtjük el soha –, hogy például a krokodil is milyen gyöngédséggel viszi a szájában a kicsinyét. Vagy akár a tigris is, milyen

gyöngéden gondozza a kölykeit. Minden állat végtelen szeretettel és gyöngédséggel tanítja, neveli és gondozza kicsinyeit. Az idősebbek minden tudásukat átadják az új nemzedékeknek, nagy gonddal és alapossággal, s ez a tudás nemzedékről-nemzedékre halmozódik. Ha tehát körülnézünk a természetben, akár az emberek, akár az állatok világában, láthatjuk, hogy sokkal nagyobb mértékben van jelen a szeretet és a gyöngédség, mint az erőszakosság. Sokkal inkább a szeretet és a gyöngédség a hajtóereje és a fenntartó ereje mindennek, az egész világnak, mint a negativitás, az erőszakosság. Ezt sosem szabad szem elől tévesztenünk.

Pozitív külső-belső közegben élünk

Meg kell értenünk, hogy egy óriási, mindent átható pozitív külső-belső közegben élünk, amit nem veszünk észre, mert megszoktuk. Természetesen ebben a közegben nagymértékben jelentkezik a negativitás is, de ez a pozitív erőkhöz képest mégis elenyésző. Gondoljunk csak bele, micsoda óriási pozitív erő áll minden egyes egyén mögött, aki él. Ott voltunk az édesanyánk méhében, aki gondoskodott rólunk, kilenc hónapig csak ránk gondolt, értünk élt, minket táplált még azáltal is, hogy ő maga evett. Óvott és szeretett bennünket, gondoskodott rólunk. Aztán megszülettünk, és attól kezdve a mai napig, sőt egészen az ő haláláig, édesanyánk haláláig, mindig gondoskodni fog rólunk.

Van nekem egy barátom, aki hatvan fölött jár, és még él az anyukája, aki kilencven éves elmúlt. Ez a barátom a világ másik végén, Amerikában lakik már több mint negyven éve, ahol felépített egy életet, gyerekei vannak, megélhetése van, mindene megvan. Az anyukája pedig itt Budapesten minden nap halálra aggódja magát érte. Ilyen mértékű a gyöngédség, az anyai szeretet. S ez itt van mögöttünk. Ha ez nem lenne, akkor nem ülnénk itt. Ez mindenütt jelen van – az anya, apa, testvérek, rokonok és így tovább. Mérhetetlen pozitív, építő erő dolgozik a világban, ehhez képest az, hogy az

erőszakosabb legyőzi a gyöngébbet, elhanyagolható. Nevetséges azt megtenni a fő erőnek. Ez egy szűklátókörű elferdítése a valóságnak.

Tanuljuk meg látni a szeretetközeget

Ha gyógyulni akarunk, alapvető feladatunk, hogy megváltoztassuk az alapszemléletünket. Ne a negativitást figyeljük, hanem nézzük, tanuljuk meg látni azt a hihetetlen szeretetközeget, ami ugyanúgy körülvesz és táplál bennünket, mint a levegő. A levegőt sem veszünk észre, annyira természetes. Ha azt akarjuk mondani, hogy „semmi”, akkor azt mondjuk „levegő”. Van egy kifejezés: „levegőnek nézik”, ez azt jelenti, hogy semmibe veszik. De amikor néhány percig nincs levegőnk, akkor megtudjuk, hogy a levegő mennyit ér. A gyógyulásnak ez a szemléletváltás egy nagyon mély és alapvető feltétele. Ha meg tudjuk valósítani, akkor megértjük, hogy alapállapotunk a békesség, az egészség, és ahhoz képest a betegségek elenyésző dolgok.

Alapjában véve egészségesek vagyunk

Amikor a harmónia, az egyensúly egy kicsit megbillen, akkor alakulnak ki a betegségek. A harmóniát, az egyensúlyt azonban tudatosan fönn lehet tartani, a megbillent harmóniát pedig vissza lehet állítani. Nem nagy dolog, csak gyakorolni kell. Ehhez kell először a relaxáció, a lenyugvás, az ellazulás, majd a meditáció. A mélyebb ellazulásban az ember kezdi megismerni a belső békét, a nagyon mély és erőteljes béke állapotát. Amikor az ember ezt kezdi megérteni, akkor megjön az önbizalma, a belső ereje.

A gyógyító meditációk működése azon alapul, hogy alapjában véve egészségesek vagyunk. Az egyedüli probléma az, hogy *nem tudjuk*, hogy egészségesek vagyunk. Persze ezt könnyű mondani, amíg az ember egészséges, ám amikor megbetegszik, akkor nehéz

ezt a gondolatot fenntartani, pedig ez akkor is igaz. Minden betegség alapja az, amit úgy hívunk, hogy ragaszkodás az énünkhöz. Amikor az ember kevésbé ragaszkodik az énjéhez, akkor egészségesebb, és könnyebben meggyógyul, ha beteg. Tudnunk kell, hogy alapjában véve megvilágosultak vagyunk, megvilágosult természetünk van. Ez azt jelenti, hogy ragyogó a tudatunk, a tudatunk beraagyogja a testünket is, így a tudat és a test tökéletes harmóniában és tökéletes egészségben van. Ez a megvilágosult állapot. Amennyiben gondolatban ehhez az állapothoz közel tudunk maradni, és érzésben is rá tudunk hangolódni, akkor nem leszünk betegek, vagy nehezebben betegszünk meg.

A tudat két alapvető állapota

Minden felnőtt ember ismeri az érzést, amikor egy betegség közeledik. Ha odafigyelünk, már napokkal előbb észrevehetjük, mert a tudatunk egy kicsit zavartabb, elsötétültebb a szokottnál. Először kényelmetlenségek jelennek meg a tudatban, az ember ingerült, nem tudja, mi baja van, kényelmetlenül érzi magát, nem találja a helyét, és aztán, lehet, hogy másnap vagy harmadnap érzi, hogy kapar a torka, vagy valami más baja van, jön a betegség. Ezt meg lehet figyelni.

Az összes betegség alapja, az énhez ragaszkodás, mindig velünk van, és mindig meghatározza az életünket. Az énhez ragaszkodást úgy is hívjuk más kifejezéssel, hogy a zavaros elme, a zavaros tudat. A tudatunknak alapjában véve két állapota vagy „üzemmódja” van: a tiszta és a zavaros állapot. Tőlünk függ végső soron, hogy melyik állapotba helyezzük a tudatunkat. Ez nem jelenti, hogy bármely pillanatban könnyedén a tiszta tudatállapotba tudjuk tenni magunkat, azonban ennek is mi vagyunk az oka. Tőlünk függ, hogy erre nem vagyunk képesek, mert így szoktattuk magunkat. Alaptermészetünket tekintve képesek lehetnénk rá, de jelen állapotunkban a zavaros tudat sokkal fejlettebb, mint a tiszta tudat, s

ezért képtelenek vagyunk rá. Viszont van lehetőségünk arra, hogy fokozatosan képessé tegyük magunkat a tiszta tudatállapot elérésére, ha képezzük magunkat.

Alapvetően, ténylegesen tiszták vagyunk

A képzésben nagyon fontos szerepet játszik a *tiszta szemlélet* kialakítása. A tiszta szemlélet azt jelenti, hogy önmagunkat, az egész világot, az egész életet tisztának, egészségesnek látjuk. Ez nem meghazudtolása a valóság természetének, mert alapvetően, ténylegesen – mi és mindenki más is a világon – tiszták vagyunk, valóságosan buddhák, megvilágosultak vagyunk. Ha tiszta a szemléletünk, akkor ezt megeléjezzük önmagunknak és a világnak. A tiszta szemlélet tehát még nem jelenti azt, hogy ténylegesen átéljük a tiszta, megvilágosult tudatállapotot, de legalább gondolatban megadjuk a lehetőséget erre önmagunknak és a világ összes lényének. Ez a gyógyulás alapfeltétele.

Ha valaki beteg, ne gondolja azt, hogy a betegsége egy valóságosan érvényes állapot, hanem gondolja úgy, hogy a betegség csak olyan, mint egy folt a ruhán, amit könnyű kimosni, és akkor a ruha visszanyeri az eredeti épségét. Látásmódunk különbsége pedig csak abból fakad, hogy mire fektetünk nagyobb hangsúlyt, mit veszünk észre, mit tartunk fontosabbnak. És ez az a pont, ahol be tudunk avatkozni a saját sorsunkba. Meg kell tanulni a fontos dolgokat látni, és nem téveszteni szem elől. Erre nevelni tudjuk magunkat.

Pozitív szokásokat építünk föl

Nagyon fontos a meditáció. A meditációt, amellyel ebben a könyvben foglalkozunk, lehetőleg minden nap gyakoroljuk, akár többször is, ha eredményt akarunk elérni. Ha megtaláljuk a kényelmünket a meditációban, jó lesz meditálni. A meditáció mellett azonban fon-

tos, hogy a szemléletünk is helyes legyen. Bármilyen problémánk van, mindig állítsuk a teljesség távlatába. A teljesség azt jelenti, hogy megvilágosult természetünk van, nem csak nekünk, hanem mindenkinek. Persze a tudatunk borzasztó csalafinta, és emellett rossz szokások uralkodnak benne. Az ember könnyen elveszti a hitét, elveszti a talajt a lába alól, és eluralkodnak rajta a gondok, a negativitások.

Ez az a pont azonban, ahol aktívan be tudunk avatkozni. Neveljük magunkat arra, hogy ne uralkodjanak el rajtunk a negatív szokások, hanem tudatosan építsünk föl pozitív szokásokat. Folytassunk folyamatos munkát önmagunkkal, ahol valóságközelebi pozitív szokásokat építünk föl. Nem mindegy tehát, hogy milyen pozitív szokásokat. Fontos tudni és érezni, hogy ezek a pozitív szokások a valóságban gyökereznek, és nem kitalációk. Nem áloptimizmust építünk, hanem tudatában vagyunk, hogy az optimizmusunk alapja a valóság. Ehhez fontos a meditáció, mert végső soron a tapasztalás adja meg a hitünket.

Közelebb kerülünk az erő forrásához

Ha betegek vagyunk, de a meditációnkban megtapasztaljuk a belső békét és a belső erőt, akkor elhisszük, hogy tényleg többek vagyunk egy testileg vagy lelkileg beteg embernél. Ezért a meditáció mindig a legfontosabb. A meditációt ne csak egy gyógyító módszernek tekintsük, mert az annál sokkal több. A meditációban közelebb kerülünk önmagunkhoz, közelebb kerülünk az erő forrásához, és ezáltal egyre nagyobb öngyógyító erőt tudunk fölszabadítani. A meditáció nem olyan, mint a szolárium, ahol az eredmény annak függvénye, hogy mennyi ideig fekszünk a sugarakban – a meditációban egyre közelebb kerülünk az egészség belső forrásához.

Ne essünk tehát abba a hibába, hogy csak akkor végezzük a gyakorlatot, amikor betegek vagyunk, hanem próbáljunk akkor is gyakorolni, amikor egészségesek vagyunk. Akkor építsük fel, ak-

kor tanuljuk meg a gyakorlatot. Egészségesen ismerkedjünk meg a bennünk rejlő erőkkkel, a nyugalommal és a megvilágosult képességekkel, és így lehet, hogy ellenállóbbak leszünk a betegségekkel szemben; és ha mégis megbetegednénk, akkor egy hatékony gyógyító eszköz lesz a kezünkben.

A világra kétféleképpen tekinthetünk

Amint azt már az előzőekben említettem, a meditáció mellett a hétköznapi életünkben is fontos képezni magunkat, és erre való a tiszta szemlélet. Megtanulhatjuk, hogy a világra kétféleképpen tekinthetünk. Tekinthetünk a dolgokra úgy, hogy a jót, vagyis a tisztaságukat látjuk meg, vagy tekinthetünk rájuk úgy, hogy a rosszát látjuk meg bennük, vagyis tisztátalannak látjuk őket. Szemléletünk rányomja bélyegét a cselekedeteinkre, ezért cselekedeteinket elvégezhetjük akár tiszta, akár tisztátalan szemlélettel is.

Például azt mondjuk, hogy az adás egy jó, pozitív dolog, azonban azt többféle módon is gyakorolhatjuk. Adhatunk valamit valakinek úgy, hogy egyszerűen meg akarunk szabadulni egy felesleges holminktól, vagy úgy, hogy egyáltalán nem törődünk azzal, hogy amit adunk megfelel-e az illetőnek, ráadásul még azt is elvárjuk, hogy örüljön és hálálkodjon. Ez a magatartás egyszerű érdektelenség, ami pedig tisztátalan szemléletet takar.

Azonban adhatunk figyelmesen is. Felmérhetjük gondosan a helyzetet és megállapíthatjuk, hogy amit adunk, arra annak az embernek valóban szüksége van-e. Ugyanez vonatkozik minden cselekedetre és élethelyzetre is. Például lehetünk nagyon türelmesek egy helyzetben, miközben így gondolkozunk: „Ez a szerencsétlen nyomorult, aki engem bánt, sajnálatra méltó, de mivel nemigen tudok mást tenni, legjobb a dolgot elviselni”. Ez azonban nem tiszta szemlélet. Általában, amikor az ember a türelemre gondol, pontosan így gondolkozik – összeszorított fogakkal elviselni a kellemtelen dolgokat, a kínokat. Közben persze átkozódik, szitkozódik

belül. Szidja a világot, szidja a másikat, szidja önmagát, eget, földet, csillagokat, mindent. Kínjában. Miközben kívül nem mutatja, mert ő türelmes. – Ez nem tiszta szemlélet, és ez nem igazi türelem.

A valódi, bátor türelem

Ezzel szemben felvehetünk egy bátor magatartást is, ezzel a gondolattal: „Még ha vissza is adhatnám neki mindezt, sosem tenném”. Ez már tiszta szemlélet. Tehát amikor bajunk van, problémánk van, valaki bánt bennünket, vagy akár betegségünk van, nagyon fontos, hogy milyenek a gondolataink az eseménnyel kapcsolatosan. Nagyon könnyen beleesünk abba a hibába, hogy teljesen összezavarodunk. Kicsúszik a lábunk alól a talaj, összecsapnak a hullámok a fejünk fölött, és egy teljes érzelmi zűrzavarba kerülünk. Lehet ez kis probléma vagy nagy probléma, és ez független attól, hogy kifelé mit mutatunk. Itt belső dologról van szó.

A tiszta szemlélet megalkuvás nélküli, folyamatos fenntartásán alapul a valódi, bátor türelem, amely félelemmentes, és hatalmas, legyőzhetetlen erőt ad. Bármilyen helyzet adódik, bármilyen próbatétellel kerülünk szembe, nem tántorodunk el józanságunk méltóságától, nem engedjük magunkat lealacsonyodni. Azonban ez belül zajlik. Itt nem a mások szemében való lealacsonyodásról van szó, hanem az önmagunk szemében való lealacsonyodásról.

Lealacsonyodás

Mit jelent ez a gyakorló szempontjából? Azt, hogy a gyakorlónak van egy belső munkája önmagával, ami egy folyamatos belső képzés. Képezi a tudatát. Például ebben az esetben a tiszta szemléletben képezi az ember a tudatát. A lealacsonyodás azt jelenti, hogy az ember föladja ezt a képzését. Elfelejt, félredobja, és megenged magának olyan dolgokat, amik a képzéssel összeegyeztethetetlenek,

jelen esetben a tiszta szemlélettel. Amikor az ember kutyaszorítóba kerül, gyakran elfelejtkezik a tiszta szemléletről, a belső munkájáról, és megengedi magának, hogy össze-vissza mindenféle átkokat szórjon – akár hangosan, akár csak magában, gondolatban – a másokra, vagy a világra, vagy akár önmagára. Ezt hívjuk a gyakorló szempontjából lealacsonyodásnak, nem pedig azt, hogy mások mit gondolnak róla. Nem mások szemében alacsonyodik le a gyakorló, hanem a saját belső munkájához lesz méltatlan.

A gyakorlás azt jelenti, hogy folyamatos belső munkánk van önmagunkkal, a tudatunkkal. Ezt hívjuk gyakorlásnak. Ennek nagyon pontos menete van, amit meg kell tanulni, föl kell építeni, és megalkuvás nélkül gyakorolni kell minden pillanatban. Ennek egyik oldala az egyszerű képzés, míg a másik oldala a meditáció. Tehát, mint már mondtam, a képzés a meditációban gyökerezik, a meditációtól kapja az erejét és a fölismeréseket. Nem engedjük, hogy a zavaros érzelmek, a gyűlölet, a gőg, a ragaszkodás, az irigység vagy az ostobaság úrrá legyenek rajtunk, és a nyomukban rosszindulatú kívánságok, gondolatok fogalmazódjanak meg bennünk. Ez a valódi türelem, a tiszta szemlélet. Ezzel szemben az nem valódi türelem, ha tiszta szemlélet nélkül, gyáván erőlködünk a kellemetlenségek és a megpróbáltatások kénytelen-kelletlen elviselésén, miközben elménkben kavargog a gyűlölet, bosszúszomj, megvetés, félelem és a többi zavaros érzelm és tisztátalan gondolat.

Látszatvalóság – végső valóság

A gyógyító meditációban a gyógyulás alapja a tiszta szemlélet. Minden embernek – bármilyen önmaga által teremtet világban, helyzetben legyen is – kétféle lehetősége van az életében, vagy úgy is mondhatjuk, hogy két osztályba lehet sorolni a számtalan lehetőségét. Láthatunk egy dolgot pozitív módon vagy negatív módon, és ez a mi választásunk. A dolgok önmagukban se nem jók, se nem rosszak.

Ehhez hozzá kell tenni, hogy van a valóságnak egy mélyebb szintje, amit úgy hívunk, hogy a végső valóság. Ezen a szinten a dolgok kizárólag jók, de ez a jóság nem erkölcsi ítéleten alapuló jóság, nem olyan jóság, amely szemben áll a rosszal, vagy a gonosszal. Ez a jóság az, ami minden dolognak a lényege, legvégső természete, és messze meghaladja a jó-rossz ellentétpár viszonylagosságát. A végső valóság itt van velünk mindig, de csak úgy ismerhetjük meg, ha törekszünk rá. Jelenleg nem ismerjük, nem tapasztaljuk tudatosan, mert korlátoztak a képességeink, azonban, ha törekszünk, fejlődünk, tisztulunk, végül képesek leszünk a végső valóságot felismerni.

Ezzel szemben, amit mi állandóan tapasztalunk, az a látszatvalóság. A látszatvalóság nem igazi valóság. Azért nevezzük látszatvalóságnak, mert valójában hazugság. Szokták nevezni viszonylagos valóságnak is. A viszonylagos is ugyanazt jelenti. Amikor azt mondjuk, viszonylag igaz, abban már benne van az, hogy nem igaz. Az ember így csapja be magát: „Attól függ, nézőpont kérdése, viszonylag ez jó”, ezért hívjuk látszatvalóságnak. Az ember becsapja magát, és létrehozza a sok felületes, megalapozatlan elképzelésből, képzetéből azt, amit „valóságnak” nevez, s ez az, amit mi általánosan mint „világunkat” megtapasztalunk.

A betegség a látszatvalóság szintjén működik

A betegség a látszatvalóság szintjén működik. A végső valóság szintjén nincs betegség, mert annak a lényege az alapvető jóság. Az alapvető jóság, mint mondtam, túl van a viszonylagosságon. Ezt egy példával nagyon egyszerűen lehet érzékeltetni: Az alapvető jóság olyan, mint a csodálatos, ragyogó kék ég, ami teli van ragyogással, ott van a Nap, a Hold, a csillagok; a látszatvalóság pedig olyan, mint a felhők, melyek gomolyognak, eltakarják a nagy kék eget, és mindenféle időjárást hoznak. A sötét felhők zivatart, hóvihart, villámlást hoznak, veszedelmes dolgokat. Vannak fehér felhők

is, melyek enyhülést adnak a nagy melegben, kellemes a hatásuk. Mindazonáltal ez csak a felhők szintje, melyek egyben eltakarják a Napot is.

Végző soron a látszatvalóság is a végső valóságból táplálkozik, mint ahogyan a felhők is a Napnak köszönhetik a létüket. Ismerjük a víz körforgását a természetben. A felhő a Napnak és az égboltnak köszönheti a létét, és így az időjárás, a jó idő, a rossz idő, az eső, a tomboló vihar is. De ha a felhők fölé tudunk emelkedni, például fölszállunk egy repülővel tízezer méter magasra, ott már alig van időjárás. Ott már nincsenek felhők, nincs csapadék. Az már egy egészen más világ. Ehhez hasonló a valóság két szintje.

A földműves és a meteorológus

Ezt nagyon fontos tudni a betegségek és a gyógyulás szempontjából, mert végző soron a betegség mind abból fakad, hogy ragaszkodunk a tudatunk belső időjárásának a szintjéhez. Úgy élünk, mint a földműves. A földműves számára nagyon fontos az időjárás, mert az az élete és a halála. Ha szárazság van, akkor vége van, ha túl sok eső van, akkor is vége van. Az ő számára az időjárás élet-halál kérdés. Mi úgy éljük az életünket a látszatvalóság szintjén, mint egy földműves. Azonban itt az ideje, hogy szakmát változtassunk, mert ez lehetséges. A mi civilizált világunkban léteznek meteorológusok, és azok is megélnék nagyon jól. Legyünk inkább meteorológusok. A meteorológusnak teljesen mindegy, milyen időjárást mond be a tévében, ő ugyanúgy megkapja a fizetését. Nem aggódik, hogy: „Jaj most rossz idő lesz! Jaj most jó idő lesz!”, hanem csak bemondja: „Kérem, most jó idő lesz”, és aztán megy a fizetéséért. Aztán azt mondja: „Kérem, most rossz idő lesz” és akkor is fölveszi a fizetését. Ő tehát egész más szempontból látja az időjárás váltakozását.

Nekünk is ilyesmit kellene megtanulnunk a tudatunk csapongásával kapcsolatban, mert ez az egészség alapja végző soron. Meggyógyulni nem úgy fogunk, hogy küzdünk és harcolunk a betegség

ellen. Ha ezt tesszük, akkor gyógyszerfogyasztók leszünk, ami nem feltétlenül jár egészséggel és gyógyulással. Belépünk a gyógyszerfogyasztók nagy családjába, és annak leszünk örökös tagjai. Ezzel szemben, az ember kialakíthatja magában a tudást, az érzést, hogy „Ez még mindig a földműves szintje. Változtassunk szakmát, nem olyan nagy dolog, és legyünk meteorológusok”, és otthagynak ezt az egész szintet, és megpróbálhat fölemelkedni, kicsit közelebb az igaz természetéhez. Ekkor veszi kezdetét az igazi gyógyulás. Végző soron ez a betegség oka, és ez a gyógyulás útja. Ezt a tudatépítés hagyománya nagyon tisztán tárgyalja, és ezért tudjuk magunkat meggyógyítani meditációval.

Az erőszak nem megoldás

A meditáció nem arról szól, hogy harcba indulunk a betegség ellen, és megpróbáljuk kiirtani. Ez nem járható út, mert ezzel csak még jobban megerősítjük a bajt. Ez olyan, mint a háború. A háborúnak lehetnek átmeneti győztesei, de aztán ott marad a legyőzött ellenfél a sérelmeivel, és nem felejt, hanem várja az alkalmat a visszavágásra. És akkor ez egy végtelen dologgá válik. Az erőszak nem megoldás semmilyen téren, így az egészség terén sem. A fölélemelkedés az út. A tanításokban azt mondják, hogy végző soron minden betegségnek az oka az énhez ragaszkodás. Folytatva az előző példát, az énhez ragaszkodás itt a földműves szakmához való ragaszkodást jelenti, ez minden betegségünk oka. A gyógyulás útja pedig az, hogy először meteorológusok leszünk. Tehát másképp nézzük a problémákat. Egész másképp. És ez lehetséges, csak meg kell tanulni.

A világon minden jórossz

Azzal kezdtem, hogy minden helyzetnek van legalább két arca. A rómaiak híres, kétarcú istenének, Janusnak elől is, hátul is volt arca.

Ez azt jelenti, hogy előre is, hátra is látott. A buddhista, tibeti fogalmakban is létezik ilyen, a *lha-dre*, ami istenördögöt jelent, mint egyetlen fogalom. Istenördög, vagy más szóval, jórossz. Jórossz, mint egy fogalom. Tehát nem jó, nem rossz, hanem jórossz. Ez egy nagyon hasznos fogalom, meg kellene tanulnunk nekünk is, mert a világon minden jórossz. Nincs semmi, ami csak jó, vagy csak rossz, hanem minden jóban van rossz is, és minden rosszban van jó is. Csak látni kell. A mi dolgunk, lehetőségünk pedig ezt megtanulni, magunkba sulykolni. Ha az embert éri valami, bármilyen rossz, akkor mindjárt gondolhatja: „Igen, ez úgy tűnik, mintha rossz lenne, de lehet, hogy nem csak rossz. Lehet, hogy van benne jó is”.

Ezt kellene megtanulnunk, s akkor már közelebb jutnánk ahhoz, amit úgy hívunk, hogy alapvető jóság, és ami ténylegesen itt van bennünk. A ragyogó Nap, a ragyogó napfény, a ragyogó csillagok, ez mind bennünk van.

A fű és a víz törvénye

A következő tanulságos tibeti történet az alapvető jóságról mesél.

A címe: A fű és a víz törvénye.

Hol volt, hol nem volt, ha úgy tetszik volt, ha úgy tetszik nem volt. Keleten élt Kelet királya, nyugaton élt Nyugat királya, ám Közép népének nem volt királya. Ezért a hatalmat a két szomszédos király magának követelte. Közép országának népe azonban a maga ura kívánt maradni, mert azt tartották, hogy egy idegen király olyan, mint a hideg, amit a szél hoz a hegygerincen túlról. A két király egyre mondogatta Közép lakóinak, hogy találjanak maguknak vezetőt, mert úgymond, ha vezér nincs, törvény sincs. Ezért aztán ők végül úgy döntöttek, választanak vezetőt maguk közül. A két király nagyot csalódott, hogy nem őket választották.

Élt Közép országában egy bátor és bölcs ember, őt szavazták meg királyuknak. A két szomszéd király azt találta ki, válasszák ki hármuk közül a legbölcsebbet. Össze is gyűltek Közép országában.

Kelet és Nyugat királya megkérdezte Közép urát:

- Van már törvényetek?

A Közép királya így válaszolt:

- Ezidáig nem volt királyunk, törvényünk mégis volt. A földé a fű törvénye, a vízé a víz törvénye, így hát van törvény.

A két király elgondolkodott, majd megkérdezték:

- Hogy lehet a földnek törvénye? Hogy lehet a víznek törvénye?

- Országunkban eddig nem volt király - felelte Közép királya -, s most azt kérditek, hogy lehetett mégis törvénye a fűnek és a víznek. Hát mit tehetnek az emberek a legelők füve nélkül, a földek öntöző vize nélkül? El kell ismernetek, hogy minden törvény alapja az, amely a fűvet és a vizet szabályozza.

Kelet királyát a válasz nem győzte meg, azonban Nyugat királya elismerte Közép urának bölcsességét, s így szólt:

- Olyan vagy, mint a közép, két szélsőség között, mint a szív a mellkas közepén.

Van valami, amiben bízni lehet

Van a világban valami alapvető jóság, amit nem mi szabályozunk, aminek nincs szüksége miránk, és a mi erkölcsi ítéleteinkre. Van valami, amiben bízni lehet, és ez bennünk is megvan, s a természetben is megvan. Ezt hívjuk úgy, hogy az alapvető jóság. „A földé a fű törvénye, a vízé a víz törvénye.” A bölcs ember ezt ismeri fel. Az „okos” ember pedig kitalálja a maga törvényeit, a maga szabályait, amik általában mindig a látszatvalóság igazságai, vagyis hazugságok. Az egészséggel kapcsolatosan is végső soron a felismerés a fontos. Felismerni az egészségre való lehetőségünket, azt az alapvető jóságot, ami már megvan bennünk, és ha ezt ki tudjuk aknázni, akkor egészségesek vagyunk, ha nem tudjuk, akkor ki vagyunk szolgáltatva mindenféle bajnak, rossznak.



A bizalomnak bizonyosságból kell jönnie

Térjünk vissza a tiszta szemléletre. Mit nevezünk tiszta szemléletnek? Azt a képességünket, hogy bízunk az alapvető jószágban, és nem feledkezünk el róla. Ha ez a képességünk megvan, akkor sebezhetetlenek vagyunk, és mindig természetesen a jót látjuk. A tiszta szemlélet nem azt jelenti, hogy valamiféle hamis, cukormázas illúzióba ringatjuk magunkat. Nem azt jelenti, hogy a világot bevonjuk karamellmázzal azért, hogy megvédjük magunkat a világ csúfsága és gonoszsága ellen, és egy álmvilágba meneküljünk. A tiszta szemlélet arról szól, hogy bízunk a világ alapvető jószágában, ami természetesen azt feltételezi, hogy kapcsolatban vagyunk vele. Bizonyosak vagyunk benne. A bizalomnak bizonyosságból kell jönnie, és nem pusztán vágyakból. A bizalomnak megalapozottnak kell lennie, akkor van benne erő. A tiszta szemlélet tehát nem más, mint megtanulni választani. Minden pillanatban lehet választani. Minden pillanatban lehet látni egy dolognak a jó oldalát vagy a rossz oldalát, és ez teljesen a mi választásunk. Erre pedig nevelni tudjuk magunkat.

A tiszta szemléletért meg kell dolgozni, nem jön magától. A másik annál inkább. Ez egy folyamatos munka, de ha elvégezzük, akkor csodálatos dolgok történnek. Ha nyitottak vagyunk, és tiszta a szemléletünk, megszólíthat bennünket a valóság, de amíg az elménk zavaros, addig a saját belső rohanásunk elhajt bennünket a saját jelenünk mellett, és az életből igazából semmi sem szólít meg. A nyitottság mellett nagyon fontos a szerénység, az önzetlenség, az elvárásnélküliség. A tiszta szemlélethez ez mind hozzátartozik. Az embernek nem lehet tiszta szemlélete és ugyanakkor zavaros tudata. Nem lehet gőgös, nem lehet teli gyűlölettel, nem lehet teli önzéssel.

A boldogság titka

A tiszta szemlélet egy nagy vállalkozás. Azért, hogy egy adott pillanatban egyáltalán fölismerjük a lehetőségét annak, hogy a jót,

a tisztát válasszuk, a tiszta oldalát lássuk a dolognak, meg kell dolgozni, és kell legyen egy belső utunk. Ez a nagy titok. Akinek van belső útja, és folyamatosan dolgozik önmagán, az elnyeri a boldogságot, az elnyeri az egészséget. Ez a boldogság titka. Az sem mindegy, hogy milyen a belső munkánk – mert valamilyen munkát mindenki végez magával –, a munkának gyümölcsözőnek kell lennie. Mindenkinek van valamilyen zavaros munkája önmagával, például van lelkiismeret-furdalása, meg kételyei azzal kapcsolatban, amit csinál és így tovább, azonban ez még nem belső munka. Ez nem vezet sehova. Gyümölcsöző belső munkánk akkor lesz, ha egy valódi belső ösvényen járunk. Ilyen a tudatépítés ösvénye.

A végére járni

A tudatépítés ösvényéhez hozzátartozik, hogy rendszeresen csináljuk a dolgunkat. Tudjuk, mit kell csinálni, mert megtanultuk jól. Bízunk a munkánkban, mert vettük a fáradságot és utánajártunk az ösvény igazának. Buddha maga mondta a tanítványainak: „Ne kövessetek engem, ne higgyétek el, amit mondok pusztán bizalomból, vagy tekintélytiszteletből, vagy akár szeretetből irántam. Csak akkor fogadjátok el bármely szavamat, ha a végére jártatok, meggyőződtek az igazáról, és legjobb tudásotokat és lelkiismereteket követve el tudjátok fogadni”. Ez a titok – a végére járni. A végére járok, meggyőződöm az igazáról. Kívül szerénység, belül kifogyhatatlan belső gazdagság. Ez a mi lehetőségünk.

A betegség végső oka

Mi adja meg a gyógyító meditációk hatékonyságát, és egyáltalán, mi az, amit betegségnak hívunk? Mitől lesz valaki beteg, mi a betegség?

Ha valaki megbetegszik, például rákos lesz, akkor az emberek mindent megtesznek, hogy meggyógyítsák. A világ számtalan ku-

tatólaboratóriumában rengeteg kutató dolgozik sok év óta óriási kapacitással azért, hogy megtalálja a rák ellenszereit. Aztán ott van számtalan más betegség is, azokat is kutatják, hatalmas energiák és források ráfordításával.

Ugyanakkor, meg sem kérdezzük magunktól, hogy végső soron miből táplálkoznak mindezek a betegségek, mi a betegség végső oka. A tudatépítés tanítása szerint az összes betegség visszavezethető egyetlen forrásra, és ez az önmagunk természetének a nem ismerése, amit úgy hívunk, *alapvető nemtudás*. Minden betegség ebből származik. Érdekes módon azonban, éppen ennek a kutatására nem fordít a civilizált világ semmi figyelmet, semmi energiát. Nem foglalkozik vele, pedig, ha van energia a részletek kutatására, akkor az alapvető ok kutatására is kellene legyen. A belső ösvény, a tudatépítés hagyománya szerint ez tehát minden betegség ősforrása, alapvető oka, és ez a forrás itt van bennünk. Állandóan bennünk van, most is.

Itt és most

Az alapvető nemtudás nem valami külső forrás, vagy valami réges-régen volt forrás, ami valamikor régen beindította a betegségeket, aztán elfelejtődött, és ezért valamiféle régészeti föltárást kellene elvégeznünk ahhoz, hogy megtaláljuk, hogy rekonstruálni tudjuk. A betegségek itt vannak, megjelenésük adja az aktualitásukat nap mint nap. Azonban általában csak akkor figyelünk fel rájuk, amikor mi magunk megbetegszünk, vagy például hozzátartozóink között ütik fel fejüket, vagy érdekel bennünket a világ sorsa, és törődünk a lényekkel, és látjuk a betegségektől való szenvedésüket. A betegség csak akkor válik érdekessé, amint fölüti a fejét. Az olyan betegségek, melyek réges-régen léteztek, nem érdekelnek senkit.

A betegség attól probléma, hogy itt, most, bármikor megjelenhet bennünk, szereteteinkben, az emberekben, az állatokban, a világban. Itt és most képes megjelenni. A betegség egy darabig nincs,

aztán egyszer csak megjelenik, attól kezdve van, és ugyanebben a valóságos időben játszódik, amiben mi élünk. Ezt a fajta szemléletet fontos megérteni. A betegség forrása itt és most nyílik meg, nem valami távoli világban és időben, vagyis akkor, amikor elkezdődik az influenzánk, vagy egy adott pillanatban megjelenik egy fejfájás vagy egy fogfájás.

A betegségek itt és most jelennek meg. Ugyanez vonatkozik a nemtudásra is, az összes betegség forrására. Az is itt és most jelenik meg. A nemtudás nem valamiféle ősi, bibliai esemény. Nem évezredekkel és évmilliókkal ezelőtt jelent meg, hanem itt és most jelenik meg mibennünk, a mi számunkra. Amikor pedig a nemtudás itt és most megjelenik bennünk, ennek függvényében, itt és most megjelenhetnek bennünk a betegségek is.

Három tényező: a szél, az epe és a nyálka

A tibeti gyógyászat, amely egy belső-ázsiai gyökerű gyógyászat, erre a szemléletre alapul. Ez az ősi gyógyító tudomány nagyon pontosan leszögezi, hogy a betegségeknek mik a forrásaik, és ezen az alapon osztályozza és gyógyítja azokat.

Minden betegségnek három tényező a forrása, aminek alapján a betegségeket három csoportba osztjuk. Ez a három tényező azonban nem csak a betegségek forrása, hanem az egészség fenntartója is. Tibetiül *lung*, *tripa* és *beken* az elnevezésük. A lung szelet jelent, a tripa epét, a beken pedig nyálkát. Ez a három tényező tevékenykedik a testünkben. Amikor a három tényező egyensúlyban van, vagyis mind a három egyformán fejlett, egyformán erős, vitális, egészséges, és egyik sem szorítja háttérbe a másikat, hanem tökéletes harmóniában, egyforma erővel vannak jelen, akkor egészséges a szervezet. Amikor a három tényező egyensúlya megbomlik, és az egyik elkezd erősödni a másik kettő rovására, akkor kezd kialakulni a probléma, az egészségtelen állapot a szervezetben, aztán ahogy ez még nagyobb erőre kap, kialakul egy annak megfelelő betegség.

Ilyen módon a betegségeket három nagy csoportba osztályozzuk: a szél, az epe és a nyálka betegségeire. A szél, az epe és a nyálka jelképes kifejezések, tehát nem csak a szó szoros értelmében vett szélről, epéről és nyálkáról beszélünk, hanem minden, ami a testben működik, besorolható ebbe a három osztályba. Ez egy nagyon kiterjedt és bonyolult rendszer.

A tudat három mérge: a vágy, a gyűlölet és a nemtudás

Ez a testi része a dolognak, azonban ez a testünkben működő három tényező nagyon bensőséges módon összefügg a tudattal is. A szél, az epe és a nyálka kapcsolódik a tudat három alapvető zavaros érzelméhez, amelyeket a tudat három mérgének is nevezünk. A szél kapcsolódik a vágyhoz, a ragaszkodáshoz, az epe a haraghoz, a gyűlölethez, a nyálka pedig a nemtudáshoz. Más szóval, a tudatban jelenlévő három alapvető érzelem a testben három tényezőként működik, vagyis ugyanazon energia különböző szinteken nyilvánul meg.

Amikor ezekkel az energiákkal dolgozunk, nagyon fontos emlékeznünk arra, hogy az energia durva megjelenésével való foglalkozás nem befolyásolja a finomabb energiaszinteket, viszont fordítva igen. Ha az energia finomabb megjelenésével foglalkozunk, szabályozni tudjuk az energia durvább szintjeit. Egy egyszerű példával illusztrálva: ha kikapcsoljuk a villanyt a ház főbiztosítékával, akkor leáll a mosógép, de ha csak a mosógépet állítjuk le, azzal nem kapcsolódik ki az egész házban a villany. Az energia finomabb szintjével való foglalkozás befolyásolja a durvát, de ha csak a durvább szintet próbáljuk változtatni, azzal nem hatunk a finomabb szintre.

Mit jelent ez a mi esetünkben? Azt jelenti, ha a tudat mérgeivel foglalkozunk, a vágygal, a gyűlölettel és a nemtudással, akkor befolyásolni tudjuk az egészségi állapotunkat, de ha kizárólag a testi betegségeink tüneteit kezeljük, azzal nem fogjuk befolyásolni a tudatállapotunkat. Ám még ha helyesen is járunk el, és a tudat-

állapotunk befolyásolásával kezdjük egészségi állapotunk javítását, akkor is csak a hétköznapi szinten vagyunk. Tovább haladhatunk azonban visszafelé, a forrás felé, ugyanis a test betegségeiért és egészségéért felelős három tudati méreg visszavezethető egyetlen egy méregre, a három együttes forrására, az alapvető nemtudásra.

Az alapvető nemtudás röviden azt jelenti, hogy nem ismerjük önmagunk valódi természetét. Ám nem csak hogy nem ismerjük önmagunk természetét, hanem teljesen hibás, téves elképzeléseink vannak önmagunk természetéről, és ezzel együtt a világ természetéről is. Így lehet visszavezetni a betegséget a nemtudásra. A tudatépítés meditációi erre a tudásra épülnek.

A finom energiákkal dolgozunk

A tudatépítés meditációi azért hatékonyak, mert a finom energiákkal dolgoznak. Ezért lehet a tudattal gyógyítani a testet. A tudattal akkor tudunk gyógyítani, ha erre a mély és alapos felismerésre alapulnak a meditációk. Bármilyen, önkényesen kitalált meditáció nem biztos, hogy hatékony lesz. Olyan meditációval kell foglalkoznunk, amely a tudat mélyére hatol, és valóságosan az alapvető nemtudással, annak megszüntetéséért dolgozik. Megismerve önmagunkat, föloldjuk a nemtudás varázslatát és mindazt, ami abból fakad.

A nemtudás egyfajta varázslat. Az álom példáján át könnyen megérthetjük. Amikor elalszunk, elvarázsolt állapotba, a tudatnak egy megmásított állapotába kerülünk, bár továbbra is ugyanaz a tudat működik, csak megváltozott módon. Például, ha álmunkban megbetegszünk, és kétségbeesünk, hogy valami szörnyű betegségünk van, akkor elmegyünk a kórházba. Álmunkban már a halálunkon vagyunk, a betegségtől borzalmas fájdalmaink vannak, szenvedünk – ám egyszer csak fölébredünk. Abban a pillanatban elmúlik a betegségünk, elmúlnak az álombeli szenvedéseink, és már meg is gyógyultunk. Nyomtalanul eltűnt a betegség.

Fölébredés a hétköznapi tudatállapotból

Hasonló felismerésre alapulnak a meditációk is. Végző soron a föl-
ébredés a megoldás, a fölébredés az *élet álmából*, a fölébredés ebből
a hétköznapi tudatállapotból. A betegségek ugyanis ezen a szinten
játszódnak, a hétköznapi tudatállapot szintjén. A hétköznapi tu-
datállapotból is föl lehet ébredni, ugyanúgy, mint az álomból, és
el lehet jutni a valóságos, *végző felébredt állapotba*, ahol már nincs
betegség, mert az a tiszta, nem kettős bölcsességtudat állapota,
amelyet már nem képesek a betegségek megfertőzni. Ennek az az
oka, hogy abból az állapotból már hiányzik az alapvető nemtudás,
ezért hiányzik a tudat három mérge is, és ennek megfelelően hi-
ányzik ezek meghosszabbítása is, a három alapvető tényező, a szél,
az epe és a nyálka. Mivel pedig már egyáltalán nincs szél, epe és
nyálka, ezért természetesen betegség sincs, és viszonylagos értelem-
ben vett egészségről sincs szó. Egy teljesen másfajta egészség van
ott, a nemváltozó *gyémánttest* valódi és ronthatatlan egészsége. Ez
a szemléleti háttere a gyógyító meditáció módszerének.

Megelőző gyógy módszer

Mit jelent ez a gyakorlatban? Azt, hogy nem csak a testünkkel
kell dolgozni, hanem a tudatunkkal is. Természetesen, ha valaki
megbetegszik, nyugodtan menjen el az orvoshoz, és ha súlyos tü-
netek jelentkeztek, akkor helye van a tüneti kezelésnek is. A tudat-
építés gyógyító hagyományaiban, a belső-ázsiai, tibeti és mongol
gyógyászatban az orvos feladata nem az, hogy a tüneteket kezelje,
hanem az, hogy *megelőzze* a betegség megjelenését. Ez egy meg-
előző gyógy módszer, ami azt jelenti, hogy az orvos az egészséges
embert szolgálja, és figyeli, hogy a három tényező – a szél, epe,
nyálka – egyensúlya megvan-e, és igyekszik azt fönntartani. Ezt
könnyű megvalósítani amíg az egyensúly nagyjából megvan, így
meg lehet előzni, hogy túlságosan nagy egyensúlybeli eltolódások

jöjjenek létre. Ezáltal kiküszöbölhető a betegségek kialakulása, és ezzel a betegségek tüneteinek megjelenése is.

Ezzel szemben a nyugati gyógyítás nem figyel eléggé a megelőzésre. Vannak persze bizonyos gondolatok, de ezek is inkább a tüneti gyógyítás körébe tartoznak. Általában, csak amikor megjelenik a tünet, akkor megyünk orvoshoz, de akkor aztán elvárjuk, hogy gyógyítson meg bennünket, méghozzá gyorsan és hatékonyan. Eből kialakult a tüneti kezelés rendszere. Megszüntetni a tüneteket, a mélyebb okokkal azonban nem foglalkozunk. Tehát két különböző gondolkodásmódról van itt szó. Természetesen lehet a kettőt kombinálni, de nyilvánvaló, hogy az okosabb dolog az lenne, ha az orvos az egészséges embert kezelné, és ezzel elejét venné a betegségek kialakulásának. Ez olcsóbb, ügyesebb és boldogabb megoldás lenne minden szempontból.

A buddhisták könnyebben meggyógyulnak

Mi, akik meditációval és szellemi öngyógyítással foglalkozunk, ezt a módszert alkalmazzuk. A tudatunkat tartjuk rendben, ami azt jelenti, hogy a meditáció révén tisztítjuk, stabilizáljuk és megerősítjük a tudatot, így a zavaros, csapongó érzelmek nem lesznek annyira dominánsak, tehát nem vagyunk kitéve az érzelmi egyensúlyvesztés viharainak olyan mértékben, mint akik nem meditálnak. A tudat stabilizálása által hatunk a szél, epe, nyálka hullámozására is, az egyensúly eltolódásaira, megelőzzük azokat, és ezzel az egészségre hatunk. Ismerek egy orvost, aki azt mondta, hogy nagyon szeret buddhistákat gyógyítani, mert azok sokkal könnyebben meggyógyulnak. Ez a tapasztalata, és ez nem annak az eredménye, hogy valaki beiratkozott egy vallási szektába, ahol kapott valamiféle betegbiztosító varázskártyát, aminek hatására könnyebben gyógyul, hanem annak, hogy medítál. Akik medítálnak, azoknak a tudata ilyen lesz. A betegségek a tudatban kezdődnek, ezért az okos ember fölismeri, hogy a tudattal kell foglalkoznia. A gyógyító meditációnak tehát ez az alapja.

Eljutottunk az alapvető nemtudásig, most azonban az a kérdés, mi van azon túl, pontosabban mi van előtte – és ez a legfontosabb. Lássuk csak, hogyan jutottunk el idáig. Kezdjük a betegséggel, aztán eljutottunk a szél, epe, nyálka megismeréséhez, majd a tudat három mérgéhez, a vágyhoz, az ellenszenvhez és a nemtudáshoz. Ezután következett mindhárom méreg gyökere, az alapvető nemtudás – de mi van *annak* a hátterében? Az alapvető nemtudás fölfedezése önmagában még nem gyógyít, ám túllépve rajta, találunk valamit, amit úgy hívnak, hogy alapvető jóság. Ez a gyógyító erő forrása.



Buddhatermészet

Tehát az egész hátterében ott található az alapvető jóság. Mindaz, ami a betegségtől és a szenvedéstől az alapvető nemtudásig terjed olyan, mint a felhők az égen, vagy mint a hullámok a vízen, vagy mint a levelek a fán. Mindez csak a felszín. A lényeg az égbolt, amin megjelennek a felhők, és a nagy kék, ragyogó égbolt az alapvető jóság; vagy az óceán, aminek a felszínén ott vannak a hullámok, azonban a mélyben teljes a nyugalom. Az erdőhöz is hasonlíthatjuk. A levelek, az ágak állandóan, kiszámíthatatlanul mozognak, változnak, azonban ott vannak a gyökerek, sőt ott van a talaj, ott van a hegy, az egész alatt pedig a Föld, amiből táplálkoznak a gyökerek. A Föld mindig jelen van, és az erdő belőle születik. Mindennek a Föld az alapfeltétele, erőt ad, és minden belőle táplálkozik.

Így gondoljunk tehát az alapvető jóság természetünkre. A gyógyító meditációk ebből az alapvető jóságból nyerik az erejüket, és ez az alapvető jóság megvan most, és mindig megvolt bennünk. A buddhizmusban ezt nevezzük buddhatermészetnek, amely a háttér szeretet, együttérzés és mindentudó bölcsesség elválaszt-

hatatlan egysége. Más vallásokban ezt a végtelen szeretetet nevezik isteni szeretetnek, szemben a közönséges szeretettel. Az isteni szeretetnek alapvető természete, tulajdonsága az, hogy végtelen. Ugyanez szerepel a buddhizmusban is: az alapvető jószág tibetiül *csam nyindzse*, szanszkritul *maitrí*. Ez az a forrás, amely végső soron mindent meggyógyít.

Minden meditációnak van egy pontos menete

Sokféle gyógyító meditáció létezik. Mondhatjuk, hogy végső soron minden meditáció gyógyít. Amikor valaki tárgy nélküli mahamudra vagy dzogcsen meditációt végez, és képes azt úgy végezni, hogy elméje elnyugszik a gondolatokon túli teljesség állapotban, akkor egy rendkívüli gyógyító meditációt végez. Ehhez az állapothoz azonban nehéz eljutni, ezért számtalan meditáció létezik, amelyek az egyszerű gyakorlók számára is használhatók.

Minden meditációnak, bármelyikkel is foglalkozunk, van egy pontos menete. Jelen meditációnk azzal kezdődik, hogy ellazítjuk a testünket, majd a tudatunkat, és a tudatot közel hozzuk a testhez. Ez a mozzanat nagyon fontos. Aki nem tanulja meg hazahozni a tudatot a testhez, az nem remélhet eredményt, hiába végzi a vizualizációkat, hiába próbálkozik a mahamudra vagy dzogcsen meditációkkal. Hétköznapi állapotában a test és a tudat egymástól elszakadt állapotban van, a tudatunk nincs ott, ahol a testünk, és ha ezt nem tudjuk megszüntetni, akkor a munkánk nem sokat ér.

Egy meditáció sorozatot tanulunk, amely használ egyrészt az egészségünknek, másrészt pedig az egyéb meditáció gyakorlatainkat is segíteni fogja, bármilyen meditációval is foglalkozunk a gyógyító meditáció mellett. Az alapvető testi és szellemi egészség kialakítása a célunk, és ez a meditáció nagyon hatékony eszközzel szolgál, akár betegek vagyunk és meg akarunk gyógyulni, akár pedig a szellemi utat akarjuk járni. Minden meditációnak az alapja az, amivel itt foglalkozunk.

A gyakorlati út

Mi az a gyakorlati út, ami elvezet bennünket célunkhoz? Amellett, hogy a meditációt végezzük, nagyon fontos, hogyan gondolkozunk, vagyis ki kell alakítanunk a tiszta szemléletet, ami az egymás és önmagunk, valamint a világ elfogadásának az alapja. Megtanuljuk meglátni mindenben a jót. A jót nem kell kivetítenünk, hanem meg kell találnunk, mert ott van mindenben. Alapvető jóságról beszélünk, ami azt jelenti, hogy a legrosszabb rossz mélyén is ott lakozik a jó. Amit rossznak nevezünk, csak annyiban rossz, hogy nehéz megtalálni benne a jót; ez nem azt jelenti, hogy kevesebb benne a jó, csak jobban el van kendőzve. A rossz is jó, csak nehéz a jót megtalálni benne.

Minél nehezebb megtalálni valamiben a jót, annál rosszabbnak hívjuk. Persze ez is relatív dolog, mert van, aki könnyebben megtalálja, van, aki nehezebben. Ez teljes mértékben rajtunk múlik, és ha képesek vagyunk képezni magunkat abban, hogy egyre könnyebben meglássuk a jót mindenben, bármiben, az nekünk jó. Ez kizárólag képzettség dolga. Vannak, akik ezzel nem foglalkoznak – el sem fogadják ezt a szemléletet. Sőt sokan azt mondják, hogy mindennek az alapja a rossz, és a jó nem is létezik. Mi fordítunk ezen, s azt mondjuk, hogy mindennek az alapja a jó, és a rossz is csak annyi, hogy egy dologban nehéz megtalálni a jót, de ha ügyesek vagyunk, akkor ez könnyen sikerülhet. Ez mindenre igaz, emberekre, eseményekre, betegségekre. Mindenben meg lehet találni a jót, ha nyitottak vagyunk a jelen lehetőségeire, és minél nyitottabbak vagyunk, annál egészségesebbek leszünk, illetve annál könnyebben gyógyulunk meg, ha esetleg mégis megbetegednénk. Ez az alapvető szemlélet. Tehát a tiszta szemlélet nagyon fontos, azonban ne felejtjük, hogy ez nem csak elmélet, hanem egyben a képzés útja is, ami egy nagyon gyakorlati dolog.



A remete és a gyermek

A tiszta szemlélet gyakorlójáról olvashatunk az alábbi történetben, amely sokak számára meglehetősen lehet. Azt mondja el, hogy ha még látszólag tisztátalan, rossz dolgot tapasztalunk, akkor is tiszta szemléletre és odaadásra törekedjünk. „Ne hagyd magad lealacsonyodni, és a mások hibái nem fognak a károdra válni.” Ez lehetne a történet mottója. Ott kezdődik a baj, amikor az ember megalakulzik önmagával, és hagyja magát lealacsonyodni. Engedi, hogy eltérjenek a gondolatai a tiszta szemlélettől. Ezt nem szabad soha megengedni magunknak, bármi történjen.

Hol volt, hol nem volt, fent a hegyen élt egy remete, lenn a faluban élt egy család. Történt egyszer, hogy a nagylány teherbe esett. A szülők tudni akarták ki az apa, azonban a lány nem vallotta be. Végül, amikor gyermeke megszületett, engedett szülei szűnni nem akaró kérlelésének és fenyegetésének, és azt mondta, a gyermek apja a remete, fenn a hegyen. A szülők erre fogták a kisbabát, felvitték a hegyre, és odaadták a remetének e szavakkal:

– Itt a gyermeked, te vagy az apja, tedd a dolgod! – és a gyermeket otthagyták nála.

A remete csak annyit mondott:

– Jól van – és gondjaiba vette a kisbabát.

Teltek, múltak az évek. A gyermek a remete mellett már szépen felcseperedett, amikor egy nap a leány odaállt a szülei elé, és azt mondta:

– Nem mertem az igazat elárulni, a gyermekem apja nem a remete, hanem a szomszéd fiú.

A szülők alaposan megdorgálták a lányukat, majd felmentek vele a remetéhez a hegyre.

– Bocsásd meg nekünk szentéletű mester, hogy gyanúba kevertünk! Lányunk ma elmondta, hogy nem te vagy a gyermeke apja. Nagyon sajnáljuk, amit tettünk! Mivel nem te vagy az apja, a gyermeket most magunkkal vesszük.

A remete erre csak annyit mondott:

– Jól van – és átadta nekik a gyermeket.

Ezt hívják úgy, hogy tiszta szemlélet. A közben, gyerekneveléssel eltelt jó pár évet már nem is számoljuk bele ebbe a tiszta szemléletbe. Könnyű elolvasni, hogy „jól van”, de akinek van gyereke, az tudja, mit jelent az a pár év a kicsivel, jóban, rosszban. Ne hagyjuk tehát magunkat lealacsonyodni, mert abba betegszünk bele.

Egy másik tanulságos történet:

A mester és tanítványa virraszt

A mester és tanítványa virrasztáson vesz részt, a gyülekezet egy nagy csoportjával együtt. Az idő múlásával az embereket egymás után nyomja el az álom. Végül, már kettejüket kivéve, mindenki alszik. A tanítvány megszólal:

– Milyen szármalmas látvány! Mind alszanak, mint a hullák, most, amikor alkalmuk lenne a gyakorlásra és a tisztulásra.

A mester így válaszol:

– Jobb lenne, ha te is inkább aludnál, minthogy így gyalázkodj!

Keresd a rosszban is a jót

Itt kezdődik a betegség, itt, ebben a pillanatban, amikor kezdjük a hibákat észrevenni, és kezdjük őket komolyan venni, mondjuk így: hibásan komolyan venni. Emlékezzünk, nincs rossz, a rossz csak az, amiben nehéz észrevenni a jót. Minket úgy neveltek, hogy a jó harcol a rosszal, a sötétség a világossággal, mind a kettő kőkemény, egymásnak esnek, és valamelyiknek letörik a szarva, valamelyik legyőzi a másikat, a jó a rosszat, vagy fordítva. Főleg azonban a rossz győzi le a jót, és akkor a világ a „Siralom Völgye”. Próbáljuk meg

ehelyett megtanulni az új fogalmat, miszerint rossznak azt hívjuk, amiben nehéz megtalálni a jót.

A tudatépítés mestereinek van egy mondása: „Ha két út van előtted, egy könnyű és egy nehéz, akkor mindig válaszd a nehezet”. Ez azt jelenti, hogy ha a rosszal találkozol, azt tekintsd kihívásnak arra, hogy megkeresd benne a jót. Álljunk neki, és keressük meg, mert attól fejlődünk. A tiszta szemléletünk azáltal erősödik, ha a rosszal találkozáskor vesszük a fáradságot, megállunk, és megkeressük benne a jót. Most már tudjuk, hogy mindenben fellelhetjük a jót, vagy legalábbis már hallottunk róla. Ez már önmagában egy nagy előrelépés. Az első lépés mindig az, hogy hallunk róla, a második lépés az, hogy valóságosan fölkelte az érdeklődésünket amit hallunk, és végül utánanézzünk, hogy megbizonyosodjunk az igazáról, vagy a nem igazáról.

A tudást nem lehet átadni

„Azt mondta a láma, hogy a rossz az, amiben nehéz megtalálni a jót. Így van-e vagy nincs így? Ez a nagy kérdés.” A gyakorlóknak, a hallgatóknak az a feladatuk, hogy föltegyék a kérdést maguknak, és megkeressék a választ. Az nem segít, ha csak elfogadom, és aztán elfelejtem: „Igen. Nagyon érdekes volt. Biztos igaza van”. Kész, el van intézve, nem foglalkozunk vele. A gyakorló olyan ember, aki fölteszi mindig magának a kérdést: „Így van-e vagy nincs így?” Guru Rinpoce egyik tanításában minden versszak így zárul: „Így van-e vagy nincs, vizsgálj meg saját elméd”. Ez a feladatunk. „Így van-e vagy nincs, vizsgálj meg saját elméd, és találd meg a megnyugtató választ magadnak.” Ha nem vesszük a fáradságot, akkor nem érünk el semmit. A tudást nem lehet átadni. A tanítás föl tudja kelteni a kíváncsiságunkat, de a tudást csak úgy tudjuk megszerezni, ha mi magunk vesszük a fáradságot, és utánanézzünk, mert a tudás belső felismerésből fakad.

Erről szól egy mese, amelynek érdekessége, hogy létezik mind magyar, mind indiai változatban. Következzék most a magyar változat:

Az állatok nyelvén értő juhász

Ahogy mentem, mendégéltem, elmentem Pelegre, ott láttam jászol-hoz kötözve a sok mesét, mint megannyi táltos paripát. Ezt választottam, ezt a legszebbiket, erre fölültem, Tiszta Elme Országába ezen repültem.

Hol volt, hol nem volt, még az Óperencián is túlvan volt, az Üveghegyen innen volt. Elmém kidőlt, bedőlt kemencéjének egy csepp oldala sem volt. Ami kint volt, bent volt. Ami bent volt, kint volt. Teli volt a tünemények rengeteg kalácsával, egy sem volt benne.

Hát hol volt, hol nem volt, volt egyszer egy juhász. Ahogy a birkákat őrizte, meglátott egy tüzet. A tűzben volt egy kicsi kígyó. Kérte a juhászt, nyújtsa be a botja végét a tűzbe, és szabadítsa ki őt onnan. Nem marad hálátlan. Elgondolta magában a juhász:

- Minek megmenteni ezt a kígyót, mikor úgyis az ördög cimborája.

[Itt tartunk most, így gondolkozunk most. „A rossz!” A kígyó megtestesíti a rosszat. Nem foglalkozunk vele, mert rossz. Elutasítjuk. Mereven elhatároljuk magunkat tőle. A juhász ennél egy kicsit okosabb volt.]

- De mégis - gondolta -, hátha mégis jó lesz kivenni. [Megjelenik a bölcsesség.] Azt gondolja:

- Néha az ördög is tehet az ember gyerekével valami jót! Hát-ha én is így járok vele! [Lehet, hogy a rosszban is meg lehet találni a jót. Nehéz megtalálni benne, de lehet, hogy van benne jó.]

Kivette a kígyót a tűzből, és mondta neki a kígyó, hogy csak arra vigye a botjával, amerre ő a fejét tekeri. A juhász meg azt mondta neki, hát akkor mi lesz a birkákkal? A kígyó azt felelte, ne féljen, azoknak nem lesz semmi bajuk. A juhász arra vitte a kígyót, amerre a fejét fordította. Útközben a kígyó elárulta, hogy ő a kígyó király fia, és amikor a sok kígyó közé érnek, ne féljen. A kígyók nem bántják, mert őt viszi. Ha az apja elé érnek, az megkérdezi majd tőle, hogy mit kíván. Háromszor kérdezi, de mind a háromszor csak a minden nyelvek kulcsát kérje. Majd azt

mondja neki az apja, hogy tátsa nagyra a száját, és ha kitátotta, háromszor belelehel.

A juhász megkérdezte, mit csináljon ő azzal a minden nyelvek kulcsával? A kígyó azt felelte:

- Azzal te még nagyon gazdag ember lehetsz. Ha pénzt kérsz, azt is kaphatsz, csak hogy az addig lesz pénz, amíg onnan ki nem mész. Amint onnét kimész, az mindjárt szemét lesz.

A juhász szót fogadott a kis kígyónak, és úgy cselekedett, a minden nyelvek kulcsát kérte. A kígyók királya megadta, de egy feltétel alatt, hogy azt senkinek se merje elmondani, mert akkor azonnal meghal. A kis kígyó kikísérte, hogy semmi baja ne essen. A juhász visszament a nyájához. A nyáját éppen úgy találta, amint otthagya. Lefeküdt a tűz mellé. A közeli fán egy kánya azt károgtat:

- Ha tudnád juhász, hogy min fekszel, akkor fölkelnél, és többet nem is kellene a birkákat őrizned.

A juhász ezt mindjárt megértette, tüstént fölkel. Fölásta azt a helyet, s ott egy nagy kazal pénzt talált.

Azután bizony többet nem is őrzött birkákat, mert nagyon gazdag ember lett. Megházasodott, mert eddig nőtlen ember volt. Egyszer a feleségével sétalovaglásra ment. Az asszony ült a kancára, ő maga pedig a csődörre. Az asszony elmaradt egy kicsit. A csődör ekkor rányerített a kancára, hogy miért nem jön hamarabb. Az meg azt mondta, könnyű neked, te csak egyet viszel, én meg hármat.

Az ember erre elnevette magát. Kérdezte tőle a felesége, min nevet. De ő azt mondta, hogy nem mondhatja meg, mert ha megmondaná, mindjárt meghalna. Az asszony nem tágitott. Azt mondta, mindegy, ha meg is hal, csak mondja meg min nevetett.

Mikor hazamentek, az ember megcsináltatta a koporsóját, hogy abban majd megmondja. Bele is feküdt. Kinn a kutyák nagyon vonyítottak, mert siratták a gazdájukat. Megsajnálta őket, s mondta a cselédeknek, adjanak nekik kenyeret, hogy ne vonyítsanak, de a kutyák bánatukban hozzá sem nyúltak.

Egy kakas odament. Kezdte a kenyeret nagy hetykén csipegetni. Mire a kutyák elkezdtek pirongatni, hogy inkább ő is sírjon,

mikor a gazdájuk meg akar halni. A kakas erre azt felelte:

– Úgy kell neki, hadd haljon meg! Nekem már volt hetvenhét feleségem is, és egyszerre valamennyinek tudtam parancsolni. Kellene csak föl, tapogatná csak meg a bot boldogabb végével, mindjárt nem kellene neki meghalni.

Mikor ezt az ember meghallotta, elszégyellte magát. Fölugrott a koporsóból, és ahogy a kakas mondta, úgy tett. Az asszonyt nem verte meg, de nem mondta meg min nevetett, így hát életben maradt.

Az igazi tudás belső felismerésből születik

Miről szól ez a történet? Arról, hogy az igazi tudás belső felismerésből születik. Hiába volt a juhásznak minden szerzett tudománya és gazdagsága, hiszen majdhogy nem éppen ez okozta a vesztét. Szerencséjére, az utolsó pillanatban megjött a józan esze, és ráébredt alapvető képességére, a józanságra, amelyet senkitől sem tanult, hanem mindig is a sajátja volt.

Bennünk van az alapvető jóság, nem kell senkitől eltanulnunk. Viszont tanulnunk kell utakat, módokat, amelyek elvezetnek hozzá bennünket. Ne várjuk, hogy a kakas hozzon vissza bennünket a sírból. A kakas jelképes állat, ő ébreszti fel a világot, kukorékol hajnalban. Ő hozza az ébredést, amit más szóval megvilágosodásnak is hívunk. A fölébredést az álomból, a káprázat álmából. Aztán, hogy ehhez a kakasnak olyan természete is van, a hetvenhét feleséggel, az már az ő dolga, arról mi már nem tehetünk. A lényeg az ébredés, ráébredni a már meglévő belső egészségünkre, jóságunkra. Ha a jóságra ráébredünk, akkor felébredtünk a káprázatok álmából, a betegség álmából. Ez a gyógyítás alapja. Aki nem hiszi, járjon utána! Így van-e vagy nincs, vizsgálj meg saját elméd!



A három egészségi állapot

A gyógyító meditáció az egészségről és a betegségről szól. Az egészségnek, az egészségi állapotnak három fajtája létezik. Az első az egészség hiánya, vagyis a betegség állapota. A második a viszonylagos egészség állapota, amikor már nincs kifejezett betegség, de még nincs meg a végső egészség állapota. Ez tehát nem egy tartós egészség állapot. A harmadik pedig a végső, teljes, tökéletes egészség állapota.

A szenvedés három fajtája

Mit jelent a betegség állapot? A betegség állapota azt jelenti, hogy az ember elmerül a szenvedésben. A szenvedésnek három fajtája van. Az első a *szenvedés szenvedése*, ami azt jelenti, hogy ténylegesen érezzük a szenvedés jelenlétét. Ez lehet fizikai vagy szellemi, lelki szenvedés. Fizikailag fájhat például egy seb rajtunk, vagy fájhat a fogunk, a gyomrunk, görcsölhet az epénk. Lelki természetű fájdalom például a gyász, a gondok, vagy a depresszió és a többi. Ezeket hívjuk a szenvedés szenvedésének, amikor is a szenvedés konkrétan érezhető.

A változás szenvedése

A második szenvedést úgy hívjuk, hogy a *változás szenvedése*, ami azt jelenti, hogy még ha átmenetileg jól is érezzük magunkat, akkor is tudjuk, hogy ez az állapot bármikor megszűnhet, az átmeneti jó állapotunk bármikor véget érhet. Általában az emberek erre nem gondolnak, és ezért nagyon sok csalódás, fájdalom éri őket fölöslegesen, mert bizonyos dolgokat előre lehet látni. Ha az ember okosan él, akkor előre lát dolgokat és fölkészül ezekre, egy kis humor-érzékre tesz szert, és azt mondja: „Oké, most fönt vagyok a hullám

tetején, de ez azt jelenti, hogy bármelyik pillanatban elindulhatok lefelé, mert ez vele jár. Olyan nincs, hogy mindig a hullám tetején lovagoljak. Aztán lecsúszom, akkor lent leszek, sőt lehet, hogy nagyon lent leszek egy darabig, de aztán elindulunk fölfelé megint”. Ez a változás szenvedése.

A tanítás azt mondja, hogy minden, ami fölépül, egyszer leomlik. Ezt tudni lehet előre. Minden találkozás elválással fejeződik be. Találkozunk valakivel, összejövünk, akár egy pár évig is együtt vagyunk, ám előre lehet tudni, hogy végül mindenképpen el kell majd búcsúznunk egymástól. Egyfajta humorérzéssel kell az életünket szemlélni. Látni kell az érem másik oldalát. Nem szabad elszállni azzal a gondolattal, hogy ez most már mindig így lesz, mert akkor becsapjuk magunkat. A világ természete a mulandóság. Elmondhatjuk, hogy amikor jól érezzük magunkat, már előre tudhatjuk, hogy egy idő múlva biztos nem fogjuk ilyen jól érezni magunkat. Előre készülhetünk rá, ami azt jelenti, hogy egy kis mosollyal, egy kis öniróniával szemlélhetjük a boldogságunkat. Mondhatjuk azt, hogy most nagyon jó, fantasztikusan jó, és örülhetünk is ennek, de nem kell elszállni tőle. Ne alakuljon ki ragaszkodás. Élvezzük, de könnyedén élvezzük, ne alakítsunk ki ragaszkodást a boldogság iránt.

Drugpa Künli

Ismerős a Drugpa Künliről szóló történet, aki nagy jógi volt. Egyszer elhívták egy gazdag asszony halálához, hogy végezze el a halállal kapcsolatos szertartást, a tudat áthelyezését. Ő ezt el is végezte, és hálából az elhunyt asszony összes ékszerét felajánlották neki. Márpedig Tibetben ez tetemes érték volt, mert ott általában a családi vagyon egy részét éppen a háziasszony ékszereiben őrizték. Hatalmas türkizek, korálok, arany, ezüst ékszerek, és a többi. Drugpa Künli nagyon megörült ennek, és az összes ékszert magára vette, mindent magára aggatott. Úgy nézett ki, mint egy csodálatos karácsonyfa, és nagyon boldog volt.

Kiment a ház elé, ahol pár száz ember gyűlt össze a temetésre, és megmutatta nekik magát az ékszerekkel. Mindenki nagyon boldog volt. Akkor Drugpa Künli visszament a házba, levette magáról az ékszereket, és visszaadta a családnak. „Tessék, köszönöm szépen, erre most már nincs szükségem” – mondta. „De hát hogyan? Ez a tiéd, ezt neked adtuk.” „Az örömöm már megvolt belőle. Ennél több örömöm már nem lesz, ha megtartom, abból már csak gond lesz. Nem kell. Itt van.” – és ezzel elment szépen. Az öröme már megvolt. Otthagyta a kapott vagyont. Előre lehetett látni, milyen problémák lettek volna abból, ha elviszi. Egy nagy zsák arany, ezüst, koráll és a többi egy koldus hátán – mert Drugpa Künli úgy élt, mint egy koldus –, ez nyilván nem egy öröm. Már cipelni is gond, aztán jönnek a rablók...

Patrul Rinpocse

Egy másik történet Patrul Rinpocséről szól, aki szintén úgy élt, mint egy koldus, de volt neki egy kísérője is. Patrul Rinpocse mindig barlangokban élt. Nagyon sok könyvet írt, azokat is a barlangokban írta. Nem volt saját kolostora, nem volt saját gyülekezete, hanem vándorolt egyik helyről a másikra, vagy pedig a meditáció elvonulások idején barlangokban lakott. Ezzel együtt egy óriási láma volt. Annak ellenére, hogy rongyokban, egyszerű ruhákban járt, egész Tibetben híres volt, mindenki tisztelte őt. Egyszer az egyik kolostor, amelyiknek a közelében lakott, rábízott egy nagy pénzüsszeget, hogy vigye el valahova, egy másik kolostorba. Ő ezt a nagy csomó aranyat, pénzt bevarrta a ruhájába, eldugta, amennyire lehetett, és elindult a kísérőjével.

Ment, ment, mendegélt, hát kezdte észrevenni magán, hogy egyre jobban aggódik. „Jaj, ott biztos rablók vannak. Biztos jönnek, és elveszik a pénzt.” Először csak éjszaka féltette a pénzét, aztán már nappal is, a végén már nem is állt másból az egész élete, csak a pénzt féltette. Egyik este aztán elhatározta magát. Amikor

a kísérője már aludt, fogta a pénzt, szépen kifejtette a bundából, és úgy ahogy volt, belevágta a folyóba. Ezután pedig egy jót aludt. Ahogy fölébredt a kísérője, kérdezi Rinpocsét: „Olyan boldog vagy ma, ilyen boldognak rég láttalak. Mi történt?” Akkor Rinpocse elmondta, hogy az történt, hogy belevágta a pénzt a folyóba, és megszabadult minden gondjától. „Boldog vagyok, szabad vagyok, mint a madár” – és ezzel boldogan folytatták az útjukat. Hogy a kolostor mit szólt hozzá, azt már nem tudjuk. Tehát ez a változás szenvedése, és ha az embernek van egy kis rálátása, akkor előre tudhat dolgokat. Ez nagyon egyszerű.



Ne ragaszkodjunk sem az egészséghez, sem a betegséghez

A gyógyító meditációban próbálunk meg kialakítani egy újfajta szemléletet. Alakítsunk ki egy olyan magatartást a betegséggel és az egészséggel kapcsolatban is, hogy ne ragaszkodjunk sem az egészséghez, sem a betegséghez. Legyen egy bizonyos rálátásunk. Ne ragaszkodjunk magához az élethez se. Hagyományunk mesterei ezt egy ösztönző imában fogalmazták meg.

Az ima így szól: „Ha azzal szolgálom a világot legjobban, hogy egészséges vagyok, akkor legyek egészséges, gyógyuljak meg, ám ha úgy tudom szolgálni a világot legjobban, hogy beteg vagyok, akkor legyek beteg. Ha úgy tudom szolgálni a világot legjobban, hogy sokáig élek, akkor éljek soká, de ha úgy tudom szolgálni a világot legjobban, hogy meghalok, akkor haljak meg”.

A gyógyító meditációnak ez a kulcsa. Mi ennek a tanulsága: a nem ragaszkodás. Ha úgy kezdünk gyógyító meditációval foglalkozni, hogy görcsösen ragaszkodunk az egészséghez, az maga a betegség. Az a betegség melegágya.

Átmeneti állapotban vagyunk

Amikor betegek vagyunk, átmeneti állapotban vagyunk. Ne ragaszkodjunk hozzá, ne lássuk magunkat betegnek. Az egyszerű ember úgy néz magára amikor beteg, mintha ezentúl mindig beteg lenne, mert az ember ragaszkodik. Van egy tibeti mondás, miszerint „A szem egy arasznyira lát, de a tudat csak egy hajszálnyira”. Nagyon fontos ezt észrevenni magunknál, tehát a nem-ragaszkodás a lényeg. Igazából ez a titka a gyógyulásnak.

Amikor betegek vagyunk, ne ragaszkodjunk a betegségünkhöz. Ez azt jelenti, hogy ne vegyük olyan komolyan. A betegség csak egy állapota az embernek. Az állapotok pedig állandóan váltják egymást, ha megengedjük. Azonban, ha ragaszkodunk hozzájuk, akkor meg tudjuk akadályozni, vagy le tudjuk lassítani a változást.

Ha pedig egészségesek vagyunk, akkor ahhoz se ragaszkodjunk, mert az is csak egy állapotunk. Ez vonatkozik tehát az egészségi állapot második fajtájára, az átmeneti egészségre, amiről az előzőekben beszéltünk.

A tökéletes egészség

Az egészségi állapot harmadik fajtája a tökéletes egészség. A tökéletes egészség nem más, mint a megvilágosult állapot. Az átmeneti egészség még mindig egy olyan állapot, ahol jelen van a ragaszkodás. Pedig minden negativitásnak – beleértve a betegséget és minden más szenvedést is – az alapja az énhez ragaszkodásunk. Úgy is mondhatnánk más szóval, hogy az én-görcsünk. Szokták mondani egonak is, de az ego is csak annyit jelent latinul, hogy én. Tibetiül azt mondjuk *dag-zin*, énhez ragaszkodás. Magyarul azt mondhatjuk, hogy én-görcs, mert ez egy bekeményedett, görcsös állapot. Ezt nagyon fontos érteni, mert amikor a tudatépítés tanítása azt mondja, hogy nincs én, azt nagyon könnyű félreérteni.

Nyugaton egész mást értünk az én alatt, mint keleten. Tibetiül azt mondják, hogy *dag-mé*, ami szó szerint lefordítva azt jelenti éntelenség, én-nélküliség. Nyugaton ez félreérthető. Tehát amikor tibetiül azt mondjuk, hogy *dag-mé* vagy én-nélküliség, akkor ebben a *dag* szótag már az én-görcsöt jelenti, vagyis egy görcsös én-tudatot. Egy leszűkített és mondhatni beteges képet önmagunkról, azt a képet, mely szerint én el vagyok vágva a világtól, el vagyok idegenedve a világtól. Ezt jelenti a *dag*. Egy elidegenedett, teljesen különálló egyént jelent, akinek semmi köze a világhoz, le van határolva. Azt nem tudjuk pontosan hol az elválasztó határ, de az a képzetünk, hogy ez én vagyok, ez már nem én vagyok, és a kettőnek egymáshoz semmi köze. A világ létezhetne nélkülem, én létezhetnék a világ nélkül.

A *dag-zin* azt jelenti, hogy ehhez ragaszkodunk, vagyis ezt mi nagyon komolyan vesszük. Amíg ez az én-görcs bennünk van, addig az egészségünk nagyon törékeny és átmeneti, ezért a változás szenvedése fogalmában kell gondolkoznunk. Ilyen értelemben az öröm is a változás szenvedése. Amíg ragaszkodással örülünk, az maga a szenvedés, és előbb-utóbb kiderül, hogy tényleg az. Ha Drugpa Künli ragaszkodással örült volna az ékszereinek, akkor még ma is cipelné őket a hátán, ha el nem vette volna tőle valami rabló, és meg nem ölte volna ráadásul.

Elidegenedettség

A tökéletes egészség titka tehát az, hogy megszabadultunk az én-hez ragaszkodástól, az én-görcs föloldódott. Ez nem jelenti azt, hogy nincs én érzetünk. Továbbra is vagyunk, *mi* vagyunk, de egy egészen más módon. Nem vagyunk elidegenedve egymástól, nem vagyunk elidegenedve a világtól. Nem vagyunk elidegenedve a saját testünkől, mert most attól is el vagyunk idegenedve. Saját testünket is mint valami tárgyat szemléljük. Még a testünkkel sem vagyunk bensőséges, jó viszonyban. Eleve nagyon keveset tudunk róla, nem is törődünk vele. Az a kicsi is, amit foglalkozunk vele,

az is teljesen neurotikus. Belenézünk néhányszor a tükörbe, hogy „Na, jó vagyok...?” Ennyi. Ennyit törődünk a testünkkel.

Aztán van, aki többet törődik a testével, és más testrészeit is nézegeti a tükör előtt, mint például az európai balett táncosok. Az ő példájuk jól mutatja, milyen viszonyunk van a testünkhöz. Tükörszobában gyakorolnak. Eleve nem egy belső érzést épít föl a táncos, hanem azt nézi, milyenek a mozdulatai. Ez egy teljesen neurotikus szemlélet. Nem a belső tartásával foglalkozik, hanem azzal, hogy mások milyennek látják őt. Ezzel szemben áll például a jóga, vagy a keleti táncok, ahol a belső érzés, a teljesség érzetre törekvés a lényeg. Nem az az érdekes, hogy nézünk ki.

Például, voltam egyszer egy amerikai college-ben, Princetonban, ahol papokat is képeztek. Ott a következőt láttam: volt egy szoba, ahol állt egy szószék, a szószékkal szemben volt egy tévékamera és egy képernyő, ami a szószék felé volt fordítva. A leendő papok ott gyakorolták, hogyan kell prédikálni. Figyelték a saját taglejtéseiket, hogy hatásosak vagy nem. Akármilyen hihetetlen, ott voltam, a saját szememmel láttam, bent voltam abban a szobában.

Első kézből szerzett barátság

A gyógyító meditáció gyakorlásához meg kell barátkoznunk önmagunkkal és a meditációval is. Ez egy első kézből szerzett barátságot jelent. Nagyon sok testi-lelki nehézséget cipelünk magunkkal, nagyon sokszor finom, apró dolgok is megnehezítik, vagy lehetetlené teszik életünkben a meditációt. Azért van ez, mert nem vagyunk képesek megbarátkozni sem önmagunkkal, sem a meditációval.

Hazahozni a tudatot

A gyógyító meditáció során az első lépések, amint láttuk, a fölkészülés, az ellazulás. Meg kell tanulni ellazulni, elengedni a görcse-

inket, ráhangolódni a jelenre, ráhangolódni a testünkre. Itt van a testünk, itt vagyunk mi is. Ezt hívjuk úgy: „hazahozni a tudatot” ide, ahol vagyunk, mert általában a tudat nincs itt a testünknel. A tudatunk az egész világot járja, és a múltat, a jelent, a jövőt is, és amíg a tudat ilyen állapotban van, addig nagyon kevés hasznunk van belőle, viszont annál több a problémánk vele. Ezt hívják úgy, hogy a lét köre. A tudat öntörvényűen azt csinál, amit akar, és nekünk nagyon kevés beleszólásunk van. Az első lépés a testi ellazulás, ami megalapozza a tudattal folytatott munkát. Nyilván amíg a testünk is feszült, és össze-vissza állapotban van, addig a tudattal nincs is értelme foglalkozni. Tehát ez az első lépés.



Meggyökerezni a jelenben

A második lépés az, hogy a tudatot le kell nyugtatni olyan módon, hogy meg kell gyökereztetni a jelenben. Érezni kell, hogy van egy stabilitása, tehát stabilizálni kell a tudatot. Az ezt követő lépés a meditációban az, hogy megbarátkozunk a testünkkel. A testünket részletről-részletre végigvesszük, nem csak a külső alakját, hanem a belső szerveket is. Ennek a vizualizációnak az értelme elsősorban az, hogy a testünkhöz közelebb kerüljünk, mivel gyógyító meditációval foglalkozunk, és a célunk az, hogy majd gyógyító energiákkal töltsük meg egész testünket, lényünket. Ez a meditációnk későbbi lépése lesz. A gyógyító energiát azonban nem csak a bőrünkbe és a külső formánkba kell fölvennünk, hanem a bensőnkbe is, a csontjainkba, a csontvelőnkbe, a belső szervekbe és így tovább. Ezért fontos a belső szervek tudatosítása.

Általában nagyon keveset foglalkozunk a testünkkel ilyen értelemben.

Testünk az alapvető jószág maga

Itt arról van szó, hogy a testünk megközelítésének fő szempontja az a gondolat, hogy testünk az alapvető jószág megtestesülése, az alapvető jószág maga. A testet ebben az esetben nem ragaszkodással közelítjük meg, nem véleményezzük, nem akarjuk manipulálni, hogy ilyen vagy olyan legyen, hanem egyszerűen megbarátkozunk azzal, ami van. Ezt nagyon fontos megérteni ebben a meditációban, mert ez sok embernek gondot is okozhat. Sok ember nem képes látni a testének a belsejét, mert van, aki fél tőle, van, aki undorodik, van, aki fölöslegesnek tartja, és így tovább. Tehát sokféle érzésünk, érzelmünk van, és ez probléma. Az életünket át- meg áthatják az érzések, az érzelmekkel teli véleményezések. A gyógyulásnak egyik alapfeltétele az, hogy ezen túljussunk, hogy túltegyük magunkat a túlhangsúlyozott érzelmes megközelítésen. Ezt a célt szolgálja az alapvető jószággal való foglalkozás. Az alapvető jószág túl van a tetszik-nem tetszik, jó-nem jó fogalmán. Amikor a testünket ilyen módon vizualizáljuk, illetve végigkövetjük, akkor rádöbbenünk, micsoda óriási gazdagság és érték van a kezünkben. Tehát ez a célja ennek a meditációnak: rádöbbedni, hogy micsoda óriási dolog is ez, függetlenül attól, hogy most szépek vagyunk vagy csúnyák, fiatalok vagy öregek, egészségesek vagy betegek. Egy egész világegyetem a testünk, egy csoda, egy hatalmas dolog. Ebben a meditációban ezt ízlelgetjük, és ezen a módon hangolódunk rá erre a csodára.

Még egyszer az alapvető jószágról

Mit értünk alapvető jószág alatt? Ezzel foglalkoztunk már elég sokat. Az alapvető jószág nem azon a szinten működik, mely szerintünk jó, vagy szerintünk nem jó. Az alapvető jószág olyan, mint a kék ég-bolt, és a „szerintem jó–szerintem nem jó”, az általánosságban vett jó–rossz csak olyan, mint a fekete és a fehér felhő az égen. A jó és

a rossz mindig nézőpont kérdése, a nézőpont pedig folyamatosan változik. Tehát van jó, ami nekem jó, másnak nem jó, van jó, ami egyik időpontban jó, de a másikon *már* nem. Például lehet, hogy reggel jó nekem egy bizonyos dolog, de este már nem jó ugyanaz a dolog. Tehát nagyon sok különböző tényezőtől függhet a jó és a rossz, azonban ez csak a viszonylagos szint. Van egy mögöttes szint, amit ezért úgy hívunk, hogy alapvető jóság, ami az egésznek a háttere, és ezen a szinten, az alapvető jóság szintjén már nincs jó-rossz ellentét. Ez már nem nézőpont kérdése – ez olyan általános háttér, amely túl van mindenféle viszonylagosságon, de az érdekessége az, hogy *nem egy semleges háttér*, hanem alapvetően jó, még hozzá óriási erővel jó. Olyan, mint a ragyogó égbolt. A ragyogó égbolt nem semleges. Nekünk, embereknek az a természetünk, hogy a ragyogó égbolt jóságára rá vagyunk hangolva. Amikor kiderül az ég, akkor az ember örömet érez. Nem tudni miért, ez egyfajta ráhangoltság. Ez csak így van, és nincs mit firtatni ezen. Amikor kisüt a Nap, akkor az ember örül, jó érzése támad – és számtalan hasonló dolog van a világban: a hegyek, a völgyek, erdők, mezők, virágos rétek, melyek az örömmel töltenek el, függetlenül attól, mi az embernek a véleménye. Ez nem vélemény kérdése.

Újfajta viszony

Ehhez hasonló viszonyt kell a testünkkel kialakítanunk, ha az egészségünk érdekel bennünket. Ez az alap. Jelen pillanatban a testünket döntően az érzelmi viszonyulások színezik. A testünkről nagyon sok mindent gondolunk. Elgondoljuk, hogy ilyenek vagyunk, olyanok vagyunk, megnézzük magunkat a tükörben, megmérjük magunkat mérlegen, fényképeken megnézzük magunkat, másokkal beszélünk, összehasonlítjuk magunkat másokkal, és így egy furcsa, szedett-vedett érzet alakul ki a testünkről, amiben nem sok jó van – egy neurotikus katyvasz. Aztán, amikor jobb kedvünk van, akkor pozitívabb módon viszonyulunk magunkhoz, amikor rossz

kedvünk van, akkor pedig akármi megtörténhet – az emberek öngyilkosok lesznek.

Mindezen túllépünk, amikor a meditációt végezzük. Bensőséges, közvetlen, és a csapongó érzelmi viszonyulásokon túlmenő kapcsolatot teremtünk a testünkkel. Ráhangolódunk arra, hogy a testünk alapvetően jó, egy hatalmas csoda, mely mindig itt van.

A meditáció gyakorlása

A meditációban meg kell próbálni minél tisztábban látni és érezni a test részleteit, minél többet átélni a testünkből. Mint minden meditációnak, ennek sikeressége is a gyakorlástól függ. Nem elég kéthetente egyszer foglalkozni vele. Mindig a gyakorlás a fontos. Így van ez minden mással is. Például, ha az ember keramikus akar lenni, és elmegy kéthetente egyszer egy foglalkozásra, attól még nem lesz keramikus. Közben gyakorolnia kell.

A meditáció gyakorlásában, amikor a testünket vizualizáljuk, nagyon fontos az érzés-tónus. Általában ez minden meditációban lényeges. Tehát ne iskolás módon végezzük a gyakorlatot, végigrágva az előírt menetet; ez nem elegendő.

A meditáció íze

Mindig fontos, hogy érezzük a meditáció ízét. Amikor az ellazulás, a lenyugvás meditációját gyakoroljuk, akkor nem elegendő végigvenni a testrészeket, hanem érezni kell, hogy valóban le is nyugszanak – tehát meg kell érezni a lenyugvás ízét. Ugyanígy, amikor a testünk részleteit vizualizáljuk, nem elég így gondolkodni: „Most nézem a szívemet, a tüdőmet”, hanem mindig ott kell legyen a végén: „Most tényleg látom és érzem is”. Ez egyben egy meglegedettség érzés is, tehát egyfajta íze van a tapasztalatnak. Megízlelem, milyen látni a szívemet, és sorban az összes szervet és testrészt. Amikor az egész

testünket végigvettük, legyen ott az az érzés, hogy tényleg láttuk és tapasztaltuk a testünket. Tehát eljutottunk ahhoz, hogy megérezzük annak az ízét, milyen látni a testünket. Mint már mondtam, ennek a vizualizációnak az a célja, hogy közelebbi kapcsolatot építsünk ki a testünkkel, mert amikor az elme és a test intim kapcsolatba kerül, akkor vagyunk készek arra, hogy a gyógyító erőket be tudjuk fogadni.

Bensőséges kapcsolat

Mit jelent ez? Ez azt jelenti, hogy az embernek túlságosan sok a fogalma önmagáról, és túlságosan kevés a tapasztalata. Ha pusztán fogalmi szinten próbálunk foglalkozni gyógyító meditációval, az nem fog működni, mert nincs érzetünk, nincs tapasztalatunk a testünkről, csak fogalmaink vannak. Például, van egy fogalmunk, miszerint fénnel gyógyítunk. Ha a fény fogalomként jelenik meg, és fogalmak halmazaként jelenik meg a test is, akkor a fogalmi fény a fogalmi testtel nem sokat tud kezdeni. Ennél sokkal bensőségebb szintre kell jutnunk ahhoz, hogy működjön a gyógyítás. Azáltal, hogy bensőséges kapcsolatba kerülünk a testünkkel, a pozitív energia csatornáját nyitjuk meg.

Menjünk sejtszintre

Bár a sejtekről mindenkinek van valami fogalma, amikor a sejtek szintjén végezzük a meditációt, nagy segítség lehet újra fölfrissíteni anatómiai ismereteinket. Ugyanez a helyzet, amikor a test szerveivel foglalkozunk. Például az interneten nagyon sok képanyaghoz férhetünk hozzá, vannak különleges, csodálatos filmek, amikor a kamera bent a testben utazik. Segíthet az egyszerű anatómiai rajz is, amely a test belső szerveit ábrázolja. Azonban mindez csak segédanyag. Nekünk magunknak kell létrehozni a kapcsolatot a saját sejteinkkel és szerveinkkel. Ha valakinek nehézséget okoz a sejte-

ket vizualizálni, elképzelhet atomokat vagy bármilyen részecskéket is. A lényeg az, hogy a test számtalan mikroszkopikus részecskéből áll, melyek mindegyike rendelkezik az öt erő tulajdonságával, vagyis a föld, a víz, a tűz, a levegő, valamint a tér tulajdonságával.

Mit jelent ez? A föld erő azt jelenti, hogy valamiféle szilárdsága, szubsztanciája van a részecskének. A víz erő egyrészt a folyadékot, másrészt a kohéziót jelenti. A tűz hőt jelent, azt, hogy az élő testben a részecskéknak saját hőmérsékletük van – ez a testhő. A levegő a légzést, az energiát, a mozgást, változékonyságot, tehát a testek mozgását, fejlődését, alakulását, változását is jelenti egészen a sejtek, a részecskék szintjéig. Végül pedig a tér elem jelentése az, hogy mindez a térben foglal helyet, tehát a tér nélkül semmi nem létezik. A tér ad helyet a részecskéknak.

Amikor a sejteket vizualizáljuk, lehet, hogy eleinte nehézséget okoz akár egyetlen sejtet vagy egy atomot is látni, ezért – mint mondtam – egy kicsit rá kell segíteni könyvekből, képekről vagy az internetről vett ismeretekkel. Nehézség lehet sok sejtet látni egyszerre. Ezt mind ki kell fejlesztenünk.

A meditációban az a fontos, hogy az ember tényleg dolgozik, és tényleg megvalósítja a dolgokat. Lépésről-lépésre kell haladni úgy, hogy először egy sejtet foglalkozunk, és amikor már tudjuk, milyen egy sejt, akkor rámehetünk egy másikra, aztán egy harmadikra, majd esetleg több sejtet vagy atomot láthatunk egyszerre, és így tovább. Ez a módszer. Ez „kézimunka”, de hát a meditáció mindig aprólékos munka, és csak ezen a módon tudunk fejlődni.

Másik nagyon fontos dolog az érzés. Tehát először látni, és utána érezni. Váljon meggyőződéssé, hogy amit vizualizálunk, azt valóban látjuk.

A tudat kitágítása

Apránként megtanuljuk egyszerre látni a számtalan sok sejtet. Nagyon fontos, hogy ezt tényleg kifejlesszük, mert a tudatot ki kell

tágítani. A tudatunk igen beszűkült, nagyon korlátoltak vagyunk, és bizonyos értelemben a korlátoltságunk a szenvedésünk, a betegségek oka. Ez a meditáció egy rendkívül jó módszer arra, hogy tágítsuk a látásmódunkat, és egy nagyszerű látásmódot alakítsunk ki, nagy rálátásunk legyen a dolgokra, önmagunkra, a testünkre, a szervezetünkre és a világra. Végtelen távlatot nyitunk, és ezzel együtt a testünket mint egy egészet látjuk.

Két lényeges aspektusa ennek a meditációnak: megtanulni látni a testünket egy összefüggő egészként, és kialakítani egy bensőséges kapcsolatot a test és a tudat között. Első kézből szerzett tapasztalathoz jutunk a testről, ami azt jelenti, hogy olyan módon látjuk a testünket, amely a fogalmakon és a csapongó érzelmeken túl van. Ez teremti meg az alapot ahhoz, hogy ténylegesen megbarátkozzunk a testünkkel. Egy olyan oldalról közelítjük meg a testet, amely nem függ a szeretem-nem szeretem, tetszik-nem tetszik, elfogadom-nem fogadom el, pozitív-negatív, jó-rossz polaritásoktól. Úgy közelítjük meg a testünket ebben a meditációban, mint egy csodálatos világot. Ezzel megnyitjuk a csatornát a gyógyulás felé. A gyógyulás lehet tényleges, amikor egy konkrét betegséget akarunk gyógyítani, de lehet, mondjuk így, viszonylagos is olyan értelemben, hogy bár nincs különleges betegségünk, egészségesek vagyunk, ám relatív értelemben mégis betegnek mondhatjuk magunkat, mert a testünktől, a világtól el vagyunk távolodva, a tudatunk pedig szertelenül csapong, és így bármelyik pillanatban szenvedést okozhat nekünk. Így bárki számára, aki a tudattal dolgozni akar, ez a meditáció nagyon hasznos.

Megemlítendő, hogy más meditációk során is foglalkozunk a test és a tudat kapcsolatával, és hasznát vehetjük eddigi tapasztalatainknak. Például, amikor siné meditációt végzünk, akkor is a test és a tudat kapcsolatával foglalkozunk. Siné meditáció végzése esetén a testhelyzet érzetével és a légzéssel vagyunk kapcsolatban, ám ilyenkor is az a fő probléma, hogy igazából nem a testhez viszonyulunk, hanem a testről alkotott képzeleteinkhez. Valójában tehát nem a testtel dolgozunk, hanem a fogalmainkkal. Később

aztán lassan-lassan a meditációban egyre közelebb kerülhetünk a valóság közvetlen átéléséhez, amiben egyre nagyobb mértékben segíthet a gyógyító meditáció, amelyben érzelmeken, fogalmakon túli módon dolgozunk a testtel. A kettő tehát – a siné meditáció és a gyógyító meditáció – kiegészítheti egymást.





IV. MEDITÁCIÓ

Ezekben a meditációkban olyan utat járunk, melynek során egyre inkább kitárjuk magunkat a valóság nagyszerűsége, teljessége, csodája felé. Ez azoknak is sokat jelenthet, akik már régóta végeznek vizualizációs meditációkat, vagy békés nyugvást (sinét). Ez egy nagyon erőteljes módszer. Megtanuljuk mélyebben, teljesebben, nyitottabban, nagyobb távlatú látomással látni önmagunkat. Esett már szó arról, hogy mintegy kívülről szemlélve, nagyon felületesen, mennyire dolgoknak, tárgyakként látjuk magunkat is és másokat is, aminek az a következménye, hogy önmagunkra és másokra is ostoba szerepeket osztunk, és ha valaki kiesik a szerepéből az lelki konfliktusokat okoz, végül pedig az életünk tragikusan beszűkül. Teljesen új megközelítést kell kialakítanunk, amely lehetővé teszi, hogy sokkal nagyobb látószögünk legyen. Látásmódunk elmélyítése, kitágítása, kiteljesítése a cél. Abba kell hagynunk a kicsinyes pozícióharcokat, amiket önmagunk és mások ellen vívunk, mert ezek mind a valóságtól nagyon elrugaszkodott alapokon állnak. Ha megismerjük egy kicsit önmagunkat, rájövünk, hogy nincs veszteni valónk, nincs mitől félnünk. Ha megismerjük a világot, felfedezhetjük, hogy a világ kimeríthetetlen gazdagság, jóság, boldogság és csoda, tehát senkinek sincs oka félelemre. Semmi okunk arra, hogy lelki konfliktusokba keveredjünk akár magunkkal, akár másokkal,

mivel amit észlelünk nem más, mint siralmas, kicsinyes, nevetséges beszűkülésünk tükörképe. Erre gondoljunk, ha bármikor konfliktusba keverednénk akár magunkkal, akár másokkal. Gondoljunk arra, hogy mindez csak egy görcs.

Amikor gyógyító meditációval foglalkozunk, egy újfajta életérzést és tapasztalást alakítunk ki, amely lehetővé teszi a gyógyulást. Akár betegek vagyunk, akár egészségesek, mindenkinek a javára válik ez a testi, lelki, szellemi gyógyulás.

A meditáció során első az ellazulás, azután következik a test és a tudat egyesítése. Hazahozzuk a tudatot a testhez, hogy egységben legyenek. Relaxációval megszabadulunk a kényelmetlenségektől, és aztán a testünk teljesebb átélésére törekszünk. Ennek során anatómiai részleteket tudatosítunk, kezdjük a testünket másképp látni.

Ahhoz, hogy egyáltalán szóba kerülhessen a gyógyítás, alapokat kell lefektetni. Görcsös állapotban nincsen gyógyulás. Lehet, hogy még a meditációval is akadályozzuk a gyógyulást, mert újabb görcsöket hozunk létre. Még jobban begörcsölünk, még nagyobb elvárásokat, aggodalmakat építünk fel, és ezzel még inkább súlyosbítjuk a betegséget.

A mai embernek nagyon erősek a görcsei. Az agya igen intenzíven működik, tehát nagyon dominánsak a fogalmai, sőt kimondottan fogalmi világban él, és ezzel szembe kell nézni. A tibetieknél, akik gyakorlatilag egy természeti nép, egész más a helyzet még ma is. Nem tudnak például közlekedni, nincs KRESZ. Gondoljunk csak bele, micsoda fogalmi rendszert építünk fel például ahhoz, hogy megtanuljunk közlekedni. Megtanuljuk gyermekkorunktól kezdve hogyan kell átmenni az utcán, mire kell vigyázni, mit kell nézni, mikor szabad menni, mikor nem szabad menni. Aztán számtalan, ennél még sokkal összetettebb dolgot tanultunk meg már gyerekkorunktól kezdve, s ez mind bennünk él. Ennek az eredménye, hogy gondolataink és fogalmaink rendkívül erőteljesek, ami önmagában nem lenne baj; a probléma az, hogy ez vízfejűséget okoz, amikor is a fogalmi tudatunk kórosan túlfejlett, és elnyomja a másikat, az intuitív oldalt. Például, a tibetieknél a valóság

és az álom között nincs olyan rideg határ, mint nálunk. Nálunk ez kőkemény, a fogalmai tudatunk révén. Ez nem valami európai sajátosság, hanem egyszerűen csak civilizációs fogyatékoság, ami eléggé új, száz éves sincs. Az alább bemutatott két meditáció sorozat pontosan ennek a kemény állapotnak a nagyon következetes ellenszere lehet.

A meditációt fokozatosan, több lépcsőben ajánlott elsajátítani. A meditáció különböző lépései menetének ismertetésénél az ellazulásnak, a tudat hazahozásának módját, valamint a meditáció befejezésének menetét csak egyszer írom le, nyilvánvaló azonban, hogy ezeket minden alkalommal el kell végezni.

A meditáció bevezető lépései

Ellazulás

Üljünk meditáció helyzetben. Kezünk a térdünkön, tenyérrel lefelé.

Lazuljunk el, és lélegezzünk az orrunkon át, hasi légzéssel. Engedjük, hogy a légzésünk egy kicsit magától lelassuljon, elmélyüljön.

Üljünk egyenesen, gerincünk úgy tartsa a testünket, ahogy a fenyőfa törzse az ágakat. Ugyanis a fenyőfa ágai egymásra nem támaszkodnak, hanem mindegyik a törzsből ágazik ki. Ehhez hasonló érzéssel ülünk. Ha a gerincoszlopunk egyenes, akkor nem szükséges más támasz, az természetsszerűleg hordozza az egész testet. A törzset és a fejet tartsuk egyenesen, de lazán.

Egyenesítsük ki jól a törzsünket, emeljük föl egy kicsit, és engedjük, hogy összeszedettekké váljunk, ezáltal az energiáink akadálytalanul és szabadon működhetnek. Így a tudat is lenyugszik, összeszedetté válik, mert a tudat és az energia egy és ugyanazon dolognak két oldala, hasonlóan, ahogy a fény és a hő a tűznek két oldala – tehát elválaszthatatlanok egymástól.

Először hozzuk haza a tudatot ide, ahol vagyunk. Engedjük el a gondolatmeneteket, emlékeket, benyomásokat, amiket magunkkal hoztunk. Az eddigi események mind elmúltak, lecsengtek. Most itt vagyunk, és nem csak a testünk van itt, de a tudatunk is. Engedjük a tudatot itt meghonosodni. Tájékozódjunk a környezetben, tudatosítsuk, érezzük.

Fogalmazzuk meg az indítékot, hogy miért foglalkozunk a tanításokkal, meditációval. A meditáció munka saját elménkkal; egy olyan munka, melyben a saját elménk a nyersanyag. A munkánk célja az, hogy elménket kiműveljük, a nyersanyagból egy jó, egészséges, világos, jól működő, engedelmes elmét alakítsunk, amely bennünket és az egész világot is szolgálni képes, ami önmagunk és az egész világ hasznára válhat.

Érezzük a hely érzetét, atmoszféráját, energiáját. Érezzük, hogy jó itt. Otthonos érzés, és ezért el tudunk lazulni. Érezzük, hogy teljesen szabadok vagyunk. Nincsenek semmiféle elvárások, követelmények. Nem kell egy bizonyos módon viselkednünk. Tökéletesen azok lehetünk, akik vagyunk.

Oldjuk fel feszültségeinket. Ezt fokozatosan tudjuk elérni. Különböző testrészeinkre figyelünk, és azokat egyenként ellazítjuk, lenyugtadjuk. Kicsit meg is lehet mindegyiket mozgatni, és ha kényelmetlenséget érzünk, akkor egy mozdulattal helyreigazítjuk, majd engedjük lenyugodni. A dolgok maguktól lenyugszanak, ha engedjük – ez az elv. A nyugalom a természetes állapotunk, amit először a mozdulatlanságban tanulunk meg, majd ez a nyugalom egy dinamikus nyugalommá válhat, és mozgás közben, tevékenység közben is meg tudjuk őrizni. Először azonban könnyebb így, mozdulatlan testhelyzetben megtanulni a nyugalom elérését.

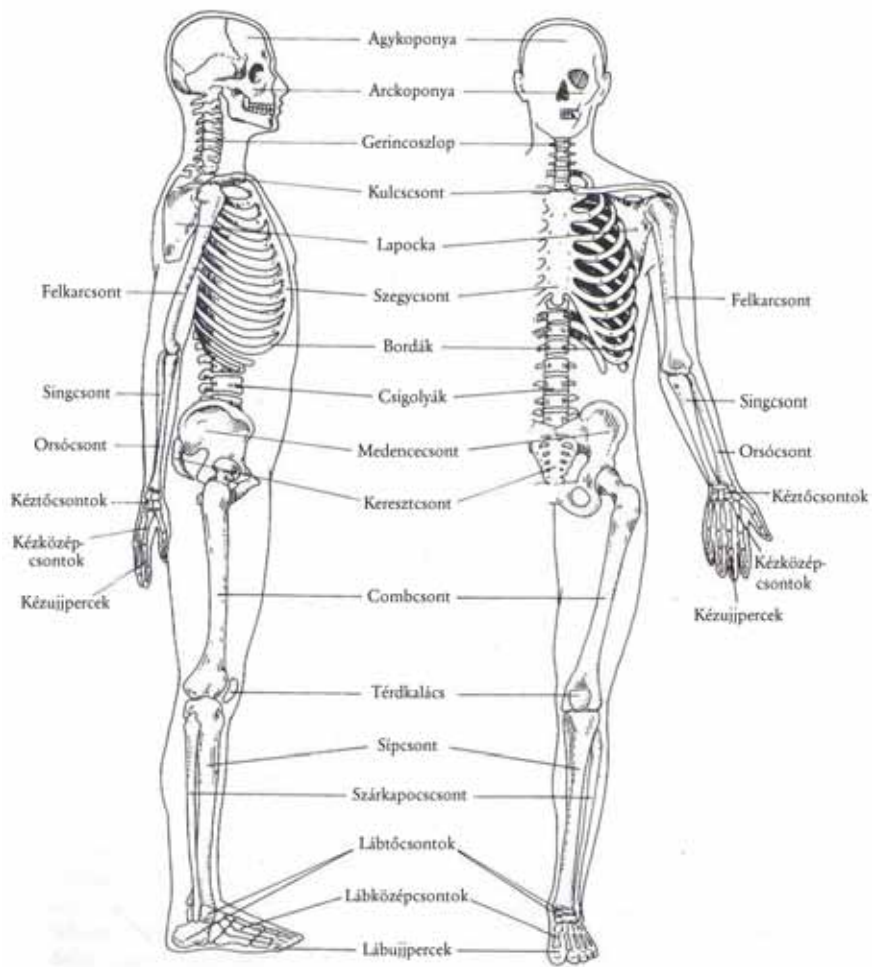
Tehát ülünk egyenesen és engedjük, hogy az egész testsúlyunk az ülőpárnán, illetve a széken nyugodjon. Adjuk át egész súlyunkat a Földnek, bízunk magunkat a Föld megtartó erejére, és ha ez megtörténik, akkor már ettől az egy dologtól is fölszabadulttá, megkönnyebbültté válhatunk. Érezzük a testünket. Érezzük, hogy jól ülünk. Ülünk jól rá a földre, a Föld erejére. Engedjük, hogy a

Föld erőt adjon nekünk, és ezzel az erővel érezzük magunkat föl-szabadultnak, szabadnak, könnyednek és összeszedettnek. Érezzük a légzésünket, ahogy a beáramló energia föltölt bennünket, és érezzük, hogy a kiáramló lélegzet által kapcsolatba lépünk a környezetünkkel, hiszen a mi energiánk jut így el a környezetbe. Belégzéssel a környezet energiáját vesszük magunkba, így mintegy egyesülünk a környezetünkkel, kilégzéskor pedig a mi energiánkat bocsátjuk ki a környezetbe, és ismét egyesülünk vele. Energiánk tökéletesen eggyé olvaszt bennünket a környezetünkkel. Érezzük, hogy a környezet energiája mi vagyunk, és a mi energiánk a környezet. Nincs különbség, nincs elválasztottság. Érezzük, hogy ez az egész úgy, ahogy van jó, és örvendezzünk ennek.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel. Érezzük az atmoszférát, érezzük a testünk érzetét, vagyis ne kívülről figyeljük, mint valami megfigyelő, a gondolatainkon, fogalmainkon keresztül, hanem vegyük fel a közvetlen kapcsolatot az érzésen keresztül a hellyel is, egymással is és a saját testünkkel is. Ezt az egész meditáció alatt próbáljuk meg így gyakorolni, mert bármit csinálunk, mindig közvetlen érzésen keresztül kell gyakorolni. Próbáljuk meg kiküszöbölni, vagy legalábbis gyöngíteni azt a szokásunkat, hogy mindig kívülről, mint egy külső szemlélő, megfigyelő vizsgáljuk, sőt mondhatjuk, hogy ellenőrizzük önmagunkat és a helyzetet. Próbáljunk ezen lazítani. Ahhoz, hogy ez megvalósulhasson, elvégzünk egy lazítási gyakorlatot.

Lassan ellazítjuk különböző testrészeinket, alulról fölfelé haladva. A gyakorlat közben szálljunk bele az adott testrészbe teljes mivoltunkkal, és éljük át. Különben az egész nem sokat ér. Szálljunk bele a testrészbe, azonosuljunk a testrésszel, és oldódjunk.

Ahhoz, hogy gyógyulni tudjunk, akár lelki akár testi értelemben, az első és legfontosabb lépés megtanulni mélyen ellazulni. Most ezt a gyakorlatot végezzük. Ezzel teremtyük meg az alapot, a nyitottságot, a teret a gyógyuláshoz.



Csontváz

Tisztító légzés

Három erőteljes lélegzettel tisztítsuk meg az energiákat. Kifújjuk a negativitásokat, betegségeket, azok okait, kényelmetlenségeket, rossz érzéseket, zavaros tudatállapotokat, zavaros érzelmeket, önzést, karmákat, mindent, ami ártalmas. Kifújuk és érezzük, hogy megszabadultunk mindettől. Kilégzéssel kezdjük. Utána belélegzünk, magunkba szívjuk az egész világmindenség és a megvilágosult lények jótékony, áldásos, gyógyító energiáját, aztán egy kicsit ezt bent tartjuk, és érezzük, hogy szétárad minden porcikánkba. Minden sejtünk megújul, minden atomunk új életre kel, új energiát kap, és ennek is örülünk, jó érzést kelt. Aztán újra kifújuk a negativitásokat. Ezt háromszor elvégezzük.

Kezdjük kilégzéssel. Az orrunkon keresztül lélegzünk.

Ellazulás testrészenként

Kezdjük az ellazulás gyakorlatát *a lábfejünkkel*. Gondoljunk most a lábfejre, irányítsuk rá a figyelmünket, és érezzük a lábfejünket, a talpunct, a lábujjainkat. Most gondoljuk azt, hogy a lábfejünk lenyugszik, megnyugszik. Ha meg kell mozgatni, hogy kényelmes helyzetbe kerüljön a lábfej, tegyük meg. Ne legyen erőltetve semmilyen értelemben, érezzük, hogy valóban lenyugszik, és ez egy jó érzés. Lenyugszik, ellazul és feloldódik. Érezzük, hogy ez egy boldog, örömteli érzés. Érezzük, hogy ez valóban megtörténik. Lélegezzünk hasi légzéssel, nyugodtan, tartsuk a törzsünket egyenesen, a tudatot tisztán.

Következik *a boka és az alsó lábszár*. Irányítsuk rá a figyelmünket, és érezzük, belülről érezzük, hogy ez a mi lábszárunk, a mi bokánk. Azonosuljunk vele. Tehát nem mint egy külső tárgyat figyeljük, hanem mint a saját, élő testünk részét. Érezzük benne az energiát. Engedjük, hogy lenyugodjon. Ha kényelmetlenség érzés

van, akkor mozgassuk meg egy kicsit. Engedjük, hogy a lábszárakban az energiák lenyugodjanak, a görcsök feloldódjanak. Végül marad egy kellemes, jó érzés, az ellazultság édes érzése. Kényelmesen, nyugodtan végezzük a gyakorlatot. Parancsszóra nincs elnyugvás, csak elengedéssel.

A térd és a combok lenyugszanak, ellazulnak, föloldódnak.

Következik a *törzs*. Teljesen a törzsünk aljára, tehát a fenekünkre ülünk. Érezzük, hogy a gerincoszlopunk olyan, mint egy oszlop, amely egymás tetejére helyezett téglákból áll, megáll önmagától, nem kell támogatni izomerővel. Természetes, kiegyensúlyozott állapotban van; mivel egyenes, megtartja önmagát, és ez tartja a testünket is. Leengedünk minden súlyt a földre, a Föld megtartó erejére bízunk magunkat.

Figyeljünk a *csípőre és a medencére*. Érezzük az elevenességét, az energiákat. Lélegezzünk be a hasunkba, kicsit feszítsük ki, és amint kilélegzünk, érezzük, hogy a hasunk lenyugszik, ellazul, föloldódik. Engedjük, hogy a csípő, a medence lenyugodjon, ellazuljon és feloldódjon. Ezt elvégezhetjük többször is.

Most figyeljünk a *hátunkra*, az egész hátunkra alulról a nyakszirtnünkig, a vállakig. Érezzük benne az energiát. Éljük át a saját hátunkat, ne kívülről figyeljük. Érezzük milyen érzés a hátunk, a gerincünk, a lapockánk. Engedjük, hogy a hátunk lenyugodjon. Az energiák lenyugszanak, a hát ellazul, feloldódik. Közben egyenesen tartjuk magunkat. Az, hogy a hátunk ellazul, nem azt jelenti, hogy összegörnyedünk, és elhagyjuk magunkat. A hátunk egyenes, a gerinc egyenes, mint egy oszlop. Jólesően lélegzünk orrunkon keresztül a hasunkba. Örömet okoz a lélegzés.

Most figyeljünk a *gyomrunkra és a mellkasunkra*. Érezzük az energiákat. Lélegezzünk jólesően, mély lélegzéssel; töltsük meg az egész

mellkasunkat úgy, hogy lefelé táguljon, majd engedjük ki az energiát, és érezzük, hogy a gyomrunk, mellkasunk lenyugszik, a feszültségek feloldódnak. Tökéletesen ellazul az egész törzs. Jóleső, felszabadult érzéssel lélegzünk, természetesen, lassan és nyugodtan. Érezzük, hogy kellemes érzések jönnek-mennek, amint a lélegzet, az energia áramlik a törzsünkben.

Figyeljünk *a kezünkre, a csuklónkra*. Érezzük az energiát az ujjakban, kézfejen, kéztőben, csuklókban. Érezzük a kezeinket. Tenyérrel lefelé a térden vagy a combon tartjuk őket.

Csuklótól föl egészen a vállig érezzük *az egész karunkat*. Érezzük, hogy lenyugszik, ellazul és feloldódik. Az energiák nyugodtak, oldottak, a kezünk tökéletesen ellazul és föloldódik. Az egész kar, alkar, könyök, felkar egészen a vállig lenyugszik, ellazul, föloldódik. Jólesően lélegzünk, nyugodtan, lassan.

A váll következik. A vállakat a természetes helyükre engedjük, nem húzzuk előre, hátra vagy föl. Érezzük a vállainkat, a helyükön nyugszanak, ellazulnak, föloldódnak, és marad egy kellemes oldott érzés.

Érezzük *a nyakunkat, a torkunkat*, érezzük az energiát, és érezzük, hogy elöl, hátul, körben lenyugszik, ellazul, feloldódik.

Érezzük *a fejünket*, a fejünk búbjától az állunkig, nyakunkig, elöl, hátul, körben, kívül, belül. Érezzük a fejtetőt, homlokot, szemeket, orrot, arcot, száját, állat, fület. Ajkaink zárva, de a fogakat nem harapjuk össze, kis rés van a fogsorok között. A nyelvünket a felső fogsorunk mögött az ínyre tapasztjuk gyöngéden. Az orrunkon át lélegzünk. Érezzük az energiákat a fejben. A fej összes izma, a homlokizmok, szem körüli izmok, arcizmok, a száj körüli és a szájon belüli izmok mind lenyugszanak, ellazulnak, föloldódnak. Az energiák lenyugszanak, a fej ellazul és feloldódik. Nyugodtan és örömmel lélegzünk mélyen, lassan.

Következik az *agy*. Érezzük az agyunkat. Vegyük észre, ha görcs vagy nyüzsgés van. Kiengedjük a gőzt, a nyomást. Az energiák lenyugszanak, az agyunk lenyugszik, a zakatolás megszűnik, az agyunk ellazul és föloldódik, s marad egy oldott érzés.

Érezzük most, hogy az *egész testünk* ellazult és föloldódott. Jó érzés. Érezzük a békét, a nyugalmat, az ellazultság édes ízét.

A tudat ellazítása

Most következik a tudat. Tájékozódjunk a tudatunkban, milyen állapotban van, milyen érzés, éljük át – világos, sötét, zavaros, görcsös, oldott, nyüzsgő, nyugodt –, figyeljük meg. Közben lélegezzünk mélyen, nyugodtan, lassan és örömmel. Engedjük, hogy a tudatunk lenyugodjon, ellazuljon és oldódjon, ugyanakkor maradjon világos. Ne zsibbadjon el, ne süllyedjünk bele valami homályos, ködös állapotba; maradjon ragyogó, kristálytiszt, éber. Engedjük el a gondolatokat, a tudat rohanását úgy, mint amikor az ember elenged egy követ a vízben, és az magától lemerül, eltűnik. Az energiák a tudatban lenyugszanak. A tudat nyugodt, ellazul, föloldódik.

Érezzük, hogy a tudat erőtere befoglalja egész *testünket*. Az egész erőterben tökéletes a nyugalom.

A tudat erőterének fokozatos tágítása

Tágítsuk a tudat erőterét, mint egy aurát, foglalja be a *termet*, ahol vagyunk. Érezzük az egész termet magába foglaló tudat-erőtér atmoszféráját. Az energiák lenyugszanak, tökéletes a nyugalom, az oldottság, és ha bármi történik, az mind ebben a nyugalomban, oldottságban történik, és nem zavarja azt. Érezzük a mélységes nyugalom ízét, és érezzük ezt a mélységes nyugalmat. Az egész terem lenyugszik és oldódik. Tökéletes a nyugalom.

Tovább tágítjuk a tudat erőterét, most befoglalja az egész *háztömböt*. Az egész házban minden lenyugszik. Tökéletes a nyugalom.

Tovább tágítjuk a tudat erőterét, most befoglalja az egész *környéket*. A környék lenyugszik. Tökéletes a nyugalom.

Tovább tágítjuk a tudat erőterét, most befoglalja az egész *várost*. Az egész város lenyugszik. Tökéletes a nyugalom.

Tovább tágítjuk a tudat erőterét, most befoglalja az egész *országot*. Az egész ország lenyugszik. Tökéletes a nyugalom.

Tovább tágítjuk a tudat erőterét, most befoglalja az egész *világot*, a végtelen *teret*. Az egész világ, a végtelen tér tökéletesen lenyugszik. Tökéletes a nyugalom.

Most helyezkedjünk el derűsen, felszabadultan, örömmel ebben a tökéletes nyugalomban.



Közelebb jutni a természethez

A gyógyulás feltétele az, hogy közelebb jussunk a természethez. Amikor természetről beszélünk, akkor nem csak a külső természetről, hanem a belső természetről, és nem csak a testünk belső természetéről, hanem a tudat, az elme belső természetéről is beszélünk. Ez a természetes állapot a szavakon, fogalmakon túl van, jón-rosszon túl van, osztályozásokon túl van, tökéletesen megfoghatatlan és dinamikus harmónia. Tehát maga a lenyugvás már egy hatalmas gyógyító erő, és egyben ez minden további gyógyító erő alapja. Így már csak azáltal is gyógyítjuk magunkat, hogy megtanulunk ellazulni, lenyugodni. Továbbá nem csak magunkat, hanem a környezetünket is, mert a környezetünkre is hatunk. Fontos, hogy az ellazultságban, a lenyugodott állapotban derűt és könnyedséget érezzünk. Tehát a lenyugvás ne egyfajta elzsibbadás, beszűkülés, ne ködös, tudattalan állapot legyen. A lenyugvás fölszabadultság, derű, nyitás; ráhangolódás a természetességre, valamint a lehetőségek megpillantása. Amikor nyugodtak, nyitottak, derűsek, fölszabadultak vagyunk, akkor meglátjuk a jelenben adódó lehetőségeket. Amikor feszültek, zaklatottak vagyunk, akkor magunkba zárkozunk, elfoglalnak bennünket a belső kavargásunk különböző gondolatai, érzései, és ezért nem látjuk a lehetőségeket. Tehát a lenyugvásnak nem szabad önmagunkba zárkozással járnia. Éppen ellenkezőleg. Az igazi lenyugvás egy derűs, világos, nyitottság. Ne féljünk élvezni ezt a nyugodt állapotot. A terem lenyugszik, a ház lenyugszik, a környék lenyugszik, a város lenyugszik, az egész világ lenyugszik. S ebben a térben világosan, felszabadultan, ellazulva, föloldódva, könnyedséggel, derűs tudatállapotban vagyunk jelen.



I. ELSŐ MEDITÁCIÓ

1. Első gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők:

- ellazulás
- az indítékok megfogalmazása,
- tisztító légzés,
- ellazulás testrészenként,
- a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Most pedig gondoljunk a gyógyítandó bajunkra, legyen az akár lelki, akár testi természetű. Állapítsuk meg létezésének a tényét, és esetleg, ha úgy érezzük, megállapíthatjuk a helyét is a testünkben. Ez nem szükséges, csak akkor, ha konkrétan megjelenik az érzés például a fejünkben, a nyakunkban, a gyomrunkban vagy akár az egész testünkben. Képzeljük el ezt valamilyen alakban, például egy jégömbként, vagy egy fekete felhő alakjában, vagy valamilyen szennyes, kellemetlen alakban. Érezzük, hogy ez konkrét valóság, ám ne gondoljunk úgy rá, mint egy örök, múlhatatlan dologra. Jelen pillanatban létezik, de ez nem lesz mindig így.

3. Most képzeljük el a tisztító erő forrását magunk fölött vagy szemben önmagunkkal. Ez lehet egy jótékony, áldásos, ragyogó, nagy erejű fényforrás, mint a Nap, de lehet egy szélvihar, vagy egy zuhogó, jótékony, áldásos eső is, ami mindent elmos. Vagy egy tisztító tűz, melyből, ha tisztító fényforrásnak képzeljük, érezzük, hogy mérhetetlen, ragyogó, átható fénysugár árad, és egy pillanat alatt elolvasztja a jégömbünket, vagy elűzi a fekete felhőnket. Fontos, hogy képzetünk személyes legyen, olyan, melyet leginkább hatékonynak érzünk önmagunk számára.

Lényeges, hogy magát a gyógyítandó bajt konkretizáljuk. Nevezzük meg, adjunk alakot neki, és éljük át jelenlétét minél valóságosabban. Ehhez hasonlóan az erőforrás valóságos jelenlétét, erejét

is érezzük át. Higgyünk a hatékonyságában. Tehát ne felszínesen mint valamiféle technikát alkalmazzuk, hanem teljes lelkünkkel, szellemi erőnkkel higgyünk mindkettő valóságában. A problémák valósága mulandó, mint ahogy a világon minden mulandó, így a mi bajunk is – létezik ugyan, de mulandó. Meg tud szűnni.

4. Érezzük a gyógyító módszer energiáját, továbbá az erőforrás energiáját, és hívjuk segítségül, kérjük a segítségét. Majd éljük át, hogy a bajunk ténylegesen eltűnik, a jégtömb elolvad, a felhő szertefoszlik egy pillanat alatt. Amint ez megtörtént, érezzük át, hogy minden rendbe jött, megszabadultunk a bajunktól. Fölszabadultság, öröm melegsége hat át bennünket. Ha például melegítő napsugarakon meditáltunk, akkor érezzük, amint a fény tökéletesen áthat, megtölt bennünket, melegség járja át minden porcikánkat, és egész testünk fénytestté tisztul. Valóban fénytestünk van, és érezzük át ennek minden részletét. Helyezkedjünk el benne, azonosuljunk vele tökéletesen. Érezzük, milyen jó, ha az embernek fényteste van.

5. Aztán engedjük, hogy a gyógyító erő a környezetünkre is hason. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját. Majd ezt az érzést próbáljuk meg fenntartani, és magunkkal vinni a hétköznapijainkba is. Tanuljunk meg élni azzal a mindent átható jósággerővel, ami bennünk is és a világban is lakozik. Tanuljuk meg elsősorban ezt az erőt látni mindenben, és változtassuk meg azt a látszólag nagyon erős szokásunkat, ami ennek pontosan az ellenkezőjét sugallja nekünk. Bármilyen bajunk van, bármilyen sérelem vagy támadás ér bennünket, mindig örülhetünk például a levegőnek, a következő levegővételnek. Vagy örülhetünk annak, hogy a Föld megtart bennünket. Akármilyen sérelem, megaláztatás, igazságtalanság vagy betegség ér, a Föld még mindig megtart, s ez nagyon jó. Vagy örülhetünk a térnek, amely jóságosan befogad bennünket, mint egy anya, aki az ölében tart. Használjuk ezeket a gondolatokat életünk átalakításához, amellet, hogy a meditációt napi rendszerességgel, vagy nekünk alkalmas gyakorisággal végezzük.

6. Nyugodjunk a gyógyulás élményében, az egységben. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

7. A meditáció befejezése, a szeretet felajánlása:

Térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez. Érezzük a környezetünket, érezzük a testünket, mozduljunk meg, lélegezzünk mélyeket néhányszor jólesően, érezzük az energia hullámzását a testünkben. Érezzük a nyugalmat, egészséget, föl-szabadultságot, örömet, oldottságot. Érezzük, hogy itt vagyunk ebben a teremben. Érezzük a nyugalmat a teremben is és a bensőnkben is. Őrizzük meg ezt a nyugalmat. Fejezzük be a gyakorlatot, ám ez után is próbáljuk meg fönntartani a gyakorlat alapvető ízét, érzetét.

Szeretet energiáinkat, vidámságunkat, boldogságunkat tegyük közkinccsé egy gondolattal. Emlékezzünk vissza, szedjük össze ezeket a jó energiákat egy csokorba, vagy képzeljük el mint ragyogó fényt, majd bocsássuk szabadon, mint ahogy az ember a kezében tartott pillangót elengedi. Amikor kinyitja a kezét, a pillangó magától elszáll. Ilyen módon engedjük szabadon ezt a jó energiát, ezeket a jó erőket, jó gondolatokat, ezt a szeretetet, örömet, amit most éreztünk. Ez az, amire a világnak szüksége van, embereknek, állatoknak egyaránt. Egy nagy lélegzettel, egy nagylelkű gesztussal adjuk az egész világnak. Legyen ez mindenkinek a kincse, segítség az egész világ számára! Itt van körülöttünk mindenki, az egész világ. A bennünket körülvevő falak csak látszatfalak, a látszatvalóság tünetényei. Ha a világ egyik pontján valaki jót cselekszik, az kihat az egész világra.

Ezzel a gondolattal idézzük fel azt a jó érzést, amit éreztünk, és tegyük közkinccsé, adjuk oda az egész világnak azzal a jó kívánsággal, hogy ez által gyógyuljon meg, aki beteg, legyen boldog, aki boldogtalan, és világosodjon meg mindenki, aki még nem világosodott meg.

I. 1. Az első meditáció első gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.
2. Állapítsuk meg **gyógyítandó bajunk** létezésének tényét, és esetleg, ha úgy érezzük, megállapíthatjuk a helyét is a testünkben. Jelenítsük meg a bajunkat **valamilyen alakban**, egy fekete felhő alakjában, vagy más egyéb formában.
3. Képzeljük el **a tisztító erő forrását** magunk fölött vagy szemben önmagunkkal. Lényeges, hogy magát a gyógyítandó bajt **konkretizáljuk**. Nevezzük meg, adjunk alakot neki, és éljük át jelenlétét minél valóságosabban.
4. Érezzük a gyógyító módszer energiáját, továbbá az erőforrás energiáját, és hívjuk segítségül... Érezzük át, hogy a bajunk ténylegesen **eltűnik**. Minden rendbe jött, megszabadultunk a bajunktól. Fölszabadultság, öröm melegsége hat át bennünket. A tisztító erő áthat bennünket, az egész testünk **fénytestté tisztul**. Helyezkedjünk el ebben az érzésben, érezzük, milyen jó.
5. Azután engedjük, hogy a gyógyító erő a **környezetünkre is hasson**. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.
6. Nyugodjunk **a gyógyulás élményében, az egységben**. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat **mindenféle érzés** felé, bármi jön.
7. Fejezzük be a meditációt. Térjünk vissza **a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez**, és **tegyük közkinccsé** az összegyűlt szeretet energiát.

I. ELSŐ MEDITÁCIÓ

2. Második gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Most figyeljünk magunkra. Ha bármilyen negativitást, kellemetlenséget érzünk akár a testünkben, akár lelkünkben vagy tudatunkban, amely akadályozza a lenyugvásunkat, jelenítsük meg azt egy fekete füstgomolyag vagy felhő alakjában, ami bensőnkben lebeg. Figyeljük meg, melyik testrészünkben találjuk. Az egész negativitást töltjük bele ebbe a felhőbe. Lehet ez bármilyen rossz érzés, feszültség, szomorúság, visszasság, rossz emlékek, betegség, kényelmetlenség, sérelem, bármi. Sűrítsük bele ebbe a fekete gomolyagba, ami bennünk van. Ha úgy érezzük, hogy valamelyik testrészünkben van, akkor jelenítsük meg a felhőt abban a testrészben, és töltjük bele az összes negativitást. Ha nem kapcsolódik valamely testrészhez, akkor a mellkasunkban képzelhetjük el.

3. Fogalmazzuk meg jól a problémánkat, konkretizáljuk; öltönné alakot, érezzük, hogy valóban ebben a felhőben sűrűsödik össze a bajunk, és a következő kilégzésünkkel szépen, lassan és alaposan engedjük ki magunkból ezt a felhőt, miközben a *haaaaaaa* hangot mondjuk gondolatban. Tehát kilégzéskor ezzel a hanggal kibocsátjuk, kileheljük magunkból a fekete felhőt a bajainkkal együtt...

Most a felhő előttünk van a térben, valóságosan érezzük a jelenlétét és azt, hogy a bajaink a felhőben sűrűsödnek. Fontos, hogy ne ragaszkodjunk sem a bajainkhoz sem a felhőhöz, de ne is féljünk tőle... Engedjük, hogy lassan elkezdjen távolodni tőlünk. Lassan távolodik. Távolodik. Most már olyan távol van, mint az égen egy felhő, egy fekete gomolyag a távolban, a ragyogó térben. Már csak akkora, mint egy kis madár a horizontnál, mely egyre kisebb és

kisebb lesz. Már csak egy kis fekete pontnak látszik, sőt már nem is látjuk, olyan távol van, de még nézzünk utána, arra amerre eltűnt. Vége, nincs többé. Érezzük át teljes lényünkkel, hogy eltűnt.

4. Ezután jelenítsünk meg magunkkal szemben egy hatalmas, ragyogó, gyógyító fényenergiát, olyat, mint a Nap. Szívjuk be magunkba a gyógyító fényt, ám ne csak az orrunkon keresztül, hanem minden pórusunkon, egész lényünkön át. Érezzük, hogy a fény átjárja minden porcikánkat, minden sejtünket, minden atomunkat. Állapotunktól függően érezhetjük, hogy ez egy melengető fény, mint a Nap fénye, vagy érezhetjük, hogy olyan hűvös, üdítő, mint a Hold fénye, attól függően, hogy mire van szükségünk. Teli van energiával, erővel, ragyogással. Minden porcikánk, minden sejtünk, minden atomunk új életet kap.

5. Aztán engedjük, hogy a gyógyító erő a környezetünkre is hasson. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját. Majd ezt az érzést próbáljuk meg fenntartani, és magunkkal vinni a hétköznapijainkba is. Tanuljunk meg élni azzal a mindent átható jóságérővel, ami bennünk is és a világban is lakozik. Bármilyen bajunk van, bármilyen sérelem vagy támadás ér bennünket, mindig örülhetünk például a levegőnek, a következő levegővételnek. Vagy örülhetünk annak, hogy a Föld megtart bennünket. Vagy örülhetünk a térnek, amely jóságosan befogad bennünket, mint egy anya, aki az ölében tart.

6. Nyugodjunk a gyógyulás élményében, az egységben. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön. Lélegezzünk mélyeket, érezzük jól magunkat. Engedjük, hogy az érzéseink megnyilvánuljanak. Éljük át, adjuk át magunkat a felbukkanó érzéseknek. Engedjük őket szabadon. Érezzük, hogy egész testünk tiszta fény. Árnyéknak, foltnak, sötétségnek semmi nyoma. Minden ragyog.

7. Fejezzük be a meditációt, térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez, és tegyük közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.

I. 2. Az első meditáció második gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása.
2. Ha bármilyen negativitást, kellemetlenséget érzünk testünkben, lelkünkben vagy tudatunkban, fogalmazzuk meg jól, és jelenítsük meg egy fekete **felhő**gomolyag alakjában, ami a bensőnkben lebeg.
3. Konkretizáljuk a problémánkat; öltönné alakot, érezzük, hogy valóban ebben a felhőben sűrűsödik össze. A következő kilégzéssel lassan és alaposan engedjük ki magunkból ezt a felhőt, miközben a *haaaaaaa* hangot mondjuk gondolatban. Kibocsátjuk, kileheljük magunkból a fekete felhőt a bajainkkal együtt. Engedjük lassan távolodni tőlünk. Érezzük át teljes lényünkkel, hogy **eltűnt**.
4. Ezután jelenítsünk meg magunkkal szemben egy hatalmas, ragyogó, **gyógyító fényenergiát**. Szívjuk be magunkba a gyógyító fényt egész lényünkön át. Érezzük, hogy a fény minden porcikánkat átjárja, minden sejtünket, minden atomunkat. Vagy érezhetjük, hogy olyan hűvös, mint a Hold fénye. Minden atomunk új életet nyer.
5. Engedjük, hogy a gyógyító erő a **környezetünkre is hasson**. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.
6. Nyugodjunk a **gyógyulás élményében, az egységben**. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.
7. Fejezzük be a meditációt. Térjünk vissza a **testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez**, és **tegyük közkinccsé** az összegyűlt szeretet energiát.

I. ELSŐ MEDITÁCIÓ

3. Harmadik gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Most, ha bármilyen kellemetlen érzésünk vagy gondolatunk van, vagy bármilyen zavar bennünket, akkor jelenítsük meg azt magunkban, mint egy sötét, fekete füstfelhőt vagy viharfelhőt, és éljük át, hogy ez a felhő a mi rossz érzésünk. Ahogy nyugodt és természetes ritmusban kilélegzünk, a felhő elhagyja testünket. Mintegy kilélegezzük a felhőt magunkból. Itt van előttünk, és lassan távolodik minden lélegzettel. Elúszik. Minden kilégzés egy kicsit tovább hajtja. Most már olyan, mint egy felhő az égen. Egyre távolodik, egyre kisebb és kisebb lesz. Hamarosan már csak egy pont a távolban, a horizonton. Végül olyan messze van már, hogy nem is látszik, de még nézzük a helyét, ahol eltűnt.

3. Most megjelenik előttünk a távolban egy ragyogó fény. Egyre erősödik. Olyan, mint a Nap. Meleget áraszt, és ránk ragyog. Egyre erősebb és nagyobb. Megnyitjuk felé magunkat, minden pórusunkat. Érezzük, hogy áthat bennünket a fény – befogadjuk.

4. Gondoljuk végig a testrészeinket, amelyek befogadják a fényt. Kezdjük fölülről lefelé.

A fejünk minden része nyitott a fény felé. A szemünket, szemgolyóinkat, az arcunkat, fülünket, agyunkat, az üregeket, arcüreget, orrüreget, szájüreget, fogakat, nyelvet, koponyát átjárja a gyógyító, csodálatos fény a melegével, ragyogásával, és megtisztítja.

Megyünk tovább lefelé. Gondoljunk a nyakunkra, aztán a belső szervekre, a tüdőre. Nyissuk meg ezeket is a fény felé. A fény tökéletesen átjárja, megtisztítja őket. A fény teli van gyöngéd, kedves,

szeretetteljes energiával, melegséggel és ragyogással. Most érezzük a szívünket. Átjárja a fény, megtisztítja. A következő a gyomrunk. Érezzük, ahogy megtelik fénnel, melegséggel, gyöngéd gyógyító erővel. Érezzük veséinket, amint megtelnek fénnel, gyöngéd, szeretetteljes, gyógyító fénnel, meleggel, és megtisztulnak. Gondoljunk az egész hasüregre a májjal, epével, belekkel. Megtelik ezzel a meleg, gyógyító, ragyogó, boldog energiával, fénnel, és megtisztul.

Gondoljunk a végtagokra, az egész csontvázra, a gerincoszlopra, átvilágítja őket ez a ragyogó, gyöngéd, meleget adó gyógyító erő, s az egész testünk megtisztul.

Gondoljunk az egész testet behálózó erekre, nyirokrendszerre, nyirokcsomókra, mirigyekre, idegekre. Mind megtelnek gyöngéd, szeretetteljes, meleg, ragyogó gyógyító fénnel.

Egész testünk megtisztul – az egész testünk fény. Megtisztulunk minden negativitástól, megtisztulunk még az anyagi test képzetétől is. Az egész test tiszta fényenergia. Nincs benne semmi megfogható, semmi anyag.

5. Élvezzük a légzéssel az energia áramlását. Belélegzünk, és a beáramló energia átmossa fénytestünket. Minden atomunk és minden sejtünk ragyog. Fölragyognak, ahogy a beáramló energia átmossa őket, majd amikor kibocsátjuk az energiát, az energia újra átmossa egész testünket, ekkor ismét felragyognak a sejtek, az atomok. Érezzük ezt a jóleső energiahullámozást, tisztulást, érezzük ezt bensőségesen minden porcikánkban. Éljük át, hogy a fénytestünk valóságos, nem csak egy magunkra vetített gondolat. Valóságos, amely egy mélyebb valóság a fizikai test képzeténél. Az energia valóságos, az energia áramlásának érzete is valóságos, mégis teljesen megfoghatatlan. Fénytestünk sebezhetetlen, ronthatatlan. Az anyagi valóságról alkotott durva képzeink nem tudják megrontani, fölötte áll azoknak. Érezzünk örömet, felszabadultságot, függetlenséget, belső erőt, ragyogást, kimeríthetetlen gazdagság áradását, egészséget.

6. Az egész környezetünk megtelik fénnel. Az összes lény megtelik fénnel. Nem kell a fényt magunknak megtartani, a fény végtelen és kifogyhatatlan, jut belőle mindenkinek. Az egész világ meggyógyul.

7. Oldjuk fel a vizualizációt, és nyugodjunk az egység élményben. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

8. Fejezzük be a meditációt, érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, és ajánljuk fel a szeretet energiáját, tegyük közkinccsé mindazt a pozitív energiát, amelyet felidéztünk.



I. 3. Az első meditáció harmadik gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása.

2. Ha bármilyen kellemetlen érzésünk vagy gondolatunk van, jelenítsük meg azt magunkban mint egy sötét, fekete **füstfelhőt**. Nyugodt, természetes ritmusban kilélegezzük a felhőt magunkból. A felhő lassan távolodik, minden lélegzettel egyre kisebb lesz.

3. Ezután megjelenik előttünk a távolban egy **ragyogó fény**. Megnyitjuk felé magunkat, minden pórusunkat. Áthat bennünket a fény, és mi befogadjuk.

4. Gondoljuk végig a **testrészeinket**, amelyek befogadják a fényt. Fentről kezdjük. Fej, nyak, belső szervek: szív, gyomor, vesék; hasüreg – mind megtelik meleg, gyógyító, ragyogó, boldog energiával, fénnel, és megtisztul. Tovább haladunk. Végtagok, az egész csont-

váz. Erek, nyirokrendszer, idegek. Egész testünk megtisztul – az egész testünk fény.

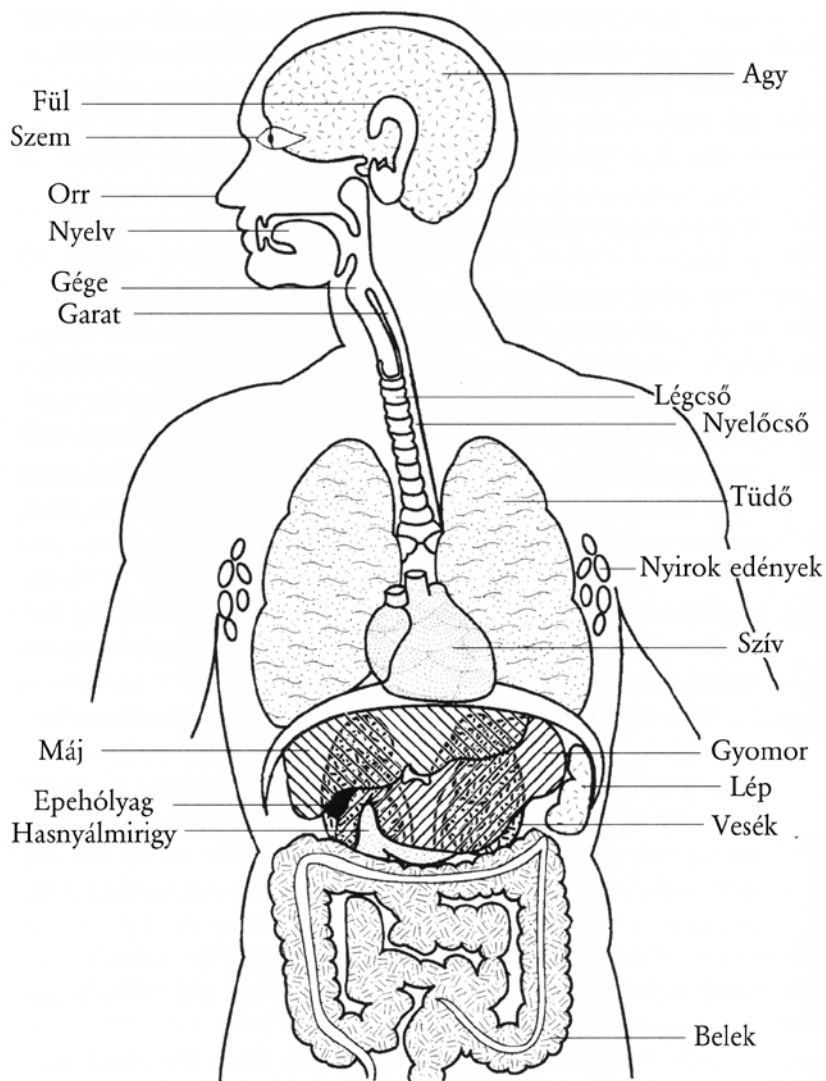
5. Élvezzük a **légzéssel** az energia áramlását, mely minden ki- és belégzéskor átmossa az egész testünket, ilyenkor minden sejtünk, minden atomunk felragyog. Fénytestünk sebezhetetlen, ronthatatlan. Érezzünk mélységes örömet, egészséget, belső erőt, felszabadultságot.

6. Azután engedjük, hogy a gyógyító erő a **környezetünkre** is hasson. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.

7. Nyugodjunk a gyógyulás élményében, az **egységben**. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

8. **Fejezzük be** a meditációt. Térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez, és **ajánljuk fel**, tegyük közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.





Törzs belső szervekkel

II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

1. Első gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Figyeljünk a tudatunkra. Figyeljük, van-e bennünk valamilyen kényelmetlenség, kellemetlenség érzet valahol, a fejünkben, torkunkban, szívünkben, gyomrunkban, törzsünkben, vagy akár a végtagjainkban. Ha találunk ilyet, akkor jelenítsük meg magunkban mint egy fekete felhőt. Érezzük, hogy az összes kellemetlenség, kényelmetlenség érzés beleáramlik ebbe a fekete felhőbe. Ha ez az érzés valamelyik testrészhez kapcsolódik, például a fejünkhöz, a torkunkhoz, vagy máshová, akkor ott érezzük a felhőt. Ha pedig nem kapcsolódik semmilyen különleges helyhez, akkor valahol a mellkasunkban érezzük a felhőt. Ott van az a felhő, és minden kényelmetlenség, kellemetlenség érzés a felhőbe költözik.

Adjuk át ezeket az érzéseket a felhőnek, aztán három erőteljes lélegzettel szájon át kifújjuk magunkból a felhőt. Közben gondoljuk, vizualizáljuk gondolatban, hogy hangot is adunk ennek egy erőteljes *haaaaaaa* hanggal. Ezt csak gondolatban kell hallatnunk, miközben háromszor kifújjuk magunkból a levegőt. Így a felhő rajtunk kívülre kerül, megszabadultunk tőle, itt van előttünk a térben, és lassan távolodik. Lassan, megállás nélkül, folyamatosan távolodik az égen, egyre kisebb és kisebb lesz. Nem ragaszkodunk hozzá. Örülünk, hogy eltávozik. Hadd menjen a maga erejéből, a maga útján. Már csak egy kis fekete pont a horizontnál. Végül az is eltűnik, s még nézzük egy darabig a helyet, az üres helyet, ahol eltűnt. Nyomtalanul eltűnt. Nem maradt belőle semmi.

3. Térjünk vissza a testünkhöz, a testünk érzetéhez, és érezzük a bőrünket. Az egész testünket beborítja a bőrünk. Érezzük a bőrünket, a hajunkat, a szőröket, a szempillát, vagy szakállt, bajuszt,

testünkön a szőrszálakat. Aztán érezzük a bőr alatt az izmokat. Mindenhol, az egész testünkben izmok vannak, még a koponyánkat is izmok borítják a fejbőr alatt. Érezzük, éljük át, hogy izmok vannak mindenhol a testünkben. Vizualizáljuk és lássuk is őket.

Aztán vegyük sorra belső szerveinket. Vizualizáljuk azokat is, fölülről lefelé haladva. Kezdjük az agyunkkal, aztán következik a szemünk, a hallószervek, a fejben a különböző üregek, a nyelv, aztán a nyelőcső, nyeldeklő, hörgők. Lenn vagyunk a mellkasban. Érezzük a tüdő jelenlétét, a tüdő munkáját, ahogy lélegzünk. Örömmel és hálával vegyük sorra testrészeinket, hiszen azok napi huszonnégyszer órában dolgoznak értünk. Ott a szív, amely már megszületésünk előtt is dobogott értünk az anyaméhben, megállás nélkül, éjjel-nappal, és most is pumpálja a vért, az energiát. Aztán megyünk lefelé, gyomor, máj, epe, lép, vesék. Megannyi hűségező segítő. Életünk és egészségünk tőlük függ. Belek: vékonybél, vastagbél. Aztán a vizeletrendszer: húgyhólyag, húgycső és a többi; belső nemi szervek, külső nemi szervek, végbél. Aztán megyünk a végtagokba: a combokban az izmok; lábszárak, lábfejek. Majd a karok, kezek – mindenhol izmok. Aztán az erek, amelyek az egész testet fejünk búbjától a lábujjaink hegyéig behálózzák, és szállítják az életető energiát. Nyirokrendszer, amely a test immunrendszerét segíti, a védekezést. Az idegek – átszövik egész testünket. Aztán a csontok, inak, ízületek, csontvelő.

Ilyen hihetetlen gazdagság – ez mind mi vagyunk. Ez egy valószínű csoda. Érezzük ezt át, és oldódjunk ebben a jó érzésben, ebben a hihetetlen gazdagság érzésében és érezzük, hogy ezek a csodálatos szervek mind békében, egyetértésben dolgoznak értünk, hogy élhessünk. Segítik egymást, segítséget kapnak egymástól. Egy-mástól elválaszthatatlanok, oszthatatlan egészet alkotnak együtt, és ez így, ahogy van nagyon jó. Érezzük az egésznek a jóságát, és oldódjunk fel ebben az érzésben.

4. Érezzük, hogy az egész szervezetet gyógyító erő hatja át, tölti meg. A jóság bennünk rejlik, benne rejlik minden szervben, minden egyes részletben, minden egyes szerv minden sejtjében, min-

den atomjában. Nem kell kívülről beköltöztetni a jóságot, a gyógyító energiát, az már bennünk él. Úgy ahogy van, jó az egész, sőt csodálatos. Érezzük ezt, és bízunk magunkat erre a már bennünk rejlő csodálatos gyógyító erőre. Érezzük, hogy áthat, átragyog bennünket. Minden egyes szerv, mondhatjuk egy világegyetem önmagában. Ugyanakkor mindegyik kapcsolódik mindegyik másikhoz is, s az egészet az alapvető jóság, belső ragyogás tartja össze.

Nyugtassuk a gondolatainkat ebben a teljességérzetben. Oldódjunk föl benne. Ne gondoljunk többé a részletekre. Engedjük, hogy ez a tökéletes harmónia, nyugalom, belülről jövő, gyógyító erő és ragyogás átmossa, átragyogjon bennünket.

5. Most engedjük, hogy ez a ragyogás a környezetünkre is kiterjedjen, az ittlévőkre, majd tágítsuk ki az egész világra, az összes lényre. Az a csoda, ami bennünk játszódik, az összes lényben is lejátszódik. Érezzük, hogy összetartozunk, egyek vagyunk, s engedjük, hogy a gyógyító energia áramoljon közöttünk.

Engedjük a belőlünk áramló gyógyító energiát korlátlanul, háttérbe szétterjedni az összes többi lényre, hogy gyógyítsa meg a környezetünk minden baját. A belőlük áradó energia pedig hasson miránk. Ne legyenek gátak, korlátok, akadályok, határok, hiszen ez az energia olyan erőforrás, amelynek nincsen birtokosa. Nem lehet birtokba venni. Ha birtokolni akarjuk, azzal csak meggátoljuk az energia áramlását, és ebből erednek a betegségek.

6. Engedjük az energiát korlátlanul, birtoklás, kisajátítás nélkül áradni oda-vissza, cserélődni, hatni. Nyugodjunk el ebben az érzésben gondolatok nélkül, anélkül, hogy valami különlegesre gondolnánk. A vizualizációt engedjük el, és oldódjunk föl az érzésben. Nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármilyen.

7. Fejezzük be a meditációt, érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, és tegyük közkinccsé mindazt a pozitív energiát, amelyet felidéztünk.

Jelenleg az anatómiai részleteink vizualizációjánál tartunk, és már ez is egy hatalmas lépés, mert már teljesebb képet alkotunk magunkról és a világról. Aki ezt a meditációt rendszeresen végzi, az érezheti és tudhatja, micsoda fölszabadító erő van már abban is, hogy képesek vagyunk önmagunkat úgy látni, mint egy elképesztően csodálatos szervekből álló, fantasztikusan együttműködő és egymást fáradhatatlanul támogató, szolgáló szervek halmazából álló egységet. Ez önmagában már egy csodálatos, felszabadító látomás.



II. 1. A második meditáció első gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása.

2. Figyeljünk a tudatunkra. Ha találunk benne valamilyen kényelmetlenséget, kellemetlenség érzetet, akkor jelenítsük azt meg magunkban egy **fekete felhőként**. Ezután három erőteljes lélegzettel kifújjuk magunkból ezt a felhőt, miközben gondolatban erőteljes *haaaaaa* hanggal kísérik. A felhő lassan távolodik, majd nyomtalanul **eltűnik**.

3. Térjünk vissza a testünkhöz, a **testünk érzetéhez**, és érezzük a bőrünket, a bőr alatt az izmokat. Jelenítsük meg és lássuk is őket. Aztán vegyük sorra **belső szerveinket**, fölülről lefelé haladva. Kezdjük az agyunkkal. Örömmel, hálával vegyük sorra testrészeinket. Érezzük, hogy ezek a csodálatos szervek mind békében, egyetértésben dolgoznak értünk. Ez a hihetetlen gazdagság, ami a testünk, mind mi vagyunk. Érezzük **az egésznek a jóságát**, és oldódjunk fel ebben az érzésben.

4. Érezzük, hogy az egész szervezetet **gyógyító erő hatja át**, tölti meg. A jószág bennük rejlik, minden egyes szerv minden sejtjében, minden atomjában. Bízunk magunkat erre a *már bennünk rejlő csodálatos gyógyító erőre*. Érezzük, amint áthat, átragyog bennünket. Minden egyes szerv egy világegyetem. Az egészet az alapvető jószág, **belső ragyogás** tartja össze. Nyugtassuk a gondolatainkat ebben a teljességérzetben. Engedjük, hogy ez a tökéletes harmónia, belülről jövő, gyógyító erő és ragyogás átmossa, **átragyogjon** bennünket.

5. Azután engedjük, hogy a gyógyító erő a **környezetünkre** is hasson, és **áramoljon közöttünk**. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.

6. Nyugodjunk a gyógyulás élményében, az egységben. Nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön. **A vizualizációt engedjük el, és oldódjunk** föl az érzésben.

7. **Fejezzük be** a meditációt. Térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez, és **tegyük közkinccsé** az összegyűlt szeretet energiát.



II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

2. Második gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Vessünk egy pillantást a tudatunkra, és ha esetleg maradt volna bennünk valami kellemetlen, kényelmetlenség érzés, árnyék vagy akármilyen negatív érzéstónus, zavarodottság, akkor vizualizáljuk azt egy sötét felhőként magunkban valahol, a fejünkben, a mellkasunkban, vagy esetleg érezzük, hogy a torkunkat szorítja, a szívünket nyomja. Bárhol is érezzük, ott vizualizáljuk. Érezzük, hogy nagyon konkrétan, valóban ott van. Gyűjtsük az összes kellemetlenséget, kényelmetlenség érzetünket ebbe a felhőbe, csomagoljuk bele, és aztán egy erőteljes gondolattal lélegezzük ki magunkból. Közben egy hangot is gondoljunk hozzá: *haaaaaaa*. Gondolatban ezzel a hanggal árásszuk ki magunkból a felhőt maradéktalanul. Ezt többször is elvégezhetjük, míg valóban érezzük, hogy megszabadultunk tőle. Most lássuk, hogy a felhő elkezd távolodni. Itt lebeg előttünk, és távolodik, távolodik, egyre kisebb a sötét felhő. Eljut egészen a horizontra, már egész kicsi, már csak egy kis pont. Végül eltűnik, mint ahogy egy repülőgép. Már olyan messze van, hogy nem látszik többé. Érezzük a fölszabadultságot. Megszabadultunk minden kényelmetlenségtől, negativitástól, tökéletesen el vagyunk lazulva. Teljes a béke. Érezzük, hogy jó megalapozottság érzettel, stabilitással ülünk a földön. Érezzük a Föld erejét, bízunk rá magunkat a Földre. Adjuk át magunkat.

3. Most egy gyakorlatot fogunk elvégezni azzal a céllal, hogy kicsit közelebb kerüljünk a testünkhöz, és egy kicsit jobban, bensősebben megbarátkozzunk vele. Testünk különböző részeit fogjuk végignézni ragaszkodás nélkül. Nem kell értékelnünk szépnek vagy

csúnyának, nem kell döntenünk, hogy tetszik, nem tetszik, kellemes vagy kellemetlen. Egyszerű, de ugyanakkor barátságos módon tekintünk rá úgy, mint nyilvánvaló tényre: „Ez van, ez vagyok, ez az én testem, ilyen testrészeim vannak”. Ugyanakkor gyengéd, barátságos érzéssel viseltessünk testünk iránt, mint amikor az ember a barátaival van együtt, amikor érzi a barátok jelenlétét, azt a bizonyos kapcsolatot. Ehhez hasonlóan most a testünkben lévő barátainkat látogatjuk meg. Lássuk a testrészekkel kapcsolatban a gazdagságot, amely minket alkot. Ilyen érzéssel végezzük a gyakorlatot.

Kezdjük a fejjel. A fejünk a koponya, benne agyvelővel. Az agyvelő fölfoghatatlan, óriási gazdagságot rejt. Elképzelhetetlen képességekkel, adottságokkal rendelkezik. Itt van a testünkben. Körülveszi a koponyacsont, s az egészet beburkolja a bőr, rajta a haj; mindez egy csodálatos egység, működő, élő valóság.

Folytassuk a szemekkel. Lássuk a szemeinket, szemgolyókat, pupillákat, amelyek látnak, látják a világot. Óriási kincs a két szemgolyónk.

Következő az orrunk. Lássuk az orrunkat kívülről, aztán belülről, az orrlyukakat, orrüreget. Az orrunkkal illatokat érzünk. Az egész csodálatos, és mindez a miénk. Ez mind hozzánk tartozik.

Következik a száj, ajkak, fogak, nyelv, szájüreg. Ízeket érzünk vele. Beszélünk vele. Eszünk; a táplálékot szánkon keresztül vagyunk képesek bejuttatni a szervezetünkbe. Az egész egy csodálatos gazdagság. Itt van, és a miénk.

Következik a fül, amellyel hallunk. A fül, amelyben egyensúlyszervünk működik. Csodálatos szerv ez is. Itt van, és az alkotónk ez is.

Haladunk lefelé a torokba, amelyen a táplálék és a levegő is lejut. A táplálék lejut a gyomorba, a levegő lejut a tüdőbe. Lássuk a két csövet, a nyelőcsövet és a légcsövet. Láthatjuk a hangszalagokat, amint képezzük a hangot. Láthatjuk a nyeldeklőt, az ádámcsutkát, amely váltogatja a légzés és a nyelés funkcióját.

Mehetünk lefelé tovább. Lássuk a gerincoszlopot, amely tartja a koponyát, és ami a nyakon át végigfut a testünkben. A gerincoszlop belsejében láthatjuk a gerincvelőt. Élő vezetékrendszer, amely

összekapcsolja az agyvelőt a test minden részével, amelyből az idegek leágaznak a különböző csigolyáknál, behálózzák az egész testet. Az egész csodálatos és itt van, a testünk alkotórésze.

Lássuk a különböző belső szerveket, amiket el tudunk képzelni, amiket ismerünk. A tüdőt, mely fölveszi az oxigént, és amelynek segítségével az oxigén bekerül a vérkeringésünkbe.

Lássuk a szívet, amely a vérkeringést pumpálja folyamatosan, éjjel-nappal, megállás nélkül. Már akkor is működött, amikor édesanyánk méhében voltunk, és azóta egyfolytában, éjjel-nappal dolgozik értünk. Ez önmagában egy csoda, és kézzelfogható, itt dolgozik most is.

Lássuk az ereket, az artériákat, vénákat. A szívből szerteágaznak az egész testben, ellátják a testünket friss vérrel, életerővel.

Most lássuk a gyomrot. A tüdő alatt ott a gyomor, amelybe a táplálék bekerül, és ott átalakul, majd kijut a szervezetbe.

Aztán láthatjuk a májat, a tisztító rendszert, láthatjuk a vesét, az epét, a lépét, a vékonybelet, a vastagbelet. Az egész egy csoda, amely itt van most bennünk, él és dolgozik.

Aztán gondolhatunk a húgyhólyagra, majd a külső és belső nemi szervekre.

Mehetünk tovább a karokra, kezekre, láthatjuk a csontokat, a csontban a velőt, a csonton az izmokat. Mind él, és egységben működik. Együtt alkotja testünket, melyet behálóznak az idegek, erek.

Gondoljunk a lábainkra. Combok, csípő, medence. Élő csontok, rájuk tapad az izomzat, és az egészet áthatja az élet. Idegek, nyirokrendszer, vérerek. Lábszárok, lábfejek. Lássuk a csontokat, ízületeket, izmokat, inakat, ereket.

Majd lássuk az egész testet, amely egyetlen csodálatos egység, beburkolja a bőr, amely szintén élettel teli, több rétegből áll, különböző élettani funkciókkal – lélegzik, energiát vesz föl, energiát közvetít –, pórusokkal, hajjal, szőrzettel.

Aztán láthatjuk az egész testet behálózó, finom életerő csatornákat. A fő csatorna a törzs közepén helyezkedik el, különböző energia köz-

pontokkal, szanszkritul csakrákkal. A fő mellékcsontról az orrlyuktól erednek, fölfelé a fejtető felé futnak, majd onnan lefelé hajolva a főcsatorna két oldalán, beletorkollanak legalul, a törzs alján. A számtalan apró csakra és energiacsatorna a test különböző pontjaiban mind él, mozog, teli van energiával, fénnel, melegséggel, ragyogással. Testünk önmagában egy teljes világmindenség. Érezzük ezt a mérhetetlen gazdagságot, jóságot, mely itt van bennünk, ami valójában vagyunk.

4. Érezzük a tökéletességet, a melegséget, az örömet, az erőt, mely teljesen áthat bennünket, és érezzük, hogy ez az egész annyira tökéletes, hogy önmagában kikezddhetetlen, sebezhetetlen, sérthetetlen teljességet alkot, ahol valójában a romlás, betegség, probléma nem is igen talál magának helyet. Az egész olyan csodálatos és hatalmas. Mérhetetlen gazdagság, mely képes önmaga egészségének és tökéletességének fönntartására. Csak meg kell engednünk ezt neki, ennyi a dolgunk. Csak földézzük, úgy ahogy most – a többi pedig magától működik. Hiszen természetszerűleg lélegzünk, táplálkozunk, a szívünk természetszerűleg ver, anyagcserénk természetszerűleg működik. Minden szervünk természetszerűleg ellátja a dolgát. Legyünk ennek a boldog tudatában. Ezt újra és újra idézzük föl magunkban. Adjuk meg önmagunknak a lehetőséget a tökéletes működésre.

5. Most pedig ezt a nagyszerű érzést osszuk meg az egész világgal. Érezzünk rokonságot a többiekkel, hiszen embereknek, állatoknak, mindenkinek a rendelkezésére áll ugyanez. Engedjük, hogy a gyógyító erő a környezetünkre is hasson, és hogy meggyógyítsa a környezetünk minden baját.

6. Érezzük az életerőt, mely áthatja minden porcikánkat. Nyugalmat, békét áraszt. Érezzük az erőt, a sérthetetlenséget, a kikezddhetetlenséget. Érezzük az erőteljes, mindent betöltő, mindent átható harmonikus keringést, amely minden lélegzettel működik. Érezzük, hogy amikor belélegzünk, ez a gyógyító, életet adó erő szerteárad minden sejtünkben, minden szervünkben, minden porcikánkban. Beárad a

tüdőbe, a tüdőből a vérbe, a szív a vérrel kipumpálja minden egyes sejtbe. Gyógyító, ragyogó erő. Ez minden belégzéssel megismétlődik. S ez az erő összekapcsol környezetünkkel. A környezetünk energiáját lélegezzük be, így ez válik a mi személyes energiánkká, aztán amikor kilélegzünk, személyes energiánkkal gazdagítjuk a környezetünket. Személyes energiát adunk a környezetnek, teli jó érzéssel, békével, jó gondolatokkal, jóakarattal, egészséggel, erővel. Így gyógyítjuk a környezetünket is – és az egész természetesen működik. Igazából nem is függ tőlünk, mi csak észrevesszük és megengedjük, hogy magától működjön, nem állunk az útjába, nem akadályozzuk, nem szűkítjük görcseinkkel, rossz gondolatainkkal. Egyszerűen csak megengedjük a természetes alapvető jósnak, hogy áradjon. A világegyetem alapvető jóságát magunkba szívjuk, a mi személyes jóságunkkal pedig gazdagítjuk a világegyetemet és a benne élő lényeket. Érezzük a hatalmas energiát, ami kering. Élvezzük az energia körforgását, és hagyatkozunk rá.

7. Oldjuk fel a vizualizációt, és nyugodjunk a gyógyulás, az egység élményben. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

8. Fejezzük be a meditációt, érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, és ajánljuk fel a szeretet energiáját, tegyük közkinccsé mindazt a pozitív energiát, amelyet felidéztünk.



II. 2. A második meditáció második gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása.

2. Figyeljünk a tudatunkra. Ha bármi kellemetlenség, kényelmetlenség érzés, árnyék vagy bármi negativitás maradt tudatunkban,

akkor vizualizáljuk azt egy sötét **felhő**ként. Árasszuk ki magunkból a felhőt maradéktalanul, gondolatban kísérvük a *haaaaaaa* hanggal. Lássuk, ahogy a felhő egyre távolodik, végül **eltűnik**. Érezzük a fölszabadultságot. Érezzünk **megalapozottságot**, érezzük a föld erejét. **Bízzuk rá** magunkat a Földre.

3. Nézzük végig testünk különböző részeit ragaszkodás nélkül. Kezdjük a fejjel... Majd lássuk az **egész** testet, aztán a testet behálózó, finom életerő **csatornákat**. Testünk önmagában egy teljes **világmindenség**.

4. Érezzük a **tökéletességet**, a **melegséget**, az örömet, az erőt, mely teljesen áthat bennünket. Az egész csodálatos és hatalmas. Érezzük a mérhetetlen gazdagságot, mely képes önmaga egészségének és tökéletességének fönntartására. Csak fölidézzük, úgy ahogy most – a többi pedig magától működik. Hiszen **természetszerűleg** lélegzünk, testünk természetesen működik. Legyünk ennek **boldog tudatában**. Adjuk meg önmagunknak a lehetőséget a tökéletes működésre.

5. **Osszuk meg** ezt a nagyszerű érzést az egész világgal. Érezzünk rokonságot a többiekkel. Engedjük, hogy a gyógyító erő a környezetünkre is hasson. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.

6. Érezzük az életerőt, mely áthatja minden porcikánkat. Érezzük, a mindent betöltő harmonikus keringést, amely **minden lélegzettel** működik. **Gyógyító**, ragyogó erő ez. Egyszerűen csak **megengedjük** a természetes alapvető jósnak, hogy áradjon. Nyugodjunk a gyógyulás, az **egység** élményében. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármilyen.

7. **Fejezzük be** a meditációt. Térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez, és **ajánljuk fel**, tegyük közkinccsá az összegyűlt szeretet energiát.

II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

3. Harmadik gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Ha bármilyen kényelmetlenség érzés van bennünk, jelenítsük meg magunkban bárhol egy sötét felhőként; ha valami konkrét helyen érzünk kényelmetlenséget a testünkben, a fejünkben, a torkunkban, a mellkasunkban, a gyomrunkban, vagy bárhol, akkor azon a helyen vizualizálhatjuk ezt a felhőt, ezt a sötét gomolyagot, és érezzük, hogy ez a felhő maga a kényelmetlenség érzetünk. Jelenítsük meg ezt nagyon konkrétan. Aztán egy nagy lendülettel vizualizáljuk, hogy a felhő a kilégzéssel elhagyja testünket. Magunkban mentálisan mondjuk: *haaaaaaa*, és ezzel a felhő elhagyja a testünket. Itt lebeg előttünk a térben, és lassan távolodik. Egyre távolodik előttünk az égben a horizont felé. Egyre kisebb, már alig látható, már csak egy kis fekete pont a horizontnál, végül eltűnik, mint amikor egy repülőt nézünk, és nem látjuk többé, mert olyan kicsi. Engedjük el, engedjük útjára, ne aggódjunk miatta, nem érdekes hova megy – eltűnt.

3. Érezzünk fölszabadultságot, érezzük, hogy jó megalapozottan ülünk a földön, a helyünkön, a párnánkon vagy a széken, és érezzük a Föld erejét, amely tart bennünket, s amely mindig megtart bennünket. Bízunk rá magunkat teljesen, teljes testsúlyunkkal a Földre, és minden terhünket tegyük le rá. Érezzük, hogy a Földtől erőt kapunk, az tart bennünket, nem is kell önmagunkat tartanunk. A törzsünk egyenes, a fejünk egyenes, a vállunk egyenes, és mindez a Földtől kap erőt. Érezzük az egyszerűséget és a méltóságot.

4. Most pedig a testünk különböző részeit fogjuk megjeleníteni. A testünk egy csoda, és mindig rendelkezésünkre áll. Valójában

nagyon keveset törődünk a testünkkel, illetve amit törődünk vele, azt furcsa módon tesszük. A testünket mindig külső viszonyítási pontokból nézzük, kívülről szemléljük, elvárásokkal. Ezen változtatnunk kell, meg kell barátkoznunk a testünkkel belülről. A test egy csoda, egy élő szervezet, csodálatos részekkel, amelyek együttműködnek, együtt egy egészet alkotnak. Életünk nagy részét a testünkhöz való viszonyunk tölti ki, csak általában ez nagyon meghasonlott, felületes, zavaros viszony. Soha nem gondolunk arra, hogy a testünk egy valóságos csoda, amely éjjel-nappal szolgál, fönntart bennünket, rendelkezésünkre áll, működik.

Egyenként fogjuk szemlélni a testrészeinket, ragaszkodás illetve ellenszenv nélkül. Nem kell ítéletet alkotni, hogy tetszik-e vagy nem tetszik, szeretem-e vagy nem szeretem. Fogadjuk el, hogy a testünk egy felfoghatatlan, nagyszerű csoda. Ebből a szemszögből közelítsük meg.

Kezdjük a fejünkkel, lássuk a saját fejünket, érezzük a fejünket. Koponya, amelyben ott van az agy, fölfoghatatlan funkciókkal – csodálatos, élő egység a fejünkben. Aztán menjünk tovább az érzékszervekre, lássuk a szemet, a szemgolyót, a pupillát, amelyen keresztül látunk. Az orr az orrcimpával, amellyel szagokat érzünk. A fül a füljáratokkal, amellyel hallunk. Nyelv, amellyel az ízeket érezzük. Fogak, amelyekkel eszünk, harapunk, és amelyeket a beszédhez használunk. Izmok, arcizmok, bőr, haj. Erek, idegek, amelyek az egészet behálózzák, szállítják az energiát, információt. Lássuk újra mint egészet.

Aztán lássuk a nyakunkat. A nyakban van a nyelőcső, ádámcsutka, légcső, gerinc, benne a velő, erek, idegek, izmok, nyirokcsomók, mirigyek, amelyek az immunrendszerben fontosak. Az egészet bőr fedi.

A felsőtest, a törzsünk felső része következik, a vállak, a gerincoszlop a csigolyákkal, a gerincvelő és az idegek, amelyek leágaznak, behálózzák az egész testet. Csontok, csontváz, bordák, lapockák, kulcscsontok. A tüdő, lágy szöveteivel, amely az oxigént a vérbe szállítja, a széndioxidot pedig kitisztítja a vérből, és kiüríti a szer-

vezetből. A szív, amely éjjel-nappal dolgozik, az egész testünket energiával ellátó vért pumpálja. Megállás nélkül ver, már az anyaméhben vert, és egészen az életünk végéig fog dolgozni éjjel-nappal. A gyomor, az emésztés szerve, amely az energia bevitelének egy fontos csatornája, az anyagcsere egyik kapuja. A vesék, melyek a vért tisztítják. A máj, az epe a méregtelenítést végzi szüntelen. A belek, vékonybél, vastagbél és egyéb belső szervek. Húgyhólyag, húgyvezeték, nemi szervek. Az erek, amelyek az egészséget behálóz-
zák, az idegek, amelyek az információt szállítják. Nyirokvezetékek, nyirokmirigyek a hónaljban, ágyékban. A csontváz még egyszer, amely az egészséget tartja, védi. A mellkas csontjai, bordák, medence.

Következnek a karok, csontok, a felkarok csontjai, alkarok csontjai, csukló, kéztő, kézfej és ujjak. A csontokban a csontvelő. A csontokon az izmok, inak, erek, idegek, nyirokvezetékek, a bőr pórusokkal, szőrszálakkal.

Csípők a csípőízületekkel, combok, lábszárok és a lábfejek csontváza. Térd, a térdkalács csontjai, bokacsontok, lábfej és a lábujjak, körmök. A csontokban a csontvelő, kívül az inak, izmok, erek, idegek, nyirokvezetékek. A bőr a pórusokkal, szőrszálak.

Érezzük, hogy most mindent láttunk és látunk. Mindent végigvettünk, az egész testünket. Érezzük a teljesség érzését, hogy az egész testünket számba vettük, végigpásztáztuk, végigéreztük ragaszkodás nélkül, egyszerűen, tárgyilagosan: ez a testem. S az egész testérzetnek van egy jó alaptónusa, egyfajta gazdagsága. A természetnek egy darabja a testem. Bensőséges, meghitt kapcsolatom van vele. Nyugodjunk ebben a jó érzésben. A testem jó barát, számíthatok rá, ráhagyatkozhatok. Az egész alapvetően jó.

5. Most gondoljunk a testünkre mint számtalan sejt halmazára. Végtelen sok sejt alkotja. Ismerjük, hogy a sejtek hogyan épülnek föl: a sejtek hasonlóak a tojáshoz – a tojás maga egy sejt –, van egy sejtfal, abban található a sejtplazma, abban pedig egy sejtmag, aminek szintén további részei vannak. Testünk sejtei különböző alakot öltenek, és különböző színűek. Megszámlálhatatlan változatban

fordulnak elő; vannak egészen hosszú sejtek, például az idegsejtek, de vannak kerek, szögletes és egyéb alakúak. Gondoljunk így a testünkre. Körülbelül úgy, mintha számtalan apró magból összerakott hatalmas tárgy lenne, mintha számtalan nagyon-nagyon apró, csak mikroszkóppal látható magból építenénk egy szobrot, vagy mondjuk búzaszemekből. Körülbelül így tekintsünk most a testünkre.

6. Végigvehetjük újra a testrészeket. Először gondoljunk a fejünkre mint számtalan sejtéből álló halmazra. Lássuk a sejteket, és érezzük, hogy valóban látjuk, körülbelül úgy, mint amikor egy futballstadionban vagyunk, ahol van százezer ember. Természetesen nem látunk mindenkit külön-külön, csak néhány embert – látjuk az arcát, a testét, a ruháját –, és mégis az az érzésünk, hogy mindenkit látunk, mindenkiről tudunk, látjuk az egész stadiont, látjuk a számtalan embert. Ehhez hasonló érzéssel tekintsünk a fejünk sejtjeire: látjuk az összes, milliárd és milliárd sejtet. Akár a bőrünket nézzük, akár a hajunkat, akár az agyvelőnket, akár a csontunkat, akár az izmokat, a szemet – mindenhol számtalan sejt, és minden sejt rendelkezik az öt energiával, a föld, a víz, a tűz, a levegő energiával, és a térben foglal helyet. Érezzük, hogy sejtszinten nézve, a testünk hatalmas, óriási. Most tárgítsuk ki a tudatunkat ezzel az érzéssel, érezzük a fejünkkel kapcsolatban. A fejünk hatalmas, nem is tudjuk, hol van a határa, hol van a vége, mérhetetlen, és számtalan sejtéből áll.

Most vegyük a nyakat, lássuk a nyakunkat mint számtalan sejt halmazát.

Majd lássuk a törzset mint számtalan sejtet. Sejtek milliárdjai, billiói alkotják számtalan különböző alakban, színben, méretben, és mindegyik rendelkezik az öt erővel. Mindegyik önmagában is egy teljesség. Ez a számtalan teljesség együtt alkot egy óriási egységet, csodálatos természetet. Ez a törzsünk.

Haladjunk tovább a karokra, vállakra, felkarra, alkarra, kézre, ujjakra – számtalan sejtéből állnak. Fölfoghatatlan csoda a természet.

Aztán a lábak, combok, lábszárak, lábfejek, lábujjak – itt is számtalan sejtet látunk, és mindez a mérhetetlen sok sejt kölcsönös füg-

gésben van egymással. Egymástól függenek, egymást segítik, együtt dolgoznak, kommunikálnak, jól megvannak egymással, mindegyik végzi a maga dolgát, ugyanakkor mindegyik segítséget kap az összes többitől, és mindegyik segíti az összes többit. Így alkotnak egy összefüggő egészet, ami mérhetetlen és végtelen gazdagság.

Érezzük, hogy mindezt látjuk, mindez itt van, ez a testünk. Érezzük örömmel, megelégedettséggel. A természet végtelen gazdagsága a testünk. Tárjuk ki a tudatunkat örömmel e mérhetetlen gazdagság felé. Nem kell semmit sem csinálnunk, ez már jelen van, mindig itt van, és így, ahogy van jó, anélkül, hogy hozzátennénk, vagy elvennénk belőle valamit. Ez így, ahogy van, egy felfoghatatlan nagyszerűség.

Ezen a szinten tehát sejtekből, illetve részecskékből álló egységként figyeljük magunkat, ami még jobban kiszélesíti a látomásunkat. Láthatjuk, hogy egy hatalmas, mérhetetlen világ vagyunk mindannyian, külön-külön, ami számtalan, fölfoghatatlanul csodálatos módon összehangolt részből áll, és minden egyes rész tudja és végzi a maga dolgát. Soha, egy pillanatra sincs gond, nincs görcs, nincs fennakadás, természetszerűleg folyik minden. Ha csak belegondolunk is, szédítő ez a távlat, és ez mi vagyunk. Ehhez képest nevetséges az a jelentéktelen, beszűkült szemlélet, melyben fontosnak tartjuk, hogy mi a nevünk, mikor születtünk, milyen a szemünk színe, mi a foglalkozásunk és a többi. Aki ezt a meditációt akár csak egyszer is elvégzi, az soha többet nem tudja komolyan venni ezeket a kicsinyes ostobaságokat, amiket eddig önmagának és a világnak hitt.

Ebben a meditációban tehát a test végtelenségét vizualizáljuk. A test számtalan sejtjével foglalkozunk. Nagyon fontos, hogy megengedjük a képzelőerőnknek, hogy számtalan részecskét vizualizáljon. Ha az ember el tud lazulni, akkor képes kitárulkozni, és akkor képes erre a fajta látomásra. Ha az ember begörcsöl, és akarattal törekszik a vizualizációra, az megint beszűkülés. Tehát mindig nagyon fontos az ellazulás. Továbbá engedjük szabadon a képzeletünket, hogy lássuk ezt a végtelen számú részecskét. Lehet, hogy kezdetben nehéz tisztán látni mindezt, azonban el lehet kez-

deni a munkát egy-két részecskével. A lényeg az, hogy eljussunk az érzéshez. Érezzük azt, hogy számtalan sejtet vagy részecskét látunk. (Hasonló ez ahhoz, mint amikor fölnézünk a csillagos égre.) Ha egy-egy részecskét jól megfigyelünk, akkor nagyon könnyen kialakíthatjuk ezt az érzést, amikor már az összes részecskét látjuk. A fontos az, hogy egy ellazult módon kifejlesszünk egy erős érzést a testünkben található sejtek világegyeteme felé. Érezzük, hogy a testünk egy világegyetem, ami számtalan részecskéből áll, az egész olyan, mint egy hatalmas, végtelen világegyetem.

Ennek a meditációnak a célja, hogy létrehozzunk egyfajta teljességérzést. Ha megérezzük testünknek ezt a minőségét, ez kitágítja, fölnyitja a tudatunkat. Nagyon fontos, hogy kifejlesszük ezt a nagyszerű, nyitott tudatot, s ha erre képesek vagyunk, akkor kezdjük megérezni a testünk csodáját. A meditáció azt a célt is szolgálja, hogy a test és a tudat bensőséges kapcsolatba lépjen egymással, hogy megbarátkozzunk a testünkkel, és a testünk különböző részei, részecskéi is megbarátkozzanak egymással, közel kerüljenek egymáshoz.

Ez tehát ennek a meditációnak a jótékony hatása.

7. Most pedig ezt a nagyszerű érzést osszuk meg az egész világgal.

8. Oldjuk fel a vizualizációt, és nyugodjunk az egység élményben. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

9. Fejezzük be a meditációt, érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, és ajánljuk fel a szeretet energiáját, tegyük közkinccsé mindazt a pozitív energiát, amelyet felidéztünk.



II. 3. A második meditáció harmadik gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása.

2. Ha bármilyen kényelmetlenség érzés van bennünk, azt jelenítsük meg magunkban bárhol egy sötét **felhő**ként. Jelenítsük meg ezt nagyon **konkrétan**. A felhő a kilégzéssel elhagyja testünket. Magunkban mentálisan mondjuk: *haaaaaa*.

3. Érezzünk **felszabadultságot**, érezzük, hogy jó **megalapozottan** ülünk a földön. **Bízzuk rá** magunkat teljesen, teljes testsúlyunkkal a Földre, és minden terhünket tegyük le rá. Érezzük **az egyszerűséget és a méltóságot**.

4. Jelenítsük meg **testünk különböző részeit**, és szemléljük ragaszkodás illetve ellenszenv nélkül. Kezdjük a fejünkkel... Érezzük, hogy **mindent láttunk** és látunk. Érezzük a teljesség érzését. **Az egész alapvetően jó**.

5. Most gondoljunk a testünkre mint **számtalan sejt** halmazára – ezek a sejtek megszámlálhatatlan változatban fordulnak elő. Kezdjük a fejünkkel...

6. Vegyük végig újra a **testrészeket**, és lássuk azokat számtalan **sejtből** álló halmazként. Érezzük, hogy sejtszinten nézve, a testünk **hatalmas**. Ismét kezdjük a fejünkkel... Mindez a mérhetetlen sok sejt **kölcsönös függésben** van egymással. A természet végtelen gazdagsága a testünk.

Ezen a szinten tehát sejtekből, illetve részecskékből álló egyésként figyeljük magunkat, ami még jobban kiszélesíti a látomásunkat. Láthatjuk, hogy egy hatalmas, mérhetetlen világ vagyunk mindannyian, külön-külön, ami számtalan, fölfoghatatlanul csodá-

latos módon összehangolt részből áll, és minden egyes rész tudja és végzi a maga dolgát.

Ennek a meditációnak a célja, hogy létrehozzunk egyfajta **teljességérzést**. Testünk és tudatunk bensőséges kapcsolatba lép egymással, megbarátkozunk a testünkkel, és a testünk különböző részei, részecskéi is megbarátkoznak egymással, közel kerülnek egymáshoz.

7. Most pedig ezt a nagyszerű érzést **összük meg** az egész világgal.

8. Oldjuk fel a vizualizációt, és nyugodjunk a gyógyulás élményében, az **egységben**. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

9. **Fejezzük be** a meditációt. Térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez, és **ajánljuk fel**, tegyük közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.



II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

4. Negyedik gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Nézzünk körül magunkban, a testünkben és a tudatunkban, találunk-e valami kényelmetlenség érzést, legyen az bárhol a testben, bárhol a tudatban. Ha találunk ilyen, akkor vizualizáljunk egy fekete felhőt, egy fekete gomolyagot abban a testrészünkben, ahol ez szükséges, vagy pedig általánosságban megjeleníthetjük ezt a fejben, a torokban, a mellkasban, a gyomorban, vagy ahová leginkább illik. Érezzük, hogy ott van a legjobb helye, majd vezessük bele az összes kényelmetlenség érzésünket, feszültségünket. Érezzük, hogy a fekete felhőgomolyag magába olvasztja minden kellemetlen vagy kényelmetlen érzésünket. Érezzük ezt nagyon konkrétan, majd egy erős gondolattal löjük ki magunkból ezt a fekete felhőt, közben mondjuk magunkban gondolatban: *haaaaaa*. Most a felhő néhány méterre előttünk van a levegőben, és gyorsan távolodik, egyre kisebb lesz, mintha a szél sodorná. Már egész távol van, a horizontnál, már csak egy kis fekete pont, s most ez is eltűnik, mint mikor egy repülőt vagy egy madarat követünk a tekintetünkkel, és már olyan messzire távolodott, hogy nem látható. Engedjük, bocsássuk útjára, ne ragaszkodjunk hozzá, ne foglalkozzunk vele, nem érdekes hova tűnik, az az ő dolga. Érezzük magunkat tökéletesen felszabadultnak. Tökéletes a harmónia, egyensúly, béke, függetlenség, szabadságérzés.

3. Most tekintsünk a testünkre, barátkozzunk meg vele, ismerkedjünk meg vele, érezzük, hogy a testünk törzsből, fejből, végtagokból áll, és érezzük, hogy a testünkben különböző belső szervek vannak.

Szemléljük a fejünket először: koponyacsont alkotja, amin belül van az agy. Kitölti a koponyát. Érezzük az agyunkat. A szemgödrökben ülnék a szemek, a szemnek pupillái vannak, továbbá ott vannak a szemlencsék, látóidegek. Az orrunk orrlukakból, orrüregből áll, ezzel lélegzünk és szagokat érzünk. Lássuk a száját, az ajkakát, bent a fogakat, a szájpadrást, a nyelvet, a garatot, nyeldeklt, alsó állkapcsot. A fejünkön haj van, szemöldök, szőrzet, bőr, pórusok, fülek, füljáratok, dobhártya, halló- és egyensúlyozó szervek. A fejünk egy egész világ.

Lássuk a nyakunkat. Gerinc, csigolyák, ádámcsutka, légcső, nyelőcső, mandulák, hangszalagok, izmok, bőr, pórusok.

Továbbmegyünk a törzsre: az egészet a gerinc tartja, csigolyákkal – egy erőteljes oszlop –, benne a gerincvelő, az idegek leágazásai a csigolyáknál. Tüdő, amellyel lélegzünk, amely a belélegzett oxigént és energiát átadja a vérnek, a vérből a széndioxidot, az elhasznált energiát pedig kibocsátja, kiszellőzteti – csodálatos lágy szerv. A szív, amely szüntelenül dobog, pumpálja a vért, az egész testet ellátja vérrel. A gyomor az anyagcserénk fő szerve, a táplálékot befogadja, földolgozza, és továbbküldi a szervezetbe. A világegyetemből érkező energiákat ezen a módon átalakítja, és a szervezetünk számára fölhasználhatóvá teszi. A belek, melyeken keresztül fölszívódik a táplálék, az energia, a világegyetem immáron átalakított energiája. A máj szűri a mérgeket, a vesék tisztítják a vért. Lássuk a többi mirigyet, majd a húgyhólyagot és a vizelet vezetékeit; a beleket, melyeken keresztül a salakanyagok távoznak; a nemi szerveket, melyek külső és belső nemi szervekből állnak. Lássuk az egész törzset behálózó érrendszert, vénákat, artériákat, nyirokrendszert, idegrendszert; csontokat, bordákat, amelyek ízesülnek a gerinchez; lássuk a kulcscsontokat, lapockákat, amelyek a vállainkat a helyükön tartják, és a medencét.

Továbbmegyünk a karokra, karcsontokra, kezekre, a kéztő sok csontjára, ujjakra, izmokra, vérerekre, nyirokerekre, idegekre, bőrre, pórusokra, szőrzetre, körmökre.

Most lássuk a lábakat. Nagy csípőízületek ízesülnek a medencecsontba – hatalmas, erős izmok, csontok. Térdek, alsó lábszár,

lábfejek, ujjak. Érezzük a csontvázunkat mindezekben – óriási erővel tartják a testet. Hatalmas izmok, idegek, vérerek, nyirokerek. Bőr, pórusok, szőrzet, körmök.

Most lássuk az egész testünket egyben. Tudatosítsuk, hogy látunk mindent a testben, az összes anatómiai részletet, és a testünk egy egység, egy teljes, tökéletes szervezet, ahol minden rész összefügg minden résszel, emellett minden résznek megvan a maga különálló szerepe is. Ellátja saját feladatát, és részt vesz egy csodálatos, összehangolt működésben. Minden rész a maga módján elválaszthatatlan az összes többitől. Érezzük az egésznek a jóságát, azt, hogy ez így jó, ahogy van.

4. A testünknek azonban nem csak anatómiai szintje van. A test apró sejtekből, atomokból, részecskékből is áll. Most gondoljunk a testünkre ezen a módon, akár mint sejtek végtelen, számtalan, milliárdnyi halmazára, vagy pedig mint atomok, részecskék, molekulák halmazára, ahogy jobban tetszik. Most lássuk a testünket mint egy üvegpalackot, vagy mint egy vázát, amit megtöltünk színes magokkal. Körülbelül így gondoljunk a testünkre. Testünk alakja olyan amilyen, és ez teli van apró egyedi és egyéni részecskékkal, akár sejtekkel, akár atomokkal. Érezzük, éljük át ezt a gondolatot, ezt a látványt.

Most gondoljunk a fejre, lássuk a fejünket mint számtalan részecske halmazát, és érezzük, hogy minden részecskének saját tere, belseje van, és minden részecske belsejében működik a négy alapvető erő: a föld, a víz, a tűz és a levegő. Számtalan ilyen részecskéből áll a fejünk. Barátkozzunk meg ezzel a gondolattal, és ízleljük ezt az új érzést, új szemléletet. Gondoljunk a fejünkre mint számtalan részecskéből álló egységre.

Továbbmegyünk: gondoljunk a törzsünkre, és lássuk számtalan részecskéből álló egységként. Minden részecskének van belseje, benne működik a négy erő, teli étellel, vitalitással, energiával. Minden részecske egy külön világ, egy külön egység, amely összefügg az összes többivel. Együtt dolgoznak, egymást segítik, egymásra

vannak utalva, mindegyik tökéletesen, a legjobb képességei szerint tudja és végzi a maga dolgát. Mondhatni szinte, hogy mindegyiknek saját tudata, saját öntudata van, tudja mi a dolga és azt tökéletesen elvégzi azért, hogy az egész szervezet rendben legyen, és megfelelően, tökéletesen működhessen.

Lássuk a karokat, kezeket úgy, mint számtalan részecske halmazát; itt is minden részecske saját öntudattal rendelkezik, végzi a saját dolgát az egész szervezetért. Egymást segítik, ugyanakkor segítséget kapnak egymástól, s így az egész együtt tökéletesen működik. Lássuk a karokat, kezeket, ujjakat ezen a módon. A részecskék különböző színben, különböző alakban jelennek meg, mindegyik egyéni, mindegyik önazonossággal rendelkezik, mindegyiknek megvan a pontos feladata az egészben, és azt tökéletesen végzi.

Nézzük a lábakat, a lábszárat a combtól egészen a lábujjakig. Számtalan apró, mikroszkopikus egységből áll, mindegyik a saját életével, saját önmagával, saját szerepével, felelősségével, öntudatával tökéletesen dolgozik. Mindegyik belsejében tökéletesen működik és együttműködik a négy alapvető erő: a föld, amely a szilárdság, a víz, amely a kohézió, a tűz, amely a meleg, és a levegő, amely a mozgás. Mindegyik segíti a másikat, és segítséget kap az összes többitől.

5. Most lássuk az egész testünket úgy, mint sejtek halmazát. Lássuk a sejteket, a részecskéket mint világító egységeket. Eddig úgy gondoltunk rájuk, mint egy üvegvezékében lévő magvakra, akkor most gondoljunk rájuk úgy, mint apró fénypontokra, apró, világító lámpákra, ragyogó színes fénnel világító sejtekre vagy atomokra. Minden egyes részecske saját fényével világít, ragyog, s ez a fény kiapadhatatlan. Több fényt nem kell kívülről beletáplálni, mert ez a fény kifogyhatatlan, természetes, sosem teremtetett, kezdet és vég nélküli ragyogás. Lássuk az egész testünket mint milliárd és milliárd ragyogó, világító részecskéből álló egységet. Érezzük, hogy az egész testünk fényttest, számtalan apró fényrészecskéből áll. Ízleljük ennek az érzetét. A sejtek ragyognak, egymásra ragyognak, és fogadják a ragyogást egymástól.

Lássuk először a fejünket. A fejünk számtalan fényrészecskéből áll, melyek színes fénnel ragyognak. Mindegyiknek megvan a saját, belülről jövő, izzó, ragyogó fénye. Olyanok, mint az apró Napok vagy lámpák. Bármelyik részecskéjét nézzük is a fejünknek, mindegyik ragyog, fényt sugároz, fényét átadja a többi sejtnek, többi részecskének, és fogadja a többi részecskétől érkező fényt, amit magába olvaszt. Így mindegyik mindegyikkel összefügg, segíti egymást, ugyanakkor mindegyik egy külön egyed, amely kifogyhatatlanul sugározza a fényt az összes többire.

Most lássuk a törzsünket ugyanígy, számtalan, ragyogó fényrészecske formában. Minden részecske ragyog, fényt sugároz, a részecskék egymást beragyogják – közeliakat, távoliakat, mindegyiknek jut fény –, és fogadják a fényt a többitől. Mindegyik tudja a maga dolgát, és szüntelen, kiapadhatatlan ragyogással sugároz a többire.

Lássuk a karokat, a kezeket – számtalan fényrészecske ragyog, világít, sugároz. A fény gyógyító, tisztító erejű. Érezzük, hogy a karjaink, kezeink tökéletes együttműködésben dolgozó fényrészecskék halmaza.

Lássuk a lábainkat, a combokat, a lábszárakat, a lábfejeket, a lábujjakat, melyek szintén számtalan, apró, milliárd és milliárd fényrészecskéből állnak, és mindegyik ragyog a saját kifogyhatatlan sugarával. Mindegyiknek a fénye átragyogja az egész testet, mindegyik fénye elér minden más sejtet is, más részecskét is, és mindegyik fényrészecske fogadja az összes többitől a fényt, tökéletes összhangban.

Most lássuk újra az egész testünket mint fénytestet, amelyben milliárdnyi apró fénypont, fényrészecske ragyog. Minden részecske belsőjében a négy erő működik, és fényenergia tölti be. A fényenergia sugároz, minden egyes részecske fénye beragyogja az összes többi részecskét, és fogadja a ragyogást az összes többi részecskétől. Nincsenek akadályok, nincsenek falak. Olyan ez, mint a Nap, vagy mint a csillagok az égen. Mindegyik ragyogása akadálytalanul eléri az összes többit. Testünk hatalmas, mérhetetlen, telis-tele van

Napokhoz vagy lámpákhoz hasonló fényrészecskékkal, amelyek minden irányba ontják a fényt, beragyogják ezt a hatalmas, mérhetetlen testet. Számtalan fényrészecske ragyog. Sehol egy árnyék, sehol egy sötét folt, mindent betölt a kristálytisza ragyogás, amely szivárványszínekben tündököl. A ragyogás betölti az egész teret.

Ez a lépés tehát arról szólt, hogy a testünket mint ragyogó, világító részecskék halmazát látjuk. Ezzel a lépéssel egy minőségileg új dolog kezdődik, tudniillik ez a fény egyben gyógyító energia is.

6. Most gondoljunk egymásra is ezen a módon, lássuk egymást mint számtalan fényrészecskéből álló egységet, testet. Mérhetetlen ragyogás sugárzik mindenkből. Ne ragaszkodjunk azonban mindehhez. Ez egy természetes, magától játszódó folyamat. Ahogy nem ragaszkodunk a csillagokhoz, a Naphoz, a mező vadvirágaihoz, ugyanúgy ne ragaszkodjunk ezekhez a fényrészecskékhöz se. Ne próbáljuk őket kisajátítani, birtokolni. Egyszerűen élvezzük, örüljünk nekik, és gondoljuk azt, hogy mindebből az egész világ összes lényé részesül.

Engedjük, hogy a gyógyító erő a környezetünkre is hasson. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.

7. Oldjuk fel a vizualizációt, és nyugodjunk az egység élményben. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

8. Fejezzük be a meditációt, érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, és ajánljuk fel a szeretet energiáját, tegyük közkinccsé mindazt a pozitív energiát, amelyet felidéztünk.



II. 4. A második meditáció negyedik gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Figyeljünk a tudatunkra. Figyeljük, van-e bennünk valamilyen kényelmetlenség, kellemetlenség érzet valahol. Ha találunk ilyet, jelenítsük meg egy fekete **felhő** formájában, majd erőteljes kilégzéssel fújjuk ki magunkból ezt a felhőt, miközben a *haaaaaa* hangot hallatjuk gondolatban. Kibocsátjuk, kileheljük magunkból a fekete felhőt a bajainkkal együtt. Ragaszkodás nélkül engedjük távolodni, majd **eltűnni**. Érezzük a **fölszabadultságot**.

3. Tekintsünk a testünkre, barátkozzunk meg vele. Szemléljük testrészenként felülről lefelé, majd lássuk az **egész** testünket egyben. Tudatosítsuk, hogy mindent látunk, az összes anatómiai részletet, és a testünk egy egység. Minden rész ellátja saját feladatát, és részt vesz egy csodálatos összehangolt működésben. Érezzük az egésznek a **jóságát**, azt, hogy ez így jó, ahogy van.

4. A test apró **sejtekből**, atomokból, részecskékből is áll. Most gondolunk a testünkre ezen a módon. Lássuk a fejünket mint számtalan részecske halmazát, és érezzük, hogy minden részecskének saját tere, belseje van, és minden részecske belsejében működik a négy alapvető erő: a föld, a víz, a tűz és a levegő. Haladjunk tovább lefelé, vegyük végig az egész testünket.

5. Most lássuk az **egész** testünket mint sejtek halmazát. Lássuk a sejteket, a részecskéket mint világító egységeket. Gondoljunk rájuk mint ragyogó színes fénnel **világító sejtekre**. Minden egyes részecske saját fényével világít, ragyog, s ez a fény kiapadhatatlan. Lássuk az egész testünket mint milliárd és milliárd ragyogó világító részecskékből álló egységet. Érezzük, hogy az egész testünk

fénytest, számtalan apró fényrészecskéből áll. A sejtek ragyognak, egymásra ragyognak, és fogadják a ragyogást egymástól. Lássuk a testrészeinket ezen a módon sorban, felülről lefelé haladva.

Lássuk újra az **egész** testünket mint fénytestet, amelyben milliárdnyi apró fénypont, fényrészecske ragyog. Minden részecske belsőjében a **négy erő** működik, és fényenergia tölti be. A fényenergia sugároz, minden egyes részecske fénye beragyogja az összes többi részecskét, és fogadja a ragyogást az összes többi részecskétől – nincsenek akadályok. Testünk **hatalmas**, mérhetetlen. Mindent betölt a kristálytisza ragyogás, amely szivárványszínekben tündököl.

6. Gondoljunk **egymásra** is ezen a módon, lássuk egymást mint számtalan fényrészecskéből álló egységet, testet. Mérhetetlen ragyogás sugárzik mindenikből. Ez egy természetes, **magától** játszódó folyamat. Élvezzük, örüljünk neki, és gondoljuk azt, hogy mindebből az egész világ összes lénye részesül.

Engedjük, hogy a gyógyító erő a környezetünkre is hasson. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.

7. Nyugodjunk a gyógyulás élményében, az **egységben**. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

8. **Fejezzük be** a meditációt. Térjünk vissza a testünk érzetéhez és a környezet érzetéhez, és **ajánljuk fel**, tegyük közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.



Magyarázat

Ebben a lépésben a testünket mint ragyogó, világító részecskék halmazát látjuk. Ezzel egy minőségileg új dolog kezdődik, mert a fény egyben gyógyító energia is. Tudjuk jól, ha a mai tudomány eredményeit egy kicsit ismerjük, hogy az anyag, mint olyan, mint tömeg, valójában nem létezik. Minden jelenség energia, az energia pedig fénytermészetű. Az energia megnyilvánulhat mint fény, és ez teljes mértékben egybecseng a tantrikus buddhizmus szemléletével, amely kimondja, hogy a világ fénytermészetű. Így a testünk, a környezetünk tárgyai és a tudat is fénytermészetűek. Minden a világon – függetlenül attól, hogy külső vagy belső jelenséggént nyilvánul meg – nem más, mint oszthatatlan ragyogás. Nincsenek benne határok, falak, nincs én és nem én, enyém és nem enyém, hanem fény van, ami sugárzik. Minden egyes részecskéből sugárzik a fény az összes többi részecskémre, és viszont. Minden egyes részecske ráragyog a másikkra, és ez a ragyogás eléri a közeli és távoli részecskéket is, nincs jelentősége a távolságnak, és semmi nem áll az útjában.

Ugyanilyen viszonyban vagyunk a környezetünkkel. A környezetünk is ugyanilyen ragyogó részecskékből áll, ezeknek a ragyogása eljut hozzánk, minden egyes részecskénkhez, és a világegyetem minden más ragyogó részecskéjéhez is. Tehát amikor arról beszélünk, hogy a világ fénytermészetű, akkor nincsenek akadályok, nincsenek határok, nincs a dolgoknak kezdete és vége – a fénynek nem áll az útjában semmi, mert minden fénytermészetű.

A fény, végtelensége mellett, a tisztaságot is jelenti. A fény és a tisztaság képzete összefügg. Ha minden fény, akkor nincs árnyék, ha mindent beragyog a fény, akkor nincsen semmi, ami árnyékot vethetne. Nincsenek eldugott zugok, nincsen szennyeződés, ami lerakódhatna. Minden fény, tisztaság, amely mindent áthat.

Fénnyel dolgozni a meditációban nagyon hatékony módszer arra, hogy a tudat kicsinyes, ragaszkodó, beszűkült szokásait föloldjuk. A fény határtalan. Távoli, fényévekre lévő csillagok fényét is látjuk, a fény mindenhová eljut. Amikor fénnyel dolgozunk, a határtalanság-

gal, a végtelenséggel dolgozunk. Tehát ezen a módon egy teljesen újfajta életérzéshez és gondolkodásmódhoz szoktatjuk magunkat. A fényben nincs helye a görcsnek, a fény föloldja a görcsöket.

Három különböző módszer

Amikor fényt vizualizálunk, három különböző módszer közül választhatunk.

Az elsőben a fénynek nem adunk semmilyen színt, tehát a fény lehet átlátszó vagy fehér.

A másodikban színes fényt látunk, a szivárvány összes színében tündöklő fényt.

A harmadik lehetőség az, hogy kiválasztunk egy bizonyos színt, azt, amelyikre úgy érezzük, szükségünk van. A színeknek különböző tulajdonságaik vannak: a vörös szín a melegség színe. Ha úgy érezzük, melegségre van szükségünk, akkor vizualizálhatunk vörös fényt. Ha úgy érezzük, tágasságra, térre van szükségünk, akkor vizualizálhatunk kék fényt. Ha úgy érezzük, erőre van szükségünk, akkor vizualizálhatunk sárga fényt. Ha úgy érezzük, tisztaságra, nyugalomra van szükségünk, akkor vizualizálhatunk fehér fényt. Ha pedig úgy érezzük, tevékenységre, mozgékonyaságra van szükségünk, akkor vizualizálhatunk zöld fényt.



II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

5. Ötödik gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Most nézzünk bele a tudatba, és ha találunk valami kényelmetlenséget, kellemetlenség érzést, gondolatot, érzést, bármit, azt gyűjtsük össze egy fekete felhőbe a testünknek azon a részén, ahol érezzük. Ha nincs ilyen érzésünk, akkor csak ülünk nyugodtan, fölszabadultan. A felhő legyen nagyon konkrét. Lélegezzük ki ezt a fekete felhőt erőteljesen, és közben gondolatban mondjuk: *haaaaaaa*. Ezzel a kilégzéssel a felhő kikerül a térbe magunk elé, és gyorsan távolodik a látóhatár felé. Most már csak egy egész apró pont. Már el is tűnt, nem tudjuk tovább követni, vége, megszabadultunk tőle. Érezzük a tökéletes békét az egész testünkben és az elménkben. Ugyanakkor érezzük a szilárdságot, a megalapozottságot, ahogyan ülünk a földön. Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel.

Másik lehetőségünk, hogy hármassal légzéssel légzéztisztítást végzünk. (Akár elvégezhetjük mindkét gyakorlatot is.) Három erős lélegzettel kitisztítjuk az energiákat. Kifújuk a negativitásokat betegségeket, szenvedéseket, karmákat, negatív tudatállapotokat érzelmeket, nemtudást, minden negativitást kifújunk. Aztán érezzük, hogy megszabadultunk ezektől jóleső érzéssel, majd mélyen belélegzünk, beszívjuk magunkba a világegyetem, világmindenség ragyogását, pozitív, gyógyító energiáit. Érezzük, amint föltöltődünk ezekkel, hogy minden porcikánk, minden sejtünk, minden atomunk föltöltődik és újraéled. Egy pár pillanatig bent tartjuk a levegőt, érezzük, hogy szétterül egész lényünkben, fejünk tetejétől a lábujjunk hegyéig, mindent betölt, mindent beragyog. Ezt követően újra kifújuk a negativitásokat, és ezt háromszor elvégezzük. Kezdjük tehát kilégzéssel.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel és engedjük, hogy a légzésünk egy kicsit természetes módon lelassuljon. Találjuk meg a kényelmünket a légzésünkkel. Nyugodtan, kényelmesen, boldogan lélegzünk. Gondolatainkat hozzuk ide. Engedjük el minden más gondolatot, akármi foglalkoztatott idáig bennünket. Esméljünk föl a jelenben, itt ebben a teremben. Érezzük a terem hangulatát, érzetét atmoszféráját, energiáját, és érezzük a többiek, társaink jelenlétét. Érezzük, hogy jó itt, célba értünk és itthon vagyunk saját erőterünkben, saját energiamezőnk közepén itt, ahol vagyunk.

3. Érezzük a testünket, aztán egy pillanat alatt váltsunk szintet, és tudatosítsuk, lássuk, hogy a testünkben van egy csontváz. Figyeljünk először a fejünkre. A fejünkben van egy koponya. Ez a koponya is mi vagyunk, figyeljük meg részletesen: a koponya felső ívelt része, szemüregek, orrnyílások, fogak, állkapocs, belül a koponyában az agyvelő, a szemüregekben a szemek, a szemgolyó; szemhéjak, szempillák, szemöldökök, pupilla, szivárványhártya, szaruhártya, szemlencse; belül az idegek a szájban, továbbá a szájüregben a nyelv. Aztán lássuk az izmokat, amelyek a koponyára tapadnak kívül-belül, és a bőrt, ami az egészet fedi. Ez mind a mi testünk. Az egész egy csoda, mérhetetlen gazdagság, ami működik, és a rendelkezésünkre áll. Ugyanígy a többi érzékszerv: a fül a fülkagylókkal, belül a járatok, dobhártya, belsőfül, egyensúlyszerv; az orr, orrjárat, orrüreg; garat, szájpadlás, fogak, nyelv. Az egészet átszövik az erek. Az erekben áramlik a vér a sejtekhez és vissza. Aztán ott vannak az idegek, a nyirokvezetékek. Az egész egy leírhatatlan csoda, és ez itt van most, mind a rendelkezésünkre áll.

Mehetünk lefelé: a nyak, az ádámcsutka, a gerincoszlop, ami a koponyánál kezdődik és a farokcsontig tart, benne a gerincvelő, a leágazások minden csigolyánál, és a porcok. Az egész él, és az egész egy csoda.

Megyünk lefelé tovább: törzs, mellkas, bordák, amelyek a gerincről indulnak ki és védik a belső szerveket, a tüdőt, a szívet. Aztán lás-

suk a szívet erekkel, szívbillentyűkkel és a vérrel, amely áramlik. A szív éjjel-nappal, szinte fogantatásunk óta egyfolytában, szüntelen, fáradhatatlan dolgozik. Lássuk a tüdőket a szerteágazó hörgőkkel, erekkel, amelyek ugyanígy dolgoznak születésünk óta. Környezetünkben fölveszik az energiát, majd leadják a fáradt energiát. Megyünk lefelé: a rekeszizom, aztán a gyomor, mely az anyagcsere fő szerve, benne az elfogyasztott táplálékunk, amely éppen átalakulóban van, amelyből az életet adó energia egy része szervezetünkbe kerül. A máj méregtelenít, a két vese hátul, aztán az epe, a lép, a belek, vékonybél, vastagbél, végbél. A medencecsontozathoz kapcsolódik a gerinc, és ebből ágaznak le a combcsontok. Aztán a térdízület, az alsó lábszár csontjai, a boka, a lábfej, a sarok, a lábujjak, körmök. Az erőteljes csontozaton izmok, erek, idegek, bőr, szőrzet. Lássuk a lágyékot, a külső, belső nemi szerveket, salakanyagok ürítő nyílásait, szerveit. Aztán ott a karok csontozata, a felkar, mely a lapockához és a kulcscsontozathoz kapcsolódik, és a kulcscsonton át a szegycsontozathoz, továbbá a könyökízület, az alkar csontjai, a kéztő, kézfej, ujjak, körmök, csontokon izmok, vérerek, idegek, bőr, szőrzet.

Most lássuk az egész testünket újra mint egész teljességet a belső szervekkel együtt. Testünk nem csak egy külső látszat – bőr, szőrzet, szaruhártya –, hanem igen sok értékes dolog, amelynek minden egyes részlete tökéletesen együttműködik az összes többi résszel, és segítséget kap az összes többi résztől, így alkotva együttes egészet. Minden résznek megvan a feladata az egészben, és minden rész az egész segítségét, támaszát kapja. Érezzük, hogy ez nagyon jó így, ahogy van. Legyünk büszkék erre, amivel rendelkezünk.

4. Ismét váltsunk szintet, és lássuk a testünket mint sejtek halmozát. Az anatómia szintjéről most a sejtek szintjére lépünk. Ugyanaz a test, ám mégis egy teljesen más világ. Körülbelül úgy láthatjuk a testünket, mint egy üvegvázat, amely teli van apró, színes gyöngökkel. Belelátunk a testünkbe, amely teli van a legváltozatosabb színű, alakú és méretű sejtekkel, melyeknek a legkülönbözőbb fel-

adataik vannak. Először lássuk a fejünket: az egész fejünk nem más, mint sejtek halmaza. Merülünk el ebben az élményben. Élő, lüktető sejtek dolgoznak, minden egyes sejt összefügg a mellette lévővel. Minden egyes sejtnak intelligenciája van, tudja mi a dolga, és el is végzi a dolgát önmaga és az összes többi sejt, az egész számára. Mondhatjuk tehát, hogy elképesztő intelligenciával és közösségi tudattal rendelkezik minden egyes sejt. Aztán mehetünk lefelé: a nyak is színes, ragyogó sejtekből áll, amelyek élnek, dolgoznak és együttműködnek. Megyünk lefelé a törzsre: az egész törzs ilyen sejtek halmaza, akár a bőrünket nézzük, akár az izmokat, akár a csontokat, akár a csontvelőt, akár a belső szerveket, akár a vért, mind sejtekből állnak. Érezzük, lássuk és élvezzük. Mehetünk tovább: a kar sejtek halmaza, amelyek elvégzik a dolgukat, és segítik egymást. Még a legtávolabbi sejtek is együttműködnek. Lábak, lábszárak, lábfejek, mind-mind változatos alakú, színű és feladatú sejtek milliárdjainak a halmaza. Ezek mind intelligenciával és közösségtudattal rendelkeznek, élnek, működnek, dolgoznak éjjel-nappal.

5. Megint szintet váltunk, és kiválasztunk egy sejtet valahol, például a homlokunk közepén, vagy tetszés szerint akárhol máshol. Belépünk ebbe az egyetlenegy sejtbe egy olyan érzéssel, mint amikor az ember egy ragyogó csillagos éjszaka kilép a házból, és feltárul a sejt végtelen világa. Látjuk, hogy ez az egyetlenegy sejt önmagában egy világmindenség, melynek megvan az aprólékos, pontos, precíz működése, ugyanakkor mérhetetlen, hatalmas, csodálatos, ésszel, gondolattal fölfoghatatlan, leírhatatlan és mégis valóságos, önmagában egy teljesség. Aztán lépünk át a szomszédos sejtbe hasonló érzéssel, mintha egy ajtón mennénk át. Egy új, csillagos világegyetem tárul föl előttünk, amely lenyűgöző, végtelen. Oldódjunk ebben a csodálatos érzésben. Ez az egyetlenegy sejtünk önmagában egy intelligens világegyetem. Most lássuk azt, hogy ez az egyetlen sejt teli van fénnel, ragyogással, boldogsággal, mely gyógyító energia. Érezzük ezt a gyógyító energiát, amely betölti az egész sejt végtelen terét. Lépünk át egy szomszédos sejtbe, és fe-

dezzük föl ugyanezt itt is. Ez is teli van ragyogással, boldogsággal, fénnel, amely gyógyító, tisztító fény, és hatására minden sötétség, negativitás kitisztul.

6. Aztán lássuk az egész testünket mint ragyogó, világító, boldogsággal és gyógyító energiával, melegséggel teli sejtek halmazát. Érezzük ezt a fejünkben, a nyakunkban, a mellkasban, a hasban, a medencében, a karokban, a lábokban, a lábszárakban, és különösen ott, ahol fájdalmunk, betegségünk van. Érezzünk ott gyógyulást, melegséget, tisztulást. Minden egyes sejt önmagában megtisztul, meggyógyul. Ez a ragyogás minden egyes sejtből minden egyes sejtre árad. Az egész szervezetünket, a legtávolabbi sejteket is eléri. Az egész összefügg, és együtt dolgozik. Bízunk rá magunkat teljesen erre az áradó, gyógyító energiára. Nem kell semmit tennünk, ez önmagától működik, tőlünk függetlenül. Érezzük, hogy egész testünket, lényünket átjárja a melegség, az öröm érzése.

7. Legyünk nagylelkűek, nagyvonalúak. Engedjük, hogy az energia áradjon tovább a környezetünkbe. Érje el, hassa át, világítsa át, tisztítsa meg, gyógyítsa meg a társainkat is körülöttünk, és engedjük, hogy a belőlük áradó gyógyító fény, energia, melegség bennünket is tisztítson, gyógyítson. Aztán engedjük, hogy a fény továbbterjedjen, ne csak ebben a szűk körben működjön, hanem végtelenül, mindenhol, hiszen ez a fény nem kötődik semmiféle távolsághoz, térhez. Túl van ezen fogalmak korlátain. Oldódjunk ebben az élményben.

8. Most engedjük el minden képzetet, fogalmat. Ne gondoljunk semmi különösre, csak érezzük az egység élményt. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

9. Érezzük és tudatosítsuk a környezetünket, a testünket. Lélegezzünk mélyeket. Érezzük az energia hullámzását a testben, a jó ér-

zést, örömet, boldogságot, melegséget. Fejezzük be a gyakorlatot. Ajánljuk fel a szeretet energiáját, tegyük közkinccsé mindazt a pozitív energiát, amelyet felidéztünk.



II. 5. A második meditáció ötödik gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tagítása.

2. Nézzünk bele a tudatba, és ha találunk valami kényelmetlenséget, kellemetlenség érzést, azt gyűjtsük össze egy fekete **felhőbe** a testünknek azon a részén, ahol érezzük. Ha nincs ilyen érzésünk, akkor csak ülünk nyugodtan, fölszabadultan. A felhő legyen nagyon konkrét. Lélegezzük ki ezt a fekete felhőt erőteljesen, és közben gondolatban mondjuk: *haaaaaa*. A kilégzéssel a felhő kikerül a térbe magunk elé, és gyorsan távolodik a látóhatár felé, majd **eltűnik** – **megszabadultunk** tőle. Érezzük a tökéletes békét az egész testünkben és az elménkben, de érezzük a szilárdságot, a **megalapozottságot** is, ahogyan ülünk. Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel.

Másik lehetőségünk, hogy hármas légzéssel légzéztisztítást végzünk. (Akár elvégezhetjük mindkét gyakorlatot is.) Három erős lélegzettel kitisztítjuk az energiákat. Minden negativitást kifújunk. Aztán érezzük, hogy megszabadultunk ezektől jóleső érzéssel, majd mélyen belélegzünk, beszívjuk magunkba a világmindenség ragyogását, pozitív, gyógyító energiáit. Minden porcikánk föltöltődik és újraéled. Egy pár pillanatig bent tartjuk a levegőt, érezzük, hogy mindent beragyog. Ezt követően újra kifújuk a negativitásokat, és ezt háromszor elvégezzük. Kezdjük kilégzéssel.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel. Érezzük, hogy jó itt, célba értünk és itthon vagyunk saját erőterünkben, saját energia-mezőnk közepén itt, ahol vagyunk.

3. Érezzük a testünket, majd egy pillanat alatt váltsunk szintet, és tudatosítsuk, hogy testünkben van egy **csontváz**. Lássuk a testünket részenként, felülről lefelé haladva. Az egész test egy csoda, mérhetetlen gazdagság, ami működik, és a rendelkezésünkre áll.

Végül lássuk az **egész** testünket újra mint teljességet. Minden résznek megvan a feladata az egészben, és minden rész az egész segítségét, támaszát kapja. Érezzük, hogy ez nagyon jó így.

4. Váltsunk szintet, és lássuk a testünket mint **sejtek halmazát**. Az anatómia szintjéről most a sejtek szintjére lépünk. Belelátunk a testünkbe, amely teli van a legváltozatosabb színű, alakú és méretű sejtekkel, melyeknek a legkülönbözőbb feladataik vannak. Szemléljük a testünket így, testrészenként, felülről lefelé haladva. Lássuk, hogy minden egyes sejtnak intelligenciája van, végzi a dolgát ön maga és az összes többi sejt, az egész számára.

5. Megint szintet váltunk, és kiválasztunk egy sejtet valahol a testünkben. Belépünk ebbe a sejtbe és látjuk, hogy ez az **egyetlenegy sejt önmagában egy világmindenség**, melynek megvan az aprólékos, pontos, precíz működése, ugyanakkor mérhetetlen, gondolatlan felfoghatatlan. Aztán átlépünk egy szomszédos sejtbe, ahol egy új világegyetem tárul fel előttünk. Látjuk, hogy ez az egyetlen sejt teli van ragyogással, boldogsággal, fénnel, amely gyógyító, tisztító fény, és hatására minden kitisztul.

6. Aztán lássuk az egész testünket mint **ragyogó, világító, boldogsággal és gyógyító energiával, melegséggel teli sejtek halmazát**. Érezzük ezt a testrészeinkben és főleg ott, ahol fájdalmunk, betegségünk van. Érezzük a gyógyulást, a melegséget, a tisztulást. A ragyogás minden egyes sejtől minden egyes sejtre árad. Az egész

összefügg, és együtt dolgozik. Bízunk rá magunkat teljesen erre az áradó, gyógyító energiára.

7. Legyünk nagylelkűek, nagyvonalúak. Engedjük, hogy az energia áradjon tovább a **környezetünkbe**. Gyógyítsa meg a környezetünk minden baját.

8. **Engedjük el minden képzetet, fogalmat.** Érezzük az **egység** élményt. Adjuk át magunkat az érzéseknek, amelyek megjelennek.

9. Fejezzük be a gyakorlatot, és **ajánljuk fel**, tegyük közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.



II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

6. Hatodik gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Most nézzünk bele a tudatba, és ha találunk valami kényelmetlenséget, kellemetlenség érzést, gondolatot, érzést, bármit, azt gyűjtsük össze egy fekete felhőbe a testünknek azon a részén, ahol érezzük. Ha nincs ilyen érzésünk, akkor csak ülünk nyugodtan, fölszabadultan. A felhő legyen nagyon konkrét. Lélegezzük ki ezt a fekete felhőt erőteljesen, és közben gondolatban mondjuk: *haaaaaaa*. Ezzel a kilégzéssel a felhő kikerül a térbe magunk elé, és gyorsan távolodik a látóhatár felé. Most már csak egy egész apró pont. Már el is tűnt, nem tudjuk tovább követni, vége, megszabadultunk tőle. Érezzük a tökéletes békét az egész testünkben és az elménkben. Ugyanakkor érezzük a szilárdságot, a megalapozottságot, ahogyan ülünk a földön. Lélegezzünk nyugodtan, hasi lélegzéssel. Érezzünk örömet, fölszabadultságot és teljes jelenlétet. A helyzet rendkívül egyszerű, az egyszerűségnek pedig méltósága van.

Másik lehetőségünk, hogy hármassal lélegzéssel légzéstisztítást végzünk. (Akár elvégezhetjük mindkét gyakorlatot is.) Három erős lélegzettel kitisztítjuk az energiákat. Kifújuk a negativitásokat, betegségeket, szenvedéseket, karmákat, negatív tudatállapotokat, érzelmeket, nemtudást, minden negativitást kifújunk. Aztán érezzük, hogy megszabadultunk ezektől jóleső érzéssel, majd mélyen belélegzünk, beszívjuk magunkba a világegyetem, világmindenség ragyogását, pozitív, gyógyító energiáit. Érezzük, amint föltöltődünk ezekkel, hogy minden porcikánk, minden sejtünk, minden atomunk föltöltődik és újraéled. Egy pár pillanatig bent tartjuk a levegőt, érezzük, hogy szétterül egész lényünkben, fejünk tetejétől a lábujjunk hegyéig, mindent betölt, mindent beragyog. Ezt köve-

tően újra kifújjuk a negativitásokat, és ezt háromszor elvégezzük. Kezdjük tehát kilégzéssel.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel és engedjük, hogy a légzésünk egy kicsit természetes módon lelassuljon. Találjuk meg a kényelmünket a légzésünkkel. Nyugodtan, kényelmesen, boldogan lélegezzünk. Gondolatainkat hozzuk ide. Engedjük el minden más gondolatot, akármi foglalkoztatott idáig bennünket. Eszméljünk föl a jelenben, itt ebben a teremben. Érezzük a terem hangulatát, érzetét, atmoszféráját, energiáját, és érezzük a többiek, társaink jelenlétét. Érezzük, hogy jó itt, célba értünk és itthon vagyunk saját erőterünkben, saját energiamezőnk közepén itt, ahol vagyunk.

3. Gondolatban, érzésben menjünk egy kicsit közelebb a testünkhez. Egy pillanatig gondoljunk a testünk felépítésére, aztán menjünk rá a részletekre. Először a fejet figyeljük meg közelebbről: boltíves koponyacsontunk van, szemöldökcsontok, járomcsontok, arccsont, állkapcsok, fogak, belül az agyvelő, szemek, szemlencsék, szivárványhártyák, szaruhártya, szemgolyó, látóidegek, orr, orrlyukak, nyálkahártyák, orrüreg, szaglószervek, fülek, fülkagyló, fülcimpa, hallójárat, dobhártya, hallószervek, egyensúlyszervek, ajkak, nyelv, fogak, szájpadszél, nyálkahártyák, arcüreg. Az egészet bőr borítja, továbbá haj, szempillák, szőrzet. Mindezt érezzük, az egész egy csoda. Érezzük egyben a fejet. Ezután megyünk le a nyakra, gerincoszlopra, amely tartja a fejet és az egész testet, benne a gerincvelő, porckorongok, csontok nyúlványokkal, csigolyák, nyakizmok, tarkó izmok, nyelőcső, nyeldekő, légcső, mandulák, nyirokmirigyek. Erek és idegek hálózák be az egész fejet, nyakat.

Lefelé haladunk a törzs irányába, a gerincoszlopot látjuk csigolyákkal, bordák ágaznak le a gerincből. Aztán a mellkas következik: kívül izmok, vállak, kulcscsontok, a törzs belsejében a belső szervek tömege: tüdő, szív, rekeszizom, gyomor, belek, máj, lép, vesék, epe, vékonybél, vastagbél, vakbél – erek, idegek hálózák be, az egészet bőr fedi és szőrzet. A törzs aljában a nemi szervek, külső-, belső nemi szervek. Karok nagy csontokkal, ízületekkel,

csukló, kéztő, kézfej, körmökkel, erekkel, idegekkel, majd a medence, csípőízületek, combcsontok, combok, lábszárak, lábfejek, erős csontokkal, ízületekkel, izmokkal, erekkel, idegekkel; nyirokcsomók, nyirokvezetékek. Lent a lábujjak, körmök. Az egésztest bőr, szőrzet fedi – az egész egy csoda. Ez itt van, ez mind a mi testünk, az egész együttműködik, az egész egy csodálatos egységet képez. Aztán érezzük megint egyben az egész testet.

4. Egy szinttel beljebb megyünk, lássuk az egész testet mint sejtek halmazát. Az egész testünk számtalan mikroszkopikus sejtből áll. Úgy nézhetjük, mint egy vázát, amely tele van apró, színes gyöngyökkel. Tehát belelátunk a testbe. Kezdjük először megint a fejjel, lássuk a fejünket mint színes, változatos formájú sejtek végtelen halmazát. Minden sejt a saját életét éli, ugyanakkor pedig tökéletesen együttműködik a mellette lévő sejtekkel. Minden sejtnek megvan a maga feladata és intelligenciája, teljes összhangban végzik a dolgukat. Megyünk tovább a nyakra, majd lássuk az egész törzsünket mint sejtek végtelen halmazát, benne a belső szerveket, szívünket, tüdőnket, gyomrunkat, májunkat, és a többi, karokat, lábakat. Mind változatos és végtelen számú sejtek halmaza.

5. Válasszunk ki valahol egy sejtet, és vegyünk szemügyre. Nézzük meg nagyjából miből áll egy sejt: kívül sejthártya, szenzorok, belül sejtplazma, sejtmag. Élő, érzékeny, intelligens egység. Lássuk, ahogy ezek a testek vibrálnak, élettel, energiával, fénnel ragyognak, mint a csillagok. Minden egyes sejt ragyog, saját fényét ontja. Ilyen módon ismét szemléljük magunkat szervenként felülről lefelé haladva. Először a fejünket: a fejünk tele van ragyogó, világító, vibráló, élő sejtekkel. Nagyszerű érzés. Minden sejt ragyog, ontja magából a természetes, kiapadhatatlan energiát. Aztán lássuk a nyakunkat, törzsünket, belső szerveinket, végtagjainkat és a többi. Minden testrészünk ragyogó, energiától sugárzó, változatos színekben pompázó sejtekből áll. Engedjük a ragyogást, nem kell semmitől tartanunk, nem kell semmitől félnünk, áradjon minden egyes sejt ragyogása.

6. Menjünk egy szinttel beljebb. Válasszunk ki egy sejtet valahol, a homlokunk közepén, vagy a szívünkben, amire rá tudunk érezni. Belépünk ebbe a sejtbe, ami körülbelül olyan, mint amikor egy házból kilépünk a természetbe és észrevesszük a csillagos eget, s akkor az egész világegyetem a szemünk elé tárul. Ez a sejt is önmagában egy végtelen, tökéletes, teljes, hatalmas világmindenség, teli étellel, ragyogással, végtelen lehetőségekkel, energiákkal. Élvezzük ennek a sejtnek a végtelen nyitottságát, a lehetőségeket, energiákat, amelyeket ez a világegyetem rejt. Engedjük szabadon ezeket a mérhetetlen hatalmas, csodálatos, ragyogó energiákat.

Egy mozdulattal lépünk át a szomszédos sejtbe, az előzőhöz hasonló érzéssel, hozzáállással. Itt is egy egész világegyetem tárul elénk végtelen energiákkal, távlatokkal, lehetőségekkel. Oldódjunk, engedjük szabadjára ezt az energiát. Érezzük, hogy ez az energia, amely megtölti ezt a sejt-világegyetemet, egy kifogyhatatlan, természetes, megvilágosító, gyógyító energia, melyet nem kell újratölteni. Ez a természet önmagától áradó, kezdetlen, kifogyhatatlan energiája, amely átvilágít, gyógyít, melytől a szennyeződések elolvadnak, a betegségek, szenvedések megszűnnek, elolvadnak, elpárolognak.

Lássuk az egész testünket teli ilyen sejt-világegyetekkel. Mindegyik rendelkezik ezzel a végtelen, kezdetlen, kifogyhatatlan, természetes, gyógyító energiával, amely ragyog, árad, meggyógyítja minden sejtünket, bármilyen betegségünk van. A betegségek elolvadnak úgy, mint az árnyék, mely nem létezik a fényben, vagy mint az éjszaka, mely nem létezik a Nap fényében.

7. Engedjük szabadjára ezt a mérhetetlen, gyógyító energiát, ne tartsuk meg magunknak, hanem engedjük, hogy másokra is hasson, engedjük, hogy betöltse az egész teret. Ragyogjon az összes lényre, gyógyító, megszabadító ereje járja át az összes lényt. Ez az energia nem ismer időt és teret, így a távolságnak nincs szerepe. Az összes lény gyógyul, tisztul, és megtisztulva visszaragyog ránk. Így a ragyogás kölcsönös. A visszaragyogó fényt sejtjeink magukba fogadják, miközben a fény a mi sejtjeinkből folyamatosan ragyog

és árad. Tehát kölcsönös ragyogás, átjárás, gyógyítás folyik. Mindez teljesen természetesen történik. Nem kell erőt fektetnünk bele.

8. Engedjük, hogy minden önmagunkról, másokról és a világról alkotott képzetünk föloldódjon ebben a fényben, ragyogásban, aminek nincs közepe, nincs kerülete, nincs benne itt és ott, nincs benne én és más. Pihentessük kicsit az elménket, szívünket, lelkünket az egység élményben. Nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

9. Érezzük a környezetünket, érezzük a testünket, lélegezzünk mélyeket, érezzük az energiát hullámozni a testünkben.

Fejezzük be a gyakorlatot, és ajánljuk fel a gyakorlat érdemeit az összes lénynek. Kívánjuk, hogy ez által gyógyuljanak meg, és szabaduljanak meg minden szenvedéstől.



II. 6. A második meditáció hatodik gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágitása.

2. Nézzünk bele a tudatba, és ha találunk valami kényelmetlenséget, kellemetlenség érzést, gondolatot, érzést, azt gyűjtsük össze egy fekete **felhőbe** a testünknek azon a részén, ahol érezzük. Ha nincs ilyen érzésünk, akkor csak ülünk nyugodtan, folszabadultan. A felhő legyen nagyon konkrét. Lélegezzük ki ezt a fekete felhőt erőteljesen, és közben gondolatban mondjuk: *haaaaaa*. A kilégzéssel a felhő kikerül a térbe magunk elé, és gyorsan távolodik a látóhatár felé, majd **eltűnik**. Érezzük a tökéletes békét az egész testünkben és az elménkben, de érezzük a szilárdságot, a **megalapozottságot** is,

ahogyan ülünk a földön. Érezzünk **felszabadultságot**. Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel.

Másik lehetőségünk, hogy hármassal légzéssel légzéstisztítást végzünk. (Akár elvégezhetjük mindkét gyakorlatot is.) Három erős lélegzettel kitisztítjuk az energiákat. Minden negativitást kifújunk. Aztán érezzük, hogy megszabadultunk ezektől jóleső érzéssel, majd mélyen belélegzünk, beszívjuk magunkba a világmindenség ragyogását, pozitív, gyógyító energiáit. Minden porcikánk föltöltődik és újraéled. Egy pár pillanatig bent tartjuk a levegőt, érezzük, hogy mindent beragyog. Ezt követően újra kifújuk a negativitásokat, és ezt háromszor elvégezzük. Kezdjük tehát kilégzéssel.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel. Érezzük, hogy jó itt, célba értünk és itthon vagyunk saját erőterünkben, saját energiamezőnk közepén itt, ahol vagyunk.

3. Érezzük a testünket, majd egy pillanat alatt váltsunk szintet, és gondoljunk **testünk felépítésére**. Lássuk a testünket részenként, felülről lefelé haladva. A test egy csoda, ahol minden együttműködik, és csodálatos egységet képez. Végül érezzük megint egyben az egész testet.

4. Váltsunk szintet, és lássuk a testünket mint **sejtek halmazát**. Belelátunk a testünkbe, amely teli van a legváltozatosabb színű, alakú és méretű sejtekkel, melyeknek a legkülönbözőbb feladataik vannak. Szemléljük a testünket így, testrészenként, felülről lefelé haladva. Lássuk, hogy minden egyes sejtnak intelligenciája van, végzi a dolgát ön maga és az összes többi sejt, az egész számára.

5. Megint szintet váltunk. Válasszunk ki valahol egy sejtet, és lássuk a felépítését. Élő, érzékeny, intelligens egység. Lássuk, ahogy ezek a sejtek élettel, energiával vibrálnak, fénnel ragyognak. Minden egyes sejt **ragyog, saját fényét ontja**. Ilyen módon ismét szemléljük magunkat **szervenként**, felülről lefelé haladva. Engedjük, hogy áradjon minden egyes sejt ragyogása.

6. Megint szintet váltunk, és kiválasztunk egy sejtet valahol a testünkben. Belépünk és látjuk, hogy ez az egyetlenegy **sejt önmagában egy világmindenség**, mely teli van élettel, ragyogással, végtelen lehetőségekkel. Aztán átlépünk a **szomszédos** sejtbe, mely szintén egy teljes, működő világegyetem tele természetes gyógyító energiával, melynek hatására minden megtisztul. Lássuk az egész testünket teli ilyen sejt-világegyetemekkel. Mindegyik rendelkezik ezzel a végtelen, kezdetlen, kifogyhatatlan, természetes, **gyógyító energiával**, amely ragyog, árad, meggyógyítja minden sejtünket, bármilyen betegségünk van.

7. Engedjük szabadjára ezt a mérhetetlen, gyógyító energiát, ne tartuk meg magunknak, hanem engedjük, hogy **másokra** is hasson, járja át az összes lényt. Az összes lény gyógyul, tisztul, és megtisztulva visszaragyog ránk. A visszaragyogó fényt sejtjeink magukba fogadják, miközben a fény a mi sejtjeinkből folyamatosan ragyog és árad.

8. Engedjük, hogy minden képzetünk föloldódjon ebben a fényben, melynek nincs közepe, és amelyben nincs én és más. Nyugodjunk a gyógyulás élményében, az **egységben**. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

9. Érezzük és tudatosítsuk a környezetünket, a testünket. Lélegezzünk mélyeket. Érezzük az energia hullámvázát a testben, a jó érzést, örömet, boldogságot, melegséget. **Fejezzük be** a meditációt, és **tegyük közkinccsé** az összegyűlt szeretet energiát.



II. MÁSODIK MEDITÁCIÓ

7. Hetedik gyakorlat

1. Végezzük el a meditációt előkészítő lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Most nézzünk bele a tudatba, és ha találunk valami kényelmetlenséget, kellemetlenség érzést, gondolatot, érzést, bármit, azt gyűjtsük össze egy fekete felhőbe a testünknek azon a részén, ahol érezzük. Ha nincs ilyen érzésünk, akkor csak ülünk nyugodtan, fölszabadultan. A felhő legyen nagyon konkrét. Lélegezzük ki ezt a fekete felhőt erőteljesen, és közben gondolatban mondjuk: *haaaaaaa*. Ezzel a kilégzéssel a felhő kikerül a térbe magunk elé, és gyorsan távolodik a látóhatár felé. Most már csak egy egész apró pont. Már el is tűnt, nem tudjuk tovább követni, vége, megszabadultunk tőle. Érezzük a tökéletes békét az egész testünkben és az elménkben. Ugyanakkor érezzük a szilárdságot, a megalapozottságot, ahogyan ülünk a földön. Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel. Érezzünk örömet, fölszabadultságot és teljes jelenlétet. A helyzet rendkívül egyszerű, az egyszerűségnek pedig méltósága van.

Másik lehetőségünk, hogy hármassal légzéssel légzéztisztítást végzünk. (Akár elvégezhetjük mindkét gyakorlatot is.) Három erős lélegzettel kitisztítjuk az energiákat. Kifújuk a negativitásokat, betegségeket, szenvedéseket, karmákat, negatív tudatállapotokat, érzelmeket, nemtudást, minden negativitást kifújunk. Aztán érezzük, hogy megszabadultunk ezektől jóleső érzéssel, majd mélyen belélegzünk, beszívjuk magunkba a világegyetem, világmindenség ragyogását, pozitív, gyógyító energiáit. Érezzük, amint föltöltődünk ezekkel, hogy minden porcikánk, minden sejtünk, minden atomunk föltöltődik és újraéled. Egy pár pillanatig bent tartjuk a levegőt, érezzük, hogy szétterül egész lényünkben, fejünk tetejétől a lábujjunk hegyéig, mindent betölt, mindent beragyog. Ezt köve-

tően újra kifújjuk a negativitásokat, és ezt háromszor elvégezzük. Kezdjük tehát kilégzéssel.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel és engedjük, hogy a légzésünk természetes módon lelassuljon egy kicsit. Találjuk meg a kényelmünket a légzésünkkel. Nyugodtan, kényelmesen, boldogan lélegzünk. Gondolatainkat hozzuk ide. Engedjük el minden más gondolatot, akármi foglalkoztatott idáig bennünket. Esméljünk föl a jelenben, itt ebben a teremben. Érezzük a terem hangulatát, érzetét, atmoszféráját, energiáját, és érezzük a többiek, társaink jelenlétét. Érezzük, hogy jó itt, célba értünk és itthon vagyunk saját erőterünkben, saját energiamezőnk közepén itt, ahol vagyunk.

3. Most egy kicsit közelebb megyünk a testhez, érezzük testünk anatómiai valóságát. Itt van egy csontváz, egy élő, dinamikus csontváz, amelyen izmok vannak, belső szervek vannak, az egész test él, idegrendszer szövi át, és beborítja a bőr, szőrzet, körmök és így tovább. Ez mind mi vagyunk, egy csodálatosan összehangolt egység.

Menjünk közelebb a különböző testrészekhez. Először érezzük és lássuk a koponyát két részével, a koponya boltívével, amelyben az agy van. Aztán következik az arc. Belül van az agyvelő, a szemek, bemehetünk szemgolyóba is. Elöl van a szemlencse, hátul a látóidegek. Aztán bemegyünk az orrba, az orrüregbe, arcüregbe, látjuk a nyálkahártyákat, a szaglószerveket, hajszálereket, idegeket. Következik a száj: ajkak, fogak, nyelv, ízlelőszervek, majd nyálkahártyák; alsó állkapocs, torok, garat, fülek, fülkagyló, fülcimpa, belül járatok, hallójáratok, dobhártya, egyensúlyszervek, hallószervek, és az egész fejet át meg átszövik az erek, idegek. Aztán a bőr pórusokkal, szőrzettel, hajjal, szempillákkal, szemöldökkel.

Menjünk lefelé. Nyak: nyakban a nyeldekklő, ádámcsutka, nyelőlöcső, légcső, gerinc, csigolyák, izmok. Erek, idegek, bőr, szőrzet, pórusok. Aztán lássuk először a mellkast, a bordákat, amelyek a gerincről indulnak, és persze a gerinc, ami az egészet tartja. Izmok, inak; belül a szervek, szív, tüdő, melyek állandóan működnek. Szívünk mindig ver, tüdőnk állandóan lélegzik. Lássuk a szív

belső üregeit: pitvarok, kamrák, szívbillentyűk, erek, idegek. Aztán a tüdő lágy szövetei hörgőkkel, erek, hajszálerek, idegek. Majd meggyünk lefelé: rekeszizom, hasüreg, gyomor, belek, máj, epe, lép, vesék, különböző vezetékekkel. Erek, idegek szövik át mindezeket. Az egész dolgozik éjjel-nappal, összehangoltan. Csodálatos szervezet. Lássuk az izmokat: hasizmok, hátizmok. Nézzük a medencét: gerinc, amely a medencecsontra támaszkodik, aztán a vizelet különböző szervei: hólyag, vezetékek; külső és belső nemi szervek, majd a nagy forgók, ahol a lábak kezdődnek.

Térjünk vissza a vállakhoz, aztán következnek a karok: felkarok, alkarok, csukló, kéztő, kézfej, ujjak, mindegyikben csontok, inak, izmok, erek, idegek, rajtuk bőr, szőrzet.

Visszamegyünk a lábakhoz, a combokhoz. Hatalmas csontok, hatalmas ízületek, majd a lábszárak, lábfejek, lábujjak, csontok, inak, izmok, erek, idegek, bőr, szőrzet, pórusok, körmök következnek. Végül érezzük az egész testünket egyben, mely egy számtalan részből álló csodálatos szervezet, ahol minden rész összehangoltan működik az összes többivel. Az egész fölfoghatatlan és megmagyarázhatatlan.

4. Egy pillanat alatt váltsunk nézőpontot, és lássuk a testünket mint sejtek végtelen halmazát. (Jelenítsük meg mint egy óriási szervezetet, teli mikroszkopikus sejtekkel.) Először lássuk az egész testet körülbelül úgy, mint egy üvegvázát, mely meg van töltve apró, mikroszkopikus, színes gyöngyökkel. Az egész testünk tele van végtelen változatos alakú, funkciójú sejtekkel. Minden egyes szövetünk sejtekből áll, és mindegyik sejt összehangoltan működik a többivel. Tudja és elvégzi a saját munkáját, és figyelemmel van az összes többire, mely nagyfokú intelligenciára vall.

Ennek tudatában ismét vegyük végig a testünket testrészenként, felülről lefelé haladva. Csodálatos formákat, színeket, feladatokat látunk. Lépjünk be a sejtek közé. Bent vagyunk a fejben a sejtek között. Az egész hatalmas méretű. Úgy érezhetjük, mintha a csillagos égben utaznánk a rengeteg csillag között. Mindenfe-

lé sejtek vannak változatos színben, alakban és funkcióval. Aztán megyünk lefelé a nyakba, itt is a sejtek között utazunk; megyünk tovább lefelé: mellkas, törzs. Mindenhol végtelen sok, csodálatos, színes, működő sejtet látunk, melyek élnek, dolgoznak. Mindegyik sejt teli van életerővel, egészséggel, pontosan végzi a saját dolgát, és pontosan ellátja a csoportban betöltött szerepét, figyel minden más sejtire. Érezzük most, hogy a hasüregben vagyunk. Itt is mindenféle sejtek. Aztán nézzük a jobb karunkat, majd a bal karunkat, kezünket. Végigutazhatunk benne; belülről nézve, sejtszinten ez egy hatalmas világmindenség, teli erővel, melegséggel, életenergiával és intelligenciával. Aztán nézzük a lábszárakat, combokat, lábfejeket, lábujjakat. Minden tele van élő erővel, vitalitással bíró sejtekkel. Mind működik, mind dolgozik.

5. Most lássuk a sejteket mint ragyogó, világító, fényt sugárzó, élő erőközpontokat. Minden sejt világít, minden sejt teli van melegséggel, belső ragyogással. Nézzük végig így a testünket ismét, testrészenként. Különböző színekben világítanak; úgy fénylenek, mint a csillagok. Minden sejt teli van erővel, energiával, önmagát tisztítja, megújítja, és átragyogja az összes többi sejtet is.

6. Válasszunk ki egy sejtet valahol a fejünkben, a mellkasban, vagy ahol tetszik, és abba lépünk be egy olyan érzéssel, mint amikor nyáron kilépünk a házból a csillagos ég alá. Fedezzük föl, hogy egyetlen egy sejt is olyan hatalmas, mint a világmindenség. Fölfedezzük ebben az egyetlen sejtben a végtelenséget, hatalmasságot. Ez az egy sejt önmagában is olyan, mint egy világmindenség. Ragyog, teli van erővel, vitalitással, öngyógyító és önmegújító erővel. Aztán lépünk át a szomszédos sejtbe ugyanezzel az érzéssel, mint ha a csillagos ég alá lépnénk ki. Fedezzük föl, hogy ez a sejt is önmagában egy ragyogó világmindenség, teli intelligenciával, ragyogással, életerővel, öngyógyító, önmegújító adottsággal, melegséggel, boldogsággal, örömmel. Lássuk az összes sejtet ilyennek. Tudjuk, hogy az összes sejt önmagában is egy világmindenség, hatalmas,

végtelen, teli erővel, ragyogással, intelligenciával, melegséggel, boldogsággal. Minden sejt sugároz, minden sejt fényt bocsáj ki az összes többi sejtire, és fogadja a fényt a többi sejttől. Ez a fény tehát nem csak fény, hanem melegség, intelligencia, gyógyító erő és boldogság is egyben. Érezzük át, hogy az egész testünk ilyen sejtekből áll. Próbáljuk meg érezni a melegséget, örömet, boldogságot, az intelligencia jelenlétét, az erőt. Érezzük magunkat boldognak, amiért ilyenek vagyunk, amiért ilyen a testünk és azért, hogy ez mindig itt van, akár eszünkbe jut, akár nem. Ez egy végtelen gazdagság, amely kifogyhatatlan.

7. Érezzük a légzésünket az egész testben. A légzés, mint egy energiahullám, végigfut az egész testben. Belélegzünk – energiát lélegzünk be –, és érezzük, hogy az energia egy pillanat alatt az egész testen végigfut, és ettől az egész test megújul. Aztán kilélegzünk, mellyel a saját energiánkat a világmindenségnek adjuk. Először tehát a világmindenség energiáját szívjuk be magunkba, így ez az energia a mi részünk lesz, ebből épülünk föl pillanatról-pillanatra, minden belélegzéssel, hiszen tudjuk, hogy energiát, atomokat, oxigént lélegzünk be, melyek beépülnek a szervezetünkbe. Így tehát a világmindenség és mi magunk elválaszthatatlanok vagyunk. Ugyanez történik akkor is, amikor táplálékot veszünk magunkhoz. Akkor is a világegyetem energiája épül be a szervezetünkbe. Kilégzésnél pedig a mi energiánkból, atomjainkból adunk a világegyetemnek. Ha teljesen materiálisan gondolkodunk, akkor is tudhatjuk, hogy párát, széndioxidot lélegzünk ki, ami energia. Ez eloszlik a világmindenségben, eljut másokhoz. Egész életünkben ezt csináltuk, végtelen sok energiát bocsájtottunk így ki, és végtelen sok energiát vettünk magunkba. Nagyon fontos megérteni, hogy elválaszthatatlanok vagyunk a környezettől, egy test vagyunk a környezetünkkel. Érezzük ezt a légzést, és érezzük, hogy minden egyes sejtünk lélegzik. Belégzéskor minden egyes sejt magába szívja a világmindenség energiáját, kilégzéskor pedig kibocsájtja a saját energiáját. Próbáljuk meg ezt az egész testünkkel érezni. Most az egész testünkkel lélegzünk, nem

csak az orrunkkal. Minden sejtünk magába szívja a világmindenség energiáját, és aztán a világmindenségbe bocsátja a saját energiáját.

8. Érezzük azt, hogy a légzés gyógyító energiahullám. Tehát amikor belélegzünk, akkor minden sejtünk meggyógyul. Minden sejt visszanyeri az egészséges ragyogását. Minden sejt föltöltődik, és túlsordul az energiától. Csordultig telik energiával, fénnel, melegséggel, örömmel. Kilégzéskor minden egyes sejtünk gyógyító energiát, melegséget, életerőt, boldogságot küld az összes többi sejtnek. A légzés egy belső folyamat. Nem csak az orrunkon keresztül lélegzünk, hanem minden egyes sejtünkkel érezzük, hogy lélegzünk.

Érezzük, hogy a sejtek együttműködnek, az egész szervezetünk egyetlen csapat – csapatmunka folyik, tökéletesen egymásra hangolódva dolgoznak a sejtek. Minden sejt dolgozik, végzi a saját munkáját, küld és fogad, és érezzük, hogy ez az energia a testben egyre nő, egyre erősödik. Minden egyes sejt csordultig föltöltődik, majd energiát küld a többi sejtnek.

9. Ebben a csodálatos energiatengerben érezzük, hogy a beteg sejtjeink mind újraélednek. A megkeményedett erek föllazulnak, meglazulnak, újra rugalmasak, élettel teltek lesznek. Ha sebeink, töréseink vannak, azok összeforrnak, ha dugulások vannak a különböző energiacsatornáknak, erekben, azok szépen kitisztulnak, az átjárás, az áramlás akadálytalan lesz. A test és a tudat hidegsége, szomorúsága föloldódik a fényben, az örömben, boldogságban, melegségben, gyöngédségben. Bármilyen szomorúságot vagy hidegséget hordunk magunkban, mind-mind föloldódik a ragyogásban, melegségben, örömben. A test és a tudat virul, teli van erővel, örömmel, fénnel. Érezzük ezeket a hullámokat minden egyes sejtünkben, minden egyes légzésünkkel. Tökéletesen el vagyunk lazulva.

10. Érezzük, hogy minden egyes sejtünk, egész szervezetünk ragyog, a ragyogást pedig kiküldjük az egész világmindenségbe az összes lénynek. Az összes lény részesül a gyógyító energiából, örömből,

melegségből. Mindenhol véget érnek a háborúk, a betegek meggyógyulnak, minden testi és lelki fájdalom megszűnik. Mindent betölt a ragyogás, az öröm, a melegség, a gyógyító energia.

11. Végül a vizualizációt engedjük el, és érezzük az egység élményét, tapasztalatát. Nyugodjunk a gyógyulás élményében. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

12. Érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, lélegezzünk mélyeket és érezzük az energiahullámokat. Fejezzük be a meditációt, ajánljuk fel a meditáció érdemeit, energiáját az összes lénynek. Érjenek véget a háborúk, a betegségek, a szegénység és minden szenvedés mind a hat világban. Minden lény érje el a szabadságot és a boldogságot.



II.7. A második meditáció hetedik gyakorlata röviden

1. Végezzük el a meditációt **előkészítő** lépéseket, melyek a következők: ellazulás, az indítékok megfogalmazása, tisztító légzés, ellazulás testrészenként, a tudat ellazítása, a tudat erőterének fokozatos tágítása.

2. Figyeljünk a tudatunkra. Figyeljük, van-e bennünk valamilyen kényelmetlenség, kellemetlenség érzet valahol. Ha találunk ilyet, jelenítsük meg egy fekete **felhő** formájában, majd erőteljes kilégzéssel fújjuk ki magunkból ezt a felhőt, miközben a *haaaaaa* hangot hallatjuk gondolatban. Kibocsátjuk, kileheljük magunkból a fekete felhőt a bajainkkal együtt. Ragaszkodás nélkül engedjük távolodni, majd **eltűnni**. Érezzünk a **megalapozottságot, fölszabadultságot**. Érezzük a helyzet egyszerűségének **méltóságát**.

Másik lehetőségünk, hogy hármassal légzéssel légzéstisztítást végzünk. (Akár elvégezhetjük mindkét gyakorlatot is.) **Három** erős lélegzettel kitisztítjuk az energiákat. Minden negativitást kifújunk. Aztán érezzük, hogy megszabadultunk ezektől jóleső érzéssel, majd mélyen belélegzünk, beszívjuk magunkba a világmindenség ragyogását, pozitív, gyógyító energiáit. Minden porcikánk föltöltődik és újraéled. Egy pár pillanatig bent tartjuk a levegőt, érezzük, hogy mindent beragyog. Ezt követően újra kifújuk a negativitásokat, és ezt háromszor elvégezzük. Kezdjük tehát kilégzéssel.

Lélegezzünk nyugodtan, hasi légzéssel. Érezzük, hogy jó itt, célba értünk és itthon vagyunk saját erőterünkben, saját energiamezőnk közepén itt, ahol vagyunk.

3. Hozzuk közelebb testünket és a tudatunkat egymáshoz, ezért **anatómiai** szinten érezzük a testünket fentről lefelé haladva **testrészenként**. Végül érezzük a testünket egyben. Ebben a számtalan részből álló csodálatos szervezetben minden összehangoltan működik.

4. Lássuk a testünket mint **sejtek** végtelen halmazát. Először lássuk testünket mint egy apró gyöngyökkel teli üvegvázát. Ismét vegyük végig a testünket **testrészenként**, felülről lefelé haladva. Lépünk be a sejtek közé. Úgy érezhetjük, mintha a csillagos égből **utaznánk**.

5. Most lássuk a sejteket mint ragyogó, **világító**, fényt sugárzó, élő erőközpontokat. Ezek mindegyike mindegyikre sugároz, és mindegyiktől fogadja a sugárzást. Nézzük végig így a testünket ismét, **testrészenként**. Minden sejt önmagát tisztítja, megújítja, és vonzza az összes többi sejtet is.

6. Válasszunk ki egy sejtet, lépünk be ebbe a sejtbe és fedezzük föl, hogy ez az **egyetlen sejt is olyan hatalmas, mint a világmindenség**, teli ragyogással, öngyógyító erővel, intelligenciával. Lépünk át a szomszédos sejtbe, ugyanezzel az érzéssel. Lássuk,

hogy az összes sejt ilyen, egy-egy világegyetem. Ez a sejtekből sugárzó **fény** tehát nem csak fény, hanem **melegség, intelligencia, gyógyító erő és boldogság is**. Érezzük magunkat boldognak, amiért ilyen a testünk. Ez egy végtelen gazdagság, amely kifogyhatatlan.

7. Érezzük a **légzésünket**, a légzés energiahullámát az egész testben. A ki- és belégzés energiaárama összekapcsol bennünket a világmindenséggel. **Elválaszthatatlanok** vagyunk a környezettől. Érezzük, hogy **minden egyes sejtünk lélegzik**. Az egész testünkkel lélegzünk, nem csak az orrunkkal.

8. Érezzük azt, hogy **a légzés gyógyító energiahullám**. Belégzés-kor minden sejtünk meggyógyul, visszanyeri egészséges ragyogását. Kilégzés-kor minden sejtünk gyógyító energiát küld az összes többi sejtnek. **Csapatmunka** folyik, tökéletesen egymásra hangolódva dolgoznak a sejtek. Minden sejt **küld és fogad**, az energia a testben egyre **erősödik**. Minden sejt **feltöltődik, majd energiát küld** a többi sejtnek.

9. Ebben az energiatengerben **beteg sejtjeink mind újraélednek**. A megkeményedett erek meglágyulnak, sebek, törések összeforrnak, dugulások kitisztulnak. A test és a tudat hidegsége, szomorúsága föloldódik a ragyogásban, melegségben, örömben. **A test és a tudat virul**. Érezzük ezeket az energiahullámokat minden egyes lélegzéssel.

10. Osszuk meg ezt a gyógyító erőt minden lénnel. Az **összes lény** teste és tudata gyógyul.

11. Végül a vizualizációt engedjük el, és érezzük az **egység** élményét, tapasztalatát. Nyugodjunk a gyógyulás élményében. Végezetül lazítsunk, és nyissuk meg magunkat mindenféle érzés felé, bármi jön.

12. Érezzük a testünket, érezzük a környezetünket, lélegezzünk mélyeket, és érezzük az energiahullámokat. **Fejezzük be** a meditációt, és **ajánljuk fel**, tegyük közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.



ÖNGYÓGYÍTÁS MEDITÁCIÓVAL – ÖSSZEGZÉS

Az indíték kialakítása

Az öngyógyító meditáció gyakorlója bevezetésképpen kialakít lelke mélyén egy erős indítatást a világ összes lényé legmagasabb javának előmozdítására. Azt kívánja mindenkinek, legyenek boldogok, és rendelkezzenek a boldogság okával. Ezt kiegészíti azzal a gondolattal és érzéssel, hogy a lények boldogságát a saját maga boldogsága elé helyezi, ami azt jelenti, az az elsődleges törekvése, hogy boldoggá tegye az embereket és az összes lényt. Úgy érzi, ez adja meg az élete értelmét.

Legyen tested egyidejűleg a meggyógyítandó tárgy, és a gyógyítás eszköze. Gyógyíts a négy gyógyító erővel: pozitív képekkel, szavakkal, érzésekkel és bizalommal.



I. Az első meditáció lépései:

1. Hozd haza elmédet a testedhez:

- Vedd fel a helyes meditáció testhelyezetet. Lazíts, és érezz békességet testrészeidben, melyek sorrendben: lábfejek, lábszárak, combok, alsó test, felsőtest, kezek, karok, vállak, nyak, fej és agy.

- Lazíts, és érezz békességet tudatodban, tágítsd ki a tudat erőterét fokozatosan az egész világmindenségre.

- Bízd rá magad a földre, légy felszabadult a térben.

- Egysítsd tested és tudatod a békesség egységélményében.

2. Gondolj a gyógyítandó bajodra, és jelenítsd meg valamilyen alakban.

3. Képzeld el a tisztító erő forrását magad fölött, vagy szemben önmagaddal. Lehet ez egy hatalmas, ragyogó, gyógyító fényenergia, olyan, mint a Nap, vagy hűsítő, mint a Hold.

4. Szívd be a gyógyító fényt minden pórusodon, egész lényeden át. Érezd, ahogy a fény átjárja minden porcikádat, minden sejtet, minden atomodat, és ezek új életre kapnak. Éld át, hogy bajod ténylegesen eltűnik. Minden rendbe jött. Érezz fölszabadultságot, örömet. Egész tested tiszta fény. Minden ragyog.

5. Gondold végig a testrészeit, amelyek befogadják a fényt. Fentről kezd. Fej, nyak, belső szervek: szív, gyomor, vesék; hasüreg – mind megtelik meleg, gyógyító, ragyogó, boldog energiával, fényvel, és megtisztul. Haladj tovább. Végtagok, az egész csontváz. Erek, nyirokrendszer, idegek. Egész tested megtisztul – az egész tested fény.

6. Élvezd a légzéssel az energia áramlását, mely minden ki- és belégzéskor átmossa az egész testedet, ilyenkor minden sejt, minden atom felragyog. Fényt tested sebezhetetlen, ronthatatlan. Érezz mélyes örömet, egészséget, belső erőt, felszabadultságot.

7. Azután engedd, hogy a gyógyító erő a környezetedre is hasson. Gyógyítsa meg a környezeted minden baját. Az összes lény megtelik fénnel, az egész világ meggyógyul.

8. Oszd meg a gyógyító energiát minden lénnel, az egész világ-mindenséggel.
9. Nyugodj a gyógyulás élményében.
10. Fejezd be a meditációt, és tedd közkinccsá a felkeltett szeretet energiát.



II. A második meditáció lépései:

1. Hozd haza elmédet a testedhez:
 - Vedd fel a helyes meditáció testhelyezetet. Lazíts, és érezz békességet testrészeidben, melyek sorrendben: lábfejek, lábszárak, combok, alsó test, felsőtest, kezek, karok, vállak, nyak, fej és agy.
 - Lazíts, és érezz békességet tudatodban, tágítsd ki a tudat erőterét fokozatosan az egész világmindenségre.
 - Bízd rá magad a földre, légy felszabadult a térben.
 - Egyesítsd tested és tudatod a békesség egységélményében.
2. Érzékeld tested anatómiáját részletenként, hogy közelebb hozd a tested és a tudatod.
3. Lásd tested mint számtalan sejtből állót, hogy hatalmasságát átérezd.
4. Lásd, ahogy a sejtek fényt sugároznak, hogy megszabadulj a stressztől és a merevségtől.
5. Lépj be az egyes sejtekbe, és lásd a sejteket olyan végtelen kiterjedésűeknek, mint a világmindenség, hogy megnyílj a határtalan érzékelés felé.

6. Érezd, hogy a sejtek telítve vannak gyógyító energiával, melegséggel és örömmel – ami a gyógyulás forrása.
7. Érezd a légzést a testben – minden sejt lélegzik.
8. Érezd a gyógyító fény- és energiahullámokat a légzéssel összekapcsolódva, amint minden sejtől áradnak, és feltöltenek, meggyógyítanak minden sejtet.
9. Minden sejt küld és fogad. Beteg sejtek újraélednek, kemény erek meglágyulnak, sebek, törések összeforrnak, az áramlások akadályai, dugulásai kitisztulnak.
10. Test és tudat hidegsége, szomorúsága oldódik a fényben, örömben, melegségben. Test és tudat virul. Érezd a gyógyító hullámokat minden sejtben.
11. Oszd meg a gyógyító energiát minden lénnel, az egész világ-mindenséggel.
12. Nyugodj a gyógyulás élményében, az egységben. Fejezd be a meditációt, és tedd közkinccsé az összegyűlt szeretet energiát.



A fenti két öngyógyító meditáció megtanulható a Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség meditáció központjaiban:

Karmapa Kulturális és Meditáció Központ
Budapest, VIII. Baross u. 80.

Buddhista Meditáció Központ
Tar (Nógrád megye)

További információ, tanítások és vezetett meditációk elérhetők a
Közösség honlapján:
www.buddha-tar.hu





V. KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

Kérdés: A megvilágosultak mindig segítik a lényeket, alapjában véve nem szenvednek, sőt épp ellenkezőleg, erőteljes módszerek segítségével tisztítják a világot és a lényeket. Hogyan lehet akkor az, hogy a 16. Karmapa betegségben, még hozzá rákban halt meg?

Válasz: Ez nagyon sokrétű téma, ezek nagyon mély gondolatok. Valóban, a megvilágosultak számtalan, általunk fölfoghatatlan módon segítik a világot folyamatosan. 16. Karmapa ügyes módszere éppen abban állt, hogy azáltal segített számtalan lényt, hogy rákos megbetegedést – mondjuk így – vett magára. A bódhiszattvák gyakorlata az, hogy mások baját magukra veszik. Mi nem igazán tudjuk, ez hogyan működik – mi úgy tudjuk, hogy karmát nem lehet elvenni másoktól, vagy átadni másoknak –, de a bódhiszattvák túl vannak ezeken a gondolatokon, és ők, általunk fölfoghatatlan és kiismerhetetlen módokon képesek segíteni a világot. Mi tehát úgy tekintünk a Karmapa betegségére, mint egy ilyen hatékony és ügyes módszerre, mellyel segített minket, és segítette a lényeket.

Miközben egy buddha, bódhiszattva magára veszi mások baját, ő maga nem szenved. Ő együttérzést gyakorol. Az együttérzés egy külső szemlélő szemszögéből lehet, hogy szenvedésnek tűnik. Egy bódhiszattva is lehet szomorú, egy bódhiszattvának is potyoghatnak a könnyei, mert együttérez másokkal. Az együttérzés pedig azt jelenti, hogy ugyanazt érzi, amit a másik, csak ez őbenne együttérzés, míg a másik emberben ugyanez szenvedés. Karmapa maga is elmondta,

a kagyü vonalban általános gyakorlat, hogy a mesterek magukra veszik mások szenvedését, de ők maguk nem szenvednek. Hozzátette még azt, hogy „...azonban az én saját szenvedésem olyan, mint bárki másé”. Vagyis sietett kijelenteni, hogy ő nem bódhiszattva, ő csak egy egyszerű lény, aki ugyanúgy szenved, mint mindenki más. Ez megint csak a bódhiszattva minőséget mutatja be, mert a bódhiszattvák névtelenül, észrevétlenül, láthatatlanul segítenek folyamatosan mindenkinek, úgy, hogy arról az érintettek nem is tudnak.

A közönséges szemlélő a Karmapát úgy látta, mint egy nagyon beteg embert, azonban érdekes beszámolókat hallhattunk a betegségről. Egy modern, nyugati kórházban, Amerikában betegeskedett, ahol a személyzet, aki Karmapát ápolta hosszú időn keresztül, beszámolt betegségének lefolyásáról. Elmesélték, milyen megdöbbenően látták, hogy egy ilyen súlyos betegségben szenvedő ember olyan derűt, békességet és boldogságot sugárzott. Az orvosa maga mesélte, hogy amikor reggel bement a Karmapa szobájába, mindig megkérdezte, hogyan érzi magát, vannak-e fájdalmai. Karmapa pedig csak mosolygott és látszott rajta, hogy tényleg nincsenek fájdalmai. Ezt nem értette senki.

Egy idő után már Karmapa fogadta mosolyogva az orvost, és a kérdését megelőzve mondta, hogy „nincs fájdalom, nincs fájdalom”, sőt nagy gondoskodással érdeklődött a többiek hogyan felel. Ő aggódott az ápolóiért, önmagáról teljesen elfeledkezve. Ezek a történetek nagyon közvetlen módon rávilágítanak arra, hogy bár súlyos tünetek mutatkoztak, ő maga nem szenvedett, sőt segítette az ápolóit. Ezek nagyon figyelemreméltó tények.

Most mi Karmapa csodálatos képességéről beszélünk, de előfordulhatnak közvetlen környezetünkben is ilyen esetek, ezért nagyon fontos, hogy ne szűkítsük le a tudatunkat. Ne gondoljuk, hogy csakis az a nagy ember, akinek a neve Karmapa, vagy akinek a neve Buddha. Nem tudhatjuk, hogy rajtuk kívül még hány bódhiszattva él közöttünk. A halálos ágyon sok minden kiderül. Lehet, hogy nagyon egyszerű, általunk ismert és nem sokra tartott emberek hasonlóan viselkedhetnek.

Van egy buddhista történet egy anyáról és a lányáról, akiket elsodort a megáradt folyó. Mindkettő fuldoklott. A halál küszöbén az anya utolsó gondolata az volt: „Nem érdekes, ha engem elsodor a víz, csak a lányom meneküljön meg!” A lánya pedig azt gondolta: „Nem baj, ha én most meghalok, csak az anyám meneküljön meg!” Ez volt az utolsó gondolatuk. Ilyen mély volt a szeretet, az együtt-érzés bennük. Önmagukkal nem törődve a másik javát kívánták még a megfulladás küszöbén is. Mind a ketten a vízbe vesztek, azonban ennek az egyetlen gondolatnak az erejéből egy magasabb, tiszta világban születtek újjá.

Nem tudhatjuk, kiben mi lakozik. Nagyon fontos, hogy az ember minden egyes lényt tekintsen bódhiszattvának, buddhának, és azzal a gondolattal forduljon feléjük teljes figyelemmel, hogy mit tud tőlük tanulni. Ne a negativításokat lássuk. Ne úgy gondoljunk egy emberre, hogy „Ez csak egy közönséges ember. Ez csak egy zsémbes öregasszony. Ez csak egy koszos csőlakó”. Tudjuk például, hogy nagyon sok buddhista vagy más bölcs milyen hihetetlenül egyszerű körülmények között élt. Ezt láthatjuk ma is Indiában, Tibetben. Egyszerű emberek, és nem ismerjük a belső minőségüket. A görög bölcsekről is feljegyezték, hogy voltak köztük olyanok, akik egyszerűen, koldusként éltek. Sohasem tudhatjuk...

Nagyon fontos, mit alakítunk ki önmagunkban. Keressük a jót, keressük a csodálatost, keressük a megvilágosult minőséget az egész világban magunk körül! Minden egyes emberben, állatban, növényben, házban, kőben, akármiben, az autók kipufogógázában, mindenben meg lehet találni a megvilágosult minőségeket. Kimegy az ember a nagyvárosban az utcára, mélyet lélegzik a levegőből, és föltöltődhet a buddhák energiájával, vagy megbetegedhet – de egy biztos, tőlünk függ, hogy melyik utat választjuk. Végső soron csak tőlünk függ. A világ nem olyan egyszerű, nincsenek kitaposott sugárutak, amin csak haladni kell. Életünkben egy borotva élén táncolunk, és egy hajsza választja el a csodálatost a szörnyűtől, és mi azt a hajszalat nem látjuk. A fejünkben nagy megkülönböztetések vannak, és azt gondoljuk, tudjuk mi a jó, és

mi a rossz. Ám ezek csak gondolatok. A tiszta szemlélet nagyon fontos, az a gyógyulás alapja.

A tiszta szemlélethez tartozik az is, hogy tudjuk, a betegség mulandó, és mindennek alapja a jóság, nem pedig a negativitás. A negativitás, a rossz, a betegség, a probléma csak egy folt a ruhán. Olyan ez, mint amikor a menyasszony csináltat magának egy gyönyörű, több millióba kerülő, igazgyöngyökkel kihímezett menyasszonyi ruhát. Fölveszi az esküvőre, és csodálatosan érzi magát. Iszik egy korty meggyszörpöt, ám egy csöpp, egy pár négyzetmilliméter nagyságú, kis, piros pötty ráesik a ruhára, és ezzel az egész ruha és az egész esküvő el van rontva, mert úgy érzi, hogy ebben a ruhában nem mehet az oltár elé. Pedig az csak egy csöpp. Két lépésről nem is látszik. Így vagyunk mi a negativitással. Az csak egy csöpp, egy kis folt a ruhán, és ha nem görcsölünk rá, akkor semmi szerepet sem játszik. De még ha rá is görcsölünk, nagyon könnyen eltávolíthatjuk. A ruhát kimossuk, és újra fehér és gyönyörű lesz.

Szükséges tudni, hogy minden gyakorlat akkor hatékony, ha végezzük. Önmagában az, hogy megtanuljuk, nem sokat ér. Ne gondoljuk, hogy ha megértettük, és egyszer sikeresen végrehajtottuk, azzal minden rendben van. Itt nagy kérdésekről van szó. Magunknak kell átalakulnunk. Amíg a tudatunk görcsös, rágörcsöl a problémákra, addig mindig lesznek nehézségek, és mindig a problémák hatása alá kerülünk. A gyógyulás azt jelenti, hogy egy nagyon mély átalakulás történik meg bennünk. A zavaros, görcsös tudat ellazul, kitisztul, természetessé válik, és ez az, ami hat, ez az, ami gyógyít. Ennek az átalakulásnak a megvalósításához szükséges a meditáció módszer. Meditáció módszer nélkül ez az átalakulás nem történik meg. A módszer egy nagyon mélyreható változás előidézésére való, vagyis nem egy technikáról van szó. Nem olyan, mint amikor zseblámpával rávilágítunk a fájó pontra.

Nagyon sok esetben éppen a szenvedés, a baj, a betegség az, aminek a megvilágosulás maga is köszönhető. Például ismerjük Milarepa esetét. Milarepa először fekete mágiával nagyon sokat ártott másoknak, élete súlyos negativitásokkal terhelt volt. En-

nek a belátása vitte rá, hogy nekiálljon a tisztítás gyakorlatainak, és így elérte a megvilágosulást. Vagy ismerjük Gampopa esetét, aki Milarepa fő tanítványa, eredeti hivatását tekintve pedig orvos volt. Egy nagy járványban először az egyik gyermekét veszítette el, aztán a másikat, végül a gyermekek anyját, a feleségét is. Mindhármukat nagyon szerette. Érezte a tehetetlenségét, érezte, hogy annak ellenére, hogy nagy tudású orvos, bármit tett, nem használt, nem tudta megmenteni őket. Ezután teljes lényével a gyakorlás felé fordult. Láthatjuk, az ő esetében is egy negatív történet volt a kiváltó ok, ami elindította a megvilágosulás útján. Számtalan ilyen eset van. A betegség indítékká válhat számunkra, hogy átalakuljunk. Ne csak a betegségből gyógyuljunk ki, hanem törekedjünk a megvilágosodás elérésére. Mondhatjuk tehát, hogy a betegségben is van jó, vagyis magában a betegség negativitásában is van jó. Sokszor éppen a negativitás ad lökést arra, hogy elinduljunk a jó felé vezető úton, ezért próbáljuk meg mindenben, minden helyzetben meglátni a jót.

Mint mondtam, a módszerek nagyon egyszerűek. A hétköznapi életben bármilyen baj ér bennünket, mindig visszatérhetünk ezekhez az egyszerű gondolatokhoz. „A Föld megtart engem, és ez milyen jó”, és érezzük át valóban ezt a jó érzést. Vagy, ha meditálunk, és megérezzük, hogy milyen jó egyszerűen csak ülni a földön, és érezni a Föld erejét, akkor ez valóságos segítséggé válhat számunkra akkor és ott, mert abban a pillanatban visszatérhetünk ehhez a biztonságos, jó érzéshez. „Milyen jó nekem, a Föld ilyen erővel tart.” Vagy ha meditációban megérezzük a légzés jótékony hatását, ízét, erejét, akkor van mihez visszanyúlnunk. Ezekhez a tapasztalatokhoz azonban meditáció kell. Ha nincs meditáció, akkor ezek csak szavak, és nem használnak. Meditáció nélkül hiába mondjuk, hogy „Jaj de jó, hogy van levegő!”, a negatív gondolatok, a harag, az indulatok elnyomják ezt a gondolatot nagyon könnyen. A gondolatokban akkor lesz erő, ha van mögöttük tapasztalás.

A tapasztaláshoz pedig meditáció kell. Szóval mindig visszajutunk a meditációhoz. Meditáció nélkül nincs átalakulás, nincs

megszabadulás, nincs gyógyulás. A meditáció a lényeg, a meditáció pedig nagyon egyszerű. Naponta egyszer vagy kétszer egy bizonyos időt rááldozunk az itt tanult gyakorlatokra. A testrészenként követett ellazulást ajánlom, hogy gyakoroljátok minden nap, ahányszor csak tudjátok. Aztán, amikor már jártasak vagytok ebben, akkor már nagyon gyorsan megy, akkor már nem kell időzni a testrészeken. Az elején érdemes elidőzni, amíg tényleg érezzük, hogy sikerült. Egy-egy testrész ellazulása tarthat több percig is az elején, utána azonban, amikor már megszereztétek a tapasztalatot, nagyon gyorsan, pillanatok alatt megtörténik. Tehát azt ajánlom, hogy napi szinten történjen mind az ellazulás, mind pedig a gyógyító meditáció gyakorlása. Akkor lesz eredmény.

Kérdés: Mit tehetnénk a tudatunk tisztaságáért a táplálkozással mi, akik nem vagyunk betegek?

Válasz: Általában célszerű fenntartani egy jó diétát. Alapvető szempont, hogy az ember soha ne egye túl magát, mindig csak háromnegyedig egyen, amíg még könnyű a teste, nem terheli meg az emésztését. Vigyázzon rá, hogy könnyen emészthető ételeket fogyasszon. Például, a tibeti gyógyászat szerint, ha egy étel napokig áll, egyre nehezebben emészthetővé válik. Ezért frissen elkészített ételt érdemes enni. Vannak ételek, melyeket egyáltalán nem szeretnek a tibetiek, mert nehezen emészthetők. Nem szeretik például a nyers ételeket, a salátát sem. Nyers ételt nem jó enni, mert nagyon megterheli az emésztést. Érdemes mindig egy kicsit előkészíteni az ételt, hogy könnyebben emészthető legyen.

Az ételek kombinációi is nagyon fontosak, de ez már tudomány, amihez én nem értek. Vannak azért még általános alapelvek, például, hogy hűtőből jéghideg ételt enni, vagy étkezés után rögtön hideg italt inni öngyilkosság. Igyunk inkább forralt, meleg vizet vagy teát szűrőszögletve evés után, de soha ne igyunk például egy nagy korsó sört, vagy hideg narancslevet, ugyanis ezzel az ember lehűti az emésztés tüzét, és akkor megáll az emésztés. Az emésztés-

nek tüze van, hője. Az emésztés tüze az, ami földolgozza az ételt. Ha ezt nyakon öntjük hideg vízzel, kialszik a tűz, órákig tart mire újra beindul, és akkor órákig ott rothad az étel a gyomorban. Nincs emésztés, és ez már a betegség melegágya.

Általában az ételekről azt tartják, hogy amit az ember gyermekkorától megszokott, azzal van a legkevesebb gondja. A szervezet arra állt rá, azt a legjobb folytatni. Nagyon nehéz például egy teljesen új diétára átállni, mert a szervezet nem szokta meg.

Aztán az embernek a saját érzéseit is fontos követni, mert végső soron mindenki magának találja meg, hogy mi jó, vagy nem jó neki. Van, ami az egyik embernek jó, de a másiknak nem. Vannak szél típusú emberek, epe típusú emberek, és nyálka típusú emberek. A betegségek kialakulására és jellegére nézve ez meghatározó, tehát ennek megfelelően kell az ételeket is variálni, úgy, hogy az adott embertípusnak megfelelő legyen. Tehát ugyanaz a diéta az egyik embernek lehet előnyös, a másiknak hátrányos. Például azt mondjuk, légy vegetáriánus. Egy olyan embernek, akinek egyáltalán nem olyan az alkata, lehet, hogy ez többet árt, mint használ. Tehát nincsenek általános előírások. Az orvos először megvizsgálja a páciensét, megállapítja, melyik típushoz tartozik, milyen az egyensúly a szervezetében, és ennek alapján tudja előírni a diétát. Másrészt az embernek magának is nagyon fontos ezzel foglalkoznia. Meg kell keresnie és meg kell találnia, ami neki jó.

Például volt itt nálunk pár évvel ezelőtt egy női láma, Szakja Dzsecün Kusóg. Ő mesélte, hogy fejfájás kínozza nagyon sokáig. Az orvosok nagyon sok tanácsot adtak neki, ám semmi sem segített. Végül ő maga jött rá, hogy nem ehet főtt tésztát. Abbahagyta a főtt tészta evést, és elmúlt a fejfájása. Erre lassan ő maga jött rá, az orvosok sem tudták megállapítani, a tibeti orvosok sem.

Kérdés: Azt tanítottad, hogy fontos humorral szemlélni a dolgokat. Én is nagyon szeretem a humort, de amikor az embernek iszonyatos fájdalmai vannak, akkor igen nehéz ezt a humorérzékét fenntartani.

Válasz: Ez egy általános tapasztalat. Ismerjük, hogy az ember könnyen elveszti a humorérzékét. Nem csak amikor fájdalmai vannak, hanem például amikor valaki csúnyán szól hozzá. Ezt a szemléletet is gyakorolni kell. A humor tágabb értelemben értendő. Nem azt jelenti, hogy nevetünk meg kacagunk, hanem azt, hogy nem veszítjük el a rálátásunkat. Amikor fájdalom van, az, aki gyakorlott, nem veszíti el a rálátását, nem görcsöl be. Valami kiskapu nyitva marad. A fénynek egy kis sugara még ott marad. Ez a fontos. Őrizzük meg a fény, a reménység sugarát.

Ha fájdalmunk van, tudnunk kell, hogy a fájdalom nem tart örökké. Erre lehet nevelni magunkat, ami mindig gondolattal, szemlélettel kezdődik. Borzalmas a fájdalom, de hát tapasztalatból tudjuk, hogy a jelenségek nem tartanak örökké, még a legrosszabb fájdalom se, és ezért tudjuk, hogy előbb-utóbb vége lesz. Az embernek nevelnie kell magát. Van sok különféle módszer, ami segít. Gondolhat az ember bárkire vagy bármire, akiben vagy amiben valóban bízik, vigaszt lelhet, és segítséget kereshet. Ne veszítsük el a fejünket. Ne hagyjuk, hogy reménytelen, kilátástalan legyen a helyzet.

A meditációnak sokféle módszere van erre. Például, ha valakinek kapcsolata van egy lámával, egy szellemi vezetővel, akiben valóban bízik, akkor, ha fájdalma van, őrá gondol, és kéri a segítségét, az áldását. Ez azt jelenti, hogy a fény már ott pislákol. Már nem reménytelen a helyzet, nem vigasztalan. Vagy ha nincs az embernek lámája, akkor gondolhat valaki másra, akiben bizalma van. Nagyon fontos mindig megtartani a kapcsolatot a fénnel. A fény ne aludjon ki soha az életünkben. Emlékszünk rá, hogy voltunk már jobban, és kikövetkeztetjük, hogy majd leszünk is még jobban.

Ne görcsöljünk, ne legyenek elvárásaink. Ne veszítsük el a távlatot, a nagylelkűséget. Gondolkodjunk úgy, mint a megvilágosult harcosok: „Ha ebbe most belehalok, úgy is jó, ha azzal tudom szolgálni a lények javát”. És ez megint csak azt jelenti, hogy nem vesztettem el a humorérzékemet, hanem megtartottam a kapcsolatomat a fénnel. Ez nehéz, de hát minden nehéz, ha az ember nem gyakorolja. Ha gyakoroljuk, egyre könnyebb lesz.

Kezdetben szemléleti szinten közelítsük meg, erre vannak gondolatok, esetleg imák, fohászok, kis emlékeztető jelek, amiket össze tudunk szedni különböző helyekről, irodalomból. Magvas, erőteljes kis versek, vagy rövid mondatok, amiket meg tudunk jegyezni. Aztán vannak vizualizációk, de mindegyiknek az értelme az, hogy ne veszítsük el a humorérzékünket, és tartsuk meg a kapcsolatot a kiúttal, mert kiút mindig van. A kérdés soha nem egysíkú. Az éremnek mindig van másik oldala is. Ez egyfajta szellemi-lelki kultúra – kulturáltságot építünk föl.

Ha az ember szellemileg-lelkileg kulturálatlan, teljesen magára van hagyva, és teljesen képzetlen, akkor az élete olyan, mint az állaté. Az állat, ha fázik, nem tudja, mit kell csinálni, csak összehúzza magát, és végül megfagy. Ezzel szemben az ember látja, tudja, hogy most hideg van, a fene egye meg, de a hidegnek ellenszere a meleg, keressünk valami meleg helyet, vagy gyújtsunk tüzet. Az ember képes gondolkodni, és meg tudja tenni a szükséges lépést. Egy szellemileg-lelkileg kulturálatlan ember olyan, mint az állat. Amikor egészséges, nem tudja, hogy majd egyszer csak meg fog betegedni, amikor beteg, nem tudja, hogy majd meg fog gyógyulni. Mindezt előre lehet látni, apró jelekből lehet olvasni. Ahogy a meteorológus vagy a földműves nézi az eget, észleli a szélirányt, és meg tudja állapítani, hogy holnap eső lesz, vagy hideg, vagy meleg. Az állatok viselkedéséből meg lehet tudni, hogy egészségesek-e vagy betegek. Az orvos megvizsgálja a beteget, megfogja a pulzusát, megnézi a szemét, a száját, a tartását, és tudja, hogy mi a baj. A meteorológushoz hasonlóan viszonyulhatunk a saját életünkhöz, saját magunkhoz is.

Most a belső értelemben vett kultúráról beszélek. Felelősséget vállalni önmagunkért. Önmagunk megismeréséről van szó. Sok mindent előre lehet látni, ha ismerjük önmagunkat. Gondoljunk csak a változás szenvedésére.

Ez nem azt jelenti, hogy ne örüljünk annak, ami jó, de könnyedén örüljünk, ragaszkodás nélkül, és akkor az örömünk is boldogabb lesz, valódi boldogságot hoz. Amikor szomorúak vagyunk, könnye-

dén legyünk szomorúak. Ne essünk kétségbe, ne veszítsük el teljesen a fényt. Ez a lelki kulturáltság. A lelki kulturáltságot pedig munkával lehet fölépíteni. Úgy, hogy dolgozunk rajta. Minden kulturáltságot, minden kultúrát úgy lehet fölépíteni, hogy dolgozunk rajta, dolgozunk érte. Magától nem jön. Magától az elvadulás, az eldurvulás jön.

A mai ember ezt sajnos nem tanulja. Nem olyan régen még az emberek nagyon komoly tréningben voltak, gyermekkoruktól fogva sok mindenre nevelték őket, és belső értékeket adtak nekik. Nem csak arra gondolok, hogy hogyan viselkedjünk a társaságban, az asztalnál és így tovább. Manapság már erre sem nagyon nevelik a gyerekeket, de nem is olyan régen a belső értékekre is nevelték őket. A gyereknevelés két ágon fut. Van a nevelés és van az oktatás. Manapság az iskolákban már csak az oktatás folyik, sőt a szülők részéről is, mert a szülők sokszor már nem is találkoznak a gyerekekkel, mert vagy elváltak, vagy pedig a gyerek egész nap iskolában, intézetben van, és a szülő is egész nap intézetben van pénzt keresni, vagy futkos valami után. Az oktatás egyedül nem üdvöztető. Az oktatás eszközöket ad a kezünkbe, de a nevelés adja meg azt, hogy az eszközöket mire használjuk – jóra vagy rosszra. Ha nincs nevelés, akkor nem fogjuk jóra használni őket, hanem össze-vissza ostobaságokra, és ezzel magunknak és a világnak is ártunk.

Így vagyunk az egészségünkkel is. Az egészség is a belső kultúrától függ végső soron. Ha rendelkezünk belső kultúrával, akkor egyben vagyunk, és az a boldogság nyitja. Ha megfigyelitek, találkozhatunk idős emberekkel, akik boldogok, nagyon ritka, de azért vannak. Általában az emberek teljesen összegörccsölik magukat öregkorukra. Mindentől félnek, rettegnek, és minden idegesíti őket, még a gyerekhang is, de lehet azért még találkozni boldog öregekkel is. Ha ezekkel az emberekkel egy pár szót beszélünk, akkor kiderül, hogy dolgoztak és dolgoznak a belső, lelki-szellemi kultúrájukon. Egész életükben foglalkoztak vele. Ez az egyedüli biztosíték, és ez az út az egészséghez is. A nyitja pedig, mint mondtam: ne veszítsük el a humorérzékünket, a fényt, a kapcsolatot a fénnel, vagy legalább a fény lehetőségével.

Kérdés: Lehet ezt a gyakorlatot végezni úgy is, hogy testrészenként haladok, és az adott testrészbe helyezem a tudatomat, ott tartom, és próbálom tapasztalni, hogy mit érzek azon a helyen? Úgy érzem, ha csak végigveszem a testrészeket, és hálás vagyok a működésükért, az nem sokat segít. Viszont ha érzem, hogy most itt a kezem, benne vagyok a kezemben, ez számomra nagyobb segítség.

Válasz: Persze, meg kell tapasztalni az adott testrészt, tehát ugyanazt mondod, amiről szó volt. Benne vagyunk a saját testünkben, s amikor testrészenként haladunk, akkor benne vagyunk a testrészben, megtapasztaljuk a testrészt; nem csak kívülről nézzük, mint egy őrtoronyból, ahogy szoktuk – mert általában így szoktuk, csak kívülről, sőt tükörből nézzük a testünket. Még amikor leülünk is, és vizualizáljuk a testünket, akkor is kívülről látjuk. Itt tehát végig kell venni úgy, hogy benne vagyunk a testben, a testrészben, benne vagyunk a sejthalmazban, nem kívülről nézzük. Az az óriási, végtelen nagy sejthalmaz mi magunk vagyunk. A későbbiekben azt is megtanuljuk a meditáció során, hogy minden sejt egy világegyetem, és ebben aztán tényleg bele kell helyezkedni. Valóban így van, ahogy mondod, megtanulni benne lenni az adott testrészben, az adott sejtben, érezni, hogy ez én vagyok.

Kérdés: Akkor jól értelmezem ugye, hogy az anatómiai ismereteknek nagyon nagy jelentősége van. Vagy csak háttér információként szolgálnak?

Válasz: Van valami jelentősége, jó, ha vannak anatómiai ismereteink, de ha az anatómia az embert nem nagyon érdekli, az sem baj. Valami fogalmunk azért van róla. Tudjuk, hogy a koponya, az agy, a testrészek, a végtagok hol vannak, a belső részekkel is nagyjából tisztában vagyunk, tudjuk, hogy a szív, a tüdő, a máj, a vese, a csontváz hol helyezkedik el. Nem muszáj ezt túlzásba vinni. Lehet részletekbe menni, ha az embernek olyan igénye van, de lehet nagy vonalakban is végezni a meditációnak ezt a részét; aztán az is lehet, hogy az ember elkezdi nagy vonalakban, és egyre kíváncsibbá

válík, közelebb megy, kicsit jobban foglalkozik az anatómiával – ez egyéneként változik. Azonban, ha meg akarunk ismerkedni a testünkkel, akkor mindenképpen érdemes kicsit utánanézni. Az elején nem az a legfontosabb. Ám az elején ez a fontos, hogy közel menjünk a testünkhöz és érezzük, hogy ez a miénk, hogy itt van, és ez egy csodálatos dolog. S aztán lassan jönnek a részletek.

Minden meditáció arra irányul, és minden meditációnak a hatékonysága abban rejlik, hogy végül is mennyire tudunk azonosulni önmagunk valódi természetével. Sok különböző idevezető út van. Ez a meditáció azt az utat ajánlja, hogy kezdjük a testünkkel, és barátkozzunk meg vele. Az ember általában kívülről figyeli magát – ez a végkifejlete a nemtudás kialakulásának –; az ezzel párhuzamos lépés az, hogy az ember úgy érzi, ez mindig is így volt, és másként nem is lehet – ez a belülről megszületett nemtudás. Aztán jön maga a nemtudás megszületése, az pedig kiszakadás az egységállapotból.

Kérdés: Először nyugodtan lehet azt képzelni, hogy a testem vagyok... ?

Válasz: Persze. Például, az ember ruhát azért hord, hogy ne fázzon, no de hát azért hordunk mi ruhát?! Nem azért hordunk. Ha azért hordanánk ruhát, akkor nyugodtan cserélhetnénk egymással, ez is melegít, az is melegít, de senki nem akar ruhát cserélni, mert ragaszkodik a sajátjához, amit a saját ízlése szerint választott, szinte ezzel határozza meg önmagát. Ez viszont azt jelenti, hogy nem a testem hordja a ruhát, hanem a tudatom. Az étellel is így vagyunk. Azért eszünk, hogy életben maradjunk. De hát hol vagyunk már ettől! „Én ilyen ételt eszem, olyat nem” – mondjuk. Ez megint azt mutatja, hogy nem a testünk eszik, hanem a tudatunk. Vagy gondolhatunk a frizuránkra is. El sem tudná képzelni az, aki a rövid hajat szereti, hogy hosszú haja legyen, vagy fordítva.

Érdekes ez a kérdés. Például volt egy eset pár évvel ezelőtt, amikor a hajléktalanoknak osztottunk élelmet meg ruhát. Volt egy jó minőségű kabátunk. Mutattuk és ajánlottuk az egyik rászorulóknak,

de az csak ránézett, és azt mondta: „Én dzsekis ember vagyok”. Hajléktalan, fázik, ajánlgattuk neki, hogy ez egy jó gyapjú kabát, gondoltuk örülni fog neki, de ő azt válaszolta, hogy „Én dzsekis ember vagyok, ilyen nem hordok, felöltőt nem hordok”. Szóval ilyenek vagyunk még extrém esetben is, amikor pedig rászorulnánk. Ilyenek vagyunk mindnyájan, itt is vannak közöttünk dzsekis emberek, felöltős emberek, meg mindenféle emberek, csizmás emberek, cipős emberek, félcipős emberek, bakancsos emberek. Egyszóval ma már nagyon-nagyon extrém mértéket ölt az elidegenedés, ezért a mai embernek tényleg nagyon hasznos az ilyenfajta meditáció, amely a testével egy másfajta, bensőséges viszonyba hozza. Mint mondtam, ez a kezdet. Azután folytatjuk tovább: belépünk a sejtekbe, és minden sejtet mint külön-külön világegyetemet, majd pedig mint a világegyetemek mérhetetlen halmazát szemléljük. A testünk mérhetetlen gazdagság, nem csak az a lényege, hogy milyen frizuránk van, vagy szép-e a sminkünk.

Kérdés: Amikor a gyógyító meditáció során egy fekete felhőbe tömörítem a problémáimat, akkor van-e annak jelentősége, hogy konkrétan hol képzelem el, vagy egybe tömöríthetem az egészet?

Válasz: Egybe kell rakni. Nem muszáj felhő formában elképzelni, lehet más is. El lehet képzelni egy jégtömböt például, vagy akármit. Konkretizálni kell, ez a lényeg. Ha sok problémád van, akkor képzelj el egy csúnya, fekete, büdös fiókos szekrényt, teli pókhálósá, ami nincs kitakarítva, a fiókokba berakod a holmikat, aztán a szekrény kimegy, és elszáll. De a felhőbe is befér minden problémád, és azt mind szépen el lehet engedni. Amikor ezt végezzük, fontos, hogy ne ragaszkodjunk hozzá. A nem-ragaszkodás ebben az esetben azt jelenti, hogy nem vesszük túl valóságosnak sem a problémát, sem a felhőt. Valóságos, de nem úgy, hogy aggódunk az eltűnése miatt: „Mi lesz vele, amikor eltűnik?” Ha ez a gondolatunk, az azt jelenti, hogy túlságosan ragaszkodunk. Amikor eltűnik, el kell tudni engedni. Elment. Vége. Nem jön vissza. Nem jön vissza,

és nem megy el máshoz sem. Kész, nincs több dolgunk vele. Tehát, ha ezt meg tudjuk csinálni, azt jelenti, hogy nem ragaszkodunk.

Sok embernek okoz ez problémát. Túl objektíven, túl ragaszkodóan gondolkoznak. „Mi lesz a felhővel?” Persze, amikor kimennek a természetbe és ott felhőket látnak, akkor nem érdekli őket, hogy mi lesz velük, ebben az esetben azonban nagyon is. Ilyen az ember. Tehát próbáljuk meg természetes módon elengedni, mint a természetben. „Mi lesz vele? Szertefoszlott. Nem tudom, mi lett vele. Az ő dolga.” Lehet azonban, hogy nem tudjuk elengedni, annyira ragaszkodunk a felhőhöz. Ha ilyen gondunk van, nem kell ellene küzdeni.

Kérdés: Az utóbbi időben már többször kételyeim merültek föl az alapvető jósággal kapcsolatban, miszerint, amikor a nézőpontváltásról beszéltünk, pont az ellenkezőjét mondjuk ennek. Tehát, ha egy hal nézőpontjából nézzük a levegőt, az neki méreg. Ebből számomra az következik, hogy a levegő alapvetően nem jó, ugyanígy a víz, a föld és a tűz nem alapvetően jó. Az egész teljesen értelmetlennek tűnik most már számomra.

Válasz: Itt nem szabad összekeverni a két igazságot. A nézőpontváltás szintje az a látszatvalóság szintje. Látszatvalóság szintjén létezik jó és rossz. Ez még mindig a földműves szintje. Ott van jó és rossz, és szükség is van rá, mert annak köszönhető az, hogy fejlődni tudunk. Vannak jó dolgok a világon és vannak rosszak. A rosszat el kell kerülni, a jót pedig fejleszteni, művelni, gyakorolni kell. Azonban tudni kell, hogy a látszatvalóság szintjén való jó is tartalmazhat hamisat, mert a látszatigazság is lehet igaz és nem igaz. Vagyis vannak téves képzetek, és vannak olyan képzetek, amelyek a látszatigazság szintjén megállják a helyüket. Azok a dolgok, amelyek a látszatigazság szintjén ténylegesen, valóban megállják a helyüket, közelebb visznek bennünket az alapvető jóság természetünkhöz, és ezért ennek köszönhető, hogy fejlődni tudunk, és lassan, fokozatosan képesek vagyunk eljutni a végső igazság, vagyis

az alapvető jóság szintjére. Tehát erre szükség van, és ez teljesen rendjén való. Tényleg úgy van, hogy a halnak a levegőt halálos belélegezni, míg az emlőszállatnak a vizet, azonban nem szabad összekeverni a látszatvalóság szintjét az alapvető jóság, tehát a végső valóság szintjével.

Kérdés: Akkor miből gondoljuk, hogy egyáltalán van alapvető jóság? Mivel bizonyítjuk?

Válasz: A te viszonylataidon belül meg tudsz győződni róla. Mi emberek vagyunk, és viszonylatainkon belül vannak alapvető tapasztalataink, melyek szerint a dolgokat minősítjük. Nagyon egyszerű tapasztalatok ezek. Például amikor egy ember fuldoklik a vízben, és hirtelen földet ér a lába, akkor megérti a földben rejlő jóságot. Abban a pillanatban megérti. Vagy amikor fuldokolva, egyszer csak egy mély lélegzetet tud venni, akkor megérti a levegő jóságát, amit egyébként észre sem szokott venni. A levegő csak levegő, a föld csak föld, nem törődünk vele. Sőt, a föld lehet sáros, amikor bevisszük a cipőnkkel a tiszta parkettára, akkor úgy gondoljuk, hogy a föld rossz. Sarkított helyzetekben azonban, mint amit az előbb mondtam, kiderül, hogy a föld mégiscsak jó, áldottnak tekintjük, mert megmentette az életünket. Ez az életünk. Tényleg ez az életünk.

Tehát meg lehet győződni az alapvető jóság jelenlétéről, rá lehet döbbedni erre az alapvető jóságra. Meg lehet tapasztalni. És az emberekben is meg lehet tapasztalni ugyanezt.

Vannak mozzanatok, amik egyszerűen visszaadják az emberekbe és a világba vetett bizalmunkat, és tényleg érezzük azt, hogy érdemes élni, mert létezik a jóság, ami itt van, és mindenki számára elérhető. Ezek nagyszerű emberi tapasztalatok, melyek nem gondolkodásra, nem logikára, nem fejtegetésre, érvelésre épülő gondolatok, hanem itt van valami belül, és ez mindnyájunkban megvan. Maga a tény, hogy ezeket meg tudjuk tapasztalni, az is az alapvető jóság megnyilatkozása. Tehát abban a pillanatban, amikor földet ér a lábunk, és megérezzük a föld jóságát, akkor végső soron a bennünk levő alapvető jóság az, ami ezt az érzést, ezt a fölismerést

adja. Ezek tapasztalható tények, de meghaladják az érvelés szintjét. Erről nem is érdemes túl sokat beszélni vagy vitatkozni. A buddhista filozófia erre épül. Ha megnézzük a madjamika filozófiát – ami a legmagasabb filozófia a buddhizmusban –, láthatjuk, hogy egyszerűen mindenféle érvelés alól kihúzza a szőnyeget. Azt mondja: lehet így is mondani, de lehet úgy is mondani, ezért igazából nincs értelme sehogy sem mondani, hanem tessék inkább fölébredni. Az álomban lehet érvelni a fölébredésről, de az még nem jelenti azt, hogy fölébredtünk. Sokkal jobb fölébredni, mint érvelni a fölébredés létéről vagy nemlétéről, lehetőségéről vagy nem lehetőségéről; ha továbbra is alszunk, akkor csak álmunkban vitatkozunk, tehát sokkal okosabb egyszerűen fölébredni.

Persze akinek beszélnie kell, az beszélhet nyugodtan, csak nem mindegy, hogy mit. Úgy kell beszélni, hogy végül is eljussunk a tapasztaláshoz, mert bizonyos embereket az segít. Tehát akinek olyan a tudata, olyan igényei vannak, az beszélhet, de akkor olyan módon kell beszélni, gondolkozni, ami elvezet végül a tapasztaláshoz. A tapasztalásban rejlik végül is minden lehetőségünk, és ez az egész ösvénynek az alapja, a titka, a lényege: megtapasztalni. S ez kézzelfogható közelségben van, csak kicsit oda kell figyelni. Szóval, ha az ember észrevesz valami nagyszerűt az életében, és az tényleg visszaadja a hitét, akár csak egy pillanatra is, az maga az alapvető jószág. Besüt a nap az ablakon, és az ember átélheti az alapvető jószág jelenlétét. Nem mindig éljük át, sőt nagyon ritkán, de megérinthet bennünket olyan mélységben az az egyszerű napsütés, hogy azt mondjuk: „Ma is érdemes fölkelni az ágyból!”

Kérdés: Hogyan tudunk egyensúlyt találni a jó és a rossz között? Ott van a tíz erényes tett, és a tíz negatív tett. Miként tudjuk megtalálni a középutat, hogy azon járva ne utasítsuk el teljesen a rosszat az életben?

Válasz: Itt nem szabad összekeverni a dolgokat. Azt mondjuk, van tíz rossz tett, ami az ölés, lopás és így tovább. Nyilvánvaló, hogy

azokat kerülni kell – de ez már az út. Ez már a módszer. Ez nem az alapszemlélet. Ez az út, a módszer. Nekünk az a dolgunk, hogy eljussunk a jószághoz. A szemlélet azt mondja, hogy a jószágot nem valami távoli helyen kell keresni, hanem megtalálható mindenhol, még a rosszban is. Jóban, rosszban, mindenben megtalálható a jószág. A probléma az, hogy mi nem vagyunk képesek látni, de ha meg akarjuk tanulni látni, akkor végig kell járnunk egy utat, és ehhez az úthoz hozzátartozik az, hogy kerüljük a tíz rossz cselekedetet. A gyilkosságban nem kell keresni a jót! A gyilkosságot kerülni kell, mert ez vezet minket a mélyebb fölismeréshez, ahhoz, hogy tényleg megtaláljuk a rosszban a jót. Amikor egészségről, betegségről beszélünk, nyilvánvaló, hogy ha valamiről tudjuk, hogy méreg, akkor nem mondjuk, hogy ebben is van valami jó, nem vesszük be.

Tehát más a szemlélet, és más a módszer. A módszert lépésről lépésre föl kell építeni, be kell tartani. A tíz jó cselekedet és a tíz rossz cselekedet nagyon fontos. Az ember nem eszik szántsándékkal mérget, ha tudja róla, hogy méreg. Először tudni kell róla, hogy méreg, mert kezdetben még ezt sem tudjuk pontosan. A rossz cselekedetek olyanok, mint a méreg, de mélyebb szinten még a méregben is van jó. Például, Keleten azt tartják a páváról, hogy megessi a mérget, de az nem hat rá; a páva átalakítja a mérget, és attól olyan szép a tolla, de attól fekete a húsa. A bölcsekről azt mondják, és az alkímiának is az az alapelve, hogy a méregből, a szennyezett, mérgező dolgokból, az ólomból csinálnak aranyat. Vagyis a mérgező, rossz dolgokból, azok tisztításával, átalakításával lehet a jót kinyerni. Ezt mutatja a lótuszvirág példája, amely a mocsárból, a szennyből táplálkozik, önmaga azonban makulátlan. Fölötte áll a mocsárnak, és a mocsár nem szennyezi be. Nem szívja magába a mocsarat, a rothadást, és nem lesz belőle egy rothadt virág, hanem egy szemet gyönyörködtető, makulátlan, csodálatos virággá válik, amin nem látszik, hogy a mocsárból táplálkozik.

A betegségre vonatkoztatva is értelmezhetjük ezt. A betegségben is van jó, mert sok esetben az emberek akkor kezdenek el magukkal foglalkozni, amikor megbetegedtek. Akkor kezdenek el

gondolkozni: „Jaj, most mi van? Valamit kéne tenni!” Amíg egészségesek, elpazarolják az idejüket a semmire. Amikor megbetegszenek, akkor komolyan veszik az életet, és elkezdik megváltoztatni. Aztán nemcsak hogy fölépülnek, hanem teljesen más emberré válnak.

Ezt ilyen értelemben kell átgondolni, nem pedig módszertani értelemben. A mérget tegyük félre. Majd amikor gyakorlottak leszünk, akkor már nem kell figyelni, hogy rossz cselekedet, meg jó cselekedet, mert akkor már természetsszerűleg nem fűlik a fogunk a rossz cselekedetek elkövetéséhez. Akkor nem kell már vigyázni. Akkor már elő sem fordul az, hogy rosszat cselekedjünk. Jelen pillanatban sajnos előfordul. Az ember nem elég tudatos, észre sem veszi, nem is tudja megkülönböztetni pontosan, hogy amit csinál, az jó-e vagy rossz. Vagy, még ha meg tudja is különböztetni, akkor is belemegy az önámításba. Azzal érvel, hogy „Igen, rövidtávon azért ezt jó, ha megteszem. Kicsit csalok, kicsit lopok, hazudok. Agyoncsapok egy szúnyogot, mert csíp”. Hosszú távon nem gondolkozunk. Nem gondolunk arra, hogy az a szúnyog vissza fog csípni sokszorosan bennünket, és az nem lesz jó érzés, vagy meg is fog ölni bennünket viszonzásul. Mi most megöljük őt, és ő majd megöl bennünket sokszorosan. Arra nem számítunk. Mert rövidtávon és ostobán gondolkozunk.

Kérdés: A buddhizmus és a húsevés kapcsolatáról szeretnék kérdezni. Miért nem terjed ki sok ember együttérzése az állatok irányába? Ez egy szerteágazó téma...

Válasz: Ez valóban egy szerteágazó téma, mivel sokféle vélemény van. A buddhista tanítók, mesterek között is sokféle vélemény van, és általában az a nézetük, hogy ha az ember együttérzés révén eljut oda, hogy nem akar húst enni, az nagyon dicséretes dolog. Ez mindenkire magára van bízva. Ha az ember úgy dönt, hogy együttérzik az állatokkal, és nem akarja, nem képes megenni a húsvukat, az nagyon pozitív cselekedet. Például, mikor tehénhúst eszünk, így véle-

kedhetünk: „A tehén, amíg él, úgy táplál bennünket a tejével, mint a saját anyánk, és végül levágjuk”. Ha valakiben ez a gondolat fölmerül, és így érez, az egy nagyon helyes nézet. Vannak tanítók, akik azt mondják, hogy rendben van, de miért korlátozzuk az együttérzésünket csak a nagy testű állatokra? Egy tehén halála ugyanolyan borzalmas saját maga számára, mint egy bogárnak ugyanez. Így hát a bogarakkal is együtt kell éreznünk, bár ez sokkal nehezebb, mert a bogarak aprók, velük nem foglalkozunk, nem ismerjük őket, nem érezzük át, amit ők éreznek; alig látjuk őket, és egyébként sincsenek kifejezéseik; nincs tekintetük. Bár emlékszem, egyszer volt egy emlékezetes élményem, amikor valamilyen természetfilmet néztem. Egy óriási nagy mozivásznon azt mutatták, ahogy egy bogár, akit lepermeteztek, a haláltusáját vívta. Az ugyanolyan szörnyű volt, mintha egy lovat vagy egy tehenet láttam volna haldokolni. Le volt permetezve, és küzdött az életéért.

Ez is egy gondolat, viszont, ha már éppen gondolkozunk, akkor hamar ott tartunk, hogy nem ehetünk semmit. A növényeket permetezik a bogarak ellen, nem ehetünk kenyeret se, nem ehetünk rizst, nem ihatunk teát. Ma már mindenhol irtják az úgynevezett kártékony rovarokat, ez itt a probléma. Vannak tanítók, akik ezt a vonalat tartják, mert azt mondják, hogy annak ellenére, hogy vegetáriánusok, számtalan bogár a halálát leli, hogy az a növény megteremjen. Erre persze mondhatjuk azt is, hogy akkor csak bio ételkészítést fogyasszunk, de hát ez egy nehéz ügy...

Kérdező: Ezt a végtelenségig lehet fokozni, hogy ne is lélegezzünk, mert parányi lényeket ölünk meg ezáltal. Én azt gondolom, hogy itt a központi idegrendszer fejlettsége a mérvadó.

Válasz: Ez egy szempontnak tűnhet, de mondom, hogy itt a halál a fontos. Egy szűnyognak ugyanolyan borzalmas az ő halála, mint egy elefántnak az ő halála. A saját halála mindenkinek ugyanolyan borzalmas, tehát a halál nem csak fizikai szenvedés, a halál annál sokkal több. Ha még nincs is fizikai szenvedés, a halállal szembe-sülni akkor is szörnyű érzés. Erről a tibeti tanítások nagyon sokat

beszélnek. A halál szenvedése igazából nem a fizikai szenvedés, persze az is borzalmas, ám azon túl jön még a legrosszabb.

Tudomásunk szerint vannak különböző energiák, és amikor azok a halál pillanatában összeérnek, az a legborzalmasabb. Ezt minden élőlény átéli, függetlenül attól, hogy milyen fizikai szenvedés előzi meg, vagy nem előzi meg a halálát. Tehát ha valaki álmában békésen elalszik, az is átéli ezt, az is szembesül ezzel, ha nem készült rá föl. Úgy írják le, hogy olyan érzés ez, mintha az ég rászakadna a földre. Azt, hogy ez milyen, el sem tudjuk képzelni.

Beszéltem egyszer egy öreg bányász emberrel, aki elmesélte, hogy ez körülbelül milyen, mert egyszer megtörtént velük, amikor lent a tárnában dolgoztak. Ott a mennyezet vas lábakkal volt alátámasztva, bennük vas sasszegek. Egyszer az egész mennyezet leszakadt, és éppen annyira állt meg a föld fölött, hogy nem nyomta őket agyon. Azt mondta, ott mindenki bepisilt, bekakált. Mindenki összecsinálta magát. Ez egy jó illusztráció arra, milyen az, amikor az ég rászakad a földre. Fizikai fájdalmat nem éreztek, nem ütötték meg magukat, de a rémület..., és ez még apróság ahhoz képest, amikor a földre rászakad az ég. Ilyen a halál élménye, és mondom, ez független attól, hogy van-e fizikai szenvedés a halállal kapcsolatban, vagy nincs. Ez bekövetkezik minden élőlénynél, és ez a rovarnak ugyanolyan szörnyű élmény, mint az embernek, az elefántnak, a tehénnek vagy a lónak.

Ezekon érdemes elgondolkodni, mert nekünk mások a szempontjaink. Mi kötődünk a külső látszathoz, és ezért vélekedünk így: „fájdalommentes halál... fejlettebb idegrendszer... központi idegrendszer...”, és hasonlók, de a valóság független ettől. Tehát egy szúnyogot, ha lesöprünk azzal, hogy nem érez semmit, mert egy fejletlen állat, abban a pillanatban, amikor összezúzzuk, ő is ezen esik át, de erről mi nem tudunk, mert a nyugati tudomány ezt egyáltalán nem tudja, fogalma sincs erről, csak azt mondja, az egy fejletlen lény, és annak nem fáj. Nem a fájdalomról van szó, hanem egy belső, lelki élményről.

Tehát ilyen megfontolások után azt mondhatjuk, hogy akkor nem ehetünk semmit. Vannak ilyenek is, például a dzsainák. A dzsainizmusban van a karmának egy ilyen értelmezése. Továbbá amikor mennek, söprik maguk előtt az utat, a szájuk előtt pedig egy kötő van, nehogy belélegezzenek valami rovar. Ez önmagában nagyon jó, de ott kialakul extrém esetben az is, hogy a szentéletű ember halálra éheztesse magát, nem eszik, hanem vállalja azt, hogy nem árt senkinek. Ez az abszolút nem ártás: nem eszik, nem iszik, hanem meghal. Ez nyilvánvalóan nem az út. Ez a karmának egy félreértelmezése, legalábbis a buddhizmus szemszögéből, persze lehet, hogy egy dzsaina pedig éppen a buddhistákra mondja, hogy félreértelmezik a karmát. Mindenesetre a buddhizmus szerint ez nem az út, az út más. Mindamellettt fokozatok vannak, és a gyakorlók saját lelkiismeretük szerint döntenek arról, hogy mit csinálnak.

A buddhizmusban létezik egy megoldás – és ez az egyedüli lehetőségünk –, hogy följajánljuk az ételt, bármit eszünk, függetlenül attól, hogy növényi vagy állati eredetű. Ez egy szempont, ami nagyon fontos. Tehát följajánlás nélkül nem eszünk, mindig följajánljuk az ételt. Ez kiegészül olyan dolgokkal, hogy mi nem ölünk, sőt nem is rendelünk meg húst a hentesnél. Még olyan fontos szempont is van a tibetiekénél, hogy apró testű állatokat nem esznek. Azt mondják, hogy egy jakból, tehát egy halál árán, sok ember sokáig tud élni, azonban apró rákocskák, vagy kagyló fogyasztása esetén, egy ember is sok életet kiolt. Ezek a szempontok szintén fontosak. Az ember önmaga pedig nem öli meg az állatot, és nem is rendeli meg a húsát, tehát másokat sem bíz meg vele, viszont, ha fölszolgálják neki, akkor meg teszi. Ez is jelent karmát, de ez a húsevés karmája, és nem az ölés karmája, ami két különböző dolog.

Kérdő: Voltaképpen a megrendelésben részt vettem azzal, hogy egy áruházban levettem a polcról...

Válasz: Értem. Nyilván mondhatjuk azt is, hogy ha a világon senki sem enne húst, akkor nem lennének vágóhidak, de hát ez eléggé

egyoldalú gondolkodás, a világ nem így működik. Az kizárt, hogy a világon senki se egyen húst, de ha így lenne, még akkor is elkerülhetetlen, hogy például a kenyérgabona kapcsán ne pusztuljon el számtalan rovar.

Egy ehhez kapcsolódó élményem volt, amikor egyszer egy búzamező mellett sétáltam. A búza még nem volt megérve, még zöld volt. Közelebb mentem, és minden egyes szálon vagy száz apró bogár volt, elképesztő volt látni. Azt mondjuk: „Olyan tiszta, mert az növény” – hát nem, mindegyiken ott volt vagy száz apró fekete bogár, és az mind elpusztult, amikor bepermetezték vagy learatták a búzát. A rizsföldekről is tudni való, hogy miután elárasztják a földet vízzel, óriási fauna alakul ki abban a pocsolában. Rengeteg állatfaj lakik ott: békák, kígyók, siklók, millióféle állat. Aratás előtt lecsapolják a vizet, és akkor ezt a sok állatot egyrészt megfogják és megeszik, másrészt, ha nem is fogják meg, mind elpusztul, mert kiszárad a föld. Tehát, ha csak „tiszta” fehér rizst eszem, ahhoz is számtalan élet árán jutok hozzá. Ezért nem olyan egyszerű kibújni az ölés alól.

Az egyedüli lehetőségünk tényleg az, hogy följajánljuk az ételt. Együttérzéssel gondolunk a lényekre, akiknek a szenvedése árán hozzánk kerül az étel. Fölkeltjük az együttérzést, és az ő nevükben is följajánljuk az ételt. Ez azt jelenti, hogy megjelenítjük a Három Drágaságot, és az ételt gondolatban átalakítjuk nagyszerű följajánlássá, a bölcsesség nektárjává, és így ajánljuk föl. Ebben a gondolatban, ebben a meditációban, följajánlásban óriási érdem lakozik, és ezt az érdemet mind az ő számukra ajánljuk föl. Ezáltal egyrészt kapcsolatba kerülnek a dharmával, ami önmagában egy végtelen áldás, másrészt pedig megkapják az érdemeket, ami egy másik végtelen áldás. Ha ezt rendesen elvégezzük, valódi dharmikus motivációval, akkor ez az érdem végtelen, óriási. Ilyen módon tudjuk őket segíteni, valamit vissza tudunk adni nekik, és ez nem kis ajándék. Ez a lehetőségünk van.

Kérdés: Amikor felszedjük a burgonyát, nem szándékosan pusztítjuk el a bogarakat, viszont szándékosan pusztítjuk el a csirkét, vagy

a disznót. Ennek a karmikus kihatásait hogyan tudjuk párhuzamba hozni?

Válasz: A szándék az mindig fontos, fontos része a karmának. Amikor felszedjük a burgonyát, akkor azért tudjuk, hogy ott más is van, nem csak a burgonya. És nem csak a szedéskor, de a művelés közben, amikor kapálunk, szántuk, akkor is tudjuk, hogy ott vannak például a kóborok bogarak, mégsem tévóvázzunk, hanem megteesszük az ezzel összefüggő dolgokat. A szándékosság abban a mozzanatban van jelen, hogy az ember meg akarja menteni a burgonyáját, ezért aztán permetez. Amikor kiássa a burgonyát, akkor se nagyon vigyáz. Azt ki kell ásni, pedig vannak ott giliszták, amiket megöl, de azzal nem nagyon foglalkozik, nem érdekli.

Kérdő: A haszonállatok is rengeteg gabonát, növényt fogyasztanak, amivel az ő húrukban ez már halmozottan jelenik meg...

Válasz: Igen, ezek mind szempontok. A karma, nagyon bonyolult, összetett dolog. Ezeken érdemes elgondolkodni. Fontos, hogy az ember a lelkiismeretére hallgasson, és ott lépjen be, ahol a lelkiismeret mondja.

Például emlékszem, amikor megszületett az első fiam. Kis csecsemő volt, ott feküdt a lány, puha kis bőrével. Épp csirkét kellett volna főzőm. Ott feküdt egészben a megpucolt csirke, és pont olyan volt, mint az a gyerek, és azt a csirkét fel kellett vágni. Megmondom őszintén, azóta nem csináltam csirkét.

Kérdés: Ha ültetünk, és gödröt ásunk egy magnak vagy egy palántának, ott is történnek balesetek, és a termést nem csak én eszem meg, hanem a családom is. Mikor kell felajánlást tenni? A magot és annak a gyümölcsét ajánljam fel, vagy mindig éppen, mikor megesszük?

Válasz: Étkezés előtt szoktuk.

Kérdés: Felajánlhatom egyszerre az egészet a családom nevében?

Válasz: Természetesen, sőt, legjobb az összes lény nevében tenni a felajánlást. Főajánlást tehetsz amikor megteríted az asztalt, vagy

fölszolgálod az ételt, vagy főzés, készítés közben is föl lehet ajánlani az ételt. Mindig föl lehet ajánlani, akkor is, amikor műveled a földet. Fölajánlást bármikor lehet tenni. Régen ezt végezték is az emberek. Minden szántás, vetés, aratás szakrális esemény volt, és nem csak volt, a világ nagy részén még ma is az. Most itt Magyarországról van szó, itt már traktorokkal jövünk-megyünk, és nem gondolunk erre. De nem olyan régen, még gyerekkoromban, az 50-es években, ezek teljesen szakrális események voltak. Kiment a pap körmenettel, búzaszentelést tartott. A katolikus ünnepek is erre valók. Mindenre van katolikus ünnep: Gyümölcsoltó Boldogasszony, búzaszentelés és így tovább. A tibeti buddhizmusban ugyanezek megvannak. Ugyanolyan körmeneteket tartanak, kivonulnak a határba, megszentelik a földet, a búzát, a jakokat földísztik szent jelképekkel szántáskor, vetéskor – mindent megszentelnek. A fölajánlást mindig lehet végezni.

Kérdés: Lehet az a végkövetkeztetés, hogy a kisebb szenvedés felé kell elmozdulni, ha lehetséges?

Válasz: Ha lehet, persze. Amennyire lehet, amennyire tőlünk telik, mérsékelni kell a szenvedést a világban, de ennek az a módja, hogy önmagunkban mérsékeljük az agressziót, és ez a nehéz. Be lehet tiltani például a húsevést az egész országban, de ha az ember közben vegetáriánusként ledobja az atombombát a szomszéd népre, akkor mit csináltunk? Ott vannak például Indiában a hinduk. Vegetáriánusok, és nincs bennük kevesebb agresszió.

De van más példa is. Olvastam, hogy Nyugat-Tibet egy tartományában, Zanszkárban, ahol Kőrösi Csoma is lakott, az emberek vegetáriánusok ezer éve, amióta buddhizmus van, pedig ott nagyon kemény a klíma. Mondhatjuk, hogy ott aztán tényleg nem terem meg semmi, csak az árpa, és azt eszik. Olyan kemény a tél, hogy fél évig a föld alatt élnek az emberek, ki sem mennek a levegőre. Földalatti, ablaktalan pincékben laknak az állatokkal együtt. Azt mondanánk, hogy itt aztán tényleg húst kell enni – de nem, nem esznek húst.

Hozzátartozik a történethez, hogy ebben a tartományban emberemlékezet óta nem volt gyilkosság. Összeveszni összevesznek az emberek, de soha nem fajul gyilkossággá a veszekedés. Nincs semmi történelmi följegyzés arról, hogy valaha valaki megölt volna ott egy embert. Hogy ez összefügg-e a vegetarianizmussal vagy sem, azt nem lehet tudni, de a buddhizmussal biztos. Ez azonban tényleg kivételes. Tibetben sincs ez mindenhol így, ott is előfordulnak mindenféle események, de ott, ezen a helyen, ez konkrét tény.

Vannak, akik azt mondják, hogy Buddha a tanítványainak nem tiltotta meg a húsevést, hanem azt mondta: „Azt egyétek, amit kaptok”, mert kolduló szerzetesek voltak. Délben elmentek egy házhoz, megálltak az ajtó előtt, ott már várták őket, mert nagy megtiszteltetés volt egy szerzetesnek ételt fölajánlani, és az első szédést nekik adták, utána evett csak a család. Ami volt, abból adtak nekik – ez egyfajta magyarázat a húsevésre. Egy más magyarázat, ami viszont a vegetarianizmusra utal az, hogy Buddha bizonyos szutrákban beszél arról, hogy a szerzetesek ne egyenek húst. Tehát ilyen is van – olyan is van.

A lámák általában azt mondják, hogy „amit adnak, azt egyétek, ne válogassatok”. Ha meghívnak vendégségbe, és az ember azzal kezd, hogy „én nem eszem húst”, akkor mindjárt rossz lesz a hangulat, egy kicsit kellemetlenné válik a helyzet, és azt gondolhatják, hogy „Mit válogat ez? Miért nem eszi azt, amit kap?” Ez is egy szempont, egy civilizált szempont.

Szerzetes esetében azonban vigyázni kell, mert ugyan nem válogat, megeszi, amit kap, azonban nem fogadhatja el azt az ételt, amelyben olyan állat húsa van, melyet kifejezetten az ő számára vágták le, de még olyat sem, melyet a boltban megrendeltek az ő tiszteletére rendezett ebédhez. Ami van, abból lehet válogatni, de nem lehet megrendelni se. Tehát a karmának fokozatai vannak. Nem ugyanaz, ha te ölöd meg saját kezűleg, vagy pedig már megölték, és abból veszel, de ha te megbíazol valakit, az ugyanaz, mintha te ölnéd meg. Ha fölfogadsz egy hentest az állat levágására, az ugyanolyan, mintha te ölnéd meg. Sőt az is az ölés karmáját jelenti,

ha valaki örül annak láttán, hogy megölnek egy állatot. Például, ha az ember elmegy a kerítés mellett, és látja, hogy bent disznót ölnek, és beszél a szomszédnak: „Milyen finom ez meg az lesz eből!” az már ugyanaz, mintha ő ölte volna meg.

Sokfajta szempont létezik tehát a húsevással kapcsolatban, ezért fontos, hogy megtaláljuk magunknak azt a magatartást, amely számunkra megnyugtató. És sose felejsük el felajánlani az ételt.





Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség

A Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség a Belső Ösvény élő hagyományát gyakorlók közössége. Az ezer éves tibeti Karma Kagyüpa hagyomány szellemi elődein keresztül Buddha óta – azaz 2500 éve – töretlen vonalban őrzi a belső ösvény áldását és tanításait, amelyeket mestertől tanítványig ad át. E vonalat képviseli és adja át közvetlenül közösségünk alapítója és szellemi vezetője, a tibeti születésű Dordzse Lopön Láma Ngawang Rinpoce, valamint magyar tanítványa, Tiszteletreméltó Láma Csöpel.

Arra törekszünk, hogy a szellemi-lelki fejlődés hiteles, gyakorlati ösvényének megtalálásában segítséget nyújtsunk nem csak a buddhistáknak, hanem minden érdeklődőnek, vallási elkötelezettségtől függetlenül. E munkánkban a több ezer éves buddhista szellemi hagyomány tapasztalataira támaszkodunk. A tanítások eredeti tisztaságukat megtartva, közvetlenül a mai emberhez szólnak, egyszerű és érthető mai nyelven tárják elénk a megvilágosult mesterek személyes tapasztalatából merített mélységes lélektani felismerések kimeríthetetlen gazdagságát, és biztos útmutatással szolgálnak a belső fejlődés gyümölcsöző útját keresőknek.



Közösségünkhöz hat meditáció központ tartozik, ahol rendszeres meditációkat, szertartásokat, tanításokat, tanfolyamokat és meditáció elvonulásokat tartunk.

Karma Ratna Dargye Ling – Tar, Nógrád megye

Karma Dordzse Ling – Budapest, Csillaghegy,

III. Hunyadi u. 45.

Karmapa Kulturális és Meditáció Központ

Karma Sedrup Dargye Ling – Budapest,

VIII. Baross u. 80.

Karma Döndrup Ling – Pécs

Karma Dargye Ling – Szentes

Karma Sedrup Csö Ling – Kézdivásárhely

Magyarországi Karma Kagyüpa Buddhista Közösség

1039 Budapest, Hunyadi u. 45.

Technikai szám 1%-hoz: 0059

www.buddha-tar.hu

www.korosi-emlekpark.hu

E-mail: kagyu.center@gmail.com



Szabadító Buddha Anya Templom – Tar



Karmapa Kulturális és Meditáció Központ – Budapest



Kőrösi Csoma Sándor Emlékpark

Kőrösi Csoma Sándort egyházunk megvilágosultként tiszteli, és az általa megnyitott utat követi. Közösségünk fontos feladatának tartja Kőrösi Csoma Sándor szellemi örökségének fenntartását és gyakorlását, ezért tiszteletére a Tiszta Fény Alapítványon keresztül a nagy nyilvánosság számára kegyhelyet tart fenn a Meditáció Központ területén Taron (Nógrád megyében), ahol 1992-ben felépítettük a Kőrösi Csoma Sándor emlékére emelt kegyeleti emlékművet, a Békesztúpát. A sztúpát Őszentsége a Dalai Láma szentelte fel, és a világvallások képviselői is megáldották. Ez a sztúpa azért épült, hogy a békét, a boldogságot és a jólétet megteremtse és megszilárdítsa a világ minden lényé számára.

1995-ben ugyanitt létrehoztuk a Kőrösi Csoma Sándor Emlékparkot, majd az egyház és az alapítvány számára felajánlott SZJA 1%-iból Csoma életét és munkásságát bemutató Emlékpavilont építettünk, amely minden nap díjmentesen megtekinthető a Békesztúpával egyetemben. E kegyhely óriási látogatottságnak örvend, és ősi kultúránk tisztelőinek, valamint a békeszerető embereknek valóságos zarándokhelyévé vált.

Meditáció Közpon-
tunkban rendszeres
meditációkat, szertar-
tásokat, tanításokat,
tanfolyamokat és me-
ditáció elvonulásokat
(lelki gyakorlatokat)
tartunk. Közösségünk
rendezvényein és mun-
kájában bárki részt ve-
het a neki tetsző mó-
don és ideig.



Tara Teaház, India Könyv- és Ajándékbolt 3073 Tar, Buddhista Meditáció Központ

A Kőrösi Csoma Sándor Emléparkban található a Tara Teaház, ahol az ajándékbolt mellett frissítővel és egy kis ennivalóval is szolgálhatunk azoknak, akik ellátogatnak hozzánk. Reméljük, hogy ezzel sikerül még kényelmesebbé tenni az ottlétet kedves vendégeinknek.

Nyitva tartás: minden nap: 10.00–18.00

Telefon: 06 (32) 470-535

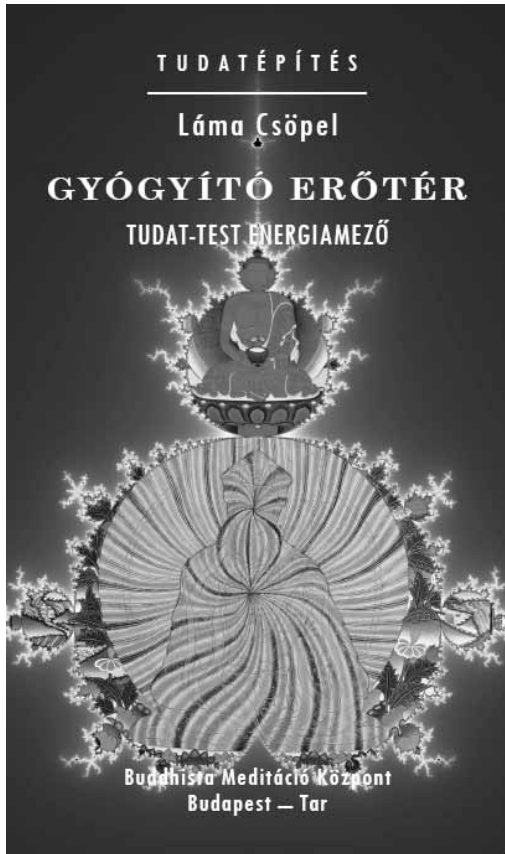
Pema Teaház, Könyv- és Ajándékbolt

1082 Budapest, Baross u. 80. (22. kapucsengő)

Telefon: 06 (20) 665-5631

KÖNYVAJÁNLO

Láma Csöpel - Gyógyító erőtér



„...Azt mondták, valószínűleg amputálni kell a lábamat. Emlékszem, ott feküdtem a csípőmtől a bokáig begipszelve, és arra gondoltam, hogyan kapcsoljam be az immunrendszeremet, hogy elősegítsem a lábam gyógyulását. Így tehát ott feküdtem a heverőn, és elképzeltem a saját immunrendszeremet. Éreztem ahogyan bizsereg. Éreztem a gyógyulást a lábamban. Fogalmam sincs, honnan jött az ötlet. De valahogy tudatos volt, és nyilvánvaló volt számomra, hogy ezt kell tennem. Végül levették a gipszet, és hála Istennek, még mindig kétlábú élőlény vagyok. Így a saját élményem alapján azt gondolom, volt a

gyógyulásomban valami, ami felismerte, hogy a tudatom fontos a testem számára, és hogy a testem fontos a tudatom számára; és mindezt csak úgy tudtam, intuitív módon.”

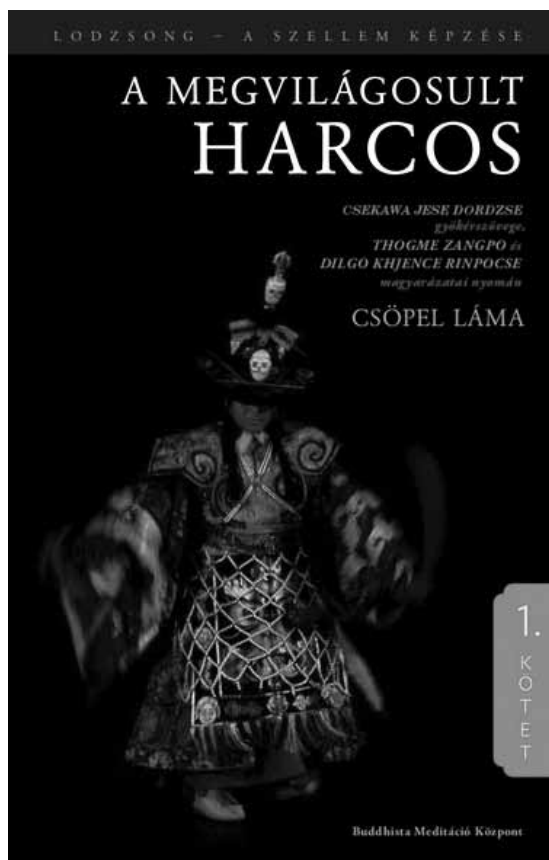
Láma Csöpel - A megvilágosult harcos

A megvilágosult harcosok a lények javáért keresik a megvilágosodást. Útjuk az önzetlenség ösvénye, amelyen haladva képezik tudatukat a megszokott én-központúság és szorongás meghaladására, és fokozatosan megtanulnak másokat helyezni érdeklődésük, gondoskodásuk közép-pontjába. Ez az önzetlen hozzáállás alkotja az alapját és szívet a szellem képzése tanításaiba foglalt bölcséleti felismerések és meditáció gyakorlatok rendszerének.

E tanítások megadják a megvilágosult harcosok gyakorlatának magyarázatát. Könyvünk útmutatásokat tartalmaz a küldés és fogadás (tib. tong-len) gyakorlatától kezdve – amely a mások szenvedésének képzeletben történő megváltása önmagunk boldogságával – egészen a gyakorlati ta-

nácsokig, melyek elmondják, hogyan alakítsuk át mindennapi életünk elkerülhetetlen viszontagságait a belső ösvényen való haladást segítő erőkké. Ez a tanítás a tibeti buddhizmus teljes gyakorlásának a szíve. A buddhaállapothoz vezető együttérzés ösvényének tanításait sűríti össze olyan gyakorlati útmutatásokká, melyeknek hasznát vehetjük mindennapi életünk helyzeteiben.

Ez a kötet egy háromrészes sorozat első darabja.



Hogyan óvjuk a dharma könyveket

A dharma könyvek Buddha tanításait tartalmazzák; rendelkeznek az alacsony újjászületéstől védő erővel, és képesek megmutatni a szabadulás útját. Ezért tisztelettel kezeljük őket – ne kerüljenek a földre, illetve olyan helyre, amin ülnek vagy járnak, és ne lépjük át őket! Szállítás esetén legyenek betakarva és védve, és tartsuk mindig magas, tiszta helyen, elkülönítve más, „világi” dolgoktól! Más tárgyakat ne helyezzünk rájuk, még dharma tárgyakat sem, mint buddhaszobrot, képet, olvasót, dordzsét, csengőt! Nyálazott ujjal lapozni nem illendő, és negatív karmát teremt.

Ha dharma könyvektől és dolgoktól meg akarunk szabadulni, ne dobjuk őket szemétbe, hanem égessük el gondosan és figyelmesen! Amikor dharma szövegeket égetünk el, helyénvaló dolog először imát vagy mantrát mondani, például: OM, AH, HUNG, majd vizualizáljuk, hogy az elégetendő szöveg betűi beolvadnak az AH szótagba, és az AH szótag belénk olvad. Ezután égetjük el a szöveget.

E szempontokat vegyük figyelembe a dharma kegytárgyakkal, illetve más vallások szövegeivel és kegytárgyaival kapcsolatban is.



